

Réfléchir à son histoire personnelle

Les membres du jury ne vous connaissent pas. Ils vont donc chercher à vous situer dans votre parcours de vie. Cette démarche leur permet, à travers votre histoire, de mieux vous cerner et de mieux vous comprendre. Par conséquent, il est important que vous soyez préparé à l'éventualité d'être interrogé sur votre histoire.

1. Analyser son parcours de vie

L'autobiographie est la perspective rétrospective sur sa propre existence. Elle permet de mettre l'accent sur sa vie individuelle, en particulier sur l'histoire de sa personnalité. Ce genre d'exercice permettra au candidat de faire le point sur lui-même et de mieux comprendre ses orientations et ses choix professionnels. Votre vie est un processus en évolution dont vous êtes l'acteur. Durant celle-ci, votre environnement (social, familial et culturel), vos rencontres vous ont aidé à prendre des décisions et à construire votre personnalité d'aujourd'hui.

- Choisissez de manière chronologique (date et durée) quelques événements importants de votre vie (émouvants, insolites, tragiques, heureux mais aussi des lieux investis ou traversés, de personnes rencontrées, des événements familiaux, scolaires ou professionnels). Racontez-les par écrit une première fois.
- Recherchez des témoignages sur ces épisodes auprès de proches : famille, amis, voisins, collègues.
- Complétez avec des documents authentiques : photographies, lettres, certificats, attestations, journal intime, correspondance, arbre généalogique, agendas, livret de famille, etc.
- Recherchez un point commun entre ces événements (un trait de caractère constant, une similitude, un approfondissement, une initiation progressive.) afin de donner une unité, une cohérence au récit.
- Soumettez votre travail à la lecture d'un proche qui connaît votre parcours et qui devra par cet exercice vous retrouver dans votre écriture.

Bien sûr, il ne s'agit pas d'écrire un roman, mais ce travail vous permettra de prendre du recul sur vous-même, de vous plonger dans votre passé, qu'il soit lointain ou proche et de mieux comprendre pourquoi vous souhaitez vous orienter vers le métier d'aide-soignant.

Le travail de recherche effectué au cours de cette étape garantit que vous n'oubliez pas d'éléments importants et que vous garantissez une certaine précision aux informations et souvenirs collectés.

2. Prendre en compte les influences extérieures

Nos choix sont soumis à des influences extérieures qui nous marquent et orientent nos

prises de décision. Ce réseau d'influence entre dans le processus de construction de notre propre personnalité par un jeu d'imitation ou d'identification. Nous voulons ressembler aux personnes que nous admirons. Tout d'abord à nos parents, ensuite à notre entourage (famille, amis, voisinage, célébrités, etc.), mais ces influences trouvent également leur origine dans la vie associative, culturelle et sportive, dans le monde du travail et à l'école.

En réagissant à de nombreux modèles, nous adoptons un certain nombre de valeurs (confiance, respect, tolérance...) et de comportements (altruisme, écoute, disponibilité...).

- Identifiez toutes ces influences extérieures afin de mieux cerner votre personnalité et de la mettre en relation avec votre projet professionnel.

3. Se préparer au bilan de compétences

- Ce travail sur votre histoire personnelle une fois terminé, répondez aux questions suivantes : qui êtes-vous aujourd'hui ? Des membres de votre famille exercent-ils une profession paramédicale ? Selon vous, le cadre familial est-il important ? Si oui, pourquoi ? Quel est votre parcours scolaire ? Faites-vous partie d'une association caritative ? Quels sont vos loisirs préférés ? Comment expliquez-vous votre choix professionnel ? Que vous évoque la mort ? L'actualité vous intéresse-t-elle ? Comment occupez-vous votre temps libre ?

Ainsi, au fil de vos investigations, ce travail d'introspection vous prépare à mieux répondre aux questions des jurés.

- Faites maintenant votre bilan de compétences, les membres du jury pourront ainsi apprécier votre niveau d'engagement et d'investissement.

4. Le lien avec la profession

Le fait de bien vous connaître vous permettra de mieux comprendre les patients dont vous aurez la responsabilité. Vos patients vous dévoileront une partie de leur vie, de leur intimité, de leur histoire pour mieux les prendre en charge. Vous pourrez ainsi mettre en évidence les liens sociaux, familiaux, professionnels nécessaires à un bon rétablissement.

Connaître ses compétences professionnelles

Afin d'envisager un métier qui vous correspond ou une réorientation, il faut d'abord vous situer dans votre parcours de vie, professionnel et extraprofessionnel, et pour cela, définir votre niveau de compétence professionnelle. Vous devez vous imposer un bilan (compétences personnelles et professionnelles et formation scolaire)

1. Qu'est-ce qu'un bilan de compétences ?

Un bilan de compétences à pour objectifs majeurs :

- d'analyser son parcours personnel et professionnel ;
- de capitaliser les expériences professionnelles ;
- d'identifier ses compétences.

Les thèmes que vous devez aborder dépendent de votre situation. Ainsi vous pouvez travailler sur :

- le déroulement de votre vie professionnelle (parcours scolaire et professionnel); l'inventaire de vos compétences (relationnelles, animation, gestes aux soins d'urgence, etc.) ;
- vos capacités et vos connaissances (en puériculture, en gériatrie, en psychologie, en informatique, en langues vivantes, etc.) ;
- la recherche de vos centres d'intérêts et de vos motivations (sport, musique, vie associative, etc.) ;
- l'analyse de vos orientations (vos choix de vie et ou professionnel) ;
- l'image de vous-même (valeurs, comportements, positionnements, etc.) ;
- vos formations complémentaires (stages, perfectionnement technique, attestation de formation aux premiers secours, etc.).

2. Faire un bilan de compétences

Vous pouvez concevoir ce bilan comme la rédaction d'un curriculum vitae.

- Réalisez un tableau de synthèse reprenant vos acquis pendant votre scolarité et au-delà. Une fois ce travail terminé, vous aurez une vision cartographique de votre parcours. Vous aurez ainsi dégagé vos traits professionnels, vos acquisitions, vos points forts, vos faiblesses et mis en évidence ce que vous souhaitez. Vous serez également mieux préparé à répondre aux questions du jury dans la mesure où vous aurez clarifié qui vous êtes.
- Ce travail demande du temps, de la motivation, de la concentration et de la persévérance. Ne vous découragez pas.

EXEMPLE

Titres, stages, diplômes et autres				
		Points forts	Points faibles	Commentaires
Formations diplômantes	BEP Sanitaire et social	Accès à la sélection orale AS et approche de la santé	Connaissance insuffisante des techniques de soins	Diplôme obtenu en 2006
Formations professionnelles	Approfondissement en gériatrie	Connaissance de la gérontopsychiatrie et technique relationnelle	Absence de reconnaissance pour exercer en milieu hospitalier	Perfectionnement d'un an
Expériences professionnelles	Agent des services hospitaliers en maison de retraite	Travail en équipe, approche des différents modes de prise en charge de la personne âgée	Pas assez d'expérience	Juillet et août 2006
Centres d'intérêt	Lecture, voyages	Connaissance d'autres cultures, ouverture d'esprit		
Motivations	Bénévole	Déterminé, impliqué		Association caritative

Image de soi	Accès sur des valeurs altruistes	Honnêteté, authenticité et confiance		Qualités reconnues pour exercer une profession tournée vers l'autre
Capacités et connaissances	Allemand	Aisance pour rentrer en relation avec une personne hospitalisée d'origine germanophone		
Formations complémentaires	Animateur en centre aéré	Expérience en prise en charge d'enfants		Animateur depuis deux ans

À l'issue de ce travail, vous pourrez répondre en partie à la question « qui suis-je aujourd'hui ? » par le fait que vous avez exploré votre vie en repérant les temps forts et ceux qui le sont moins. Votre personnalité et votre parcours seront clarifiés et vos décisions plus précises. Le travail de recul que vous venez d'effectuer vous permettra d'affronter davantage les questions que vous poseront les membres du jury. Cependant votre travail n'est pas terminé car vous allez devoir mettre en évidence vos activités et réalisations personnelles.

METTRE EN EVIDENCE SES INVESTISSEMENTS ET SES RÉALISATIONS

Vous venez d'effectuer votre bilan de compétences professionnelles. Cependant, vous devez mentionner l'ensemble de vos activités, engagements, loisirs et réalisations personnelles pour que celui-ci soit au complet.

1. Identifier ses activités et ou réalisations personnelles

Votre investissement et vos réalisations personnelles démontrent votre implication dans la vie sociale. Les membres du jury pourront donc davantage cerner votre personne. Les sujets à évoquer sont nombreux et variés, voici quelques domaines, à titre d'exemple.

Vos activités :

- sportives (individuelle ou collective) ;
- culturelles (Salon du livre, spectacles, musées, fouilles archéologiques, voyages thématiques, etc.) ;
- artistiques (musique, peinture, danse, etc.).

Vos engagements :

- associatifs (aumônerie, accompagnement fin de vie, collecte de vêtements, Croix Rouge française) ;
- familiaux (en charge de vos enfants, parents, grands-parents, etc.) ;
- professionnels (délégué du personnel, membre du Comité de lutte contre les infections

nosocomiales [CLIN]) ;

- scolaires (délégués parents d'élèves, accompagnateurs pour activités périscolaires, etc.).

Vos loisirs : jardinage, bricolage, rencontres entre amis, lecture, écriture, couture, etc.

Vos réalisations personnelles : réalisations artistiques, organisation de repas de quartier.

2. Mettre en évidence ses investissements et réalisations

→ Pour chacune de vos activités, précisez leur importance. Vous pouvez réaliser un tableau de synthèse reprenant vos réalisations.

Exemple

Activités et ou réalisations personnelles	Niveau d'implication	Durée moyenne passée au sein de cette activité	Apports personnels et ou professionnels
Bénévole aux Restos du cœur	Distribution alimentaire	1 an	Disponibilité, ouverture, écoute, altruisme
Choriste	Soprano au sein d'une chorale et concerts	2 répétitions par semaine depuis 3 ans	Échange, partage, maîtrise vocale
Membre du CLIN	Secrétaire	6 mois	Connaissance en hygiène hospitalière

Une fois ce travail terminé, vous serez mieux préparé pour répondre aux différentes questions que les membres du jury pourront vous poser :

- Êtes-vous membre d'une association caritative ?
- Lors de votre temps libre, quels types de loisirs avez-vous ?
- Quel est le dernier livre que vous avez lu ?
- L'actualité vous intéresse t-elle ?
- Quel est le dernier fait marquant ces derniers jours qui a retenu votre attention ?

IDENTIFIER SES SAVOIRS, SES FORCES ET SES FAIBLESSES

Le savoir désigne tout ce qu'un individu sait, à un moment donné de son existence. Dans la continuité de vos travaux précédents, vous allez maintenant mettre en évidence votre capacité à dégager vos différents savoirs. Cet exercice vous permettra de réaliser l'ampleur de vos aptitudes. Un exercice complémentaire sur la connaissance de vos points forts et points faibles vous aidera à voir plus clair en vous, à savoir ce pour quoi vous êtes fait, sans rien oublier.

1. Identifier ses savoirs

Les savoirs peuvent se distinguer en quatre niveaux : le savoir (niveau de connaissance), le savoir-faire (niveau de connaissance pratique), le savoir être (positionnement et comportement) et le savoir devenir (réalisation d'un projet).

→ Faites la liste de vos savoirs à l'aide d'un tableau en quatre colonnes.

	Savoir	Savoir-faire	Savoir être	Savoir devenir
Domaine privé	Je connais le Code de la route. Je sais qu'au feu rouge je dois m'arrêter.	J'utilise la pédale de freinage.	Je respecte le Code de la route, donc je m'arrête au feu rouge.	Je m'inscris dans une démarche de prévention routière.
Domaine professionnel	Je sais qu'il me faut deux serviettes pour une toilette complète.	J'utilise une serviette pour la partie haute et l'autre pour la partie basse du corps.	J'applique dans les régies de l'art les méthodes pratiques enseignées.	Je participe à améliorer l'hygiène et le confort du malade.

2. Identifier ses aptitudes ; points forts et points faibles

→ À partir de votre autoportrait, vous allez mettre en évidence vos aptitudes à travers vos points forts et vos points faibles. Cela vous permettra de mieux en prendre conscience afin d'envisager de les corriger.

→ Faites l'inventaire de vos aptitudes. Celui-ci portera sur cinq domaines.

Domaine	Questions à vous poser
Connaissances	Dans quelle branche suis-je le plus fort ? Qu'ai-je appris, en dehors de l'école, par moi-même, par des stages, des voyages... ?
Capacités	Qu'ai-je appris à l'école en dehors des cours, et en dehors de l'école par des jobs d'étudiant, des postes d'intérimaire, par le sport, par mes hobbies, grâce à ma participation active dans des organisations ? Quelle est ma pratique des langues étrangères ?
Goûts	Qu'est-ce que j'aime faire ? Quel genre de travail m'attire ? Est-ce que je souhaite travailler dans un bureau, à l'extérieur, à l'étranger ? Est-ce que j'ai envie de rencontrer des gens, de créer mon propre emploi ?

Domaine	Questions à vous poser
Personnalité	Qui suis-je ? Qu'est-ce qui me caractérise le plus ? Quels sont mes avantages sur les plans physique, intellectuel, relationnel, personnel ? Comment suis-je perçu par les gens de mon entourage ? Pour le genre d'emploi souhaité, quels sont mes atouts ?
Avenir	À quoi voudrais-je arriver plus tard ? Ai-je déjà une vision claire de mon avenir professionnel ?

- ➔ Pour mettre de l'ordre dans vos idées, consacrez quelques heures à remplir des feuilles : analytiques d'abord (réponses aux questions), synthétiques ensuite (points forts et points faibles).
- ➔ Confrontez votre auto-analyse avec l'opinion de gens de votre entourage.

Ce travail de longue haleine a clarifié votre situation actuelle. Dorénavant, vous êtes en mesure de vous positionner et de comparer vos différents savoirs et vos niveaux de performances.

Ce trajet parcouru, vous permettra de faire émerger votre projet professionnel.

3. Le lien avec la profession

Lors des stages cliniques que vous aurez à effectuer, votre prestation de stagiaire sera évaluée autour des différents savoirs. Vos connaissances théoriques, pratiques et votre positionnement seront appréciés et contribueront à déterminer votre capacité à devenir un aide-soignant compétent.

CONSTRUIRE SES MOTIVATIONS PERSONNELLES

La construction de votre projet professionnel trouve son inspiration dans la connaissance de vos motivations et de la profession concernée. Les membres du jury orientent précisément leurs questions sur ces sujets. Maintenant vous pouvez envisager et anticiper les questions du jury.

1. Anticiper les questions du jury

Le jury veut comprendre quelle est votre connaissance et votre perception du métier d'aide-soignant, mais aussi vos motivations pour faire ce métier.

Exemple Votre connaissance de la profession

Qu'est-ce qui vous attire vers ce choix professionnel ? Avez-vous une expérience dans ce domaine ? Connaissez-vous les contraintes de cette profession ?

Exemple Vos motivations

Pourriez-vous me parler du programme de formation ? Avez-vous partagé votre intérêt avec des professionnels de santé ? Combien de concours avez-vous présenté ?

- ➔ Faites une liste par écrit de questions qui peuvent vous être posées et préparez des éléments de réponse.

2. Préciser vos sources de motivation

À la manière d'un *brain-storming*, jetez sur une feuille de papier toutes vos sources de motivation en lien avec la profession.

Exemple Source de motivation

Possibilités d'évolution : importance accordée à la possibilité de pouvoir évoluer.

Rémunération : motivation par le salaire.

Diversité : goût pour les activités variées et la technique.

Directives : besoin d'encadrement pour organiser son travail.

Statut : importance attachée au prestige de son rôle dans le service.

Avantages en nature : motivation par les avantages sociaux (retraite complémentaire, comité d'entreprise)

Contacts humains : besoin d'échanger avec ses collègues et les patients de façon constante.

Reconnaissance : besoin d'avoir un retour sur son travail par ses collègues et ou sa hiérarchie.

Responsabilités : besoin de trouver sa place au sein du service.

Éthique : souci que les activités du service soient en accord avec la « morale » et la déontologie professionnelle.

Collectivité : souci du travail en équipe.

Création : besoin de se réaliser au sein de son travail.

Sécurité : besoin d'une certaine stabilité professionnelle.

Défi : goût pour la compétition et le dépassement de soi.

Cet exercice vous permet de mettre en évidence les éléments déterminants qui vous poussent à faire le choix de cette profession et de dégager les motifs de satisfaction que vous y recherchez.

Identifier ses valeurs

Chacun de nous a son histoire, son éducation, et son environnement. Notre personnalité s'est construite sur des bases, des valeurs qu'il est important de connaître car elles constituent le socle sur lequel chacun s'appuie. De plus, elles donnent du sens à votre projet professionnel.

1. Connaître ses propres valeurs

Parce qu'elles constituent la référence sur laquelle chacun s'appuie pour juger ce qui est vrai, beau, bien, les valeurs représentent ce qui est vraiment très important, ce qui donne du sens. Chacun se détermine, décide, agit dans le respect de valeurs fondamentales. Les valeurs guident les réactions des individus face à une situation ou un sujet donnés. Par exemple, face à une question éthique comme celle de l'euthanasie, de nombreuses réactions et tout autant d'opinions sont possibles, toutes typiquement guidées par les valeurs de chacun.

Dans une démarche de définition d'un projet (de vie, ou professionnel), prenez un moment pour réfléchir et faire la liste de vos propres valeurs, ce à quoi vous croyez, ce qui vous pousse à agir.

Exemple Accomplissement - Amitié - Ambition - Argent - Aventure - Authenticité - Communauté - Compétition - Confiance - Contacts - Coopération - Distinction - Diversité - Équilibre - Excellence - Famille - Gratification - Harmonie - Honnêteté - Implication - Indépendance - Intégrité - Intimité - Justice - Loyauté - Moralité - Passion - Pédagogie - Pouvoir - Prestige - Progression - Promotion - Qualité - Reconnaissance - Respect - Réussite - Risque - Solidarité - Transparence - etc.

L'entretien : les attentes du jury

Il est intéressant de vous demander quelles sont les valeurs dans lesquelles vous vous retrouvez le plus, mais faites aussi la liste de celles que vous rejetez le plus violemment.

2. Repérer les valeurs de son interlocuteur

Comprendre l'autre, connaître ses valeurs aide à le respecter mais également à communiquer avec lui. Dans la vie privée, comme dans la vie professionnelle, il faut mettre en place un climat de confiance et de respect mutuel. Si vous vous en prenez à ce que votre interlocuteur considère plus ou moins consciemment comme ce qui est le plus important pour lui, vous prenez le risque de rompre le dialogue.

3. Le lien avec la profession

Dans le cadre de votre exercice professionnel futur, vous allez prendre en charge de nombreuses personnes malades aux valeurs différentes des vôtres. Ne portez pas de jugements de valeurs sur leurs choix et leurs orientations thérapeutiques. Vous devez user d'empathie et de respect vis-à-vis de ces patients même si leurs décisions vous heurtent.

Elaborer son projet

Vous avez effectué votre bilan de compétences, ce qui vous permet dorénavant d'envisager votre projet professionnel. Lors de l'entretien, vous pourrez expliquer à vos interlocuteurs ce que vous êtes et ce que vous avez fait de manière concrète et rationnelle. Montrer que l'on se connaît bien est une preuve de maturité appréciée par les membres du jury.

1. Qu'est-ce qu'un projet ?

Un projet est ce que l'on se propose d'entreprendre. Il doit être suffisamment précis pour servir de référence permanente à la réflexion et à l'action. Il a comme objectif d'améliorer l'existant. Il exprime une volonté de changements et de comportements nouveaux.

Il s'agit d'un document écrit, résultat d'un travail de synthèse, permettant de mettre en évidence des éléments clairs, concrets et compréhensibles par une tierce personne

2. Formaliser son projet professionnel

Ce projet professionnel prend tout son sens dans la mesure où vous intégrez vos propres valeurs et prenez en compte celles des autres.

- Formalisez votre projet par écrit en reprenant l'ensemble des étapes précédentes, depuis votre histoire personnelle.
- Votre projet doit comprendre cinq éléments, synthétisant le travail effectué précédemment :
-

1. Une synthèse des choix qui vous amènent à ce projet : vos orientations, les motivations qui vous poussent vers cette voie.

2. Une synthèse de ce que vous voulez faire et l'essentiel du pourquoi vous souhaitez le réaliser. Positionnez-vous en redonnant du sens à votre démarche professionnelle.

3. Une synthèse de vos expériences professionnelles, références, réalisations et initiatives marquantes qui appuient ce projet.

L'entretien : les attentes du jury

4. Une synthèse des acquis de votre expérience professionnelle en trois points : mes compétences, mes différents savoirs, mes aptitudes à travers mes points forts et mes points faibles.

5. Une synthèse de vos engagements extraprofessionnels (cercles, clubs, activités, vie associative, mouvements auxquels vous avez participé) et vos loisirs.

Le projet élaboré est un support de travail qui vous représente. Ce document finalisé ne peut pas être un outil exploitable lors de l'entretien. Il vous appartient donc de bien le maîtriser.