

1.	INTRODUCTION	3
2.	TABLE DES MATIÈRES	4
3.	UTILISATION	9
4.	PRINCIPE	10
5.	PROCESSUS D'ORIENTATION	11
5.1	Processus d'orientation (1 ^e étape)	11
5.2	Processus d'orientation (2 ^e étape)	12
5.3	Processus d'orientation (3 ^e étape)	13
6.	ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER DANS TOUT CHOIX D'ORIENTATION	14
7.	CONNAISSANCE DE SOI	15
7.1	Connaissance de soi - Les étapes	15
7.1.1	Il faut identifier ses intérêts professionnels	15
7.1.2	Il faut connaître ses traits de personnalité.....	15
7.1.3	Il faut identifier et “mesurer” ses aptitudes générales et particulières	15
7.1.4	Préparation et rendement scolaire	16
7.2	Connaissances du monde scolaire et du travail	16
7.2.1	La connaissance du système scolaire est essentielle à votre plan d'orientation	16
7.2.2	Les habitudes de travail	16
8.	CAUSES D'ÉCHEC AU CÉGEP	17
8.1	Difficulté à passer d'un milieu structuré à un milieu non structuré	17
8.2	Difficulté à s'organiser une vie différente	17
8.3	Difficulté de s'adapter à des professeurs aux attentes différentes.....	17
8.4	Difficulté à accepter que le cégep n'est pas conforme à ce que l'on pensait et voulait	17
8.5	Difficulté à maîtriser les techniques d'études	17
8.6	Refus des étudiants à demander de l'aide.....	17
8.7	Manque de clarté dans le plan de carrière.....	17
9.	SOURCES D'INFORMATION	18
9.1	Les publications gouvernementales.....	18
9.2	Les publications du M.E.Q.	18
9.3	Les publications des entreprises et services.....	18
9.4	Les publications des corporations, des ordres et des associations	18
9.5	Les centres de documentation des écoles, des cégeps et des universités	18
9.6	Publications diverses	18
10.	MOYENS DISPONIBLES	19

11. DANGERS	21
12. ACTIVITÉS DIVERSES	23
12.1 Réflexion.....	24
12.2 Me connaître.....	25
12.3 Ma personne	30
12.4 Ce que je pense de moi.....	33
12.5 Autobiographie.....	34
12.6 État physique	35
12.7 Mon apparence physique.....	36
12.8 Qui je suis	38
12.9 Connaissance de soi	45
12.10 Ce qui m'influence (ce qui est important pour moi).....	47
12.11 Mes points forts et faibles	48
12.12 Mes caractéristiques	52
12.12.1 Mes caractéristiques nuisibles	53
12.12.2 Mes caractéristiques utiles	54
12.13 Mes difficultés	55
12.14 Les préoccupations de ma vie	56
12.15 Mes conflits.....	57
12.16 Des solutions pour m'aider	58
12.17 Ce que je pense de l'école.....	59
12.17.1 Mes comportements à l'école.....	61
12.17.2 Mes comportements scolaires.....	62
12.18 Travail en équipe, collaboration.....	63
12.19 Mes buts et mes objectifs (Ce que je veux)	65
12.19.1 Mes rêves.....	65
12.19.2 Ce que je voudrais être	71
12.19.9 Si j'étais... , Si je pouvais.....	79
12.19.10 Ce que je veux	80
12.19.11 Ce que je voudrais être	83
12.20 Mes attitudes & mes émotions.....	85
12.20.1 Ce que je suis et ressens	85
12.20.2 Les situations où je me sens mal	86
12.20.3 Mes sentiments	89
12.20.4 Mon niveau de confiance.....	90
12.20.5 Mes attitudes	91
12.20.6 Mes attitudes (envers les autres)	92
12.20.7 Mes attitudes (envers moi-même	93
12.20.8 Mes sentiments, mes émotions	96
12.20.9 Quelles sont mes tendances	100
12.20.10 Me connaître	103
12.21 Ce que j'aime (mes goûts, mes intérêts).....	106
12.21.1 Mes préférences.....	106
12.21.2 Les activités que j'aime	115

12.21.3	Mes intérêts et mes connaissances	116
12.21.4	Loisirs	117
12.21.5	Mes hobbies et mes loisirs	118
12.21.6	Évaluation de vos intérêts	119
12.21.7	Mes préférences (ce que j'aime)	120
12.22	Mes comportements (mes gestes, mes habitudes)	122
12.22.1	Mes activités	122
12.22.2	Mes habiletés	123
12.22.3	Mes habitudes	124
12.22.4	Ma façon de m'exprimer (de parler, de communiquer)	126
12.22.5	Ce que je fais et ce que j'aime	128
12.22.6	Ce que je fais	130
12.22.7	Mes gestes	132
12.23	Mes idées, mes croyances, mes valeurs	133
12.23.1	Réflexion	133
12.23.2	Mes idées	134
12.23.3	Mes croyances (mes idées).....	136
12.23.4	Identification de vos croyances	139
12.23.5	Mes valeurs	141
12.23.6	L'argent	147
12.24	Mes aptitudes	148
12.24.1	Mes capacités et mes goûts	148
12.24.2	Évaluation de mes aptitudes	150
12.24.3	Mes succès (mes réalisations)	151
12.25	Mes habiletés sociales.....	152
12.25.1	Ma vie sociale.....	152
12.25.2	Vie sociale	154
12.25.3	Mes habiletés sociales nuisibles	155
12.25.4	Mes habiletés sociales utiles	156
12.26	Mon développement physique	157
12.26.1	Ma condition physique	157
12.26.2	Évaluation de ma forme physique	158
12.27	Mon développement mental.....	159
12.27.2	Mon intelligence, mes capacités.....	161
12.27.3	Ma santé psychologique.....	162
12.27.4	Mon environnement.....	163
12.27.5	Mon futur	164
12.27.6	Mon passé.....	165
12.27.7	Mon avenir.....	166
12.28.1	Questionnaire d'information.....	174
12.28.2	Collecte d'information	177
12.29	La prise de décision.....	180
12.29.1	Pour bien décider (les connaissances utiles sur moi).....	180
12.29.2	Ce qui est important pour moi	181
12.29.3	Ce que je décide	182
12.29.4	Décisions.....	184

12.29.5	Mes habiletés pour décider	186
12.30	Les personnes qui m'entourent.....	187
12.30.1	Les influences	187
12.30.2	Connaître le monde, les problèmes sociaux	189
12.30.3	Connaître les gens qui m'entourent.....	190
12.30.4	Les opinions des autres.....	190
12.30.5	Connaître les autres	192
12.30.6	Ma famille	193
12.30.7	Les qualités des autres.....	195
12.30.8	Ce que les autres pensent de moi	196
12.31	Obtenir un emploi	198
12.31.1	Mes études.....	198
12.31.3	Mes priorités.....	203
12.31.4	Identification des emplois	204
12.31.5	Questions de réflexion	205
12.31.6	Préparation à l'entrevue	206
12.31.7	Évaluation à l'entrevue	207
12.31.8	Synthèse	208
12.32	Les emplois, les professions, les métiers.....	209
12.32.1	Pour m'informer (planification)	210
12.32.2	Exercices pratiques	212
12.32.3	Les informations requises.....	213
12.32.4	Pourquoi travailler?	215
12.32.5	Les avantages que je recherche dans mon travail futur ...	216
12.32.6	Les caractéristiques de la profession que je recherche....	218
12.32.7	Mon objectif professionnel.....	219
12.32.8	Ce que je veux	222
12.32.9	Évaluation de l'information sur les professions	224
12.32.10	Mes opinions sur le travail	226
12.32.11	Idées générales sur les métiers.....	227
12.32.12	Connaître des termes.....	228
12.32.13	Mon rendement antérieur	229
12.32.14	Mes caractéristiques personnelles	231
12.32.15	Connaître un métier.....	233
12.32.16	Description d'une profession	235
12.32.17	Les exigences physiques	236
12.32.18	Mieux connaître un métier	238
12.32.19	Sondage sur un métier	239
12.32.20	Regard sur le monde du travail	242
12.32.21	Mes attitudes au travail	244
12.32.22	Attitudes et comportements face à la tâche, au travail	246
12.33.1	Sujet de discussion	248
12.33.2	Résumé de ma vie	249

13. INVENTAIRE DES OBJECTIFS 251

14. CONCLUSION 310