

# CONNAISSANCE DE SOI PAR LES PARENTS



**AIDE À LA DÉCOUVERTE VOCATIONNELLE**

**NOM DE L'ÉLÈVE :** \_\_\_\_\_

**DOCUMENT PRÉPARÉ PAR JOSIANNE RICHARD, C.O.**

CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES PHARES

ANNÉE SCOLAIRE 2020-2021

**COORDONNÉES DE LA CONSEILLÈRE D'ORIENTATION  
ÉCOLE DU MISTRAL**

JOSIANNE RICHARD  
418-775-7206, POSTE 2553  
JOSIANNE.RICHARD@CSPHARES.QC.CA

RÉFÉRENCE : « MON ENFANT... SON AVENIR », GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SA DÉMARCHE DE CHOIX DE CARRIÈRE, 2007.

## SECTION POUR LES PARENTS

### CE QUE MES PARENTS CONNAISSENT DE MOI

1. Quelles sont les trois principales qualités de votre adolescent ?

2. Quel est son défi d'amélioration ? (Points à améliorer)

3. Qu'est-ce qui le passionne ?

4. Quelle est sa plus grande réussite ?

5. Dans quoi s'implique-t-il avec plaisir ?

6. Quel est son plus grand rêve ?

7. Qu'est-ce qui motive votre jeune à aller à l'école ?

8. Quelles professions l'intéressent le plus ?

## SECTION POUR L'ADOLESCENT

### CE QUE JE CONNAIS DE MOI

1. Quelles sont tes trois principales qualités ?

2. Quel est ton défi d'amélioration ? (Points à améliorer)

3. Qu'est-ce qui te passionne ?

4. Quelle est ta plus grande réussite ?

5. Dans quoi t'impliques-tu avec plaisir ?

6. Quel est ton plus grand rêve ?

7. Qu'est-ce qui te motive à aller à l'école ?

8. Quelles professions t'intéressent le plus ?

# COMPARONS...

Voici venu le moment de comparer vos réponses. Des réponses similaires indiquent que vous connaissez bien votre adolescent. Cependant, plusieurs facteurs peuvent également faire en sorte que vos réponses diffèrent.

## Est-il possible que :

- Vous et votre adolescent n'avez pas compris les consignes de la même façon?
- Vous manquez d'information sur ses activités?
- Votre emploi du temps vous empêche d'échanger avec lui?
- Votre adolescent ait une perception de lui-même différente de la vôtre?

Avec un peu de temps, il est possible de favoriser des moments d'échange afin d'en apprendre davantage à son sujet. L'idée n'est pas de procéder à un interrogatoire, mais de l'amener à se découvrir et à comprendre où il se situe actuellement dans son cheminement de choix de carrière.

## Lorsque vous discutez avec lui :

- écoutez-le attentivement;
- encouragez-le à parler;
- amenez-le plus loin dans ses réflexions en demandant des précisions.

REFORMULER CE QUE PENSE  
ET RESSENT L'ADOLESCENT :  
« TU TE SENS... »

NOURRIR UNE INTENTION DE  
NEUTRALITÉ ET DE  
BIENVEILLANCE  
(GARDER SON POINT DE VUE POUR  
SOI)

AVOIR UNE ATTITUDE  
D'ÉCOUTE ET D'OUVERTURE

SYNTHÉTISER LE PROBLÈME  
ET LES ÉMOTIONS :  
« EN RÉSUMÉ... »

ÉCOUTE  
ACTIVE

POSER DES QUESTIONS  
OUVERTES :  
« COMMENT TE SENS-TU ? »

DEMANDER DES PRÉCISIONS  
EN CAS DE DOUTE

RÉPÉTER CE QUE DIT  
L'ADOLESCENT : « TU VEUX  
DIRE QUE... »

ÉCOUTER ET DONNER DES  
SIGNES D'ÉCOUTE

(CONTACT VISUEL SOUTENU,  
HOCHEMENT DE TÊTE, ETC.)

## LES COMPOSANTES DE LA CONNAISSANCE DE SOI

La connaissance de soi est à la base de la démarche du choix professionnel. Bien se connaître permet de considérer tous les aspects de sa personne lorsque vient le temps de faire les meilleurs choix possibles. Les composantes de la connaissance de soi sont :

- Les traits de personnalité
- Les intérêts
- Les aptitudes
- Les valeurs

### TRAITS DE PERSONNALITÉ

C'est ce qui décrit la façon d'être d'une personne. Ce sont ses qualités, ses attitudes, son caractère.

Voici quelques exemples :

- Dévoué
- Minutieux
- Concret
- Intuitif
- Sociable

- Audacieux
- Ordonné
- Franc
- Original
- Optimiste

- Logique
- Critique
- Leader
- Objectif
- Expressif

Selon vous, quels sont les traits de personnalité dominants chez votre enfant ?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

### INTÉRÊTS

C'est l'attraction ressentie pour quelque chose, le plaisir éprouvé à faire certaines activités.

Voici quelques exemples :

- Travail manuel
- Sports
- Sciences
- Plein air
- Informatique

- Mathématique
- Art et musique
- Affaires
- Littérature
- Géographie

- Animaux
- Contact humain
- Histoire
- Résolution de problèmes
- Langues étrangères

Selon vous, quels sont les intérêts dominants chez votre enfant ?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**APTITUDES**

C'est ce qui fait qu'une personne est habile à faire quelque chose, qu'elle est capable de réaliser une tâche.

Voici quelques exemples :

- Exprimer facilement ses idées
- Lire des plans
- Travailler avec les chiffres
- Décorer
- Diriger, organiser
- Travailler avec méthode
- Aider les autres

- Manipuler et réparer des objets divers
- Utiliser des logiciels informatiques
- Influencer, convaincre
- Résoudre des conflits
- Jouer d'un instrument de musique
- Écrire des textes variés
- Habile dans les sports

Selon vous, quels sont les aptitudes dominantes chez votre enfant ?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**VALEURS**

C'est ce qu'une personne croit important et essentiel dans sa vie quotidienne. Ce sont les règles, les principes de vie qui influencent ses décisions.

Voici quelques exemples :

- Reconnaissance (être admiré, respecté)
- Réalisation (atteindre ses buts)
- Pouvoir (autorité sur les personnes et les choses)
- Autonomie (être indépendant)
- Santé physique (se préoccuper de sa santé)
- Équilibre (sérénité, absence de conflits intérieurs)
- Respect (de soi, des autres, de l'environnement)
- Ambition (travailler fort dans le but d'avancer, de réussir)

- Honnêteté (être franc, sincère)
- Argent (avoir un revenu élevé)
- Justice (égalité pour tous)
- Amour (affection envers les autres)
- Connaissance (culture élargie)
- Activité physique (bouger)
- Famille (importance des liens)
- Amitié (importance du réseau social)

Selon vous, quels sont les valeurs dominantes chez votre enfant ?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Parlez-en avec votre enfant. Que pense-t-il de vos réponses? N'hésitez pas à lui dire ses qualités et ses habiletés. Encouragez-le à verbaliser ses réussites et ses progrès. Questionnez-le sur ce qu'il aime, ce qui l'intéresse, en prenant soin de l'accueillir dans ses idées et ses choix. Amenez-le à se découvrir...