



Chevalière en Mission

*Programme en orientation de carrière visant
l'autonomisation socioprofessionnelle de femmes victimes
de violence conjugale*

CAHIER DE LA PARTICIPANTE

Version française

UQÀM | **Service aux collectivités**
Université du Québec à Montréal

L'ALLIANCE
des maisons d'hébergement de 2e étape
pour femmes et enfants victimes de violence conjugale

Québec 

Tous droits réservés © 2019

Ce projet a bénéficié du soutien financier du Fonds des services aux collectivités du ministère de l'Enseignement supérieur du Québec. La Maison Flora Tristan et l'Alliance des maisons d'hébergement de 2e étape pour femmes et enfants victimes de violence conjugale ont également soutenu le projet.

Révision linguistique : Lise Lachance
Graphisme et mise en page : Lise Lachance

Dépôt légal– Bibliothèque et archives nationales du Québec
ISBN (version imprimée) : 978-2-923773-78-0
ISBN (version électronique) : 978-2-923773-79-7

La reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition d'en mentionner la source.

Pour citer ce document : Privé, Isabelle, Lachance, Lise, Cournoyer, Louis et Alliance des maisons d'hébergement de 2e étape pour femmes et enfants victimes de violence conjugale (2019). *Chevalière en mission : Programme en orientation de carrière visant l'autonomisation socioprofessionnelle de femmes victimes de violence conjugale. Cahier de la participante*. Montréal : Service aux collectivités de l'Université du Québec à Montréal/Alliance des maisons d'hébergement de 2e étape pour femmes et enfants victimes de violence conjugale.

Le document est aussi disponible sur le site web du Service aux collectivités de l'UQAM :
<http://sac.uqam.ca/liste-de-publications.html>

Membres du comité d'encadrement du projet (par ordre alphabétique) :

Louis COURNOYER, professeur au Département d'éducation et pédagogie, UQAM
Chloé DERAICHE, directrice générale de la Maison Flora Tristan, membre de l'Alliance des maisons d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale
Mélisande DORION-LAURENDEAU, agente de liaison et soutien à l'intervention à l'Alliance des maisons d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale
Lise LACHANCE, professeure au Département d'éducation et pédagogie, UQAM
Eve-Marie LAMPRON, agente de développement au Service aux collectivités, UQAM
Chantal LEPIRE, conseillère d'orientation, UQAM
Maud PONTEL, coordonnatrice à l'administration et vie associative à l'Alliance des maisons d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale
Isabelle PRIVÉ, coordonnatrice de projet, UQAM (de 2018 à 2020) et conseillère d'orientation

©UQAM, Alliance des maisons d'hébergement de 2e étape pour femmes et enfants victimes de violence conjugale, 2019. Tous droits réservés.

Liste des activités du programme

PHASE 1 - RECONNAISSANCE

1. Activité défi
2. Des gains et des coûts
3. Une ligne de vie constructive de soi
4. Mon Génogramme
5. Résilience et motivation
6. Mon bilan de compétences
7. Mon profil de personnalité selon la typologie de Holland
8. Groupe 1 : Difficultés et fiertés de mon parcours

PHASE 2 - QUÊTE

9. Ce que tu souhaites pour ton enfant
10. Mon histoire et sa fin idéale
11. Persona-Personnalité
12. Mes ancres de carrière
13. Pourquoi oui, pourquoi non ? (activité optionnelle)
14. Avenues possibles et stratégies d'exploration-terrain
15. Analyse de mon profil en fonction des 3 options retenues (activité optionnelle)
16. Groupe 2 : Obstacles, craintes et stratégies d'attaque pour les 3 options retenues

PHASE 3 - HARMONISATION

17. Mes projets à travers le temps
18. Groupe 3 : Une arme précieuse : les MDRE (PowerPoint, inventaire des compétences, candidature)
19. Élaboration de mon plan d'action



Activité-Défi

Détermine après chaque rencontre une petite action que tu souhaites poser afin d'agrandir ton bassin de ressources.



Action à la suite de la
rencontre 1

.....
.....
.....
.....



Action à la suite de la
rencontre 5

.....
.....
.....
.....



Action à la
suite de la
rencontre 2

.....
.....
.....
.....



Action à la
suite de la
rencontre 4

.....
.....
.....
.....



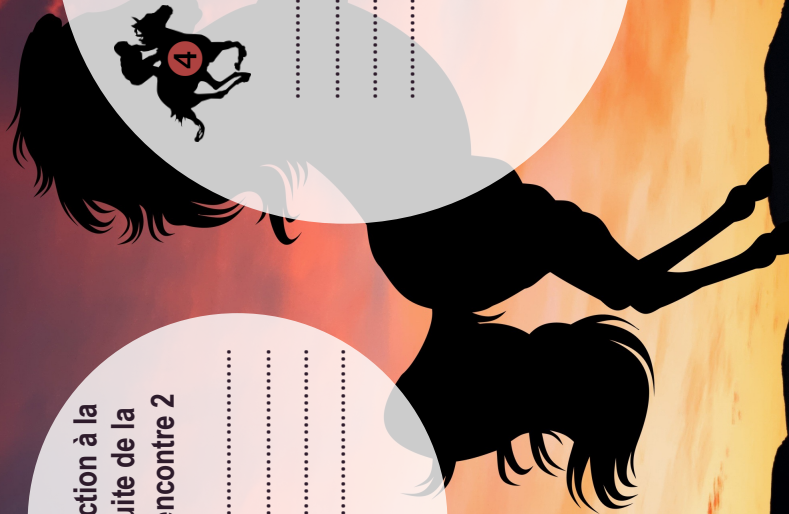
Action à la
suite de la
rencontre 3

.....
.....
.....
.....



Action à la
suite de la
rencontre 6

.....
.....
.....
.....



Activité-Défi

Phase 1

Reconnaissance



Des gains et des coûts

Des gains et des coûts

Répond aux 2 questions suivantes à l'aide des parchemins.



Qu'est-ce que cela peut m'apporter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Quels en sont les coûts?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Demeurer dans ma situation actuelle

GAINS

COÛTS



Des gains et des coûts (suite)

Répond aux 2 questions suivantes à l'aide des parchemins.



Qu'est-ce que cela peut m'apporter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Quels en sont les coûts?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

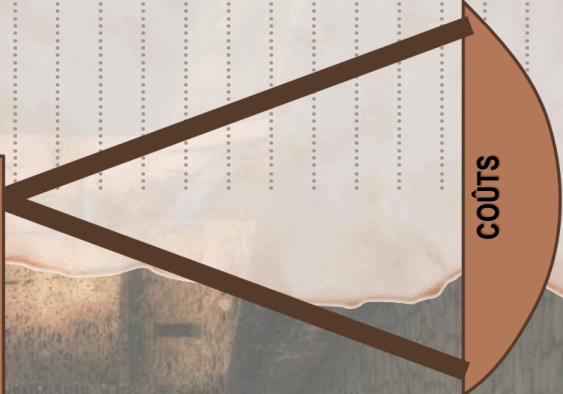
.....

.....

.....

.....

.....



Une ligne de vie constructive de soi



0 10 20 30 40 50 60





Une ligne de vie constructive de soi



1 Remonte dans le temps et réfléchis aux moments forts de ta vie, heureux comme malheureux. Fais la liste des événements et des points tournants de ton parcours. Ceux-ci peuvent concerner une réalisation importante, un déménagement, l'obtention ou la perte d'un emploi, la rencontre d'une personne, la naissance d'un enfant, un épisode de violence, une hospitalisation, la perte d'un être cher, un voyage, etc. Le but n'est pas de lister tous les événements, mais de te concentrer sur les plus significatifs et qui ont eu des répercussions importantes dans ton parcours scolaire, professionnel, de loisirs ou personnel.

Parcours scolaire

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Parcours professionnel (emploi, bénévolat)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Parcours de loisirs

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Parcours personnel (expériences significatives)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Une ligne de vie constructive de soi (suite)

② Parmi la liste des événements relevés, surligne les plus significatifs avec un marqueur. Sélectionne entre 7 à 10 événements.

③ Sur la feuille de la ligne de vie comportant les âges, situe chacun des événements surlignés par un point et attribue-lui un titre. Les événements positifs doivent être placés en haut (+ ou se trouve la licorne) et les négatifs en bas (- ou se trouve le dragon) en fonction de l'âge auxquels ils ont été vécus. Plus l'événement a eu de répercussions importantes (positives ou négatives) à cet âge, plus il doit être éloigné de la ligne centrale.

④ Relie les points correspondant à chacun des parcours (scolaire, professionnel, de loisirs et personnel) à l'aide d'une couleur différente.

⑤ Enfin, répond aux questions de réflexion.



Questions de réflexion sur mon parcours

1 Quel est ton principal constat concernant ton parcours de vie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2 Qu'est-ce que cet exercice t'amène à comprendre de toi sur les plans scolaire, professionnel, des loisirs et personnel?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3 Y a-t-il des éléments ou des thèmes significatifs qui reviennent dans ton parcours?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4 Quels facteurs extérieurs à toi, sur lesquels tu n'as pas pu avoir de contrôle, ont nui à ton parcours?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5 Quelles sont tes limites personnelles qui ont pu affecter ton parcours? Et maintenant, quelles sont tes limites à tenir compte dans le cadre de ta démarche?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6 Quels sont tes fiertés et tes bons coups en regard de ton parcours?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Questions de réflexion sur mon parcours (suite)

7 Dans quoi tu t'es souvent sentie bonne ou compétente par le passé? Et maintenant?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

8 Quelles valeurs as-tu entretenues au long de ton parcours et qui demeurent encore importantes à tes yeux (p. ex., L'entraide a toujours été importante pour moi et cela s'est reflété à travers mes actions et choix de vie.)?

.....
.....
.....
.....
.....

9 Quels besoins as-tu éprouvés dans ton parcours scolaire et professionnel? Et dans ta vie personnelle? Et maintenant?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

10 Quels intérêts ont toujours été présents dans ton parcours? Et maintenant?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

11 Quel rôle le travail a-t-il occupé pour toi dans le passé? Et maintenant (p. ex., Le travail a toujours représenté un « gagne-pain » pour survivre. Parfois, il était un exutoire à la violence que je vivais à la maison. Maintenant, je souhaite m'épanouir au travail.)?

.....
.....
.....
.....

12 Comment as-tu eu tendance à réagir ou à prendre des décisions sur le plan des études ou du travail (p. ex., de façon impulsive, en consultant les autres)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Questions de réflexion sur mon parcours (suite)

13 Quels projets importants as-tu envisagés ou réalisés par le passé? Qu'est-ce qu'ils signifiaient pour toi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

14 Quels sont les événements qui ont déclenché une transition ou un changement dans ton parcours?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

15 Comment la maternité (s'il y a lieu) a-t-elle pu influencer ton parcours scolaire et professionnel?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

16 Comment la violence a-t-elle pu influencer ton parcours scolaire et professionnel?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

17 Qu'est-ce qui t'a permis de surmonter les événements moins positifs? Qu'est-ce que cela t'apprend de toi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

18 Quelles sont tes forces et les ressources qui t'ont aidées lors des transitions vécues? Où puises-tu ton soutien actuellement?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Questions de réflexion sur mon parcours (suite)

19 Quelles personnes ont été des modèles pour toi?
Pourquoi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

20 Qu'est-ce qui aurait été différent dans ton parcours si tu avais vécu à l'époque de tes parents? Grands-parents?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

21 Est-ce que tu as un rêve, un idéal de carrière ou d'emploi?
Si oui, quel est-il?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

22 Qu'est-ce qui sera différent pour toi lorsque tu te seras défini un projet de carrière? Lorsque tu auras atteint ton autonomie financière?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



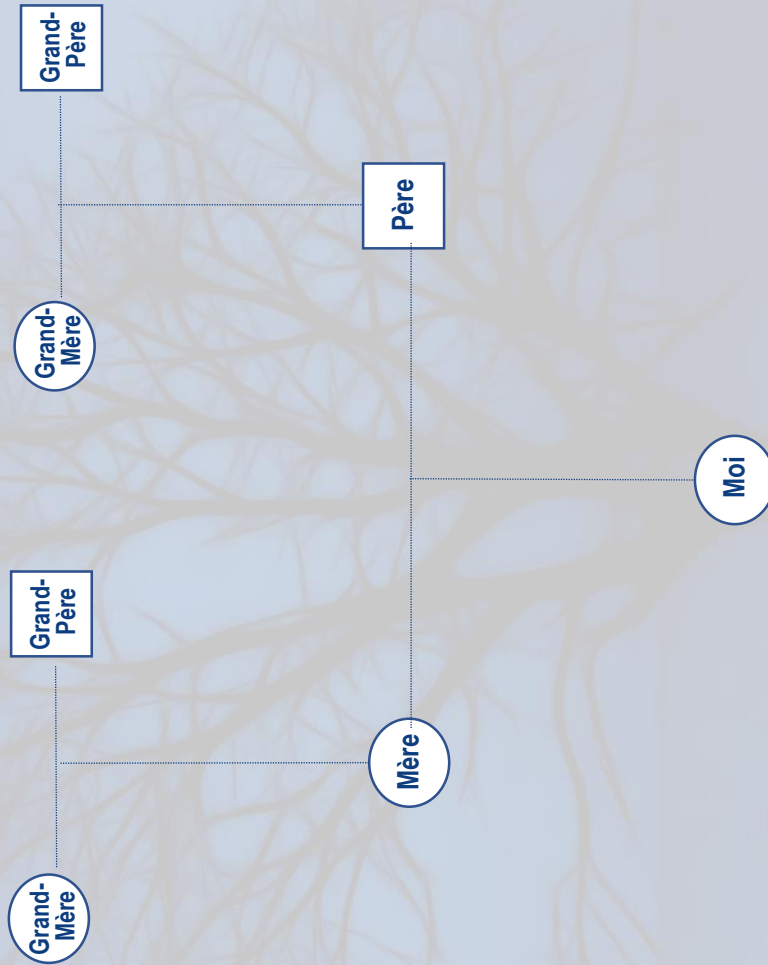
Mon génogramme

- 1 Sur le canevas prévu à cette fin, ajoute les membres de ta famille en dessinant. Tu dois inclure tes enfants (si cela s'applique). Si une personne ne constitue pas un membre de ta famille, mais qu'elle a joué un rôle important dans ta vie, inscris son nom et son rôle.
- 2 Illustre les liens entre les personnes composant ton génogramme (dessin ou collage).
- 3 Ajoute les caractéristiques de chaque personne (texte ou collage).
- 4 Ajoute le niveau d'étude, l'occupation et le métier/profession de chaque personne (texte ou collage).
- 5 Réponds aux questions de réflexion sur ton génogramme.

N.B. Tu peux t'inspirer de la légende de symboles suggérée pour illustrer ton génogramme sur le canevas.



Mon génogramme



Mon génogramme

1 Qu'est-ce que ton génogramme t'amène à comprendre de ton parcours de vie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Quel est ton rôle dans ta famille (confidente, marginale, « mouton noir », pilier, etc.)? Quel lien peut-on établir avec le ou les rôle(s) que tu as pu occuper dans ton parcours professionnel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Quel lien fais-tu entre la violence conjugale que tu as vécue, ton génogramme et ton parcours professionnel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 De quelle manière sont prises les décisions au sein de ta famille? À quel point ressens-tu que ton opinion a de l'importance et qu'elle est respectée?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon génogramme (suite)

5 Y a-t-il des métiers/professions qui reviennent à travers les générations dans ta famille et qui ont affecté tes décisions?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 Quels sont les membres de ta famille qui ont le plus influencé tes choix de carrière jusqu'à présent? Comment?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 Qui a les aspirations les plus similaires aux tiennes dans ta famille?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 De quelle manière les membres de ta famille perçoivent-ils tes aspirations professionnelles?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon génogramme (suite)

9. Qu'est-ce que cela signifie d'avoir du succès dans ta famille? Et pour toi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. Quelles sont les croyances et les valeurs de ta famille face au marché du travail et à la participation des femmes au sein de celui-ci? Leur influence sur tes choix (p. ex., croyance : les femmes sont moins performantes que les hommes pour gérer une entreprise; valeur : les femmes doivent rester au foyer et disponibles pour leur famille)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. De quelle manière la réussite scolaire est-elle encouragée, découragée ou contrôlée dans ta famille?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. Que peux-tu dire du modèle maternel que tu as reçu quant aux études et au travail? Qu'en est-il du modèle paternel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon génogramme (suite)

13

Quels principes familiaux as-tu choisis d'intégrer ou non dans ta vie en raison de tes valeurs et besoins? Pourquoi? (p. ex., Je ne suis pas d'accord avec ce principe de « se contenter d'un petit pain ». J'aspire à plus afin de me bâtir une belle estime de soi.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14

Qu'est-ce que tu souhaites rejeter à l'égard du bagage familial reçu pour préserver ton équilibre?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15

Qu'est-ce que tu as envie d'amener avec toi dans le futur à l'égard du bagage familial reçu?

.....

.....

.....

.....

.....













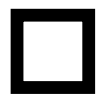















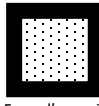







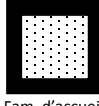



































.....

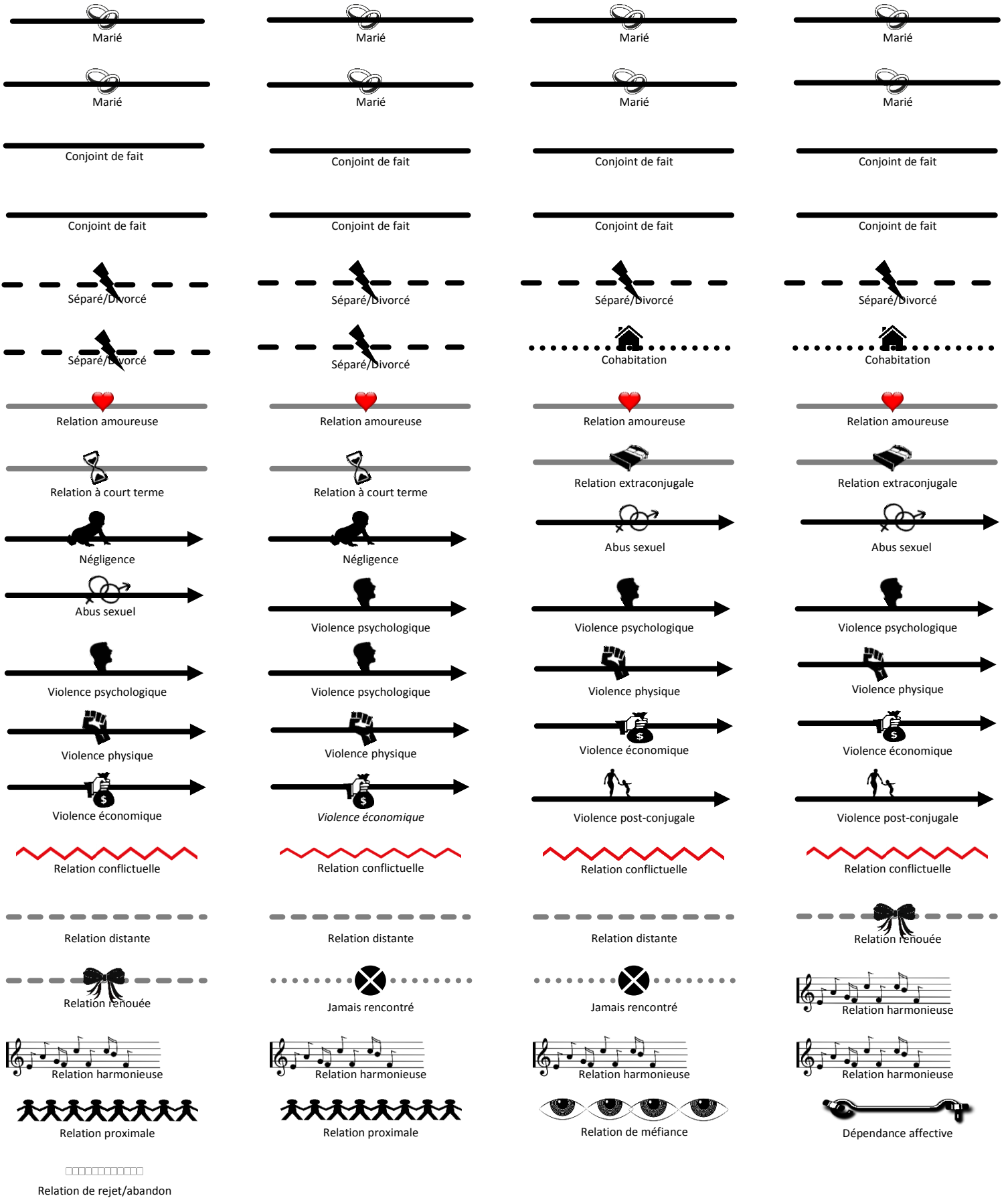
.....

.....

.....

.....

							
Homme	Femme	Homme	Femme	Adopté	Adoptée	Décédé	Décédée
							
Homme	Femme	Homme	Femme	Adopté	Adoptée	Décédé	Décédée
							
Homme	Femme	Homme	Femme	Fam. d'accueil	Fam. d'accueil	Décédé	Décédée
							
Homme	Femme	Homme	Femme	Fam. d'accueil	Fam. d'accueil	Décédé	Décédée
							
Homme	Femme	Homme	Femme	Fam. d'accueil	Fam. d'accueil	Décédé	Décédée
							
Homme	Femme	Homme	Femme	Avortement	Avortement	Décédé	Décédée
							
Homme	Femme	Homme	Femme	Fausse-couche	Fausse-couche	Suicidé	Suicidée
							
Homme	Femme	Homme	Femme	Fausse-couche	Fausse-couche	Suicidé	Suicidée
							
Homme	Femme	Homme	Femme				
							
Homme	Femme	Homme	Femme				





Manuel



Intellectuel



Artiste



Social



Entrepreneur



Conventionnel



Lignée métiers



Héritage



Manuel



Intellectuel



Artiste



Social



Entrepreneur



Conventionnel



Policier



Militaire



Manuel



Intellectuel



Artiste



Social



Entrepreneur



Conventionnel



Handicap



Maladie



À la maison



Aux études



Recherche



Aide sociale



Retraite



Proche aidant



Religieux



Au noir



À la maison



Aux études



Recherche



Aide sociale



Retraite



Itinérance



Vendeur drogue



Mafieux



À la maison



Aux études



Recherche



Aide sociale



Bénévolat



Voleur



Incarcération



Casier judiciaire



Réfugié



Résidence permanente



Citoyenneté



Francisation



Prostitution



Violence



Viol



Pédophilie



Réfugié



Résidence permanente



Citoyenneté



Francisation



Infidélité



Alcoolisme



Toxicomanie



Jeu



Dépression



Bipolaire



Anorexie



Boulimie



Obsession



Manuel



Intellectuel



Manuel



Intellectuel



Manuel



Intellectuel



Résilience et motivation

1 Ce que la violence vécue m'a permis d'apprendre sur ce qui favorise mon épanouissement personnel et mon autonomisation socioprofessionnelle

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 De quelle façon un projet de carrière ou le travail peuvent-ils contribuer à mon épanouissement personnel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Ce que la violence vécue m'a permis d'apprendre sur ce qui nuit à mon épanouissement personnel et mon autonomisation socioprofessionnelle

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 En regard des apprentissages que je peux tirer de mon parcours et du sens qui s'en dégage, quelle est la mission de vie que je veux accomplir par mon futur rôle sur le marché du travail?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

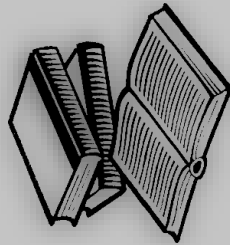
.....

.....



Mon bilan de Compétences

Types de savoirs



Savoir
(connaissances)

Connaissances nécessaires à l'exécution de certaines tâches

(p. ex., Pour réaliser un mélange de peinture adéquat dans le domaine de l'art plastique, j'ai besoin de savoir que le mélange du bleu et du jaune donne du vert. J'ai besoin d'un minimum de bases théoriques sur les besoins en eau et en lumière des plantes pour exercer mes fonctions de fleuriste.)



Savoir-faire
(techniques)

Savoir technique acquis par le biais de l'exécution de tâches précises effectuées dans le cadre d'un poste ou d'une formation

(p. ex., Dans mon travail de caissière, je devais savoir manipuler la caisse, compter l'argent et remettre le change. Dans mon travail de couturière, je devais savoir enfiler le fil selon la technique pour rendre la machine prête à opérer. À travers mes études, j'ai appris à utiliser le logiciel Excel. J'ai appris à faire de la meringue lorsque je travaillais à la pâtisserie.)



Savoir-être
(attitudes)

Qualités et attitudes que je dois posséder et démontrer pour exercer certains types de tâches

(p. ex., J'ai dû démontrer une capacité à travailler en équipe dans le cadre de mes fonctions d'intervenante dans un organisme d'aide. J'ai dû user de beaucoup de patience dans mon travail d'aide-éducatrice en service de garde.)

N.B. Une liste d'exemples de savoir-être est disponible dans le cahier de la participante.

Formation 1

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)

Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)

Complétée : Oui Non, précisez :

Formation 2

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)

Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)

Complétée : Oui

Non, précisez :

.....

Formation 3

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)

Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)

Complétée : Oui Non, précisez :

Formation 4

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)

Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)

Complétée : Oui Non, précisez :

Poste 1

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)

Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)

Motif de départ :

Poste 2

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)

Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)

Motif de départ :

Poste 3

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)

Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)

Motif de départ :

Poste 4

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)

Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)

Motif de départ :

Poste 5

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)

Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)

Motif de départ :

Poste 6

Titre :

.....

De à

Tâches réalisées



Savoir (connaissances)







Savoir-faire (techniques)

Savoir-être (attitudes)







Motif de départ :

Synthèses des compétences

Savoir-faire
(techniques)

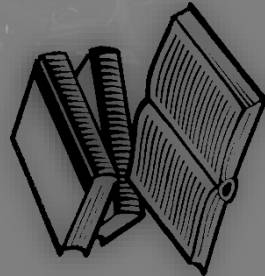
	
	
	
	
	
	

Savoir-être
(attitudes)

Savoir
(connaissances)



Tes compétences fortes, intermédiaires et émergentes



Compétences émergentes (ce que j'ai commencé à développer)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Compétences intermédiaires (ce que je maîtrise bien à perfectionner)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Compétences fortes (ce dans quoi je commence à être experte)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

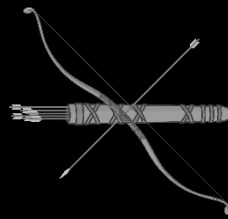
Triage des compétences

Compétences que tu ne souhaites pas réutiliser

Compétences que tu souhaites réutiliser

Compétences que tu souhaites bonifier

Compétences que tu souhaites ajouter



Exemples de savoir-être

- Confiante en soi
- Confiance envers les autres
- Positive/Optimiste
- Respectueuse
- Pédagogue
- Meneuse
- Maturité
- Relationnelle
- À écoute
- Maître de soi
- Conciliatrice
- Intègre et authentique
- Motivée
- Motivante
- Ouverte à la critique
- Consciente de ses forces, ses limites
- Satisfaite
- Expressive
- Chaleureuse
- Altruiste
- Empathique
- Décontractée
- Avec tact
- Généreuse
- Mesurée
- Médiatrice
- Égalitaire
- Communautaire
- Amicale
- Joviale
- Patiente
- Sage
- Soutenante
- Éthique
- Serviable
- Solidaire
- Équilibrée
- Persévérante
- Disciplinée
- Conciliante
- Conformiste
- Bien tenue (apparence)
- Responsable
- Fiable
- Rigoureuse
- Organisée
- Prévoyante
- Prudente
- Vigilante
- Effacée
- Minutieuse
- Observatrice
- Apte à gérer la pression
- Routinière
- Assidue
- Ponctuelle
- Réserve, posée
- Consciencieuse
- Dévouée
- Loyale
- Disciplinée
- Flexible
- Logique
- Ordonnée
- Planificatrice
- Réaliste
- Diligente (sens du devoir)
- Stable
- Débrouillarde
- Collaboratrice (esprit d'équipe)
- Adaptative
- Concentrée
- Attentionnée
- Efficace
- Confiante
- Ferme
- Polyvalente
- Fonceuse
- Courageuse
- Digne
- Raisonnable
- Drôle
- Nuancée
- Sociable
- En contrôle
- Sociable
- Tenace
- Tolérante
- Audacieuse
- Équilibrée (belle équilibre contact humain et tâches)
- Focalisée sur le résultat
- Assurée
- Affirmée
- Digne de confiance
- Sensée
- Flegmatique
- Calme
- Travailleuse en équipe
- Travailleuse seule
- Facilité d'intégration au travail
- Facilité à prioriser
- Autonomie
- Orientée vers le succès
- Détermination à réussir
- Initiative
- Leadership
- Diplomatie
- Charisme
- Capacité à déléguer
- Facilité à négocier
- Facilité à convaincre
- Capacité à prendre des risques
- Capacité à prendre en charge
- Faciliter à communiquer clairement
- Bonne expression orale
- Persévérante et combative
- Vision globale
- Facilité de persuasion
- Faciliter à se fixer des objectifs
- Diplomate
- Bon contact avec le public
- Facilité à parler en public
- Facilité à la stratégie
- Encline à relever des défis
- Rassembleuse
- Gestion du changement
- Gestion de l'adversité
- Capacité à diriger une équipe
- Promouvoir le changement
- Meneuse
- Esprit d'analyse
- Bon jugement
- Volonté d'apprendre
- Facilité à résoudre des problèmes
- Bonne capacité de concentration
- Bonne esprit de synthèse
- Méthodique
- Perspicace
- Prendre des décisions selon des alternatives réalistes
- Curiosité constructive
- Prendre soin des objets
- Dynamique
- Proactive
- Faciliter à vulgariser
- Spontanéité



Mon profil de personnalité selon la Typologie de Holland

À compléter par la participante et deux personnes significatives

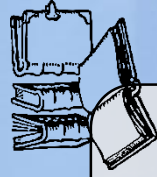
Ta propre perception de ton Profil de personnalité



Réaliste

- Aime manipuler des objets ou des outils, les activités manuelles, mécaniques ou techniques
- Peut aimer le sport et les activités extérieures
- Tend à éviter les activités à caractère social
- Entretiennent des valeurs traditionnelles
- Personne concrète, pratique, terre à terre, conformiste et persévérante

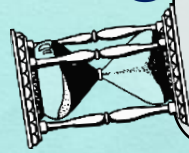
R



Investigatrice

- Aime effectuer de la recherche
- Tend à éviter les activités sociales ou répétitives et à avoir à persuader les autres
- Possède des aptitudes en sciences et en mathématiques
- Personne indépendante, réservée, introspective, ouverte d'esprit, critique et curieuse

I



Conventionnelle

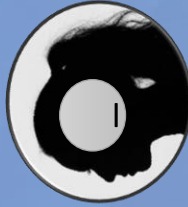
- Aime les activités ordonnées et structurées sous la responsabilité d'un supérieur et valorise le succès dans des domaines généralement reconnus socialement
- Se sent inconfortable dans les activités mal définies
- Possède des aptitudes pour le travail de bureau, les chiffres, mais peu pour les arts
- Personne consciencieuse, conformiste, efficace, organisée, inflexible, introvertie et persévérante

C

Les 3 lettres de ton profil



1



2



3

À l'aide des définitions, inscris les 3 lettres qui représentent le mieux ton profil dans les cercles gris ci-dessus.

Artistique

- Aime les activités où elle peut se sentir libre ou créer
- Tend à éviter les activités ordonnées et structurées
- Possède des aptitudes artistiques dans certains domaines et valorise les talents artistiques

A



- Personne ouverte d'esprit, expressive, originale, intuitive, non conformiste et innovatrice

Entrepreneure

- Aime collaborer avec autrui dans le but de diriger et d'organiser à des fins monétaires
- Valorise le statut et la réussite professionnelle, financière et politique
- Tend à éviter les activités structurées et scientifiques
- Possède des aptitudes interpersonnelles, de persuasion
- Personne dynamique, populaire, sociale, ayant une facilité d'expression, ambitieuse, extravertie et optimiste

E



Sociale

- Aime aider les autres ou travailler en collaboration
- Valorise l'égalité et l'entraide (médicale, sociale, psychologique, enseignement, etc.)
- Tend à éviter les activités scientifiques, structurées ou requérant l'usage d'outils, de machines

S

- Possède des aptitudes pour les relations interpersonnelles et la formation
- Personne coopérative, généreuse, chaleureuse, compréhensive, idéaliste et responsable

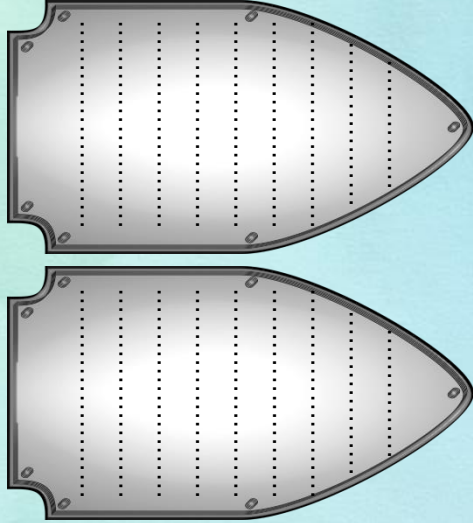


Ta propre perception de ton Profil de personnalité

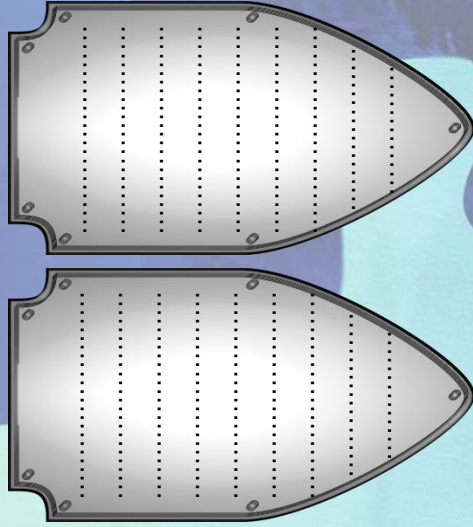
1. Transcris les 3 lettres que tu t'es attribuées pour ton profil à la page précédente.
2. Inscris à l'intérieur des boucliers prévus à cette fin, 2 expériences de vie qui t'amènent à penser que ce profil correspond à toi.



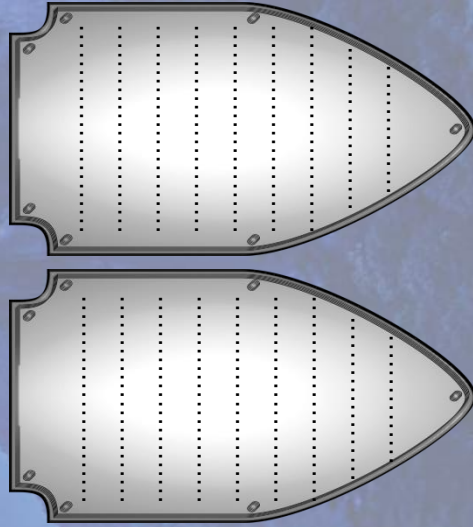
1



2



3



Ton Profil de personnalité selon une personne significative



Réaliste

- Aime manipuler des objets ou des outils, les activités manuelles, mécaniques ou techniques
- Peut aimer le sport et les activités extérieures
- Tend à éviter les activités à caractère social
- Entretiennent des valeurs traditionnelles
- Personne concrète, pratique, terre à terre, conformiste et persévérante

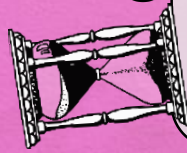
R



Investigatrice

- Aime effectuer de la recherche
- Tend à éviter les activités sociales ou répétitives et à avoir à persuader les autres
- Possède des aptitudes en sciences et en mathématiques
- Personne indépendante, réservée, introspective, ouverte d'esprit, critique et curieuse

I



Conventionnelle

- Aime les activités ordonnées et structurées sous la responsabilité d'un supérieur et valorise le succès dans des domaines généralement reconnus socialement
- Se sent inconfortable dans les activités mal définies
- Possède des aptitudes pour le travail de bureau, les chiffres, mais peu pour les arts
- Personne consciencieuse, conformiste, efficace, organisée, inflexible, introvertie et persévérante

C

Les 3 lettres du profil perçu



1



2



3

À l'aide des définitions, inscrivez les 3 lettres qui représentent le mieux le profil de _____ dans les cercles gris ci-dessus.

Artistique

- Aime les activités où elle peut se sentir libre ou créer
- Tend à éviter les activités ordonnées et structurées
- Possède des aptitudes artistiques dans certains domaines et valorise les talents artistiques

A

- Personne ouverte d'esprit, expressive, originale, intuitive, non conformiste et innovatrice



Entrepreneure

- Aime collaborer avec autrui dans le but de diriger et d'organiser à des fins monétaires
- Valorise le statut et la réussite professionnelle, financière et politique
- Tend à éviter les activités structurées et scientifiques
- Possède des aptitudes interpersonnelles, de persuasion
- Personne dynamique, populaire, sociable, ayant une facilité d'expression, ambitieuse, extravertie et optimiste

E

Sociale

- Aime aider les autres ou travailler en collaboration
- Valorise l'égalité et l'entraide (médicale, sociale, psychologique, enseignement, etc.)
- Tend à éviter les activités scientifiques, structurées ou requérant l'usage d'outils, de machines
- Possède des aptitudes pour les relations interpersonnelles et la formation
- Personne coopérative, généreuse, chaleureuse, compréhensive, idéaliste et responsable

S



Ton Profil de personnalité selon une personne significative

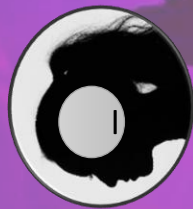
1. Transcrivez les 3 lettres attribuées au profil de la personne concernée à la page précédente.
2. Inscrivez à l'intérieur des boucliers prévus à cette fin, 2 situations, dont vous avez été témoin, qui vous amènent à penser que ce profil correspond cette personne.



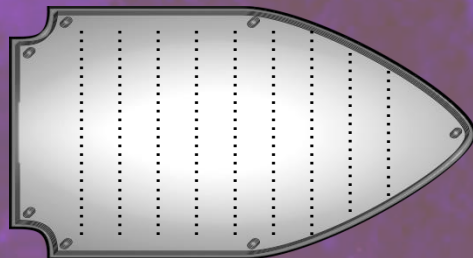
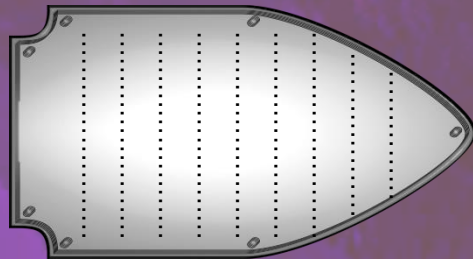
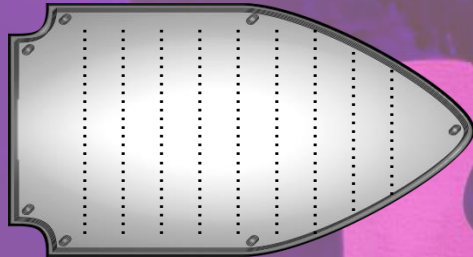
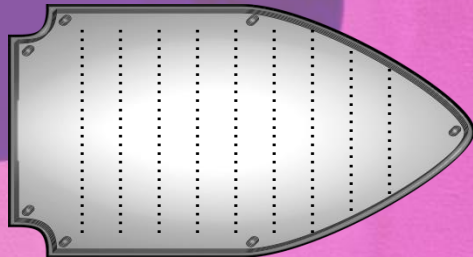
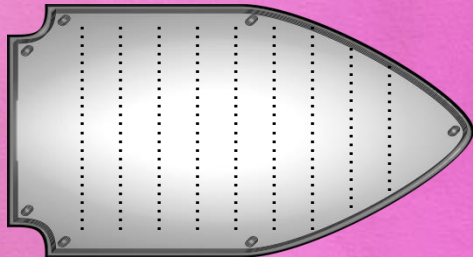
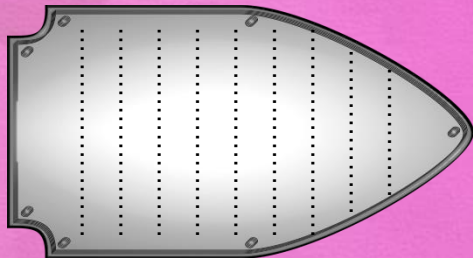
1



2



3



Ton Profil de personnalité selon une personne significative



Réaliste

- Aime manipuler des objets ou des outils, les activités manuelles, mécaniques ou techniques
- Peut aimer le sport et les activités extérieures
- Tend à éviter les activités à caractère social
- Entretiennent des valeurs traditionnelles
- Personne concrète, pratique, terre à terre, conformiste et persévérante

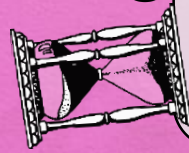
R



Investigatrice

- Aime effectuer de la recherche
- Tend à éviter les activités sociales ou répétitives et à avoir à persuader les autres
- Possède des aptitudes en sciences et en mathématiques
- Personne indépendante, réservée, introspective, ouverte d'esprit, critique et curieuse

I



Conventionnelle

- Aime les activités ordonnées et structurées sous la responsabilité d'un supérieur et valorise le succès dans des domaines généralement reconnus socialement
- Se sent inconfortable dans les activités mal définies
- Possède des aptitudes pour le travail de bureau, les chiffres, mais peu pour les arts
- Personne consciencieuse, conformiste, efficace, organisée, inflexible, introvertie et persévérante

C

Les 3 lettres du profil perçu



1



2



3

À l'aide des définitions, inscrivez les 3 lettres qui représentent le mieux le profil de _____ dans les cercles gris ci-dessus.

Artistique

- Aime les activités où elle peut se sentir libre ou créer
- Tend à éviter les activités ordonnées et structurées
- Possède des aptitudes artistiques dans certains domaines et valorise les talents artistiques

A

- Personne ouverte d'esprit, expressive, originale, intuitive, non conformiste et innovatrice



Entrepreneure

- Aime collaborer avec autrui dans le but de diriger et d'organiser à des fins monétaires
- Valorise le statut et la réussite professionnelle, financière et politique
- Tend à éviter les activités structurées et scientifiques
- Possède des aptitudes interpersonnelles, de persuasion
- Personne dynamique, populaire, sociale, ayant une facilité d'expression, ambitieuse, extravertie et optimiste

E

Sociale

- Aime aider les autres ou travailler en collaboration
- Valorise l'égalité et l'entraide (médicale, sociale, psychologique, enseignement, etc.)
- Tend à éviter les activités scientifiques, structurées ou requérant l'usage d'outils, de machines
- Possède des aptitudes pour les relations interpersonnelles et la formation
- Personne coopérative, généreuse, chaleureuse, compréhensive, idéaliste et responsable

S

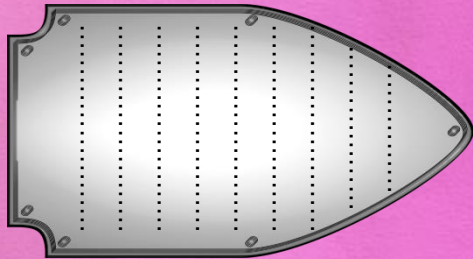
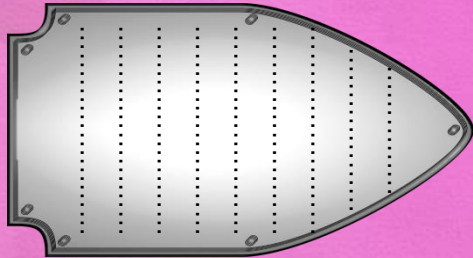


Ton Profil de personnalité selon une personne significative

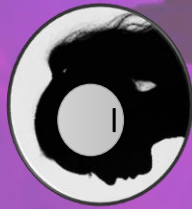
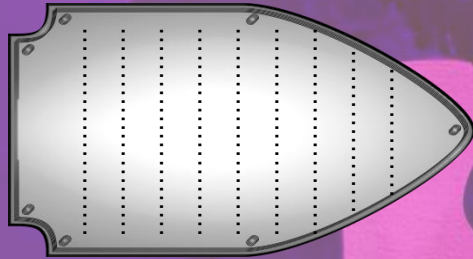
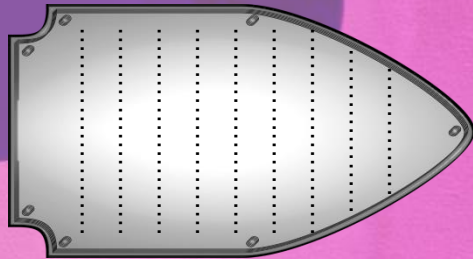
1. Transcrivez les 3 lettres attribuées au profil de la personne concernée à la page précédente.
2. Inscrivez à l'intérieur des boucliers prévus à cette fin, 2 situations, dont vous avez été témoin, qui vous amènent à penser que ce profil correspond cette personne.



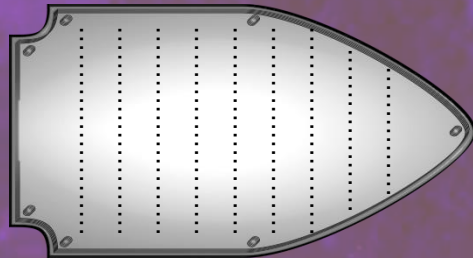
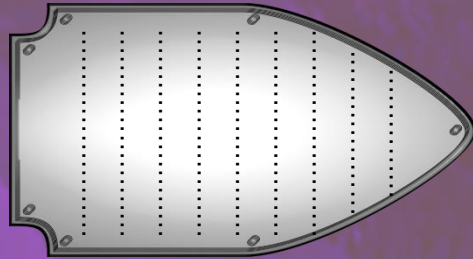
1



2



3





Difficultés et Fiertés de mon parcours

Difficultés et Fiertés liées de mon parcours



Quels sont les 3 principaux obstacles que tu as rencontrés dans ton parcours scolaire et comment les as-tu surmontés?

.....

.....

.....

.....

.....

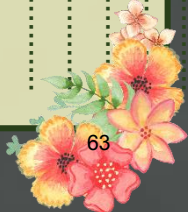
.....

.....

.....

.....

.....



Quels sont les 3 principaux obstacles que tu as rencontrés dans ton parcours professionnel et comment les as-tu surmontés?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



En regard de ton parcours à la fois scolaire et professionnel, quelle principale force, fierté, réalisation ou talent te reconnais-tu davantage et qui compte le plus pour toi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Je prépare une présentation de cette force, fierté, réalisation ou talent (ex., cuisine, maquillage, musique, bon coup). Comment vas-tu présenter cela au groupe créativement?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



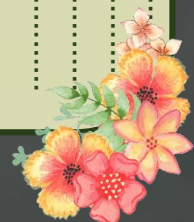
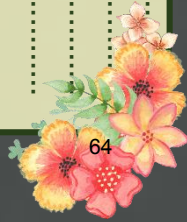
Difficultés et Fièrtés de mon parcours (suite)

Quels sont les points communs avec les autres participant·es que je relève quant aux obstacles vécus au niveau scolaire et professionnel?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce que je retiens au niveau de leurs stratégies, solutions opérées quant à leurs obstacles? Est-ce que cela pourrait me servir dans le futur?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Difficultés et Fiertés de mon parcours (suite)



Qu'est-ce que cette rencontre de groupe a soulevé
comme réflexions pour toi?

A series of horizontal dotted lines on a light green background, intended for writing reflections.



Phase 2

Quête

Ce que tu souhaites pour ton enfant

Si tu n'as pas d'enfant, imagine que tu en as un par miracle ou représente-toi ton enfant intérieur ou encore réfléchis à l'héritage que tu souhaiterais léguer aux générations futures.

Quel modèle est-ce que tu souhaites être pour ton enfant en regard de ton parcours de vie?

Que souhaites-tu transmettre comme valeurs ou laisser à ton enfant en regard de ton parcours de vie?





Mon histoire et sa fin idéale

Mon histoire et sa fin idéale

En te référant à l'exercice de ta ligne de vie et aux événements marquants de ton parcours, compose l'histoire d'une héroïne (toi) qui sera représentée par un personnage de film, un élément de la nature, un animal ou autres (place à l'imagination). Cette histoire doit être écrite sans utiliser le « JE » et doit comporter les éléments suivants:



Le passé de l'héroïne, son contexte actuel ainsi qu'une fin idéale;

Les obstacles et les défis auxquels l'héroïne est confrontée dans son histoire ainsi que le soutien et les ressources dont elle dispose pour y faire face;



Les principales forces et les talents spéciaux de l'héroïne;



Les limites et les points plus faibles de l'héroïne;



Les rêves et les aspirations de l'héroïne.

Passé de l'héroïne

A large sheet of yellowed parchment with a decorative, wavy border. The parchment is ruled with 20 vertical dotted lines for writing.



Mon histoire et sa fin idéale (suite)

Contexte actuel de l'héroïne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fin idéale de l'histoire

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

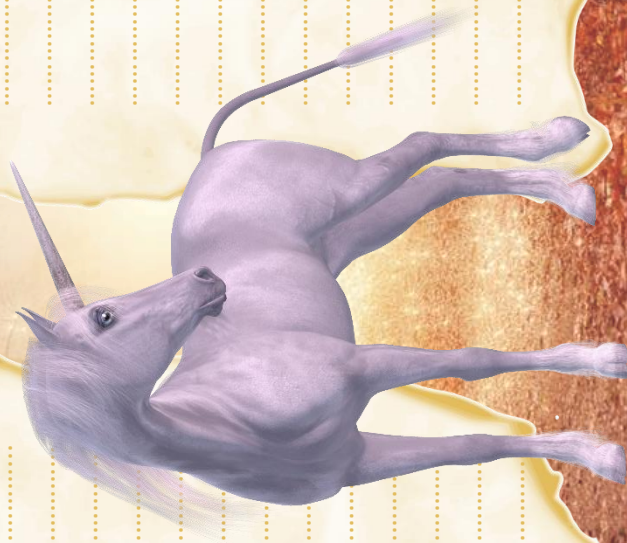
.....

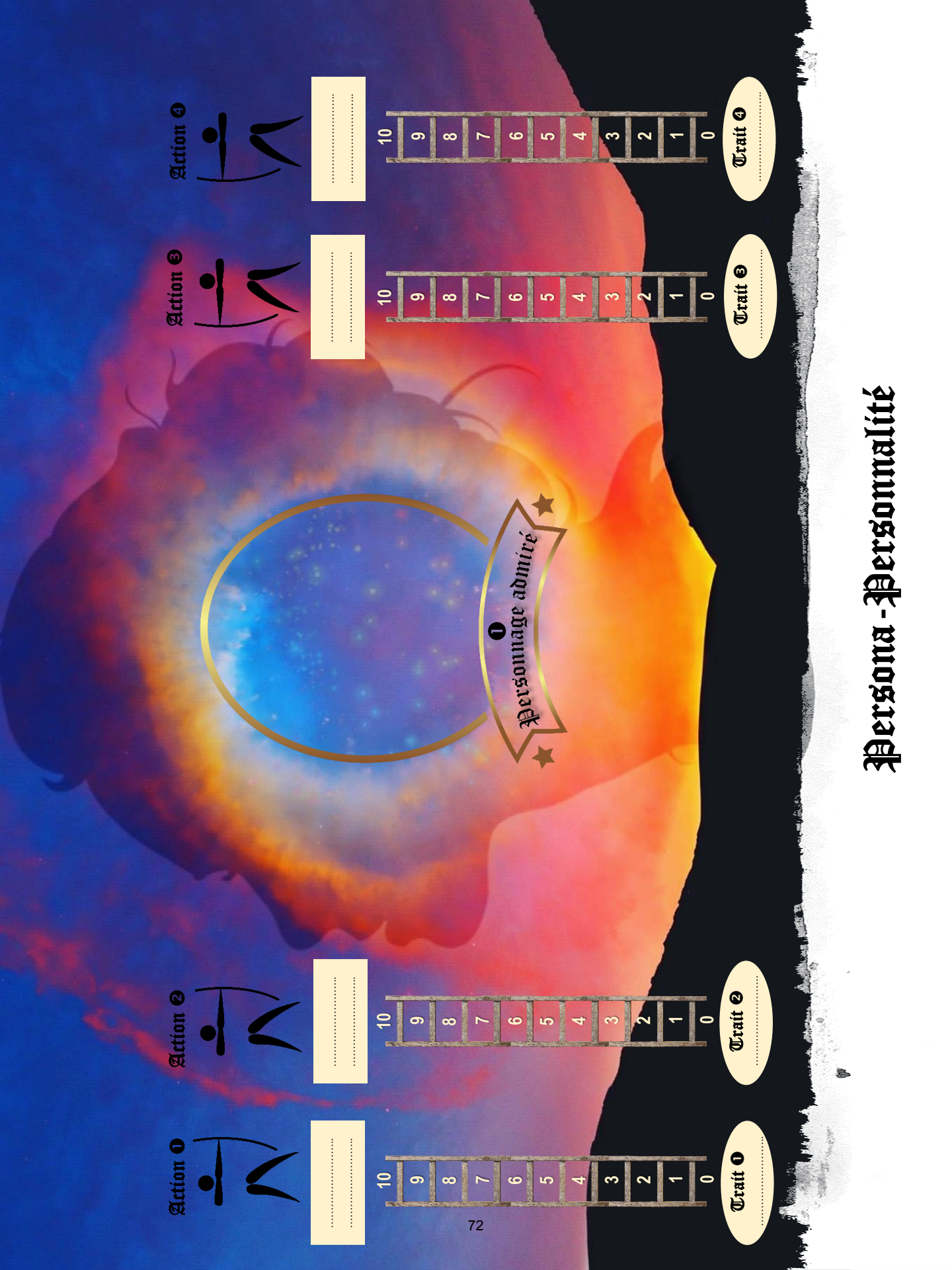
.....

.....

.....

.....





Action 1



.....
.....



Trait 1

.....

Action 2



.....
.....



Trait 2

.....

Action 3



.....
.....



Trait 3

.....

Action 4



.....
.....



Trait 4

.....

1
Personnage admiré


Persona - Personnalité

Persona - Personnalité

- 1 Identifie un personnage de femme que tu admires ou que tu aimerais être. Il peut s'agir d'une personne proche, d'une personne significative de ton parcours de vie, d'une grande figure de l'humanité, d'une vedette connue à la télé ou au cinéma. Cette personne doit t'inspirer. Dans le miroir au centre de l'image, inscris son nom ou colle une image la représentant.
- 2 Au bas de chacune des échelles, inscris un trait de personnalité que tu admires beaucoup chez cette personne.
- 3 À l'aide de chacune des 4 échelles, évalue à quel point tu juges posséder les traits de personnalité de cette personne (de 0 = pas du tout à 10 = totalement).
- 4 Détermine maintenant quelle action (si petite soit-elle) tu pourrais t'engager à poser à partir d'aujourd'hui pour développer davantage chacun de ces traits de personnalité ou ces qualités, de façon à te diriger vers tes aspirations.


Mes Ancres de Carrière

Schein (1992) a identifié 8 éléments déterminants du choix de carrière qu'il a nommés *ancres de carrière*. Pour chacune des ancres de carrière ci-dessous, évalue à quel point cet élément constitue un levier de motivation pour ton choix de carrière à partir de l'échelle de 0 (pas du tout) à 10 (extrêmement).




0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Sécurité/Stabilité : Je tends à vouloir atteindre la sécurité et la stabilité économique à travers mes choix. J'ai tendance à préférer la permanence d'emploi, les postes avec bénéfices, avantages sociaux et de bons plans de retraite. Je suis une personne qui se soucie vraiment d'une bonne planification concernant son futur.




0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Autonomie/Indépendance : Je suis une personne qui tient à avoir le pouvoir de décision, le contrôle sur le code vestimentaire à mon travail, mes heures de travail, les règlements, la routine et le fonctionnement au boulot. Je tiens à élaborer moi-même les procédures à suivre à mon travail et je suis résistante à tout ce qui empêche mon sentiment de liberté.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Compétences techniques : Le développement de talents ou d'habiletés spécifiques est important pour moi. Ce qui m'intéresse vraiment, c'est de réussir à atteindre mon plein potentiel dans un champ d'expertise précis.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Compétences en gestion : Les habiletés en gestion pouvant me permettre de diriger une entreprise sont très importantes pour moi. Les habiletés interpersonnelles, techniques et analytiques en gestion sont également essentielles pour moi. Je suis une personne qui se définit à travers le succès de l'entreprise.

Mes Ancres de Carrière

Pour chacune des ancrs de carrière ci-dessous, évalue à quel point cet élément constitue un levier de motivation pour ton choix de carrière à partir de l'échelle de 0 (pas du tout) à 10 (extrêmement).



5. Créativité entrepreneuriale : Mon but dans la vie est de créer une entreprise offrant des produits ou des services. Je ressens le besoin de créer quelque chose de nouveau, d'innovateur qui me représentera bien. Faire de l'argent est une de mes valeurs importantes, mais n'est pas nécessairement une fin en soi.



6. Dédier à une cause : Je perçois ma carrière comme très significative pour moi, car elle me permet de me réaliser à travers mes valeurs les plus profondes et à travers ce qui me tient le plus à cœur. Je tiens à faire de ce monde un meilleur endroit où vivre.



7. Pur défi : Je suis le type de travailleuse qui a constamment le désir de relever des défis, de se dépasser à travers des situations d'envergure à résoudre. La compétition ne me fait pas peur. Elle peut même me stimuler.



8. Mode de vie : Il est vraiment important pour moi de conserver un équilibre entre le travail, la famille et mes besoins personnels. Je préfère sacrifier mes possibilités d'avancement au travail afin de répondre à ce besoin d'équilibre entre mes différentes sphères de vie.



Pourquoi Oui, Pourquoi Non? (optionnel)

Pourquoi Oui, Pourquoi Non?

Suivant l'exploration de quelques métiers, professions ou programmes d'études réalisés en rencontre :

- Inscris dans les étiquettes numérotées prévues à cet effet jusqu'à 8 métiers, professions ou programmes d'études suscitant davantage ton intérêt.
- Pour chacun des métiers, professions ou programmes d'études sélectionnés, indique à l'intérieur des bulles 2 situations actuelles ou passées qui t'amènent à penser que ce choix est adéquat (en termes d'intérêts, de capacités, de compétences, etc.) pour toi (pourquoi oui) ou ne l'est pas (pourquoi non).

1).....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....

Oui
Non

2).....
.....
.....
.....
.....

1).....
.....
.....
.....
.....

Oui
Non

1).....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....

Oui
Non

3).....
.....
.....
.....
.....

1).....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....

Oui
Non

4).....
.....
.....
.....
.....

1).....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....

Oui
Non

Pourquoi Oui, Pourquoi Non? (suite)



1).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



1).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



1).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



1).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



1).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



1).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Options possibles et stratégies d'exploration sur le terrain

Critères et options de carrière ou d'études

1. Inscris dans les cases 10 critères importants à respecter pour toi dans le cadre de ton choix de carrière ou d'études.
2. Dans les parchemins, indique les 3 options de carrière ou d'études les plus plausibles à ce stade-ci de ton processus.
3. Pour chacune de ces options, évalue de 0 à 10 à quel point elles sont en accord avec chacun des 10 critères en l'indiquant dans le cercle.
4. Additionne les cotes attribuées dans les cercles pour chaque option afin d'obtenir un score total.

	Critères												
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
													TOTAL

Récolte d'informations sur les options de carrière ou d'études

1. Transcris sur les parchemins les 3 options de carrière ou d'études les plus plausibles identifiées précédemment.
2. Pour chacune de ces options, élabore une stratégie de récolte d'informations selon 3 modalités: 1-écrites disponibles sur le Web ou ailleurs, 2-sous forme d'immersion terrain (p. ex., élève d'un jour) et 3-tisser un lien avec une personne dans le domaine.



1

.....

.....

.....

.....

.....

1

.....

.....

.....

.....

.....

1

.....

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

.....



Récolte d'informations sur les options de carrière ou d'études (suite)

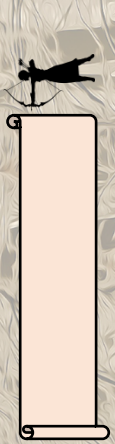
1. Transcris sur les parchemins les 3 options de carrière ou d'études les plus plausibles identifiées précédemment.
2. Pour chacune des stratégies mises en place, écris dans les cases ce que chacune t'a permis de découvrir sur tes options de carrière ou d'études.



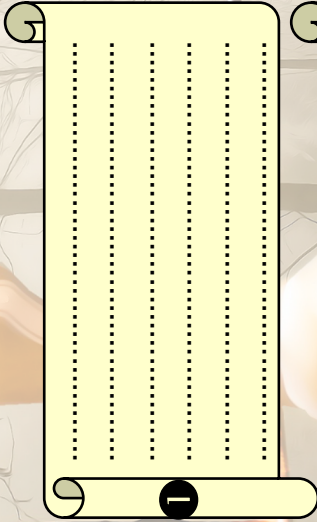
A yellow scroll icon with a black silhouette of a person holding a bow and arrow.



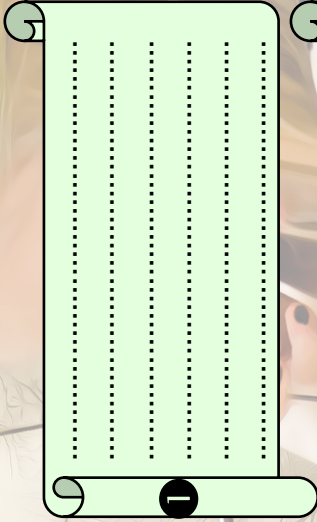
A green scroll icon with a black silhouette of a person holding a bow and arrow.



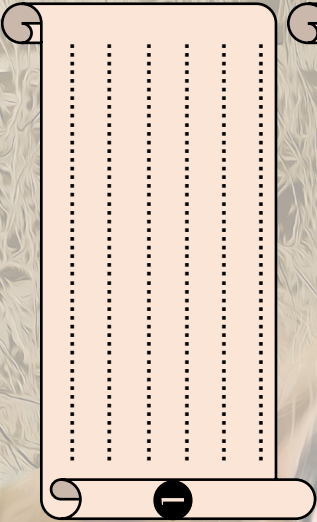
A pink scroll icon with a black silhouette of a person holding a bow and arrow.



1
A yellow scroll with a black border and a black silhouette of a person holding a bow and arrow at the top. The scroll contains five horizontal dotted lines for writing.



1
A green scroll with a black border and a black silhouette of a person holding a bow and arrow at the top. The scroll contains five horizontal dotted lines for writing.



1
A pink scroll with a black border and a black silhouette of a person holding a bow and arrow at the top. The scroll contains five horizontal dotted lines for writing.



2
A yellow scroll with a black border and a black silhouette of a person holding a bow and arrow at the top. The scroll contains five horizontal dotted lines for writing.



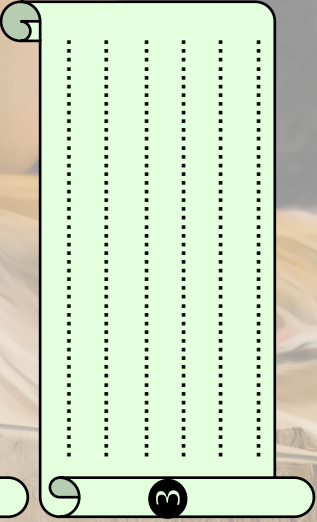
2
A green scroll with a black border and a black silhouette of a person holding a bow and arrow at the top. The scroll contains five horizontal dotted lines for writing.



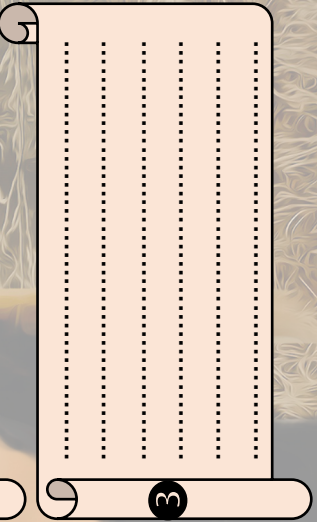
2
A pink scroll with a black border and a black silhouette of a person holding a bow and arrow at the top. The scroll contains five horizontal dotted lines for writing.



3
A yellow scroll with a black border and a black silhouette of a person holding a bow and arrow at the top. The scroll contains five horizontal dotted lines for writing.

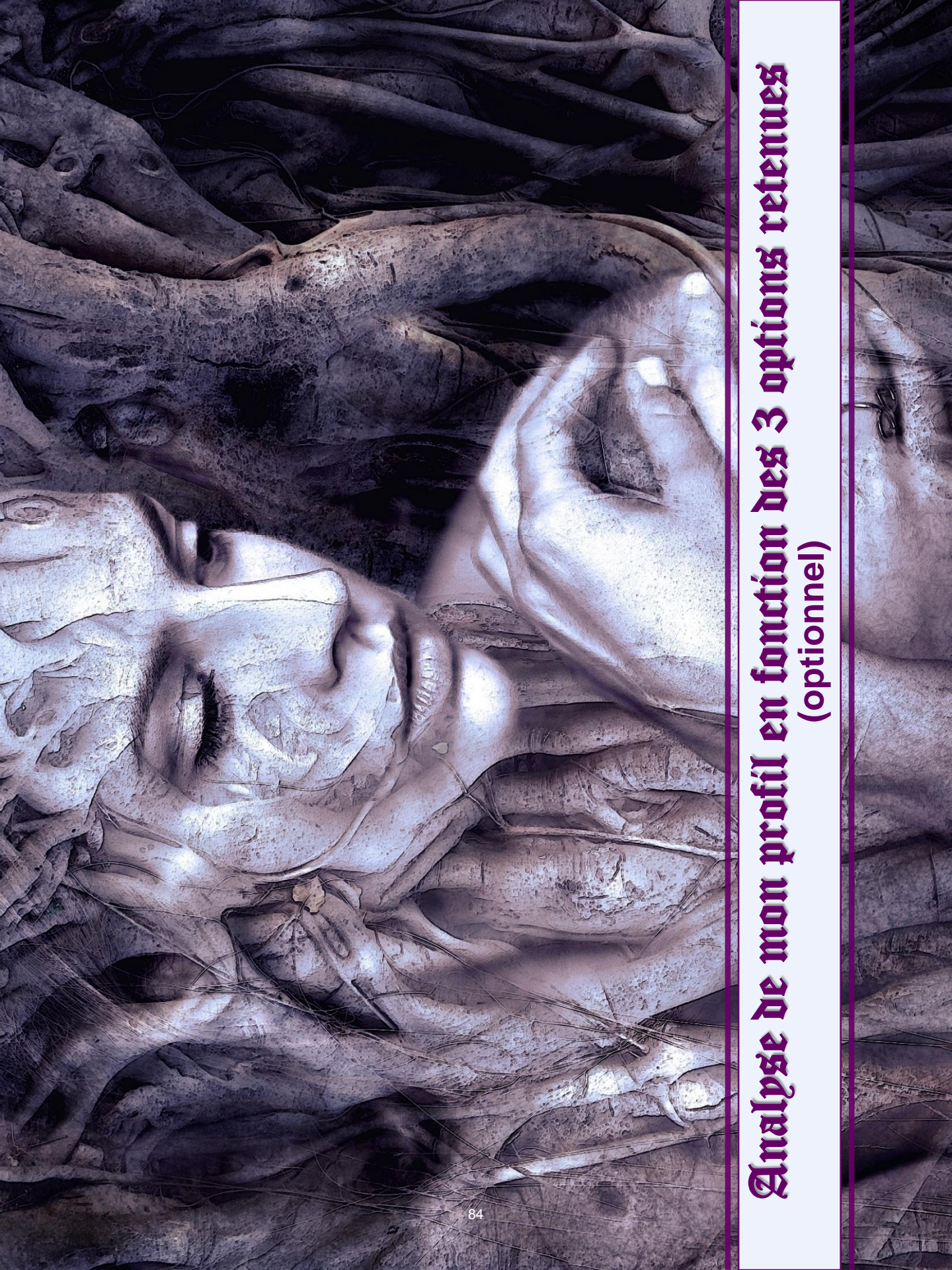


3
A green scroll with a black border and a black silhouette of a person holding a bow and arrow at the top. The scroll contains five horizontal dotted lines for writing.



3
A pink scroll with a black border and a black silhouette of a person holding a bow and arrow at the top. The scroll contains five horizontal dotted lines for writing.





Analyse de mon profil en fonction des 3 options retenues (optionnel)

Analyse du profil – Option 1

Inscris ta 1^{ère} option de carrière ou d'études.

A diagram showing a grid of small squares. A larger rectangle is drawn over a portion of the grid, and this area is labeled "Option 1".

Dans chacune des cases, indique tes principaux constats en regard des éléments évoqués pour cette 1^{ère} possibilité de carrière ou d'études.

Forces		Sentiment d'efficacité	
Limites		Compétences	

Traits de personnalité		Code RIASEC	
Croyances		Mission	

Valeurs		Intérêts	
Besoins		Non-intérêts	

Analyse du profil – Option 2

Inscris ta 2^e option de carrière ou d'études.

Option 2

Dans chacune des cases, indique tes principaux constats en regard des éléments évoqués pour cette 2^e possibilité de carrière ou d'études.

Forces		Sentiment d'efficacité	
Limites		Compétences	

Intérêts		Valeurs	
Non-intérêts		Besoins	

Code RIASEC		Mission	
Traits de personnalité		Croyances	

Analyse du profil – Option 3

Inscris ta 3^e option de carrière ou d'études.

Option 3

Dans chacune des cases, indique tes principaux constats en regard des éléments évoqués pour cette 3^e possibilité de carrière ou d'études.

Forces		Sentiment d'efficacité	
Limites		Compétences	

Valeurs		Besoins	
Intérêts		Non-intérêts	

Traits de personnalité		Code RIASEC	
Croyances		Mission	



Option 1



Obstacles

Craines

Stratégies

Stratégies retenues

Vertical writing area with dotted lines for notes.

Option 2



Obstacles

Crainies

Stratégies

Stratégies retenues

A vertical column of 10 dotted lines for writing notes.

Option 3



Obstacles

Craines

Stratégies

Handwriting practice area for 'Stratégies' with 10 vertical dotted lines.

Handwriting practice area for 'Craines' with 10 vertical dotted lines.

Handwriting practice area for 'Obstacles' with 10 vertical dotted lines.

Stratégies retenues

Large handwriting practice area for 'Stratégies retenues' with 10 vertical dotted lines.

Phase 3

Harmonisation



Mes projets à travers le temps

Mes projets à travers le temps

**Projets réalisés
tels que prévus**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Projets réalisés non
comme prévu**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Projets non réalisés
comme prévu**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes apprentissages liés à mes projets passés

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes projets à travers le temps

Projets à court terme



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stratégies à court terme

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Projets à moyen terme



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stratégies à moyen terme

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Projets à long terme



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stratégies à long terme

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MON DOSSIER DE CANDIDATURE

Méthodes dynamiques de recherche d'emploi



Inventaire des compétences

Curriculum Vitae

Lettre de motivation

POINTS ABORDÉS

1. Inventaire des compétences et bilan avant la rédaction du CV
2. Identification d'une cible d'emploi
3. Curriculum Vitae
4. Lettre de motivation
5. Communication avec l'employeur en MDRE

1. INVENTAIRE DES COMPÉTENCES

En regard de mon parcours de vie, quelles compétences ai-je acquises via :

- Mes formations
- Mes expériences de travail
- Du bénévolat
- Une implication dans une activité

Ces compétences doivent être catégorisées en trois types de savoir :

- **Savoir** (connaissances)
- **Savoir-faire** (compétences techniques)
- **Savoir-être** (attitudes)

1. INVENTAIRE DES COMPÉTENCES

MODALITÉ	SAVOIR	SAVOIR-FAIRE	SAVOIR-ÊTRE
Formations (p. ex., DEP en coiffure)	Connaissances sur le mélanges des couleurs (coloration), etc.	Techniques de coupe, etc.	Lors d'une simulation en classe: être à l'écoute de ce que la cliente veut (style), etc.
Expériences de Travail (p. ex., infirmière auxiliaire)	Nom, fonction, effets secondaires des médicaments, etc.	Comment lever un patient, faire des injections, etc.	Comment rassurer le patient, être réconfortante pendant les injections, etc.
Bénévolat (p. ex., parent bénévole pour l'heure du dîner des enfants à l'école (service de garde))	Connaissance des aliments pouvant causer des allergies aux enfants, du fonctionnement de l'école, règles, etc.	Comment appliquer les premiers soins à un enfant qui se blesse, instaurer la discipline aux enfants, appliquer les règles de sécurité, etc.	Consoler un enfant qui pleure, savoir communiquer aux parents que leur enfant a poussé un autre enfant, inspirer confiance aux enfants, etc.
Implication dans une activité (p. ex., aide aux intervenantes pour les activités de cuisine collective du Centre des femmes)	Connaître les différentes cultures de provenance des femmes qui participent à la cuisine collective, connaître le fonctionnement de l'organisme, etc.	Organiser la cuisine avant l'arrivée des femmes, savoir nettoyer et utiliser le lave-vaisselle du Centre, etc.	Se démontrer cordiale et accueillante avec les femmes, féliciter les femmes et les valoriser concernant les plats qu'elles ont préparés, apprécier de nouvelles saveurs, être ouverte, etc.

1. INVENTAIRE DES COMPÉTENCES

Mais avant d'afficher ces compétences sur le CV, savons-nous ce qu'est une compétence transférable?

Et sommes nous prêtes à utiliser le langage de la cible d'emploi?

2. IDENTIFICATION D'UNE CIBLE D'EMPLOI

- Quel est mon idéal de carrière?
- Quel est ou quelles sont les cibles d'emploi dans l'ensemble de mon plan d'action à court, moyen et plus long terme?
- De quelle façon cette cible d'emploi contribue-t-elle à l'atteinte de mon idéal de carrière?
- Cette cible d'emploi constitue-t-elle une étape préalable à l'atteinte de mon idéal de carrière ou une alternative à celui-ci?
- **Compromis noble** : négociation avec moi-même, le gain est plus grand que la perte ou le désagrément selon mes critères

3. CURRICULUM VITAE

- Objectif : obtenir une entrevue
- Comment se démarquer à travers la pile des autres CV?
- Comment se vendre, mettre en valeur ses forces, son potentiel?
- Qu'est-ce que je peux apporter de plus à cette entreprise, employeur?
- Quels sont les renseignements les plus pertinents à inclure dans le CV?
- Comment faire une brève « pub » originale de moi-même sans me répéter?

3. CURRICULUM VITAE

BON CV

- ✓ Français impeccable
- ✓ Bien organisé, clair
- ✓ Capte l'attention
- ✓ Originalité par le contenu
- ✓ Originalité par la présentation, si le poste l'exige
- ✓ Démontre une valeur ajoutée pour l'entreprise
- ✓ Renseignements soigneusement choisis
- ✓ Langage du domaine utilisé
- ✓ CV concis (moins de 2 pages)
- ✓ Respecte le concept de « pub » en 50 secondes
- ✓ Donne envie de rencontrer le candidat

CV MOINS TENTANT

- ✓ Fautes d'orthographe
- ✓ Mal organisé, manque de clarté
- ✓ Ne ressort pas, manque de punch
- ✓ Trop excentrique pour un emploi conventionnel
- ✓ Manque d'originalité de façon générale
- ✓ Manque d'originalité dans la présentation pour un poste plus « artistique »
- ✓ Ne démontre pas de valeur ajoutée pour l'employeur
- ✓ Trop de renseignements non pertinents ou pas en lien avec la cible d'emploi
- ✓ Répétition, formulation généraliste, impersonnelle ou commune
- ✓ CV trop long (plus de 2 pages)

3. CURRICULUM VITAE

A. LES RUBRIQUES

1. EN-TÊTE

- Nom et coordonnées
- Titre professionnel, s'il y a lieu

2. SOMMAIRE (« punch »)

- Se mettre en valeur par la formation
- Se mettre en valeur par les expériences professionnelles les plus pertinentes
- Ajouter son objectif de carrière, si pertinent
- Afficher ici les valeurs ajoutées
- Tenir compte que la lecture se fait en **Z** et du fait que le lecteur retient davantage le début et la fin du CV (technique *sandwich*)
- User d'originalité

3. CURRICULUM VITAE

3. FORMATION

- Formation générale, si pertinente
- Formation continue (perfectionnement relié)
- Formation complémentaire (autre perfectionnement relié)
- Connaissances techniques spécifiques au domaine
- Connaissances informatiques, si pertinente
- Inclure la formation suivie dans le pays d'origine (en indiquant le pays dans laquelle elle a été suivie)
- Inclure la formation en cours ou non complétée (en indiquant formation ou études en), si elle est pertinente
- Mentionner la formation en premier, l'établissement de formation en deuxième en retrait, puis la ville
- Mentionner seulement l'année d'obtention du diplôme ou l'année durant laquelle la formation a été complétée

3. CURRICULUM VITAE

4. EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

- Expériences de travail
- Inclure les stages
- Inclure au moins une réalisation pour chaque expérience
- Si peu ou pas d'expérience professionnelle, inclure le bénévolat dans cette section (en indiquant que c'était un travail non rémunéré)
- Inclure le travail à titre de travailleuse autonome, s'il est lié à la cible (même une expérience de petite entreprise)
- Inclure les expériences professionnelles du pays d'origine, si elles sont liées à la cible d'emploi

3. CURRICULUM VITAE

- 5. RÉALISATIONS ET DISTINCTIONS (si non répétitif et pertinent)**
- Expériences ou réalisations personnelles (p. ex., voyage lié à la cible)
 - Mentions, prix, bourses, distinctions (p. ex., j'ai reçu un méritas pour la création de couture la plus originale à l'école de mode - je souhaite devenir designer de mode)
 - Loisirs reliés à la cible d'emploi (p. ex., j'ai fabriqué la robe de mariée de ma cousine - je souhaite décrocher un emploi dans une manufacture en couture en attendant d'étudier en design de mode)

3. CURRICULUM VITAE

6. BÉNÉVOLAT ET IMPLICATION SOCIALE

- Implication bénévole dans le domaine professionnel (p. ex., je fais du bénévolat dans un ordre professionnel – je souhaite en devenir membre)
- Bénévolat (p. ex., communautaire, sportif, événements, cause)
- Activités parascolaires (p. ex., je fais du mentorat à l'université - je souhaite devenir professeur)

3. CURRICULUM VITAE

7. AFFILIATION

- Affiliation professionnelle
- Affiliation sportive
- Affiliation récréative
- Affiliation pour une cause
- Engagement comme membre du comité de parents de l'école, si pertinent

N. B. : S'inscrire en tant que membre pour une affiliation pertinente peut être une bonne idée pour enrichir le CV au besoin.

8. RÉFÉRENCES SUR DEMANDE

3. CURRICULUM VITAE

B. TYPES DE CV

- Chronologique
- Fonctionnel ou thématique
- Mixte ou combiné
- Par compétence

3. CURRICULUM VITAE

1. CV CHRONOLOGIQUE

- Ordre chronologique décroissant
- Fait ressortir l'expérience la plus récente
- Met en valeur une expérience de plusieurs années, la stabilité, le maintien en emploi
- À proscrire dans le cas où il y a des trous dans le parcours professionnel
- À proscrire dans le cas où il y a eu plusieurs changements d'emploi
- Permet peu de se faire valoir si on veut changer d'emploi

3. CURRICULUM VITAE

2. CV PAR FONCTION OU THÈME

- Met l'accent sur la richesse des fonctions occupées et non la chronologie en misant sur les différents secteurs d'activité ou champs spécifiques
- Idéal si la candidate a occupé plusieurs emplois ou fonctions liés à la cible
- Fait ressortir les compétences et les réalisations pertinentes liées à la cible en les regroupant par domaine d'expérience
- Met en valeur la richesse des compétences de la candidate en ce qui concerne les exigences du poste
- Donne moins d'importance aux expériences moins pertinentes
- Demande un certain effort d'organisation
- Peut toutefois agacer un peu l'employeur qui recherche la ligne chronologique

3. CURRICULUM VITAE

3. CV MIXTE

- Un mélange de CV chronologique et thématique
- Présentation originale qui attire l'œil
- Exige une certaine réflexion et organisation
- Catégorise une expérience de travail en compétences
- Met en valeur les compétences et les réalisations

3. CURRICULUM VITAE

4. CV PAR COMPÉTENCE

- Fait ressortir les compétences par champ d'activité
- Met en évidence la transférabilité des compétences acquises
- On peut regrouper par compétence les expériences professionnelles comme le bénévolat, les réalisations, etc.
- Cela nous en dit peu sur les tâches et mandats de chaque expérience de travail.
- Ce type de CV peut laisser les employeurs avec un manque de précision.
- Il est préférable de créer un mélange créatif de formes de CV comportant les compétences si on souhaite effectuer ce genre de groupement.

3. CURRICULUM VITAE

QUELQUES RÈGLES ET TRUCS

- *Lire et relire l'offre d'emploi, car c'est le point de référence.*
- Ne pas tout mettre dans un CV – seulement ce qui est pertinent et lié au poste
- Savoir se vendre et toujours appuyer ses compétences par des réalisations
- Antécédents d'emploi : de 10 à 15 ans en arrière (mais si peu d'expérience ok)
- Formation ou expérience présentée en premier selon ce qui met en valeur
- Logos d'entreprise peuvent être utilisés
- En-tête originale peut être une bonne idée
- Importance de rédiger un sommaire accrocheur
- Opter pour : Arial, la série Segoe UI et Verdana
- Taille de la police de caractère : 10,5 à 12
- Effectuer une version électronique et interactive (hyperliens, etc.) peut être payant

4. LETTRE DE MOTIVATION

- Faire le lien entre la formation, l'expérience et les exigences du poste
- Ne pas répéter ce qui est déjà mis dans le CV, doit ajouter un plus
- Présenter des réalisations qui appuient le contenu du CV
- Donner envie à l'employeur de lire le CV
- Mettre en valeur : aspirations, objectifs professionnels, formation, expérience
- Situer quant aux réelles motivations de la candidate pour ce poste, domaine
- Démontrer la compréhension du poste
- Proposer une solution à un problème
- Miser sur l'originalité - éviter les banalités, les clichés, l'impersonnel
- S'en tenir à une page à simple interligne dans la mesure du possible
- Éviter l'abus du « je »
- Ajouter « P. j. curriculum vitæ » au bas de la lettre

4. LETTRE DE MOTIVATION

Paragraphe 1: Motivation du candidat et mise en contexte de sa démarche

Paragraphe 2: Liens entre les compétences et le potentiel avec la cible

Paragraphe 3 : Démonstration de l'intérêt pour le poste et pour l'entreprise

Paragraphe 4 : Indications sur sa disponibilité et une formule de politesse

4. LETTRE DE MOTIVATION

Paragraphe 1: Exemples d'éléments de mise en contexte

- Lacunes, trous dans le parcours de carrière
- Instabilité, changements d'emploi
- Pourquoi on souhaite changer d'emploi (sans dénigrer)
- Réorientation de carrière
- Cessation d'emploi
- Situation de mise à pied
- Longue période d'inactivité
- Congé pour prendre soin d'un membre de la famille
- Congé pour élever des enfants
- Expérience de travail à temps partiel

4. LETTRE DE MOTIVATION

Paragraphe 2: Liens entre les compétences et le potentiel avec la cible

- Exposer les bons coups, réalisations les plus démonstratives des liens
- Reprendre les qualités et qualifications exigées par l'offre d'emploi
- Mentionner dans ce paragraphe la formation, les stages, du bénévolat, les implications sociales, si peu d'expérience professionnelle
- Démontrer comment on constitue une solution pour l'employeur
- Exposer seulement les réalisations et les bons coups les plus pertinents

4. LETTRE DE MOTIVATION

Paragraphe 3: Démonstration de l'intérêt pour le poste et l'entreprise

- Que représente pour moi ce poste?
- En quoi cette entreprise m'interpelle plus que les autres?
- En quoi les valeurs, la mission de l'entreprise est en accord avec mes propres valeurs? (ma mission de vie)
- Quelles sont les réalisations de l'entreprise qui font que j'admire cette entreprise?
- En quoi ses produits, services, philosophie, mission, culture organisationnelle, objectifs et besoins rejoignent mon expérience?
- Pourquoi je souhaite avoir ce poste? Nouveau défi? Chance de mettre en application de nouvelles connaissances?

4. LETTRE DE MOTIVATION

Paragraphe 4: Disponibilité et formule de politesse

- La lettre doit se terminer par une ouverture.
- On doit mentionner être prête pour une entrevue.
- Remercier le lecteur d'avoir pris le temps de lire le dossier de candidature
- Ce dernier paragraphe doit être bref.
- Doit démontrer une politesse, un savoir-vivre et une certaine noblesse
- On mentionne que l'on souhaite rencontrer l'employeur pour exposer davantage ses compétences et motivations.

5. STRATÉGIES DE COMMUNICATION

- Lettre de présentation
- Carte professionnelle
- Curriculum vitae
- Portfolio
- Réseautage (tisser une toile d'araignée et agrandir le périmètre de contacts)
- Appels téléphoniques
- Lettre de suivi/remerciement
- Courriel
- Entrevue
- Rencontres d'information
- Relances (p. ex., 3 jours après une entrevue, on remercie l'employeur)
- Site web personnel/folio web
- Médias sociaux (Facebook, LinkedIn, Twitter, Flux RRS, Blogues, YouTube, My Space)

FIN

*J'élabore maintenant mon propre
dossier de candidature !*

Inventaire de compétences

Emplois et stages	Tâches et mandats; réalisations	3S - Compétences utilisées ou développées Connaissances techniques
Emploi 1 (Titre et employeur)	•	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir • Savoir-faire • Savoir-être
Emploi 2	•	•
Emploi etc.	•	•

Implications sociales	Tâches et mandats; réalisations	3S- Compétences utilisées ou développées Connaissances techniques
Implication 1 (Titre et organisme)	•	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir • Savoir-faire • Savoir-être
Implication 2	•	•
Implication etc.	•	•

Formations académiques	Description synthétique de la formation	3S- Compétences acquises (aisance) Grands éléments de connaissances acquises
Titre de la formation ou du diplôme 1 (Établissement, institution)	•	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir • Savoir-faire • Savoir-être
Titre de la formation ou du diplôme 2	•	•
Titre de la formation ou du diplôme etc.	•	•

Formations hors réseau scolaire, continue, sur mesure, populaire, etc.	Description synthétique de la formation	3S- Compétences acquises (aisance) Grands éléments de connaissances acquises
Titre de la formation 1 (Établissement, institution, organisme)	•	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir • Savoir-faire • Savoir-être
Titre de la formation 2	•	•
Titre de la formation etc.	•	•

Activités récréatives	Contexte particulier	3S - Compétences utilisées ou développées Connaissances techniques
Activité 1	•	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir • Savoir-faire • Savoir-être
Activité 2	•	•
Activité etc.	•	•

Expériences particulières (voyage, échange, compétition, organisation d'une activité, weekend de croissance, etc.)	Description sommaire	3S - Compétences utilisées ou développées Connaissances particulières
Expérience 1	•	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir • Savoir-faire • Savoir-être
Expérience 2	•	•
Expérience etc.	•	•

Prix et distinctions	Contexte	3S - Compétences mises en cause pour l'obtention du prix/distinction
Prix 1	•	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir • Savoir-faire • Savoir-être
Prix 2	•	•
Prix etc.	•	•

Savoir : les connaissances.

Savoir-faire : mise en application concrète d'une connaissance ou d'une technique.

Savoir-être : relatif à la personnalité, au relationnel, à la façon dont se comporte la personne, son mode de fonctionnement.

A. COORDONNÉES

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

F. SOMMAIRE

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

B. FORMATION

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

C. EXPÉRIENCES DE TRAVAIL

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Lined writing area for the first section.

D. RÉALISATIONS

Lined writing area for section D.

E. IMPLICATIONS SOCIALES / AFFILIATIONS

Lined writing area for section E.

RÉFÉRENCES SUR DEMANDE



Élaboration de mon plan d'action

Élaboration de mon plan d'action



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Court terme



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moyen terme



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Long terme

Je m'engage à poser ces actions dans le cadre de mon projet.

.....
Signature de la participante

.....
Nom de la participante

.....
Signature de la conseillère d'orientation

.....
Nom de la conseillère d'orientation

Date :



