

Cahier **D'ORIENTATION DURABLE**

Se créer un métier en adéquation
avec soi et les besoins du monde



CAHIER D'ORIENTATION DURABLE

Se créer un métier en adéquation avec soi et les besoins du monde



Ce cahier pédagogique offre une approche durable de l'orientation et du travail. Il a pour objectif d'accompagner l'individu dans la création d'un métier épanouissant et riche de sens pour lui et le monde. Il est construit sur la base des sciences et du biomimétisme.

Il s'adresse aux individus qui cherchent leur voie, à ceux qui veulent donner du sens à leur travail et leur avenir, aux entrepreneurs et intrapreneurs de demain qui désirent allier impact positif à leur réussite, ou encore aux salariés en reconversion professionnelle.

ZOOM SCIENTIFIQUE

Le bonheur n'est pas seulement une conséquence de notre réussite professionnelle, il en est une source. (Boehm & Lyubomirsky 2008)

En travaillant sur notre épanouissement, les études montrent que nous agissons favorablement sur nos performances, sur notre réussite professionnelle, notre énergie, notre créativité et sur nos compétences prosociales (Sonja Lyubomirsky, Laura King, & Ed Diener, 2005. Boehm & Lyubomirsky 2008). Tous ces éléments sont des facteurs directs ou indirects d'une orientation et insertion professionnelle réussie et riche de sens.

Pour Sonja Lyubomirsky, le bonheur est une « expérience de joie, de contentement ou bien-être positif, combiné à un sentiment que sa vie est bonne, significative et utile. »

01

POUR LES INDIVIDUS

- Construire un métier en adéquation avec ses talents et les besoins du monde ;
- Identifier ses sources profondes de motivation ;
- S'épanouir dans son métier ; source de réussite, performance, créativité et résilience.

02

POUR LES PROFESSIONNELS

- Être acteur d'une approche durable du travail ;
- Proposer des ressources à la pointe des sciences ;
- Développer les facteurs intrinsèques d'une orientation réussie tout au long de la vie ;
- Réunir l'épanouissement des individus, des organisations et de la planète ;
- Réunir les notions de sens et de réussite professionnelle.

03

POUR LA PLANÈTE

- Développement de projets à impact positif pour le monde ;
- Création d'un écosystème de solutions grâce à la diversité des métiers créés.



01

QUI ES-TU ?

Connaissance de soi

La force de l'enthousiasme

Connaître et utiliser nos talents
Valoriser nos acquis personnels

02

QUE VEUX-TU ?

Motivation intrinsèque

Être une solution pour le monde

Connaître les besoins du monde qui
nous donnent envie d'agir

03

QUE FAIS-TU ?

Création métier

04

COMMENT LE FAIS-TU ?

De l'idée à sa réalisation

Chaque vie est unique

Connaître les forces de notre histoire

Construire le sens de sa vie

Connaître nos véritables priorités de vie

Créer les métiers de demain

Formuler notre vocation
Créer notre métier

S'inspirer de la nature pour agir durablement

Réaliser notre calendrier d'actions durables
Pitch projet

Prénom, nom :

Date :

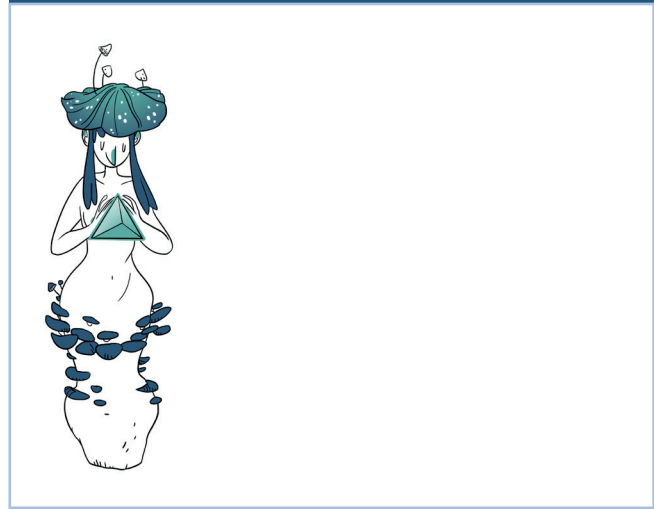
1- QUI ES-TU ?

Mes forces, singularités et zones d'enthousiasme



2- QUE VEUX-TU ?

Mes priorités et les besoins du monde qui me donnent envie d'agir



Ma vocation

La rencontre entre mes talents et les besoins du monde

3- QUE FAIS-TU ?

Mes solutions, métiers, projets d'entrepreneuriat et/ou d'intrapreneuriat.



4- COMMENT LE FAIS-TU ?

Mes ressources, partenaires et actions



Principe 1 : Chaque vie est unique



“ L'écosystème de l'humanité a besoin de la singularité de chaque être humain pour s'équilibrer.

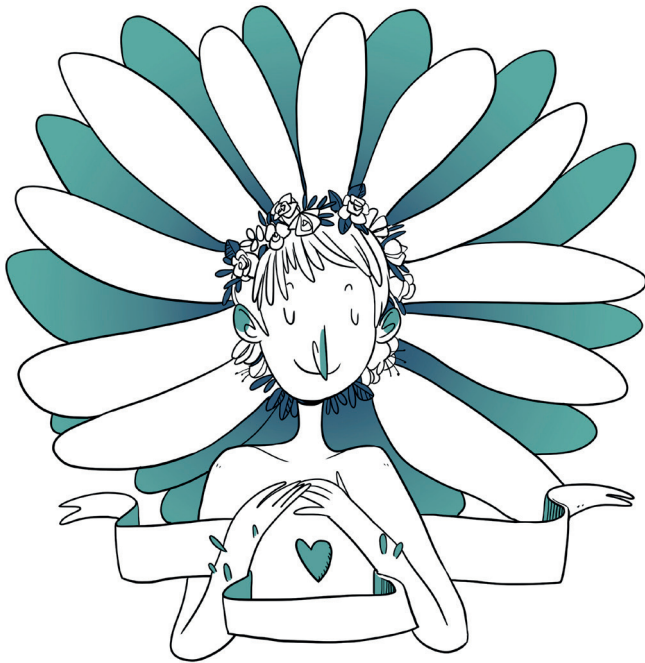
ZOOM SCIENTIFIQUE

À travers un travail d'identification et valorisation de nos forces, le Dr Selligman démontre que nous développons un sentiment de bonheur profond et durable, qui à son tour a un impact sur la réussite de nos projets. Selon le professeur Alex Linley, « une force est une capacité préexistante envers une façon particulière de se comporter, de penser ou de ressentir, qui est authentique et énergisante pour la personne, et qui permet un fonctionnement, un développement et une performance optimum. Utiliser ses forces est la plus petite chose que l'on puisse faire pour faire la plus grande différence. »

Se connaître et être soi-même participe au sens de notre vie et est l'un des facteurs clefs du bonheur (Gary T. Reker, 1987).

Notre réalité extérieure dépend de notre propre regard sur le monde. Nos pensées ont une influence sur nos actions qui à leurs tours ont une influence sur notre réalité. (Fredrickson, B. L. 2004). À travers un travail intérieur, nous agissons directement sur notre réalité extérieure.

D'un point de vue constructionniste, notre parcours professionnel reflète le sens que nous donnons à notre passé, notre présent et nos perspectives futures. (Savickas 2005)



Quels sont les enseignements de votre vie ?

Listez 2 événements marquants de votre vie. Pour chacun, demandez-vous ce que vous en avez appris. En quoi cela a été utile pour vous ?

Quelles sont les forces de votre histoire ?

Quelles sont les plus grandes fiertés de votre vie ? Quelles forces ont été nécessaires à leurs réalisations ?

Principe 2 : la force de l'enthousiasme



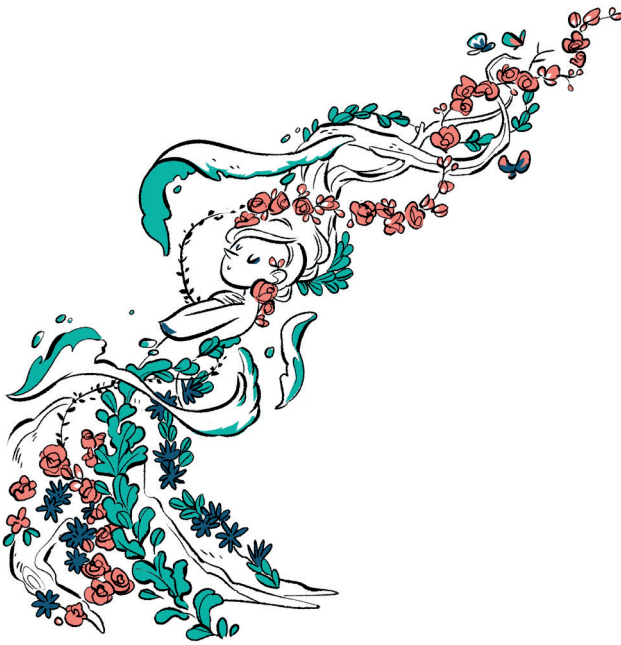
“ Tout le monde est un génie, mais si vous jugez un poisson à ses capacités à monter aux arbres, il passera sa vie à penser qu'il est stupide. A. Einstein

ZOOM SCIENTIFIQUE

Les neurosciences démontrent aujourd'hui que le cerveau se développe là où on l'utilise avec enthousiasme. Ce sentiment permet en effet la sécrétion de transmetteurs qui font grandir nos connexions neuronales. (Hüther G., 2011)

La connaissance et l'utilisation de nos forces signatures (les traits positifs les plus marqués d'une personne) ont un impact sur notre bonheur et notre épanouissement (Schutte and Malouff, 2019).

Les personnes qui utilisent leurs forces sont plus heureuses, plus épanouies, elles ressentent plus d'énergie (Govindji & Linley, 2007), elles atteignent leurs objectifs plus facilement (Linley, 2003, 2008), elles sont plus engagées (Harter, Schmidt & Hayes, 2002) et performant davantage au travail (Smedley, 2007; Stefanyszyn, 2007; Woolston & Linley, 2008).



Quelles sont les activités qui vous ressourcent et vous rendent heureux ? Quelles sont celles qui vous font oublier le temps qui passe ? Pourquoi ? Quelles forces requièrent ces activités ?

Regroupez ici les forces qui vous caractérisent. Quels sont les verbes, les adjectifs et les phrases clefs qui vous représentent le mieux ?

Vous pouvez vous aider des cartes en lien ci-dessous pour mettre des mots sur vos talents.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

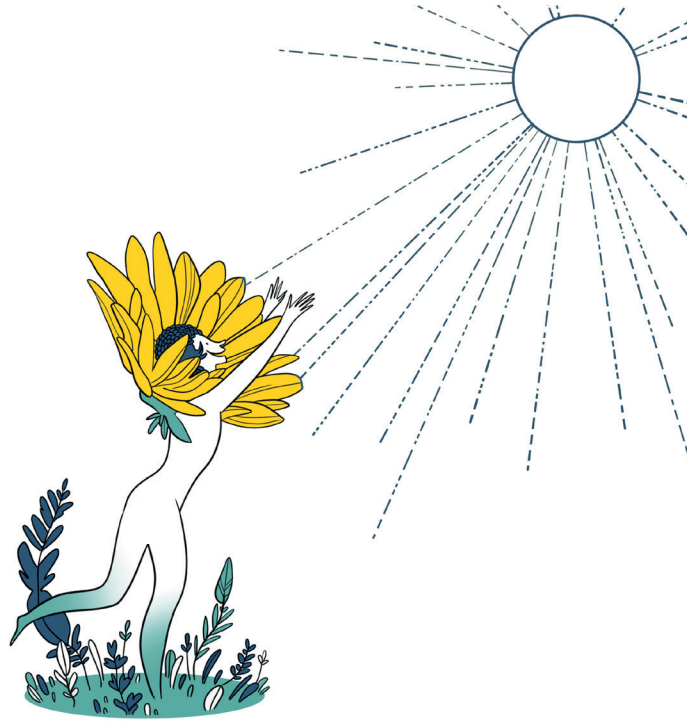
Comment pourriez-vous utiliser davantage vos forces dans votre vie ?

Imaginez des actions concrètes réalisables dès demain.



Identifiez vos verbes en vous aidant des cartes TALENTS de l'e-coffret pédagogique life designing.

Principe 3 : créer le sens de sa vie



“ Si la vie n'a pas de sens, qu'est-ce qui vous empêche de lui en inventer un ? L. Carroll

ZOOM SCIENTIFIQUE

Selon Gary T Reker, le bonheur est “un effet secondaire de la découverte d'un sens et d'un but dans la vie.” (Reker, Peacock, & Wong 1987)

Parmi les cinq regrets des personnes en fin de vie (Warren, B 2012) :

« J'aurais aimé avoir le courage de vivre une vie fidèle à moi-même et non celle que les autres attendaient de moi. »

La mort nous aide à nous concentrer sur l'essentiel et à clarifier nos objectifs. Cela nous apprend à voir ce qui compte vraiment et à vivre de manière authentique (Wong & Tomer, 2011).

Les recherches ont mis en avant trois besoins psychologiques fondamentaux qui influencent positivement la motivation et la santé mentale ; les besoins de compétence (sentiment d'efficacité personnelle), d'autonomie (se sentir à l'origine de nos actions) et de connexion sociale. (Ryan & Deci, 2000)

Les études montrent que les personnes qui poursuivent des objectifs en adéquation avec eux-mêmes ont plus de chance de les atteindre. (Sheldon & Elliot, 1999) et d'impacter leur niveau de bonheur (Sheldon & Houser-Marko, 2001).



Quelle est votre définition du bonheur ?

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses à ces questions.

Quelle est votre définition de la réussite ?

Pour atteindre une destination, la première étape est de la définir.

Que voudriez-vous faire s'il vous restait 1 an à vivre ?

Plongez dans cette perspective afin d'identifier vos véritables priorités.

Qu'aimeriez-vous absolument réaliser dans votre vie ?

Principe 4 : être une solution pour le monde



Faites le bien où vous êtes, par petits bouts, car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés, qui transforment le monde. » Desmond Tutu

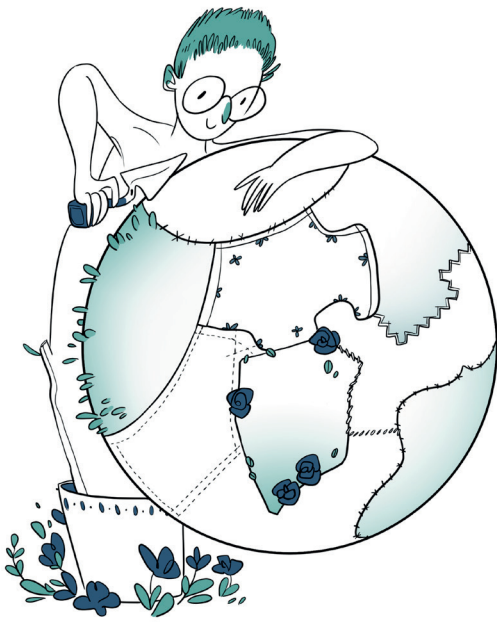
ZOOM SCIENTIFIQUE

15 364 scientifiques de 184 pays ont lancé un cri d'alarme sur l'état de la planète. (Bioscience, 2017)

Il existe un lien entre notre motivation intrinsèque et notre sentiment d'être utile aux autres. Le sentiment d'être utile incite à faire son travail le mieux possible (Grant, 2008). Dans la motivation intrinsèque, l'action est conduite uniquement par l'intérêt et le plaisir que l'individu trouve à l'action, sans attente de récompense externe.

Des recherches ont montré l'importance du sentiment d'utilité sociale dans le travail pour préserver notre santé mentale et stimuler le bien-être psychologique. (Morin & Forest, 2007)

Il existe un lien réciproque entre nos actions pro-sociales et notre bonheur. (Aknin & al 2012)



Décrivez votre monde idéal. Quelle est votre vision idéale du futur ?

Osez voir grand. « L'utopie ne signifie pas l'irréalisable, mais l'irréalisé. L'utopie d'hier peut devenir la réalité. » T. Monod

Quels besoins du monde vous donnent envie d'agir ?

Vous pouvez vous aider des cartes sur le lien ci-dessous afin d'identifier 2-3 domaines qui vous mobilisent particulièrement.

- ---

- ---

- ---

Quelles difficultés avez-vous su dépasser dans votre vie ? A quels enjeux sont-ils rattachés ?



Identifiez vos enjeux moteurs en vous aidant des cartes ENJEUX de l'e-coffret pédagogique life designing.

Principe 5 : créer les métiers de demain



“ Là où vos talents rencontrent les besoins du monde, là se trouve votre vocation.
Aristote

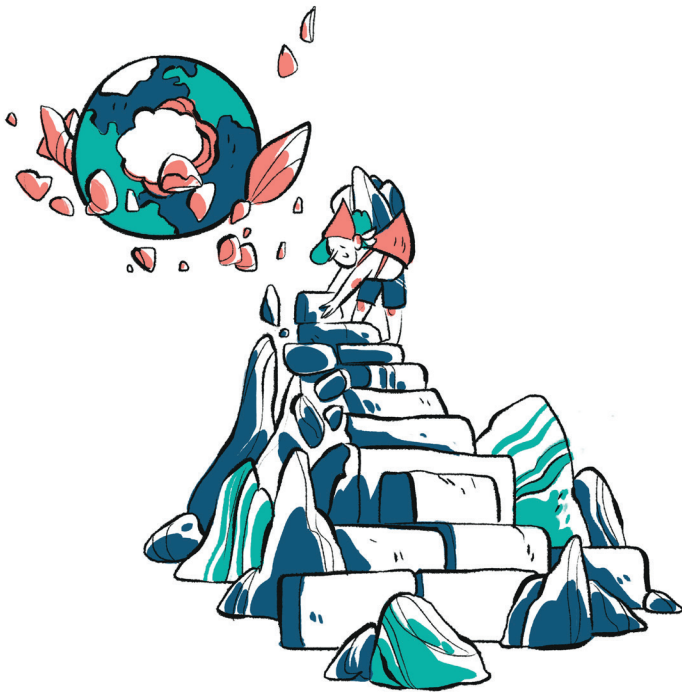
ZOOM SCIENTIFIQUE

Selon le sociologue Norbert Elias (1991) « ce gouffre entre individu et société n'existe pas. L'individu est ainsi à la fois le produit et le producteur de la société, et la société est à la fois le produit et le producteur de l'individu. »

Les personnes qui considèrent leur travail comme une vocation sont ceux qui sont les plus satisfaits dans la vie. (Wrzesniewski 2003)

En regroupant notre réflexion de vie en une phrase essentielle, comme une formule de réussite, l'individu a une meilleure vision du sens qu'il souhaite donner à sa vie et cela donne une direction à laquelle il pourra se référer dans le temps. (Savickas 2011)

« L'engagement dans ses projets de vie, plutôt que dans un emploi particulier, a pour conséquence que l'indécision en matière de choix professionnel ne doit pas nécessairement être combattue, dans la mesure où elle peut être source de nouvelles possibilités et d'expérimentations permettant aux individus d'être actifs, même dans des situations incertaines. » (Savickas & al 2010)



Formulez votre vocation.

Votre vocation est une phrase proactive qui regroupe l'essence de ce que vous voulez faire dans la vie sans mentionner de métiers spécifiques. Elle se construit sur la base de vos talents clefs (Cf 1ère étape) et de vos enjeux moteurs (Cf 2ème étape). Exemple : Je souhaite accompagner les individus dans la création d'une vie épanouissante et riche de sens pour eux et le monde.

Création métiers.

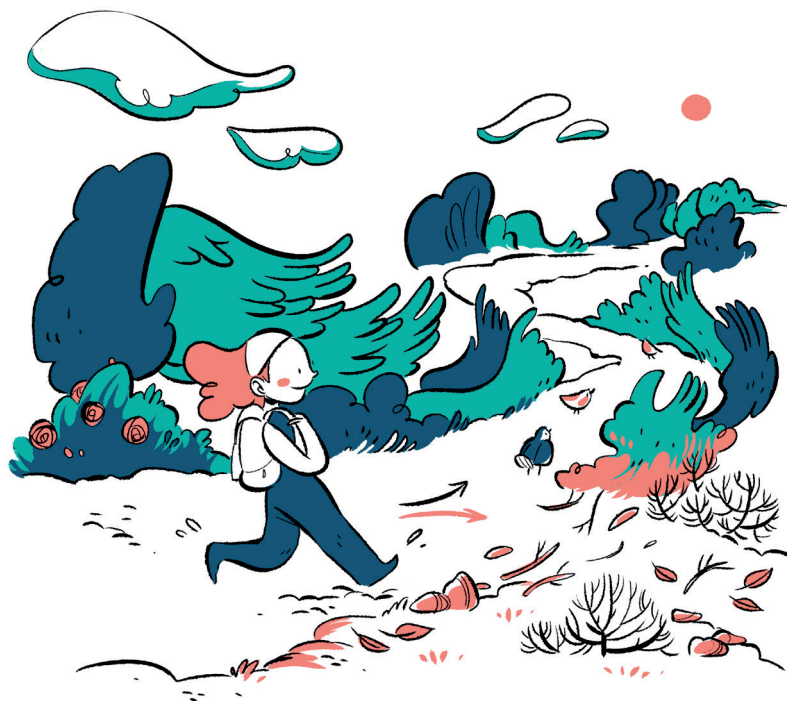
Regroupez vos ingrédients intérieurs (talents, zones d'enthousiasme, enjeux moteurs) et assemblez-les ici de multiples manières afin d'imaginer un maximum d'idées de projets et métiers associés. Osez être créatif.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Inventez le nom de votre métier idéal.

Principe 6 : s'inspirer de la nature pour agir durablement



“ Le service Recherche et Développement de la nature a 3,8 milliards d'années d'avance sur ceux de nos entreprises. Janine Benyus

ZOOM SCIENTIFIQUE

Chaque principe de la permaculture de D. Holmgren peut avoir une application directe pour nos systèmes humains. Lorsqu'ils sont appliqués de manière cohérente, ces principes peuvent conduire à des organisations résilientes qui offrent des opportunités d'émergence (Mannen et al 2012).

Quelques principes du vivant (Hoagland et Dodson) qu'illustre merveilleusement le développement d'un arbre : la vie se développe du bas vers le haut, elle crée à partir d'erreurs et optimise au lieu de maximiser. (Hoagland et al (2001)

Les individus qui croient que leurs talents peuvent se développer (À travers le travail, l'effort, les bonnes stratégies) ont un esprit de croissance. Ils atteignent davantage leurs objectifs et sont plus résilients (Dweck, C. (2015), Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012)).

Les recherches sur la composante opératoire de "l'espoir" démontrent qu'il est essentiel d'identifier différents moyens pour réaliser nos buts et de définir les ressources pour y arriver. (Snyder 1994)



QUESTIONS CLEFS

De l'idée à sa réalisation durable

Les chemins de votre réussite.

Projetez-vous dans 10 ans et visualisez clairement votre réussite. Imaginez ensuite le chemin que vous avez parcouru pour y arriver. Identifiez les actions que vous avez mises en place, les obstacles que vous avez rencontrés et ce que vous avez fait pour les surmonter. Imaginez trois chemins différents pour réaliser vos objectifs.

Quel est le premier pas que vous pouvez réaliser dès aujourd'hui pour vous rapprocher de vos objectifs ?

Quels talents futurs souhaitez-vous développer ? Quelles actions pouvez-vous mettre en place pour cela (cours, lectures, rencontres, tutoriels en ligne, exercices pratiques) ?

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---



CAHIER D'ORIENTATION DURABLE

Se créer un métier en adéquation avec soi et les besoins du monde



Ce cahier pédagogique est constitué de ressources scientifiques et pratiques pour accompagner l'individu dans la construction durable de sa vie professionnelle. Des zooms théoriques, des questions clefs ainsi qu'un accès à des ressources complémentaires pour aider chacun à se créer un métier épanouissant et riche de sens pour lui et le monde.



Auteur : Jennifer Vignaud

Auteur, conférencière, formatrice, Jennifer Vignaud est spécialisée en orientation durable, life designing, bien-être professionnel et entrepreneuriat de sens.

Elle est reconnue pour son regard visionnaire et son approche innovante de l'orientation et du travail. Sur les bases des sciences, de la psychologie positive et du biomimétisme, elle a développé une méthode d'expertise et d'accompagnement des individus et organisations qui souhaitent réunir dans leurs projets les notions de réussite, d'épanouissement et de sens.

Ouvrage "Réaliser son rêve professionnel grâce au life designing" - Guide d'orientation positive. Éditions Dunod -Interéditions

Plus d'informations : www.humean.org

Illustrations : Max Rambaldi