

[S'INFORMER, SE CONNAÎTRE, S'ORIENTER]

Choisir

TRIER, COMPARER,
FAIRE LE POINT



OFFICE CANTONAL D'ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Choisir

Ce guide fait partie du matériel disponible pour les périodes d'approche du monde professionnel (AMP).



Je m'informe et
j'explore les métiers



Je réfléchis à mes intérêts
et à mes qualités



Je me décide
et je fais des choix



Je réalise mon projet

Réalisation et édition :

Office cantonal d'orientation
scolaire et professionnelle (OCOSP)

Unité Information – documentation

www.vd.ch/orientation

Direction du projet : Anne-Claude Künzi Hofmann

Rédaction : Corinne Giroud

Avec la collaboration de : Stéphane Bonzon, Cendrine Buser Wyser, Gaspard Holder, Christophe Repond

Extr. et adaptation de :

- « Rendez-vous avec le futur », OCOSP (épuisé)
- « Une vie, des directions. Préparation au choix professionnel », Canton de Fribourg : Pages 8 à 11

Graphisme : Marie-Camille Loutan

© OCOSP, Vaud



Département de la formation, de la jeunesse et de la culture (DFJC)
Service de l'enseignement spécialisé et de l'appui à la formation (SESAP)
Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle (OCOSP)

2017 (1^{re} édition 2014)

Choisir

trier, comparer, faire le point

Tu as réuni toutes les informations utiles sur les possibilités de formation, sur les métiers et sur le monde du travail, tu as également réfléchi à ce qui t'intéresse, à ce qui compte pour toi, à tes points forts et à ta motivation.

Le temps est venu pour toi de prendre une décision et de faire des choix.

Les activités proposées dans cette brochure vont t'aider à :

- **Trier les informations dont tu disposes**
- **Mettre en relation certains aspects de ta personnalité et les métiers qui t'intéressent**
- **Comparer et faire le point**
- **Réfléchir à ta manière de décider**

Prendre une décision, c'est mettre de côté certaines options pour en privilégier d'autres. Dans toute situation de choix, il faut peser le pour et le contre, faire des compromis. Par exemple, quand certains métiers ou domaines offrent peu de places de formation, ou quand tu te demandes si tu vas réussir l'examen d'admission pour le métier que tu as choisi. Aussi, envisage une alternative pour pouvoir rebondir en cas d'imprévu.

Classe les différents métiers qui t'intéressent en partant de ton préféré

1

2

3

4

5

Autres :

.....

.....

.....

.....

.....

(projet 1)

J'envisage la profession de

.....

Mes principales caractéristiques

.....
.....
.....

Qualités requises pour cette formation

.....
.....
.....

Ce qui est important pour moi
dans un métier

.....
.....
.....

Ce que je peux réaliser dans ce métier

.....
.....
.....

Mes compétences

.....
.....
.....

Les matières théoriques importantes
dans cette formation

.....
.....
.....

Autre :

.....
.....
.....

(projet 2)

J'envisage la profession de

.....

Mes principales caractéristiques

.....
.....
.....

Qualités requises pour cette formation

.....
.....
.....

Ce qui est important pour moi
dans un métier

.....
.....
.....

Ce que je peux réaliser dans ce métier

.....
.....
.....

Mes compétences

.....
.....
.....

Les matières théoriques importantes
dans cette formation

.....
.....
.....

Autre :

.....
.....
.....

(projet 3)

J'envisage la profession de

.....

Mes principales caractéristiques

.....
.....
.....

Qualités requises pour cette formation

.....
.....
.....

Ce qui est important pour moi
dans un métier

.....
.....
.....

Ce que je peux réaliser dans ce métier

.....
.....
.....

Mes compétences

.....
.....
.....

Les matières théoriques importantes
dans cette formation

.....
.....
.....

Autre :

.....
.....
.....

(projet 4)

J'envisage la profession de

.....

Mes principales caractéristiques

.....
.....
.....

Qualités requises pour cette formation

.....
.....
.....

Ce qui est important pour moi
dans un métier

.....
.....
.....

Ce que je peux réaliser dans ce métier

.....
.....
.....

Mes compétences

.....
.....
.....

Les matières théoriques importantes
dans cette formation

.....
.....
.....

Autre :

.....
.....
.....

(projet 5)

J'envisage la profession de

.....

Mes principales caractéristiques

.....
.....
.....

Qualités requises pour cette formation

.....
.....
.....

Ce qui est important pour moi
dans un métier

.....
.....
.....

Ce que je peux réaliser dans ce métier

.....
.....
.....

Mes compétences

.....
.....
.....

Les matières théoriques importantes
dans cette formation

.....
.....
.....

Autre :

.....
.....
.....

Etudes ou formation professionnelle initiale ?

Où seras-tu le plus à l'aise ?

Voici un questionnaire qui peut t'aider à prendre une décision.

Pour chacun des groupes, je coche une des deux propositions.

- 1 a Je suis prêt-e à faire encore 6 à 9 ans d'école.
 b Je n'ai pas envie de continuer l'école.
J'aimerais entrer directement dans le monde professionnel.
- 2 a Je veux recevoir un salaire.
 b Cela m'est égal de ne pas gagner d'argent tout de suite.
- 3 a J'ai besoin de 3 mois de vacances par année.
 b Je peux me contenter de 5 semaines de vacances par année.
- 4 a En général, j'aime l'école.
J'apprends avec facilité et la plupart des branches m'intéressent.
 b Je continuerai l'école parce que je ne sais pas quoi faire d'autre.
J'ai besoin d'un temps de réflexion avant de choisir un métier.
- 5 a Je préférerais aller à l'école un ou deux jours par semaine.
 b J'ai envie d'être du lundi au vendredi à l'école.
- 6 a Je fais toujours mes devoirs, mais comme certaines branches m'intéressent particulièrement, je les complète par des lectures.
 b Durant mon temps libre, je ne fais en général que le strict minimum pour l'école.
- 7 a J'ai envie de me retrouver avec des adultes et des apprenti-e-s.
 b Je préfère être en contact avec des camarades de mon âge.
- 8 a Je suis prêt-e à travailler 42 heures par semaine.
 b L'horaire scolaire avec les tâches à domicile me convient parfaitement.
- 9 a Je suis prêt-e à prendre mes responsabilités face à une entreprise.
 b Je préfère me lancer dans des activités qui n'engagent que moi.

J'entoure le signe correspondant à la réponse choisie.

Questions	1	2	3	4	5	6	7	8	9
a	◆	●	◆	◆	●	●	◆	●	●
b	●	◆	●	●	◆	◆	●	◆	◆

Nombre de ●

Nombre de ◆

Résultat du questionnaire

Si j'ai plus de ◆, peut-être que la voie des études à l'Ecole de culture générale ou à l'Ecole de commerce pourrait me convenir...

- Je suivrai l'école à plein temps.
- C'est une activité théorique et intellectuelle.
- Je serai en contact quotidien avec des camarades de mon âge.
- Mes heures de travail seront réparties entre l'école et le travail à domicile.
- J'aurai environ 3 mois de vacances par année.
- J'aurai des frais d'études (écolage, matériel scolaire, etc.).
- Après des études à l'Ecole de culture générale, je devrai en principe continuer à me former.
- Après des études à l'Ecole de commerce, j'aurai un CFC et une maturité professionnelle. Je pourrai ensuite poursuivre mes études dans une HES ou travailler et gagner ma vie.

Si j'ai plus de ●, peut-être que la voie formation professionnelle initiale pourrait me convenir...

- Je pratiquerai une activité professionnelle déterminée.
- Je suivrai des cours dans une école professionnelle 1 à 2 jours par semaine.
- J'acquerrai rapidement une expérience professionnelle.
- Mon horaire de travail correspondra à celui de l'entreprise dans laquelle je travaillerai.
- J'aurai 5 semaines de vacances par année, en principe.
- Je recevrai un salaire.
- Je travaillerai avec des adultes et des apprenti-e-s.
- J'aurai la possibilité de préparer une maturité professionnelle pendant ou après ma formation professionnelle initiale. Je pourrai ensuite poursuivre mes études dans une HES.
- Après une formation professionnelle initiale, je pourrai aussi directement travailler et gagner ma vie.

Itinéraire pour déterminer ta manière de décider

	Lis chacune des affirmations et entoure le chiffre qui convient dans l'une des trois colonnes de droite	Faux	Plutôt vrai	Vrai
1	Je choisis souvent pour faire plaisir à mes parents	0	1	2
2	Je sens ce qui est bon pour moi	0	1	2
3	Je n'ai pas besoin de réfléchir longtemps avant de prendre une décision	0	1	2
4	J'aime bien peser le pour et le contre avant d'agir	0	1	2
5	Beaucoup de choses dans ma vie me paraissent inévitables	0	1	2
6	J'ai de la peine à dire non à qui que ce soit	0	1	2
7	Je ferai ce qui me plaît un point c'est tout !	0	1	2
8	Quand je choisis, je considère mes besoins et mes désirs	0	1	2
9	Pour mon avenir, les jeux sont faits, je ne peux rien changer	0	1	2
10	J'ai décidé d'aller au bout de mes idées, même si beaucoup de temps est nécessaire	0	1	2
11	J'apprécie les conseils des autres pour décider	0	1	2
12	J'ai la certitude que ce que je décide est bon pour moi	0	1	2
13	Je suis réaliste, j'évalue mes chances	0	1	2
14	Je vérifie toutes les informations avant de décider	0	1	2
15	Avant de me lancer dans une activité, je la prépare à fond	0	1	2
16	Quand une bonne occasion se présente à moi, je la saisis	0	1	2
17	J'ai du flair pour repérer ce qui me convient bien	0	1	2
18	Je laisse les autres décider pour moi	0	1	2

A. Fais le total des points des questions : 4, 8, 10, 13, 14, 15

B. Fais de même avec les questions : 2, 3, 7, 12, 16, 17

C. Puis fais de même avec les questions : 1, 5, 6, 9, 11, 18

Il y a plusieurs manières de décider : regarde où tu as obtenu le plus de points.

A. Si tu as un maximum de points en **A**, ton style de décision est **rationnel** : tu t'informes bien et tu réfléchis avant de prendre une décision.

B. Si tu as un maximum de points en **B**, ton style de décision est **intuitif** : tu as tendance à prendre tes décisions avec enthousiasme, parfois sur un coup de tête, spontanément, sans avoir besoin de les justifier.

C. Si tu as un maximum de points en **C**, ton style de décision est **dépendant** : tu as besoin d'aides extérieures et tu préfères souvent que les autres décident à ta place.

Es-tu à l'aise avec ta manière habituelle de décider ? Oui Non

Qu'aimerais-tu changer ?

.....

.....

.....

.....

Itinéraire pour faire un premier pas vers ton choix

Choisis les cases qui te correspondent :

Mon choix est :

incertain presque certain certain

Si mon choix est incertain, quelles en sont les raisons ?

.....

.....

.....

Ma motivation est :

faible moyenne forte

Si ma motivation est faible, quelles en sont les raisons ?

.....

.....

.....

Ma connaissance du métier est :

insuffisante moyenne bonne

Si ma connaissance du métier est insuffisante, quelles en sont les raisons ?

.....

.....

.....

Détermination, motivation, connaissance...

Réfère-toi à la page 10 et reporte tes réponses ici:

Mon choix est :

Ma motivation est :

Ma connaissance du métier est :

Fais le point et vois comment poursuivre !

Choix certain Motivation faible Connaissance du métier faible	Choix au hasard ? Explore les métiers et informe-toi !
Choix certain Motivation faible Connaissance du métier forte	Tu as des craintes ? Discutes-en avec ton conseiller ou ta conseillère en orientation !
Choix certain Motivation forte Connaissance du métier faible	Sais-tu vraiment où tu vas ? Explore les métiers et informe-toi !
Choix certain Motivation forte Connaissance du métier forte	Cap sur la réalisation !
Choix incertain Motivation forte Connaissance du métier forte	Tu as des craintes ? Discutes-en avec ton conseiller ou ta conseillère en orientation !
Choix incertain Motivation faible Connaissance du métier faible	Pas encore fait de choix ? Explore les métiers et informe-toi !
Choix incertain Motivation forte Connaissance du métier faible	Sais-tu vraiment où tu vas ? Explore les métiers et informe-toi !
Choix incertain Motivation faible Connaissance du métier forte	Tu as des doutes ? Discutes-en avec ton conseiller ou ta conseillère en orientation !



Projets de formation – Bilan AMP en 10^e VG

Madame, Monsieur,

A une année environ de la fin de sa scolarité obligatoire, votre enfant se prépare au choix d’une formation professionnelle ou d’une filière d’études. Tout au long de cette 10^e année, votre enfant a suivi un programme d’approche du monde professionnel (AMP) et a également pu bénéficier de l’appui d’un-e psychologue conseiller-ère en orientation pour l’élaboration de son projet de formation.

A ce stade, il vous appartient de l’aider à entreprendre les démarches concrètes nécessaires pour trouver sa future place d’apprentissage ou pour préparer son entrée dans une filière d’études.

L’enseignant-e d’AMP et le/la psychologue conseiller-ère en orientation accompagneront votre enfant au cours de sa 11^e année. Néanmoins, votre appui en tant que parents est primordial.

Comment aider votre enfant ?

- vous entretenir avec lui/elle de ses projets d’avenir et de son choix de formation
- l’encourager à s’informer sur les métiers et les formations (voir www.vd.ch/orientation)
- l’aider à trouver des stages et une place d’apprentissage par des recherches actives et via vos relations

En complément aux démarches que vous effectuerez, nous vous remercions de compléter les rubriques ci-après avec votre enfant.

Les informations recueillies sont destinées à vous-même, à l’enseignant-e d’AMP et au/à la psychologue conseiller-ère en orientation. Elles permettront d’aider votre enfant à trouver une solution correspondant à ses souhaits et à ses aptitudes.

En vous remerciant de votre précieuse collaboration, nous vous prions de recevoir, Madame, Monsieur, nos salutations les meilleures.

SESAF – Office cantonal d’orientation scolaire et professionnelle
DGEO – Direction générale de l’enseignement obligatoire

A remplir par l’élève et ses parents (ou représentants légaux)

et à retourner à l’enseignant-e d’AMP pour la date demandée

Nom : Prénom : F G

Age : Adresse : NPA : Localité :

Téléphone : Etablissement scolaire : Classe :

Mes projets actuels de formation

Nom du métier (par apprentissage) ou
Filière d’études (Ecole de culture générale, Ecole de commerce, Classe de raccordement, etc.)

Mes résultats scolaires sont
suffisants pour que mon projet
puisse se réaliser

J’ai déjà commencé à
m’informer sur une place
d’apprentissage

oui

non

oui

non

Choix 1

Choix 2

Choix 3

suite au verso

Démarches déjà effectuées pour faire un choix de métier ou d'études

- visite du Salon des métiers et de la formation
- participation à une séance Info-Métiers
- discussion avec les proches (parents, famille, amis)
- visionnement de films « Zoom sur les métiers »
- recherche d'informations sur le site vd.ch/orientation
- visite d'un Centre d'information sur les études et les professions (CIEP)
- entretien individuel avec un-e psychologue conseiller-ère en orientation.
- visite d'une entreprise
- visite d'une école professionnelle / école de métiers
- jobs de vacances. Lesquels :
- autres :

Stages effectués

Profession	Entreprise et lieu	Dates et durée	Mon intérêt pour ce métier est confirmé	Ce métier ne m'intéresse plus
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pour mon dossier de candidature, j'ai déjà préparé les documents suivants

- CV lettre de motivation rapport(s) de stage bulletin de notes scolaires
- autres documents :

Remarque des parents :

.....

Date : **Signature des parents** (ou représentants légaux) :

Ce document rejoint le classeur d'AMP et de l'élève et peut être consulté par les parents et les conseiller-ère-s en orientation une fois la rubrique ci-dessous complétée par l'enseignant-e concerné-e.

A remplir par l'enseignant-e

Nom de l'enseignant-e :

Remarques générales sur les projets de l'élève:

Par exemple : investissement de l'élève au regard de ses projets, besoin de soutien en vue de la réalisation des projets (appuis scolaires, aide pour les démarches, etc.), attitude face au travail scolaire, capacités d'apprentissage, aptitudes personnelles, etc.

.....

Prochaines démarches à faire par l'élève pour réaliser son projet :

Par exemple : stages, CV, lettres, contacts à prendre avec employeurs, tests d'admission à l'apprentissage, etc.

.....

Publications de l'OCOSP

Scolarité obligatoire

Classeur AMP mon **a**venir **m'**appartient :

- Un après-midi de congé
- Vorongor, la planète inconnue
- Je suis en voie générale... Et après ?
- Des Métiers – Des Ecoles
- Connaissance de soi
- Choisir
- Mon guide pratique de stage
- Recherche d'une place d'apprentissage

Autres

- Je suis en voie pré-gymnasiale... et après ?
- Méthodes de travail – Guide à l'intention des élèves de l'école obligatoire

Tous les titres pour les élèves de la formation postobligatoire, pour les adultes ou pour les parents sont disponibles sur :

www.vd.ch/orientation, rubrique Nos publications



Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle (OCOSP)
(2017)