

# **Les choix d'orientation et les transitions au temps de l'adolescence : comment les émotions et la qualité des relations avec les proches permettent-elles de s'y préparer ?**

Emmanuelle Vignoli

Professeur des universités, Cnam-Inetop

Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (CRTD)

<https://crted.cnam.fr/equipes/psychologie-de-l-orientation/>

# PLAN

1. **Qu'est-ce qu'une émotion et comment se déclenche-t-elle ?**
2. **Comment les émotions permettent-elles de s'ajuster aux situations?**
3. **Les émotions dans les transitions et l'orientation scolaire et professionnelle**
4. **Le partage social des décisions d'orientation scolaire à l'adolescence**
5. **Le rôle des relations avec les personnes significatives dans les situations de transitions et l'orientation**
6. **Quelques pistes d'actions pour favoriser les choix d'orientation et l'adaptation aux transitions**

# 1. Qu'est-ce qu'une émotion et comment se déclenche-t-elle ?

Une émotion = une réaction qui résulte de l'interaction entre un stimulus (une situation, un évènement, une information...) et les caractéristiques de l'individu (son histoire, ses expériences, aspirations, sa personnalité...).

Les éléments  
intervenant dans le  
déclenchement  
d'une émotion

- **La nouveauté, prévisibilité, familiarité**
- **La valence émotionnelle (agréable/désagréable)**
- **Le rapport entre l'évènement et les buts poursuivis**
- **Le potentiel de maîtrise de l'individu**

## Le rapport entre les buts et l'évènement

Un but est une opération d'anticipation, un état qu'on souhaite atteindre

Les buts poursuivis sont multiples, et plus ou moins explicites

Buts généraux sous-tendus par l'accomplissement de buts intermédiaires

Exercer un métier qui réponde à ses besoins et aspirations constitue l'un de ces buts (passer des examens, élaborer des vœux d'orientation, accéder à une formation de son choix...)

Chaque fois qu'un évènement survient, **il est évalué sous deux angles:**

➤ **Est-il pertinent par rapport aux buts poursuivis? Si oui, il déclenche une émotion**

Par exemple, une information dans la plateforme Parcoursup (pertinent)

➤ **Est-il congruent par rapport aux buts poursuivis?**

Congruent – déclenche des émotions agréables

Non congruent – déclenche des émotions désagréables

Une proposition d'admission dans une formation fortement désirée (congruence par rapport aux buts)

Elle correspond à un vœux peu désiré, ou le lycéen est très éloigné sur une liste d'attente... (non congruent)

# Le potentiel de maîtrise de la situation

Le sentiment intime de pouvoir faire face, d'être en mesure de se préparer à la situation, ou d'en tirer profit

Quelles sont les ressources dont je pense pouvoir disposer?

Croyance en partie subjective liée à la perception de la situation

Des individus différents face à une même situation pourront avoir un potentiel de maîtrise différent

## 2. Comment les émotions permettent-elles de s'ajuster aux situations?

Les émotions sont **des signaux qui préparent l'organisme à interagir avec l'environnement**

**Leurs fonctions** : assurer et préserver le bien-être de l'individu, sa survie, ses aspirations, besoins, intérêts....

Elles vont induire **un état de préparation à l'action**

Elles **orientent les actions** en donnant **la priorité à une action ou un petit nombre d'actions**

<b>Fonction</b>	<b>Emotion</b>	<b>Tendance à l'action</b>
<b>Détruire, reprendre le contrôle</b>	Colère, rage	S'opposer, attaquer, blesser, insulter
<b>Explorer, créer des liens, s'intégrer</b>	Joie, amusement, enthousiasme	S'approcher, entrer en contact
<b>Prudence/protection</b>	Peur, anxiété	Evitement, inhibition, fuite, paralysie

## Les émotions désagréables

- Concentrent les ressources cognitives (attention, mémoire, raisonnement...) sur les **informations en rapport avec les obstacles aux buts...**
- Mobilisation de ces ressources en vue de mieux comprendre une situation pour mobiliser les actions pertinentes
- Réduction du champ attentionnel
- **Mémoire de souvenirs en congruence avec l'état d'émotionnel**

## Les émotions agréables

- Elargissent, ouvrent le champ attentionnel
- Traitement plus intuitif et synthétique de l'information
- Traitement plus rapide, avec moins de prudence, plus d'audace
- Des combinaisons plus nombreuses et originales entre les informations
- Favorise la disponibilité à entreprendre de nouvelles actions, projets, explorer, créer des liens

### 3. Les émotions dans les transitions et l'orientation scolaire et professionnelle

#### Une émotion particulière, l'anxiété

L'anxiété survient dans les **situations** qui engagent l'avenir. C'est une **émotion d'anticipation**.

Elle est présente dans les **situations nouvelles** et les situations dont l'**issue est incertaine**

# Emotions, orientation et transitions, quelles relations?

- **Les processus de décisions** : l'incapacité à faire un choix lorsqu'on est contraint d'effectuer ce choix (indécision vocationnelle)

**L'anxiété est associée à des difficultés à faire un choix d'orientation** : évitement du processus de décision, procrastination, difficulté à savoir comment procéder pour faire un choix, peur d'avoir des regrets une fois la décision prise...

Une élève de terminale à propos de la formulation des vœux d'orientation :

« C'est vrai que moi, au début, c'était très stressant et j'ai pris beaucoup de temps à formuler mes vœux parce que déjà je sentais une certaine pression. Dès le début, on nous demandait déjà si on avait des idées et moi, j'en avais vraiment pas et je ressentais une certaine pression et ça me bloquait en fait en quelque sorte, et ça me rendait très anxieuse. Et donc j'ai formulé mes vœux très, très tard. »

- **Le processus de recherche de l'information**, l'information sur les métiers et les formations, l'exploration de soi pour mieux se connaître (exploration vocationnelle)
  - Etape préalable au processus de décision
  - Dimension importante de la construction identitaire (Arnett, Erikson, Grotevant, Marcia...)

## Emotions et recherche d'information (suite)

- **L'anxiété** peut **stimuler la recherche d'informations spécifiques** (anticipation des difficultés) **sans favoriser l'engagement dans un choix**
- **L'espoir** - fondé sur la confiance en l'avenir et le sentiment de maîtrise dans la réalisation des objectifs

Il **favorise l'exploration de différentes alternatives** pouvant mener à la réalisation d'un projet (Hirschi, 2015)

**En résumé**, l'anxiété tend à freiner le processus de décision en alertant sur les risques potentiels ; l'espoir tend à ouvrir les options et déployer l'énergie vers l'atteinte des buts.

# Dans quelle mesure les épisodes d'orientation et de transition constituent-ils des expériences émotionnelles diverses pour les adolescents?

Enquêtes auprès de collégiens et lycéens (Vignoli et al., 2005, 2011, 2020)

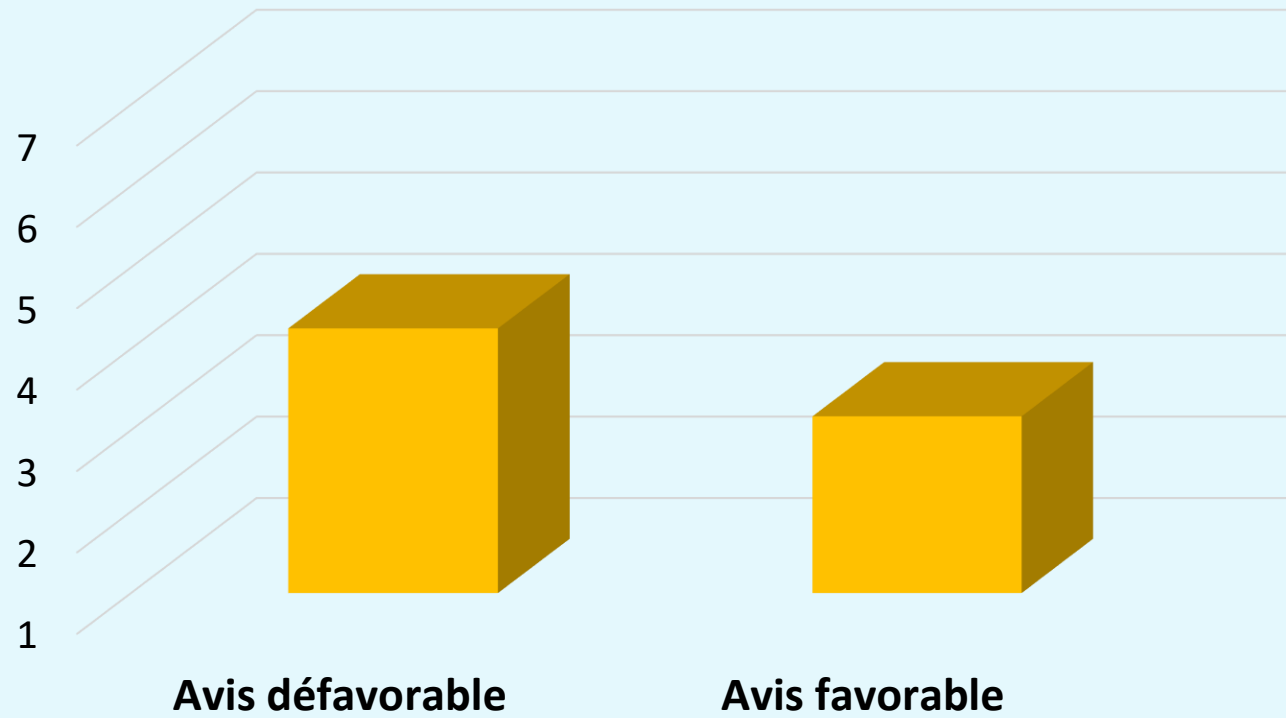
Le conseil de classe, un évènement institutionnel, met les adolescents en position d'anticiper leur avenir scolaire et professionnel

Les élèves expriment des **vœux d'orientation** pour l'année suivante sur lesquels le conseil de classe prononce un avis plus ou moins favorable

**Quinze jours après l'annonce de l'avis du conseil de classe, les adolescents sont interrogés:**

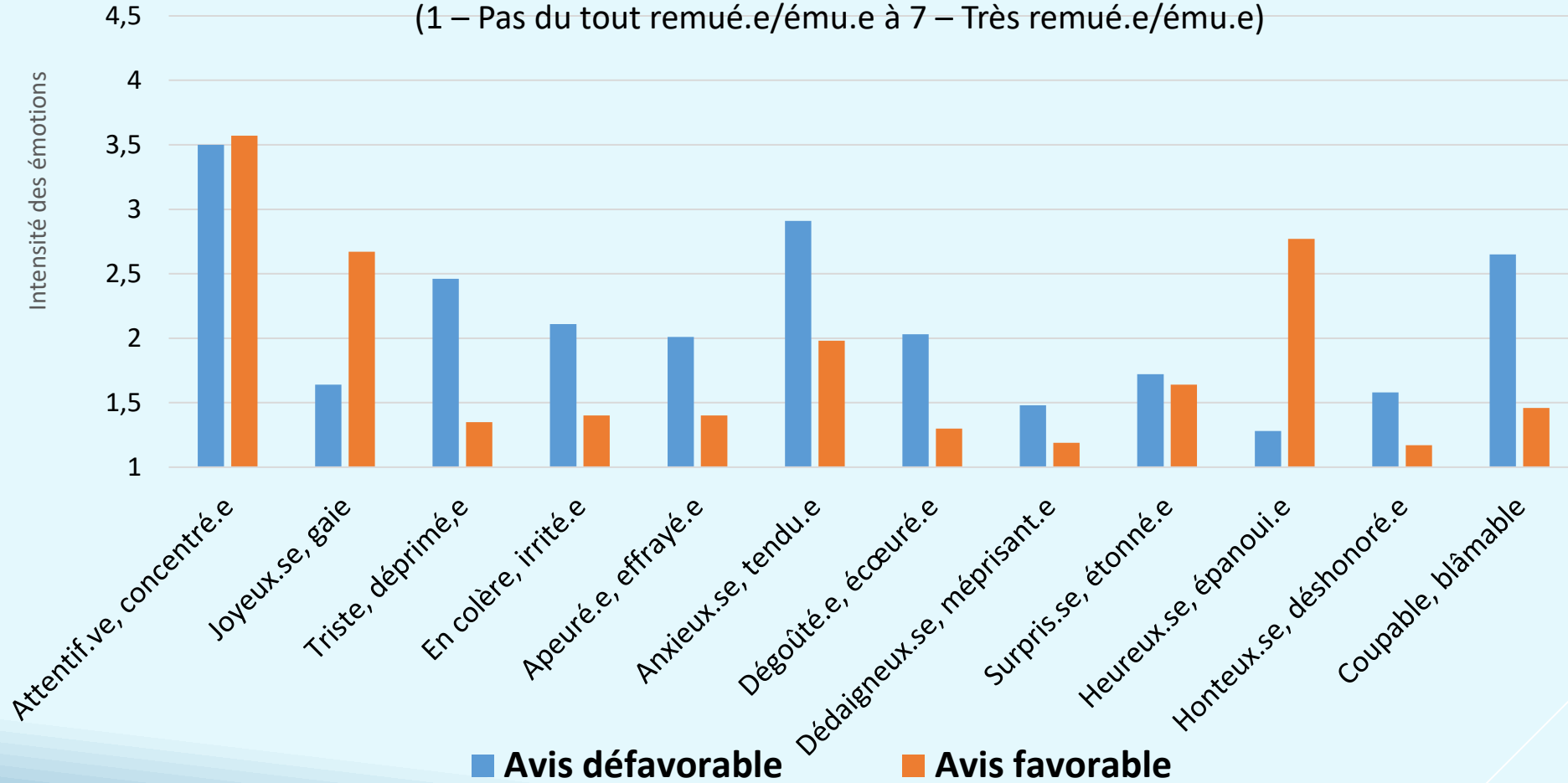
- Les émotions éprouvées
- L'intensité émotionnelle de l'épisode

## Intensité émotionnelle globale perçue de l'épisode



## Les émotions induites par l'avis du conseil de classe (seconde)

(1 – Pas du tout remué.e/ému.e à 7 – Très remué.e/ému.e)

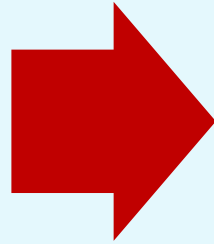


## **En conclusion:**

- Les épisodes d'orientation/transition sont sources d'une multitude d'émotions
- Des émotions qui peuvent être mixtes ; les émotions agréables et désagréables cohabitent parfois (Parmentier et al., 2021)

#### 4. Le partage social des décisions d'orientation scolaires à l'adolescence: avec qui, comment, pourquoi et pour quels bénéfices psychologiques?

Impact émotionnel d'un événement



Déclenchement d'un phénomène de partage social des émotions

## Qu'est-ce que le partage social des émotions?

Réévocation de l'expérience émotionnelle dans un langage socialement partagé, et qui implique, au moins au niveau symbolique, la présence d'un destinataire (Rimé, 2005)

Ce besoin est observé initialement dans le cadre d'évènements traumatiques est également constaté sur de nombreux évènements de la vie quotidienne (sans rapport avec l'orientation ou les transitions)

## **Ce phénomène se manifeste-t-il chez les adolescents dans le cadre d'épisodes d'orientation ayant un impact émotionnel?**

- Destinataires de ce partage social
- Délai du partage de l'épisode
- Sa fréquence
- La profondeur avec laquelle l'épisode est partagé (implication personnelle)

# Avec qui les adolescents parlent-ils de leurs expériences émotionnelles concernant leur avenir scolaire et professionnel (avis du conseil de classe) ?

## Les interlocuteurs privilégiés:

- La mère (~98%)
- L'ami.e proche (~90%) ou les copains/copines (~90%)
- Le père (~77%)

## Les destinataires plus occasionnels :

- Frères/sœurs (~40 à 55%)
- Enseignant.e.s (~45%)

## Plus rare avec:

- PsyEN, grands-parents, membres de la famille élargie (entre 1,5% et 6%)

## Comment les adolescents parlent-ils de ces expériences?

- **Tous ou presque** (~100%) évoquent au moins une fois l'épisode
- **Un délai bref** : le jour même ou dans les deux jours suivant la survenue de l'évènement (avec les proches)
- **A plusieurs reprises** : la plupart des adolescents évoquent l'évènement plusieurs fois (2 à 8 fois) avec chaque partenaire intime (mère, père, ami.e...)
- **Avec une implication personnelle plus ou moins forte** dans ce partage d'expérience:
  - En parlant des faits, du contexte
  - En parlant de ce que l'évènement signifie pour eux
  - En parlant de leurs émotions (agréables ou désagréables)

Des résultats conformes à ceux observés sur d'autres évènements émotionnels de la vie quotidienne (Rimé, 2005)

# Quels sont les bénéfices psychologiques de ce partage?

- **Amplifier l'état émotionnel agréable, renforcer le soi et les croyances, renforcer les liens avec l'entourage**
- **Fonction cognitive.** Une expérience négative entraîne la perte de sens (remise en cause système de croyances). Partager permet d'identifier et organiser les éléments de l'expérience, restaurer le sens et les croyances; prendre distance avec l'épisode

Un élève de terminale (père) :

« Parler avec mon père...Euh c'était surtout un moyen de trier mes idées. Parce que j'avais... J'ai plein d'idées d'orientation dans ma tête. Et j'étais contraint par le choix »

Une autre élève (psyEn) :

« j'en ai parlé à la conseillère d'orientation quand même trois semaines, trois semaines avant la fin, parce que c'était un peu compliqué d'avoir un rendez-vous, mais du coup... Mais grâce à elle j'ai pu euh... j'ai pu trouver un petit peu plus de clarté et tout ça... »

➤ **Fonction socio-affective et de renforcement des liens avec l'entourage.** Une expérience négative diminue le sentiment de sécurité, et l'estime de soi, augmente le sentiment d'isolement.

Partager permet d'obtenir du soutien sous différentes formes (réconfort, réassurance, aide, conseils/avis, solutions, reconnaissance et validation...), **renforce les moyens de faire face à la situation, les liens sociaux.**

Deux élèves de terminale :

1. « **Avec nos amis**, fin entre nous, **on en parle surtout au niveau des choix**, on se demande tiens toi qu'est-ce que tu as choisi, toi tu as mis quoi ?

Déjà **pour la curiosité, mais aussi pour se rassurer nous-mêmes**, ce qu'il n'y a pas quelque chose qu'on n'a pas vu, qui nous a échappé, qu'on a pas pris en compte. »

2. « J'en ai parlé **à mon prof de maths**...je le ai demandé des choses sur mes...plus sur mes capacités... **Dans tous les cas il a essayé de m'aiguiller** »

## Les bénéfices psychologiques du partage dépendent:

- L'implication personnelle de l'adolescent dans ce partage
- De l'attitude du destinataire de partage

## 6. Le rôle des relations avec les personnes significatives dans les situations de transitions et l'orientation

Les personnes significatives = les personnes qui compte pour soi

Pour ce qui est de leur l'avenir scolaire et professionnel:

- Parents, pairs (ami.e.s, camarade de classe préféré...)
- Personnes impliquées dans le système éducatif (Enseignant.e.s, PsyEN...)

Les relations tissées et perçues avec ces personnes varient d'un adolescent à l'autre (Ainsworth & Bowlby, 1991):

- **Disponibilité, accessibilité, réactivité du partenaire**
- **Sentiment de proximité**
- **Sentiment de sécurité et de réconfort**

**Une relation  
confiante/  
sécurisante**

- Amortissement de  
l'anxiété et des  
émotions négatives

- Maintien des émotions  
positives

- Maintien de l'estime  
de soi, du sentiment de  
compétence

**Favorise:**

- L'exploration vocationnelle
- Le processus de choix d'orientation (moins d'indécision)
- Stimule le partage social en profondeur d'un épisode et entraîne des bénéfices psychologiques

## 6. Quelques pistes d'actions pour favoriser les choix d'orientation et l'adaptation aux transitions

### A- Travailler sur les buts/objectifs poursuivis

L'intensité émotionnelle repose sur :

- l'importance accordée aux buts poursuivis
- l'importance perçue de l'enjeu d'une situation pour ce qui est de l'avenir scolaire et professionnelle

Dédramatiser la situation en :

- **Clarifiant les buts** (projet d'orientation) en travaillant sur les objectifs souhaités (intérêts, valeurs...) et leur niveau d'accessibilité (compétences)
- Aider à **concevoir différentes alternatives possibles** pour accéder à un projet qui satisfait les intérêts/valeurs avec des niveaux d'accessibilités variables (formations sélectives...)

## B- Augmenter le potentiel de maîtrise de la situation

La charge émotionnelle est liée au sentiment d'être en mesure de pouvoir se préparer à la situation, d'y faire face, d'en tirer profit

Plus l'issue de la situation semble incertaine, plus l'anxiété est importante

Il faut donc réduire le sentiment d'incertitude en :

- Anticipant le plus longtemps possible à l'avance la transition
- Clarifiant la procédure d'orientation, ses étapes
- Aidant à **anticiper les difficultés ou obstacles éventuels** et surmontables qui pourraient survenir (aux différentes étapes)
- Tout en envisageant **les moyens possibles de les contrer** pour mieux s'y préparer.

Pour augmenter ce sentiment de maîtrise, on peut s'appuyer sur **la théorie sociale cognitive (Bandura; Lent & Brown)**.

Le sentiment d'efficacité repose la manière de percevoir une situation (réussite/échec), et sur l'apprentissage vicariant (comparaison sociale avec des personnes semblables).

- **Ouvrir l'éventail des choix en s'appuyant sur des modèles de rôles** (anciens élèves de l'établissement/professionnels). Cela crée de l'espoir et permet d'envisager les possibilités de réussite chez ceux qui se sentent peu capables d'accéder à certaines formations.
- L'accomplissement d'un but étant toujours progressif, on peut **mettre l'accent sur les progrès réalisés** (chemin parcouru) pour souligner le sentiment de compétence de l'élève, plus que les écarts aux buts poursuivis (insuffisances)

## C- Quelle attitude adopter ?

Les bénéfices du partage social reposent en partie sur la qualité de la relation avec l'interlocuteur.

Elle dépend de sa disponibilité/réactivité, du sentiment de proximité, et de sécurité perçue dans la relation et donc des attitudes de l'interlocuteur

- Une attitude active et constructive

Poser des questions, manifester son intérêt, souligner l'importance et de certains éléments d'une situation pour la poursuite du parcours

Renforce la valeur de soi, augmente l'état émotionnel positif, renforce les liens sociaux et le sentiment de soutien

- **Une attitude rassurante, réconfortante, bienveillante**

En manifestant du soutien, donnant des avis, conseils, montrant de la compréhension...rassurant sur une procédure

Elle **favorise la verbalisation en profondeur de l'expérience** (faits, significations, émotions...)

Entraine **des bénéfices psychologiques** (restauration de l'estime de soi, sentiment d'être soutenue, compris, sentiment de soulagement...)

**Favorise les processus d'exploration vocationnelle et de décision**

Mais **elle ne diminue pas la charge émotionnelle** associée à la situation

## o Recadrage cognitif

Réinterpréter la situation sous un autre angle en la dédramatisant et soulignant ses éléments positifs

Par exemple en apportant des informations nouvelles (parcours, métiers, formations...)

Diminue la charge émotionnelle perçue associée à une situation (notamment l'anxiété)

## D- S'appuyer sur l'entourage social de l'adolescent

Pour favoriser l'activité de recherche d'information, l'exploration de soi, le partage social des expériences positives et négatives

- Les parents (informer, impliquer, prendre conscience de l'importance de leur rôle...)
- Les pairs (préférés) - activités de groupes, partage d'expériences, collaboratives pour renforcer les liens et rassurer les adolescents

**Merci de votre attention!**