

## 5 questions pour s'orienter professionnellement



Certains grandissent avec une passion qui les dévorent ; ils deviennent acteurs, pâtisseries, docteurs, menuisiers car ils en ont toujours rêvé. Chouette pour eux, ils poursuivent une forme de prédestination qui leur permet de s'accomplir. Pour beaucoup d'autres, la question de l'orientation reste en point d'interrogation avant d'entrer dans la vie professionnelle, pour d'autres même, elle se prolonge longtemps dans le parcours de vie.

Voici 5 questions pour vous aider à clarifier votre orientation...

Le travail sur ces 5 questions a pour but de vous mettre sur un chemin. Prenez 5 feuilles blanches pour faire l'exercice...

## Question 1 : Qu'est-ce qui m'intéresse ?

---

Pourquoi travailler cette question ? Pour ce qu'elle contient de sens. On le sait, **la motivation trouve sa source dans le SENS qu'on donne à toute action**. De la pratique élémentaire de faire la vaisselle où le sens naît du sentiment de se rendre utile à la communauté, à la pratique complexe d'étudier les philosophes qui éclaire sur la raison d'être, lister ce qui m'intéresse donne une indication sur le sens que je donne à mon histoire.

Comme je le recommande souvent, même si l'exercice est l'orientation professionnelle, la liste de ce qui m'intéresse couvre tous les domaines de ma vie :

- la culture
- le sport
- les amitiés
- les lectures
- la vie quotidienne
- les technologies
- la politique
- les idées
- le domaine associatif
- etc...

Il s'agit d'un remue-méninges personnel (brainstorming); alors ne pas se limiter, écrire, écrire et encore écrire, noircir la première feuille.

Quel sens se cache derrière ? Qu'est-ce que je vais pouvoir promouvoir (cv + entretien d'embauche) et par la suite développer autour de mes propres centres d'intérêt – même si on le sait, la vie professionnelle n'est pas faite que de réalisations glorieuses... Il faut en effet faire la vaisselle !

**Remplissez la première feuille de tout ce qui vous intéresse !**

## Question 2 : Qu'est-ce qui est facile pour moi ?

---

Cette question permet d'**identifier vos COMPETENCES distinctives**. L'assemblage de ces compétences est unique. C'est la magie de l'agrégation de toutes ces cellules. Aucun être humain ne rassemble exactement les mêmes compétences. Encore faut-il en être conscient, et simplement l'accepter.

Ces compétences vont servir à valoriser un cv, à défendre vos qualités propres lors de l'entretien d'embauche. Ces compétences sont à lire et relire pour préparer un rendez-vous et se relier à ses forces.

## La deuxième feuille fait un bilan de tout ce qui est facile pour vous !

### Question 3 : Quelle est l'image que les autres me renvoient ?

---

Chacun bâtit un **PERSONNAGE** qui lui échappe. Quelle image projette-t-on sur l'écran ? Correspond-elle à l'image intérieure que nous avons de nous-même ? Faites l'expérience, demandez autour de vous, aux personnes qui vous sont d'un fidèle soutien :

- quelles sont les qualités que tu m'attribues ?
- dans quoi penses-tu que j'ai des compétences supérieures à la moyenne ?
- penses-tu que je me limite ?
- quels sont les métiers dans lesquels tu crois que je peux réussir ? pourquoi penses-tu cela ?
- ...

Est-ce que les images que vous recevez correspondent à qui vous êtes ? Ce serait trop simple... Je ne suis pas certain qu'on donne le même éclairage de soi-même à tout le monde. Cependant, il est intéressant d'écouter attentivement, non pas pour nourrir son ego des éloges qui vont fatalement venir en réponse à ces questions, mais plutôt pour emmagasiner le positif nécessaire à la production de notre propre énergie. Si on me renvoie l'image de quelqu'un de serein, ou de dynamique, ou de créatif, ou de structuré, ... autant prendre ces indications comme des outils à exploiter pour mon travail.

**Faites l'exercice et recensez dans la 3ème feuille la description de l'image que les autres vous renvoient.**

### Question 4 – Lister 100 situations de vie qui étaient justes pour moi ?

---

Cette question peut paraître étrange. **Elle permet de détecter quelle est notre bonne VIBRATION**, la vibration de l'authenticité. Quand on vibre de manière authentique, les autres sont sensibles (littéralement) à cette vibration.

*Je vous donne un exemple vécu : je suis reçu un jour par un partenaire potentiel. L'accueil est entre « glacial » et « absent », en tout cas pour moi très désagréable. Mon interlocuteur bougonne en me proposant de m'asseoir, ne me regarde pas, griffonne la date sur un vague papier, puis lève les yeux en disant « alors ? ». Immédiatement, maîtrisant ma colère qui bouillonne, je le regarde droit dans les yeux en disant : « quelque chose ne va pas ? » Il prend l'air surpris. J'enchaîne : « au téléphone, j'ai eu l'impression d'être accueilli froidement, depuis*

*mon arrivée dans votre bureau même chose, nous nous sommes à peine présentés alors que nous avons de bonnes raisons de travailler ensemble » – je lui rappelle pourquoi. L'abcès crevé, l'entretien se passe dans un nouveau climat, avec à la clé un accord sur le plan d'actions.*

Dans cette situation de vie, tendue, j'ai eu le sentiment que c'était « juste pour moi ». En sortant du rendez-vous, je me fredonnais « ah, je n'ai pas perdu la main ! »

Les situations justes pour soi, on les retrouve dans les moments calmes ou de tension, dans les exploits comme dans les menus actes du quotidien. Ces situations justes se caractérisent par les bonnes vibrations que l'on émet. Il est important de les remettre en mémoire pour ressentir la note musicale qui nous correspond. 100 situations, c'est beaucoup ! Et oui, cependant l'enjeu de s'orienter professionnellement demande bien cet effort, non ?

**Sur la 4ème feuille, listez ces 100 situations justes pour vous, cela vous donnera une clé de compréhension de vos bonnes vibrations.**

### **Question 5 – Quelles sont les personnes qui m'inspirent ? Pourquoi ?**

---

Nous avons tous nos modèles, maîtres à penser, guides pour agir, inspirateurs. **Ces sources représentent nos REPERES.** Ce qui les fait vibrer, ce qu'elles sont, enrichies notre parcours. Qui sont ces personnes ? Que représentent-elles ? Quelles sont-elles ? Pourquoi ce qu'elles disent, ce qu'elles font et ce que nous échangeons avec elles infusent-ils notre quotidien ?

Il est intéressant d'analyser les messages que nous transmettent ces repères, qu'ils soient devenus des mentors, des conseillers, des amis, ou non.

Pour s'orienter professionnellement, est-il opportun de suivre des personnes ou de suivre des projets ? Personnellement, j'ai toujours répondu dans cet ordre chronologique : si je suis une personne qui m'inspire, il est probable que son projet aussi présente des forces d'attraction pour moi.

Par conséquent, à cette question, votre travail est de faire une liste des personnes qui vous inspirent, que vous les connaissiez ou pas, qu'elles soient encore vivantes ou pas. Pour chacune de ces personnes, répondez à la question « pourquoi cette personne m'inspire-t-elle ? » Dans les réponses que vous allez apporter, vous allez identifier vos points de repères, ces balises allumées qui éclairent votre chemin.

**Sur la 5ème feuille, listez les personnes qui vous inspirent, écrivez les raisons de cette attirance...**

---

## Bon, on fait quoi maintenant ?

---

Vous avez 5 feuilles :

1. qu'est-ce qui m'intéresse ? **Sens !**
2. qu'est-ce qui est facile pour moi ? **Compétences !**
3. quelle est l'image que les autres me renvoient ? **Personnage !**
4. la liste de 100 situations de vie justes pour moi ? **Vibration !**
5. qui sont les personnes qui m'inspirent et pourquoi ? **Repères !**

**Affichez-les au mur.** Regardez-les. Laissez votre intuition travailler. C'est quoi votre métier ? C'est quoi la piste qui prend forme ? Quels sont les éléments clés, différenciateurs que vous pouvez ajouter à votre cv ? Quelles sont les lumières à rajouter dans vos mots pour que votre discours se rapproche de qui vous êtes ? Votre job est-il la prolongation de la voie tracée, ou c'est un sentier de traverse qu'il convient d'investiguer ? Est-il temps de **sortir de la zone de confort** ? Tout cela risque de rester en l'air. Passez à l'action. Prenez des contacts en valorisant au mieux qui vous êtes.

S'orienter professionnellement, c'est aussi un travail. Au boulot !

Laurent De Rauglaudre

Tiré et légèrement adapté de <http://je-suis-manager.com/5-questions-pour-s-orienter-professionnellement/>, avec l'autorisation de l'auteur