

# Mieux se connaître

Un atout précieux pour s'orienter dans la vie

Hugues Villeneuve | Yves Villeneuve, conseillers d'orientation  
Centre d'aide aux étudiants, Université Laval  
Pavillon Maurice-Pollack, local 2121  
418 656-7987 | [www.aide.ulaval.ca](http://www.aide.ulaval.ca)



## Objectifs

- Favoriser la connaissance de soi par le biais de certains guides à interroger: **valeurs, intérêts, et aptitudes**
- Comprendre l'aspect dynamique de la construction identitaire

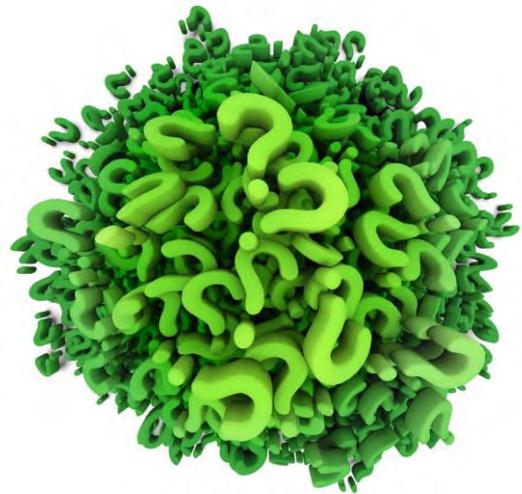
# Déroulement

- La construction de l'identité
- Présentation de l'exercice de réflexion
- Quelques guides à interroger
- La connaissance de soi au service de l'orientation
- Conclusion

## Qui suis-je?

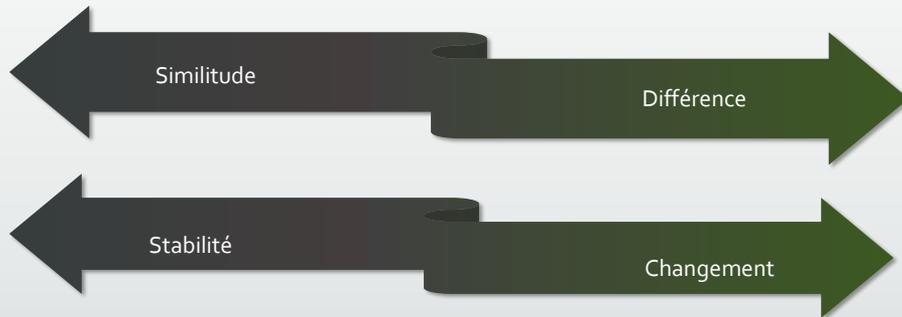
### L'identité : quelques définitions

- Sentiment d'être unique par rapport aux autres et d'être unifié par rapport à soi (Pelletier, 1991).
- Processus de définition de soi ayant pour effet le développement d'un sentiment de continuité et de cohérence de l'expérience de soi (Dubois, 2006).



## L'identité :

L'expérience d'une double tension



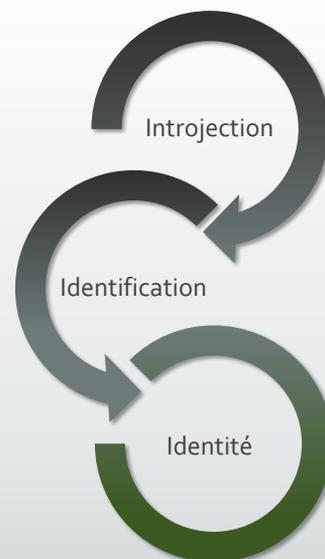
Maintenus en équilibre par le rôle de la mémoire et du travail cognitif (Hétu, 2000)

## L'identité :

Un processus en évolution

« Nous sommes une histoire, une histoire vécue d'abord »  
(Hétu, 2000)

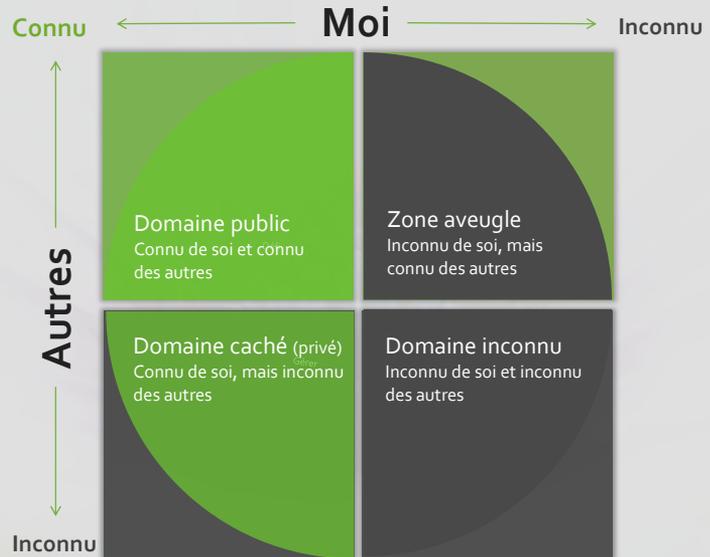
Trois étapes importantes...



## La fenêtre de Johari

Joseph Luft and Harrington Ingham (1955)

- Quatre grands domaines de la connaissance de soi.
- Être à l'écoute de son entourage, s'exprimer et vivre de nouvelles expériences pour développer notre connaissance des zones grises.



### Ce que ma famille pense de moi :

Vos parents, vos frères et sœurs?  
Comment vous perçoivent-ils?  
Qu'ont-ils déjà dit de vous?

### Ce que mes amis pensent de moi :

Leurs perceptions, les qualités qu'ils vous ont reflétées, reconnues et ce qu'ils apprécient de vous?

Ce qu'ils trouvent de plus représentatif de votre personnalité ?

### Ce que je pense de moi :

Êtes-vous d'accord avec ce que les autres pensent de vous?  
En quoi suis-je différent des autres?  
Quelles sont les qualités que je m'attribue?  
Quelles sont mes forces et mes faiblesses?  
Quels sont mes traits de personnalité?

Mes principales valeurs

### Animal ou objet qui me représente

Animal ou objet qui permet de définir ou de préciser un trait particulier chez vous. Pourquoi?

Mes rêves et aspirations

Mes principaux intérêts

Mes aptitudes

### Quand j'étais enfant, je voulais être :

Professions rêvées. Pensez à des personnages qui vous ont fasciné (TV, Films).  
À des personnes dans votre environnement immédiat et à la profession qu'ils exerçaient.

### Mes rêves ou projets d'adolescent(e) :

Qu'est-ce qui vous allumait davantage, qui vous animait. Les idéaux que vous aviez.

### Aujourd'hui, j'admire ou je m'identifie à...

Pensez aux personnages publics que vous admirez, que ce soit politique, artistique, etc. Les personnes de votre entourage.

Pourquoi ?

Mes fils conducteurs

## Quelques guides à interroger...

Trois dimensions interreliées :

- Valeurs
- Intérêts
- Aptitudes

## Quelques guides à interroger

### Valeurs :

- C'est ce que j'estime important dans la vie
- Ce sont les règles que je me donne qui sont essentielles pour moi
- Ce sont les grands principes de ma vie
- Nos valeurs guident nos choix, notre conduite.

La concordance entre ses valeurs et son travail représente le principal indicateur de satisfaction en emploi.



## Réfléchir à mes valeurs...

Quelques pistes de réflexion :

- Sur quoi repose mon comportement?
- Qu'est-ce qui est vraiment important, qui compte le plus pour moi dans la vie?

L'activité physique  
L'affiliation  
L'altruisme  
L'ambition  
L'amitié  
L'amour  
L'argent  
L'autonomie  
Le bien-être des autres  
Le bien-être personnel  
Le bonheur  
La communication  
La compassion  
La compétence  
La compétition  
Le conformisme  
Le confort  
La connaissance  
La contribution sociale  
La coopération  
Le courage  
La créativité  
Le défi  
La démocratie  
Le dépassement de soi  
Le développement de la personne

Le dévouement  
La discipline  
La diversité  
Le dynamisme  
L'efficacité  
L'égalité  
L'entraide  
L'environnement  
L'équilibre de vie  
L'équité  
L'esthétisme  
L'estime  
L'évolution  
L'excellence  
La famille  
La fidélité  
La générosité  
L'harmonie  
L'honnêteté  
L'humour  
L'imagination  
L'indépendance  
L'individualisme  
L'influence

L'initiative  
L'innovation  
L'instruction  
La justice  
La liberté  
La loyauté  
L'ouverture d'esprit  
Le partage  
La performance  
Le plaisir  
Le pouvoir  
La précision  
Le prestige  
La productivité  
Le professionnalisme  
La qualité  
La rigueur  
La réalisation  
La reconnaissance  
La régularité  
Les relations interpersonnelles  
Le respect de soi  
Le respect des autres  
La responsabilité

Les résultats tangibles  
La réussite  
Le risque  
La santé  
La sécurité  
La simplicité  
La solidarité  
La spiritualité  
La stabilité  
La stimulation intellectuelle  
Le succès  
La tolérance  
La tranquillité  
Le travail  
Le travail d'équipe  
La vérité

Ce que ma famille pense de moi :

Ce que mes amis pensent de moi :

Ce que je pense de moi :

### Mes principales valeurs

Qu'est-ce qui est important pour moi?  
Faire ressortir vos rêves d'adolescence, les projets envisagés, les personnes que vous admirez et auxquelles vous vous identifiez.

Animal ou objet qui me représente :

Mes rêves et aspirations

Mes principaux intérêts

Mes aptitudes

Quand j'étais enfant, je voulais être :

Mes rêves ou projets d'adolescent(e) :

Aujourd'hui, j'admire ou je m'identifie à...

Mes fils conducteurs

## Quelques guides à interroger

### Intérêts :

- Attrait, préférence spécifique envers quelque chose ou quelqu'un
- C'est ce qui me plaît, ce qui m'attire, ce que j'aime, ce que j'ai le goût de faire et qui me captive
- Force qui me pousse à m'engager fréquemment dans une activité et à en retirer des satisfactions (Falardeau, 2007)



## Réfléchir à mes intérêts..

Quelques pistes de réflexion :

- Réfléchissez à ce qui vous pousse vers quelque chose, vos goûts marqués pour un genre d'activité.
- Qu'est-ce qui vous plaît, vous attire, ce que vous préférez ?

Administration  
Agriculture  
Aider, conseiller  
Alimentation, nourriture  
Animation de groupe  
Animaux  
Arts  
Aventures  
Bâtiment  
Cinéma  
Concevoir, créer  
Construire  
Convaincre, négocier  
Culture et coutumes  
Dessin et design  
Diriger, décider  
Droit et justice  
Économie  
Enseigner, éduquer  
Environnement  
Esthétisme  
Expression et communication écrites

Expression et communication orales  
Fabriquer, construire  
Faire de la recherche  
Faire du classement  
Faire un travail de précision  
Géographie  
Gérer une entreprise  
Histoire  
Informatique et nouvelles technologies  
Informier, communiquer  
Langues et littérature  
Manipuler des appareils, des outils  
Mathématiques  
Mécanique  
Musique  
Milieu hospitalier  
Nature, plein-air  
Organiser, gérer, diriger  
Philosophie  
Photographie

Politique  
Psychologie  
Relations de travail  
Relations humaines  
Résoudre des problèmes  
Sciences (chimie, physique, biologie, etc.)  
Sciences de la santé  
Soigner  
Sport, éducation physique  
Théâtre  
Travail de bureau  
Travail de précision  
Travail en laboratoire  
Travail en plein air  
Travail en usine  
Travail manuel, Bricoler  
Travailler à l'étranger  
Travailler auprès d'enfants ou d'adolescents  
Travailler auprès des personnes âgées

Ce que ma famille pense de moi :

Ce que mes amis pensent de moi :

Ce que je pense de moi :

Mes principales valeurs

Animal ou objet qui me représente

Mes rêves et aspirations

Mes principaux intérêts  
Loisir, scolaire, culturel, social, professionnel?  
Qu'est-ce que vous aimez faire?  
De quoi aimez-vous parler ?

Mes aptitudes

Quand j'étais enfant, je voulais être :

Mes rêves ou projets d'adolescent(e) :

Aujourd'hui, j'admire ou je m'identifie à...

Mes fils conducteurs

## Quelques guides à interroger

### Aptitudes :

- Capacité que l'on possède qui permet d'acquérir facilement un savoir-faire nécessaire à l'accomplissement d'une tâche
- Cela réfère à vos forces et vos talents naturels et vos habiletés sur lesquels on peut s'appuyer pour développer nos compétences





## Dynamique entre les valeurs, intérêts, et aptitudes

- Cohérence, tensions, contradictions
- Facteurs d'influence
- Sphères et étapes de la vie

## Autres moyens de se connaître

- Activités introspectives ou créatives
  - Dessin
  - Méditation
  - Journal personnel
- Activités régulières
- Relations interpersonnelles
- Expériences (voyages, colocation...)

## Les fils conducteurs

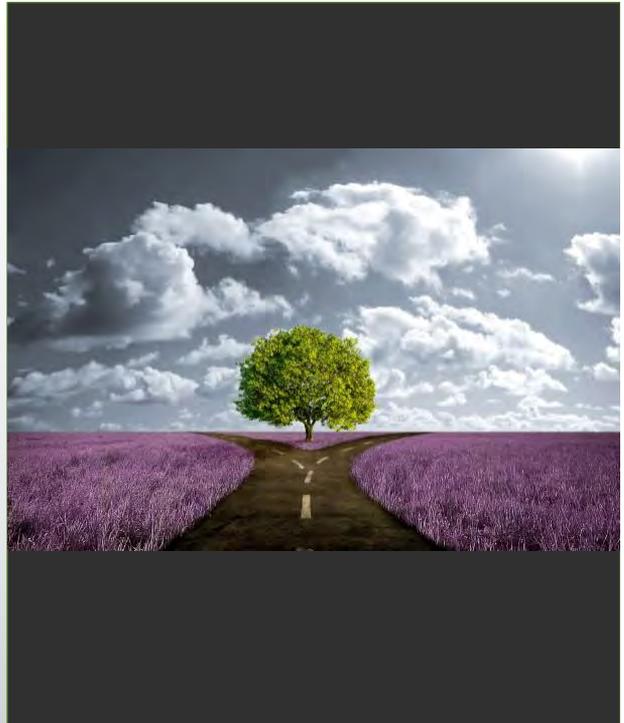
- Repères, trames de fond qui persistent à travers le temps
- Une piste importante : le sentiment de continuité, être toujours la même personne qui évolue

The worksheet is set against a background of green foliage. It contains several rounded rectangular boxes for reflection:

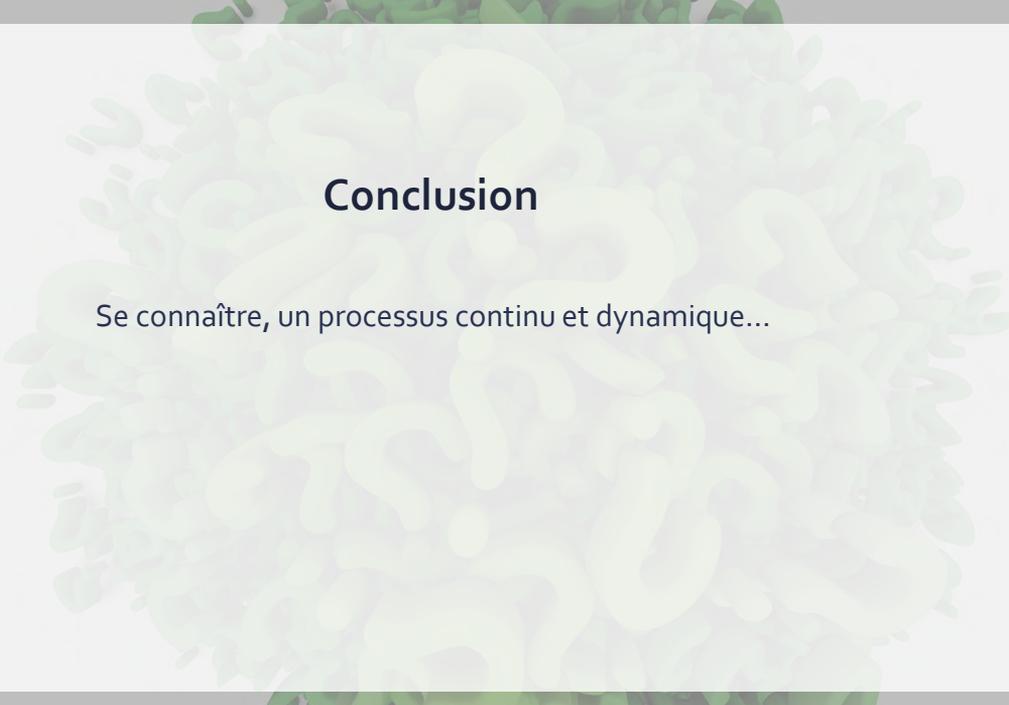
- Left column:** Three boxes for self-perception: "Ce que ma famille pense de moi :", "Ce que mes amis pensent de moi :", and "Ce que je pense de moi :".
- Top middle:** "Mes principales valeurs"
- Middle middle:** "Animal ou objet qui me représente" (above a box for "Mes rêves et aspirations")
- Bottom middle:** "Mes principaux intérêts" and "Mes aptitudes"
- Right column:** Three boxes for past and future: "Quand j'étais enfant, je voulais être :", "Mes rêves ou projets d'adolescent(e) :", and "Aujourd'hui, j'admire ou je m'identifie à..."
- Bottom right (green box):** "Mes fils conducteurs" followed by the question: "Est-ce qu'il y a des éléments (intérêts, valeurs, aptitudes) qui ont influencé vos décisions au fil du temps?"

## La connaissance de soi au service de l'orientation

- Définir ses objectifs et ses priorités
- Prendre des décisions éclairées
- Trouver le sens de ses actions
- Alimenter sa motivation



Ce que ma famille pense de moi :	Mes principales valeurs	Quand j'étais enfant, je voulais être :
Ce que mes amis pensent de moi :	<p>Animal ou objet qui me représente</p> <p><b>Mes rêves et aspirations</b>          Qu'est-ce que vous aimeriez faire du temps à venir?          Quelles contributions aimeriez vous apporter?          Soyez attentif à ce qui vous stimule.          Fiez-vous à votre ressenti.</p>	Mes rêves ou projets d'adolescent(e) :
Ce que je pense de moi :	Mes principaux intérêts	Aujourd'hui, j'admire ou je m'identifie à...
	Mes aptitudes	Mes tils conducteurs



## Conclusion

Se connaître, un processus continu et dynamique...

## Références

- **Dubois, Alain (2006).** Colloque de l'OCCOPPO
- **Falardeau, Isabelle (2007).** Sortir de l'indécision, Septembre éditeur
- **Hétu, Jean-Luc (2000).** Bilan de vie; quand le passé nous rattrape, Éditions Fides
- **Luft J and Ingham H. (1955).** The Johari Window: a graphic model for interpersonal relations, University of California Western Training Lab
- **Paquette, Claude.** Trilogie sur les valeurs, Éditions Contrefort
  - Pour que les valeurs ne soient pas du vent (2002)
  - Quelle est votre mosaïque de vie? (2003)
  - Vivre ses valeurs naturelles (2005)
- **Pelletier, Denis (1991).**

