



# **FORMATION COACH POUR JEUNES ET ADOLESCENTS**

## **PROJET JEUNES**

## CONSTRUIRE SON PROJET

*« Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire  
Commence par la rêver  
Ensuite, réveille-toi et d'un seul trait  
Va jusqu'au bout de ton rêve sans jamais te décourager. »  
Walt Disney*

Après avoir accompagné le jeune dans la clarification de ses valeurs, qualités et talents, nous l'aidons à clarifier ce qu'il désire créer et réaliser comme projet à venir.

Ce projet peut être un projet d'étude, artistique, professionnel etc...

De quelle manière pouvons-nous accompagner le Jeune, l'adolescent, voire le jeune adulte, dans l'élaboration de son projet ?

Dans ce module, nous allons aborder différentes méthodologies... Il vous restera à les adapter selon le public auprès duquel vous allez intervenir...

Il est nécessaire de comprendre et intégrer que le Coaching d'Orientation ne se contente pas de chercher à « Orienter » mais bien d'accompagner le Jeune à vérifier l'adéquation entre son choix d'étude et son Projet Professionnel futur (même s'il s'agit au départ que d'éventuelles possibilités).

⚠ Trop d'erreur de terrain sont encore constatées, limitant le Coaching d'Orientation à la réussite au Parcours Sup, sans creuser le futur possible du Jeune... ou l'orientation de fin de 3<sup>ème</sup> pour arriver à « Parcours Sup » (ce qui répond plus à l'attente parentale que d'un espace transitionnel de réflexion pour le principal intéressé...)

→ Le Coach d'Orientation a cette obligation éthique de remise en question afin de ne pas tomber dans ce piège... en revenant à la demande initiale... et au fait qu'accompagner l'orientation c'est aussi clarifier un projet d'avenir, qu'il soit d'études et/ou Professionnel...

## **A QUOI SERT L'ÉLABORATION DU PROJET ?**

Qu'il soit projet d'études, projet professionnel, projet autre... celui-ci répond à un objectif à atteindre très concret.

la planification des différentes étapes de concrétisation du projet permet au jeune de se donner les moyens de réussir son projet, surtout de l'amener à son terme...

### **La démarche constructive de l'élaboration du projet passe par 4 phases qui ne sont pas à négliger :**

- La 1<sup>ère</sup> étape, qui est l'étape de la connaissance de soi, sa personnalité, ses centres d'intérêts (ce qui a été mis à jour dans le bilan compétences Jeunes)
  
- La 2<sup>ème</sup> étape, qui est la clarification du projet dans son aspect concret et réel
  
- La 3<sup>ème</sup> étape, qui correspond aux pistes à suivre et la validation du projet dans la confrontation au monde extérieur... l'étude de faisabilité...
  
- La 4<sup>ème</sup> étape, qui correspond à la planification des différentes étapes d'action à mener, et les stratégies pour réussir...

Lorsque nous abordons l'étape du Projet, chacune des étapes peut renvoyer le Jeune à ses auto-sabotages ou croyances limitantes)

Il est donc nécessaire et important de l'accompagner à identifier ses auto-sabotages et les transformer.

→ Ne pas prendre en compte cette étape, c'est prendre le risque que le Jeune n'aboutit dans la concrétisation de son projet et s'ancre dans une spirale d'échec.

Les Saboteurs les plus courants se retrouvent dans les croyances d'échec, d'imposture, d'exigences élevées et de dévalorisation de soi, sans oublier les comportements de procrastination (revoir cours Croyances et Personnalité).

Nous pouvons aussi être confrontés aux limites mentales que le Jeune se donne sur le plan inconscient, comme autant d'interdiction à réussir...

Dans le bilan de compétences Jeunes, nous avons pu accompagner celui-ci à clarifier les domaines d'activité qui pourrait l'intéresser et activer sa motivation (Questionnaire RIASEC).

Afin d'affiner encore plus ces directions possibles en les confrontant avec les zones de compétence du Jeune et surtout sa « limite haute » (ou plafond de verre), zone où vont s'activer les auto-saboteurs.

Gay Hendricks, psychologue américain a développé sa théorie des zones de compétence dans son livre « Le grand Saut ».

## **IL A DECRIT 4 ZONES**

### **1<sup>ère</sup> zone ou zone d'incompétence**

Cette zone comprend toutes les choses que nous ne savons pas faire, comme toutes les activités pour lesquelles nous ne sommes pas doués, et qui pourraient être faites par d'autres...

### **2<sup>ème</sup> zone ou zone de compétence**

Cette zone comporte tout ce que nous savons faire, les tâches exécutées avec facilité et aisance.

Cependant, nous n'en tirons aucun épanouissement personnel, sauf peut-être la satisfaction du travail accompli.

Le risque que nous prenons en restant dans cette zone, est de ne plus évoluer et cette zone se transforme en zone de confort.

### **3<sup>ème</sup> zone ou zone d'excellence**

Cette zone représente toutes les activités que nous accomplissons et réussissons le mieux, comme savoir-faire, savoir-être...

Il s'agit de notre « plus-value » ou « valeur ajoutée » ...

Cette zone peut devenir aussi un « piège » confortable qui peut entraver le dépassement de soi.

### **4<sup>ème</sup> zone ou zone de génie**

Notre zone de génie est l'ensemble des activités pour lesquelles nous possédons un talent unique, et où nous exprimons notre plein potentiel.

- Dans les choix d'orientation d'études et/ou professionnelles que le Jeune va exprimer, nous pouvons l'accompagner à découvrir ses zones de compétence et établir des choix plus conscients et non en réaction à ses filtres et croyances.
  
- Nous pouvons utiliser la pratique adaptée de l'Ikigai pour compléter ce parcours