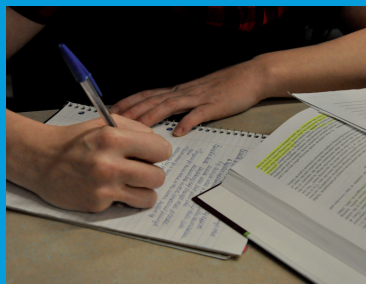


Guide pratique

L'indécision et l'anxiété vocationnelle

Pour mieux connaître l'indécision et l'anxiété
et en reconnaître les manifestations



Hésiter, c'est déjà prendre une décision (S. J. Lec)

Une fois que ma décision est prise, j'hésite longuement (J. Renard)

La pire décision de toutes est celle que l'on n'a pas prise (Z. Ziglar)

Quand on a peur dans la vie, c'est parce que'on ne sait pas quelle décision prendre (B. Werber)

Trop de connaissances ne facilitent pas les plus simples décisions (F. Herbert)

Orientation

**Services
à la vie
étudiante**

QUESTIONNAIRE : IDENTIFIER SON TYPE D'INDÉCISION

Vous êtes indécis face à votre choix de carrière?

Cochez les énoncés qui vous correspondent afin de déterminer ce qui caractérise votre indécision.

Ne tenez pas compte de la lettre indiquée dans la case de droite.

Énoncés	Cochez
Je passe mon temps à changer d'idées, car tout m'intéresse.	<input type="radio"/> B
Je ne veux pas parler de mon choix de carrière, car cela me confronte à mon incapacité à prendre une décision.	<input type="radio"/> A
J'ai besoin de vivre des expériences pour mieux me connaître.	<input type="radio"/> J
Mes compétences ne valent pas la peine qu'on en parle. J'ai peu de qualités.	<input type="radio"/> F
J'évite les conflits interpersonnels pouvant survenir suite à mon choix.	<input type="radio"/> G
Je recherche une profession où je serai respecté, où j'aurai un certain prestige.	<input type="radio"/> I
J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis.	<input type="radio"/> L
Je veux que le conseiller d'orientation me dise quoi choisir.	<input type="radio"/> E
Je suis indécis, et cela ne me stresse pas.	<input type="radio"/> F
Je ne prends pas de décision, car j'ai l'impression de ne pas en savoir assez pour faire LE bon choix.	<input type="radio"/> D
L'avis des autres est très important pour moi.	<input type="radio"/> E
Je suis attentif aux indices qui pourraient m'aider à prendre une décision. J'observe et je note. Je consulte des personnes ressources pour me connaître davantage et je prends d'autres moyens pour y parvenir (travail, voyage, bénévolat, loisir, etc.).	<input type="radio"/> M
J'aime peu la réflexion en profondeur sur ce qui me concerne.	<input type="radio"/> E
Depuis que je suis enfant je sais que je veux faire cette profession.	<input type="radio"/> C
Je suis incapable de prendre des décisions par rapport à ce qui concerne ma vie.	<input type="radio"/> A
Je trouve plus important de choisir une carrière en fonction du salaire qu'en fonction des exigences de celle-ci.	<input type="radio"/> I
Je n'ai pas encore fixé mon choix, mais je m'interroge sur ce que je veux faire.	<input type="radio"/> M
Je ne connais pas les objectifs et/ou les cours du programme dans lequel je veux m'inscrire.	<input type="radio"/> H
Je veux réussir comme cette personne que j'admire qui a bien réussi professionnellement. Je n'examine pas les répercussions que pourrait avoir ce choix sur ma vie.	<input type="radio"/> K
J'accepte l'incertitude passagère dans laquelle je suis.	<input type="radio"/> M
Je continue à vouloir entrer dans cette profession même si je suis toujours refusé dans le programme d'études.	<input type="radio"/> C

Je dois continuer à aller à l'école, sinon, mes parents me mettront à la porte.	<input type="radio"/>	G
Je commence à déprimer à force de changer d'idée, de ne jamais me brancher.	<input type="radio"/>	B
J'ai peur de me tromper. J'ai tendance à être perfectionniste.	<input type="radio"/>	D
Je trouve difficile de supporter les pressions des autres, car je m'en mets déjà suffisamment.	<input type="radio"/>	A
Je ne vois qu'une seule possibilité, et j'élimine systématiquement toutes les autres.	<input type="radio"/>	C
Je laisse le temps passer, il arrangera les choses. Je ne suis pas motivé à faire un choix définitif.	<input type="radio"/>	G
Je veux développer de nouvelles compétences pour mieux réussir sur le plan scolaire ou professionnel.	<input type="radio"/>	L
Suivre la voie tracée par ma famille m'évite de me questionner sur qui je suis.	<input type="radio"/>	K
Des gens dans mon entourage m'ont dit qu'ils me voyaient dans telle profession, alors, c'est ce que j'ai choisi.	<input type="radio"/>	E
Je suis trop jeune pour choisir une carrière.	<input type="radio"/>	J
Il m'arrive de chercher à fuir mes difficultés scolaires ou autres.	<input type="radio"/>	L
Le monde du travail n'est pas génial. Je n'ai aucune chance de m'y trouver une place intéressante.	<input type="radio"/>	F
J'ai laissé tomber mon premier choix, car mes amis (ou mes parents) m'ont dit qu'ils ne me voyaient pas là-dedans. Je n'aurais pas dû.	<input type="radio"/>	H
Je me fais rapidement une opinion des professions et des programmes. Rester à la surface est suffisant pour me faire mon opinion.	<input type="radio"/>	B
J'ai choisi de m'inscrire dans ce programme puisque mes amis y sont aussi.	<input type="radio"/>	H
J'ai peur de décevoir ma famille si je ne fais pas la même profession qu'eux.	<input type="radio"/>	K
Pour prendre une décision, j'ai besoin d'avoir les informations sur les professions, les taux de réussite et de placement.	<input type="radio"/>	D
Je ne veux pas étudier loin de la maison familiale.	<input type="radio"/>	J
Je peux choisir quelque chose qui ne soit pas en fonction de mes intérêts et de mes aptitudes.	<input type="radio"/>	I
Je sais que je ne me connais pas suffisamment pour faire un choix éclairé. En faisant de nouvelles expériences, je pourrai approfondir ma réflexion sur mon choix de carrière.	<input type="radio"/>	L
Il m'est parfois/souvent difficile de m'affirmer dans ma famille.	<input type="radio"/>	G
Le temps arrangera les choses.	<input type="radio"/>	A
J'ai l'impression que je n'aurai jamais suffisamment d'informations pour pouvoir prendre une décision éclairée.	<input type="radio"/>	D
J'assiste à des ateliers ou à des activités d'information pour consolider mes connaissances.	<input type="radio"/>	M

La profession que j'envisage me semble la profession idéale.	<input type="radio"/>	C
Je m'ennuie facilement de ma famille et/ou de mes amis.	<input type="radio"/>	J
Il n'y a rien qui me tente parmi toutes les possibilités qui s'offrent à moi.	<input type="radio"/>	F
L'opinion des autres est importante, j'ai besoin de leur approbation pour me sentir bien.	<input type="radio"/>	I
Je ne me questionne pas sur mon cheminement personnel. Il ne me semble pas nécessaire d'approfondir ma réflexion sur mon choix scolaire et professionnel.	<input type="radio"/>	H
Je veux faire la même profession que telle personne de ma famille. Je veux suivre ses traces.	<input type="radio"/>	K
Je me suis réorienté plusieurs fois.	<input type="radio"/>	B

Pour obtenir les types qui vous correspondent le plus, compter le nombre d'énoncés cochés pour chaque lettre.

A : _____ B : _____ C : _____ D : _____ E : _____
 F : _____ G : _____ H : _____ I : _____ J : _____
 K : _____ L : _____ M : _____

La ou les lettres qui reviennent le plus souvent représentent la typologie aviaire à laquelle s'apparente votre type d'indécision. Ces types vous permettent d'identifier vos réactions et comportements face à votre indécision.

TYPOLOGIE AVIAIRE

A : L'autruche

« Parlez-moi pas de ça, ça m'énerve! »

Il se cache la tête dans le sable afin de reporter à plus tard le moment de faire un choix. Il espère même que le temps arrange les choses. Il évite toute conversation sur son choix professionnel, car cela le confronte à son indécision. Il peut avoir de la difficulté à supporter les pressions extérieures.

Pour l'aider : Aborder de temps en temps le choix à faire, mais doucement, sans l'apeurer. Lui apporter ou lui faire chercher de la documentation pour lui faire ouvrir un œil. Dédramatiser LE bon choix à faire.

B : Le colibri

« Tout m'intéresse! »



Il est très curieux et ouvert à toutes les possibilités. Il ne va pas toujours au fond des choses, il butine à la surface et se fait une opinion rapidement. Il a de la difficulté à définir ses intérêts et ses compétences.

Pour l'aider : Lui faire approfondir ses choix en le questionnant sur ce qui l'intéresse dans cette profession et sur les caractéristiques du programme. Lui faire identifier ses qualités et ses limites. Dédramatiser les hésitations, car elles font partie du processus de décision.

C : Le pic

«Depuis que je suis tout petit, je veux devenir pompier.»

Il s'acharne à *picosser* une seule possibilité en éliminant d'emblée toutes les autres. Il a souvent une image idéalisée de la profession convoitée. À première vue, il ne semble pas souffrir d'indécision, mais si sa demande d'admission est refusée, il ne sait plus quoi envisager, car il n'a pas prévu de plan B.

Pour l'aider : L'amener à s'informer sur ses chances réelles d'accéder au programme voulu. Analyser l'importance d'accéder à ce programme pour tenter de comprendre ce qu'il désire aller chercher dans cette profession, les bénéfices qu'il désire en tirer.

D : Le pélican

«Je n'ai pas encore assez d'information pour prendre ma décision.»

Il accumule de façon minutieuse une panoplie de renseignements sur tout ce qui l'intéresse de près ou de loin. Il ne prend pas de décision, car il a le sentiment de ne pas en savoir assez pour faire LE bon choix. Il ne prend pas le temps de bien se connaître.

Pour l'aider : Faire le bilan des renseignements accumulés. Le pousser à l'action en écrivant deux choix possibles et les comparer pour lui permettre d'avancer un peu sur le terrain de la prise de décision.



E : Le perroquet

«Mes amis me voyaient en psychologie. Je les ai écoutés.»

Il répète et il agit en fonction des avis de son entourage. Il adopte rapidement le point de vue des autres sans les confronter à ses propres choix. Il ne se fait pas une opinion claire sur lui-même et sur ses intérêts. Il laisse les autres choisir à sa place.

Pour l'aider : Lui faire prendre conscience que la décision ne peut relever que de lui, car c'est de sa vie dont il s'agit. Le questionner sur ses intérêts, ses compétences et lui faire nommer ses réussites. Le faire réfléchir sur qui il est et sur qui il veut devenir. Lui faire prendre conscience que certaines de ses idées semblent empruntées à d'autres.

F : Le pingouin



«Je ne sais pas dans quoi m'inscrire, il n'y a rien qui me tente...»

Il est indifférent à toutes les possibilités qui s'offrent à lui. Il peut se sentir déprimé face à son avenir et au contexte socioéconomique. Inconsciemment, il a peur de faire un mauvais choix et il évite de choisir pour ne pas se tromper. Il se connaît mal. Il a souvent une image négative de ses compétences, de son avenir, des professions et du monde du travail.

Pour l'aider : Lui faire part de ses qualités et de ses compétences qu'il semble ignorer. Lui présenter une image réaliste et constructive de l'avenir, du travail et des professions. Le lui faire remarquer lorsqu'il semble avoir un intérêt pour quelque chose. L'encourager à consulter un psychologue si l'estime qu'il a de lui-même est basse ou s'il semble dans un état dépressif.

G : La colombe

«J'aime autant continuer à étudier, ça ferait trop de chicanes à la maison.»

Il évite les conflits interpersonnels, tout particulièrement dans sa famille. Il ne se questionne pas vraiment sur son avenir. Il n'agit pas en fonction de ses intérêts et de ses compétences. Il peut avoir de la difficulté à s'affirmer. Il laisse le temps arranger les choses par manque de motivation à se brancher tout de suite.

Pour l'aider : Le questionner sur ses projets d'avenir. Le soutenir dans l'affirmation de

ses idées et de ses propres choix. L'aider à définir les intérêts et les compétences qu'il a. Se faire un contrat, par exemple, s'il arrête les études, il devra travailler ou étudier un an avant de décider (pour se forcer à affronter le choix à faire).

H : Le caneton

«Tous mes amis s'inscrivaient en sciences de la nature, je les ai suivis.»

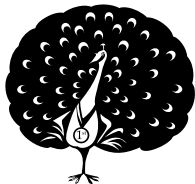
Il lui arrive d'avoir tendance à se conformer à la norme du groupe. Il ignore parfois les caractéristiques du programme dans lequel il veut s'inscrire. Il ne se questionne pas sur son cheminement, alors il n'approfondit pas sa réflexion sur son choix scolaire et professionnel.

Pour l'aider : Lui faire prendre conscience que son choix actuel relève peut-être d'une crainte de se distinguer des autres ou d'être rejeté. Lui demander ce qu'il ferait si ses amis changeaient de programme ou d'université.

I : Le paon

«Je veux devenir policier pour porter un uniforme, une arme et me faire respecter.»

Il recherche l'approbation sociale et l'admiration des autres pour être bien dans sa peau et pour rehausser son estime de soi. Le salaire qu'il recevra plus tard lui paraît plus important que les exigences de la profession. Il peut sembler décider, mais son indécision se manifesterait probablement lorsqu'il réalisera que son choix ne concorde pas avec ses intérêts et ses aptitudes.



celui de s'actualiser dans un emploi. Envisager d'autres moyens de trouver sa

Pour l'aider : L'aider à démystifier la profession convoitée. Discuter avec lui de la distinction entre le besoin d'être aimé et

place, tout en respectant ses intérêts, aptitudes et limites.

J : Le poussin

«Je suis trop jeune pour choisir une carrière.»

Il préfère s'inscrire dans un établissement près de chez lui pour rester dans son milieu familial. Il s'ennuie facilement de sa famille et de ses amis. Il ne se connaît pas et il a besoin de vivre des expériences qui le confronteront à ce qu'il est. Il a peur de l'échec et de l'isolement.

Pour l'aider : Voir ce qui est préférable à court terme entre le travail et les études. L'encourager doucement, mais sûrement à sortir du giron familial.

K : L'oie blanche

«Je veux devenir ingénieur, comme mon père.»

Il suit la voie tracée par ses parents. Il lui arrive de se sentir obligé de continuer la lignée et il a peur de déplaire à ceux qu'il aime. Il ne choisit pas toujours par lui-même sa profession, il suit ce qu'on lui indique sans considérer les conséquences sur sa propre vie. Cette manière d'agir lui évite d'avoir à se questionner sur lui-même.



Pour l'aider : Lui faire définir ses intérêts et ses aptitudes et les comparer avec celles requises par la profession visée. L'amener à se demander si le choix provient d'un moyen d'éviter de se questionner ou encore d'une peur de déplaire à ses parents. Analyser les «pour» et les «contre» d'exercer la même profession qu'un parent.

Note : Ce qui distingue la personne indécise d'une qui ne l'est pas est que la première fait un choix qui ne correspond pas à ses intérêts réels et à ses compétences. Son indécision apparaîtra plus tard.

L : Le pigeon voyageur

«J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis.»

Il est conscient qu'il a besoin de se connaître davantage, de vivre des situations nouvelles et d'approfondir sa réflexion pour faire un choix éclairé. Il veut développer de nouvelles compétences pour mieux réussir sur le plan scolaire et professionnel.

Pour l'aider : Approfondir sa réflexion en pesant les «pour» et les «contre» de quitter le système scolaire et de partir en voyage. Délimiter la durée du voyage et le montant d'argent qui y est alloué. Envisager une autre possibilité pour atteindre l'objectif visé. Tenter de préciser une date de retour aux études et les étapes à réaliser avant ce retour (ex : demande d'admission).

M : La chouette

«Je ne sais pas encore dans quel programme je veux étudier, mais je m'interroge.»

Il accepte, temporairement, de ne pas savoir où il s'en va. Il est attentif pour saisir le moindre indice qui faciliterait sa prise de décision. Assiste à des ateliers ou à des activités d'information.

Pour l'aider : L'aider à rassembler et organiser les renseignements trouvés. Souligner ses compétences et ses qualités afin qu'il se connaisse mieux. Lui poser des questions sur ses choix. Échanger sur la difficulté d'être dans l'indécision et de douter de ses choix. Accepter que choisir une profession exige du temps et des efforts sur le plan de l'implication personnelle et qu'il est possible que le premier choix ne s'avère pas le meilleur.

Source : Falardeau, Isabelle et Rolland Roy (1999) S'orienter malgré l'indécision, Éditions Septembre, Sainte-Foy, 133p.

QUELQUES DÉFINITIONS

Décider : Faire un choix parmi plusieurs possibilités, bâtir un plan d'action et mise en action. Décider implique de reconnaître que ses possibilités sont limitées et qu'on ne peut pas tout faire, d'accepter de renoncer aux autres choix.

Indécision : L'indécision est une incapacité à exprimer un choix dans un contexte où la personne doit décider. Elle délibère, sans passer à l'action. Selon Crites (1969, cité par Lanciault, 2001, p.6), l'indécision professionnelle est « *l'incapacité pour un individu de choisir ou de s'engager dans un cheminement qui le préparerait à entrer dans une profession* ».

Anxiété : Appréhension, crainte de ce qui pourrait arriver (Leary et Kowalski, 1995, p.6, cités par Mallet, 1999, p.2). Les symptômes de l'anxiété peuvent être physiques (ex : mollesse des jambes, mains moites, vertige, transpiration, etc.), cognitifs (ex : inquiétudes à propos de problèmes actuels, anticipation de scénarios catastrophiques, craintes, etc.) ou émotifs (ex : irritabilité, sentiment d'impuissance, peur, etc.).

Distinction entre l'indécision passagère et chronique

Indécision passagère	Indécision chronique
<ul style="list-style-type: none">• Temporaire et situationnelle.• Fait partie du développement normal de la personne. La personne manque d'information en lien avec les professions ou n'est pas assez mature pour faire un choix.• État d'éveil aux possibilités et de réflexion avant de passer à l'action.• Tolère l'incertitude et peut prendre des risques.• Revient sur sa décision lorsque nécessaire.	<ul style="list-style-type: none">• Incapacité de prendre une décision dans plusieurs sphères de sa vie.• L'indécision ne s'atténue pas avec le temps.• Évite de devoir prendre une décision.• Lorsqu'on l'oblige à décider : fige ou bâche la décision.• Ne tolère pas l'incertitude et déteste prendre des risques.• Rumine sa décision et la renverse de façon compulsive, parfois à plusieurs reprises.

Liens entre l'indécision et l'anxiété

L'indécision peut causer une anxiété qui s'estompe une fois que la décision est prise.



L'anxiété peut causer une indécision qui persiste.

AUTO-ÉVALUATION DE L'ANXIÉTÉ ET DE SA TOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

Dans le tableau ci-dessous, cochez à quel point chacun des énoncés vous correspond.

	Échelle			
	Pas du tout	Me ressemble un peu	Me ressemble beaucoup	Exactement comme moi
Anxiété/inquiétude				
J'ai de la difficulté à m'endormir.				
J'ai de la difficulté à me détendre.				
Je m'attends toujours à ce que le pire puisse arriver.				
Incapacité à penser à autre chose qu'au choix que j'ai à faire.				
Je me sens nerveux, irritable.				
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté, dérouté.				
J'ai peur de ce qui pourrait arriver si je me trompe.				
J'ai l'impression que les difficultés s'accumulent à un tel point que je ne peux plus les surmonter.				
Je m'inquiète à propos de choses sans importance.				
Je manque de confiance en moi.				
Tolérance à l'incertitude				
L'incertitude m'empêche de prendre position.				
C'est injuste de ne pas avoir de garantie dans la vie.				
L'incertitude rend la vie intolérable.				
Il m'arrive de paralyser lorsque c'est le temps d'agir.				
Quand je suis incertain, il m'arrive de me sentir vulnérable, malheureux ou triste.				
Je déteste être pris au dépourvu.				
Il m'arrive de mal dormir à cause de l'incertitude.				
Pour moi, il est intolérable d'être indécis face à mon avenir.				
Je trouve frustrant de ne pas avoir toute l'information dont j'ai besoin.				
Si je suis incertain, ça veut dire que je ne suis pas à la hauteur.				

Interprétation du tableau d'auto-évaluation

Ce questionnaire n'a pas été validé scientifiquement, néanmoins, il vous offre un aperçu de votre niveau d'anxiété et de tolérance à l'incertitude. Si vous avez coché majoritairement dans les colonnes «*me ressemble beaucoup*» et «*exactement comme moi*», dans la section anxiété/inquiétude, alors, il est fort probable que vous soyez anxieux. Vous pouvez évaluer la tolérance à l'incertitude de la même façon. Si vous évaluez que vous avez de la difficulté à tolérer l'incertitude, alors, il est fort probable que faire un choix soit difficile pour vous, étant donné que nous pouvons très rarement, voire jamais, être certain de l'issue de nos actions et de nos choix.

Si cette auto-évaluation fait ressortir que vous semblez anxieux, alors, il sera pertinent d'identifier la source de votre anxiété et trouver des stratégies pour la diminuer (ex : relaxation). Si vous semblez avoir de la difficulté à tolérer l'incertitude, alors, il pourrait vous être utile d'apprendre à voir les choses autrement. Par exemple, au lieu de vous dire que vous devez trouver LA bonne carrière, de vous dire que vous tenter de faire un choix adéquat tout en prenant le risque de se tromper.

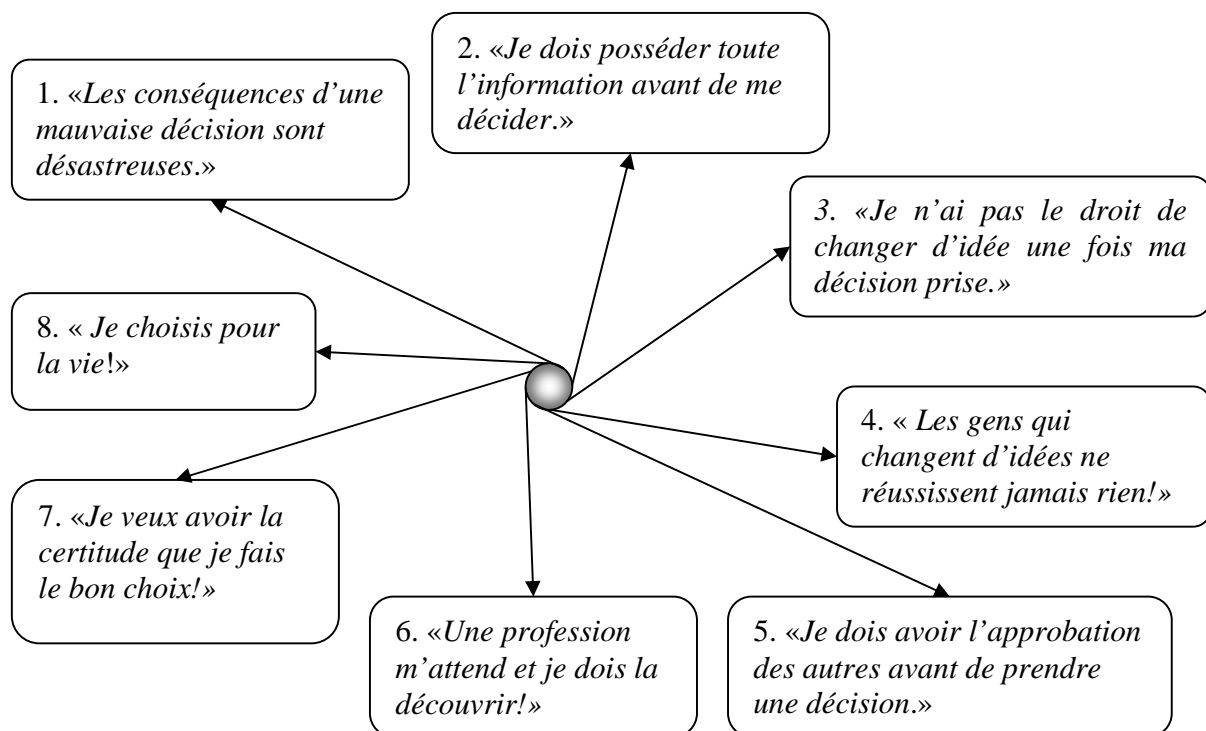
Sources, inspiré des échelles de : Mark H. Freeston, Michel J. Dugas, Hélène Letarte, Josée Rhéaume et Robert Ladouceur, *Laboratoire des thérapies comportementales, École de psychologie, Université Laval, Québec, 1993. D'après Bouvard et Cottraux.*

L'anxiété, Fondation québécoise des maladies mentales.

Spielberger CD, 1983, Traduction française Schweitzer MB et Paulhan I, 1990. D'après Guelfi.

LES CROYANCES

À votre avis, est-ce que les énoncés ci-dessous sont fondés ou non? Justifiez votre réponse.



CAUSES POSSIBLES DE L'INDÉCISION

Cochez les facteurs personnels qui correspondent à votre situation.

Les peurs
Quelles sont les peurs qui me concernent quant à ma prise de décision de carrière?

- La peur de me tromper
- La peur de l'échec
- La peur de l'inconnu
- La peur de déplaire

Les manques

- Manque d'expérience
- Manque d'information ou surcharge
- Manque d'organisation
- Manque de vision : rester coller à sa réalité plutôt que d'avoir une vision plus large

Connaissance de soi insuffisante

L'anxiété

L'impulsivité : veut agir sans prendre le temps de réfléchir ou se ferme rapidement aux possibilités

Le sentiment d'efficacité décisionnel : manque de confiance en sa capacité de prendre une décision

Attitude devant son indécision

Moi

1. Est-ce que vous vous sentez compétent pour prendre des décisions? Dans tous les domaines de votre vie? Dans certains domaines seulement? _____

Variables contextuelles de l'indécision

1. Quelles sont les pressions extérieures qui s'exercent sur moi? Comment peuvent-elles m'influencer?

2. Combien de temps puis-je rester en période d'indécision?

3. Quels sont les enjeux réels, les conséquences possibles de cette décision?

4. Est-ce la première fois que je rencontre une telle situation?

5. Combien de choix s'offrent à moi? De quelle nature sont-ils?

6. Ma décision est-elle irréversible? Peut-elle être changée si je réalise que je me suis trompée?

7. Suis-je la seule personne qui assume la responsabilité de cette décision?

8. Puis-je consulter des gens fiables dans mon entourage pour m'aider à prendre ma décision? Si oui, qui sont-ils?

Source : Falardeau, Isabelle (2007) Sortir de l'indécision, Éditions Septembre, Sainte-Foy, p.25

MES RESSOURCES

Quelles sont mes ressources pour m'aider à décider?

- **Personnelles (qualités, compétences, etc.):** _____

- **Humaines (amis, famille, etc.) :** _____

- **Matérielles :** _____

Références :

Falardeau, Isabelle (2007) Sortir de l'indécision, Éditions Septembre, Sainte-Foy, 155p.
Falardeau, Isabelle et Rolland Roy (1999) S'orienter malgré l'indécision, Éditions Septembre, Sainte-Foy, 133p.



www.vie-etudiante.uqam.ca

Université du Québec à Montréal, Services-conseils, Services à la vie étudiante, 320 rue Sainte-Catherine Est, Montréal (Québec) H2X 1L7, tél : 514 987-3185
Document produit par Christine Cuerrier, conseillère d'orientation

Afin d'alléger le texte, le genre masculin est utilisé dans le présent document pour désigner aussi bien les femmes que les hommes.
© Toute reproduction interdite sans la permission des auteurs