

# INDÉCISION VOCATIONNELLE ANXIÉTÉ

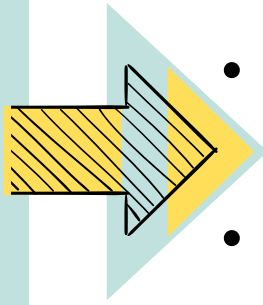
## L'indécision engendre l'anxiété

**Indécision vocationnelle** : Incapacité à faire un choix en matière de formation ou d'emploi quand celui-ci s'avère nécessaire.



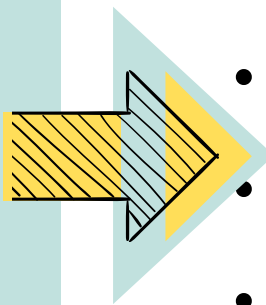
**Anxiété** : Appréhension, crainte de ce qui pourrait arriver. Les symptômes peuvent être physiques (ex.: mains moites, transpiration), cognitifs (ex.: anticipation de scénarios catastrophiques, craintes,) ou émotifs (ex : irritabilité, sentiment d'impuissance, peur).

### Indécision passagère



- Temporaire et situationnelle.
- Fait partie du développement normal de la personne.
- La personne manque d'information en lien avec les professions ou formations.
- Période de réflexion avant de passer à l'action.
- Tolère l'incertitude et peut prendre des risques.

### Indécision chronique



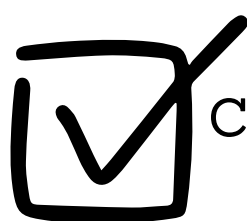
- Incapacité de prendre une décision dans plusieurs sphères de sa vie.
- L'indécision ne s'atténue pas avec le temps.
- Évite de devoir prendre une décision.
- Ne tolère pas l'incertitude et déteste prendre des risques.
- Rumine sa décision et la renverse de façon compulsive, parfois à plusieurs reprises.

## Liens entre l'indécision et l'anxiété

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



# FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ



Complète l'exercice suivant pour savoir si tu éprouves de l'anxiété vocationnelle.

Quand je pense à ma difficulté de faire des choix scolaires ou professionnels:

- 1. Je sens mon cœur battre plus fort.
- 2. Je me dis que je n'arriverai jamais à me brancher.
- 3. J'ai des bouffées de chaleur.
- 4. Le découragement m'envahit.
- 5. Mes mains deviennent légèrement moites ou tremblent un peu.
- 6. Cela m'empêche de dormir.
- 7. Je préfère me changer les idées.
- 8. Je ressens de la tension, de la nervosité, de l'agitation.
- 9. Je me dis que je suis incapable de prendre une décision si importante.
- 10. J'ai peur de prendre la mauvaise décision.

Ton score: /10

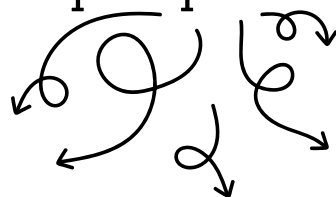


Si tu as coché cinq énoncés ou plus, tu éprouves possiblement de l'anxiété vocationnelle qui pourrait nuire à ta capacité à faire des choix éclairés.

## L'anxiété peu être contrôlée!

Comment y arriver? En confrontant d'abord les fausses croyances que tu entretiens peut-être sur l'orientation avec la réalité.

L'anxiété peut provenir de fausses croyances, en voici quelques-unes!



- Une seule profession m'attend dans ma vie et je dois la découvrir!
- Je veux avoir la certitude que je fais le «bon choix»!
- Quand je vais trouver ma profession, je vais le sentir, ça va «cliquer»!
- Les gens qui changent d'idées ne réussissent jamais rien!
- Il me faut une profession exigeante et reconnue!
- Je choisis pour la vie!

Il existe différents moyens pour réduire l'anxiété vocationnelle. N'hésite pas à consulter les conseillères d'orientation.

espace  
parents

