

# Le counseling de carrière groupal et son apport dans la prévention de l'anxiété face au choix de carrière lors de l'adolescence

**Audrey Dupuis, c.Ph.D, c.o.**

Sous la direction de  
Patricia Dionne, Ph.D., c.o.  
Frédéric Saussez, Ph.D.

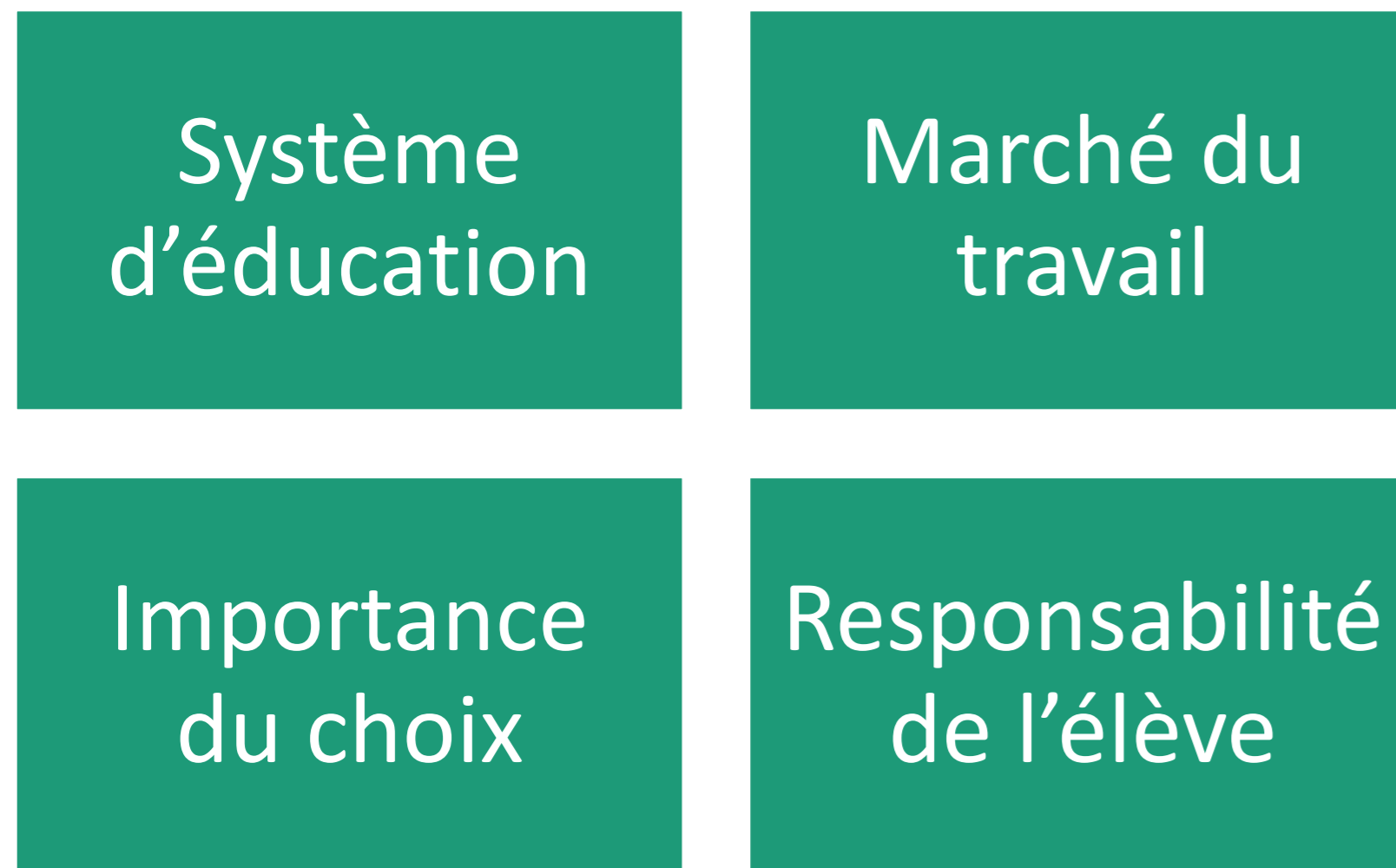


# L'ANXIÉTÉ LORS DE L'ADOLESCENCE

- Au Québec en 2017, 17.2% des élèves du secondaire rapportaient avoir un trouble anxieux
  - Sec 4: 19.6% / Sec 5: 18.8%
- Pourrait avoir été aggravée par la pandémie:
  - 37% des élèves de 4<sup>e</sup> secondaire et 39% des élèves de 5<sup>e</sup> secondaire présenteraient des symptômes compatibles avec un trouble d'anxiété généralisée

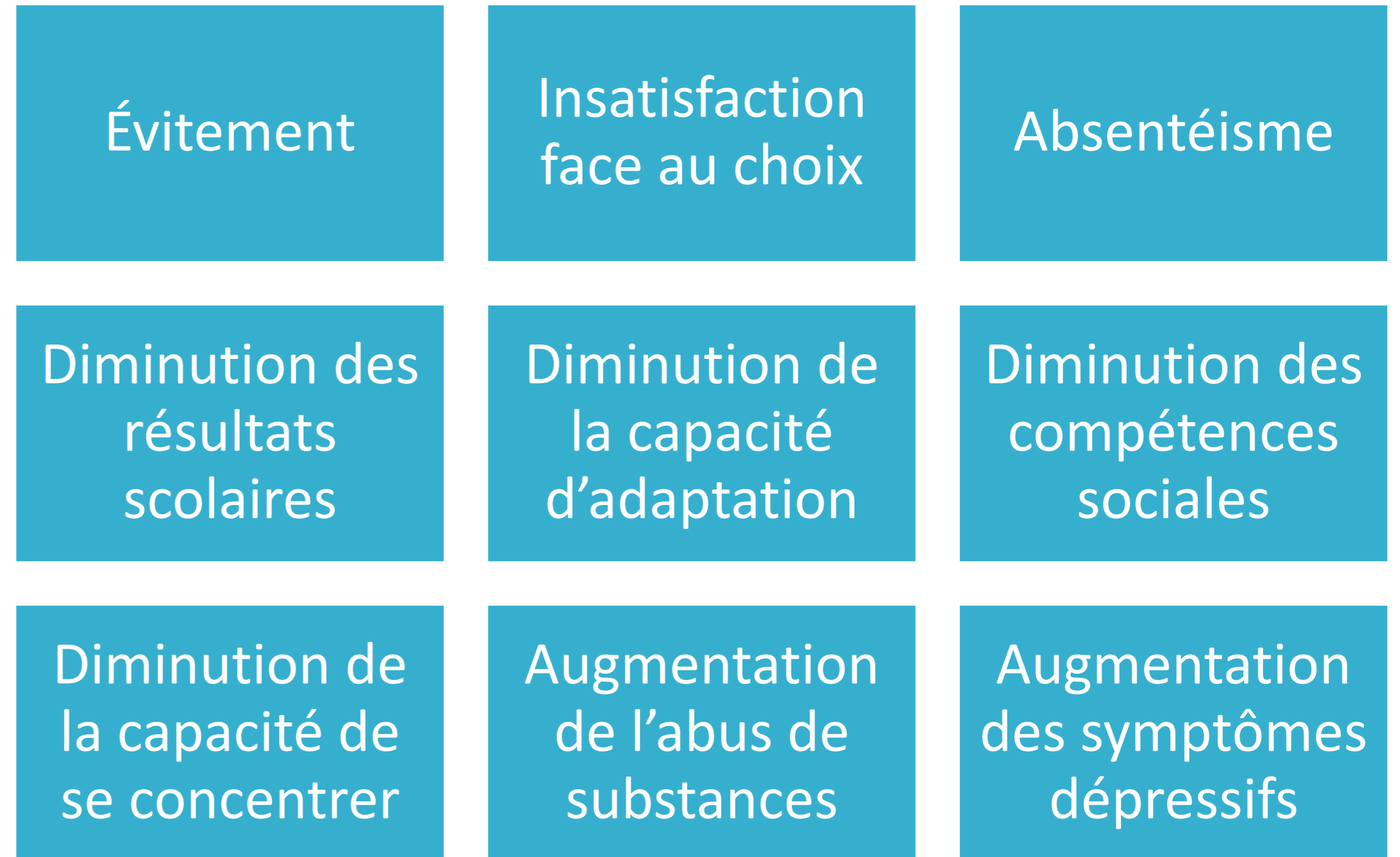
# L'ANXIÉTÉ EN CONTEXTE DE CHOIX DE CARRIÈRE

## Facteurs contribuant



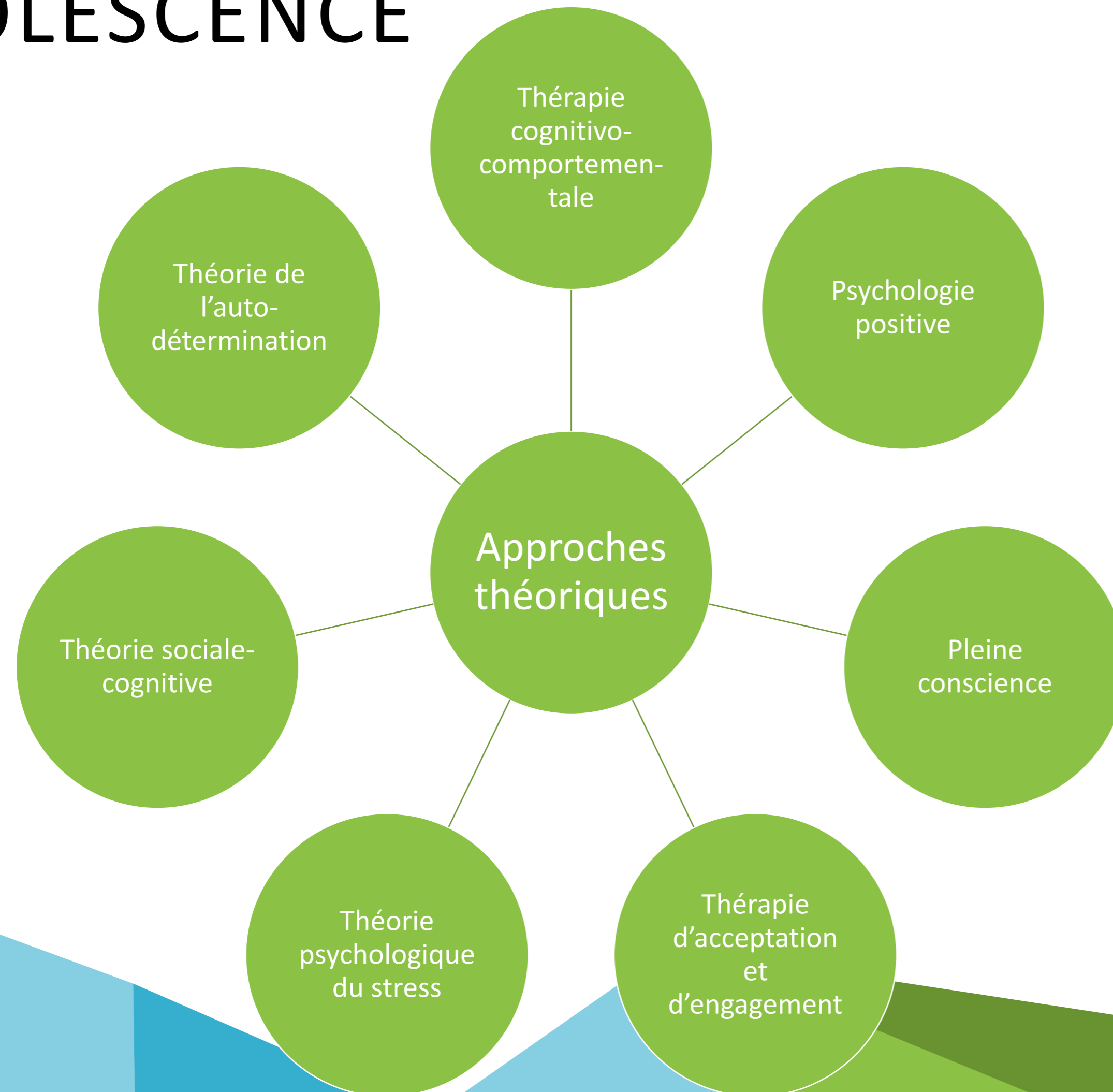
Possibilité de  
faire un  
mauvais choix

## Conséquences possibles



Kamanzi et Pilote (2016); Cournoyer et al. (2016); Daniels et al. (2011); Germeijs et al. (2006); Raknes et al. (2017); Rapee et al. (2005); Saka et al. (2008); Savickas et al. (2009); Turgeon et Gosselin (2015)

# LA PRÉVENTION DE L'ANXIÉTÉ LORS DE L'ADOLESCENCE



Efficacité démontrée dans la réduction des symptômes d'anxiété

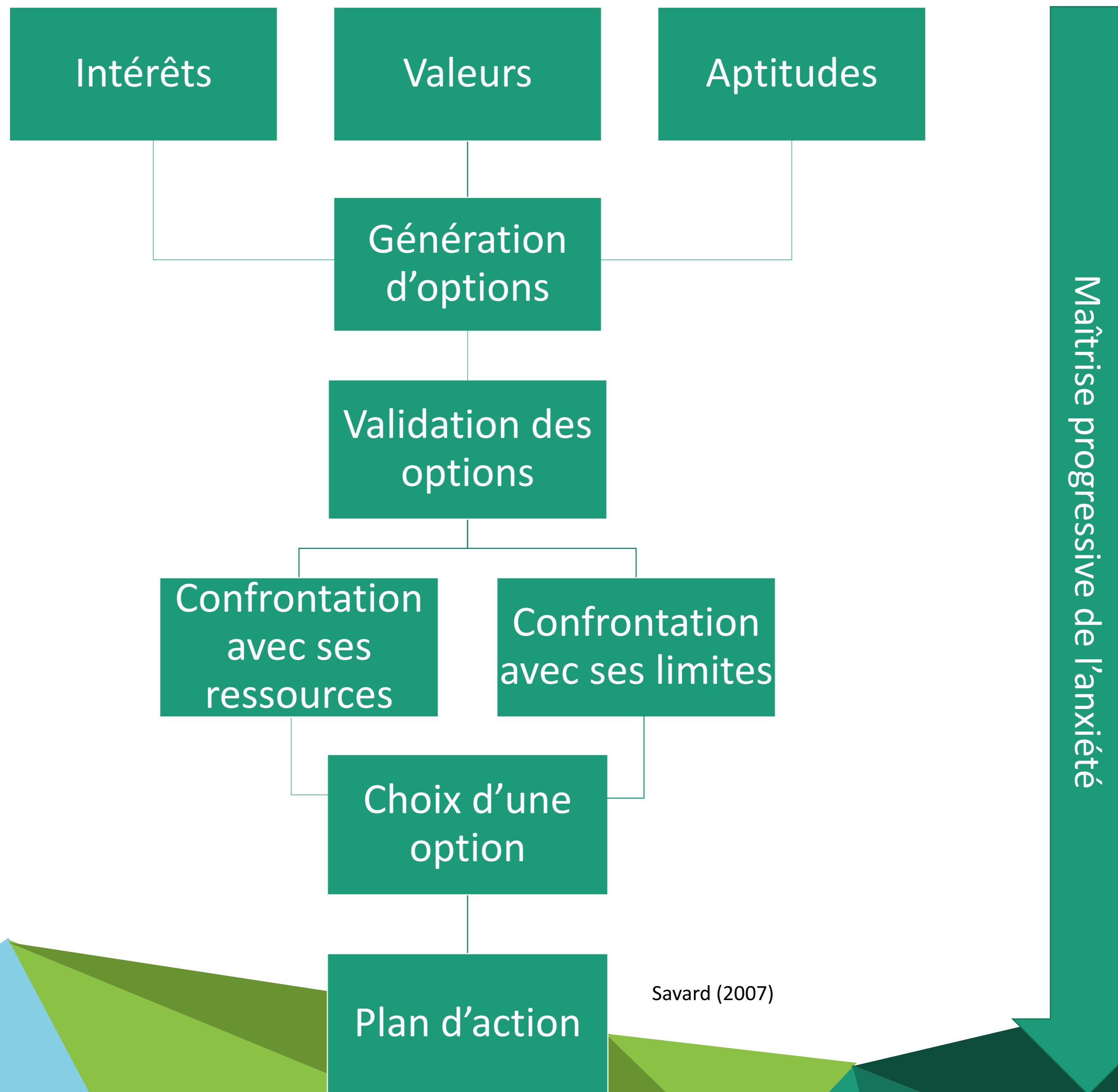
Informations sur les artéfacts et techniques transmis

Peu d'information sur les activités et processus

# HORS-PISTE, VOLET ORIENTATION

- Et pas de programme se penchant spécifiquement sur la problématique de l'anxiété face au choix de carrière!
- Décision de créer un nouveau programme de counseling de carrière groupal
  - 6 rencontres de 120 minutes
  - Une rencontre de suivi individuel
  - Travail sur l'anxiété et sur le choix de carrière

# HORS-PISTE, VOLET ORIENTATION



# ÉLABORÉ DANS UNE PERSPECTIVE CULTURELLE- HISTORIQUE

- Le groupe implique la transmission et l'acquisition progressive d'**instruments de systématisation de l'expérience** permettant la mise en visibilité des émotions et des concepts d'orientation.
  - Concepts scientifiques: Structurent un **rapport conscient et volontaire** entre la personne et son environnement, ce qui augmente sa possibilité d'agir librement et renforce son pouvoir d'agir sur le monde en pleine connaissance de cause.
  - Systèmes d'action: « organisation conceptuelle, et donc systématique, **d'actions reliées par un principe d'intelligibilité**, qui met en lien les actions à poser selon des savoirs déjà institués ».
- Ces apprentissages favorisent, sous certaines conditions, le développement progressif de **nouvelles capacités à agir** relativement à la maîtrise des émotions – notamment l'anxiété – et du processus de choix de carrière.

## OBJECTIFS DE RECHERCHE

1. Décrire l'activité de transmission-acquisition des instruments de systématisation de l'expérience au sein des groupes de counseling de carrière visant à maîtriser l'anxiété;
2. Décrire la formalisation des processus d'apprentissage et de développement potentiel de la capacité des élèves à agir volontairement sur leurs émotions, plus précisément sur leur anxiété face au choix de carrière;
3. Systématiser les conditions à réunir au sein d'un programme de counseling pour favoriser le développement d'une capacité à agir sur ses émotions en lien avec ses choix de carrière chez les élèves.





# Méthodologie

# PERSONNES PARTICIPANTES

Groupe	Participant	Programme	Caractéristiques	Déroulement
<b>Groupe 1</b>	Alexia; Clara; Judith; Julie; Léonie; Livia Zoé	Programme d'éducation internationale	-Âgées de 15 et 16 ans au début du groupe. -Toutes natives du Québec, à l'exception d'une (Chine).	2 rencontres en présence / Pause COVID / 4 rencontres en ligne et à distance
<b>Groupe 2</b>	Amélia; Anne; Charlotte; Delphine; Léa; Noémie.	Programme axé sur les arts.	-Âgées de 15 et 16 ans au début du groupe. -Toutes natives du Québec.	6 rencontres en ligne et à distance
<b>Groupe 3</b>	Camille; Coralie; Éliane; Emma; Laura; Naima.			

# SOURCES DE DONNÉES ET ANALYSE

Traces écrites de la planification

Enregistrements vidéo des rencontres

Journaux de bord des participantes

Entretiens de groupe

Entretiens individuels

Analyse thématique

Matrices à condensés

The image features a white background with decorative geometric shapes. On the left, there is a blue polygonal shape. At the bottom, there is a larger, multi-colored polygonal shape composed of various shades of blue, green, and dark green triangles.

# Résultats

# QUELQUES INSTRUMENTS TRANSMIS

## Maîtrise des émotions

Anxiété

Stress

Émotions

Pleine conscience

Moyens de maîtrise

Pression

Construction sociale

## Choix de carrière

Connaissance de soi

Connaissance des métiers et  
formations

Recherche d'informations

Processus de prise de décision

Plan d'action

Influence

# TRANSMISSION D'INSTRUMENTS

Discussions

Explications

Documents  
collaboratifs

Pratique

Partage

Images

Tableaux

Listes

Schémas



# FORMALISATION DES PROCESSUS D'APPRENTISSAGE

## 1. La collaboration avec l'intervenante

On n'aurait pas été capables d'arriver à ce point-là par nous-mêmes. Même s'il y avait plein de d'outils à notre portée, c'est plus facile quand quelqu'un t'accompagne, que quand tu es toute seule avec tes réflexions. (Alexia, G1-EI)

## 2. La collaboration avec les autres participantes

Écouter les autres parler de comment elles vivent leur anxiété, bien je trouve que ça aide. Parce qu'eux-autres ont trouvé des solutions, puis ça fait que toi tu peux les appliquer. (Clara, G1-EG)

## 3. L'utilisation d'artéfacts écrits et visuels

## 4. La pratique des instruments transmis

Je trouve que ça ne sert à rien, tu sais de donner comme plein de méthodes, mais qu'on n'en essaye pas au moins une là-dedans. Si tu ne l'essayes pas, tu ne peux pas savoir si ça fonctionne. (Emma, G3-EI)

## 5. La mise en système des instruments

Je repars [...] avec beaucoup plus d'outils, puis de de connaissances, puis beaucoup moins de stress. Au début je me posais vraiment des questions, anxiété, choix de carrière, puis là finalement comme ça va ensemble. (Zoé, G1-EG)

# DÉVELOPPEMENT POTENTIEL OBSERVÉ

## 1. Maîtrise des émotions et de l'anxiété

Ce n'est pas toujours facile de trouver quelle émotion on vit, mais quand j'en parle aux autres, je me rends compte de comment je me sens, puis c'est là que je suis « ok, c'est comme ça que je me sens, puis là comment je fais pour m'aider ». (Charlotte, G2-EG)

## 2. Capacité à réaliser un choix de formation ou de carrière

Avant de commencer les rencontres, dans ma tête il y avait comme sciences humaines, puis sciences pures. [...] En commençant les rencontres, on dirait qu'il y a comme un éventail de choix qui s'est ouvert. Parce que je ne m'étais pas vraiment intéressée à ça avant les rencontres. J'ai appris qu'il y avait plus de choix que je pensais. (Coralie, G3-EI)

## 3. Maîtrise de l'anxiété dans le rapport au choix de formation ou de carrière

D'habitude c'est genre, j'évite de penser à ce qui me stresse quand je n'ai pas besoin, jusqu'à ce que je n'aie plus le choix de le faire. Mais là, prendre ça plus tôt, ça m'a permis de prendre du recul dans les derniers mois aussi, puis pas juste faire ça en janvier, ces réflexions-là. Donc je pense que c'est aussi cette partie-là qui a aidé l'anxiété. (Léonie, G1-EI)



# CE QUI SOUTIENT LES APPRENTISSAGES

## 1. La création d'un espace-temps spécifique

Je trouve ça le *fun* qu'on puisse parler des choses qu'on n'oserait peut-être pas parler dans la vie de tous les jours. [...] Comme moi, jamais personne ne m'a demandé je me sentais où par rapport à mon choix de carrière. On me demande juste : « qu'est-ce que tu veux faire plus tard? ». C'est la seule question que j'ai! (Camille, G3-R1)

## 2. Le lien émotionnel avec l'intervenante

De ramener des petites parcelles de notre vie personnelle, ça crée un lien puis ça comme, après c'est plus facile de t'expliquer pourquoi je suis stressée de m'en aller à l'école, tu sais. (Alexia, G1-EI)

## 3. Le soutien du groupe

Du soutien, de l'encouragement, de la solidarité, bien c'est ça que j'ai aimé avec le groupe, c'était vraiment qu'on se soutenait les unes les autres. Tu sais on ne savait pas trop quoi faire de notre vie, fait que bien ça nous rassurait aussi [...] c'était positif, c'était rassurant de voir que les filles ne savaient pas trop non plus dans quoi elles allaient. (Léa, G2-EI)

## 4. La critique sociale du contexte culturel-historique



# Discussion

Le groupe permet de se mettre en action dans un espace-temps défini.

Importance de la collaboration avec les autres participantes et l'intervenante.

Garder des traces écrites est important.

La discussion sur la construction sociale suscite des prises de conscience.

Diminution de l'anxiété ressentie face au choix de carrière.

Augmentation de la capacité à agir sur son processus de choix de carrière.

**Merci de votre attention!**

# RÉFÉRENCES

- Canisitus Kamanzi, P. et Pilote, A. (2016). Parcours scolaires et reproduction sociale au Québec. Dans J. Masdonati, M. Bangali et L. Cournoyer (dir.), *Éducation et vie au travail: perspectives contemporaines sur les parcours et l'orientation des jeunes* (p. 9-45). Presses de l'Université Laval.
- Cournoyer, L., Lachance, L. et Samson, A. (2016). L'action décisionnelle de carrière: processus en deux dimensions, quatre tensions. Dans J. Masdonati, M. Bangali et L. Cournoyer (dir.), *Éducation et vie au travail: perspectives contemporaines sur les parcours et l'orientation des jeunes* (p. 119-145). Presses de l'Université Laval.
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P. et LoVerso, T. (2011). Relieving Career Anxiety and Indecision: The Role of Undergraduate Students' Perceived Control and Faculty Affiliations. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 14(3), 409-426. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9151-x>
- Dionne, P., Saussez, F. et Bourdon, S. (2017). Reconversion et développement du pouvoir d'agir par l'apprentissage de systèmes d'action en groupe de réinsertion sociale et professionnelle. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 46(3). <https://doi.org/10.4000/osp.5475>
- Dupuis, A., Dionne, P. et Saussez, F. (2021). L'intervention groupale pour la prévention de l'anxiété face au choix de carrière en milieu scolaire : une analyse critique des écrits. *Revue canadienne de développement de carrière*, 20(2), 40-58. <https://cicd-rcdc.ceric.ca/index.php/cicd/article/view/96/308>
- Généreux, M., Dallaire, J.-S., Haichin, K. et Leflej, N. (2021). *Dévoilement des premiers résultats de l'Enquête sur la santé psychologique des 12-25 ans* [communication]. Webinaire « Santé mentale en Estrie ».
- Germeijs, V., Verschueren, K. et Soenens, B. (2006). Indecisiveness and high school students' career decision-making process: Longitudinal associations and the mediational role of anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 397-410.
- ISQ. (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition*. Gouvernement du Québec.
- Raknes, S., Pallesen, S., Bjaastad, J. F., Wergeland, G. J., Hoffart, A., Dyregrov, K., Håland, Å. T. et Mowatt Haugland, B. S. (2017). Negative Life Events, Social Support, and Self-Efficacy in Anxious Adolescents. *Psychological Reports*, 120(4), 609-626. <https://doi.org/10.1177/0033294117699820>
- Rapee, R. M., Kennedy, S. et Ingram, M. (2005). Prevention and Early Intervention of Anxiety Disorders in Inhibited Preschool Children. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 73(3), 488-497. doi: 10.1037/0022-006X.73.3.488
- Saka, N., Gati, I. et Kelly, K. R. (2008). Emotional and Personality-Related Aspects of Career-Decision-Making Difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(4), 403-424. <https://doi.org/10.1177/1069072708318900>
- Saussez, F. (2017). La zone de développement la plus proche: une contribution de Vygotski à l'approche par l'activité? Dans J.-M. Barbier et M. Durand (dir.), *Encyclopédie d'analyse des activités* (p. 911-920). Presses Universitaires de France.
- Savard, R. (2007). *Démarche d'orientation ou de réorientation approfondie* [manuscrit inédit]. Université de Sherbrooke, Département d'orientation professionnelle.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J.-P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R. et van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004>
- Turgeon, L. et Gosselin, M.-J. (2015). Les programmes préventifs en milieu scolaire auprès des enfants et des adolescents présentant de l'anxiété. *Éducation et Francophonie*, 43(2), 30-49.
- Vygotski, L. S. (1931/2014). *Histoire du développement des fonctions psychiques supérieures*. La Dispute.
- Vygotski, L. S. (1934/2019). *Pensée et langage*. La Dispute.