

L'indécision et l'anxiété de choix de carrière

Dre Cherine Fahim Endoxa Neuroscience en collaboration
avec RADIX – Fondation suisse pour la santé 2025-2026

CERVEAU

INDÉCIS



L'indécision et l'anxiété vocationnelle : Guide pratique

Ce guide aide les jeunes à comprendre et gérer l'indécision liée au choix de carrière.

Il propose des questionnaires, typologies et conseils pour identifier votre type d'indécision et développer des stratégies efficaces, que vous soyez au collège, lycée, gymnase, en apprentissage ou en transition.

Pourquoi ce guide ?

Face à un marché du travail complexe et des filières d'études multiples, l'indécision vocationnelle touche de nombreux adolescents suisses.

Ce phénomène, générateur d'anxiété, peut freiner l'entrée professionnelle et affecter le bien-être.

Ce guide répond aux besoins des conseillers d'orientation, enseignants et parents accompagnant les jeunes.

Comment utiliser ce guide

Ce document peut être utilisé de plusieurs façons :

- **Pour les adolescents** : Explorez à votre rythme, seul ou accompagné. Répondez aux questionnaires pour identifier votre profil et découvrir des stratégies adaptées.
- **Pour les enseignants et conseillers** : Utilisez-le comme support lors d'ateliers ou d'entretiens. Les typologies facilitent la compréhension des blocages.
- **Pour les parents** : Comprenez mieux les difficultés de votre enfant et accompagnez-le avec des outils appropriés.



par Cherine Fahim

Réflexions sur l'indécision

Les activités proposées sont conçues pour être accessibles, interactives et progressives. Elles peuvent être réalisées en une seule fois ou étalées sur plusieurs semaines, selon vos besoins. L'objectif n'est pas d'éliminer totalement l'indécision – qui fait partie du processus normal d'orientation – mais de la transformer en une force motrice pour une exploration constructive de vos possibilités d'avenir.

Hésiter, c'est déjà prendre une décision.

Cette citation de S. J. Lec nous rappelle que même l'hésitation est une forme de choix. Dans le contexte suisse, où les jeunes font face à de nombreuses options éducatives et professionnelles - apprentissages, maturités, hautes écoles spécialisées, universités - cette réflexion prend tout son sens.

Une fois que ma décision est prise, j'hésite longuement.

Jules Renard souligne ici le doute qui peut persister même après avoir fait un choix, phénomène courant chez les jeunes Suisses confrontés à l'importance de leurs décisions d'orientation.

La pire décision de toutes est celle que l'on n'a pas prise.

Cette pensée de Z. Ziglar résonne particulièrement dans le système éducatif suisse, où la flexibilité existe mais où certaines transitions peuvent devenir plus complexes avec le temps.

Quand on a peur dans la vie, c'est parce qu'on ne sait pas quelle décision prendre.

Bernard Werber met en lumière le lien entre peur et indécision, sentiment que connaissent bien les jeunes face aux choix d'orientation dans un pays offrant tant de voies différentes.

Trop de connaissances ne facilitent pas les plus simples décisions.

Frank Herbert nous rappelle que la richesse d'informations disponibles sur les formations en Suisse peut parfois compliquer plutôt que faciliter le processus décisionnel.

QUESTIONNAIRE : IDENTIFIER SON TYPE D'INDÉCISION

Vous êtes indécis face à votre choix de carrière? Ce questionnaire vous aidera à déterminer ce qui caractérise votre indécision. Cochez les énoncés qui vous correspondent et découvrez votre profil d'indécision. **Consigne** : Ne tenez pas compte de la lettre indiquée dans la case de droite lors de votre réflexion.

| Énoncés | Cochez |
|---|----------------------------|
| Je passe mon temps à changer d'idées, car tout m'intéresse. | <input type="checkbox"/> B |
| Je ne veux pas parler de mon choix de carrière, car cela me confronte à mon incapacité à prendre une décision. | <input type="checkbox"/> A |
| J'ai besoin de vivre des expériences pour mieux me connaître. | <input type="checkbox"/> J |
| Mes compétences ne valent pas la peine qu'on en parle. J'ai peu de qualités. | <input type="checkbox"/> F |
| J'évite les conflits interpersonnels pouvant survenir suite à mon choix. | <input type="checkbox"/> G |
| Je recherche une profession où je serai respecté, où j'aurai un certain prestige. | <input type="checkbox"/> I |
| J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis. | <input type="checkbox"/> L |
| Je veux que le conseiller d'orientation me dise quoi choisir. | <input type="checkbox"/> E |
| Je suis indécis, et cela ne me stresse pas. | <input type="checkbox"/> F |
| Je ne prends pas de décision, car j'ai l'impression de ne pas en savoir assez pour faire LE bon choix. | <input type="checkbox"/> D |
| L'avis des autres est très important pour moi. | <input type="checkbox"/> E |
| Je suis attentif aux indices qui pourraient m'aider à prendre une décision. J'observe et je note. Je consulte des personnes ressources pour me connaître davantage et je prends d'autres moyens pour y parvenir (travail, voyage, bénévolat, loisir, etc.). | <input type="checkbox"/> M |
| J'aime peu la réflexion en profondeur sur ce qui me concerne. | <input type="checkbox"/> E |
| Depuis que je suis enfant je sais que je veux faire cette profession. | <input type="checkbox"/> C |
| Je suis incapable de prendre des décisions par rapport à ce qui concerne ma vie. | <input type="checkbox"/> A |
| Je trouve plus important de choisir une carrière en fonction du salaire qu'en fonction des exigences de celle-ci. | <input type="checkbox"/> I |

| | |
|---|----------------------------|
| Je n'ai pas encore fixé mon choix, mais je m'interroge sur ce que je veux faire. | <input type="checkbox"/> M |
| Je ne connais pas les objectifs et/ou les cours du programme dans lequel je veux m'inscrire. | <input type="checkbox"/> H |
| Je veux réussir comme cette personne que j'admire qui a bien réussi professionnellement. Je n'examine pas les répercussions que pourrait avoir ce choix sur ma vie. | <input type="checkbox"/> K |
| J'accepte l'incertitude passagère dans laquelle je suis. | <input type="checkbox"/> M |
| Je continue à vouloir entrer dans cette profession même si je suis toujours refusé dans le programme d'études. | <input type="checkbox"/> C |
| Je dois continuer à aller à l'école, sinon, mes parents me mettront à la porte. | <input type="checkbox"/> G |
| Je commence à déprimer à force de changer d'idée, de ne jamais me brancher. | <input type="checkbox"/> B |
| J'ai peur de me tromper. J'ai tendance à être perfectionniste. | <input type="checkbox"/> D |
| Je trouve difficile de supporter les pressions des autres, car je m'en mets déjà suffisamment. | <input type="checkbox"/> A |
| Je ne vois qu'une seule possibilité, et j'élimine systématiquement toutes les autres. | <input type="checkbox"/> C |
| Je laisse le temps passer, il arrangera les choses. Je ne suis pas motivé à faire un choix définitif. | <input type="checkbox"/> G |
| Je veux développer de nouvelles compétences pour mieux réussir sur le plan scolaire ou professionnel. | <input type="checkbox"/> L |
| Suivre la voie tracée par ma famille m'évite de me questionner sur qui je suis. | <input type="checkbox"/> K |
| Des gens dans mon entourage m'ont dit qu'ils me voyaient dans telle profession, alors, c'est ce que j'ai choisi. | <input type="checkbox"/> E |
| Je suis trop jeune pour choisir une carrière. | <input type="checkbox"/> J |
| Il m'arrive de chercher à fuir mes difficultés scolaires ou autres. | <input type="checkbox"/> L |
| Le monde du travail n'est pas génial. Je n'ai aucune chance de m'y trouver une place intéressante. | <input type="checkbox"/> F |
| J'ai laissé tomber mon premier choix, car mes amis (ou mes parents) m'ont dit qu'ils ne me voyaient pas là-dedans. Je n'aurais pas dû. | <input type="checkbox"/> H |
| Je me fais rapidement une opinion des professions et des programmes. Rester à la surface est suffisant pour me faire mon opinion. | <input type="checkbox"/> B |
| J'ai choisi de m'inscrire dans ce programme puisque mes amis y sont aussi. | <input type="checkbox"/> H |

| | |
|--|----------------------------|
| J'ai peur de décevoir ma famille si je ne fais pas la même profession qu'eux. | <input type="checkbox"/> K |
| Pour prendre une décision, j'ai besoin d'avoir les informations sur les professions, les taux de réussite et de placement. | <input type="checkbox"/> D |
| Je ne veux pas étudier loin de la maison familiale. | <input type="checkbox"/> J |
| Je peux choisir quelque chose qui ne soit pas en fonction de mes intérêts et de mes aptitudes. | <input type="checkbox"/> I |
| Je sais que je ne me connais pas suffisamment pour faire un choix éclairé. En faisant de nouvelles expériences, je pourrai approfondir ma réflexion sur mon choix de carrière. | <input type="checkbox"/> L |
| Il m'est parfois/souvent difficile de m'affirmer dans ma famille. | <input type="checkbox"/> G |
| Le temps arrangera les choses. | <input type="checkbox"/> A |
| J'ai l'impression que je n'aurai jamais suffisamment d'informations pour pouvoir prendre une décision éclairée. | <input type="checkbox"/> D |
| J'assiste à des ateliers ou à des activités d'information pour consolider mes connaissances. | <input type="checkbox"/> M |
| La profession que j'envisage me semble la profession idéale. | <input type="checkbox"/> C |
| Je m'ennuie facilement de ma famille et/ou de mes amis. | <input type="checkbox"/> J |
| Il n'y a rien qui me tente parmi toutes les possibilités qui s'offrent à moi. | <input type="checkbox"/> F |
| L'opinion des autres est importante, j'ai besoin de leur approbation pour me sentir bien. | <input type="checkbox"/> I |
| Je ne me questionne pas sur mon cheminement personnel. Il ne me semble pas nécessaire d'approfondir ma réflexion sur mon choix scolaire et professionnel. | <input type="checkbox"/> H |
| Je veux faire la même profession que telle personne de ma famille. Je veux suivre ses traces. | <input type="checkbox"/> K |
| Je me suis réorienté plusieurs fois. | <input type="checkbox"/> B |

INDÉCIS

Interprétation des résultats

Pour obtenir les types qui vous correspondent le plus, comptez le nombre d'énoncés cochés pour chaque lettre :

- A : _____
- B : _____
- C : _____
- D : _____
- E : _____
- F : _____
- G : _____
- H : _____
- I : _____
- J : _____
- K : _____
- L : _____
- M : _____

La ou les lettres qui reviennent le plus souvent représentent la typologie aviaire à laquelle s'apparente votre type d'indécision. Ces types vous permettent d'identifier vos réactions et comportements face à votre indécision.

La ou les lettres qui reviennent le plus souvent représentent la typologie aviaire à laquelle s'apparente votre type d'indécision. Ces types vous permettent d'identifier vos réactions et comportements face à votre indécision. Par exemple, si vous avez coché plusieurs énoncés correspondant à la lettre B, vous vous apparentez au "Colibri" - quelqu'un qui s'intéresse à tout mais qui a du mal à approfondir ses choix.

Si la lettre D prédomine, vous êtes plutôt du type "Pélican" - vous accumulez beaucoup d'informations sans parvenir à prendre une décision.

Cette typologie est particulièrement utile pour les jeunes qui font face à un système éducatif offrant de nombreuses passerelles et possibilités, ce qui peut rendre le choix d'autant plus complexe.



Cerveau indécis

Interprétation du questionnaire Pour obtenir les types qui vous correspondent le plus, comptez le nombre d'énoncés cochés pour chaque lettre.

A

L'autruche

Évite de faire face à la décision

B

Le colibri

S'intéresse à tout sans approfondir

C

Le pic

Fixé sur une seule option

D

Le pélican

Accumule trop d'informations

E

Le perroquet

Répète le choix des autres

F

Le pingouin

Manque de confiance en soi

G

La colombe

Évite les conflits relationnels

H

Le caneton

Utilise l'impulsivité pour décider

I

Le paon

Recherche prestige et reconnaissance

J

Le poussin

Manque d'expérience et de maturité

K

L'oie blanche

Vise trop haut, perfectionniste

L

Le pigeon voyageur

Besoin de liberté et d'exploration

M

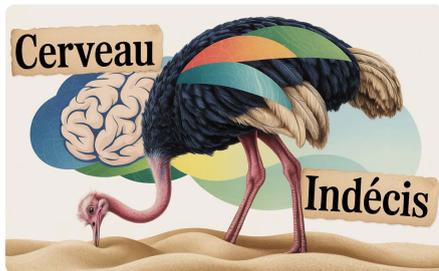
La chouette

Indécision généralisée dans sa vie

Indécis

Interprétation du questionnaire

Comptez le nombre de fois où vous avez coché chaque lettre pour découvrir vos types dominants. Cette méthode des oiseaux vous aide à mieux comprendre pourquoi vous hésitez face aux choix de carrière. Vous pouvez vous reconnaître dans plusieurs profils - c'est normal, car nos hésitations changent selon les situations.



L'autruche (A)

Évite de faire face au choix et préfère ignorer le problème. Vous remettez souvent les choses à plus tard ou évitez de parler de votre avenir professionnel. Pour avancer, essayez de faire face à vos peurs petit à petit, en vous fixant des objectifs simples.



Le colibri (B)

S'intéresse à tout sans aller en profondeur. Vous êtes curieux et enthousiaste, mais vous passez trop vite d'une idée à l'autre. Pour progresser, choisissez 2-3 domaines qui vous plaisent le plus et explorez-les vraiment avant de passer à autre chose.



Le pic (C)

Se fixe sur une seule option et ne veut pas en changer. Cette détermination peut être une force, mais vous risquez de manquer d'autres possibilités. Essayez de regarder des domaines proches de votre choix principal pour élargir vos horizons.

Regardez quelle lettre revient le plus souvent dans vos réponses pour comprendre votre façon principale d'hésiter. C'est normal de se reconnaître dans plusieurs profils - nous mélangeons souvent différentes attitudes face à l'indécision.

Comment utiliser ces résultats

Ces résultats sont un point de départ pour mieux vous connaître, pas une vérité absolue. Le but est de voir vos habitudes d'hésitation pour les transformer en points forts ou les dépasser progressivement.

Indécis



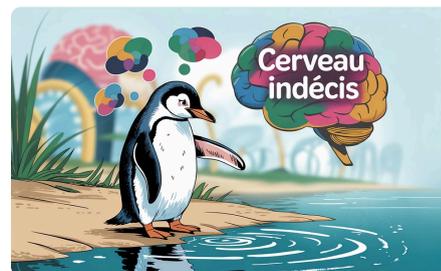
Le pélican (D)

Accumule trop d'informations sans parvenir à les filtrer pour prendre une décision. Votre esprit analytique est précieux, mais peut conduire à une paralysie par analyse. Fixez-vous une date limite pour votre recherche et utilisez une grille d'évaluation objective pour comparer vos options sur des critères qui comptent vraiment pour vous.



Le perroquet (E)

Répète le choix des autres sans développer ses propres préférences ou aspirations. Vous êtes réceptif aux influences extérieures, mais risquez de ne pas suivre votre propre voie. Prenez du temps en solitaire pour réfléchir à ce qui vous fait vibrer, indépendamment des attentes ou des parcours de votre entourage.



Le pingouin (F)

Manque de confiance en soi pour se lancer dans une voie qui pourrait pourtant lui convenir. Ce doute permanent diminue votre capacité à prendre des risques calculés. Commencez par identifier vos réussites passées pour renforcer votre estime de vous-même, puis osez des expériences professionnelles courtes pour tester sans engagement.

Voici quelques pistes d'action générales :

- Discutez de vos résultats avec un conseiller d'orientation ou un psychologue pour approfondir la réflexion
- Tenez un journal de vos processus décisionnels pour repérer vos habitudes
- Expérimentez progressivement des comportements opposés à votre tendance naturelle
- Développez une approche équilibrée qui intègre réflexion et action

Rappelez-vous que l'indécision n'est pas une fatalité, mais plutôt un comportement qui peut évoluer avec la pratique et la conscience de soi. La prochaine section vous présentera plus en détail le profil de l'oie blanche et comment gérer ce type particulier d'indécision.

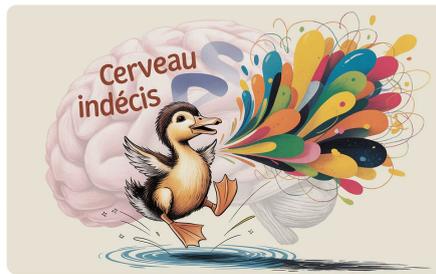
Indécis



La colombe (G)

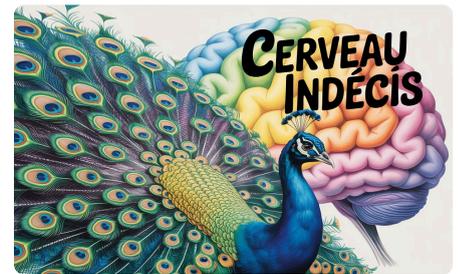
Évite les conflits relationnels, choisissant parfois contre son gré pour préserver l'harmonie.

Votre sensibilité aux besoins des autres est une qualité, mais ne devrait pas dicter votre avenir. Exercez-vous à affirmer vos préférences dans des contextes peu risqués, puis progressivement dans des situations plus importantes.



Le caneton (H)

Utilise l'impulsivité pour décider, se précipitant sans réflexion approfondie. Cette spontanéité peut parfois vous mener vers des opportunités inattendues, mais aussi vers des impasses. Avant toute décision importante, imposez-vous un délai de réflexion de 48h et consultez un journal de bord où vous notez vos impressions.



Le paon (I)

Recherche prestige et reconnaissance, privilégiant l'image sociale dans ses choix. Vous êtes sensible à la valeur perçue des professions, mais risquez de négliger votre épanouissement personnel. Questionnez-vous sur ce qui vous rendrait fier pour vous-même, indépendamment du regard des autres ou du statut associé.

Comment utiliser ces résultats

Une fois votre profil identifié, considérez ces résultats comme un point de départ pour une meilleure connaissance de soi, non comme un verdict définitif. L'objectif est de prendre conscience de vos schémas d'indécision pour pouvoir les transformer en atouts ou les surmonter progressivement.

Voici quelques pistes d'action générales :

- Discutez de vos résultats avec un conseiller d'orientation ou un psychologue pour approfondir la réflexion
- Tenez un journal de vos processus décisionnels pour repérer vos habitudes
- Expérimentez progressivement des comportements opposés à votre tendance naturelle
- Développez une approche équilibrée qui intègre réflexion et action



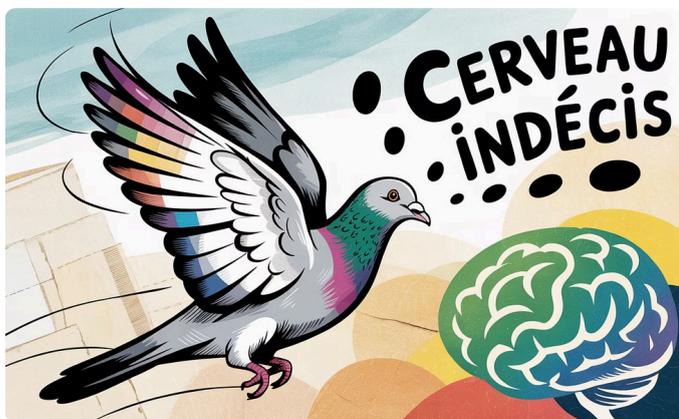
Le poussin (J)

Manque d'expérience et de maturité pour évaluer correctement les options disponibles. Ce n'est pas un défaut mais une étape naturelle de développement. Multipliez les expériences concrètes (stages, bénévolat, rencontres professionnelles) pour construire progressivement votre jugement et affiner vos préférences.



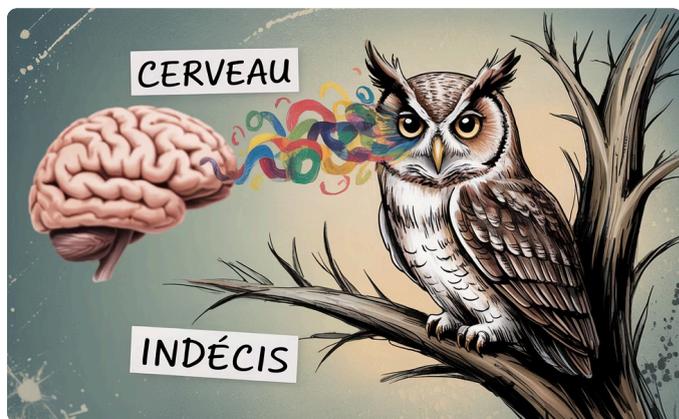
L'oie blanche (K)

Vise trop haut, perfectionniste qui se fixe des standards parfois inatteignables. Votre ambition est une force motrice, mais peut devenir paralysante si elle n'est pas équilibrée. Décomposez vos grands objectifs en étapes réalistes et célébrez chaque progression, aussi modeste soit-elle, pour maintenir votre motivation.



Le pigeon voyageur (L)

Besoin de liberté et d'exploration, craint de s'enfermer dans un choix définitif. Cette indépendance est précieuse mais peut vous empêcher de vous engager pleinement. Recherchez des carrières offrant de la flexibilité et de la diversité, ou envisagez un parcours professionnel par étapes plutôt qu'un chemin linéaire.



La chouette (M)

Indécision généralisée dans sa vie, peine à faire des choix même pour des décisions quotidiennes. Votre tendance à analyser sous tous les angles révèle une grande intelligence, mais devient handicapante au quotidien. Commencez par pratiquer la prise de décision sur des sujets mineurs et limitez délibérément vos options pour simplifier le processus.

Rappelez-vous que l'indécision n'est pas une fatalité, mais plutôt un comportement qui peut évoluer avec la pratique et la conscience de soi. La prochaine section vous présentera plus en détail le profil de l'oie blanche et comment gérer ce type particulier d'indécision.

La typologie d'oiseaux et leurs clés / pouvoirs de libération

Re-Découvrez les différents profils, leurs blocages et les outils pour les surmonter :

| Oiseau | Clé de libération, Pouvoir Valeurs clés | Outils pratico-pratiques |
|--|---|---|
| <p>L'Autruche</p> <p>Évite de prendre des décisions importantes en espérant qu'elles se règlent seules.</p> <p>Fuite de la confrontation.</p> | <p>Faire face à ses peurs en sécurité.</p> <p>Donne le courage de regarder les choses en face.</p> <p>Courage, responsabilité, authenticité</p> | <p>Exercice du miroir : écrire ce qu'on évite et pourquoi.</p> <p>Métaphore de l'autruche : enfouir la tête n'empêche pas le danger. Question-clé : « Que se passerait-il si tu restais immobile ? »</p> |
| <p>Le Caneton</p> <p>Se colle au premier repère venu sans évaluer ce qui lui convient vraiment.</p> <p>Recherche excessive de sécurité dans autrui.</p> | <p>Développer sa propre identité et ses préférences.</p> <p>Aide à se recentrer sur soi.</p> <p>Indépendance, autonomie, exploration</p> | <p>Journal de soi : noter ce qu'on aime personnellement.</p> <p>Métaphore du nid : un lieu sûr pour oser sortir.</p> <p>Question-clé : « Qu'est-ce qui te fait te sentir vivant sans les autres ? »</p> |
| <p>La Chouette</p> <p>Hésite à décider par peur de l'erreur.</p> <p>Perfectionnisme paralysant.</p> | <p>Accepter l'imperfection et l'apprentissage.</p> <p>Soutient l'audace d'essayer.</p> <p>Apprentissage, souplesse, courage</p> | <p>Exercice des 3 essais : imaginer 3 scénarios possibles, dont un imparfait.</p> <p>Métaphore du dessin inachevé : chaque trait mène quelque part. Question-clé : « Quel risque pourrais-tu assumer aujourd'hui ? »</p> |
| <p>Le Colibri</p> <p>S'éparpille entre trop de possibilités.</p> <p>Manque de focalisation.</p> | <p>Clarifier ses priorités.</p> <p>Aide à choisir une direction.</p> <p>Clarté, engagement, simplicité</p> | <p>Exercice du filtre : choisir 3 priorités pour cette semaine.</p> <p>Métaphore du nectar : il faut choisir une fleur pour y goûter vraiment. Question-clé : « Quelle action te rapproche le plus de ce qui compte ? »</p> |

| Oiseau | Clé de libération, Pouvoir | Outils |
|---|---|---|
| <p>La Colombe</p> <p>A peur de faire le mauvais choix, quelle que soit l'option. Anticipation anxieuse de l'erreur.</p> <p>Anticipation anxieuse de l'erreur.</p> | <p>Valeurs clés</p> <p>Développer la tolérance à l'incertitude.</p> <p>Sérénité, Courage, Adaptabilité</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Exercice du 'pire scénario' : Quelle est la vraie probabilité ? • Grille des risques/récompenses • Respiration ancrée et engagement vers l'action |
| <p>Le Perroquet</p> <p>Multiplie les scénarios et tergiverse. Ruminant et paralysie analytique.</p> <p>Rumination et paralysie analytique.</p> | <p>Faire confiance à son intuition et passer à l'action.</p> <p>Simplicité, Spontanéité, Confiance</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Exercice du sablier : limiter le temps de réflexion • Dialogue avec l'intuition • Décider une micro-action sur une base intuitive |
| <p>Le Pélican –</p> <p>« Je n'ai pas encore assez d'information pour prendre ma décision. » Accumule sans fin pour éviter de décider.</p> <p>Accumule sans fin pour éviter de décider.</p> | <p>Passer à l'action à partir des infos déjà disponibles.</p> <p>Clarté, Engagement, Responsabilité</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Exercice du '2 choix et 1 pas' • Métaphore du tunnel de brouillard • Ancrage dans les valeurs |
| <p>Le Poussin</p> <p>Attend que quelqu'un d'autre décide à sa place. Manque de confiance en ses propres capacités.</p> <p>Manque de confiance en ses propres capacités.</p> | <p>Se reconnecter à ses préférences personnelles.</p> <p>Autonomie, Authenticité, Épanouissement</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Liste des petites décisions passées réussies • Journal des envies quotidiennes • Exercice miroir : conseiller un ami |

| Oiseau | Clé de libération, Pouvoir Valeurs clés | Outils |
|---|---|---|
| <p>Le Caneton – L'influenable</p> <p>Suit le premier avis venu, même s'il ne lui correspond pas. Manque de filtre personnel.</p> <p>Manque de filtre personnel.</p> | <p>Affirmer ses choix à partir de ses valeurs.</p> <p>Alignement, Conscience de soi, Liberté intérieure</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Filtre des valeurs personnelles • Pause de 24h avant toute décision influencée • Jeu du 'non' sans justification |
| <p>Le Pic – L'ambivalent</p> <p>Oscille entre deux choix opposés sans pouvoir trancher. Recherche de certitude absolue.</p> <p>Recherche de certitude absolue.</p> | <p>Choisir en fonction du sens plutôt que de la sécurité.</p> <p>Acceptation, Intégrité, Équilibre</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Jeu des deux boussoles • Autorisation à se tromper • Écriture d'une lettre à soi-même dans 5 ans |
| <p>Le Pigeon voyageur – L'insatisfait chronique</p> <p>Rêve toujours d'une autre option, même après avoir décidé. Idéalisation des possibles non choisis.</p> <p>Idéalisation des possibles non choisis.</p> | <p>Apprécier et approfondir l'option choisie.</p> <p>Présence, Satisfaction, Engagement durable</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Journal d'appréciation quotidien • Méditation d'ancrage dans le présent • Créer un 'musée des décisions' |
| <p>Le Pingouin – L'anxieux du regard des autres</p> <p>Redoute le jugement et agit pour plaire. Suradaptation sociale.</p> <p>Suradaptation sociale.</p> | <p>Choisir malgré le regard d'autrui.</p> <p>Liberté, Authenticité, Courage d'être soi</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Défi de vérité : partager une opinion sincère • Visualisation du regard bienveillant futur • Mantra ACT : « Je suis assez tel que je suis » |

Quelques définitions

Décider

Choisir parmi plusieurs options, puis agir.
Décider veut dire accepter qu'on ne peut pas tout faire et renoncer aux autres choix.

En Suisse, cela peut être choisir entre un apprentissage, une école professionnelle ou le gymnase après l'école obligatoire. Des passerelles existent, mais demandent des efforts en plus.

Indécision

L'indécision, c'est ne pas arriver à faire un choix quand il faut décider. La personne réfléchit beaucoup mais n'agit pas. Dans le domaine professionnel, c'est quand on n'arrive pas à choisir ou s'engager dans un parcours qui mène à un métier.

Pour un jeune Suisse, cela peut être la difficulté à choisir parmi les nombreuses options après l'école obligatoire ou le gymnase.

Anxiété

C'est la peur de ce qui pourrait arriver. Les signes d'anxiété peuvent être :



Physiques

Jambes molles, mains moites, vertiges, transpiration.



Cognitifs

Inquiétudes sur les problèmes actuels, peur que tout aille mal, craintes d'échouer à l'école ou au travail.



Émotifs

Irritabilité, sentiment d'impuissance, peur de faire un mauvais choix dans un système scolaire qui semble définir tout l'avenir.

Ces définitions sont importantes en Suisse, où les jeunes doivent choisir assez tôt leur chemin scolaire, avec des effets importants sur leur avenir professionnel.



Cerveau indécis

Différence entre l'indécision temporaire et chronique

Indécision temporaire

- Ne dure pas longtemps et dépend de la situation.
- Fait partie du développement normal.
- Manque d'infos sur les formations (apprentissage, écoles, universités) ou besoin de mûrir avant de choisir.
- Période où on explore les possibilités avant d'agir.
- On accepte l'incertitude et peut prendre des risques.
- On peut changer d'avis si besoin, en utilisant les passerelles du système scolaire suisse.

Indécision chronique

- Difficultés à choisir dans plusieurs domaines de la vie.
- Le problème persiste avec le temps.
- On évite de décider, même pour des choix simples comme une option au gymnase.
- Quand on doit décider : on se bloque ou on choisit sans réfléchir.
- On supporte mal l'incertitude et on évite les risques.
- On repense sans cesse à sa décision et on change d'avis de façon répétée.

Cette différence est importante pour les jeunes en Suisse qui peuvent confondre une indécision normale liée à leur âge et au système scolaire compliqué avec un problème plus sérieux qui nécessiterait de l'aide.

Par exemple, un élève qui finit l'école obligatoire et hésite entre plusieurs voies (apprentissage, école de culture générale, gymnase) vit une indécision normale qui se résoudra avec plus d'infos et de maturité.

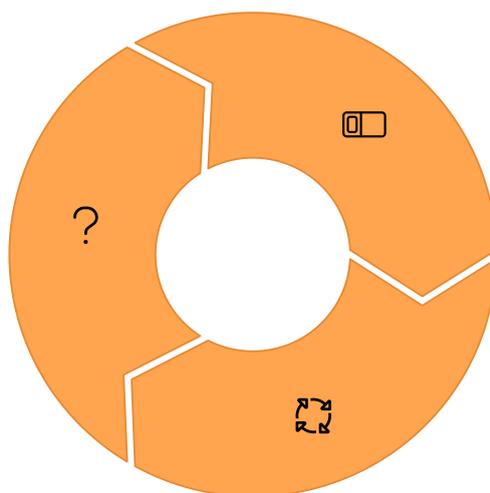
Par contre, un jeune qui change tout le temps d'avis, qui a trop peur de se tromper et qui repousse toujours sa décision pourrait avoir une indécision chronique.

Liens entre l'indécision et l'anxiété

Indécision comme cause

Ne pas arriver à choisir peut créer du stress qui disparaît après avoir pris une décision.

Exemple : Un jeune qui hésite entre un apprentissage en informatique et des études de commerce se sent stressé jusqu'à ce qu'il décide.



Anxiété comme cause

Le stress peut empêcher de prendre une décision.

Exemple : Un étudiant qui a peur de quitter sa famille pour étudier ailleurs n'arrive pas à choisir sa formation, même s'il sait ce qu'il aime.

Cercle vicieux

L'indécision et l'anxiété peuvent s'aggraver l'une l'autre.

Exemple : Plus on est stressé par un choix de formation, plus on repousse la décision, et plus ce retard crée du stress.

En Suisse, ce problème peut être plus fort car beaucoup pensent que les choix d'études déterminent tout l'avenir, alors qu'en réalité, il existe plusieurs façons de changer de voie plus tard.

Par exemple, un élève qui finit l'école obligatoire peut se mettre trop de pression pour choisir "le bon chemin" tout de suite, sans savoir que même après un apprentissage, il pourra accéder aux hautes écoles avec une maturité professionnelle.

Comprendre le lien entre indécision et anxiété aide à trouver des moyens pour avancer dans son choix de métier.

AUTO-ÉVALUATION DE L'ANXIÉTÉ ET DE SA TOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

Pour chaque énoncé ci-dessous, évaluez à quel point il vous correspond en utilisant l'échelle suivante :

1 - Pas du tout

2 - Me ressemble un peu

3 - Me ressemble beaucoup

4 - Exactement comme moi

Anxiété/inquiétude

- J'ai de la difficulté à m'endormir.
- J'ai de la difficulté à me détendre.
- Je m'attends toujours à ce que le pire puisse arriver.
- Je suis incapable de penser à autre chose qu'au choix que j'ai à faire.
- Je me sens nerveux(se) et irritable.
- Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e) et dérouté(e).
- J'ai peur de ce qui pourrait arriver si je me trompe.
- J'ai l'impression que les difficultés s'accumulent à un tel point que je ne peux plus les surmonter.
- Je m'inquiète à propos de choses sans importance.
- Je manque de confiance en moi.

Tolérance à l'incertitude

- L'incertitude m'empêche de prendre position.
- C'est injuste de ne pas avoir de garantie dans la vie.
- L'incertitude rend la vie intolérable.
- Il m'arrive de paralyser lorsque c'est le temps d'agir.
- Quand je suis incertain(e), il m'arrive de me sentir vulnérable, malheureux(se) ou triste.
- Je déteste être pris(e) au dépourvu.
- Il m'arrive de mal dormir à cause de l'incertitude.
- Pour moi, il est intolérable d'être indécis(e) face à mon avenir.
- Je trouve frustrant de ne pas avoir toute l'information dont j'ai besoin.
- Si je suis incertain(e), ça veut dire que je ne suis pas à la hauteur.

Pour chaque question, encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre situation actuelle. Additionnez ensuite vos scores dans chaque section pour évaluer votre niveau d'anxiété et votre tolérance à l'incertitude.

Interprétation du tableau d'auto-évaluation

Ce questionnaire n'a pas été validé scientifiquement, néanmoins, il vous offre un aperçu de votre niveau d'anxiété et de tolérance à l'incertitude.

Évaluation de l'anxiété

Si vous avez coché majoritairement dans les colonnes "me ressemble beaucoup" et "exactement comme moi" dans la section anxiété/inquiétude, alors il est fort probable que vous soyez anxieux face à votre choix de formation.

Cette anxiété peut se manifester par des symptômes physiques (difficultés à dormir), cognitifs (inquiétudes constantes) ou émotionnels (irritabilité) lorsque vous pensez à votre avenir professionnel.

Tolérance à l'incertitude

Si vous avez coché majoritairement dans les colonnes "me ressemble beaucoup" et "exactement comme moi" dans la section tolérance à l'incertitude, alors il est probable que vous ayez de la difficulté à accepter l'incertitude liée à vos choix d'orientation.

Cette difficulté peut compliquer votre processus de décision, car dans le domaine de l'orientation professionnelle, il est impossible d'avoir une certitude absolue sur l'issue de nos choix.

Que faire avec ces résultats?

Si cette auto-évaluation fait ressortir que vous semblez anxieux, alors il sera pertinent d'identifier la source de votre anxiété et de trouver des stratégies pour la diminuer (ex : relaxation, méditation, activité physique).

Si vous semblez avoir de la difficulté à tolérer l'incertitude, alors il pourrait vous être utile d'apprendre à voir les choses autrement. Par exemple, au lieu de vous dire que vous devez trouver LA bonne carrière, vous pourriez vous dire que vous tentez de faire un choix adéquat tout en prenant le risque de vous tromper.

Dans le contexte suisse, il peut être rassurant de savoir que le système éducatif offre de nombreuses passerelles. Par exemple, après un apprentissage, vous pouvez obtenir une maturité professionnelle qui vous ouvrira les portes des hautes écoles spécialisées. De même, des formations complémentaires peuvent vous permettre de vous réorienter plus tard.

Si votre anxiété est très forte ou persistante, n'hésitez pas à consulter un professionnel comme un psychologue ou un conseiller d'orientation dans votre canton.

Les croyances

Nos croyances ont un grand impact sur nos décisions. Elles peuvent nous aider ou nous limiter. Il est important de les reconnaître pour mieux comprendre pourquoi on a du mal à décider.



Croyances limitantes

"Si je fais un apprentissage, je ne pourrai jamais faire d'études plus avancées."

"Il n'y a qu'un bon choix possible et si je me trompe, mon avenir est gâché."

"Je dois choisir maintenant le métier que je ferai toute ma vie."



Transformation

Repérer ces croyances

Les remettre en question

Chercher des exemples qui prouvent le contraire

Les reformuler de façon plus réaliste



Croyances aidantes

"En Suisse, on peut passer d'une formation à une autre par différents chemins."

"Je peux faire un choix maintenant et changer plus tard si besoin."

"Chaque expérience m'apprendra quelque chose d'utile pour mon parcours."

En Suisse, certaines idées fausses sont très courantes. Par exemple, penser qu'un apprentissage vaut moins qu'une formation universitaire, ou qu'il faut absolument savoir quel métier on veut faire dès la fin de l'école.

En fait, le système de formation suisse est l'un des plus souples au monde. Il offre beaucoup de passerelles et de formations continues. Remettre en question ces idées fausses peut vraiment vous aider à prendre une décision.

Causes possibles de l'indécision

L'indécision professionnelle peut avoir diverses origines. Identifier ces causes est essentiel pour les surmonter.

Manque d'information

Une connaissance insuffisante des métiers, des formations ou de vos propres compétences complique la prise de décision.

Pression sociale et familiale

Les attentes de l'entourage créent un conflit entre désirs personnels et espoirs des autres, particulièrement dans les familles où les métiers se transmettent.

Peur de l'échec

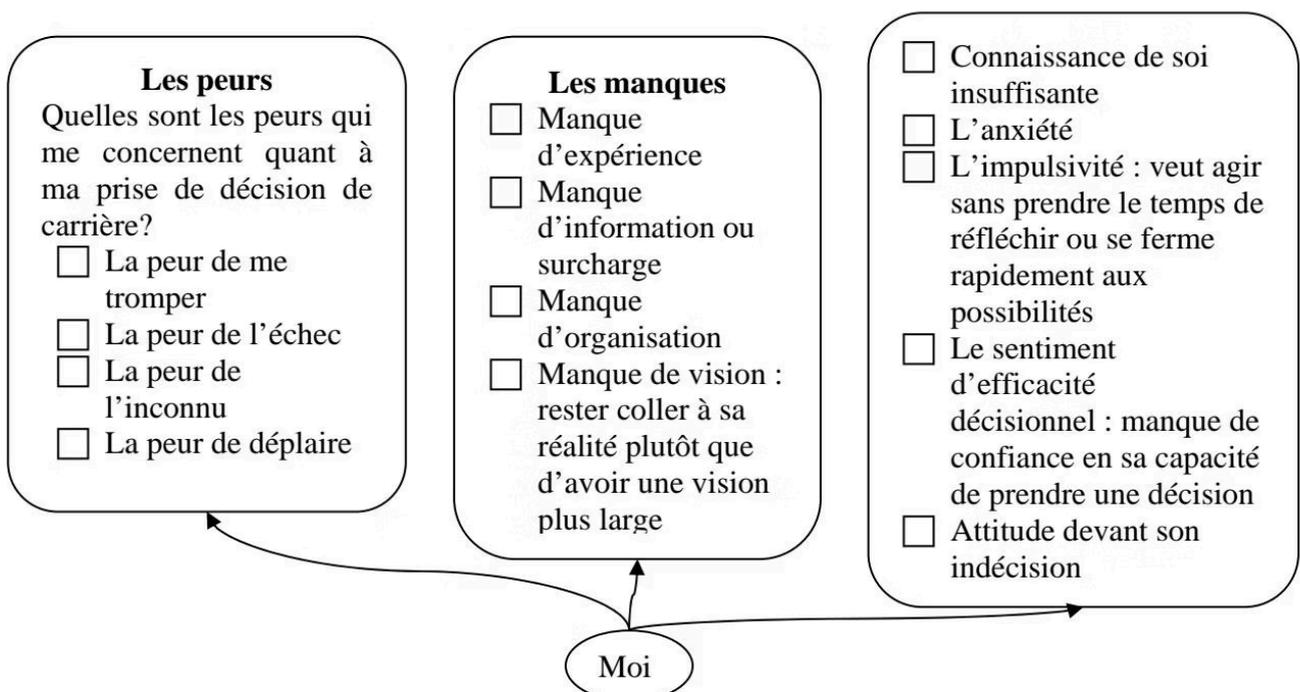
La crainte de ne pas réussir ou de faire le mauvais choix peut être paralysante, surtout en Suisse où l'excellence est valorisée.

Perfectionnisme

La recherche du choix parfait peut empêcher toute décision, en nous poussant vers une solution idéale qui n'existe peut-être pas.

D'autres facteurs comme une faible estime de soi, des expériences négatives ou l'anxiété peuvent aussi contribuer à l'indécision. Dans le contexte suisse, la multiplicité d'options et la valorisation de certaines professions ajoutent à cette complexité.

L'indécision n'est pas un défaut, mais une réaction normale face à un choix important. Reconnaître ses causes est la première étape vers une décision plus sereine.





INDÉCIS



Causes possibles de l'indécision

Cochez les facteurs personnels qui correspondent à votre situation.



Facteurs personnels

- Manque de confiance en soi et en ses capacités à réussir dans le système éducatif suisse
- Difficulté à identifier ses intérêts professionnels parmi les nombreuses options disponibles
- Peur de l'échec ou de faire le mauvais choix entre apprentissage et études académiques
- Perfectionnisme et recherche du choix idéal
- Difficulté à se projeter dans l'avenir et à imaginer sa vie professionnelle



Facteurs externes

- Pression familiale pour suivre une voie spécifique (ex: "Dans notre famille, on va à l'université")
- Influence des amis qui choisissent tous la même orientation
- Perception des tendances du marché du travail suisse
- Méconnaissance du système éducatif et des passerelles existantes
- Informations contradictoires reçues de différentes sources

Identifier les causes de votre indécision est une étape importante pour la surmonter. Par exemple, si votre indécision est principalement due à un manque d'information sur les différentes filières de formation en Suisse, vous pourriez consulter le site orientation.ch ou prendre rendez-vous avec un conseiller d'orientation dans votre canton.

Si elle est plutôt liée à des facteurs personnels comme un manque de confiance en vous, des stratégies différentes seront nécessaires, comme travailler sur l'estime de soi ou explorer vos réussites passées pour identifier vos forces.

Dans le contexte suisse, l'indécision est souvent amplifiée par la perception que le choix fait après l'école obligatoire ou le gymnase est définitif, alors que le système offre en réalité de nombreuses possibilités de réorientation.

Évaluation de votre situation et de vos ressources

Prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes pour mieux comprendre votre situation d'indécision et identifier les ressources qui peuvent vous aider.

Votre sentiment de compétence

Est-ce que vous vous sentez compétent pour prendre des décisions? Dans tous les domaines de votre vie? Dans certains domaines seulement?

Par exemple, vous sentez-vous capable de choisir entre un apprentissage d'employé de commerce et une école de commerce? Ou entre une maturité gymnasiale et une maturité professionnelle?

Le temps disponible

Combien de temps pouvez-vous rester en période d'indécision? Quelles sont les échéances pour vos choix d'orientation?

Par exemple, devez-vous décider avant la fin de l'année scolaire? Ou pouvez-vous prendre une année sabbatique pour réfléchir?

1

2

Les pressions extérieures

Quelles sont les pressions extérieures qui s'exercent sur vous? Comment peuvent-elles vous influencer?

Par exemple, vos parents insistent-ils pour que vous suiviez une voie académique alors que vous êtes plus intéressé par un apprentissage? Ou vos amis choisissent-ils tous la même orientation, ce qui vous pousse à les suivre?

3

4

Les enjeux réels

Quels sont les enjeux réels, les conséquences possibles de cette décision? Votre décision est-elle irréversible?

Par exemple, si vous choisissez un apprentissage et que vous changez d'avis, pouvez-vous ensuite faire une maturité professionnelle pour accéder à une haute école spécialisée?



Indécis

Vos ressources

Quelles sont vos ressources pour vous aider à décider?

Ressources personnelles

- Vos qualités (persévérance, curiosité, etc.)
- Vos compétences (organisation, communication, etc.)
- Vos expériences passées (stages, jobs d'été, etc.)
- Vos intérêts et passions

Ressources humaines

- Famille (parents, frères et sœurs, etc.)
- Amis et camarades de classe
- Enseignants et professeurs
- Conseillers d'orientation de votre canton
- Professionnels dans les domaines qui vous intéressent

Ressources matérielles et informationnelles

- Site orientation.ch avec des informations sur toutes les formations en Suisse
- Centres d'information professionnelle dans votre canton
- Salons des métiers et de la formation (comme le Salon des Métiers à Lausanne ou la Cité des Métiers à Genève)
- Journées portes ouvertes des écoles et universités
- Stages d'observation et stages professionnels

Identifier vos ressources est une étape cruciale pour surmonter l'indécision. N'hésitez pas à utiliser toutes les ressources à votre disposition, particulièrement les services d'orientation professionnelle qui sont bien développés en Suisse.

Références et ressources

Ce guide s'inspire de plusieurs ouvrages et ressources sur l'indécision et l'anxiété vocationnelle, adaptés au contexte suisse.

Ouvrages de référence

- Falardeau, Isabelle (2007) *Sortir de l'indécision*, Éditions Septembre, Sainte-Foy, 155p.
- Falardeau, Isabelle et Rolland Roy (1999) *S'orienter malgré l'indécision*, Éditions Septembre, Sainte-Foy, 133p.

Ressources en ligne

- [orientation.ch](https://www.orientation.ch) - Le portail officiel suisse d'information sur les professions, les formations et le monde du travail
- [berufsberatung.ch](https://www.berufsberatung.ch) - Version germanophone du portail d'orientation
- [orientamento.ch](https://www.orientamento.ch) - Version italophone du portail d'orientation

Services d'orientation cantonaux

Chaque canton suisse dispose de son propre service d'orientation professionnelle, universitaire et de carrière. Voici quelques exemples :

- Genève : [Cité des métiers du Grand Genève](#)
- Vaud : [Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle](#)
- Zurich : [Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung](#)
- Neuchâtel : <https://www.ne.ch/autorites/DFDS/SFPO/orientation/Pages/Accueil.aspx>
- Berne : [Centre d'orientation professionnelle](#)
- Tessin : [Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale](#)
- Valais : [Office d'orientation scolaire et professionnelle](#)

N'hésitez pas à contacter le service d'orientation de votre canton pour obtenir un accompagnement personnalisé dans votre processus de choix professionnel. Ces services sont généralement gratuits pour les jeunes en formation.

Ce guide a été adapté pour les jeunes adultes et adolescents en Suisse afin de les aider à naviguer dans le système éducatif suisse et à faire face à l'indécision et à l'anxiété liées au choix de carrière.

INDECIS

Conclusion

Au terme de ce guide, nous espérons vous avoir fourni des outils pratiques pour mieux comprendre et faire face à l'indécision et l'anxiété vocationnelle. Rappelez-vous que ces sentiments sont normaux et partagés par de nombreuses personnes à différentes étapes de leur vie.

L'indécision n'est pas une faiblesse, mais plutôt une étape du processus décisionnel qui mérite d'être explorée et comprise. En identifiant votre type d'indécision, en reconnaissant vos croyances limitantes, et en évaluant votre niveau d'anxiété face à l'incertitude, vous avez déjà fait un pas important vers une prise de décision plus sereine.

Quelques points essentiels à retenir :

- Le choix professionnel n'est pas nécessairement un engagement définitif, mais plutôt le début d'un parcours qui évoluera avec vous
- Il est parfaitement acceptable de demander de l'aide auprès des services d'orientation ou des professionnels de la santé mentale
- Les techniques présentées dans ce guide nécessitent de la pratique et de la patience pour être pleinement efficaces
- Chaque petite décision prise est une victoire et renforce votre capacité à faire des choix

Nous vous encourageons à utiliser les ressources mentionnées dans la section précédente pour approfondir votre réflexion et obtenir un accompagnement personnalisé. Les conseillers en orientation des services cantonaux sont formés pour vous aider à naviguer dans cette période d'incertitude.

Enfin, souvenez-vous que le doute fait partie intégrante de tout processus de choix important. C'est souvent le signe d'une réflexion approfondie et d'une volonté de faire des choix alignés avec vos valeurs et aspirations. Avec le temps, les outils appropriés et le soutien nécessaire, vous parviendrez à transformer cette indécision en une direction claire pour votre avenir professionnel.

Nous vous souhaitons beaucoup de courage et de confiance dans votre cheminement vers une vie professionnelle épanouissante.

**Dre Cherine Fahim Endoxa Neuroscience en collaboration
avec RADIX - Fondation suisse pour la santé 2025-2026**



Cerveau indécis