[S'INFORMER, SE CONNAÎTRE, S'ORIENTER]

Connaissance de soi

INTÉRÊTS, COMPÉTENCES, VALEURS, MOTIVATION

OFFICE CANTONAL D'ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Connaissance de soi

Ce guide fait partie du matériel disponible pour les périodes d'approche du monde professionnel (AMP).

Je m'informe et j'explore les métiers

Je réfléchis à mes intérêts et à mes qualités

Je me décide et je fais des choix

Je réalise mon projet

Réalisation et édition :

Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle (OCOSP)
Unité Information – documentation
www.vd.ch/orientation

Direction du projet : Anne-Claude Künzi Hofmann
Rédaction : Corinne Giroud
Avec la collaboration de : Stéphane Bonzon, Cendrine Buser Wyser, Gaspard Holder, Christophe Repond
Graphisme : Marie-Camille Loutan

Extrait et adapté de :
- « Rendez-vous avec le futur », OCOSP (épuisé) : Pages 2, 3, 4, 14, 15 et 16
- « Je vais choisir mon métier. Les clés pour déterminer mon avenir professionnel », République et Canton du Jura : Page 5
- « Une vie, des directions. Préparation au choix professionnel », Canton de Fribourg : Pages 6, 7, 12 et 13
- « Préparation au choix professionnel », Berne francophone : Page 8

© OCOSP, Vaud

canton de vaud

Département de l'enseignement et de la formation professionnelle (DEF)
Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle (OCOSP)

2020 *(réimpression 2024)*

Connaissance de soi

Intérêts, compétences, valeurs, motivation

Tu as cherché de l'information sur les métiers et sur les possibilités de formation et d'études après l'école. Tu as peut-être déjà fait un stage pour te familiariser avec le monde du travail et découvrir un métier. Tu sais aussi quelles sont les personnes qui, dans ton entourage, peuvent te fournir un solide appui dans tes démarches.

Il est temps, dès lors, d'apprendre à bien te connaître :
c'est une étape indispensable pour trouver un métier qui te convienne.

Tu trouveras ici des pistes pour t'aider à :

- Mettre en évidence tes caractéristiques personnelles (personnalité) 2
- Evaluer ce que tu sais faire (compétences) 3
- Identifier ce qui compte pour toi (valeurs) 4
- Réfléchir à ce que tu aimes faire (intérêts) 6
- Repérer ce qui te motive ou te freine dans l'existence (motivation) 14

Une fois cette réflexion aboutie, tu pourras réaliser ton autoportrait (p. 16), puis faire le lien entre tes découvertes et les métiers qui t'intéressent, les qualités qu'il faut avoir pour les exercer et les matières scolaires importantes dans la formation qui y prépare.

Les résultats des activités proposées dans ce cahier pourront te servir à améliorer ta lettre de motivation et ton CV, à préciser tes intérêts, tes compétences et tes valeurs. Une bonne connaissance de soi est également utile dans des situations comme un stage ou un entretien d'embauche, car tu auras déjà réfléchi à ce que tu aimes et ce qui te caractérise. Le cas échéant, tu sauras quoi répondre.

Itinéraire pour décrire tes caractéristiques personnelles (ta personnalité)

Je me vois comme une personne…	Pas du tout	Peu	Assez bien	Bien	Tout à fait
Habile de ses mains					
Prête à rendre service					
Logique (qui raisonne, analyse)					
Persuasive (qui sait convaincre)					
Persévérante (qui n'abandonne pas facilement)					
Curieuse					
Active					
Imaginative					
Attentive aux autres					
Ambitieuse (qui veut réussir)					
Réfléchie					
Ordonnée					
Spontanée					
Sensible à ce qui est beau					
Débrouillarde					
S'exprimant facilement					
Organisatrice					
Studieuse					
Soigneuse					
Pratique (concrète)					
Observatrice					
Solitaire (qui aime être seule)					
Compréhensive (qui comprend bien les autres)					
Entreprenante (qui prend des initiatives)					
Réservée					
Originale					
Aimant se dépenser physiquement					
Indépendante					

As-tu d'autres caractéristiques qui n'apparaissent pas ci-dessus : Note-les :

…… …… ……
…… …… ……
…… …… ……
…… …… ……

Itinéraire pour mettre en évidence ce que tu sais faire (tes compétences)

Sélectionne les domaines dans lesquels tu réussis particulièrement bien…

… à l'école

Le dessin	
Les sciences	
Le français	
La gymnastique	
La géographie	
La musique	
Les mathématiques	
L'anglais	
La cuisine	
L'histoire	
Les travaux manuels, la couture	
L'allemand	
L'OCOM	
Autre ……	
Autre ……	

… et dans la vie

Pense à ce que tu es capable de réaliser dans tes loisirs !

Je sais bricoler	
J'ai de la facilité à rédiger	
Je sais argumenter	
J'ai une bonne mémoire	
J'ai beaucoup d'imagination	
Je m'adapte rapidement aux changements	
Je sais exposer mon point de vue	
Je me concentre facilement	
Je réussis dans ……	
Je sais écouter les autres	
Je m'intègre facilement dans un groupe	
J'excelle dans les jeux vidéos	
Je sais organiser mon travail	
Je transmets bien mes idées par oral	
Je gère bien mon temps	
Je sais travailler de mes mains	
Je surfe facilement sur Internet	
……	

Itinéraire pour repérer ce qui est important pour toi (tes valeurs)

Dans la vie, ce qui compte pour moi, c'est :	Peu	Moyen	Beaucoup
Le pouvoir, l'autorité			
Les activités concrètes			
La création			
l'esthétique			
L'argent			
La variété, la diversité			
La sécurité de l'emploi			
La réflexion			
L'aide à autrui			
Le prestige et la renommée			
La collaboration et le partage			
La liberté d'action			
L'épanouissement, le plaisir			
Le confort			
Les relations avec les gens			
Les traditions			
Le respect de mes convictions personnelles et morales			
L'augmentation de mes connaissances			
L'accomplissement, la réalisation			
Le travail bien fait			
Les responsabilités			
La contribution à la justice			
Autre...			

Les quatre valeurs auxquelles je ne voudrais absolument pas renoncer

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

Ce qui compte pour toi dans ton futur métier

Ce serait bien si le métier choisi me permettait de...

- O Travailler en équipe
- O Avoir des horaires souples
- O Avoir un travail varié
- O Être socialement engagé-e
- O Avoir des personnes sous mes ordres
- O Faire des travaux de recherche
- O Avoir une grande sécurité de l'emploi
- O Travailler dans une ambiance sympathique
- O Trouver facilement une place d'apprentissage / une école pour me former
- O Avoir un travail passionnant
- O Avoir des horaires réguliers
- O Découvrir d'autres cantons, d'autres pays
- O Faire des études poussées
- O Avoir une position respectée
- O Effectuer de fréquents déplacements
- O Participer activement à la vie du village
- O Me lancer des défis intellectuels
- O Contribuer à la protection de l'environnement
- O Trouver du travail après ma formation
- O Avoir beaucoup de débouchés
- O Occuper un poste à responsabilités
- O Avoir du temps libre pour mes loisirs
- O Éviter le chômage
- O M'impliquer dans mon travail
- O Avoir de nombreuses promotions
- O Avoir un salaire important
- O Avoir beaucoup de vacances
- O Rester dans la région
- O Exercer une activité que j'aime
- O Reprendre l'entreprise, l'exploitation familiale
- O Être heureux - heureuse au travail
- O Pouvoir consacrer un maximum de temps à ma famille et mes amis
- O Faire preuve de créativité
- O Autre...

Tes goûts à des âges différents

Les goûts évoluent au fil du temps. J'essaie de m'en souvenir.

Mes loisirs préférés

à 6 ans : .....

à 10 ans : .....

à 14 ans : .....

Ma boisson préférée

à 6 ans : .....

à 10 ans : .....

à 14 ans : .....

Ma branche scolaire ou professionnelle préférée

à 6 ans : .....

à 10 ans : .....

à 14 ans : .....

Mon métier de rêve

à 6 ans : .....

à 10 ans : .....

à 14 ans : .....

Ma musique préférée

à 6 ans : .....

à 10 ans : .....

à 14 ans : .....

Itinéraire pour réfléchir à ce que tu aimes faire (tes intérêts)

Voici une liste d'intérêts professionnels.
Je numérote de 1 (le +) à 5 (le -) mes intérêts préférés :

- ☐ Aider, conseiller
- ☐ Avoir du contact (services)
- ☐ Concevoir et développer des projets
- ☐ Conduire des véhicules ou des engins
- ☐ Cultiver et prendre soin des végétaux
- ☐ Dessiner
- ☐ Écrire, lire
- ☐ Embellir, décorer
- ☐ Exercer une activité indépendante
- ☐ Façonner un matériau (bois, métal, terre, pierre, tissu, etc.)
- ☐ Faire de la recherche, analyser
- ☐ Faire un travail créatif
- ☐ Faire un travail physique
- ☐ Informer, communiquer, transmettre
- ☐ Manier les chiffres, calculer
- ☐ Monter des installations, assembler des pièces
- ☐ Nettoyer, ranger, trier
- ☐ Organiser, coordonner, gérer
- ☐ Piloter des installations automatisées ou des machines-outils
- ☐ Pratiquer les langues
- ☐ Protéger, secourir, défendre
- ☐ Réparer, entretenir
- ☐ Résoudre des problèmes, trouver des solutions
- ☐ S'occuper d'animaux
- ☐ Se déplacer souvent
- ☐ Transformer et préparer des aliments
- ☐ Travailler avec des enfants ou des adolescents
- ☐ Travailler dehors
- ☐ Travailler sur des moteurs
- ☐ Utiliser des instruments ou des équipements scientifiques/techniques

Va sur Internet : *www.vd.ch/orientation* => S'informer sur les métiers et les formations => Rechercher un métier par domaine ou par intérêts.
et reviens à la liste des intérêts de la page 8. Sélectionne tes cinq intérêts préférés et découvre les métiers qui y sont rattachés.

Les métiers qui m'attirent en fonction de mes intérêts :

Intérêt 1 .....

Métiers .....
.....

Intérêt 2 .....

Métiers .....
.....

Intérêt 3 .....

Métiers .....
.....

Intérêt 4 .....

Métiers .....
.....

Intérêt 5 .....

Métiers .....
.....

Tu peux également sélectionner plusieurs intérêts en même temps. Plus le nombre d'intérêts cochés est grand, plus le nombre de professions est restreint.

Les métiers qui m'attirent en combinant mes intérêts :

.....

.....

.....

.....

A quel domaine professionnel appartiennent les métiers que tu as sélectionnés ?

Rends-toi sur *www.vd.ch/orientation* => S'informer sur les métiers et les formations => Rechercher un métier par domaine ou par intérêts.

Si tu es sur Internet, inscris le nom du métier (Recherche directe), puis clique sur « Métiers du même domaine », tout en bas de la page.

Les métiers qui m'intéressent appartiennent au domaine suivant :

Métier	Domaine

Les autres métiers qui m'intéressent dans ces domaines :

Domaine.....

Métiers.....

Domaine.....

Métiers.....

Domaine.....

Métiers.....

Quels sont tes domaines d'intérêts :

Lis les descriptions de chaque domaine d'intérêts et repère les domaines professionnels et les métiers qui pourraient te plaire sur *www.vd.ch/orientation* => S'informer sur les métiers et les formations => Rechercher un métier par domaine ou par intérêts.

Travail à l'extérieur

Je pourrais être attiré-e par des activités professionnelles se déroulant à l'extérieur, en contact avec la nature. Je préfère les déplacements et l'effort physique aux activités se déroulant à l'intérieur.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Travail manuel

Je pourrais être attiré-e par des travaux de construction, de fabrication, de réparation et je préfère généralement les activités manuelles aux activités plutôt intellectuelles.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Technique

Je pourrais être attiré-e par des activités impliquant l'utilisation de machines, d'instruments et de dispositifs sophistiqués.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Scientifique

Je pourrais être attiré-e par des activités d'analyse, d'étude, de recherche, d'expérimentation, de compréhension impliquant un important raisonnement intellectuel et j'aime résoudre des problèmes abstraits.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Santé

Je pourrais être attiré-e aussi bien par le domaine de la santé que par les activités de soins et d'aide aux malades.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Musical

Je pourrais être attiré-e par des activités liées au chant et à la musique, que ce soit au niveau de la composition, de l'interprétation ou de l'audition.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Suite...

Artistique

Je pourrais être attiré-e par des activités de création d'objets ayant une certaine beauté visuelle, avec un travail sur les formes, les couleurs et le mouvement, ainsi que par l'expression de différentes formes artistiques.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Littéraire

Je pourrais être attiré-e par des activités de rédaction ou de lecture et, de façon générale, l'étude des systèmes de communication orale ou écrite ainsi que par la compréhension de l'être humain au niveau culturel particulièrement.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Social

Je pourrais être attiré-e par des activités de soutien, d'aide, d'enseignement, en particulier auprès de personnes en difficulté (handicapé-e-s, défavorisé-e-s, personnes âgées) avec la volonté de comprendre celles-ci et surtout de les aider.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Communication

Je pourrais être attiré-e par des relations humaines, des activités de prise de parole en public, de discussion, de négociation, de persuasion, impliquant une certaine assurance et une capacité à influencer et diriger autrui.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Calcul

Je pourrais être attiré-e par des activités impliquant la manipulation et le traitement de données chiffrées (par exemple les opérations mathématiques comme les équations, les divisions).

Domaines :.....**Métiers :**.....

Travail de bureau

Je pourrais être attiré-e par des tâches administratives, impliquant de la précision, de l'application, de l'organisation et de l'exactitude. Je me sens plus à l'aise si je suis encadré-e plutôt qu'indépendant-e.

Domaines :.....**Métiers :**.....

Ton point de vue et mon point de vue

Avant de choisir un métier, je réfléchis aux activités qui me plairaient et je compare avec l'avis de mes proches.

Je complète :
+ J'aimerais beaucoup
= Ça m'est égal
- Je n'aimerais pas

J'aimerais…	Avis des proches	Mon avis
Exercer un travail qui demande beaucoup de concentration		
Me dépenser physiquement		
Utiliser un ordinateur		
Travailler en plein air		
Rendre service, aider les autres		
Me déplacer d'un lieu de travail à l'autre		
Exercer un travail exigeant de l'habileté manuelle		
Pratiquer les langues		
Créer quelque chose avec mes mains		
Enseigner et expliquer à d'autres personnes		
Utiliser de grandes machines		
Soigner les animaux		
Assembler des pièces mécaniques		
Écrire des lettres à l'ordinateur		
Créer des objets d'art		
Soigner des personnes malades		
Réaliser des objets en bois		
Cultiver des plantes		
Surveiller des lieux ou des personnes		
Préparer des confiseries et des pâtisseries		
Construire un meuble		
Faire de la poterie		
Coudre des habits		
Utiliser des outils		
Entretenir un jardin public		
Préparer de bons plats dans un restaurant		
Monter un mur en briques		

Suite…

Installer le chauffage dans une maison		
Participer au développement de nouvelles technologies		
Accueillir et renseigner des client-e-s		
Chercher une erreur dans un programme informatique		
Ecrire, rédiger des articles		
Enseigner à des enfants		
Faire de la publicité pour une grande entreprise		
Analyser des vitamines dans des produits alimentaires		
Persuader des client-e-s d'acheter un article		
Soigner un-e malade à la maison		
Peindre une façade		
Etablir le budget annuel pour une entreprise		
Résoudre par l'algèbre un problème technique		
Dessiner dans tous ses détails un plan d'immeuble		
M'occuper de l'entretien d'une réserve naturelle		
Mettre en page un journal		
Souder, limer, plier du métal ou de la tôle		
Aider une famille à faire son ménage		
Installer un appareil électronique		
Dessiner un bijou		
Analyser des produits chimiques ou biologiques		
Contrôler des chèques dans une banque		
Conseiller des personnes en difficulté		
Faire des analyses de sang		
Coiffer et maquiller des personnes		
Elaborer des projets pour la construction d'un pont		
Imprimer des journaux et des brochures		
Résoudre un problème dans le domaine de l'électricité		
Choisir des livres pour une bibliothèque		
Travailler au service des urgences dans un hôpital		
Réparer un moteur		
Décorer une salle ou une vitrine		
Soigner des personnes âgées		
Entreprendre des activités avec des jeunes		

Je regarde maintenant si les activités que j'aime beaucoup ont quelque chose en commun. Je retrouve plusieurs fois les domaines / mots suivants :

……

……

Itinéraire pour estimer ce qui te motive ou te freine (ta motivation)

Pour pouvoir estimer ta motivation à te former, il faut d'abord analyser tes attitudes et habitudes de travail. Pour cela, coche la proposition qui te décrit le mieux (à chaque ligne tu auras donc une croix dans une des cases de gauche si la proposition de gauche te correspond ou dans une des cases de droite si la proposition de droite te décrit le mieux).
Réfléchis à ta manière habituelle d'être, de faire les choses.

Je suis plutôt quelqu'un qui

Organise toujours son travail personnel	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Fait son travail au jour le jour
Est généralement studieux	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Se laisse facilement distraire dans son travail
Fait son travail jusqu'au bout en étant à son affaire	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	A souvent du mal à se concentrer sur son travail
Renonce rarement à achever le travail à faire	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Se décourage quand le travail est difficile
Sait exactement pourquoi il travaille	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Étudie sans but précis

Je suis plutôt quelqu'un qui

Pense que ses résultats scolaires dépendent avant tout de son travail	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Pense que ses résultats scolaires dépendent surtout de la chance, du hasard
Se sent tout à fait capable de réussir	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Se sent souvent dépassé par ce qui lui arrive
Obtient de bons résultats lorsqu'il travaille	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Obtient les même résultats qu'il travaille ou pas
Peut changer l'opinion que l'opinion que ses enseignants ont de lui	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Quoi qu'il fasse ne réussira pas à changer l'opinion que ses enseignants ont de lui

Je suis plutôt quelqu'un qui

Se fait une idée assez précise de son avenir	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Fait peu de projets pour son avenir
Trouve utile de faire son travail personnel à l'avance	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Préfère faire son travail au jour le jour
Pense qu'il est important de réfléchir à son avenir	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Préfère penser au moment présent plutôt qu'à l'avenir
Sait exactement quel métier il veut exercer plus tard	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	Se préoccupe peu du métier qu'il souhaite exercer plus tard

Tiens compte de tes réponses dans les trois tableaux précédents pour déduire comment tu te situes par rapport à chacun des constats suivants.

C'est un moyen d'identifier tes atouts, les éléments qui te poussent à agir, à atteindre tes buts ou, au contraire, ce qui peut te freiner. L'important sera ensuite de réfléchir à la manière de dépasser ces freins, d'utiliser tes atouts, bref d'essayer de favoriser une attitude motivée.

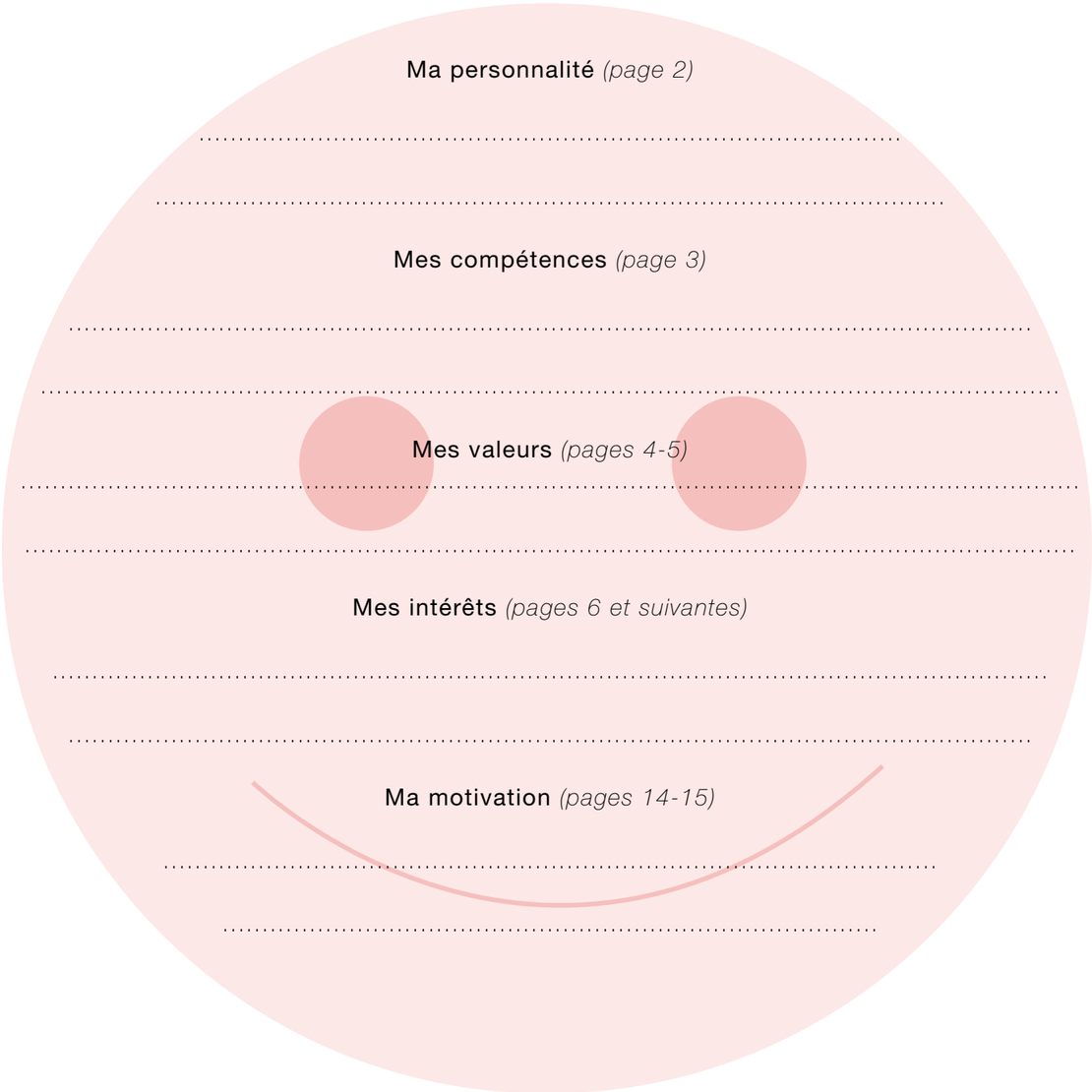
Je sais :			**J'ai du mal à :**
- Me fixer des buts, des objectifs - Persévérer même lorsqu'il y a des difficultés - Faire tout pour réussir	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	- Me fixer des objectifs - Persévérer lorsque des difficultés se présentent

Je peux :			**Je pense que :**
- Agir sur ce qui m'arrive - Favoriser mes réussites - Influencer la manière dont on me voit	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	- Ce qui m'arrive dépend des autres ou du hasard - Quoi que je fasse, ça ne changera pas grand-chose

Je réussis bien à :			**J'aime l'idée de :**
- Me projeter dans l'avenir - M'imaginer plus tard - Faire des efforts maintenant pour des résultats ultérieurs	☐ ☐ + -	☐ ☐ - +	- Vivre au jour le jour - Penser surtout au présent plutôt qu'à l'avenir - Avoir encore bien le temps avant de songer sérieusement à mon avenir

Itinéraire pour réaliser ton autoportrait

Reporte dans chaque partie du portrait les principales caractéristiques que tu as découvertes dans les pages précédentes.



Tu aimerais approfondir ta réflexion et en discuter ?

Les activités proposées dans ce guide t'ont aidé-e à mieux te connaître. Tu as identifié tes atouts, tes intérêts, tes valeurs. Tu as aussi réfléchi à ce qui te pousse à agir et à ce qui peut, au contraire, te freiner. Si tu souhaites en discuter, prends rendez-vous avec le conseiller ou la conseillère en orientation pour poursuivre ta réflexion.

Publications de l'OCOSP

Scolarité obligatoire

Approche du monde professionnel:

- Je suis en VG… Et après ?
- Je suis en VP… Et après ?
- Connaissance de soi
- Mon guide pratique de stage
- Recherche d'une place d'apprentissage

Autres

- Méthodes de travail – Guide à l'intention des élèves de l'école obligatoire

Tous les titres pour les élèves de la formation postobligatoire, pour les adultes ou pour les parents sont disponibles sur :
www.vd.ch/orientation, rubrique Télécharger les publications de l'OCOSP

canton de vaud
LIBERTÉ ET PATRIE

Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle (OCOSP)

(2020)

DAL - 60000071