

Connaissance de soi
Définition de mes caractéristiques personnelles

Choisir une carrière, c'est décider de faire agir et d'actualiser différents aspects de soi qui nous distinguent, tels que nos goûts, nos aptitudes, nos traits de personnalité, nos valeurs et nos besoins pour les transposer dans un choix professionnel.

L'activité proposée vous permettra de faire le bilan de ces composantes de votre personnalité. Des exercices ou des lectures supplémentaires pourront vous être proposés afin de bien compléter votre bilan.

Les intérêts

Avoir de l'intérêt pour quelque chose signifie avoir du plaisir à le faire, être attirée par...

Êtes-vous en mesure de nommer certains de vos intérêts?

Avant de répondre à cette question, pensez à vos expériences de vie : au travail, à l'école, dans vos loisirs et dans vos activités parascolaires. Faites l'exercice « Bilan de mes expériences » qui se trouve à la page suivante.

BILAN DE MES EXPÉRIENCES

Un bilan de vos expériences vous aidera à réfléchir à votre cheminement et à faire le point sur vos intérêts. Dans mes études, mes expériences de travail, mes activités, mes loisirs et mes activités parascolaires, qu'est-ce que :

J'ai le plus aimé? (intérêts)	Pourquoi? (réactions, sentiments, émotions, etc.)

J'ai le moins aimé?	Pourquoi?

En vous référant à l'exercice que vous venez de faire, complétez le tableau « Bilan de mes intérêts ». Si vous avez quelques difficultés à le compléter, la liste qui se trouve à la page suivante pourra vous aider.

Bilan de mes intérêts :

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

Mes intérêts

- Travailler avec des objets, des outils et de la machinerie
- Vivre au grand air
- Préférer utiliser des objets plutôt que des idées ou des contacts humains
- Travailler physiquement
- Rechercher des résultats concrets
- Être dans l'action
- Effectuer des recherches dans différentes disciplines (physique, chimie, biologie, maths, sciences humaines, etc.)
- Résoudre des problèmes, curiosité
- Exécuter des tâches complexes
- Préférer des activités intellectuelles plutôt que des réalisations concrètes
- Rechercher des activités à caractère :
 - libre
 - non systématique
 - impliquant la création par la manipulation de matériaux divers
- Exprimer des idées et des émotions
- Être attiré par les choses qui sortent de l'ordinaire
- Aimer les sciences humaines
- Aider les gens
- Enseigner
- Écouter, conseiller et guider les autres
- Soigner
- Divertir
- Informer
- Organiser, gérer et diriger
- Influencer et convaincre
- Vendre, négocier et faire des gains économiques
- Rencontrer des gens
- Parler en public
- Prendre des décisions
- Prendre des initiatives
- Travailler d'une façon ordonnée et structurée
- Faire la tenue de dossiers
- Classifier des documents et des factures
- Calculer
- Suivre des directives claires
- Effectuer un travail concret et répétitif
- Travailler selon des horaires stables
- Effectuer un travail de bureau
- Utiliser l'informatique
- Autres : _____

Les aptitudes

Vos aptitudes sont très importantes dans votre choix de carrière. Le plus souvent, elles sont en lien direct avec vos intérêts puisqu'on aime ce qui nous réussit.

Quelles sont les aptitudes que vous connaissez de vous? Pensez à nouveau à vos expériences : études, travail, loisirs... et refaites l'exercice « Bilan de mes expériences ». Si vous éprouvez quelques difficultés, servez-vous des listes aux pages 5 et 6.

Mes aptitudes :

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |

Mes aptitudes

- Aptitudes manuelles, mécaniques ou techniques
- Bonne perception spatiale
- Bonne coordination motrice
- Habiletés à travailler physiquement ou manuellement plus grandes que pour t'exprimer ou communiquer
- Vérifier et compiler des chiffres
- Capacité d'analyse, de raisonnement
- Estimer des coûts
- Facilité à jongler avec des données
- Grande créativité
- Facilité à communiquer tes émotions
- Imagination à revendre
- Sensibilité personnelle
- Aptitudes pour le dessin, la musique, le théâtre, la littérature, les arts en général
- Facilité dans tes relations interpersonnelles
- Sens des responsabilités
- Ouverture d'esprit
- Aptitudes pour t'exprimer facilement
- Grande capacité d'empathie
- Aptitudes à diriger et à persuader
- Facilité à se créer un réseau de contacts
- Confiance en toi
- Grande capacité de travail
- Tolérance au stress
- Facilité à agir avec précision et exactitude
- Rapidité d'exécution
- Esprit de synthèse
- Sens de l'organisation
- Efficacité et méthodique
- Prendre des décisions
- Rédiger un texte
- Coordonner des activités
- Adaptation à des heures de travail irrégulières
- Autres : _____

Les besoins et les valeurs

Ce qui est important pour se sentir à l'aise dans un travail. Exemple : le type d'environnement, le genre de tâches, le défi, etc.

Référez-vous à la liste « Mes valeurs » pour vous aider à compléter ce tableau.

Mes valeurs et mes besoins :

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

Mes valeurs

- Recherche l'aventure
- Se sentir en bonne forme physique
- Travailler dans un milieu actif
- Exécuter une tâche plutôt que de la concevoir
- Recherche de la vie trépidante et intense
- Compétition
- Avoir le sens de l'observation
- Obtenir un haut niveau d'études
- Être utile à l'avancement de la science
- Acquérir de nouvelles connaissances
- Être cultivé
- Faire preuve de discipline et d'efforts
- Recherche de l'excellence
- Utiliser son imagination
- Avoir des activités diversifiées
- Avoir une grande liberté d'action
- Recherche l'inconnu et l'insolite
- Être créatif
- Vivre plusieurs choses nouvelles
- Avoir des relations harmonieuses avec les autres
- Aider directement les autres

...suite

- Être apprécié par plusieurs personnes
- Être dévoué aux autres
- Honnêteté
- Communiquer
- Avoir un statut social élevé
- Prendre des décisions
- Posséder une entreprise
- Diriger d'autres personnes
- Exercer un leadership
- Obtenir un confort matériel (maison, voiture, voyage, etc.)
- Obtenir une sécurité d'emploi
- Travailler selon des directives claires
- Travailler dans un endroit confortable et tranquille
- Être tolérant et patient
- Autres : _____
- _____
- _____

Tous les éléments que vous avez identifiés en complétant les tableaux de bilan peuvent changer ou se modifier au fil des expériences et des connaissances que vous acquerez. Nous vous invitons à en faire une mise à jour aussi souvent que nécessaire.

Le fait d'avoir identifié vos intérêts, vos aptitudes, vos traits de personnalité, vos valeurs et vos besoins vous aidera à avoir une image globale de ce qui vous décrit. Conservez ces données, car elles vous serviront de référence lorsque, durant la session, vous aurez à faire le point sur une activité ou à présenter un bilan plus détaillé de vos apprentissages.

Approche orientante
 Louise Bernier et Annie Marceau
 Modifié le 20 septembre 2011
 AM