

Mon histoire de carrière

Un manuel autobiographique pour la réussite
de la carrière personnelle et professionnelle



Mark L. Savickas
et
Paul J. Hartung

www.vocopher.com

Objectif

Les individus ont souvent besoin d'aide pour planifier et prendre des décisions relativement à leur parcours de vie et à leur carrière. Une telle aide suppose d'identifier le type de travail qu'ils aimeraient faire et les moyens à mettre en œuvre pour atteindre cet objectif. Cela implique également une planification et un sentiment de contrôle de leur avenir, l'exploration des possibilités de carrière, et le développement de la confiance en leur capacité à faire ce qu'ils veulent faire et à résoudre les problèmes auxquels ils devraient faire face. Comme la plupart des individus, vous pourriez avoir besoin d'une aide de ce genre lorsque vous faites face à un changement dans votre vie, par exemple le passage du lycée à l'université, de l'école au travail ou d'un emploi à un autre. Et changer signifie faire des choix.

Parfois, le fait de passer des tests peut vous guider dans vos choix du type d'emploi et de profession que vous aimeriez exercer. Ces tests peuvent vous être utiles. Ce sont des tests qui vous permettent d'établir une *correspondance* entre vous et le type d'emploi qui vous conviendrait le mieux. Généralement, les tests de carrière vous permettent d'identifier vos intérêts professionnels, vos capacités et votre personnalité. Ils vous donnent des indications sur les personnes auxquelles vous ressemblez le plus et sur le type d'emploi que ces personnes auxquelles vous ressemblez occupent le plus souvent. Bien que ces tests soient utiles pour vous renseigner sur les professions qui pourraient mieux vous convenir, ils ne s'intéressent qu'à une partie de votre histoire de vie.

Pour mieux vous connaître et voir comment utiliser votre vie professionnelle pour être la personne que vous voulez être, il est utile de penser à son histoire de vie. Le fait de connaître et de raconter votre propre histoire de vie, de faire une autobiographie, ajoute du *sens* à vos projets et à vos choix de carrière. Vous pourriez ainsi approfondir l'orientation que vous souhaitez donner à votre carrière personnelle et professionnelle et effectuer des choix éclairés avec une meilleure idée des objectifs que vous visez. **Le manuel « Mon histoire de carrière » (MHC) a pour but de vous aider à raconter, entendre et écrire votre propre histoire de vie.** Vous pouvez penser le MHC comme un miroir dans lequel vous vous regardez. En regardant de plus près dans ce «miroir», vous pouvez réfléchir sur l'école, le travail de façon à ce que cela puisse être significatif pour vous, tout en tenant compte de l'importance que cela revêt pour votre entourage.

Le MHC s'applique au conseil de carrière pour vous aider dans vos choix face aux transitions relatives à votre vie personnelle et professionnelle et aux orientations que vous souhaitez donner à votre carrière. Utilisez-le pour raconter, écouter et mettre en action l'histoire de votre carrière personnelle et professionnelle. Le MHC est composé d'une série de questions qui vous amènent à parler de vous-même. Vous devez ensuite établir un lien entre votre histoire et un problème d'orientation auquel vous êtes confrontés en ce moment, tel que la prise de décision face à un choix d'orientation scolaire et professionnelle ou l'élaboration d'un projet de carrière. En réfléchissant à vos réponses aux questions, vous serez probablement plus en mesure de raconter et de mettre en œuvre ensuite votre propre histoire de carrière en termes de *qui* vous êtes, *où* vous souhaitez être dans le monde du travail et *comment* vous vous anticipez dans les fonctions susceptibles de vous intéresser.



Application

Les exercices du manuel MHC peuvent être utilisés individuellement, en groupe et par les formateurs, les psychologues, les conseillers d'orientation pour aider les individus à développer une attitude réflexive sur le sens et l'objectif du travail dans leur vie.

- ✓ **Individuelle** : le MHC peut être utilisé de manière individuelle pour raconter, écouter et redire avec plus de clarté sa propre histoire de carrière personnelle et professionnelle, afin d'identifier les voies possibles permettant d'incarner cette histoire élaborée dans le travail. La personne peut ainsi mieux comprendre la manière dont elle souhaite utiliser le travail pour devenir qui elle voudrait être.
- ✓ **Groupes** : le MHC peut être utilisé en groupe pour raconter, écouter et redire avec plus de clarté l'histoire de carrière personnelle et professionnelle de chaque membre du groupe. Chaque individu engage alors le groupe en tant qu'auditoire pour l'aider à raconter et à mettre en œuvre son histoire. Chaque membre du groupe peut ainsi réfléchir à son histoire en utilisant le groupe comme auditoire.
- ✓ **En Formation** : le MHC peut être utilisé comme outil pédagogique ou comme activité d'orientation professionnelle/séquences de cours dans l'enseignement secondaire et supérieur pour développer les compétences des étudiants à raconter, entendre et redire avec plus de clarté et de compréhension, leur histoire de carrière personnelle et professionnelle émergente et mettre en rapport ces histoires avec leur scolarité et le monde du travail.

Structure générale

Le MHC est structuré en trois parties :

Dans la **partie I**, « **Raconter mon histoire** », vous êtes invités à répondre à plusieurs questions par rapport à vous-même. La réponse que vous formulez à chaque question traduit une partie de l'ensemble de votre histoire de carrière.

Dans la **partie II**, « **Écouter mon histoire** », vous êtes invités à utiliser vos réponses aux questions de la première partie pour raconter votre histoire de carrière de manière claire et compréhensible. Ce faisant, vous devriez mieux vous connaître, identifier vos intérêts et ce qui vous passionne dans la vie. L'histoire que vous racontez dans la partie I, associée au portrait que vous construisez dans la partie II, devrait vous aider à comprendre **qui** vous êtes grâce à l'identification du thème de vie majeur de votre histoire de carrière personnelle et professionnelle, **où** vous souhaiteriez le plus vous situer dans le monde du travail, qui vous êtes et **comment** vous vous anticipez dans les différents domaines d'activité.

Dans la **partie III**, « **Mettre en œuvre mon histoire** », vous êtes invités à concevoir un plan d'action réaliste pour la mise en œuvre de votre histoire.



B. **Maintenant, dressez une liste de tous les métiers que vous pensez pouvoir exercer.** La liste des métiers ou emplois auxquels vous pensez maintenant et ceux auxquels vous n'aviez jamais pensé auparavant. Vous devriez en avoir plusieurs, juste un ou aucun.

C. Écrivez vos réponses aux quatre questions suivantes dans l'espace prévu à cet effet.

1. **Quelle est la personne que vous admiriez le plus lorsque vous étiez plus jeune? Qui était votre héros ou votre héroïne ?** Citez trois personnes, hormis votre mère et votre père, que vous admiriez lorsque vous aviez six, sept ou huit ans. Ce peut être des personnes que vous connaissiez personnellement ou pas, des personnes dont vous vous souvenez comme étant de super héros ou des personnages de dessins animés ou toute autre personne qui vous vient à l'esprit. Vous admiriez peut-être un voisin ou un enseignant, un athlète, un politicien, un scientifique, un artiste ou un musicien, une star de la télévision ou un personnage d'un roman.

Citez vos trois héros ou héroïnes dans les lignes prévues à cet effet à la page suivante. Ensuite, pour chaque personnage, présenter en 2-4 phrases, dans l'espace prévu, ce que vous admiriez chez ce personnage. Par exemple, si vous mentionnez que vous admiriez Anne de *La petite maison dans la prairie*, vous pourriez écrire qu'elle est indépendante et dynamique. Ou si vous admiriez le docteur Martin Luther King, vous pourriez écrire qu'il est un leader qui a lutté pour la justice sociale. Si vous admiriez Superman, vous pourriez écrire qu'il a lutté pour la vérité et la justice.



Mes trois héros ou héroïnes et ce que j'admire chez eux

a. _____

b. _____

c. _____

2. **Quels sont vos trois magazines ou émissions de télévision préférés ?** Citez vos magazines préférés et précisez ce que vous aimez dans ces magazines. Si vous ne lisez pas de magazines, quelles sont les émissions de télévision que vous aimez particulièrement ?

Mes trois magazines ou émissions de télévision préférés sont :

a. _____

b. _____

c. _____

Ce que j'aime particulièrement dans ces magazines ou émissions de télévision :

a. _____

b. _____

c. _____

PARTIE II. ÉCOUTER MON HISTOIRE

Pour répondre aux questions de la première partie, vous avez été amené à raconter des histoires sur votre carrière personnelle et professionnelle. Essayons maintenant de rassembler ces petites histoires pour en construire une grande : l'histoire ou le portrait de votre vie. Ce portrait devrait vous amener à écouter votre propre histoire carrière personnelle et professionnelle. Ce qui donnera du sens au changement auquel vous faites face et clarifiera les choix à effectuer.

Consigne

Habituellement, si nous voulons que quelqu'un sache qui nous sommes vraiment, nous lui racontons notre histoire de vie. Ceci parce que nous nous construisons, ainsi que notre monde, à travers les histoires que nous racontons. Pour réussir au mieux votre histoire de carrière personnelle et professionnelle, vous devez vous créer une histoire qui exprime très clairement qui vous êtes en tant que personne, la place que vous aimeriez occuper dans le monde du travail, et la manière dont vous comptez utiliser le travail pour vous réaliser pleinement. Pour construire une telle histoire, pensez votre carrière personnelle et professionnelle comme un récit en construction permanente comportant trois grands volets :

- ✓ Premièrement, vous êtes le personnage principal de votre propre histoire. En tant que personne, vous avez des caractéristiques propres qui font de vous ce que vous êtes aujourd'hui et ce que vous aimeriez devenir. Par exemple, vous êtes ou souhaitez devenir peut-être quelqu'un d'indépendant, de volontaire, un défenseur du droit des autres. Ou, peut-être que vous êtes intelligent, sensible et responsable. Que ce soit en ces termes ou d'autres, il existe bien un moyen pour vous décrire au mieux.
- ✓ Deuxièmement, vous cherchez à évoluer dans un contexte éducatif ou professionnel où vous allez vous sentir à l'aise. Comme la plupart des personnes, vous avez été sans doute dans une classe à l'école ou dans un travail que vous n'aimiez pas, et ceci parce ce contexte ne vous permettait pas d'être vous-même. Le fait d'identifier vos préférences permet de définir le type de profession qui vous intéresse le plus et l'environnement dans lequel vous pourriez vous réaliser au mieux.
- ✓ Troisièmement, votre histoire est comme un script avec une intrigue et un thème central qui exprime qui vous êtes et comment vous pouvez utiliser l'activité professionnelle d'une manière qui vous permette d'être le plus vous-même.

Nous allons à présent utiliser vos réponses aux questions de la partie I de manière à ce que vous puissiez vous réécouter comme personnage principal de votre propre histoire de carrière personnelle et professionnelle. Ceci en l'inscrivant dans l'environnement professionnel dans lequel vous aimeriez évoluer, la direction que vous souhaitez donner à votre carrière et la manière dont vous pensez pouvoir concilier vos aspirations personnelles et les caractéristiques de cet environnement professionnel.



CONTEXTE : où aimerais-je être ?

Passez en revue vos magazines ou vos émissions de télévision préférés. Regardez attentivement les mots que vous avez utilisés pour les décrire. Quels sont les types d'activités qui se déroulent dans ces magazines ou ces émissions ? Quels genres de personnes y voit-on ? **Décrivez ce qui se passe et ce que les gens font dans ces magazines ou émissions de télévision :**

Les magazines et émissions de télévision peuvent également être regroupés en fonction des environnements professionnels qu'ils représentent. Différents magazines et émissions adaptés à des contextes différents. **Allez au tableau 1 de la page suivante** et trouvez un ou deux environnements professionnels dans la colonne 4 (R, I, A, S, E, C) qui se rapportent le plus à vos magazines ou émissions de télévision préférés. Après avoir lu le tableau, **ajoutez à votre résumé ci-dessus tous les mots de la colonne 3 ou vos propres mots qui décrivent l'environnement ou les environnements professionnels que vous aimez le plus.**

Cela reflète ce que vous souhaitez pour vous, vos intérêts professionnels. Ce sont des **environnements** où vous souhaitez travailler, les **personnes** avec lesquelles vous voulez être, le type de **problèmes** que vous souhaitez aborder, et les **procédures** que vous souhaitez utiliser. Vous voulez évoluer dans un contexte qui vous intéresse avec des personnes avec lesquelles vous éprouvez du plaisir à travailler. **En utilisant les mots que vous avez écrits dans votre résumé ci-dessus, dites en 2-4 phrases dans quel environnement vous voulez évoluer.**

J'AIMERAI ÉVOLUER DANS UN ENVIRONNEMENT OU :

Table 1. Les six types d'environnement professionnel illustrés par des exemples

1. Exemples de magazines	2. Exemples d'émissions de télévision	3. DESCRIPTION	4. Environnement professionnel
Mécanique populaire, Le journal du chasseur, gazette des armes, Le Sport, Muscle et Fitness, l'Equipe, le Foot, Le Monde du plein air, Geo Voyage, le Canard du pêcheur, Comptes rendus mécanique, Oiseaux Passion, Punch Mag, Fance Boxe, SportMag	Le convoi de l'extrême, Question maison, Destination pêche, Attitude sport extrême, Destination chasse, Automoto, Direct Auto, 30 Millions d'Amis, Flics, Bande dehouf, Démolisseur de l'extrême, Pimp my ride, Mac Giver, AX Men, danger en forêt	Environnements techniques et plein air où les personnes aimant des activités pratiques, physiques et athlétiques utilisent des machines, des outils, la coordination physique et le bon sens pour résoudre des problèmes concrets impliquant la réparation, la construction, le transport, les plantes et les animaux et l'athlétisme.	"R" Réaliste
National Geographic, Sciences, pour la Science, Sciences et Avenir, Sciences et Vie, Sciences humaines, Comment ça marche, Astronomie Magazine, Ciel et Espace, Nature & Faune Magazine, Enquêtes criminelles, Le Nouveau Détective	C'est pas sorcier, Planète terre Incroyables expériences, A la Conquête de l'Espace, Big Bang et caetera, Destination Vérité, Aux frontières de la science, Esprit criminel, Détectives des profondeurs, Ecosystèmes, L'aventure des plantes, Le peuple des océans, Enquêtes criminelles, Secrets d'Histoire	Environnements scientifiques et analytiques où les personnes curieuses, aimant la logique, utilisent la raison, les mathématiques et les méthodes de recherche pour résoudre des problèmes qui impliquent la découverte, l'exploration, l'enquête, l'observation et l'évaluation.	"I" Investigateur
Art Actuel, Art et métiers du livre Beaux Arts Magazine, Transfuge Géo Ado, Archéologia Télé Magazine, Les Cahiers du Cinéma Cuisine Magazine, AA - L'Architecture d'aujourd'hui, Chefs et Saveurs, Gala Gourmand, Photo, Art et Décoration, Terre Sauvage, Elle	MasterChef, Cauchemar en cuisine, D&CO, Bande dehouf, Bienvenue chez Cauet, Coucou c'est nous !, La minute nécessaire de monsieur Cyclopede, Les simpson, Palettes, D'art d'arts	Environnements de création et d'esthétique où les personnes imaginatives et créatives utilisent l'art, le théâtre, la musique et l'originalité pour résoudre les problèmes artistiques impliquant la créativité, l'invention, la performance et l'écriture.	"A" Artistique
Famili, Spécial enquêtes, Psycho Enfants, Esprit Bébé, Femme Actuelle, Psychologies Magazine, Psycho actuelle, Le journal de l'emploi et de la formation, Public, La Classe, Les Dossiers de l'Actualité, Politis	Envoyé spécial, Les Simpson, Un air de famille, Baby Boom, Casimir et l'île aux enfants, Art Attack, Le pensionnat de Sarlat, Ma famille déchire, Cash investigations, Chasseurs de nazis / Nazi Hunters, Super Nanny, Famille d'accueil, La vie à cinq	Environnements humanitaires et éducatifs où les personnes sociables, aimant l'aide aux autres utilisent le dialogue, l'instruction, la compréhension, le travail d'équipe, et la bienveillance pour résoudre les problèmes sociaux portant sur l'éducation, le gardiennage, l'assistance, les services communautaires, et les relations.	"S" Social
Management, Capital, La Tribune, Voyage de luxe, Alternatives Économiques, Fortune, Entreprendre, Le Nouvel Économiste, Ici Paris, Succès, La folle histoire des grands hommes	Capital, Des paroles et des actes, Le Grand Jury, Parole de candidat, Championnes à tout prix, C dans l'air, Le duel de l'économie, Le Club de l'économie, Oser entreprendre, Ambitions d'entrepreneurs, Intelligence économique,	Environnements politiques et de gestion où les personnes persuasives et puissantes utilisent le leadership, la stratégie, l'influence et l'esprit d'entreprise pour résoudre des problèmes juridiques, politiques, économiques en se basant sur la rentabilité économique, l'opinion, le risque et la concurrence.	"E" Entreprenant
Windows & Internet Pratique, 01 Net, Micro Pratique, Pratique Magazine, Réponse à tout, Le Journal de la Maison, Guide Pratique	Les craquantes, Tellement vrai, La petite maison dans la prairie, Les collectionneurs de l'extrême, Les experts, c'est vous	Environnements de bureau et uniforme où les personnes ordonnées et organisées utilisent la précision, la conscience, le détail, la prudence pour résoudre les problèmes d'écriture et de procédure concernant l'organisation, la conservation, la gestion de données et le classement	"C" Conventionnel

EXPLORER DES PROFESSIONS

Si vous souhaitez explorer les professions qui vous offrent un environnement qui soit le plus en adéquation avec vos intérêts, revenez à la page 4. Sur la base de votre portrait résumé à la page 13, **regardez les professions que vous avez énumérées à la page 4 et identifiez celles que vous pouvez voir maintenant comme des choix potentiels.** Si vous avez besoin d'aide pour ajouter plus de professions à votre liste, suivez les instructions de la page 16.

LES PROFESSIONS QUE J'ENVISAGE MAINTENANT :



EXPLORER D'AUTRES PISTES PROFESSIONNELLES

Chaque personne est unique, mais en même temps, nous savons par les travaux de recherche que « **qui se ressemble, s'assemble** ». Ce qui veut dire que nous souhaitons de préférence être entourés de personnes qui sont comme nous. En effet, les études montrent que les individus se répartiraient selon six types de personnalité et d'environnement et que chacun aurait, avec une grande probabilité, plus de ressemblance avec deux ou trois de ces six types de profil.

Revenez au tableau 1 et lisez les six types d'environnement professionnel, les exemples de magazines et les émissions de télévision qui s'y rapportent. Partant de cette liste, **écrivez sur les lignes ci-dessous les deux lettres** (correspondant à la première lettre des profils types : RIASEC) **qui décrivent le mieux chacun de vos magazines ou émissions de télévision:**

Maintenant, si vous souhaitez explorer plus de professions, rendez-vous sur le site O*Net Online: <http://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/>. Cliquez sur le profil d'intérêt (mot) correspondant à la première lettre que vous avez écrite ci-dessus (R, I, A, S, E ou C). Sur la page Web qui s'affiche, vous avez la possibilité de sélectionner dans le menu déroulant votre seconde lettre la plus significative (écrite ci-dessus). Vous pourrez également, si vous le jugez utile, inverser l'ordre de vos deux lettres ou même ajouter une troisième lettre à la liste.

Le site O*NET décrit et fournit des informations détaillées sur les professions qui correspondent aux deux codes de vos intérêts. Si l'une des professions que vous avez énumérées à la page 15 de ce livre de travail apparaît sur la liste O*NET, vous êtes invité à les entourer. Sur les lignes ci-dessous, **notez toutes les autres professions trouvées sur le site O*NET et que vous souhaitez explorer :**

PARTIE III. METTRE EN ŒUVRE MON HISTOIRE

Après avoir raconté votre histoire dans la Partie I et l'avoir écoutée dans la deuxième partie, vous êtes à présent prêt à faire un plan d'action détaillé pour élaborer sa mise en œuvre. Votre plan d'action comporte trois parties : une réflexion, une narration et une mise en œuvre de votre histoire.

- A. **Réfléchir sur** votre histoire de carrière personnelle et professionnelle afin de définir des objectifs pour l'étape suivante de votre parcours de vie. L'objectif que vous vous fixez devrait vous permettre de réaliser votre histoire de carrière. Par conséquent, choisissez un objectif **réalisable** (vous avez assez de temps, de ressources et d'énergie pour le faire), **crédible** (vous croyez que vous pouvez le faire), **concret** (il est mesurable et spécifique), et **souhaitable** (vous voulez le faire). **Mon objectif ou mes objectifs sont désormais de :**

- B. **Racontez et parlez de votre histoire** et des conclusions que vous avez tirées de ce manuel avec votre entourage. La prochaine étape consiste à partager votre histoire de carrière avec des personnes **en qui vous avez confiance**. L'entourage pourrait être des membres de votre famille, des amis, des mentors, des entraîneurs ou des enseignants. Plus vous raconterez votre histoire, plus il deviendra réel et clair pour vous et plus vous vous sentirez confiant en la vivant. **Pour rendre mon histoire plus claire et réelle, je vais la raconter et en discuter avec les personnes suivantes :**

C. Mettre en œuvre. Faites une liste de deux à quatre objectifs spécifiques ou des premiers moyens que vous allez maintenant mettre en œuvre pour atteindre les objectifs que vous avez mentionnés ci-dessus. Pour vous donner quelques idées sur les moyens à mettre en œuvre, vous pouvez prendre en considération les possibilités suivantes :

Pour m'engager dans une décision provisoire que j'ai prise au sujet de mon plan de carrière, je vais (cochez tout ce qui s'applique) :

- Parler à quelqu'un qui travaille dans le domaine professionnel qui m'intéresse
- Écouter quelqu'un qui exerce la profession qui m'intéresse
- Lire quelque chose sur la profession qui m'intéresse
- Rechercher sur Internet plus d'informations sur cette profession
- Visiter des endroits où des personnes exercent cette profession
- Observer les personnes qui exercent cette profession
- Autre _____

Pour découvrir mon métier, je vais (cochez tout ce qui s'applique):

- Postuler
- Étudier
- Faire du bénévolat
- Faire de l'apprentissage
- Rechercher
- autre _____

Pour atteindre mon objectif ou mes objectifs, je vais maintenant :

POUR PLUS D'INFORMATION ET DE
RESSOURCES POUR CONSTRUIRE VOTRE
CARRIÈRE PERSONNELLE ET
PROFESSIONNELLE, VISITEZ
WWW.VOCOPHER.COM

