

ACADEMOS

Tournée mondiale 2020

- Cahier de l'élève -



3^e secondaire, 2^e cycle du secondaire

Situation d'apprentissage COSP : Ébauche du profil personnel

Élaborer l'ébauche de son profil personnel en s'appuyant sur ses intérêts, ses aptitudes, ses aspirations et ses valeurs

Réalisé par Joelle Foucault-Chanki, conseillère en information scolaire et professionnelle chez Academos
Inspiré de la situation d'apprentissage « Ébauche de mon profil personnel » de Karyne Collin de la
Commission scolaire des Sommets, octobre 2019

Révisé par Karyne Collin, c.o., conseillère en information scolaire et professionnelle et responsable des COSP
au Centre de service scolaire des Sommets

INTRODUCTION

Salut! Je ne sais pas si tu as remarqué, mais cette année, la rentrée est pas mal différente...

Pour te faire rire et te redonner une dose motivation, Academos a décidé de t'offrir [une conférence virtuelle sur le choix de carrière](#) avec l'humoriste Pascal Morrissette!

De plus en plus, on te parle de ton orientation scolaire et professionnelle, parce que ça va t'aider à prendre des décisions sur tes choix de cours, mais aussi parce qu'en sachant ce que tu veux faire plus tard, tu vas trouver que tes études font pas mal plus de sens.

Mais comment on fait ça, choisir notre carrière? Vous allez en discuter avec ton enseignant(e) lors des prochaines périodes! Pour le moment, je t'invite à visionner [la conférence de Pascal Morrissette](#) à la maison d'ici le prochain cours en te demandant ce qui a pu influencer son parcours.

On va aussi te demander de t'inscrire à Academos : ce sera utile, car il y aura un retour en classe pour t'expliquer qu'est-ce qu'est le mentorat et comment utiliser l'application.

Voici les prochaines étapes :

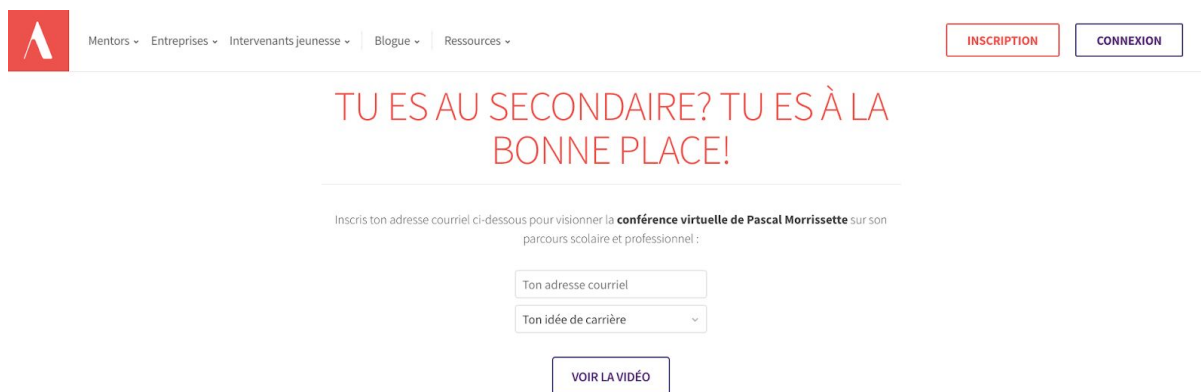
1. Visionner la conférence de l'humoriste Pascal Morrissette au **www.academos.qc.ca/pascal**
2. Analyser le parcours professionnel de l'humoriste ainsi que ce qui a influencé ses décisions
3. Analyser ce qui pourrait t'influencer dans ton propre choix professionnel
4. Faire des liens entre ce que tu connais déjà de toi ce que tu apprendras à travers le mentorat
5. Comprendre les termes clés pour la connaissance de soi : intérêt, aptitude, valeur et aspiration
6. Élaborer un portrait de toi-même concernant tes intérêts, tes aptitudes, tes aspirations et tes valeurs (*parce que oui, c'est toi qui te connais le mieux, mais des fois d'avoir les bons moments pour se définir et les bons outils pour mettre de l'ordre, bin ça aide!*)



ÉTAPE 1

1. Visionnement de la conférence

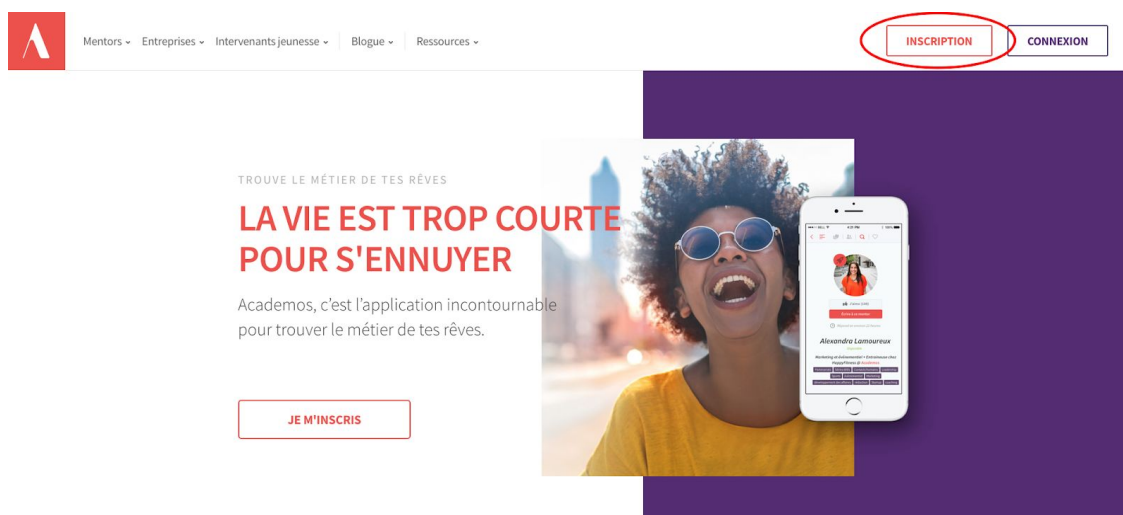
- Rends-toi au : academos.qc.ca/pascal
- Inscris ton adresse courriel à l'endroit désigné sur la page (voir image ci-dessous)
- Lors de ton visionnement, demande-toi ce qui a influencé le parcours de l'humoriste et prends en note tes réflexions pour le retour en classe
- Bon visionnement! :)



2. Inscription à Academos

Pour terminer ton inscription à Academos, va voir tes courriels et suis les consignes qui sont indiquées.

Si ça ne fonctionne pas, tu peux tout simplement te rendre au academos.qc.ca et cliquer sur le bouton « Inscription » en haut à droite.



Une fois inscrit sur Academos, tu peux attendre le retour en classe.



Tu ne sais pas ce que tu veux faire plus tard? Tu hésites entre deux métiers? Tu as déjà une bonne idée de ce que tu veux faire plus tard? Dans tous les cas, pas de stress, l'important c'est de commencer à t'observer et à te questionner quand tu fais quelque chose que tu aimes ou que tu n'aimes pas du tout. Essaie de nouveaux trucs et explore! De cette manière, tu apprendras à mieux te connaître! :)

3. Facteurs d'influence


Nous sommes tous influencés par différents facteurs lorsque nous prenons des décisions. Maintenant que tu es parvenu à identifier les facteurs d'influence de Pascal Morrisette, c'est à ton tour d'identifier les tiens.

Coche les facteurs qui, selon toi, influencent ton choix de carrière. Comme nous sommes tous et toutes des personnes différentes, il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse!

Pour t'aider, pose-toi la question : *Pour effectuer mon choix de carrière, je suis influencé par...*

FACTEURS INTERNES <i>Les éléments de ta connaissance de soi (intérêts, personnalité, besoins, valeurs, aptitudes, compétences, aspirations, fonctionnement psychologique...)</i>	FACTEURS EXTERNES <i>Les facteurs externes ou environnementaux (famille, amis, ressources financières, politiques publiques, marché de l'emploi, situation géographique...)</i>
<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mes intérêts et mes goûts (ce que j'aime) <input type="checkbox"/> mes aptitudes et mes habiletés (dans quoi suis-je bon) <input type="checkbox"/> mes valeurs ou mes besoins (ce qui est important pour moi) <input type="checkbox"/> mes traits de personnalité (qualités, attitudes, tempérament, etc.) <input type="checkbox"/> mes aspirations à... (le rôle que je souhaite avoir au sein de la société) <input type="checkbox"/> mon désir de fonder une famille <input type="checkbox"/> mes capacités intellectuelles <input type="checkbox"/> mes résultats scolaires <input type="checkbox"/> ma motivation aux études 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Est-ce que tes parents te soutiennent, peu importe ton choix de carrière?</i> • <i>Est-ce que la formation qui t'intéresse est offerte dans ta région et, sinon, es-tu prêt à déménager?</i> • <i>As-tu les moyens de financer de longues études?</i> • <i>Quelles sont les perspectives d'emploi dans le domaine qui t'intéresse?</i> <p>Famille/Ami(e)(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ma mère ou mon père <input type="checkbox"/> ma sœur ou mon frère <input type="checkbox"/> mes ami(e)(s) <input type="checkbox"/> une personne autre dans mon entourage <p>Environnement du milieu</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> le niveau de scolarité des membres de ma famille <input type="checkbox"/> le métier pratiqué par les membres de ma famille <input type="checkbox"/> mes ressources financières <input type="checkbox"/> les ressources financières de ma famille



<p>Expérience</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mes expériences de stage, travail ou emploi(s) <input type="checkbox"/> une visite d'une école ou d'une entreprise que j'ai appréciée <input type="checkbox"/> mes activités parascolaires ou mes loisirs <p>Connaissance générale</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mes connaissances sur le programme de formation <input type="checkbox"/> mes connaissances du marché du travail <p>Fonctionnement psychologique</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mon incapacité de prendre des décisions <input type="checkbox"/> ma peur de l'échec <input type="checkbox"/> la peur de me tromper dans mon choix <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<p>Personne inspirante</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> un(e) étudiant(e) ou un(e) travailleur(e) qui est le domaine de mon choix <input type="checkbox"/> une personnalité connue <p>Professionnel en milieu scolaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> un(e) enseignant(e) <input type="checkbox"/> un(e) conseiller (ère) d'orientation <input type="checkbox"/> d'autres personnels de mon école (animateur, psychologue, personnel de soutien, éducateur spécialisé, infirmier, directeur, etc.) <p>Réalité du programme</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> le contenu des cours <input type="checkbox"/> le contingentement des programmes de formation <input type="checkbox"/> le coût de la formation <input type="checkbox"/> la distance des établissements scolaires <input type="checkbox"/> la popularité du programme <p>Société</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> les développements technologiques <input type="checkbox"/> les préjugés/stéréotypes véhiculés à l'égard des professions (avoir tel sexe, tel âge, tel niveau d'intelligence pour pouvoir exercer une profession en particulier) <p>Réalité de la profession</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> le prestige lié à la profession de mon choix <input type="checkbox"/> le salaire versé dans la profession de mon choix <input type="checkbox"/> les conditions de travail (horaire, congés) dans la profession de mon choix <input type="checkbox"/> les perspectives d'emploi dans la profession de mon choix
--	--

**Inspiré de Gingras, M. et Lavoie, S. (1995). Les facteurs déterminants du choix d'orientation des jeunes du secondaire. Natcon papers/Les actes du Conat, 189-198.*

Quelle catégorie de facteurs (interne ou externe) semble exercer la plus grande influence sur ton choix de carrière?

D'après toi, pourquoi cette catégorie exerce-t-elle une si grande influence?

Qu'est-ce que tu pourrais faire pour équilibrer tes facteurs d'influences internes et externes?



ÉTAPE 2

4. Le mentorat virtuel

Tu réalises sans doute maintenant que plusieurs choses peuvent influencer ton choix de carrière. Pour commencer à déterminer ce que tu garderas comme prioritaire dans ton choix, ça peut être chouette d'en discuter avec des gens qui sont passés par là. À force de discuter avec eux, tu en apprendras sur toi-même et sur leur métier en plus! Ce sera faire d'une pierre deux coups !

Plus précisément, l'objectif est de recueillir de l'information auprès des mentors afin de faire des liens et élaborer ton profil personnel. En lien avec les facteurs qui exercent le plus d'influence sur ton choix de carrière, choisis ou inspire-toi des questions suivantes pour alimenter ta discussion avec ton/tes mentors virtuel(s).

EXEMPLES DE QUESTIONS CONCERNANT LES FACTEURS INTERNES

- ☐ *J'aime beaucoup _____ et plus tard, j'envisage le métier de _____. Quand vous aviez mon âge, serait-ce possible de savoir si vous aimiez aussi _____? Est-ce que ça l'a influencé votre choix de carrière?*
- ☐ *J'aime beaucoup _____ et je vois dans votre profil que vous aussi. Comme votre travail n'est pas en lien, j'aimerais savoir quelle place _____ occupe dans votre vie? Est-ce que cet intérêt a influencé votre choix de carrière? Si oui comment?*
- ☐ *J'ai des bonnes notes en _____ et tout le monde me dit que je devrais faire le métier de _____. Autre que mes notes, d'après vous qu'est-ce que ça prend pour faire votre métier?*
- ☐ *Je n'ai pas de bonnes notes en _____ à l'école, mais plus tard j'aimerais quand même faire le métier de _____. Est-ce que cette matière est indispensable dans votre métier? Avez-vous des conseils pour moi?*
- ☐ *Dans mon emploi étudiant _____, j'aime particulièrement faire _____ ce qui fait que j'envisage le métier de _____. Est-ce que vous retrouvez beaucoup cette tâche dans votre travail? Si oui, avez-vous des exemples pour moi?*
- ☐ *J'accorde une grande importance à _____. Est-ce que vous sentez que votre métier est en lien avec cette valeur?*
- ☐ *J'accorde une grande importance à _____ et je vois dans votre profil que vous aussi. J'aimerais savoir quelle place cette valeur occupe dans votre vie? Est-ce que cette valeur a influencé votre choix de carrière? Si oui comment?*
- ☐ *Lors d'une Journée Carrière ou d'une visite d'entreprise, j'en ai appris beaucoup sur votre métier et j'aimerais en connaître davantage. Qu'est-ce qui a influencé votre choix de carrière?*



Autres questions :

À quoi ça ressemble?

Le mentorat virtuel, c'est comme discuter avec un ami, mais avec des phrases complètes et sans abréviation! :) Voici quelques pistes pour te donner une idée et pour t'aider à alimenter ta discussion avec ton mentor :

- A. **Présente-toi** : Nomme ton prénom, tu es en quelle année au secondaire, si tu as une idée de ce que tu veux faire plus tard.
- B. **Parle de toi** : Parle de tes intérêts, valeurs, aptitudes, aspirations ou autres.
- C. **Pose une première question** : Besoin d'inspiration? Réfère-toi à la liste de question plus haut! *(Si tu ne comprends pas un terme ou une tâche dont ton mentor te parle, n'hésite pas à lui demander la signification ou des précisions!)*
- D. **Pose d'autres questions**
- E. **Conclus la discussion** : Indique à ton mentor que tu n'as plus d'autres questions pour le moment, parle-lui de ce que tu as aimé ou appris lors de votre discussion. Précise-lui si tu as envie ou non de faire son métier plus tard et pour quelle raison. Tu peux aussi lui demander si tu peux reprendre contact avec lui ou elle dans les cas ou d'autres questions te viennent en tête! Et surtout, n'oublie pas de le/la remercier pour ses conseils et son temps!



5. Les intérêts, aptitudes, valeurs et aspirations.... « kessé ça ? »

À l'aide de votre discussion en classe, écris dans tes mots ce que tu comprends des termes suivants :

Intérêts :

Aptitudes :

Valeurs :

Aspirations :





6. Élabore ton profil personnel!

- A. En attendant une réponse de tes mentors, pense à quelque chose que tu aimes, que tu réussis bien ou que tu as de la facilité à faire! Tu peux l'écrire dans l'espace « Ce dont je me souviens » du tableau ci-dessous : ça va t'aider pour entrer en contact avec ton mentor et lui parler un peu de toi. Besoin d'inspiration? Ça peut aussi être quelque chose qui t'attire, mais que tu n'as jamais fait ou que tu connais peu et que tu souhaites approfondir!
- B. Tu as maintenant toute l'information pour enfin entrer en contact et discuter avec tes mentors. Tu apprendras des choses sur toi-même : dans la section « Ce que j'ai appris en parlant avec des mentors », prends en note les intérêts, aptitudes, forces, et aspirations que tu découvres sur toi-même lors de tes conversations.

(Au besoin, tu peux aussi t'inspirer de l'annexe A pour remplir ce tableau.)

Mes intérêts dans ma vie de tous les jours  (Ex. : les mathématiques, faire des présentations orales, etc.)	Mes intérêts à l'école  (Ex. : cinéma, skateboard, cuisine, etc.)	Mes aptitudes et mes forces  (Ex. : parler en public, aider mes amis, analyser une stratégie de jeu, etc.)
Ce dont je me souviens : <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Ce dont je me souviens : <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Ce dont je me souviens : <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Ce que j'ai appris en parlant avec des mentors : <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Ce que j'ai appris en parlant avec des mentors : <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Ce que j'ai appris en parlant avec des mentors : <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

<p>Mes valeurs</p>  <p><i>Ce qui est important pour moi</i></p> <p>(Ex. : l'amour, l'environnement, le respect, l'entraide, la famille, etc.)</p>	<p>Mes aspirations</p>  <p><i>Le rôle que je souhaite avoir au sein de la société, mes rêves</i></p> <p>(Ex. : créer sa propre entreprise, acheter une maison, avoir une famille, être sportif ou musicien professionnel, etc.)</p>	
<p>Ce dont je me souviens :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Ce que j'ai appris en parlant avec des mentors :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Ce dont je me souviens :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Ce que j'ai appris en parlant avec des mentors :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

ÉTAPE 3

7. Tes apprentissages

- A. D'après toi, quels sont les 2 principaux facteurs qui exercent la plus grande influence sur ton choix de carrière ? Développe ici ta pensée.

- B. Selon toi, en quoi crois-tu que l'élaboration de ton profil personnel t'aidera dans tes choix d'avenir? Développe ici ta pensée.

- C. Avec cette activité, tu as appris à « élaborer » en donnant un sens à tes nouvelles connaissances et en les reformulant dans ton profil personnel afin de faire des liens avec ce que tu connaissais déjà. Crois-tu être en mesure d'utiliser la stratégie « élaborer » dans un autre contexte ? Lequel? Développe ici ta pensée.



- D. Quelle est la chose la plus intéressante ou la plus importante que tu as apprise lors de tes conversations avec tes mentors? Pourquoi est-elle si importante?

- E. Quelles sont tes aspirations d'avenir à la suite de cette activité? Que peux-tu faire déjà cette année pour explorer ton choix professionnel?

Tu souhaites poursuivre ta réflexion? Sache qu'il y a plein de possibilités qui s'offrent à toi! En voici quelques-unes :

- Tu peux en parler avec le/la conseiller.e d'orientation de ton école
- Tu peux en parler avec un de tes enseignant.es
- Tu peux en parler avec tes ami.es ou tes parents
- Tu peux en parler avec les mentor.es sur Academos
- Academos offre aussi une panoplie d'articles sur les sujets sur notre site internet et sur notre page Instagram



ANNEXE A

Liste intérêts, aptitudes et valeurs

Ces listes sont seulement pour t'inspirer. Si tu as d'autres idées, inscris-les dans ton profil personnel!

Intérêts

Pour un intérêt, une des phrases clés peut être simplement :

J'aime la... :

<ul style="list-style-type: none">• Géographie• Électronique• Mathématiques• Histoire• Chimie• Automobile• Santé• Faire des réparations• Parler en public• Faire de la recherche• Dessin• Rencontrer de nouvelles personnes• Milieu hospitalier• Diriger et organiser• Travail dans un laboratoire• Physique• Relation d'affaires• Biologie• Convaincre et influencer les gens• Travailler physiquement• Écriture• Précision et minutie• Lecture• Trouver des solutions originales à de vieux problèmes• Collectionner• Faire des arrangements de fleurs• Conserver vos affaires en ordre• Se poser des questions• Philosophie• Administration	<ul style="list-style-type: none">• Mécanique• Cuisine• Éducation physique• Langues• Cinéma• Économie• Échanger des idées• Analyser les pensées, les sentiments et les comportements• Créer des objets• Trouver des usages nouveaux à de vieux matériaux• Réparer et vérifier de la machinerie• Bricoler• Sports (regarder)• Plein air• Faire du classement• Travail manuel• Conduire des machines• Exprimer vos idées de par : écriture, peinture, photos, musique• Travail de bureau• Manipuler des appareils, des outils• Aider les gens à améliorer leur technique• Avoir des responsabilités• Représenter un groupe en public (porte-parole)• Aider les gens• Photographie• Sociologie
---	--



<ul style="list-style-type: none"> • Théâtre • Politique • Psychologie • Musique • Créer de choses originales • Communication dans les médias (radio, télévision) • Monter ou démonter des appareils • Enseignement • Animation de groupe • Aller à des soirées • Pratiquer des sports • Aventures • Faire des décors • Construire • Plantes • Esthétique 	<ul style="list-style-type: none"> • Informatique • Comptabilité • Divertir (enfants, adultes, personnes âgées) • Dessiner à l'aide d'un ordinateur • Bénévolat • Arts • Relations humaines • Électricité • Finances, investir de l'argent • Avoir des contacts humains (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, etc.) • Lancer votre propre commerce, entreprise • Assembler des modèles réduits • Être à la fine pointe de la technologie • Animaux
---	--

Aptitudes

Pour une aptitude, une des phrases clés peut être simplement :

Je suis bon dans ... ou je suis capable de :

<ul style="list-style-type: none"> • Travailler avec les chiffres • Planifier et gérer un budget • Remarquer des détails • Réparer des petits objets • Percevoir les sentiments et les émotions des autres • Cuisiner • Habile dans les sports • Dessiner • Physique • Capable d'accepter des opinions différentes • Travailler en équipe • Opérer des appareils de bureau (calculatrice, photocopieur, etc.) • Obtenir la confiance des autres • Exprimer vos idées • Lire des plans • Animer un groupe • Reconnaître les nuances dans les couleurs • Construire • Histoire • Chimie • Comprendre les choses nouvelles rapidement • Leadership : persuader, influencer les autres dans leurs idées et leurs attitudes • Capable de résoudre des problèmes • Habile en jardinage • Aider les autres • Servir les autres, rendre service, donner des services • Exécuter et suivre des directives • Biologie 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à écouter • Propreté • Français • Théâtre, « acter », jouer la comédie • Mathématique • Capable de motiver les gens, de les stimuler dans une action • Parler devant un groupe, parler en public • Concentration • Capable de gérer des situations urgentes • Politesse • Imagination • Capable de visualiser des formes • Créativité (idées créatrices et innovatrices) • Capable d'organiser votre temps • Prendre des décisions avec autrui • Prendre soin des plantes • Dynamisme • Développer et générer des idées, créer des produits • Tact (agir avec délicatesse) • Minutie • Mémoire visuelle (visages, objets, etc.) • Flexibilité • Persévérance • Équilibre • Habilité à mettre de l'ambiance, à divertir • Capacité à vous mettre en évidence, de soigner votre apparence • Diplomatie (habile dans la conduite d'une affaire) • Habile à gérer les conflits
---	--



<ul style="list-style-type: none"> • Vendre des idées et/ou des produits face à face • Géographie • Rédiger (habileté à rédiger des textes, des rapports, composer des lettres) • Sens des responsabilités • Sens de l'organisation • Faire preuve d'initiative • Esprit d'observation (les gens, les choses, les données) 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire rire les gens, sens de l'humour • Capable de faire des compromis • Esprit de synthèse • Digne de confiance (confiant et fiable) • Établir des priorités • Avoir un esprit critique • Habileté à négocier • Faire face à de l'imprévu • Jouer d'un instrument de musique
---	---

Valeurs

Pour une valeur, une des phrases clés peut être simplement :

J'accorde une grande importance à :

<ul style="list-style-type: none">● Ambition (bûcher, vouloir réussir)● Amour (affection envers les autres)● Amitié véritable (affection, bienveillance, soutien, confiance)● Communication (avoir des échanges avec les autres)● Compétition (faire des choses qui me permettent de mesurer mes habiletés à celles des autres)● Connaissance (être bien informé, intelligent, réfléchi)● Courage (se décider malgré la difficulté, la peur ou la timidité)● Créativité (imaginer, inventer, innover, découvrir)● Égalité (promouvoir des chances égales pour tout le monde)● Famille (importance accordée à la famille d'origine ou avoir sa propre famille)● Indépendance (pouvoir décider de ce que je fais sans devoir dépendre des autres)● Collectivité (travailler dans un endroit où l'aspect communautaire et la vie associative sont présents)	<ul style="list-style-type: none">● Environnement (travailler pour un organisme qui respecte les principes de développement durable, la planète)● Honnêteté (transparence, dire les choses telles qu'elles sont)● Initiative (agir de sa propre initiative prendre ses propres décisions face à la façon de faire son travail)● Diversité (travailler avec des gens d'origine et de cultures diverses)● Justice (égalité des chances pour tous sans distinction de race, de langue ou de culture)● Liberté (être libre de ses choix)● Sécurité (être assuré de conserver mon emploi, avoir un salaire satisfaisant et être dans un environnement avec peu de risques)● Plaisir (avoir un travail stimulant)● Aventure (effectuer des tâches qui nécessitent de prendre des risques)● Argent (avoir un emploi qui permet de gagner un salaire élevé)● Santé (faire des tâches qui me permettent de rester en bonne santé physique et mentale)
---	--

**Source : Démarche d'orientation approfondie de Réginald Savard du Département d'orientation à l'Université de Sherbrooke.*

