

# L'«ikigai», un outil d'aide au choix

**En première année de l'ECG, les élèves sont amenés à choisir un domaine de formation et sont accompagnés dans ce processus.**

**Zoé Schneider** Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle

**A**u cours de leur première année, les élèves de l'École de culture générale choisissent dans quel domaine ils poursuivront leurs études durant les deux années suivantes (*lire ci-contre*). Ce choix soulève de nombreux questionnements, comme le relève Amélie Ballif, responsable des prestations pour le secondaire II à l'Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle: «Les psychologues conseillères et conseillers en orientation présents dans les gymnases sont particulièrement sollicités par les élèves de première année de l'ECG. Ils constatent régulièrement que ces derniers n'ont pas forcément réfléchi auparavant à un projet professionnel précis, même si une sensibilisation à cette problématique est déjà proposée à l'école obligatoire. Souvent, il s'agit de jeunes qui avaient envie de continuer des études et qui prennent conscience seulement alors des possibilités qui s'offrent concrètement à eux. Avec quelques idées en tête, sans que cela soit vraiment clair, ils ne



**Amélie Ballif aime utiliser l'outil de l'«ikigai» pour aider les jeunes à faire des choix de vie.** PATRICK MARTIN

savent pas exactement vers quelle formation se diriger et sont face à leur premier choix professionnel.»

Les conseillères et conseillers en orientation ont à leur disposition un panel d'outils issus de différentes approches psychologiques pour accompagner les élèves dans ce processus. Certains permettent d'explorer les notions d'intérêts, d'autres les caractéristiques personnelles, les qualités, les forces de caractères, les valeurs, etc. Pour des jeunes qui ont besoin de développer leur connais-

sance de soi et du monde professionnel pour pouvoir effectuer un choix, Amélie Ballif trouve particulièrement intéressant d'utiliser l'idée de l'«ikigai»: «C'est un concept philosophique japonais qui désigne notre raison d'être, ce qui rend la vie digne d'être vécue ou encore ce pour quoi on se lève le matin. En bref, le sens de la vie.» L'«ikigai» est au centre de quatre composantes: ce qu'on aime faire, ce pour quoi on est doué, ce pour quoi on peut être rémunéré et ce dont le monde a besoin. L'objectif est que le jeune identifie son *ikigai*

et puisse faire son choix en prenant en considération ces différents éléments.

## Aide à la décision

«Cet exercice fonctionne bien avec les adolescentes et les adolescents car on s'éloigne du trop concret, du «qu'est-ce qui vous intéresse comme métier», témoigne la responsable de prestations. Ils sont libres d'imaginer, de dessiner et de compléter leur propre schéma. Cette manière plus philosophique d'aborder la problématique leur plaît.»

## Les domaines de l'École de culture générale

● Six domaines à choix sont proposés aux élèves de première année de l'École de culture générale (ECG): arts et design, musique, communication et information, santé, travail social, et pédagogie. Si l'objectif de l'ECG est que les élèves acquièrent justement une certaine culture générale, ces domaines sont cependant également préprofessionnalisants. Ils préparent notamment à la maturité spécialisée

correspondante, qui elle donne accès à des formations en École supérieure (ES) ou en Haute école spécialisée (HES). Une trentaine de métiers bien définis sont ainsi accessibles, comme enseignant/enseignante primaire, designer en communication visuelle, assistant social/assistante sociale, musicienne/musicien, ergothérapeute ou encore spécialiste en information documentaire.

**Z.S.**

«Pour celles et ceux qui ont plusieurs idées en tête et qui peinent à prendre une décision, cela leur permet de réaliser que différents choix peuvent amener à l'«ikigai»

**Amélie Ballif**, responsable des prestations pour le secondaire II à l'OCOSP

Autre point fort de cet outil: il permet de relativiser l'importance du choix. «Pour celles et ceux qui ont plusieurs idées en tête et qui peinent à prendre une décision, cela leur permet de comprendre que différents choix

peuvent amener à l'«ikigai». Ainsi, un élève qui hésiterait entre le métier d'infirmier ou d'assistant social peut voir qu'il pourrait trouver du sens à sa vie en choisissant l'une ou l'autre profession: il n'y a pas qu'un seul et unique bon choix qui saurait le satisfaire.»

L'«ikigai» gagne enfin à être utilisé comme une référence, un socle de base qui peut être réévalué et adapté tout au long du parcours professionnel. «Ce choix qui est fait à l'adolescence, c'est un premier choix, qui pourra être remis en question par la suite, en fonction d'un changement de l'une ou l'autre composante de l'«ikigai», au fur et à mesure de la construction de l'identité du jeune», conclut Amélie Ballif.