



**MAISON DE  
L'ORIENTATION**

Deng Schoul. Däi Beruff. Deng Zukunft.

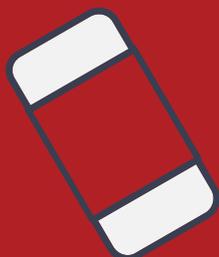


# FOIRES ET ÉVÉNEMENTS D'ORIENTATION

## Guide de préparation

**POUR  
FAMILLES**

**QUALITÉS, VALEURS,  
INTÉRÊTS ET EXPÉRIENCES**



## Image de soi – Image de toi

### Pourquoi ?

Dans la partie élève de ce guide, votre enfant est invité à remplir un questionnaire sur ses qualités, ses intérêts et ses valeurs. Dans l'orientation scolaire et professionnelle, ces exercices d'auto-réflexion sont souvent complétés par des exercices portant sur le regard d'autrui : ces exercices aident votre enfant à trouver des qualités ou caractéristiques dont il n'est pas encore conscient. Vos réponses permettront donc à votre enfant d'apprendre comment vous le voyez.

Le questionnaire facilitera également votre dialogue sur les objectifs de votre enfant et pourra éventuellement aider à clarifier des différences entre vos points de vue.



Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, ni de bons ou de mauvais profils d'élèves ! La société et le monde du travail ont besoin de personnalités diverses et différentes.

### Comment ?

Remplissez d'abord sans parler les questionnaires ci-dessous en pensant à votre enfant. Ensuite, comparez vos questionnaires, soyez curieux sur les parallèles et différences révélées. Menez un dialogue sur les situations ou observations qui vous ont motivées pour cocher l'une ou l'autre qualité ou préférence.

## Questionnaires

### Mes qualités, valeurs, intérêts et expériences

## Mes qualités

(Coche ce qui te correspond)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> A l'écoute   | <input type="checkbox"/> Capacité à définir des objectifs                 | <input type="checkbox"/> Chaleureux                    |
| <input type="checkbox"/> Accueillant  | <input type="checkbox"/> Capacité à gérer les priorités                   | <input type="checkbox"/> Charismatique                 |
| <input type="checkbox"/> Affinité technique   | <input type="checkbox"/> Capacité à gérer plusieurs dossiers à la fois    | <input type="checkbox"/> Compréhensif                  |
| <input type="checkbox"/> Affinité technologique<br>(Maîtrise de nouvelles technologies) | <input type="checkbox"/> Capacité à gérer un budget                       | <input type="checkbox"/> Conciliant                    |
| <input type="checkbox"/> Aisance à communiquer  | <input type="checkbox"/> Capacité à imaginer l'espace                     | <input type="checkbox"/> Conscientieux                 |
| <input type="checkbox"/> Aisance du contact   | <input type="checkbox"/> Capacité à planifier un agenda                   | <input type="checkbox"/> Convaincant                   |
| <input type="checkbox"/> Altruiste  | <input type="checkbox"/> Capacité à prendre des décisions                 | <input type="checkbox"/> Créatif                       |
| <input type="checkbox"/> Appliqué   | <input type="checkbox"/> Capacité à répondre aux besoins de la clientèle  | <input type="checkbox"/> Curieux                       |
| <input type="checkbox"/> Aptitude manuelle  | <input type="checkbox"/> Capacité à respecter les consignes               | <input type="checkbox"/> Débrouillard                  |
| <input type="checkbox"/> Assurance  | <input type="checkbox"/> Capacité à travailler en équipe                  | <input type="checkbox"/> Déterminé                     |
| <input type="checkbox"/> Attentif   | <input type="checkbox"/> Capacité à travailler sur de longs horaires      | <input type="checkbox"/> Dévoué                        |
| <input type="checkbox"/> Attentionné  | <input type="checkbox"/> Capacité à travailler sur des horaires variables | <input type="checkbox"/> Diplomatie                    |
| <input type="checkbox"/> Autonome   | <input type="checkbox"/> Capacité d'écoute                                | <input type="checkbox"/> Discipliné                    |
| <input type="checkbox"/> Autoritaire  | <input type="checkbox"/> Capacité de synthèse                             | <input type="checkbox"/> Discret                       |
| <input type="checkbox"/> Bienveillant   |   | <input type="checkbox"/> Dynamique                     |
| <input type="checkbox"/> Bon jugement   |   | <input type="checkbox"/> Efficace                      |
| <input type="checkbox"/> Bon sens pratique  |   | <input type="checkbox"/> Empathique                    |
| <input type="checkbox"/> Bonne acuité visuelle  |   | <input type="checkbox"/> Endurant                      |
| <input type="checkbox"/> Bonne constitution physique                                    |   | <input type="checkbox"/> Energique                     |
| <input type="checkbox"/> Bonne culture générale   |   | <input type="checkbox"/> Engagé                        |
| <input type="checkbox"/> Bonne gestion du stress  |   | <input type="checkbox"/> Entreprenant                  |
| <input type="checkbox"/> Bonne présentation   |   | <input type="checkbox"/> Esprit commercial             |
| <input type="checkbox"/> Calme  |   | <input type="checkbox"/> Esprit critique et analytique |
| <input type="checkbox"/> Capacité à collaborer  |   | <input type="checkbox"/> Esprit d'analyse              |

↖    ↗   **MAISON**  
 ↙    ↘   **DE L'ORIENTATION**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Facilité à s'exprimer en public      | <input type="checkbox"/> Juste              | <input type="checkbox"/> Réactivité                 |
| <input type="checkbox"/> Facilité à synthétiser l'information | <input type="checkbox"/> Leadership         | <input type="checkbox"/> Résistance au stress       |
| <input type="checkbox"/> Facilité d'adaptation                | <input type="checkbox"/> Logique            | <input type="checkbox"/> Résolution de problèmes    |
| <input type="checkbox"/> Faire preuve d'intuition             | <input type="checkbox"/> Méthodique         | <input type="checkbox"/> Responsable                |
| <input type="checkbox"/> Fermeté                              | <input type="checkbox"/> Minutieux          | <input type="checkbox"/> Rigoureux                  |
| <input type="checkbox"/> Fiable                               | <input type="checkbox"/> Motivé             | <input type="checkbox"/> Savoir prendre du recul    |
| <input type="checkbox"/> Fidèle                               | <input type="checkbox"/> Observateur        | <input type="checkbox"/> Sens de l'initiative       |
| <input type="checkbox"/> Flexibilité                          | <input type="checkbox"/> Ordonné            | <input type="checkbox"/> Sens de l'observation      |
| <input type="checkbox"/> Franc                                | <input type="checkbox"/> Organisé           | <input type="checkbox"/> Sensibilité                |
| <input type="checkbox"/> Généreux                             | <input type="checkbox"/> Ouverture d'esprit | <input type="checkbox"/> Sociable                   |
| <input type="checkbox"/> Goût et odorat développé             | <input type="checkbox"/> Patient            | <input type="checkbox"/> Soigneux                   |
| <input type="checkbox"/> Honnête                              | <input type="checkbox"/> Pédagogique        | <input type="checkbox"/> Souci de travail bien fait |
| <input type="checkbox"/> Humble                               | <input type="checkbox"/> Persévérant        | <input type="checkbox"/> Souci du détail            |
| <input type="checkbox"/> Imaginatif                           | <input type="checkbox"/> Poli               | <input type="checkbox"/> Ténacité                   |
| <input type="checkbox"/> Indépendant                          | <input type="checkbox"/> Polyvalent         | <input type="checkbox"/> Tolérant                   |
| <input type="checkbox"/> Ingénieux                            | <input type="checkbox"/> Pratique           | <input type="checkbox"/> Travail d'équipe           |
| <input type="checkbox"/> Inventif                             | <input type="checkbox"/> Précis             | <input type="checkbox"/> Vaillant                   |
|   | <input type="checkbox"/> Proactif           | <input type="checkbox"/> Vigilant                   |
|   | <input type="checkbox"/> Rapide             |   |

Exercice : Dans quel métier ces qualités sont essentielles ?  
 Exercice : Quel métier correspond à ce que tu aimes ?

**Astuce** : Besoin d'un coup de pouce, consulte la page [beruffer.anelo.lu](http://beruffer.anelo.lu)

### Mes activités scolaires et extra-scolaires

Activités sportives



Activités artistiques

Activités manuelles

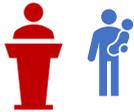




MAISON



DE L'ORIENTATION



Bénévolat ou engagement au sein de ma famille, du lycée ou dans un groupe

**Autres**

Exercice : Analyse les qualités développées lors des activités scolaires et extra-scolaires : Coche ce que tu aimes le plus lors de ces activités dans l'exercice précédent !

Exercice : Essaie une nouvelle activité pendant un trimestre respectivement un semestre et analyse si tu développes d'autres centres d'intérêts !



Tes centres d'intérêts démontrent ton intérêt pour certains domaines et te permettent de développer des compétences requises sur le marché du travail.

Il peut être utile de relever les activités que tu as exercées au fil des années.

↖ ↗ **MAISON**

↙ ↘ **DE L'ORIENTATION**

Exercice : Coche ce qui te correspond, si tu coches la case Oui  commente ta réponse !

	Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/>	Si oui, faits marquants
J'ai déjà effectué un stage			
J'ai déjà travaillé pendant les vacances scolaires			
J'ai rencontré des professionnels ou visité des entreprises qui m'ont inspiré(es)			



Se projeter n'est pas simple ! Ce que tu penses devenir aujourd'hui n'est pas gravé dans le marbre. Exprimer ses rêves, c'est exploiter ces possibilités en suivant ses propres intérêts à un moment donné !

Mon métier de rêve :

Pour le devenir, je dois :

faire les études suivantes	
obtenir le diplôme suivant	

↖ ↗ **MAISON**  
↙ ↘ **DE L'ORIENTATION**

### J'aime

*(Coche ce qui te correspond)*

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bouger                 | <input type="checkbox"/> La programmation       | <input type="checkbox"/> Les nouvelles technologies |
| <input type="checkbox"/> Dessiner               | <input type="checkbox"/> Le bâtiment            | <input type="checkbox"/> Les sensations             |
| <input type="checkbox"/> Être utile aux autres  | <input type="checkbox"/> Le bénévolat           | <input type="checkbox"/> Les travaux manuels        |
| <input type="checkbox"/> Faire des expériences  | <input type="checkbox"/> Le cinéma              | <input type="checkbox"/> Les voyages                |
| <input type="checkbox"/> Faire respecter la loi | <input type="checkbox"/> Le commerce            | <input type="checkbox"/> M'occuper d'animaux        |
| <input type="checkbox"/> L'audiovisuel          | <input type="checkbox"/> Le contact             | <input type="checkbox"/> M'occuper d'enfants        |
| <input type="checkbox"/> L'écriture             | <input type="checkbox"/> Le multimédia          | <input type="checkbox"/> Protéger la planète        |
| <input type="checkbox"/> La conduite            | <input type="checkbox"/> Le spectacle           | <input type="checkbox"/> Réparer, bricoler          |
| <input type="checkbox"/> La cuisine             | <input type="checkbox"/> Le sport               | <input type="checkbox"/> Sauver des personnes       |
| <input type="checkbox"/> La danse               | <input type="checkbox"/> Le théâtre             | <input type="checkbox"/> Soigner                    |
| <input type="checkbox"/> La lecture             | <input type="checkbox"/> Les arts plastiques    |   |
| <input type="checkbox"/> La musique             | <input type="checkbox"/> Les chiffres           |   |
| <input type="checkbox"/> La nature              | <input type="checkbox"/> Les langues étrangères |   |

**Autre(s) :**





MAISON



DE L'ORIENTATION

## Les valeurs professionnelles

### Pourquoi ?

Les valeurs revêtent une importance particulière dans l'orientation scolaire et professionnelle. Elles peuvent être source de motivation et de satisfaction si on met ses talents au service d'un projet ou d'un objectif bien choisi. Mais si des valeurs principales sont régulièrement violées, il est difficile d'être heureux – et productif – dans son quotidien. Il est donc important d'évaluer la cohérence entre les environnements et activités professionnels éventuels et les valeurs de votre enfant.

Comment faire le point sur les valeurs de votre enfant ? Les valeurs se reflètent dans le comportement de votre enfant. Elles se montrent dans les situations où il est particulièrement motivé, joyeux ou fier. Elles se révèlent également dans les situations et par rapport aux faits qui le révoltent.



La hiérarchie de valeurs diffère d'une personne à une autre et il peut y avoir des différences entre les valeurs du parent et les valeurs de l'enfant.

### Comment ?

## Mes valeurs professionnelles<sup>1</sup>

*(Coche ce qui te correspond)*

- Achever des objectifs et avancer ensemble (coopération, travail en équipe)
- Agir et décider sur base d'arguments logiques (rationalité)
- Agir sans jugement, être ouvert à de nouvelles idées (ouverture)
- Agir sans prétention et sans illusion (authenticité)
- Agir selon les principes moraux, religieux ou spirituels (éthique, spiritualité)
- Aider les autres (altruisme)
- Avoir des activités variées (diversité, variété)
- Avoir des relations positives, sans conflits ou tensions (ambiance au travail)
- Avoir suffisamment de temps pour les loisirs (loisirs/style de vie)
- Avoir un lieu de travail et/ou des horaires convenables (confort)
- Avoir un métier que l'on admire, jouir d'avantages (prestige)
- Avoir un travail à faible risque de chômage (sécurité)
- Avoir un travail sans danger physique (sécurité)
- Bouger physiquement, activer son corps (activité physique)
- Contribuer au maintien de l'ordre et au respect des règles (ordre)
- Diriger de nombreuses personnes, avoir de l'influence (management, leadership)
- Être indépendant (autonomie)
- Faire attention à sa santé, se sentir en balance voire en sérénité (bien-être)
- Faire attention aux détails et travailler soigneusement (attention au détail)
- Faire avancer ma carrière, avoir des perspectives (avancement)
- Faire quelque chose de beau (esthétique)
- Favoriser les échanges avec des autres (communication)
- Gagner beaucoup d'argent (avantage économique)
- Imaginer, inventer, innover et mettre au point (créativité)

---

<sup>1</sup> Source d'inspiration : [https://www.csmv.qc.ca/wp-content/uploads/2011/04/Mes\\_valeurs.pdf](https://www.csmv.qc.ca/wp-content/uploads/2011/04/Mes_valeurs.pdf)  
<https://www.cairn.info/revue-management-et-avenir-2016-4-page-55.htm>



MAISON



DE L'ORIENTATION

- Networking (relations)
- Porter des beaux vêtements, avoir une apparence soignée (apparence)
- Poursuivre des objectifs ambitieux, réussir (ambition, réussite, excellence)
- Poursuivre une formation, apprendre, se perfectionner (stimulation intellectuelle)
- Prendre des initiatives et des décisions (responsabilité)
- Réagir à des situations imprévues, des surprises (improvisation)
- Résoudre des problèmes (stimulation intellectuelle)
- Résoudre des problèmes et voir des résultats concrets (pratique)
- Rivaliser, faire mieux que les autres (concurrence, émulation)
- Se montrer capable, efficient, adroit ou bien informé (compétence)
- Travailler dur et avec acharnement (effort)
- Veiller sur les mêmes droits et possibilités pour tous (justice)
- Voyager, se déplacer (voyage/style de vie)
- 
- 

Exercice : Coche les valeurs qui te correspondent le plus.

Exercice : Parmi les valeurs cochées, marque avec une couleur celles qui te parlent le plus.

Exercice : Réfléchis s'il y a parmi les valeurs marquées une ou trois valeurs qui guident tes décisions les plus difficiles, qui englobent les autres valeurs marquées, qui te définissent le mieux.

### Mes domaines professionnels préférés

(Coche ce qui te correspond)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Action sociale      | <input type="checkbox"/> Environnement                               | <input type="checkbox"/> Professions médicales |
| <input type="checkbox"/> Agriculture         | <input type="checkbox"/> Finance                                     | <input type="checkbox"/> Ressources humaines   |
| <input type="checkbox"/> Agroalimentaire     | <input type="checkbox"/> Fonction publique                           | <input type="checkbox"/> Restauration          |
| <input type="checkbox"/> Alimentation        | <input type="checkbox"/> Forces publiques                            | <input type="checkbox"/> Sanitaire             |
| <input type="checkbox"/> Architecture        | <input type="checkbox"/> Hôtellerie                                  | <input type="checkbox"/> Santé                 |
| <input type="checkbox"/> Arts                | <input type="checkbox"/> Hygiène                                     | <input type="checkbox"/> Sciences              |
| <input type="checkbox"/> Assurance           | <input type="checkbox"/> Immobilier                                  | <input type="checkbox"/> Sciences politiques   |
| <input type="checkbox"/> Commerce            | <input type="checkbox"/> Industrie et technique                      | <input type="checkbox"/> Sécurité              |
| <input type="checkbox"/> Communication       | <input type="checkbox"/> Informatique                                | <input type="checkbox"/> Social                |
| <input type="checkbox"/> Construction        | <input type="checkbox"/> Ingénierie                                  | <input type="checkbox"/> Sylviculture          |
| <input type="checkbox"/> Défense             | <input type="checkbox"/> Logistique                                  | <input type="checkbox"/> Tourisme              |
| <input type="checkbox"/> Documentaliste      | <input type="checkbox"/> Marketing                                   | <input type="checkbox"/> Transport             |
| <input type="checkbox"/> Droit               | <input type="checkbox"/> Mécanique                                   | <input type="checkbox"/> Urbanisme             |
| <input type="checkbox"/> Économie et gestion | <input type="checkbox"/> Mode  | <input type="checkbox"/> Vente                 |
| <input type="checkbox"/> Education           | <input type="checkbox"/> Profession de santé dans le milieu scolaire |  |
| <input type="checkbox"/> Enseignement        |  |  |

**Autre(s) :**

--	--



MAISON



DE L'ORIENTATION

## Le brainstorming du parent : Les activités qui font rayonner mon enfant

### Pourquoi ?

En tant que parents, vous avez des années d'expérience avec votre enfant et vous avez peut-être des idées sur ses points forts, ses activités préférées, ses valeurs et ses motivations auxquelles votre enfant ne pense pas. D'autres idées et observations de votre part peuvent confirmer et encourager votre enfant dans ses projets. Cet exercice vous invite à formuler ces idées et à les discuter avec votre enfant.

### Comment ?

Complétez ce brainstorming tout en pensant à votre enfant dans les moments où vous le voyez motivé, actif, joyeux voire épanoui. Notez toutes vos idées sans en déduire tout de suite des conséquences. Montrez votre brainstorming à votre enfant.



Avec cette activité, vous générez et partagez des idées et ne prenez pas de décision finale concernant les projets d'avenir.

Dans quelles situations voyez-vous votre enfant rayonner ?

À quelles activités, points forts ou valeurs ces situations sont-elles liées ?



Comment votre enfant pourrait-il réaliser ces aspects dans les années à venir et dans sa future activité professionnelle ?



Connaissez-vous des personnes qui pourraient vous aider à gagner des informations ou expériences par rapport à ces perspectives ?





MAISON



DE L'ORIENTATION

## Montrer à votre enfant votre confiance en lui

### Pourquoi ?<sup>2</sup>

Dans la psychologie de l'éducation et la psychologie du travail, il est établi depuis longtemps que les croyances d'un individu en ses capacités à réussir jouent un rôle crucial dans son engagement et ses performances. Plus on se sent capable de relever un défi ou de réussir une tâche, plus on est persévérant et performant dans les activités y liées. Bien qu'il existe également d'autres facteurs d'influence sur les parcours individuels, le facteur de la confiance en soi – et notamment de l'efficacité personnelle perçue – devra être considéré dans le contexte de l'orientation.

Aujourd'hui les jeunes sont souvent exposés à un discours pessimiste des adultes et des médias sur le développement de la société, l'évolution du marché du travail, la complexité de la vie voire leurs perspectives d'avenir.

Bien qu'il soit important de discuter ouvertement des développements de la société, des discours inattentifs ou non filtrés peuvent engendrer des peurs importantes<sup>3</sup>. Ils peuvent même mener à un sentiment d'incapacité de faire face à ce monde du travail. Par rapport à ce sentiment, il est d'autant plus important que les enseignants et parents fassent de leur mieux pour renforcer le sentiment d'efficacité personnelle des jeunes par rapport à leur capacité de réaliser leurs objectifs (soigneusement définis) et réussir leur parcours.

---

<sup>2</sup> Sources :

- [https://dial.uclouvain.be/pr/boreal/object/boreal:93677/datastream/PDF\\_01/view](https://dial.uclouvain.be/pr/boreal/object/boreal:93677/datastream/PDF_01/view)
- Blanchard (2008) : [Sentiments d'efficacité personnelle et orientation scolaire et professionnelle](#). Dans : Orientation scolaire et professionnelle, 37/1, p. 5-27
- Gaudreau (2013) : [Sentiment d'efficacité personnelle et réussite scolaire au collégial](#). Dans : Printemps Vol. 26, n° 3/2013.

<sup>3</sup> [Rapport Jeunesse](#) (2021) établi par l'Université du Luxembourg.



MAISON



DE L'ORIENTATION

Selon Bandura, le sentiment se nourrit de quatre sources différentes :

- les expériences antérieures (succès menant à un sentiment de maîtrise vs. échecs)
- l'apprentissage et la comparaison sociale, positifs ou négatifs
- les réactions d'autrui, résonances, intérêts, approbations ou jugements qui renforcent ou réduisent notre croyance en nos capacités ;
- les états physiologiques et émotionnels.

Le rôle des parents dans ce processus est particulièrement important, car ils sont des interlocuteurs importants et passent beaucoup de messages conscients et inconscients à leurs enfants tout au long de leur jeunesse. Ils peuvent également faciliter ou réduire leur accès aux activités et expériences susceptibles de contribuer au sentiment d'efficacité personnel.

### Comment ?

Voici quelques astuces générales, formulées par des experts, pour nourrir le sentiment d'efficacité personnelle :

#### Astuces générales pour parents<sup>4</sup>

- ❖ « Encouragez toujours votre enfant à faire les choses par lui-même.
- ❖ N'apportez à votre enfant que le soutien nécessaire pour qu'il puisse continuer de lui-même.
- ❖ Réjouissez-vous avec votre enfant lorsqu'il a réussi quelque chose ; témoignez-lui de l'estime.
- ❖ Ayez confiance dans les capacités de votre enfant.
- ❖ Ne félicitez pas seulement votre enfant pour ses succès, mais aussi pour ses efforts. »

---

<sup>4</sup> La présente liste a été formulée par des experts suisses dans un contexte différent. Elle met bien au point le potentiel des parents de soutenir le sentiment d'efficacité de leurs enfants : <https://www.primarobfelden.ch/public/upload/assets/2183/Schutzfaktoren%20%20Tipps%20%20franz%C3%B6sisch.pdf>



MAISON



DE L'ORIENTATION

**Dans le cadre de l'orientation scolaire et professionnelle et autour de la foire :**

- ❖ Soutenez et encouragez votre enfant à faire des découvertes (visites, journées découvertes ou stages) dans le monde du travail. Les réussites et feedbacks positifs l'aideront à se sentir capable d'entamer la prochaine étape.
- ❖ N'apportez à votre enfant que le soutien nécessaire pour avancer dans son processus d'orientation. Permettez-lui d'être l'acteur de son parcours et de ses choix.
- ❖ Montrez votre intérêt pour les découvertes de votre enfant. Réjouissez-vous avec lui.
- ❖ Ayez confiance dans les capacités de votre enfant à faire son chemin. Parlez-lui de ses qualités et comportements que vous appréciez particulièrement.
- ❖ Assurez-lui qu'il a des capacités précieuses qu'il pourra mettre au service des autres dans le cadre de son futur travail, qu'il saura faire une différence positive dans son environnement.
- ❖ Fêtez les expériences acquises et les efforts fournis même si un projet ou une étape du processus ne mène pas au résultat souhaité.
- ❖ Trouvez avec votre enfant des stratégies pour faire face aux émotions négatives comme la déception ou la peur, en améliorant par exemple son état physique grâce au sport, à la relaxation, à bon régime de sommeil etc.