



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

Dans le cadre de la 12^e Semaine québécoise de l'orientation, du 6 au 12 novembre,
les conseillers et conseillères d'orientation se penchent sur
votre croyance en votre capacité de réussir :

DES CONFÉRENCES-ATELIERS GRATUITS SUR LE THÈME
« BÂTIR SA CONFIANCE, CROIRE EN SES FORCES »

Montréal, le 19 octobre 2016 – À quoi peut-on attribuer notre réussite? À la chance? Au hasard? À l'effort consenti ou encore à l'ensemble de ses capacités?

De nombreuses recherches montrent que la croyance en sa capacité de réussir contribue grandement au degré de motivation et aux réalisations. Comme les conseillers d'orientation en font aussi le constat dans leur pratique, ils ont décidé de consacrer leur événement annuel à cette question fondamentale.

Ainsi, sous le thème « Bâtir sa confiance, croire en ses forces », la 12^e Semaine québécoise de l'orientation (SQO), du 6 au 12 novembre, fournira à tous les participants l'occasion d'accroître leur capacité d'agir et de développer leurs forces. Des conseillers d'orientation de toutes les régions du Québec et de tous les secteurs de pratique (éducation, employabilité, réadaptation, organisation, pratique privée) offriront gratuitement des conférences-ateliers aux personnes de tout âge : étudiants, travailleurs, chômeurs, retraités.

La présidente de l'OCOCOQ, Mme Josée Landry, c.o. donne un exemple concret de l'impact de la croyance en sa capacité de réaliser des projets: *"Une femme à la maison depuis une quinzaine d'années exprime le désir de retourner sur le marché du travail. Une conseillère d'orientation évalue ses capacités et ses intérêts. La dame est fort bien notée. Tous les voyants sont au vert. Et pourtant, à la dernière minute, elle ne se présente pas à sa formation. Pourquoi? À la lumière de ses déclarations, la c.o. en vient à la conclusion que la dame croit qu'elle ne peut réussir. C'est suffisant pour faire échouer le plus beau des projets. Tu as beau avoir tout ce qu'il faut, au départ il faut croire en sa capacité de réussir..."*

Croire en sa capacité d'accomplir avec succès une tâche, avoir de l'influence sur ses actions, bref croire en ses forces, voilà l'essentiel du contenu de la 12^e Semaine québécoise de l'orientation.

Pourquoi croire?

Le verbe « croire » a été inséré dans le thème parce que la croyance en sa propre efficacité est à la base du processus de toute réussite. C'est une ressource personnelle fondamentale pour atteindre

l'autodétermination et la capacité de s'adapter aux changements. D'ailleurs, nous sommes tous en mesure de le constater dans notre vie : quand on a confiance en sa capacité de réussir, on passe plus aisément à l'action

Mais que se passe-t-il quand cette croyance est faible? C'est simple, ceux qui sous-estiment leur talent sont plus susceptibles de se fixer des objectifs moins élevés que ceux qui ont le même niveau d'habileté sans pour autant douter d'eux. En outre, la recherche sur les jeunes adultes confirme que les croyances en l'efficacité personnelle jouent un rôle clé dans la formation et l'exercice d'un métier. Plus ils croient en leur capacité, plus l'éventail des métiers qu'ils envisagent d'exercer est vaste.

"Le doute en sa capacité de réussir est parfois très subtil, enfoui au fond de l'âme", ajoute madame Landry. "Le c.o. doit alors intervenir avec le client pour le localiser. Comme dans le cas de ce jeune étudiant dont le résultat en mathématiques atteignait 90%. Une belle réussite, direz-vous! Et pourtant ce jeune se percevait comme étant incompetent en mathématiques pour exercer le métier convoité. Au fil des rencontres, le c.o. a compris la source de cette perception : un sentiment d'infériorité par rapport à son frère qui, lui, avait une moyenne de 95%, un modèle inapproprié dans ce cas, qui avait pour conséquence de saper sa confiance.

Manquer de confiance en ses ressources personnelles entraîne l'apathie, la peur, le sentiment d'inutilité et la dépréciation. Voilà qui résume l'importance de soigner sa confiance en participant aux conférences-ateliers 2016 des conseillers et conseillères d'orientation du Québec.

L'importance du SEP (sentiment d'efficacité personnelle)

Le concept de SEP* est très présent dans le contenu des conférences-ateliers. Notre sentiment d'efficacité personnelle (notre croyance en notre capacité de réussir) constitue un fondement majeur sur lequel s'appuient nos actions. Comment se développe-t-il? *"C'est un apprentissage possible pour tous, qui se fait pas à pas, et qui demande qu'on y consacre de l'attention..."* conclue madame Landry

En somme, la 12^e Semaine québécoise de l'orientation, du 6 au 12 novembre, établit que le sentiment d'efficacité personnelle est au cœur de nos actions et que, pour agir et persévérer devant les difficultés, il faut avoir la croyance que nos actions nous mèneront vers les résultats que nous espérons.

Quand : Du 6 au 12 novembre

Pour qui : Les personnes de tout âge : étudiants, travailleurs, chômeurs, retraités.

Avec qui : Les conseillers et conseillères d'orientation offriront des conférences-ateliers gratuits pour tous dans la plupart des régions du Québec.

*Source: extrait du livre "Les adolescents, leur sentiment d'efficacité personnelle et leur choix de carrière". Albert Bandura, Nancy E. Betz, Steven D. Brown, Robert W. Lent, Frank Pajares.

Pour connaître la liste et l'horaire des conférences-ateliers de la SQO 2016, consulter le site de l'Ordre (www.orientation.qc.ca).

Source : Diane Tremblay, coordonnatrice aux communications, OCCOQ

Relations médias : Andrée Peltier
514.846.0003
apeltier@videotron.ca