LA MOTIVATION : LE MOTEUR DE L'ORIENTATION PROFESSIONNELLE CHEZ *votre ado*

hélys 12-17 ans

La motivation est le moteur de l'orientation professionnelle qui permet à la ou au jeune de s'engager dans ce qu'il fait et de persévérer malgré les défis quotidien.

Cette motivation peut être interne ou externe.



La motivation interne

C'est faire quelque chose parce que c'est important pour soi ou parce que c'est plaisant.

Ex. : faire du sport pour le plaisir de bouger, laver la vaisselle pour contribuer au partage des tâches familiales.



La motivation externe

Elle ne vient pas de la personne elle-même, mais de l'influence des autres, de l'environnement ou de la société.

Ex. : faire du sport pour faire comme ses amis, laver la vaisselle en échange d'une récompense.



La motivation interne
est associée à un plus grand bien-être général et à plus de succès dans l'atteinte des objectifs fixés.

C'est le type de motivation à nourrir chez votre ado !

boscoville

© Boscoville, 2023

LA MOTIVATION : LE MOTEUR DE L'ORIENTATION PROFESSIONNELLE CHEZ *votre ado*

hélys 12-17 ans

Comme parent, il est possible d'instaurer différentes stratégies pour aider votre jeune à développer une motivation qui vient d'elle ou de lui plutôt que de l'extérieur.

Trois pratiques parentales peuvent favoriser une motivation interne face à son processus d'orientation professionnelle.

COMMUNIQUER

- Démontrer de l'ouverture et de l'écoute en évitant d'imposer vos idées.
- S'intéresser aux activités que votre jeune aime.
- Reconnaître son point de vue et lui accorder de la valeur.

SOUTENIR L'AUTONOMIE

- Accompagner votre ado à identifier ses champs intérêt, ses forces et ce qui suscite ses motivations.
- Laisser votre jeune faire des choix qui ont du sens pour elle ou lui.
- Encourager ses efforts et ses initiatives.
- L'aider à faire des liens entre les tâches à accomplir et les objectifs à atteindre.

ENCADRER

- S'assurer que votre jeune a accès aux ressources nécessaires pour vivre des expériences variées.
- L'amener à prendre conscience des conséquences de ses choix en pesant le pour et le contre.
- Faciliter sa réflexion en l'aidant à faire le tri dans les informations disponibles.

boscoville

© Boscoville, 2023