

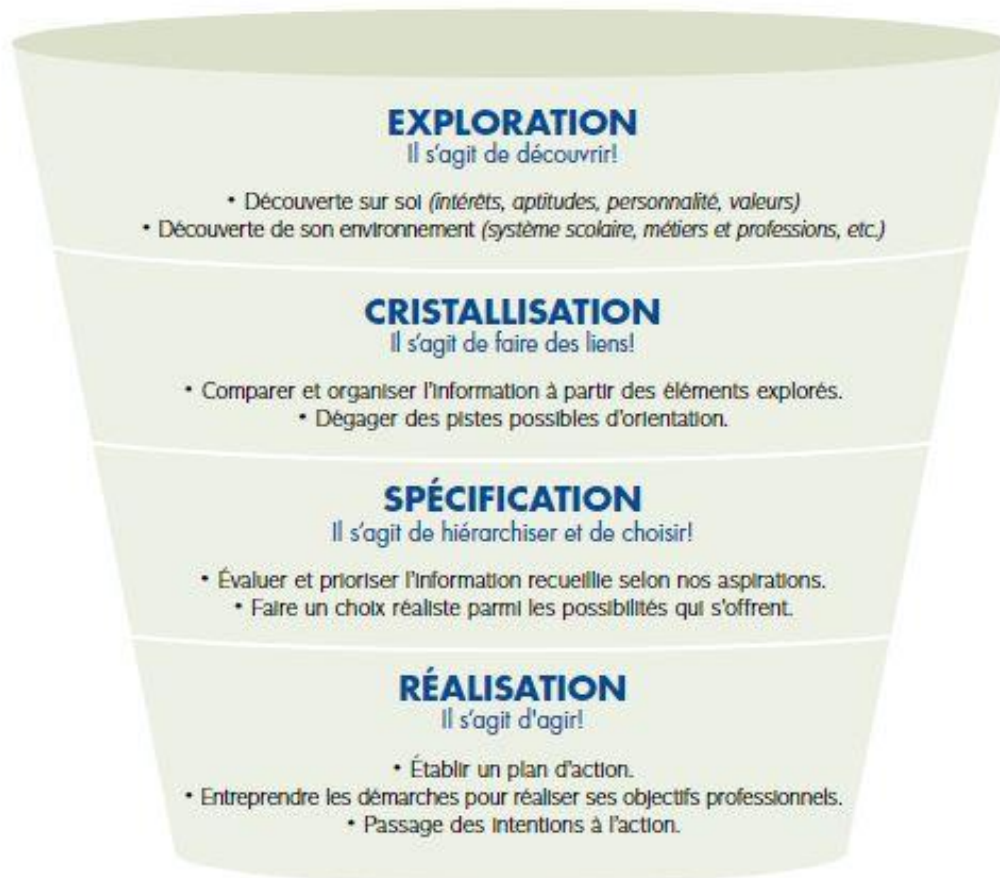


QU'EST-CE QUE L'ORIENTATION ?¹

Un processus qui mène à des prises de décisions scolaires et professionnelles : choix de cours, de programme d'études, d'établissement d'enseignement, de profession, d'emploi... La période du secondaire est une transition importante dans ta vie. Concernant ton orientation, tu pourrais avoir l'impression de devoir faire des choix qui auront une incidence majeure sur ton futur.

LA DÉMARCHE D'ORIENTATION EN QUATRE ÉTAPES² :

La démarche d'orientation est un processus de développement vocationnel qui favorise des choix éclairés quant à ton avenir scolaire et professionnel. Elle peut être représentée par les quatre étapes suivantes :



¹ GUIDE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION – Préparé par les conseillers d'orientation du Centre de Services scolaire de Marie-Victorin, 2021, p.6

² Inspiré de la théorie de l'ADVP (Activation du Développement Vocationnel et Personnel). Pelletier, Noiseux et Bujold.

CONNAISSANCE DE SOI – MES TRAITS DE PERSONNALITÉ

C'est ce qui te décrit, ce qui exprime ta manière d'être dans différents contextes. Surligne d'une couleur les traits de personnalité qui te représentent et d'une autre couleur ceux qui ne te représentent pas.

Accueillant	Discipliné	Marginal	Diplomate
À l'écoute des autres	Discret	Mature	Direct
Agile	Disponible	Méthodique	Loyal
Ambitieux	Distrait	Méticuleux	Maladroit
Amusant	Doux	Minutieux	Serviable
Analytique	Dynamique	Naturel	Simple
Anxieux	Économe	Objectif	Sincère
Astucieux	Efficace	Optimiste	Sociable
Audacieux	Émotif	Ordonné	Solitaire
Authentique	Encourageant	Orgueilleux	Souple
Autonome	Endurant physiquement	Original	Souriant
Autoritaire	Énergique	Ouvert d'esprit	Spontané
Aventureux	Enjoué	Passionné	Stable
Axé sur les résultats	Entêté	Patient	Studieux
Calme	Expressif	Perfectionniste	Sûr de soi
Chaleureux	Extraverti	Persévérant	Sympathique
Communicatif	Fonceur	Perspicace	Tenace
Compétitif	Généreux	Persuasif	Tolérant
Compréhensif	Habile	Ponctuel	Travaillant
Concret	Honnête	Pratique	Digne de confiance
Coopératif	Idéaliste	Prévoyant	Logique
Courageux	Imaginatif	Raisonnable	Sérieux
Courtois	Imprévisible	Rationnel	
Créatif	Impulsif	Réaliste	
Critique	Indépendant	Réfléchi	
Cultivé	Indulgent	Réservé	
Curieux	Ingénieux	Respectueux de l'autorité	
Débrouillard	Intellectuel	Respectueux des différences	
Décidé	Intolérant	Responsable	
Dépendant	Intuitif	Rêveur	
Désireux d'apprendre constamment	Jovial	Rigide	
Désordonné	Juste	Rigoureux	
Dévoué	Leader	Sensible	

CONNAISSANCE DE SOI – MES INTÉRÊTS PROFESSIONNELS

*Une tendance, un goût, une préférence ou une attirance envers quelque chose. Tu y trouves du plaisir et de la satisfaction. **C'est ce que tu aimes ou aimerais faire au travail.** Surligne d'une couleur tes intérêts professionnels et d'une autre couleur tes désintérêts.*

Me déplacer souvent d'endroit	Présenter les choses de manière soignée	Travailler sur un ordinateur	Aller au-devant des gens
Jouer d'un instrument de musique, chanter	Travailler avec des outils, des machines	Relever des défis professionnels	Comprendre les phénomènes naturels
Composer, écrire	Animer un groupe	Lire constamment	Travailler en laboratoires
Inventer, concevoir	Observer les gens	Enseigner à quelqu'un	Voyager, être sur la route
Utiliser des chiffres	Travailler manuellement	Résoudre des problèmes mathématiques	Exécuter des travaux avec précision
Communiquer des renseignements	Travailler avec des concepts, des idées	Travailler dans une usine	Organiser, planifier
Prendre des décisions	Aider les gens en difficulté	Persuader les autres, négocier	Rédiger des rapports
Entrer en compétition	Créer, viser l'originalité, innover	Conduire des véhicules	Parler en public
Effectuer des examens à l'aide d'instruments	Faire des activités bénévoles	Travailler de façon répétitive	Travailler sur un produit concret
Travailler avec des gens de sexe opposé	Tenir un budget, gérer	Vendre, promouvoir	Participer fréquemment à des réunions
Travailler plutôt en équipe	Travailler plutôt seul	Analyser et résoudre des problèmes	Classer des documents
Soigner des gens	Gérer des projets	Effectuer le service à la clientèle	Superviser des personnes
Bricoler des objets	Lire un plan	Bouger, dépenser de l'énergie	Réparer des objets, des appareils
Prendre des responsabilités	Écouter les gens	Côtoyer des gens importants	Défendre les droits des autres
Suivre l'actualité	Prendre des initiatives	Suivre des directives et y être fidèle	Travailler avec les jeunes
Travailler avec les familles, les couples	Travailler avec les personnes handicapées	Travailler avec les personnes âgées	Offrir du service à domicile
Le travail dehors	Le domaine sportif et des loisirs	Le monde des médias	Le monde du spectacle
Le milieu industriel	Le milieu de la réadaptation	Le milieu de la recherche	Le monde de la finance, des assurances
Le monde des affaires	Le monde de la publicité	Le monde de la mode	Le milieu de la construction

CONNAISSANCE DE SOI – MES INTÉRÊTS PROFESSIONNELS (SUITE)

L'entrepreneuriat	Le travail de bureau	Le dessin technique	Le théâtre
Les arts visuels	La photographie	Le design et l'aménagement des espaces	La cuisine
La philosophie	La littérature	Les langues étrangères	Les mathématiques
La psychologie	La sociologie	La géographie	L'histoire
La politique	L'économie	La physique	La mécanique
La métallurgie	L'électronique	L'intelligence artificielle	L'informatique
La chimie	La biologie humaine	L'environnement	La nature
Le milieu de la santé	Le monde de l'ingénierie	Le monde de l'éducation	La relation d'aide
Les végétaux	Les animaux		

CONNAISSANCE DE SOI – MES APTITUDES

Une aptitude est une disposition, un talent naturel, une capacité d'accomplir une tâche ou un ensemble de tâches avec succès. L'aptitude peut se développer avec de la pratique dans des conditions propices. Surligne d'une couleur tes aptitudes et d'une autre couleur celles qui te représentent peu.

Compréhension du fonctionnement des machines	Imagination de scénarios, de personnages	Capacité à décider	Résolution de problèmes scientifiques
Capacité d'analyse	Patience	Polyvalence	Animation de groupe
Lecture de plans	Estimation de coûts	Travail sous pression	Facilité à tolérer la répétition
Bonne forme physique	Ouverture d'esprit par rapport aux nouvelles idées	Esprit de synthèse	Soins physiques aux patients
Aide à la résolution de conflits personnels	Facilité d'entrer en contact avec des gens « différents »	Sens de la négociation, de l'argumentation	Sens de l'esthétique, du design
Facilité pour la photographie, le traitement de l'image	Sens critique	Facilité à évaluer une situation complexe	Facilité à obtenir la confiance
Facilité à enseigner	Capacité de concentration	Facilité de compréhension des besoins des autres	Sens de la recherche détaillée, de l'enquête

CONNAISSANCE DE SOI – MES APTITUDES (SUITE)

Capacité à faire preuve d'assurance	Sens de l'humour	Souci de la clientèle	Vif d'esprit, sens de la répartition
Facilité d'apprentissage	Capacité à réagir rapidement et avec sang froid	Facilité d'adaptation (heures de travail irrégulières)	Faciliter à mener plusieurs tâches de front
Facilité à garder l'autorité	Capacité à déléguer des tâches	Capacité à diffuser clairement de l'information	Sens de la comptabilité
Capacité de leadership pour mener à terme des projets	Sens de l'observation, du détail	Facilité à tenir un dossier à jour	Capacité d'adaptation
Sens du public	Capacité de respecter des consignes	Capacité de visualisation en 2D et 3D	Travail solitaire
Travail en équipe	Sens de l'organisation, de la planification	Gestion du temps, respect des délais	Sens de l'initiative
Capacité d'écoute	Curiosité intellectuelle	Sens de la vente et de la promotion	Sens des responsabilités
Tolérance à l'incertitude/insécurité	Faciliter à entrer rapidement en relation avec des inconnus	Sens de la technologie	Dextérité manuelle
Sens de l'innovation	Capacité de mémorisation	Géographie	Histoire
Économie	Politique	Biologie	Informatique
Chimie	Physique	Mathématiques	Psychologie
Sociologie	Philosophie	Français (orthographe, grammaire)	Français (rédaction et compréhension de textes)
Français (exposés oraux)	Langues étrangères	Musique, chant	Théâtre
Arts visuels	Éducation physique	Dessin technique	Mécanique

CONNAISSANCE DE SOI – MES VALEURS ET BESOINS

*Une valeur est ce à quoi tu accordes de l'importance dans la vie. Un besoin est ce qu'il te faut pour te sentir bien dans ta vie. Ex: **Je trouve très important de... J'ai vraiment besoin de...** Surligne d'une couleur tes besoins et tes valeurs. D'une autre couleur, surligne ce qui n'est pas important pour toi ou ce dont tu n'aurais pas besoin.*

Être très spécialisé	Planifier moi-même mes tâches	Vivre à la campagne	Vivre à la ville
Exercer une profession bien vue dans la société	Obtenir un salaire plus élevé que la moyenne	Être engagé politiquement	Être engagé socialement
Ne pas travailler à des tâches urgentes	Avoir un haut niveau d'études	Être cultivé dans plusieurs domaines	Acquérir du prestige
Utiliser mon imagination	Exécuter une tâche plutôt que de la concevoir	Faire des études dans ma région	Avoir des activités diversifiées
Demeurer dans ma région d'origine pour exercer ma profession	Avoir une sécurité d'emploi	Prendre des risques dans mon travail	Me sentir en bonne forme physique
Travailler à la résolution de problèmes	Agir avec tact et respect avec les autres	Prendre des décisions	Utiliser l'ordinateur comme principal outil de travail
Travailler à l'avancement de la science	Changer la société	Être bien vêtu	Travailler dans un endroit confortable
Être à la tête, diriger (gens ou dossiers)	Avoir de la compétition	Avoir beaucoup de liberté d'action	Communiquer
Vivre plusieurs choses nouvelles	Travailler à mon propre rythme	Créer des choses	Être apprécié par plusieurs personnes
Aider les gens dans leur vie personnelle	Ne pas avoir à fournir trop d'efforts pour réussir mes études	Avoir des fonctions bien déterminées	Avoir des heures régulières
Travailler dehors régulièrement	Avoir mon propre bureau	M'impliquer physiquement dans mon travail	Être à moitié avec les gens et à moitié seul
Travailler en équipe	Avoir un endroit calme et souvent solitaire	Être responsable de gros dossiers	Voyager régulièrement au Québec pour mon travail
Travailler à l'étranger pour des séjours prolongés	Améliorer le sort de la planète	Travailler pour une entreprise importante	Voyager régulièrement au Canada pour mon travail
Lancer ma propre entreprise	Avoir beaucoup de temps pour ma famille	Savoir que mon travail est profitable aux autres	Voir les résultats de mon travail

CONNAISSANCE DE SOI – MES VALEURS ET BESOINS (SUITE)

Être attentif aux besoins des autres	M'émervueillir (Art, nature, architecture, etc.)	Avoir une bonne réputation	Avoir beaucoup de temps libres pour mes loisirs
Me réaliser par mon travail	Aller au fond des choses	Avancer professionnellement dans ma carrière	Être satisfait de ce que je fais
Faire quelque chose d'audacieux	Mettre à l'épreuve de nouvelles idées	Suivre un plan, savoir où je m'en vais	Être à l'avant-garde de la technologie
La saine alimentation			

BILAN

En ordre de **préférence**, écris les 10 énoncés qui te représentent **le plus** pour chaque catégorie.

Traits de personnalité	Intérêts professionnels
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
Valeurs et besoins	Aptitudes
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

BILAN (SUITE)

En ordre de **désintérêts**, écris les 10 énoncés qui te représentent **le moins** pour chaque catégorie.

Traits de personnalité	Intérêts professionnels
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
Valeurs et besoins	Aptitudes
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

MES CHOIX DE PROGRAMMES OU PROFESSIONS À CONSIDÉRER

Programmes	Professions

GRILLE D'ÉVALUATION

Évalue sur une échelle de 1 (incompatible) à 10 (remarquable) comment tes choix de programmes ou professions répondent à tes critères.

Programme ou profession →					
Critères de priorité ↓					
Traits de personnalité					
Intérêts professionnels					
Aptitudes					
Valeurs/besoins					
Résultat					

Base-toi sur le Guide de l'information scolaire et professionnelle pour compléter ton tableau.