

# Du choix d'un métier à la construction de sa vie

<b>Introduction</b> .....	<b>11</b>
<i>Première partie : Le choix d'un métier :</i>	
<b>Mission impossible ?</b> .....	<b>15</b>
<b>Chapitre 1 : Lorsque les métiers étaient des boussoles</b> .....	<b>16</b>
Les métiers comme repères stables et durables .....	16
Un incontournable : la connaissance des métiers .....	17
Une théorie emblématique du choix professionnel.....	18
Six types de personnalité .....	19
Une description « psychologique » des métiers.....	19
Les experts des métiers .....	20
<b>Chapitre 2 : Le diplôme était un passeport</b> .....	<b>21</b>
Reconnaissance formelle des savoirs.....	21
Des savoirs pérennes.....	22
Une étape indispensable pour l'insertion.....	22
<b>Chapitre 3 : L'emploi était typique</b> .....	<b>23</b>
Le salariat comme référence .....	23
Le travail à temps plein comme la norme.....	24
Contrat à durée indéterminée .....	24
Longue durée de vie des entreprises .....	25
Épilogue .....	25
<b>Chapitre 4 : Quand tout s'accélère</b> .....	<b>27</b>
Des accélérations exponentielles .....	27
La loi de Moore.....	28
Une modification du rapport au temps.....	29
Est-ce que ça va s'arrêter un jour ? .....	30
Vivre avec les incertitudes .....	30
Accepter les incertitudes.....	30
Rechercher le sens de sa vie .....	31
Développer des compétences spécifiques.....	31
<b>Chapitre 5 : Les métiers ne sont plus ce qu'ils...</b> .....	<b>32</b>
Disparition des frontières entre les métiers.....	32

Des noms inconnus .....	33
Dévalorisation de la contribution humaine .....	34
Obsolescence des compétences .....	34
Apprendre tout au long de la journée.....	35
Le déclassement du diplôme.....	35
<i>Zoom</i> .....	35
<b>Chapitre 6 : Le travail incertain.....</b>	<b>36</b>
L'avenir imprévisible des entreprises .....	36
Des besoins ciblés et temporaires .....	37
L'effet des nouvelles technologies.....	38
<i>Zoom</i> .....	38
<b>Deuxième partie : La construction de sa vie .....</b>	<b>39</b>
<b>Chapitre 7 : L'orientation inversée .....</b>	<b>40</b>
L'éclatement d'un modèle.....	40
L'orientation change de sens.....	41
De nouvelles attentes face aux accompagnants .....	41
Laisser la place à l'imprévisibilité et au hasard.....	42
Individualiser les parcours de formation .....	42
Reconnaître et valider les acquis .....	43
Prendre des années sabbatiques .....	44
L'âge n'est plus un repère .....	44
Considérer le travail comme un outil d'épanouissement personnel ....	45
Disparition des frontières entre vie familiale et vie professionnelle ...	46
<i>Zoom</i> .....	46
<b>Chapitre 8 : Être soi-même sa propre boussole .....</b>	<b>47</b>
Liberté, autonomie, responsabilité.....	47
L'expert de sa vie .....	48
Les conditions pour une expertise extérieure .....	48
Se réaliser avec les autres .....	49
Acceptation des contraintes sous certaines conditions .....	49
<i>Zoom</i> .....	50

<b>Troisième partie : La recherche de sens</b> .....	<b>51</b>
<b>Chapitre 9 : Des valeurs pour donner un sens à sa vie</b> .....	<b>52</b>
Valeurs et émotions .....	52
Valeurs et motivation .....	53
Valeurs et transversalité .....	53
La verbalisation des valeurs.....	54
Multiplicité des valeurs.....	55
Les valeurs au cours de l’existence.....	55
Conscience de ses valeurs .....	56
Des valeurs universelles et contemporaines .....	57
Zoom .....	57
<b>Chapitre 10 : Une soif de liberté</b> .....	<b>58</b>
L’agenda personnel .....	58
La fuite des cadres oppressants.....	59
L’attractivité du statut d’indépendant .....	59
La cote des <i>start-up</i> .....	60
L’entreprise libérée .....	60
Le télétravail et la transformation du salariat .....	61
Les carrières nomades.....	62
Zoom .....	62
<b>Chapitre 11 : L’innovation comme moteur</b> .....	<b>63</b>
Sortir des sentiers battus .....	63
Valoriser les nouvelles technologies .....	64
Plébisciter les <i>start-up</i> .....	65
Mettre en avant les activités créatives .....	65
Zoom .....	66
<b>Chapitre 12 : Pour le plaisir</b> .....	<b>67</b>
Plaisir et hédonisme .....	67
De la difficulté d’anticiper .....	68
Tout ou rien .....	68
Le plaisir d’apprendre .....	69
Vers de nouvelles manières d’apprendre .....	69
La quête de l’entreprise « cool ».....	70

<b>Chapitre 13 : La reconnaissance sociale .....</b>	<b>72</b>
Les métiers prestigieux .....	72
Le rôle de l'argent.....	73
Se servir des nouvelles technologies .....	73
Les influenceurs et leurs suiveurs .....	73
La quête du pouvoir .....	74
La recherche de légitimité.....	74
L'expertise.....	75
L'information stratège.....	75
Le réseau d'influence .....	75
La fascination des jeunes pour la reconnaissance sociale.....	75
<b>Chapitre 14 : En toute sécurité.....</b>	<b>76</b>
Les contrats à durée indéterminée ou le travail typique .....	76
Le service public .....	77
La notoriété des grandes entreprises .....	77
Ne pas mettre tous les œufs dans le même panier .....	78
Zoom .....	79
<b>Chapitre 15 : Pour l'autre et l'humanité .....</b>	<b>80</b>
La bienveillance : le souci du bien-être individuel .....	80
Dans tous les domaines de l'existence.....	80
La protection des autres .....	81
Le bénévolat comme action bienveillante .....	81
L'universalisme : le souci de l'espèce .....	82
La sauvegarde de l'environnement .....	82
L'affirmation du droit à la formation et du respect des droits humains .....	83
Le progrès jamais au détriment de l'humain .....	83
Zoom .....	84
<b>Quatrième partie : La boîte à outils .....</b>	<b>85</b>
<b>Chapitre 16 : Développer les compétences de vie .....</b>	<b>86</b>
Des compétences psychosociales.....	86
Des compétences acquises .....	87
Le rôle de l'École : apprendre à vivre.....	87
Les <i>life skills</i> se développent .....	88

	Six compétences de vie .....	88
	<i>Zoom</i> .....	89
	<b>Chapitre 17 : Connaissance de soi et introspection</b> .....	<b>90</b>
	La capacité à affirmer sa singularité .....	90
Compétence 1	De la confiance en soi .....	91
	Prise de pouvoir sur sa propre vie.....	91
	Un processus dynamique .....	92
	La méditation .....	92
	La validation des acquis comme processus introspectif .....	93
	<i>Zoom</i> .....	93
	<b>Chapitre 18 : Conscience et maîtrise des émotions</b> .....	<b>94</b>
	Dès l'enfance .....	94
	Gestion des émotions et incertitudes .....	95
Compétence 2	La joie... pour se donner des ailes.....	95
	La colère... avant de retrouver la sérénité .....	96
	La peur... pour se protéger .....	96
	La tristesse... pour réaliser ce qui manque.....	97
	La surprise... pour accepter l'inconnu.....	97
	<i>Zoom</i> .....	98
	<b>Chapitre 19 : Communication et empathie</b> .....	<b>99</b>
	Communiquer sur soi-même.....	99
Compétence 3	Se mettre à la place de l'autre .....	100
	La coopération .....	101
	La négociation.....	101
	<i>Zoom</i> .....	102
	<b>Chapitre 20 : Créativité au quotidien</b> .....	<b>103</b>
	Une compétence cognitive.....	103
Compétence 4	Un processus d'association .....	104
	Un processus organisé .....	104
	Une capacité individuelle qui a besoin du collectif .....	104
	Le développement de la motivation.....	105
	<i>Zoom</i> .....	105

	<b>Chapitre 21 : Pensée critique et traitement de l'information</b> .....	<b>106</b>	
	Surabondance de l'information et infox .....	106	
	Le traitement de l'information .....	107	
	La gestion de la complexité .....	107	
Compétence 5	Le développement de la pensée critique .....	108	
	Distinguer ce qui est lié à un fait ou à une opinion.....	109	
	Identifier la source d'une information .....	109	
	Faire la distinction entre les détails utiles et ceux qui le sont moins .....	109	
	Tenir compte du contexte.....	109	
	Prendre le plus d'avis possibles .....	110	
	Zoom .....	110	
		<b>Chapitre 22 : Prise de décision et remise en question</b> .....	<b>111</b>
		L'analyse des enjeux .....	111
		De multiples facteurs .....	112
Compétence 6	Un processus en plusieurs étapes.....	112	
	La confiance en soi .....	113	
	La résistance aux pressions.....	113	
	La maîtrise de ses émotions.....	113	
	La référence à ses valeurs individuelles .....	114	
	La prise de risque et la capacité à anticiper .....	114	
	Zoom .....	114	
	L'accompagnement à l'ère des incertitudes .....	115	
	Les incertitudes du monde de l'emploi et la formation .....	116	
	Construire sa vie .....	117	
	<b>Conclusion</b> .....	<b>118</b>	
	<b>Bibliographie</b> .....	<b>120</b>	