

**Public visé :** les parents d'adolescents en recherche d'orientation, les enseignants.

**Objectif :** donner aux parents des repères concrets pour accompagner leur adolescent en situation d'orientation dans un contexte où l'orientation se joue de plus en plus tôt

**Axes de réflexion :**

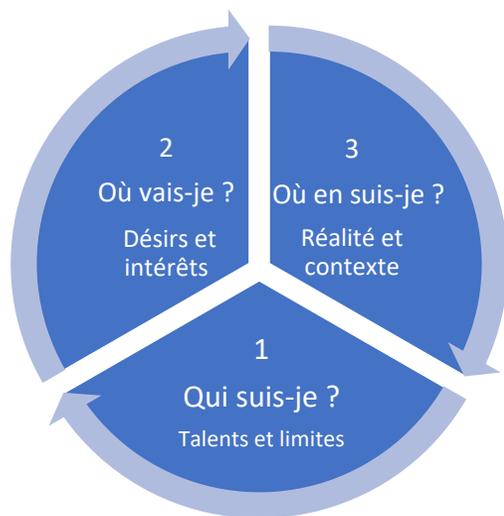
Quelles questions se poser ?

Par quoi commencer ?

Comment identifier les talents et les désirs d'un adolescent ?

Que faut-il faire ? Dire ?

A qui s'adresser ?



## Plan du livre :

### Introduction

1. Style et Totem. Qui suis-je ?
  - Travail et plaisir. Être dans le flux
  - Identifier ses talents
2. Désirs, fantasmes et réalité. Peut-on rêver ?
  - Murmures et vocation. Ecouter ses désirs profonds
  - Intérêts et attrait. Identifier ses préférences personnelles
  - Valeurs et sens. Rester Aligné
3. Quelle est ma réalité ?
  - Confiance et croyances
  - Le principe de réalité
    - ✓ Forces et freins
    - ✓ Quelques spécificités
    - ✓ Quelques points d'appui
4. Moyens et méthodes. Et comment faire ?
  - Faire un choix pragmatique. Etudes et apprentissage
  - Les orientations professionnelles précoces
  - Avancer pas à pas. Démarche et accompagnement
  - Échanges et confiance
  - Conjoncture et réalisme

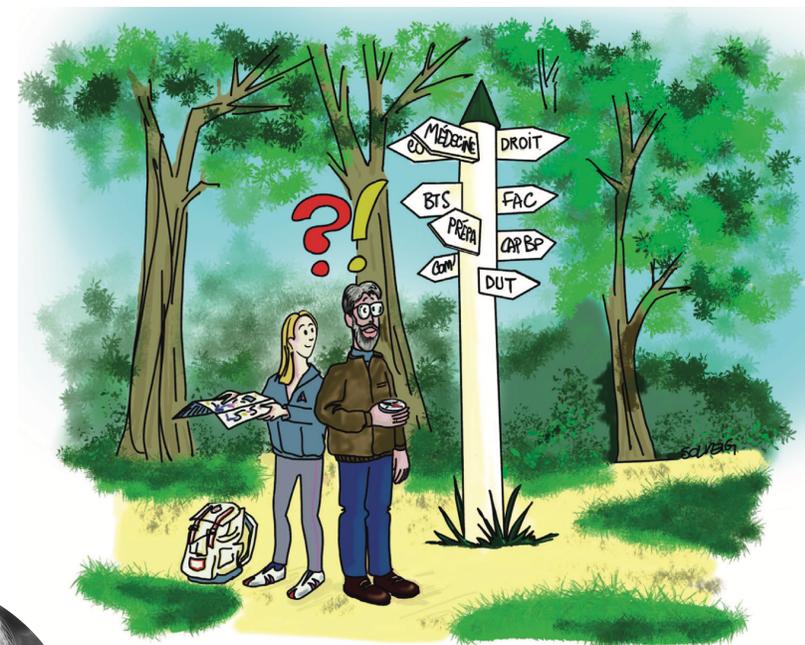
### Conclusion

**Auteure :** Victoire Dégez est graphologue, conseillère en orientation et coach d'équipes en entreprise. Sa connaissance du monde professionnel lui donne une compréhension fine des enjeux auxquels seront confrontés les jeunes qui cherchent leur voie. Conseillère en orientation depuis vingt ans, elle fait partager aux parents et aux jeunes le fruit de son expérience et les aide à se poser les bonnes questions.

Après « Aimer et guider son enfant », « Mieux communiquer pour vivre heureux », elle a publié « Regards de Leaders » chez Téqui.

Victoire Degez

# GUIDE PRATIQUE ET SIMPLE POUR UNE ORIENTATION RÉUSSIE



SALVATOR

## Travail et plaisir. Être dans le flux

**MORCEAU CHOISI**

*« Faites un travail que vous aimez,  
vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie ».*  
Confucius

Le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi a longtemps observé des artistes ou des scientifiques de renom qui s'investissaient corps et âme dans des missions, tout en étant conscients qu'ils n'en retireraient ni la fortune, ni la gloire. Il s'est interrogé sur leur motivation de fond. Tous ont évoqué un état extatique, que Mihaly Csikszentmihalyi a défini comme étant le « *flow* » ou le flux en français, c'est-à-dire, un état de facilité, de puissance et un passage dans une autre réalité.

Le psychologue sait maintenant décrire avec précision ce processus. Au départ, la personne a une prédisposition naturelle, qui devient une préférence, qui induit plus de pratique. Nous avons tous choisi une main préférentielle pour écrire, par prédisposition. Après nous être formés et exercés, nous avons acquis une pratique habituelle. De cet usage, nous retirons une certaine performance. Elle se mesure à la rapidité d'un geste, qu'il soit physique comme dans le sport ou l'artisanat, ou bien mental comme en réflexion philosophique ou mathématique. Ce qui était laborieux devient facile et le résultat est vite gratifiant. La personne en retire du plaisir et un sentiment de puissance. C'est ce mécanisme que Mihaly Csikszentmihalyi décrit lorsque la personne est dans le flux. Cet état ne se développe que lorsque le savoir-faire technique est suffisant. On sait qu'il faut au moins dix ans d'immersion et de pratique dans un domaine pour être réellement compétent. Cette spontanéité est le fruit du travail et du plaisir, et le signe d'une certaine performance. Non pas dans un esprit de compétitivité, voire de compétition, mais plutôt dans une gratuité et une facilité de l'effort.

Comme un surfeur sur une vague, la personne dans le flux profite de la force de la vague et si elle doit fournir des efforts, ils sont démultipliés. Chacun a des talents particuliers, qui sont au croisement de ses qualités personnelles et du plaisir ressenti dans son travail. Quand nous sommes dans le flux, nous sommes doué pour ce que nous faisons et nous donnons aux autres une sensation d'aisance, parce que nos talents valorisent notre travail ; alors que l'effort hors de notre zone de flux est bien moins efficient. Prendre conscience de ses talents permet à chacun d'identifier ses ressources d'énergie et de les démultiplier très vite. Ils sont bien sûr spécifiques à chacun. Dans ce contexte, les émotions dopent les capacités intellectuelles autant que physiques et toutes les dimensions de la personne entrent en synergie. Elle se sent alignée intérieurement : les talents, les valeurs, les désirs profonds sont cohérents, elle en retire un sentiment de puissance, d'énergie et de plaisir. Le flux est une force sans tension, une facilité sans laisser-aller, une forme d'état de grâce du travail.

Nous avons tous une zone de flux, qu'il nous faut découvrir par la prise en compte de nos talents. C'est le signe d'une orientation réussie et l'état d'accomplissement le plus enviable pour un jeune qui dessine son projet professionnel. Il lui reste à s'investir à fond, pour acquérir les compétences qui rendront cet état de grâce possible !

### **Quelques critères de discernement pour savoir si une personne est dans le flux :**

- *Elle identifie aisément ses objectifs et ils lui semblent accessibles. Cela crée un sentiment de sérénité et de clarté, qui lui permet d'être en pleine possession de ses moyens.*
- *Elle sait qu'elle est au service de quelque chose de plus grand qu'elle. Ce qu'elle fait a une valeur et un intérêt en soi.*
- *La concentration se mobilise assez naturellement sans avoir besoin de se forcer. Elle a une présence mentale à l'instant et au réel.*
- *L'autocorrection s'effectue spontanément. Les essais et les erreurs sont valorisés automatiquement et favorisent une progression très rapide.*
- *L'activité est en elle-même source de plaisir et la personne oublie le temps qui passe. Elle ne compte plus ses heures, parce qu'elle est pleinement engagée.*