

## **DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (ALBERTA EDUCATION)**

Alberta. Alberta Education.

Cours de connaissances et employabilité 16-26-36 – projets d'intégration des matières 36.

Cette publication comprend 2 sections : L'importance de mes finances;  
Je bâtis mon avenir!

ISBN 0-7785-4310-2

1. Habiletés de base. 2. Interdisciplinarité en éducation.
3. Préparation à une carrière – Alberta.
- I. Titre.
- II. Titre : L'importance de mes finances
- III. Titre : Je bâtis mon avenir!

LC1037.8.C2.A333 2006

371.425

**Remarque.** – Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Plusieurs sites Web sont présentés dans ce guide. Ils le sont à titre de suggestion de sources potentielles d'idées en matière d'enseignement et d'apprentissage. La responsabilité d'évaluer ces sites revient à l'utilisateur.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquer avec :

Direction de l'éducation française  
Alberta Education  
Édifice 44 Capital Boulevard  
10044, 108<sup>e</sup> Rue  
Edmonton (Alberta) T5J 5E6  
Tél. : (780) 427-2940 à Edmonton ou  
Sans frais en Alberta en composant le 310-0000  
Télec. : (780) 422-1947  
Courriel : DEF@edc.gov.ab.ca

Nos remerciements spéciaux aux compagnies et organismes suivants pour les permissions accordées pour l'utilisation de leurs œuvres (créations) originales dans cette ressource : ArtToday, Artville, Microsoft Word Clipart, Clipart.com, etc.

Ce document est destiné aux personnes suivantes :

<i>Élèves</i>	
<i>Enseignants</i>	✓
<i>Personnel administratif</i>	✓
<i>Conseillers</i>	✓
<i>Parents</i>	
<i>Grand public</i>	



Cette ressource peut être consultée à l'adresse suivante : <[www.education.gov.ab.ca/french/pifp](http://www.education.gov.ab.ca/french/pifp)>.



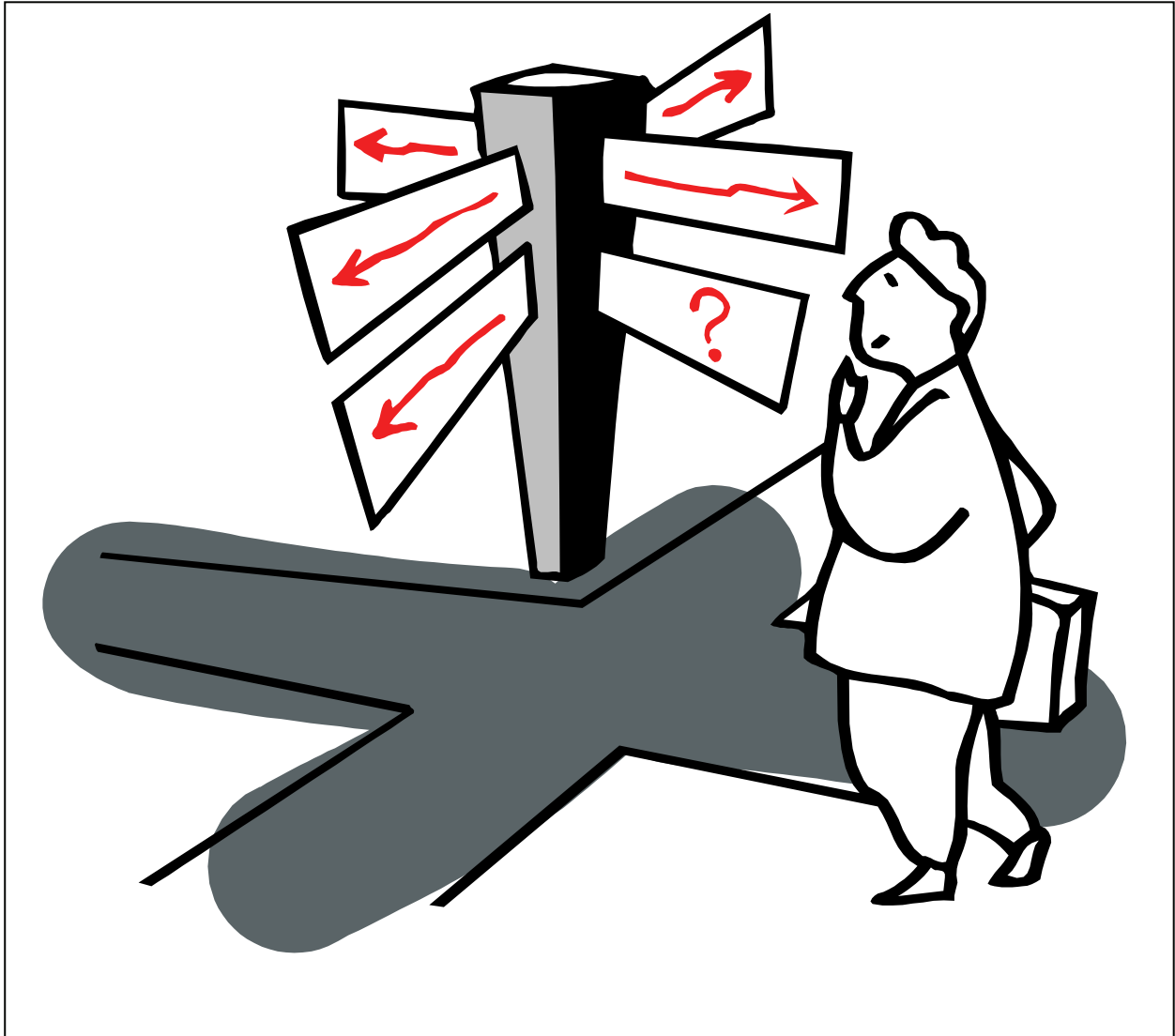
Des exemplaires imprimés de cette ressource sont en vente au Learning Resources Centre. Vous pouvez les acheter en ligne sur le site <[www.lrc.education.gov.ab.ca/](http://www.lrc.education.gov.ab.ca/)> ou par téléphone au (780) 427-5775.

Copyright © 2006, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Education, Alberta Education, Édifice 44 Capital Boulevard, 10044 - 108<sup>e</sup> Rue, Edmonton (Alberta) T5J 5E6. Tous droits réservés.

Tout a été mis en œuvre pour assurer la mention des sources originales et le respect de la loi sur le droit d'auteur. Nous prions toute personne qui relève un écart à ces principes de bien vouloir en informer la Direction de l'éducation française, Alberta Education.

Le détenteur des droits d'auteur autorise toute personne à reproduire ce document, ou certains extraits, à des fins éducatives et sans but lucratif. La permission de traduire le matériel appartenant à une tierce partie devra être obtenue directement du détenteur des droits d'auteur de cette tierce partie.

# Je bâtis mon avenir!



Projet d'intégration des matières 36

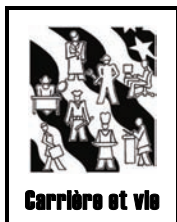
Nom : \_\_\_\_\_

# Table des matières

## **Je bâtis mon avenir!**

Dans ce projet, tu apprendras à mieux te connaître, à gérer ton stress et à comprendre ta façon de penser. Tu te donneras des objectifs pour planifier ton avenir.

	Page
1. J'améliore mon bien-être et j'apprends à gérer mon stress .....	1
2. Je prends conscience de ma façon de penser .....	7
3. J'apprends à mieux me connaître .....	13
4. Je me donne des objectifs .....	29
5. J'organise une rencontre pour en apprendre plus sur un métier .....	40
6. Je passe une entrevue .....	48



# 1. J'améliore mon bien-être et j'apprends à gérer mon stress.

**Être en paix avec soi-même est le plus sûr moyen de commencer à l'être avec les autres.**

Fray Luis de Leon, moine de l'Ordre de Saint-Augustin



**Comme tu sais, le stress fait partie de la vie. Une des compétences essentielles est d'apprendre à bien gérer son stress.**

**Dans cette activité, tu comprendras mieux ce qui te stresse et les situations de stress.**

## ◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je raconte **une situation stressante que j'ai vécue** à une personne de mon choix.

a) J'en parle avec :

un ami.

un parent.

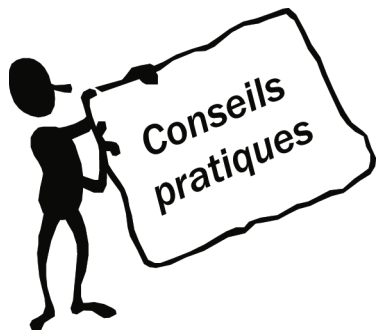
un enseignant.

un autre élève.

autre(s) : \_\_\_\_\_

b) Pour en discuter, j'utilise les questions suivantes.

- Qu'est-ce que le stress?
- Quelles sont les situations qui me stressent?
- Comment est-ce que je me sens lorsque je suis stressé?
- Quelles sont les stratégies que j'utilise pour diminuer mon stress?



### **Pour gérer mon stress...**

- ⓐ Je surveille mon alimentation.
- ⓐ Je fais de l'exercice régulièrement.
- ⓐ Je prends le temps de jouer et d'avoir du plaisir.
- ⓐ Je dors suffisamment.
- ⓐ Je parle de ce qui me stresse avec quelqu'un.
- ⓐ J'utilise un agenda, je prépare un horaire pour mes devoirs et je respecte mes plans.
- ⓐ Je suis flexible et j'accepte de changer mes plans lorsque c'est nécessaire.
- ⓐ J'élimine les sources de stress et je réduis le bruit autour de moi.
- ⓐ J'apprends à rester calme.
- ⓐ Je garde le sens de l'humour.

2. Je lis un court texte sur le stress et je réponds à des questions.

Le stress fait partie de la vie. Il peut découler d'un changement dans la vie, d'un évènement inattendu ou même d'un évènement heureux. Il faut un peu de stress dans la vie pour conserver un certain intérêt et rester motivé. Toutefois, trop de stress produit l'effet contraire : tu te sens mal et tu as du mal à te concentrer. Si cela dure trop longtemps, certains problèmes de santé apparaîtront : des douleurs physiques, une dépression, des infections, des troubles du sommeil, etc.

- a) « Il faut un peu de stress dans la vie pour conserver un certain intérêt et rester motivé. » Est-ce que je suis d'accord? Pourquoi?

---

---

- b) « Toutefois, trop de stress produit l'effet contraire : tu te sens mal et tu as du mal à te concentrer. » Est-ce que cela m'arrive? Pourquoi?

---

---

- c) « Si cela dure trop longtemps, certains problèmes de santé apparaîtront : des douleurs physiques, une dépression, des infections, des troubles du sommeil, etc. » Est-ce que j'ai des problèmes de santé causés par le stress? Pourquoi?

---

---

3. J'identifie ce qui me stresse présentement.

- a) \_\_\_\_\_

- b) \_\_\_\_\_

- c) \_\_\_\_\_

4. Est-ce que ces stratégies m'aident à bien gérer mon stress?

<b>Je gère bien mon stress.</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Je surveille mon alimentation.		
Je dors entre 7 à 9 heures par nuit.		
Je fais de l'exercice régulièrement.		
Je gère bien mon temps.		
Je prends le temps de jouer et d'avoir du plaisir.		
J'ai des pensées positives.		
Je fais de mon mieux.		
Je célèbre mes réussites.		
J'apprends de mes erreurs.		
Je suis capable de me détendre en respirant profondément.		
J'ai souvent l'occasion de rire.		
Je parle de ce qui me stresse.		
Je prends des pauses détente pendant la journée.		
J'ai des amis.		
J'ai de bonnes relations avec ma famille.		
Je profite du soleil et du grand air.		
J'écoute de la musique pour me détendre.		
Je cherche et je trouve des solutions pour résoudre mes problèmes.		
Je suis capable de faire face à des situations difficiles.		
Je sais comment gérer mon stress.		
La plupart du temps, j'ai une attitude positive.		
Je reconnais les symptômes physiques du stress : la fatigue, la perte/l'augmentation d'appétit, les maux de tête, l'insomnie, les douleurs musculaires, etc.		
Je reconnais les symptômes psychologiques du stress : sentiments de peur, d'inquiétude, de frustration, etc.		
Total : <i>Si j'ai répondu OUI plus souvent que NON, j'ai de bonnes stratégies pour bien gérer mon stress.</i>		

5. Qu'est-ce que j'ai besoin de changer dans ma vie pour être moins stressé?

---

---

---

---

6. Je nomme une situation difficile qui me préoccupe et des moyens pour améliorer cette situation.

Qu'est-ce qui me stresse?	Actions pour améliorer cette situation.

**Note :** « Tu as un problème avec le stress, quand tu es incapable de trouver des moyens pour faire face à une situation difficile! »

**Source :** *Apprendre à gérer le stress*  
(www.e-sante.fr/) Cliquez Psychologie dans la section Les Guides Pratiques.

7. Est-ce que j'ai besoin d'aide?

Oui     Non

a) Où est-ce que je peux m'adresser pour obtenir de l'aide?

---

---

b) À qui est-ce que je peux en parler?

---

---

## ◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

8. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
Je comprends mieux ce qu'est le stress.		
Je sais comment le stress m'affecte sur les plans physique et mental.		
J'ai des stratégies pour gérer le stress.		
Je me sens capable de faire face à une situation difficile et je peux entreprendre des actions pour améliorer cette situation.		

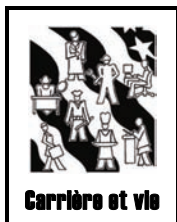
9. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



**Voici ses commentaires** \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Signature de l'élève : \_\_\_\_\_

Signature de l'enseignant : \_\_\_\_\_



## 2. Je prends conscience de ma façon de penser.

***En une minute, je peux changer mon attitude et, en cette minute, je peux changer toute ma journée.***

Anonyme



**Dans cette activité, tu prendras conscience de ta façon de penser pendant toute une journée. As-tu tendance à avoir des pensées positives ou négatives? Comment est-ce que tes pensées t'influencent?**

## ◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Est-ce que je suis positif ou négatif?

a) J'en parle avec :

un ami.

un parent.

un enseignant.

un autre élève.

autre(s) : \_\_\_\_\_

b) J'utilise les énoncés suivants pour en parler.

Qu'est-ce qui me décrit le mieux? <input checked="" type="checkbox"/>				
Je m'adapte facilement face au changement.	<input type="checkbox"/>	↔	<input type="checkbox"/>	Un changement m'angoisse.
Je ne suis troublé que par les événements graves.	<input type="checkbox"/>	↔	<input type="checkbox"/>	Je m'inquiète de tout et de rien.
Je me sens à l'aise en groupe.	<input type="checkbox"/>	↔	<input type="checkbox"/>	Je préfère être seul.
Je réfléchis avant d'agir.	<input type="checkbox"/>	↔	<input type="checkbox"/>	J'hésite longtemps avant d'agir.
Je m'entends bien avec tout le monde.	<input type="checkbox"/>	↔	<input type="checkbox"/>	J'ai de la difficulté à travailler avec les autres.
Je suis d'humeur égale.	<input type="checkbox"/>	↔	<input type="checkbox"/>	Mon humeur change constamment.
J'accepte les choses comme elles sont.	<input type="checkbox"/>	↔	<input type="checkbox"/>	Je me plains souvent.
Je suis calme et confiant.	<input type="checkbox"/>	↔	<input type="checkbox"/>	Je me décourage facilement.

2. Je réponds aux questions suivantes :

a) Comment est-ce qu'une attitude positive m'influence? Je donne un exemple précis.

---



---

b) Comment est-ce qu'une attitude négative m'influence? Je donne un exemple précis.

---



---

c) Qu'est-ce que j'aimerais changer?

---



---

## ◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

3. Je lis une mise en situation. Marie-Josée prend conscience de sa façon de penser.

**Marie-Josée a-t-elle tendance à avoir des pensées positives (+) ou négatives (-)?**

Marie-Josée décide d'analyser sa façon de penser pour la journée. Elle prépare un graphique à deux colonnes. Elle utilise un (+) pour indiquer ses pensées positives et un (-) pour ses pensées négatives.

- a) Elle arrive à l'école. Ses deux amies, Nicole et Chantale, lui demandent ce qu'elle a fait en fin de semaine. Dans la colonne (+), elle écrit : **J'ai beaucoup d'amis.**
- b) Elle arrive en classe. Son enseignante lui remet un examen. Elle a eu 40 %. Dans la colonne (-), elle écrit : **Je n'ai pas réussi mon test en études sociales.**
- c) Pendant la pause, son ami Jacques lui raconte qu'il s'est blessé en jouant au hockey. Il marche à l'aide d'une canne. Dans la colonne (+), elle écrit : **Je suis sensible aux autres.**
- d) Lorsqu'elle arrive à la maison, sa mère lui demande pourquoi elle n'a pas nettoyé sa chambre. Sa mère n'est pas contente. Dans la colonne (-), elle écrit : **Conflit avec ma mère parce que je n'ai pas nettoyé ma chambre.**
- e) Elle va au sous-sol. Elle termine la construction d'une chaise. Dans la colonne (+), elle écrit : **J'aime le travail manuel.**
- f) À 18 h, Marie-Josée se rend au travail. Elle est caissière à l'épicerie du coin. Dans la colonne (+), elle écrit : **J'aime mon emploi et je me sens appréciée.**
- g) À 21 h, elle retourne à la maison. En chemin, elle s'arrête au guichet automatique. Elle vérifie le solde de son compte. Elle a 1 052,25 \$ dans son compte d'épargne. Dans la colonne (+), elle écrit : **Je gère bien mon argent.**
- h) Une fois à la maison, elle se sent trop fatiguée pour étudier. Elle a un examen de mathématiques demain. Elle a peur de ne pas réussir. Dans la colonne (-), elle écrit : **J'ai peur de ne pas réussir mon test de maths.**
- i) Avant de s'endormir, elle revoit le tableau à deux colonnes. Elle constate que ses pensées sont généralement positives. Elle décide de corriger ses pensées négatives. Sous le tableau, elle écrit : **Je vais rencontrer mon enseignante en études sociales pour lui demander s'il est possible de refaire le test. Je vais nettoyer ma chambre tous les samedis. Je vais me lever tôt demain matin pour étudier les mathématiques.**

<b>Pensées positives (+)</b> Je me sens bien!	<b>Pensées négatives (-)</b> J'arrête! J'essaie de corriger la situation!
a) J'ai beaucoup d'amis. c) Je suis sensible aux autres. e) J'aime le travail manuel. f) J'aime mon emploi et je me sens appréciée. g) Je gère bien mon argent.	b) Je n'ai pas réussi mon test en études sociales. d) Conflit avec ma mère parce que je n'ai pas nettoyé ma chambre. h) J'ai peur de ne pas réussir mon test de maths.

**Plan d'actions :**

- Je vais rencontrer mon enseignante en études sociales pour lui demander s'il est possible de refaire le test.
- Je vais nettoyer ma chambre tous les samedis.
- Je vais me lever tôt demain matin pour étudier les mathématiques.

4. Je prends conscience de mes pensées pendant toute une journée.

- a) Je note mes pensées dans le tableau suivant.
- b) Je prends des décisions pour corriger mes pensées négatives (Plan d'action).

**Est-ce que j'ai tendance à avoir des pensées positives ou négatives?**

<b>Pensées positives (+)</b> Je me sens bien!	<b>Pensées négatives (-)</b> J'arrête! J'essaie de corriger la situation!

**Plan d'action :** \_\_\_\_\_

5. Je réfléchis à l'influence de mes pensées.

a) Lorsque j'ai des pensées positives, je me sens \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Lorsque j'ai des pensées négatives, je me sens \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Aujourd'hui, je me sens \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

6. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai compris que ma façon de penser influence mon attitude.		
J'ai pris conscience de mes pensées pendant toute une journée.		
J'ai établi un plan d'action pour corriger mes pensées négatives.		

7. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

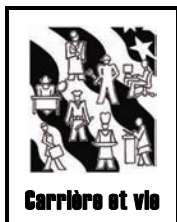


**Voici ses commentaires** \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Signature de l'élève : \_\_\_\_\_

Signature de l'enseignant : \_\_\_\_\_



### 3. J'apprends à mieux me connaître.

***Me connaître c'est...***

***Prendre un temps d'arrêt pour m'occuper de moi  
Découvrir mes forces et accepter mes limites  
Savoir ce que j'aime, ce que je veux  
Avoir des projets, me permettre de rêver  
Me connaître, c'est croire en moi!***

Anonyme



**Tu veux bâtir un avenir dans lequel tu te sens satisfait et équilibré. Pour accomplir ceci, il est important que tu te connaisses bien. Dans cette activité, tu auras deux questionnaires à remplir. Le premier te permettra d'identifier tes forces et tes compétences. Le deuxième t'aidera à découvrir quel genre d'emploi tu aimerais.**

## ◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je parle avec une personne pour mieux me connaître.

a) J'en parle avec :

un ami.

un parent.

un enseignant.

un autre élève.

autre(s) : \_\_\_\_\_

b) J'utilise les questions suivantes pour en parler.

Quelles sont mes forces?

---

---

Qu'est-ce qui est important pour moi?

• À la maison : \_\_\_\_\_

• Au travail : \_\_\_\_\_

• À l'école : \_\_\_\_\_

• Avec mes amis : \_\_\_\_\_

Quel genre de travail est-ce que j'aime?

---

---

## ◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

2. Je remplis un questionnaire pour identifier mes forces et mes compétences.

Les compétences fondamentales suivantes sont nécessaires à l'obtention d'un emploi. Ce questionnaire m'aidera à connaître mes forces et mes compétences.

Voici quelques conseils pour bien répondre au questionnaire :

- Je dois lire une question à la fois. Je peux utiliser une feuille blanche pour cacher les autres questions.
- Si je ne comprends pas une question, je demande des explications à mon enseignant.
- Je réponds honnêtement à toutes les questions.
- Je prends une petite pause entre les parties.

Choix de réponse :

1. Je ne suis pas aussi compétent que je le voudrais.
2. Je suis compétent.
3. Je suis très compétent.

**Premier questionnaire**  
**Les compétences fondamentales**  
**Je prends une petite pause!**

<b>Les moyens de communication</b>	1 Pas assez compétent <input checked="" type="checkbox"/>	2 Compétent <input checked="" type="checkbox"/>	3 Très compétent <input checked="" type="checkbox"/>
Je lis et je comprends l'information écrite.			
Je peux lire et comprendre une carte géographique.			
Je peux lire et comprendre des diagrammes et des graphiques.			
J'écris bien et les gens me comprennent.			
Je parle bien de manière à ce que les autres me comprennent.			
J'écoute les autres.			
Je pose des questions pour mieux comprendre.			
Je partage l'information en utilisant la technologie (exemples : courriel, boîte vocale, Internet, ordinateur, etc.).			
Je peux clarifier une idée en utilisant mes connaissances et mes compétences mathématiques, scientifiques et technologiques.			

**Je prends une petite pause!**

<b>La gestion de l'information</b>	1 Pas assez compétent <input checked="" type="checkbox"/>	2 Compétent <input checked="" type="checkbox"/>	3 Très compétent <input checked="" type="checkbox"/>
Je sais comment rechercher de l'information et où la trouver.			
Je repère facilement l'information.			
J'organise l'information en utilisant la technologie et les systèmes d'information appropriés.			
J'analyse l'information avec un esprit critique.			
Je sais utiliser un tableur (feuille de calcul électronique) pour présenter des données (exemple : Microsoft Excel).			
Je sais utiliser le clavier et le traitement de texte.			
Je sais utiliser la technologie pour trouver de l'information.			

<b>L'utilisation des chiffres</b>	1 Pas assez compétent <input checked="" type="checkbox"/>	2 Compétent <input checked="" type="checkbox"/>	3 Très compétent <input checked="" type="checkbox"/>
Je peux prendre des mesures précises.			
Je peux faire des additions.			
Je peux faire des soustractions.			
Je peux multiplier.			
Je peux diviser des nombres.			
Je peux créer des tableaux, des graphiques et des diagrammes pour exposer des données.			

<b>Le processus de résolution de problèmes</b>	1 Pas assez compétent <input checked="" type="checkbox"/>	2 Compétent <input checked="" type="checkbox"/>	3 Très compétent <input checked="" type="checkbox"/>
Je peux analyser une situation et identifier les problèmes.			
Je demande l'avis des autres.			
J'évalue la situation en me basant sur des faits.			
Je tiens compte des dimensions humaines et interpersonnelles.			
Je tiens compte des dimensions techniques, scientifiques et mathématiques.			
Je détermine les causes du problème.			
Je pose des questions pour mieux comprendre.			
J'identifie les solutions possibles.			
J'utilise mes connaissances et mes compétences mathématiques, scientifiques et technologiques pour résoudre un problème.			
J'évalue les solutions pour faire des recommandations ou prendre des décisions.			
Je mets les solutions en application.			
Je vérifie pour voir si une solution peut s'appliquer. Au besoin, j'effectue des changements pour améliorer la situation.			

**Je prends une petite pause!**

<b>Les habiletés pour le travail d'équipe</b>	1 Pas assez compétent <input checked="" type="checkbox"/>	2 Compétent <input checked="" type="checkbox"/>	3 Très compétent <input checked="" type="checkbox"/>
Je comprends la raison d'être et les objectifs du groupe.			
Je participe activement. J'apporte ma contribution au groupe.			
J'ai du respect.			
J'accepte l'opinion et les commentaires des autres.			
Je partage l'information.			
J'écoute les autres.			
Je pose des questions pour mieux comprendre.			
Je fais preuve de leadership.			
Je peux gérer et résoudre des conflits lorsque c'est nécessaire.			
Je peux être responsable d'un groupe au besoin.			

<b>Les compétences en gestion personnelle</b>	1 Pas assez compétent <input checked="" type="checkbox"/>	2 Compétent <input checked="" type="checkbox"/>	3 Très compétent <input checked="" type="checkbox"/>
Je planifie ou réalise une tâche du début jusqu'à la fin.			
Je fais un travail de qualité.			
Je démontre une attitude positive.			
Je suis honnête.			
Je peux travailler seul.			
Je peux travailler en équipe.			
Je reconnais mes efforts et ceux des autres.			
Je prends soin de ma santé personnelle.			
Je connais les règlements et je respecte les procédures de sécurité.			
J'assure ma sécurité et celle des autres.			
Je m'adapte au changement.			
Je continue d'apprendre.			
Je suis bien organisé.			
Je suis ponctuel. J'arrive à l'heure.			
Je gère bien mon stress.			

**Adapté de :** *Compétences visant l'amélioration de l'employabilité 2000+*  
[www.emploisetc.ca/toolbox/checklists/employability.jsp?lang=f](http://www.emploisetc.ca/toolbox/checklists/employability.jsp?lang=f)

3. J'analyse mes résultats pour découvrir mes forces.

a) Combien de réponses est-ce que j'ai cochées?

Exemple :

	1 Pas assez compétent <input checked="" type="checkbox"/>	2 Compétent <input checked="" type="checkbox"/>	3 Très compétent <input checked="" type="checkbox"/>
Les moyens de communication	2	2	4
La gestion de l'information	4	3	0
L'utilisation des chiffres	1	0	5
Le processus de résolution de problèmes	2	0	10
Les habiletés pour le travail d'équipe	6	2	2
Les compétences en gestion personnelle	2	3	9

**À mon tour!**

	1 Pas assez compétent <input checked="" type="checkbox"/>	2 Compétent <input checked="" type="checkbox"/>	3 Très compétent <input checked="" type="checkbox"/>
Les moyens de communication			
La gestion de l'information			
L'utilisation des chiffres			
Le processus de résolution de problèmes			
Les habiletés pour le travail d'équipe			
Les compétences en gestion personnelle			

b) Quelles sont mes forces?

Compétences que je suis très à l'aise d'utiliser.

Les moyens de communication	
La gestion de l'information	
L'utilisation des chiffres	
Le processus de résolution de problèmes	
Les habiletés pour le travail d'équipe	
Les compétences en gestion personnelle	

Compétences que je suis moins à l'aise d'utiliser.

Les moyens de communication	
La gestion de l'information	
L'utilisation des chiffres	
Le processus de résolution de problèmes	
Les habiletés pour le travail d'équipe	
Les compétences en gestion personnelle	

c) Qu'est-ce que je peux dire de mes compétences?

---

---

d) Qu'est-ce que j'aimerais améliorer?

---

---

4. Je remplis un questionnaire pour découvrir quel genre d'emploi j'aimerais.

Mes intérêts et ma façon de travailler représentent des aspects importants dont je dois tenir compte pour choisir une carrière.

Il y a 46 questions.

Voici quelques conseils pour bien répondre au questionnaire :

- Je lis une question à la fois. Je peux utiliser une feuille blanche pour cacher les autres questions.
- Si je ne comprends pas une question, je demande des explications à mon enseignant.
- Je réponds honnêtement à toutes les questions.
- Je prends une petite pause entre les parties.

Choix de réponses :

- Me décrit entièrement
- Me décrit assez bien
- Incertain
- Ne me décrit pas très bien
- Ne me décrit pas du tout

**Deuxième questionnaire**  
**Les préférences au niveau du travail**

	Me décrit entièrement <input checked="" type="checkbox"/>	Me décrit assez bien <input checked="" type="checkbox"/>	Incertain <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas très bien <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas du tout <input checked="" type="checkbox"/>
J'aime faire la même tâche longtemps. (M)					
J'aime approfondir les sujets pour résoudre des problèmes. (I)					
J'aime terminer une tâche avant d'en commencer une autre. (M)					
J'aime diriger un groupe. (D)					
J'aime travailler à un rythme régulier. (M)					
J'aime avoir la possibilité de faire plusieurs essais. (I)					
J'aimerais être responsable de l'organisation d'une activité. (D)					
J'aime aider les autres à résoudre leurs problèmes. (S)					
J'aime les livres et les émissions de télévision qui portent sur des sujets scientifiques tels que l'astronomie et la biologie. (I)					

**Je prends une petite pause!**

	Me décrit entièrement <input checked="" type="checkbox"/>	Me décrit assez bien <input checked="" type="checkbox"/>	Incertain <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas très bien <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas du tout <input checked="" type="checkbox"/>
J'aime travailler avec des outils et des machines. (P)					
J'aime travailler en suivant les méthodes prescrites. (M)					
J'aime résoudre mes problèmes et exécuter des projets en suivant mes propres idées. (D)					
Quand je développe un projet ou un autre travail, je procède avec soin, étape par étape. (M)					
J'aimerais un emploi qui me permettrait de diriger, de contrôler et de planifier les activités d'autres employés. (D)					
J'aime prendre les choses en main et veiller à ce qu'elles soient faites. (D)					
J'aime essayer différentes manières d'accomplir une tâche ou de résoudre un problème. (I)					

	Me décrit entièrement <input checked="" type="checkbox"/>	Me décrit assez bien <input checked="" type="checkbox"/>	Incertain <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas très bien <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas du tout <input checked="" type="checkbox"/>
J'aimerais travailler avec des machines toute la journée. (P)					
J'aimerais un emploi qui me permettrait de faire l'entretien de l'équipement ou de machines. (P)					
J'aimerais un emploi dans le domaine des services communautaires. (S)					
J'aimerais un emploi dans lequel je sais toujours ce qu'on attend de moi. (M)					

**Je prends une petite pause!**

	Me décrit entièrement <input checked="" type="checkbox"/>	Me décrit assez bien <input checked="" type="checkbox"/>	Incertain <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas très bien <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas du tout <input checked="" type="checkbox"/>
J'aimerais un emploi dans lequel j'interagis avec les gens toute la journée. (S)					
J'aimerais un emploi qui me permettrait d'améliorer les conditions sociales des autres. (S)					
J'aime le travail manuel, comme la plomberie, la couture ou la mécanique. (P)					
J'aime découvrir comment les choses sont faites et comment elles fonctionnent. (P)					
J'aimerais un emploi où mon travail est vérifié régulièrement. (M)					
J'aime aider les gens qui sont malades ou qui éprouvent des difficultés. (S)					
J'ai de la facilité à travailler et à collaborer avec les autres. (S)					
J'aime travailler les matériaux tels que le bois, la pierre, l'argile, les tissus ou les métaux. (P)					
J'aime diriger un club, un comité, une équipe ou une organisation. (D)					

**Je prends une petite pause!**

	Me décrit entièrement <input checked="" type="checkbox"/>	Me décrit assez bien <input checked="" type="checkbox"/>	Incertain <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas très bien <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas du tout <input checked="" type="checkbox"/>
Je suis capable d'aider les gens qui ont des difficultés. (S)					
J'aime travailler en suivant des règles. (M)					
J'aime travailler avec des outils, de l'équipement ou des instruments techniques. (P)					
J'aimerais travailler avec des machines ou des objets, plutôt que d'interagir avec des gens. (P)					
Je préfère diriger un groupe, plutôt que d'en faire partie. (D)					
J'aime faire du bénévolat. (S)					
J'aimerais travailler à des projets de recherche. (I)					
J'aimerais un emploi qui me permettrait de prendre des décisions. (D)					
Je réussis généralement à amener les gens à faire ce que je veux. (D)					
Je me base sur les faits et les preuves pour résoudre des problèmes. (I)					
J'aime veiller sur les gens. (S)					

### Je prends une petite pause!

	Me décrit entièrement <input checked="" type="checkbox"/>	Me décrit assez bien <input checked="" type="checkbox"/>	Incertain <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas très bien <input checked="" type="checkbox"/>	Ne me décrit pas du tout <input checked="" type="checkbox"/>
Je peux recevoir des ordres. (M)					
J'aimerais interviewer des gens afin d'avoir leur opinion. (I)					
J'aimerais avoir un emploi qui me permettrait d'organiser mes activités comme je l'entends. (D)					
J'aime apprendre de nouvelles choses. (I)					
J'aime faire le même travail jusqu'à ce qu'il soit fini. (M)					
J'aime les passe-temps solitaires : construire des modèles, jardiner, réparer de vieux meubles ou développer des photographies. (D)					

5. J'analyse mes résultats pour découvrir le genre d'emploi que j'aimerais.

J'ai peut-être remarqué qu'à côté de chacun des énoncés il y a une lettre (D, S, I, M ou O).

Ces lettres représentent des façons de travailler :

D = Directif (prend les choses en main)

S = Sociable (aime les gens)

I = Innovateur (aime explorer les choses et résoudre des problèmes)

M = Méthodique (aime obtenir des directives claires de son superviseur)

P = Pratique (aime travailler avec des outils)

a) Combien d'énoncés est-ce que j'ai cochés pour chacune des façons de travailler dans chacune des colonnes?

Exemple :

	Me décrit entièrement	Me décrit assez bien	Incertain	Ne me décrit pas très bien	Ne me décrit pas du tout
<b>Directif</b> Personne qui prend les choses en main.	4	3	0	0	1
<b>Sociable</b> Personne qui aime les gens.	2	3	0	2	0
<b>Innovateur</b> Personne qui aime explorer les choses et résoudre des problèmes.	3	2	0	0	2
<b>Méthodique</b> Personne qui aime obtenir des directives claires de son superviseur et suivre les règles.	5	2	0	0	0
<b>Pratique</b> Personne qui aime travailler avec des outils.	15	4	0	0	0

## À mon tour.

	Me décrit entièrement	Me décrit assez bien	Incertain	Ne me décrit pas très bien	Ne me décrit pas du tout
<b>Directif</b> Personne qui prend les choses en main.					
<b>Sociable</b> Personne qui aime les gens.					
<b>Innovateur</b> Personne qui aime explorer les choses et résoudre des problèmes.					
<b>Méthodique</b> Personne qui aime obtenir des directives claires de son superviseur et suivre les règles.					
<b>Pratique</b> Personne qui aime travailler avec des outils.					

b) D'après le tableau, quel genre de travail est-ce que je préfère?

### Directif

Les personnes à caractère directif aiment maîtriser et prendre les situations en main. Elles aiment être responsables de projets qui demandent de la planification, des prises de décisions et la coordination du travail du personnel. Il leur est facile de donner des directives et des instructions. Ces personnes aiment organiser leurs propres activités. Elles se perçoivent comme étant indépendantes et autonomes.

### Sociable

Les personnes sociables aiment travailler avec les gens. Elles aiment prendre soin des autres ou les aider à identifier leurs besoins et à résoudre leurs problèmes. Les personnes sociables aiment travailler et coopérer avec les autres. Le travail à contact interpersonnel les intéresse.

### Innovateur

Les personnes innovatrices aiment explorer en profondeur et solutionner des problèmes en expérimentant. Elles sont intéressées à inventer et à créer différentes façons de résoudre des questions ou de présenter de l'information. Elles aiment les sujets scientifiques. Les personnes innovatrices préfèrent le défi des expériences nouvelles et inattendues. Elles s'adaptent facilement au changement.

## Méthodique ☐

Les personnes méthodiques aiment avoir des directives claires et des méthodes organisées pour diriger leurs activités. Elles préfèrent travailler sous la direction ou sous la supervision des autres, selon les instructions données, ou se fier à des règles et à des procédures établies. Les personnes méthodiques aiment travailler sur un projet à la fois. Elles aiment le travail routinier et exempt d'imprévu.

## Pratique ☐

Les personnes objectives aiment travailler avec des outils, de l'équipement, des instruments et de la machinerie. Elles aiment réparer ou fabriquer des choses à partir de matériaux variés selon des spécifications et des techniques établies. La façon dont les choses fonctionnent et comment elles sont construites les intéressent.

**Adapté de :** Gouvernement du Canada. Le questionnaire « Les préférences au niveau du travail » ([www.emploisetc.ca](http://www.emploisetc.ca)). Cliquez Navigation Carrière.

6. Je réponds aux questions suivantes pour dresser le profil de ma personnalité.

- a) J'imagine que je suis invité à parler à des jeunes de 12 ans sur les dangers auxquels font face les adolescents. Quelqu'un va me présenter. Qu'est-ce que cette personne dirait à mon sujet?

---

---

---

- b) Ça fait un an que je travaille au même endroit. Qu'est-ce que mon employeur dirait à mon sujet?

---

---

---

- c) Je réfléchis à mes plans d'avenir. Je les décris ici. Je nomme aussi le genre d'emploi que j'aimerais obtenir.

---

---

---

---

## ◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

7. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai identifié mes forces (premier questionnaire).		
J'ai identifié mes préférences au niveau du travail (deuxième questionnaire).		
J'ai dressé un profil de ma personnalité et j'ai appris à mieux me connaître.		
J'ai réfléchi à mes plans d'avenir.		
J'ai une idée du genre d'emploi que j'aimerais obtenir.		

8. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

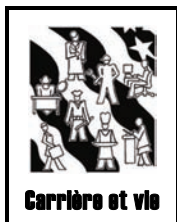


**Voici ses commentaires**

Date : \_\_\_\_\_

Signature de l'élève : \_\_\_\_\_

Signature de l'enseignant : \_\_\_\_\_



## 4. Je me donne des objectifs.

***Qui n'a pas d'objectifs  
risque de passer sa vie  
à ne pas compter de buts!***

Anonyme



**Tu es maintenant prêt à planifier ce que tu désires pour ton avenir en te donnant des objectifs précis. Qu'est-ce qui est important à tes yeux? Quel genre de métier aimerais-tu faire? C'est ce que tu découvriras dans cette activité.**

## ◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je parle de **mes rêves** et de **mes objectifs de vie** avec une personne de mon choix.

a) J'en parle avec :

un ami.

un parent.

un enseignant.

un autre élève.

autre(s) : \_\_\_\_\_

b) Pour en parler, j'utilise les tableaux des pages 30, 31 et 32 et je réponds aux questions suivantes.

- Quels sont **les objectifs** les plus importants pour moi?
- Quelles sont les **trois valeurs** les plus importantes pour moi?
- Quel est **le domaine** qui m'intéresse le plus?
- Qu'est-ce que j'aimerais faire comme **métier**?

Quels sont <b>les objectifs</b> les plus importants pour moi?			
	Dans 1 an <input checked="" type="checkbox"/>	Dans 3 ans <input checked="" type="checkbox"/>	Dans 8 ans <input checked="" type="checkbox"/>
Posséder une voiture			
Avoir une bonne éducation			
Faire du sport			
Quitter le domicile familial			
Obtenir un bon emploi			
Me marier			
Élever des enfants			
Diriger mon entreprise			
Posséder une maison			
M'adonner à mon passe-temps préféré			
Voyager			
Épargner pour...			
Autre(s) :			

Quelles sont les <b>trois valeurs</b> les plus importantes pour moi? <input checked="" type="checkbox"/>	
	Argent : rémunération élevée ou faire beaucoup d'argent
	Avoir du temps libre pour mes loisirs ou ma famille
	Autonomie : avoir une certaine liberté d'action
	Être scolarisé : poursuivre des études
	Être en contact avec des gens
	Développer mes compétences
	Valeurs morales : honnêteté, franchise, justice, etc.
	Pouvoir changer la société
	Être apprécié et aimé
	Exercer mon leadership
	Aimer mon travail
	Avoir du succès
	Avoir un emploi stable
	Être respecté
	Me sentir utile
	Être en bonne santé
	Autre(s) :

Quel est le <b>domaine</b> qui m'intéresse le plus?	
<b>Métiers semi-spécialisés</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Gestion et marketing</b> Communication, recherche et compréhension de l'information, bureautique, ventes et services à la clientèle, logistique (documentation, gestion de fichiers, livraisons de produits, transports, manutention de matériel, emballage, etc.)	
<b>Technologies des communications</b> Informatique (ordinateurs), arts graphiques, photographie, audio/vidéo, design	
<b>Confection, couture et tissus</b> Techniques de découpage, fils et tissus, teinture, création et confection, vente et commercialisation, tissage et broderie, fabrication de tissus	
<b>Alimentation</b> Art culinaire de base, art culinaire commercial, collations et aliments préparés, pâtisseries et techniques de boulangerie, services d'alimentation	
<b>Soins de santé</b> Premiers soins, soins pour les enfants, services de garderie, soins à domicile, aide-infirmière	
<b>Matériaux</b> Aménagement et conception, plans et dessins, le bois, les métaux, les plastiques et les céramiques, l'électricité, la plomberie, la soudure, l'assemblage de pièces	
<b>Construction</b> Construction à structure en bois, travail du bois et ébénisterie	
<b>Mécanique</b> Moteurs à deux temps, moteurs à quatre temps, entretien et service de l'automobile, vente de pièces et d'accessoires, mécanique récréative	
<b>Horticulture</b> Préparation du sol, les plantes, l'ensemencement, l'entretien du terrain et de la pelouse, aménagement paysager	
<b>Ressources naturelles</b> Le pétrole et le gaz, sciences forestières, agriculture	
<b>Soins esthétiques</b> Coiffure et esthétique	

Qu'est-ce que j'aimerais faire comme <b>métier</b> ?

2. André s'est donné un objectif de carrière. Je fais un survol de son modèle.

## Objectif

Mon objectif est :

*J'aimerais devenir un mécanicien de véhicules lourds.*

Je choisis cet objectif parce que :

*Je travaille présentement au garage de mon père. J'aime la mécanique, je connais les outils et j'ai des compétences dans ce domaine.*

Pour atteindre mon objectif, je vais :

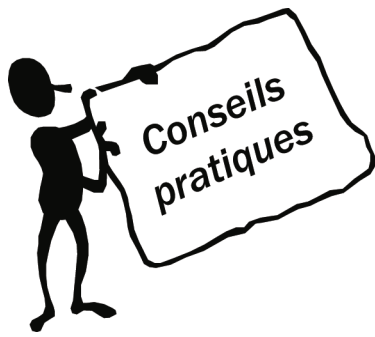
- 1. Continuer à travailler au garage de mon père. Je vais demander de travailler plus d'heures pendant la semaine. Je vais demander à Jacques, un mécanicien d'expérience, d'être mon mentor. Je vais le rencontrer pour lui poser des questions afin de m'informer sur le métier.*
- 2. Suivre des cours pour apprendre à conduire des véhicules lourds. J'ai une tante qui habite à Edmonton. Je vais m'inscrire à une école de conduite là.*
- 3. Suivre des cours de mécanique au Centre d'équipement motorisé d'Edmonton. Le Centre offre un programme d'un an et demi; 29 modules totalisant 1 800 heures.*

Combien me faudra-t-il de temps pour atteindre mon objectif?

*J'aurai réalisé mon objectif dans trois ans.*

Comment est-ce que je saurai que j'ai atteint mon objectif?

*Je saurai que j'ai atteint mon objectif lorsque je travaillerai à temps plein comme mécanicien pour un salaire d'environ 15 \$ à 20 \$ l'heure.*



### **Un objectif doit être...**

- Ⓢ Précis : simple et clairement défini.
- Ⓢ Responsabilisant : c'est un engagement de ma part.
- Ⓢ Défini dans le temps : dans un délai qui me paraît satisfaisant.
- Ⓢ Réaliste : il est possible de l'atteindre.
- Ⓢ Mesurable : doit me permettre de constater des changements.
- Ⓢ Gratifiant : il y a une récompense après l'effort.

## ◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

3. Je réfléchis à ce qui est important à mes yeux.

a) Dans ma vie personnelle, ce qui est important est \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Dans ma vie professionnelle, ce qui est important est \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Je choisis **deux ou trois objectifs** qui sont les plus importants pour moi.

Quels sont <b>les objectifs</b> les plus importants pour moi?			
	Dans 1 an <input type="checkbox"/>	Dans 3 ans <input type="checkbox"/>	Dans 8 ans <input type="checkbox"/>
Posséder une voiture			
Obtenir une bonne éducation			
Faire du sport			
Quitter le domicile familial			
Obtenir un bon emploi			
Me marier			
Élever des enfants			
Diriger mon entreprise			
Posséder une maison			
M'adonner à mon passe-temps préféré			
Voyager			
Épargner pour...			
Autre(s) :			

5. Je me donne des objectifs dont l'un est un objectif de carrière.

**Premier objectif**

Mon objectif est :

Je choisis cet objectif parce que :

Pour atteindre mon objectif, je vais :

1.

2.

3.

Combien me faudra-t-il de temps pour atteindre mon objectif?

Comment est-ce que je saurai que j'ai atteint mon objectif?

## Deuxième objectif

Mon objectif est :

Je choisis cet objectif parce que :

Pour atteindre mon objectif, je vais :

1.

2.

3.

Combien me faudra-t-il de temps pour atteindre mon objectif?

Comment est-ce que je saurai que j'ai atteint mon objectif?

### Troisième objectif

Mon objectif est :

Je choisis cet objectif parce que :

Pour atteindre mon objectif, je vais :

1.

2.

3.

Combien me faudra-t-il de temps pour atteindre mon objectif?

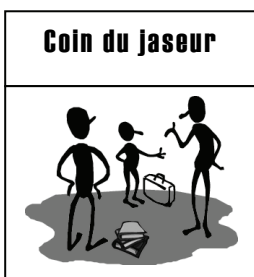
Comment est-ce que je saurai que j'ai atteint mon objectif?

## ◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

6. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai parlé de mes rêves et de mes objectifs de vie avec quelqu'un.		
J'ai identifié un domaine qui m'intéresse (métiers semi-spécialisés).		
Je sais ce que j'aimerais faire comme métier.		
Je me suis donné des objectifs réalistes.		

7. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



**Voici ses commentaires** \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Signature de l'élève : \_\_\_\_\_

Signature de l'enseignant : \_\_\_\_\_



## 5. J'organise une rencontre pour en apprendre plus sur un métier.

**Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour dans ta vie!**

Anonyme



**Maintenant, tu as une meilleure idée de ce que tu veux réaliser dans ton avenir.**

**Dans cette activité, tu organiseras une rencontre avec un membre de ta communauté.**

**Cette personne pourra :**

- **t'informer sur un travail que tu aimes;**
- **t'inspirer dans tes projets d'avenir;**
- **t'encourager à atteindre tes buts et à réussir.**

## ◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je parle d'**un métier que j'aimerais exercer** avec une personne de mon choix.

a) J'en parle avec :

un ami.

un parent.

un enseignant.

un autre élève.

autre(s) : \_\_\_\_\_

b) Pour en parler, j'utilise les questions suivantes.

- Quels sont les stages que j'ai faits?
- Quel est le métier qui m'intéresse?
- Qu'est-ce que j'aimerais savoir sur ce métier?

2. Je trouve une personne-ressource qui exerce le métier qui m'intéresse.

a) Voici des ressources qui m'aideront dans ma recherche.

- ❖ Les entreprises qui existent dans ma communauté
- ❖ L'hôtel de ville
- ❖ La Chambre économique de l'Alberta
- ❖ Les gens que je connais
- ❖ Le Centre communautaire de ma région
- ❖ L'ACFA régionale de ma région
- ❖ Autre(s) : \_\_\_\_\_

b) J'identifie les entreprises dans ma communauté et le nom des personnes qui exercent le métier qui m'intéresse.

Nom et numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Nom et numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Nom et numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Nom et numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

3. Je prépare mon appel téléphonique.

a) Voici un modèle d'appel téléphonique.

<b>Je me présente.</b>	<i>Bonjour, je m'appelle Emma Paradis Je suis une élève de l'école Beausoleil.</i>
<b>J'explique mes buts.</b>	<i>J'aimerais en connaître plus sur le métier de coiffeuse et sur la formation nécessaire pour ce métier.</i>
<b>J'aimerais savoir...</b>	<i>Je me demande s'il y a une coiffeuse dans votre salon qui pourrait me parler de son travail.</i>
<b>Je demande une rencontre.</b>	<i>Est-ce que je peux vous rencontrer?</i>
<b>Je prends rendez-vous.</b>	<i>Quand pourrions-nous nous rencontrer? À quel endroit et à quelle heure?</i>
<b>Je remercie la personne.</b>	<i>J'apprécie beaucoup votre temps et votre générosité. Merci!</i>

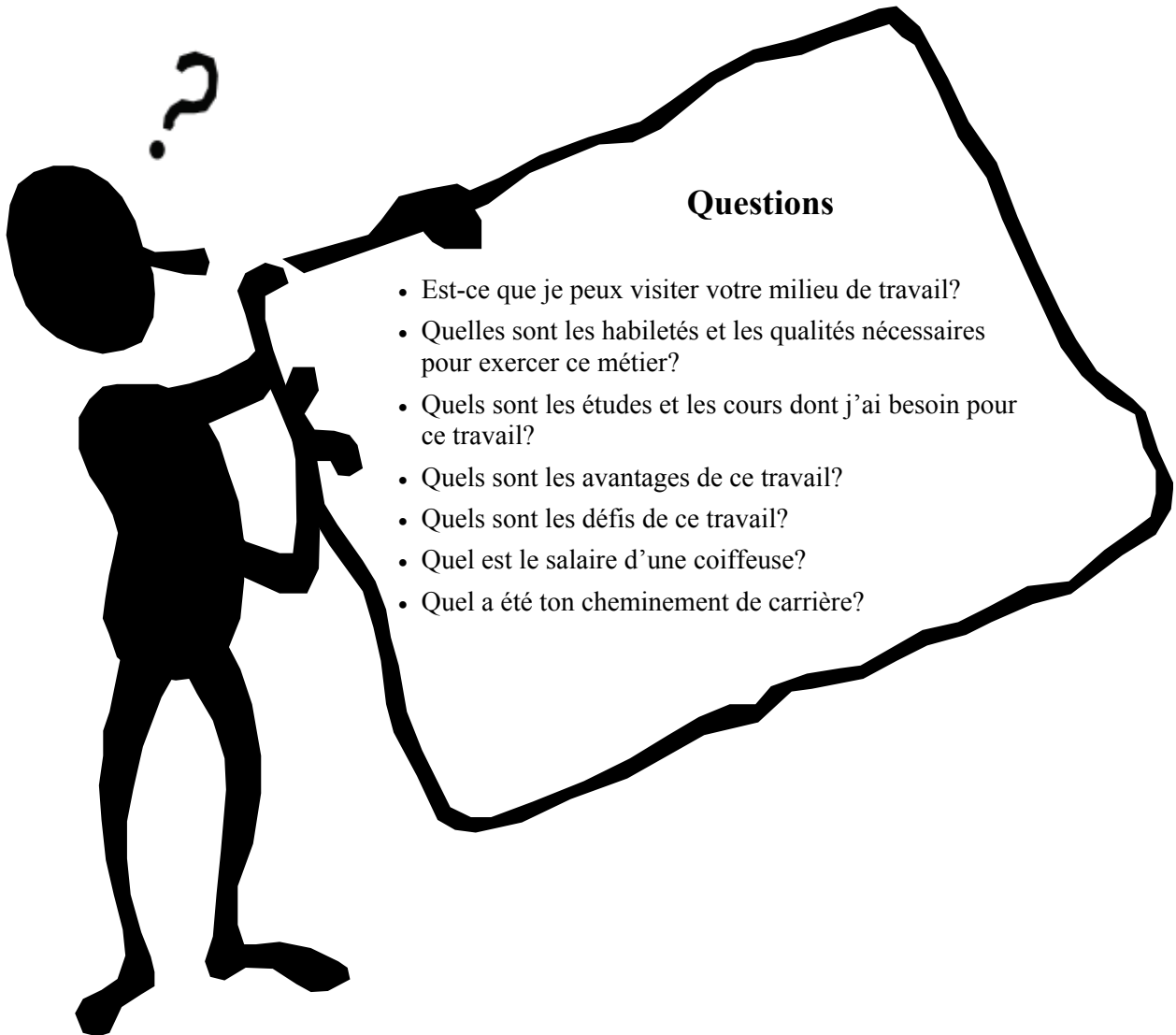
b) Voici ce que je dirai lors de mon appel téléphonique.

<b>Je me présente.</b>	
<b>J'explique mes buts.</b>	
<b>J'aimerais savoir...</b>	
<b>Je demande une rencontre.</b>	
<b>Je prends rendez-vous.</b>	
<b>Je remercie la personne.</b>	

4. Je fais des appels téléphoniques pour prendre un rendez-vous avec une personne-ressource.

Nom et numéro de téléphone	Réponse (oui ou non)

5. Emma désire exercer le métier de coiffeuse. Elle se prépare à rencontrer une coiffeuse d'expérience. Je lis les questions qu'elle veut poser lors de cette rencontre.



## Exemple de réponse

Quel a été ton cheminement de carrière?

J'ai suivi des cours en coiffure et en esthétique pendant 1 an et demi au Collège Marvel de Red Deer. À la fin de mes études, j'ai travaillé dans un salon de coiffure à Red Deer comme aide-coiffeuse. Je lavais les cheveux des clients, je préparais les teintures de cheveux et je m'occupais de la caisse. Ensuite, j'ai déménagé à Vancouver où j'ai travaillé comme coiffeuse pendant deux ans. Je trouvais les clients difficiles. J'ai toujours aimé les animaux, alors j'aimerais travailler comme toiletteuse pour chiens. Ça fait 7 ans que je fais ce travail et j'adore ça. J'aimerais un jour avoir ma propre entreprise dans ce domaine.

6. Je prépare des questions à poser à la personne-ressource lors d'une rencontre. J'écris les questions dans le tableau, ou je les enregistre sur une cassette audio.

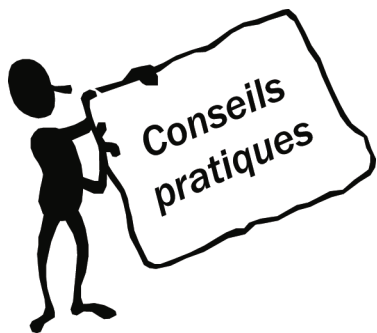
<p><b>Voici les questions que je veux poser lors de ma rencontre.</b></p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> <p>7. _____</p> <p>8. _____</p> <p>9. _____</p> <p>10. _____</p>
--

## ◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

7. Je prépare un tableau pour recueillir les informations que me fournira la personne-ressource.

QUESTIONS	RÉPONSES ET INFORMATIONS

8. Je suis prêt à rencontrer la personne-ressource.



### Pour être bien préparé!

- Ⓢ J'ai l'adresse en main.
- Ⓢ Je connais le nom de la personne que je rencontre.
- Ⓢ Je porte des vêtements appropriés au genre de travail.
- Ⓢ J'apporte avec moi le tableau de la page précédente.
- Ⓢ J'arrive à l'heure convenue.
- Ⓢ Je parle poliment.
- Ⓢ Je démontre de l'intérêt.
- Ⓢ Je serre la main avec confiance en arrivant et en partant.

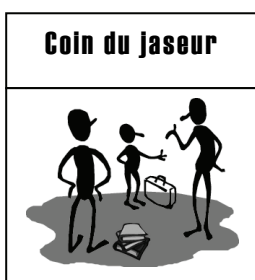
**Note :** Il est possible que tu doives faire d'autres appels pour rencontrer d'autres personnes, afin de répondre à toutes tes questions.

## ◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

9. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
J'ai trouvé une ou plusieurs personnes-ressources qui exercent un métier.		
J'ai préparé mes appels téléphoniques.		
J'ai préparé des questions à poser à la personne-ressource lors de la rencontre.		
J'ai de meilleures connaissances sur le métier qui m'intéresse.		

10. Je parle de mon activité avec mon enseignant.

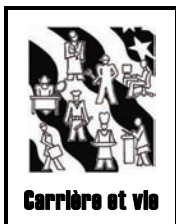


**Voici ses commentaires**

Date : \_\_\_\_\_

Signature de l'élève : \_\_\_\_\_

Signature de l'enseignant : \_\_\_\_\_



## 6. Je passe une entrevue.

***La confiance en soi est le premier secret du succès!***

Ralph Waldo Emerson, philosophe américain



**Dans cette activité, tu vas apprendre comment faire une bonne entrevue. Tu vas aussi passer une entrevue avec un employeur.**

**Souviens-toi, tu es prêt à impressionner un employeur parce que :**

- **tu sais ce que tu veux;**
- **tu connais mieux tes forces et tes intérêts;**
- **tu as des stratégies pour gérer ton stress.**

**Être bien préparé est une bonne façon de gérer positivement ton stress.**

**Tu peux répondre à une offre d'emploi réelle ou demander à quelqu'un de ta communauté de te faire passer une entrevue fictive.**

**Bonne chance!**

## ◆ PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ ◆

1. Je parle à une personne de mon choix pour savoir **comment réussir une entrevue**.

a) J'en parle avec :

un ami.

un parent.

un enseignant.

un autre élève.

autre(s) : \_\_\_\_\_

b) Pour en parler, j'utilise les questions suivantes.

- Comment faire bonne impression pendant l'entrevue?
- Comment faire pour exposer mes compétences à l'employeur?
- Comment me préparer pour une entrevue?
- Est-ce que j'ai déjà passé une entrevue?
- Quelles étaient les questions?
- Comment est-ce que j'ai répondu aux questions?
- Quelles étaient les questions faciles?
- Quelles étaient les questions difficiles?
- Comment est-ce que je me sentais avant, pendant et après l'entrevue?

2. Je me prépare à visionner 3 entrevues. Je demande la vidéocassette à mon enseignant.

Com Tel est une compagnie multinationale en télécommunications qui fournit des services téléphoniques. Aujourd'hui, Monsieur Untel fait passer des entrevues à trois candidats pour un poste en vente et marketing.

3. J'écoute une entrevue à la fois et je coche si oui ou non la personne a bien répondu aux questions.

**Note :** Pour t'aider à te souvenir des candidats, tu peux prendre des notes dans les grilles suivantes. Tu peux aussi écouter les entrevues plusieurs fois.

## PREMIÈRE ENTREVUE

Christine

Est-ce que la personne a bien répondu?	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Pouvez-vous me faire un portrait de vous-même?		
Que connaissez-vous de notre entreprise?		
Pourquoi avez-vous posé votre candidature à ce poste?		
Quelles sont vos principales forces dans votre milieu de travail?		
Comme tout change rapidement aujourd'hui, comment vous adaptez-vous aux changements technologiques?		
Préférez-vous travailler seul ou en équipe, et pourquoi?		
Quelles tâches avez-vous le plus aimées dans vos emplois précédents?		
Croyez-vous pouvoir remplir toutes les exigences de ce poste telles que décrites dans notre annonce?		

Est-ce que la personne a bien répondu?	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Quels sont vos objectifs de carrière?		
Avez-vous des questions à me poser?		

Est-ce que Christine a bien présenté ses compétences? Pourquoi?

---



---



---



---

## DEUXIÈME ENTREVUE

Richard

Est-ce que la personne a bien répondu?	OUI <input checked="" type="checkbox"/>	NON <input checked="" type="checkbox"/>
Pouvez-vous me faire un portrait de vous-même?		
Que connaissez-vous de notre entreprise?		
Pourquoi avez-vous posé votre candidature à ce poste?		
Quelles sont vos principales forces dans votre milieu de travail?		
Comme tout change rapidement aujourd'hui, comment vous adaptez-vous aux changements technologiques?		
Préférez-vous travailler seul ou en équipe, et pourquoi?		
Quelles tâches avez-vous le plus aimées dans vos emplois précédents?		
Avez-vous des connaissances en langues étrangères?		

Est-ce que la personne a bien répondu?	OUI <input checked="" type="checkbox"/>	NON <input checked="" type="checkbox"/>
Croyez-vous pouvoir remplir toutes les exigences de ce poste telles que décrites dans notre annonce?		
Quels sont vos objectifs de carrière?		
Avez-vous des questions à me poser?		

Est-ce que Richard a bien présenté ses compétences? Pourquoi?

---



---



---



---

### TROISIÈME ENTREVUE

Andréa

Est-ce que la personne a bien répondu?	OUI <input checked="" type="checkbox"/>	NON <input checked="" type="checkbox"/>
Pouvez-vous me faire un portrait de vous-même?		
Que connaissez-vous de notre entreprise?		
Pourquoi avez-vous posé votre candidature à ce poste?		
Quelles sont vos principales forces dans votre milieu de travail?		
Comme tout change rapidement aujourd'hui, comment vous adaptez-vous aux changements technologiques?		
Préférez-vous travailler seul ou en équipe, et pourquoi?		
Quelles tâches avez-vous le plus aimées dans vos emplois précédents?		
Avez-vous des connaissances en langues étrangères?		
Croyez-vous pouvoir remplir toutes les exigences de ce poste telles que décrites dans notre annonce?		

Est-ce que la personne a bien répondu?	OUI <input checked="" type="checkbox"/>	NON <input checked="" type="checkbox"/>
Quels sont vos objectifs de carrière?		
Avez-vous des questions à me poser?		

Est-ce que Andréa a bien présenté ses compétences? Pourquoi?

---



---



---



---

4. Je revois mes notes. J'écoute à nouveau les entrevues, au besoin.

Quel est le meilleur candidat pour le poste en vente et marketing? Pourquoi?

---



---

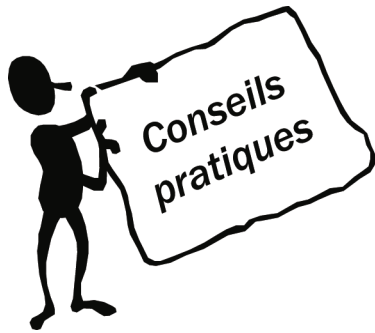


---



---

5. Je lis les conseils suivants pour m'aider à réussir une entrevue.



### **Avant l'entrevue**

- Ⓞ Je me prépare.
- Ⓞ Je m'informe sur l'entreprise ou l'employeur.
- Ⓞ Je pense aux questions qu'il pourrait me poser.
- Ⓞ J'ai préparé mon curriculum vitæ.

### **Pendant l'entrevue**

- Ⓞ Je présente mes compétences.
- Ⓞ Je réponds aux questions avec confiance.

### **Après l'entrevue**

- Ⓞ Je réfléchis à l'entrevue.
- Ⓞ J'identifie des points à améliorer.
- Ⓞ J'envoie un mot de remerciements à l'employeur.

## ◆ RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ ◆

6. Je cherche un employeur qui serait prêt à me faire passer en entrevue. Je peux demander l'aide de mon enseignant.

**Note :** Tu peux répondre à une offre d'emploi réelle ou demander à quelqu'un de ta communauté de te faire passer en entrevue juste pour apprendre.

- a) J'utilise les questions suivantes pour trouver quelqu'un.
- Quelles sont les entreprises qui existent dans ma communauté?
  - Quelles sont les personnes que je connais?
- b) Je me prépare à contacter certaines personnes.

Bonjour, je m'appelle \_\_\_\_\_. Je cherche à m'informer sur votre entreprise et sur le métier de \_\_\_\_\_. J'aimerais parler à la personne responsable de l'embauche des employés, car je recherche quelqu'un qui pourrait me faire passer en entrevue.

Bonjour, je m'appelle \_\_\_\_\_. Comme activité à l'école, j'ai à passer en entrevue pour apprendre à répondre aux questions de l'employeur et à faire valoir mes compétences. Seriez-vous disponible? Prenons rendez-vous. Je vous remercie. À bientôt!

Si la personne refuse :

Je comprends que vous êtes occupé. Est-ce qu'il y aurait une autre personne dans votre entreprise qui pourrait m'aider? Je vous remercie!

- c) Je prépare la liste des personnes et des entreprises à contacter.

---

---

---

---

7. Je me prépare à répondre aux questions que pourrait me poser l'employeur.

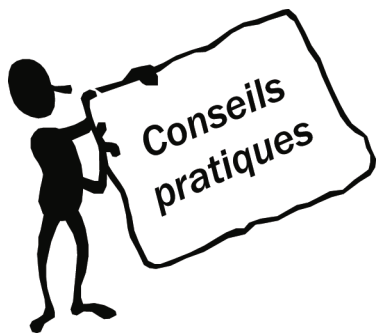
**Questions :**

- Quelles sont vos forces?
- Que savez-vous de notre entreprise?
- Quelles sont vos expériences de travail?
- Préférez-vous travailler seul ou en équipe?

8. Je me prépare à passer en entrevue. Je coche les activités lorsqu'elles sont complétées.

<b>AVANT L'ENTREVUE</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
• Je me renseigne sur les produits et les services de l'entreprise.	<input type="checkbox"/>
• Je me renseigne sur les tâches associées au poste.	<input type="checkbox"/>
• J'ai une copie de mon curriculum vitæ.	<input type="checkbox"/>
• J'ai une copie de mes certificats et de mes diplômes.	<input type="checkbox"/>
• J'ai une lettre de présentation.	<input type="checkbox"/>
• J'ai une liste de références que l'employeur pourra contacter.	<input type="checkbox"/>
• J'ai des exemples de travaux que j'ai réalisés.	<input type="checkbox"/>
• Je suis prêt à répondre aux questions de l'employeur.	<input type="checkbox"/>
• J'ai préparé des questions à poser à l'employeur.	<input type="checkbox"/>
• J'ai l'adresse et je connais la route à prendre.	<input type="checkbox"/>
• Je porte des vêtements appropriés.	<input type="checkbox"/>

9. Juste avant de partir pour l'entrevue, je lis les conseils suivants.



### **Pendant l'entrevue**

- Ⓞ Je reste calme. Je respire profondément pour me détendre et contrôler mon stress.
- Ⓞ Je dis « vous » à la personne.
- Ⓞ Je serre la main de l'employeur.
- Ⓞ J'adopte une bonne posture.
- Ⓞ J'écoute attentivement les questions posées.
- Ⓞ Je regarde la personne dans les yeux.
- Ⓞ Je démontre de l'intérêt.
- Ⓞ Je réponds avec confiance et enthousiasme.
- Ⓞ Je parle clairement.
- Ⓞ Je fais valoir mes compétences.
- Ⓞ Je n'élabore pas trop.
- Ⓞ Je pose des questions.
- Ⓞ À la fin de l'entrevue, je remercie l'employeur.

10. Je passe une entrevue.

- Date et heure de l'entrevue : \_\_\_\_\_
- Endroit : \_\_\_\_\_
- Nom de la personne que je rencontre : \_\_\_\_\_

11. Je réfléchis sur l’entrevue que je viens de passer.

- Est-ce que je suis arrivé à l’heure? \_\_\_\_\_
- Me suis-je bien présenté? \_\_\_\_\_
- Est-ce que j’ai fait valoir mes compétences? \_\_\_\_\_
- Est-ce que j’étais bien préparé pour l’entrevue? \_\_\_\_\_
- Comment ai-je trouvé l’expérience? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Quels étaient mes points forts? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Quels sont les points à améliorer? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12. J’envoie un mot de remerciements à l’employeur.

**Modèle :**

*J’ai été très heureuse de vous rencontrer. Cette entrevue fut très profitable.*

*Je désire également vous remercier d’avoir pris le temps de me faire visiter les installations.*

*Mon expérience en secrétariat m’a permis de réaliser l’importance de l’organisation des documents essentiels à l’entreprise. Je serais certainement un atout pour votre compagnie, car j’ai de l’expérience en gestion de documents.*

*Je vous remercie de me considérer pour le poste de secrétaire. J’attends de vos nouvelles avec impatience.*

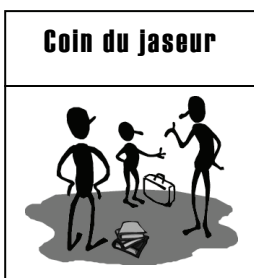
*Veuillez agréer, Monsieur, mes sentiments distingués.*

## ◆ RETOUR SUR L'ACTIVITÉ ◆

13. Je remplis une fiche de réflexion.

	Oui	Non
Je comprends mieux les questions qui pourraient être posées en entrevue.		
Je sais comment me préparer pour passer en entrevue.		
Je sais comment me comporter pendant l'entrevue et comment répondre aux questions pour faire valoir mes compétences.		
Je me sens plus en confiance. La prochaine fois que j'aurai à passer une entrevue, je saurai à quoi m'attendre.		

14. Je parle de mon activité avec mon enseignant.



**Voici ses commentaires**

Date : \_\_\_\_\_

Signature de l'élève : \_\_\_\_\_

Signature de l'enseignant : \_\_\_\_\_