





Module Compétences

Ce texte est protégé par une licence Creative Commons BY-NC-ND 4.0, lecture libre, reproduction interdite sans autorisation, aucun usage commercial ou dérivé autorisé. Toute citation ou diffusion doivent mentionner l'auteur : Philippe Vivier.

(Ce module inédit vise à montrer le format des différents modules de mon accompagnement à l'orientation « Autonomie ». Il illustre la démarche.)

En orientation, on te parle toujours de compétences, mais pourquoi ?

 Les professionnels de l'orientation se basent depuis des années, sur le fait qu'il suffit de trouver l'équation magique grâce aux compétences : une personne = un métier.

 En fait, les compétences évoluent, s'oublent, se transforment, se transfèrent. Et c'est ce que tu vas découvrir ici, en plus de les identifier.

Connais-tu tes compétences ?

On va voir ensemble comment les identifier, avec une méthode simple en 4 étapes !

1) Choisis une activité récente

Exemple : « J'ai aidé mon frère avec son devoir de Math. »

2) Liste toutes les étapes de ce que tu as dû faire

Si on prend l'exemple d'activité « aider mon frère » il est possible de lister :

- Il m'a expliqué son problème
- J'ai lu son exercice
- J'ai compris où il bloquait
- J'ai trouvé un exemple plus simple
- Je lui ai expliqué
- J'ai vérifié qu'il avait pigé

3) Maintenant, relis ta liste. Qu'est-ce que ça montre que tu sais faire ?

Pose-toi une seule question pour chaque ligne : « *Pour faire ça, il fallait que je sache faire quoi ?* »



Si on reprend notre exemple, tu dois arriver à un résultat comme celui-ci :

- 🔍 Il m'a expliqué son problème → Tu as su **écouter** pour comprendre la situation
- 🔍 J'ai lu son exercice → rien de particulier ici
- 🔍 J'ai compris où il bloquait → Tu as su **analyser** le problème qu'il rencontrait
- 🔍 J'ai trouvé un exemple plus simple → Tu as su t'**adapter** et trouver une solution
- 🔍 Je lui ai expliqué → Tu as su expliquer avec **pédagogie**, comme un prof
- 🔍 J'ai vérifié qu'il avait pigé → Tu as su **guider** et **valider son raisonnement**

4) Ces verbes sont tes compétences ! Écouter, analyser, comprendre, expliquer, guider et valider.

Tu as compris le principe, sort ta feuille, on va trouver les autres ensembles, je vais te guider !

1. Explorons un peu ta vie...

⚡ Liste sur une feuille toutes les activités précises que tu as réalisées ces 1 ou 2 dernières années, par exemple, dans différents cadres : école, loisirs, famille, bénévolat, travail, etc.

👉 Règle d'or : sois précis. Pourquoi ? Tu n'acquies pas le même degré de compétence en faisant une fois du Babysitting, ou en l'ayant fait tous les week-ends ces 2 dernières années !

- « Babysitting » → trop vague.
- « Babysitting un samedi soir pour deux enfants de 3 et 6 ans, pendant 4h » → précis.
- « Cuisiner un dîner » → trop vague.
- « Cuisiner un dîner pour 8 amis avec un chèvre chaud en entrée / un poulet rôti avec des frites en plat / un gâteau au chocolat en dessert » → précis.

💡 Astuce : imagine que tu racontes cette expérience à un ami → est-ce qu'il comprendrait précisément, ce que tu as vécu et ce que tu as fait ?

🎯 Résultat : à la fin, tu as une liste qui représente ta **base d'expériences personnelles** (activités). On va s'en servir pour en extraire tes compétences.

2. Décode tes actions !

Sors ton chrono, l'idée, ce n'est pas d'y passer des heures !

Challenge express : trouve au moins 6 verbes par activité. Sinon, l'exercice suivant ne va pas donner grand-chose.

🕒 T'as 3 minutes max par activité.



💡 Une fois le chrono terminé, recommence direct avec tes autres activités. Tu verras, ça va de plus en plus vite !

⚠️ **Si tu sèches** : décompose en étapes : avant/pendant/après et demande-toi avec qui tu as parlé/aidé/géré ?

Exemples pour 3 activités :

- **Discord** : modérer — organiser — répondre — gérer un conflit — partager — inventer
- **Job étudiant au McDo** : servir — encaisser — aider — organiser — proposer — vendre
- **Sport d'équipe** : diriger — encourager — organiser — analyser — protéger — improviser — expliquer

🧠 Tu viens de te prouver que derrière chaque activité, il y a une mine d'actions qui montrent ce que tu sais vraiment faire. Maintenant, ces compétences, on va voir ensemble ce que l'on peut en faire.

C'est déjà bien, et beaucoup de programmes s'arrêtent là, mais nous, on va aller plus loin, pour que cela te serve de manière encore plus claire.

3. Découvre ton ADN d'action...

Tu vas découvrir les **grandes familles d'actions** qui reviennent dans ta façon d'agir.

⚡ Étape 1 : Dessine 7 grandes bulles qui permettent d'écrire dedans

Écris dans chaque bulle le nom de famille de verbes suivant : (entre parenthèses, tu peux voir des exemples de verbes plus spécifiques qui correspondent à chaque famille)

1. **Créer/Innover** = (imaginer, inventer, dessiner, composer...)
2. **Organiser/Structurer** = (planifier, coordonner, gérer, classer...)
3. **Construire/Manipuler** = (assembler, réparer, fabriquer, ajuster...)
4. **Analyser/Comprendre** = (observer, évaluer, résoudre, décortiquer...)
5. **Accompagner/Aider** = (expliquer, soutenir, enseigner, conseiller...)
6. **Animer/Diriger** = (motiver, présenter, convaincre, rassembler...)
7. **Autre** = (jouer, danser, nettoyer, acheter... bref, ce qui ne rentre pas ailleurs)


⚡ Étape 2 : Remplis les bulles qui sont vides avec TES verbes

Reprends tous les verbes que tu as trouvés à l'étape 2. « Décode tes actions » et écris chacun dans la bulle qui lui correspond.




- > Si, pour un verbe, tu hésites entre deux bulles, choisis celle qui te semble la plus naturelle.
- > Si un verbe ne rentre nulle part, mets-le dans la bulle « Autre ».

Étape 3 : Repère tes dominantes

 Les **familles dominantes** sont celles qui ont le plus de verbes.

Maintenant, sélectionne les 2 ou 3 bulles de familles les plus remplies.

 Complète cette phrase avec tes familles dominantes les plus remplies :
« Apparemment, j'ai tendance à souvent [créer / organiser / aider...] »

Révélation

Tu viens d'identifier ton **ADN d'action** : les types d'actions que tu refais dans différentes activités.

Maintenant on va évaluer ton envie ou capacité d'adaptation, et de la façon dont ces compétences peuvent te servir dans différents environnements !

4. Le test final : tes compétences sont-elles transférables à d'autres activités ou domaines ?

Tu mets en œuvre ces compétences dans ton quotidien actuel. Mais les mettrais-tu en œuvre avec plaisir dans un environnement totalement nouveau pour toi ?

Le test du stage différent (là encore, l'idée est de la faire en 2 minutes chrono)

Imagine : tu fais un stage dans un domaine qui ne te plaît pas (si t'es plutôt bureau → chantier, si t'es plutôt sport → hôpital, si t'es plutôt créatif → usine, etc.).

Vas-y, écris le stage que tu choisis.

Reprends tes 2-3 familles dominantes et pour chacune, réponds aux 4 questions suivantes. Tu peux conclure par OUI ou NON pour visualiser plus rapidement ensuite :

1. Est-ce que j'aimerais le faire là-bas ? (**plaisir**)
2. Est-ce que je le ferais bien ? (**efficacité**)
3. Est-ce que je me sentirais utile en le faisant ? (**identité**)
4. Est-ce que ça me donnerait de l'entrain ? (**stimulant**)

(la liste des dimensions est volontairement limité à 4, pour faciliter l'exercice, mais il en existe d'autres)

Exemple avec la famille « Accompagner/Aider » en stage à l'hôpital :



- J'aimerais ça ? → Bof, j'aide mes potes, mais devoir porter secours à tout le monde c'est épuisant = NON
- Je le ferais bien ? → Je ne suis pas sûr = NON
- Je me sentirais utile ? → OUI
- Entraîn ? → Ce serait fatigant.

Maintenant tu peux définir tes compétences transférables :

Les « OUI » = des aspects de tes compétences transférables

👉 Ce sont les compétences que tu aimes mobiliser dans tous les contextes.

Les « NON » = des aspects de tes compétences contextuelles

👉 Ça dépend des circonstances. Tu sais faire, mais tu ne veux pas forcément retrouver cela dans ton quotidien.

🎉 **Révélation** : Si tu es bien concentré, tu as compris qu'en fait ce n'est pas si simple.

Déjà, on a limité l'exercice à 4 questions alors qu'il existe plus d'une dizaine de dimensions pour évaluer une compétence. Ensuite, pour chaque famille, tu n'as pas que des OUI ou des NON — tu as des « oui, mais », des « ça dépend », des trucs qui coïncident sans que tu saches pourquoi.

Et c'est exactement ça, la réalité.

Réfléchir à son orientation de façon approfondie, c'est accepter cette complexité, y réfléchir en conscience, et faire des choix malgré tout.

Tu viens quand même d'acquérir une compétence : savoir regarder ce que tu aimes mobiliser, dans quels aspects, et accepter que la réponse n'est jamais tout blanc ou tout noir.

« Bravo ! Mais alors, est-ce que ça suffit pour choisir ton orientation ? »

Si tu t'orientes uniquement à partir de tes compétences actuelles, tu risques de choisir un métier à partir de ce que tu sais déjà faire... au lieu de choisir ce que tu veux et aimes vraiment vivre au quotidien.

Défi pour ceux qui veulent approfondir

La validation par un proche, pourquoi c'est crucial :

Tu viens de faire un travail d'introspection intense et si tu es arrivé jusque-là, tu as bien assuré. Mais il y a un piège : **tu peux t'être raconté des histoires**. On a tous tendance à se voir différemment de ce que les autres perçoivent. Confronter ton auto-analyse au regard des autres, ce qui ne veut pas dire qu'ils ont raison, te donne un autre angle de vue.



L'enjeu de cet exercice :

- **Vérifier si ton auto-analyse colle à la réalité des autres**
- **Apprendre à présenter tes découvertes** (compétence directement réutilisable pour tes oraux, entretiens...)
- **Découvrir tes angles invisibles** : ce que tu ne vois pas, mais que les autres remarquent

L'exercice :

Choisis quelqu'un qui te connaît bien (famille, pote, proche). Parle-lui de ton ADN d'action en 2 minutes :

« Alors, j'ai fait un exercice et apparemment, mes compétences dominantes sont [X] et [Y]. Est-ce que ça te paraît cohérent avec ce que tu observes chez moi ? »

Les questions à poser :

- « Est-ce que ça me ressemble vraiment ? »
- « Est-ce que j'ai oublié quelque chose d'évident ? »
- « Dans quel contexte tu me vois le plus faire ça ? »

Ce que tu vas découvrir : Soit une confirmation qui te rassure dans ton analyse, soit des nuances importantes (« Oui, mais seulement quand tu es à l'aise »), soit des révélations (« En fait, ce que je vois surtout chez toi c'est... »).

Résultat : Tu sors avec une version plus complète, ou au moins des questions à creuser.

Ce qui est devenu clair

Tu n'as pas juste listé des verbes.

Tu as mis la main sur ton **ADN d'action** : ces 2-3 familles qui reviennent partout.

Tu as séparé tes **compétences transférables** des autres.


Le point à retenir

Tu as vu que ce n'était pas juste une affaire de trouver quelques verbes d'action qui te correspondent, c'est plus complexe et nuancé. Travailler tes compétences ne peut pas suffire pour t'orienter :

Tu peux organiser un événement... mais le faire dans l'urgence te déplaît.

Tu peux créer des œuvres... mais tu y prends plaisir uniquement pour tes projets perso.

Tu peux aider tes potes avec leurs problèmes... mais cela te pèse dès que ça devient conflictuel ou émotionnel.

 **Conclusion** : tes compétences peuvent te servir, mais pas n'importe comment et surtout, ce n'est pas parce que tu aimes aider tes potes à résoudre leurs problèmes que tu veux faire ça toute la journée.



👉 Dernière question, et celle-là, tu la gardes pour toi : parmi ces compétences, est-ce qu'il y en a que tu fais surtout parce qu'on attend ça de toi ? Pas besoin de répondre maintenant, mais garde la dans un coin, elle pourrait bien te servir.

🚀 La suite logique

Tu l'as compris : la vraie question n'est pas « *qu'est-ce que je **sais faire** ?* », mais c'est « *qu'est-ce que je **veux vivre** au quotidien, dans quel environnement, dans quel contexte, et avec quelles valeurs ?* »

Et c'est exactement ce que tu vas pouvoir explorer à ton rythme dans le programme d'orientation **Autonomie**.

Ce module sur les compétences n'est qu'un pont d'entrée dans ta réflexion. Je t'ai préparé 10 modules concrets, guidés mais construits pour que tu exprimes ce qu'il y a en toi, pas ce qui est attendu de toi.

À la fin, tu pourras prendre une décision claire qui t'appartient, choisir une voie qui te correspond, et savoir exactement pourquoi.

Ça te permettra d'éviter trois pièges très classiques : perdre 2–3 ans à tester « au hasard », laisser une méthode décider à ta place (tests, grilles, profils), et devenir excellent dans un quotidien qui ne te ressemble pas.
