

# MON CAHIER D'ORIENTATION

**THÈME**

Version études  
supérieures

## **Ma vie : Une réflexion sur soi**

### **1 - S'ouvrir au monde**

**1.1 La mémoire est une faculté qui... se rappelle**

**1.2 La vision de l'autre et de soi**

**1.3 L'autobiographie... un petit mémo avec mes mots**

**1.4 L'autoportrait... un face à face percutant**

**Lien pour mieux intégrer le contenu de ce cahier :**

[www.alphaomega.qc.ca/theme\\_9.html](http://www.alphaomega.qc.ca/theme_9.html)

Une publication de :

Les Projets Alpha et Oméga inc.  
236, boul. Saint-Joseph ouest - bureau 200  
Montréal (Québec) H2T 2P8  
pao@alphaomega.qc.ca  
www.alphaomega.qc.ca

Le service du développement et de la recherche :

Jocelyne Canse, c.o.  
Johanne Cossette  
Cynthia Larochelle  
Wilfrid Larochelle, c.o.  
Mélanie Verville

Mise en page et saisie de texte :

Roger Desparois

ISBN-2-921767-29-5

Dépôt légal - 2<sup>e</sup> trimestre 2004  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada

Ce document fut révisé en mai 2004 par PAO en bonne foi dans un objectif de soutien aux étudiants du collégial et de l'université. Il est cependant de la responsabilité personnelle de chaque étudiant de s'assurer lui-même de la conformité des renseignements et au besoin de consulter des professionnels spécialisés en orientation.

Les exercices 6 et 7 sont inspirés de "*l'Inventaire de représentation de soi et des désirs d'amélioration de soi*", de Romain Rousseau.

# 1 - S'ouvrir au monde

Au collégial et à l'université, c'est le moment d'effectuer des choix qui vont jouer un rôle important dans votre vie.

Il est important, pour prendre des décisions éclairées, d'avoir une bonne connaissance de vous-même comme de l'orientation vers laquelle vous vous dirigez. Pour ce faire, nous vous proposons un retour en arrière.

Faire un bilan de votre vie quelques mois avant de prendre une nouvelle direction vous permettra de consolider vos choix. Cette réflexion vous aidera à réaliser quelles sont vos ressources personnelles.

Cherchez à découvrir par vous-même en quoi le fait de poser un regard sur votre vie passée peut vous aider à mieux diriger votre vie future. Questionnez-vous pour savoir s'il y a un fil conducteur, une motivation particulière qui guide vos pas. Découvrez la personne que vous êtes et celle que vous voulez devenir.

## 1.1 - La mémoire est une faculté qui... se rappelle

L'objectif de cette série d'exercices est de vous aider à **prendre votre destinée en main**.

Nous souhaitons vous intéresser à explorer vos propres réalisations, qu'elles soient personnelles, familiales, sociales, scolaires ou professionnelles. Explorer, c'est découvrir. «**DÉCOUVRIR**», c'est parvenir à connaître et à observer pour la première fois quelque chose qui existait déjà !

*Décrivez le premier souvenir qui vous revient à l'esprit..*

---

---

---

---

---

---

---

---

Est-ce que ce souvenir a laissé des traces sur les plans physique, social ou affectif ?

Oui \_\_\_ Non \_\_\_ Si oui, expliquez. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Faites un retour sur votre passé. Tous les éléments de vos souvenirs sont bons. Ils composent votre expérience à ce jour. Ils sont votre vision du passé. Nous croyons que le premier exercice va vous permettre de découvrir l'influence que des événements antérieurs ont eu sur votre vie.

## EXERCICE 1

*Voici un questionnaire conçu pour stimuler et éveiller vos souvenirs.*

### Naissance et enfance

Où êtes-vous né ? \_\_\_\_\_

Quel est votre rang dans la famille ? \_\_\_\_\_

Nommez un objet qui vous rappelle votre enfance. \_\_\_\_\_

Aviez-vous peur de quelque chose ? \_\_\_\_\_

Si oui, de quoi ? \_\_\_\_\_

Dans votre enfance, qu'est-ce que vous aimiez le plus faire ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

### L'école primaire

Comment s'est passée votre première journée d'école ? \_\_\_\_\_

Quel genre d'enfant étiez-vous ? \_\_\_\_\_

Qui était votre meilleur ami à l'école ? \_\_\_\_\_

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avez-vous aimé vos études du primaire ? \_\_\_\_\_

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### L'école secondaire

Inscrivez deux professions qui ont retenu votre attention au secondaire et indiquez brièvement ce qui vous attirait dans chacune d'elles.

Nom de la profession

Attrait

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quelles sont les deux matières que vous avez préférées au secondaire ?

Matière

Attrait

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quelles sont les deux matières que vous avez le moins aimées au secondaire ?

Matière

Aversion

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Est-ce qu'une personne vous encourageait à réussir ? Oui \_\_\_ Non \_\_\_

Si oui, qui \_\_\_\_\_  
comment \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Le collégial et/ou l'université

Avez-vous une passion ? Oui \_\_\_ Non \_\_\_

Si oui, laquelle ? \_\_\_\_\_

Quel est votre passe-temps favori ? \_\_\_\_\_

Avez-vous un projet personnel ? Oui \_\_\_ Non \_\_\_

Si oui, lequel ? \_\_\_\_\_

En quoi êtes-vous bon surtout ? \_\_\_\_\_

Est-ce que vous travaillez présentement ? Oui \_\_\_ Non \_\_\_

Si oui, genre de travail \_\_\_\_\_  
nombre d'heures par semaine \_\_\_\_\_  
qu'est-ce qui vous stimule le plus dans ce travail ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Etes-vous membre d'un organisme socioculturel (danse, photographie, etc..) ? Oui \_\_\_ Non \_\_\_

Si oui, nom de l'organisme \_\_\_\_\_  
depuis \_\_\_\_\_ activité pratiquée \_\_\_\_\_

### EXERCICE 2

Complétez

	Oui	plutôt oui	plutôt non	non
J'ai une bonne santé	___	___	___	___
J'aime étudier	___	___	___	___
J'ai de la facilité à me faire des amis	___	___	___	___
Je suis satisfait de mes résultats scolaires	___	___	___	___
Je m'entends généralement bien avec mon entourage	___	___	___	___
Je suis optimiste face à mon avenir	___	___	___	___



## EXERCICE 4

*Dans un style d'écriture spontanée, complétez les phrases suivantes en nommant ici :*

Vos qualités, vos caractéristiques, votre manière d'agir

Je suis \_\_\_\_\_

Je suis \_\_\_\_\_

Je suis \_\_\_\_\_

Vos aptitudes, vos talents, vos capacités

J'ai \_\_\_\_\_

J'ai \_\_\_\_\_

J'ai \_\_\_\_\_

Vos intérêts, vos goûts, vos préférences

J'aime \_\_\_\_\_

J'aime \_\_\_\_\_

J'aime \_\_\_\_\_

Vos rêves, vos projets d'avenir, votre futur

Je rêve \_\_\_\_\_

Je rêve \_\_\_\_\_

Je rêve \_\_\_\_\_

## EXERCICE 5

*Comment, à votre avis, les autres vous perçoivent-ils en ce moment ? Réfléchissez à l'aide de ces questions.*

Qui êtes-vous aux yeux de votre famille ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comment vous décrivent vos amis ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Que disent de vous vos professeurs ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EXERCICE 6

### La relation avec autrui

*Complétez*

	Oui	plutôt oui	plutôt non	non
Je préfère travailler seul plutôt qu'en équipe.	___	___	___	___
Je suis loyal.	___	___	___	___
J'ai de la facilité à communiquer avec les autres.	___	___	___	___
Je suis une personne autoritaire.	___	___	___	___
Je préfère la coopération à la compétition.	___	___	___	___
Je demande souvent aux autres quoi faire.	___	___	___	___
J'ai de la facilité à comprendre les autres.	___	___	___	___
Je suis bienveillant avec les autres.	___	___	___	___
Je n'ai pas de difficulté à me conformer aux directives des autres.	___	___	___	___
J'ai la capacité de motiver les gens.	___	___	___	___

## EXERCICE 7

### La relation avec soi.

*Complétez*

	Oui	plutôt oui	plutôt non	non
J'ai confiance en moi.	___	___	___	___
Je me connais bien.	___	___	___	___
Je me sens aimé.	___	___	___	___
Je suis paresseux.	___	___	___	___
Je suis fier de ce que je fais.	___	___	___	___
Je suis sensible à mes besoins.	___	___	___	___
Je suis conscient de mes besoins.	___	___	___	___
Je décide seul.	___	___	___	___
J'ai un bon jugement.	___	___	___	___
Je suis franc avec moi-même.	___	___	___	___





