



**FORMATION COACH
POUR
JEUNES ET ADOLESCENTS
BILAN DE COMPETENCES
JEUNES
PRATIQUE
DEMARCHE PRATIQUE
1ERE ÉTAPE
« D'OÙ JE VIENS »**

PARCOURS DE COMPETENCES JEUNE

Le parcours de compétences Jeune est un outil de soutien psychosocial basé sur l'exploration du projet de vie du jeune (fin adolescence/début jeune adulte).

Avec cette méthodologie, nous pouvons clarifier un parcours de vie, par rapport à un objectif à atteindre, une clarification de projet d'études et/ou professionnel et la mise à jour de ce qui est à valider.

Ce parcours fait partie de l'étape d'investigation lors d'un Coaching d'Orientation, qui suit celle du recueil d'information.

Cette étape d'investigation est une aide à la personne dans la clarification d'un projet de vie, lors d'une orientation à donner, une transition de vie.

C'est aussi un moyen pour revisiter les croyances qui activent l'auto-sabotage inconscient, faisant partie d'un système de mésestime de soi, de non-confiance et d'isolement intérieur.

Aider à lever les obstacles et ouvrir de nouvelles pistes à explorer en lien avec son projet.

Il s'agit donc d'une démarche qui vise à faire émerger son identité propre que ce soit l'identité scolaire ou professionnelle d'une personne en prenant en compte sa singularité et ses talents.

Ce parcours explore différentes étapes allant des acquis du passé vers la projection de son futur.

1ERE ETAPE – D’OU JE VIENS MES RACINES ET ORIGINES

- Cette étape est en lien avec l’objectif qui a été prédéfini.
- La phase d’exploration concerne donc l’histoire de la personne dans le domaine de son objectif.
- Notre accompagnement portera à permettre à la personne de se réapproprier son histoire et d’en faire les liens avec son objectif qu’il désire atteindre et son mode de fonctionnement interne.

1- BILAN DE MON PARCOURS SCOLAIRE

OBJECTIF

- Prendre du recul par rapport à son parcours de vie scolaire/études.
- Être dans la capacité d’évaluer objectivement ce parcours et d’en faire ressortir les points +++ et les points fragiles.
- Être dans la capacité à donner du sens à ce parcours, en le repositionnant au sein d’une vision de son projet de vie.

QUESTIONNAIRE DE GUIDANCE ET DE REFLEXION

- **Comment s'est construit mon parcours scolaire ? ma relation avec l'école, tout d'abord les classes primaires, du CP au CM2**
 - Mes points forts
 - Mes difficultés

- **Comment a-t-il évolué avec le collège ?**
 - Mes points forts
 - Mes difficultés

- **Comment a-t-il évolué avec le lycée ?**
 - Mes points forts
 - Mes difficultés

- ❗ L'accompagnant apporte son soutien pour aider le jeune à prendre le temps d'identifier les moments forts qu'ils soient positifs comme négatifs qui ont forgé ses croyances sur l'école, les études et l'avenir...

- Quelles ont été les répercussions et les conséquences de ce parcours dans ma vie d'adolescent(e) ? de jeune adulte ?
- Quelle influence cela a eu sur mes choix de vie ?
- Les choix que j'ai pu faire comme orientation, direction etc...
- Ont-ils été des contraintes ? Si oui lesquelles ? Pourquoi et comment ?
- Ont-ils été des opportunités ? Si oui lesquelles ? Pourquoi et comment ?

ORIGINE ET TRAJECTOIRE SCOLAIRE DES MEMBRES DE MA FAMILLE

- Quelles sont les études réalisées par les membres de ma fratrie ou cousins(nes) germains(nes) ?
- Contextes...
- Quelles ont été les études suivies par mon père ?
- Contextes et évènements particuliers par rapport à son parcours scolaire et d'études
- Quelles ont été les études suivies par ma mère ?
- Contextes et évènements particuliers par rapport à son parcours scolaire et d'études

QUEL MODELE FAMILIAL AI-JE HERITE DE MA FAMILLE ?

- Quels ont été les évènements les plus marquants qui ont influencé ma scolarité et mon orientation ?
- Suis-je à l'origine des choix scolaires et d'études suivis ?
- Ou ai-je simplement suivi les demandes explicites et/ou implicites de ma famille, de mes parents en suivant le modèle qu'ils avaient décidé pour moi ?
- Est-ce la scolarité est transmise comme une contrainte, une obligation à vivre par ma famille, par mon clan ?

- Quel est le niveau d'études suivi dans ma famille, mon clan ?
- Minimum obligatoire suivi ?
- Parcours professionnalisant ?
- Parcours études supérieurs ?

La typologie professionnelle de ma famille, de mon clan ?

- de type entrepreneur ? Qui... Quoi... Comment ?
- de type aventurier ? Qui... Quoi... Comment ?
- de type créateur ? Qui... Quoi... Comment ?
- de type employé et/ou métiers de service ? Qui... Quoi... Comment ?

Concernant le modèle féminin

- Quel niveau d'études des femmes de ma famille, de mon clan ? Qui... Quoi... Comment ?
- Quelle typologie de métiers pour les femmes de ma famille, de mon clan ? Qui... Quoi... Comment ?

SYNTHESE DE COMPREHENSION

- A qui est-ce que je ressemble le plus ?
- Quel modèle j'ai hérité et que je répète ?
- Quel modèle j'ai hérité et que je fuis ?
- Qui serais-je sans ce modèle ? et quels seraient mes choix si je dépassais ce modèle ?

- **Quelles ont été les périodes de ma vie qui ont le plus marqué mon parcours d'études ?**
- **L'influence de ma vie personnelle et familiale dans mon vécu scolaire ?**
- **Les moments forts et heureux**
- **Les moments difficiles**
- **Les conflits, chocs, traumatismes, maladie, deuils...**

- ⇒ **Quelles conséquences ou répercussions ces événements ont eu sur mes choix de vie ?**

- ❶ **Terminer cette étape en créant un dessin comme le modèle ci-dessous (ou le remplir directement en l'imprimant – voir PDF) et compléter ainsi avec des mots clés la synthèse de compréhension de ce questionnaire.**

