

APPRENDS À TE CONNAITRE

Tu te demandes peut-être comment faire ?

- En essayant de nouvelles activités
- En écoutant le point de vue des autres
- En prenant le temps de réfléchir sur toi-même
- En étant aidé·e à te questionner

Ce document te guide dans une première réflexion sur tes traits de personnalité, tes talents, tes intérêts.

Se connaître permet
de faire des choix qui
nous rendent heureux !

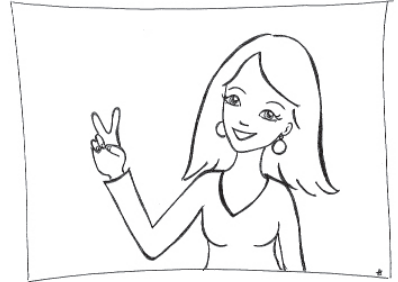
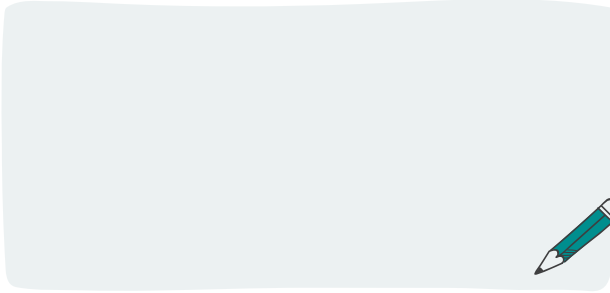




TRAITS DE PERSONNALITÉ

Ce qui décrit ta façon d'être. Ce sont tes qualités, tes attitudes, ton caractère.

Quelles sont tes qualités principales ?



Parmi les propositions reprises ci-dessous, en découvres-tu d'autres ? Entoure-les :



Rigoureux·se

Sens du contact

Coopératif·ve

Sens de l'adaptation

Dynamique

Indépendant·e

Précis·e

Créatif·ve

Curieux·se

Observateur·trice

Structuré·e

Entreprenant·e

Manuel·le

Soigneux·se

Tolérant·e

Compréhensif·ve

Emotif·ve

Compétitif·ve

Résistant·e au stress



Parfois, on a tendance à minimiser ses qualités ou à ne pas savoir mettre des mots dessus. Pourquoi ne pas demander à quelqu'un qui te connaît bien et que tu apprécies (ami·e-s, parent·s,

cousin·e-s, oncle·s, enseignant·e-s...) de se prêter au jeu. Demande-leur comment ils te perçoivent. Pense aussi aux compliments que tu as déjà reçus de leur part.



♡♡ INTÉRÊTS

Ce qui te donne du plaisir à réaliser, te donne de l'énergie, te donne envie d'apprendre.

Qu'aimes-tu réaliser, apprendre, connaître...?

Quelles sont les matières qui t'intéressent le plus à l'école ?

Quelles sont tes occupations préférées en-dehors de l'école ?

Rêvons un peu, et si tu pouvais créer l'école idéale, tu aurais envie d'y apprendre quoi ?



« Sais-tu que les occupations en-dehors de l'école sont aussi importantes que les cours pour découvrir ce qui t'intéresse. Par exemple : aimer voir tes amis, voir un documentaire sur les animaux marins, voyager... »

👍 TALENTS

Ce que tu réalises avec facilité, que ce soit dans ton milieu social, familial et scolaire.

Réfléchis à ce qui est facile pour toi. Dans quoi te trouves-tu « bon·ne » ? De quoi es-tu fier·e ?



S'exprimer oralement
Convaincre

Jouer d'un instrument
de musique
Faire un montage
vidéo

Observer la nature
Ecrire
Etre en relation
avec les autres
Lire

Comprendre la théorie
Utiliser des outils
Cuisiner

Décorer
Danser
Utiliser un PC

Raisonner avec logique
Bricoler
Etre bien classé lors d'une
compétition sportive

Dessiner
Résoudre un problème de math

Organiser des activités avec un groupe d'amis



Dis-toi que tous les jours tu peux apprendre des choses sur toi-même et te découvrir de nouveaux talents, intérêts et traits de caractère. C'est en ex-

périmentant qu'on se découvre ! Alors, OSE, fais-toi confiance ! Car, même si tu te plantes, c'est en faisant des erreurs, qu'on apprend !



Si tu avais une baguette magique, quels sont les rêves que tu aimerais réaliser ?



Y a-t-il une personne que tu admires ? Réfléchis à ce qui t'attire chez cette personne (ce qu'elle représente ? Ses talents ? Ce qu'elle réalise dans son travail , dans ses loisirs ?...)





POUR ALLER PLUS LOIN

Si un métier t'attire, as-tu réfléchi aux qualités à développer pour être à l'aise dans celui-ci ? Sais-tu quelles sont tes forces aujourd'hui pour effectuer ce métier ?



Pense aux expériences que tu as réalisées et dans lesquelles tu t'es senti·e à l'aise. Qu'est-ce qu'elles t'ont appris sur toi-même ? Tu as peut-être gagné une compétition sportive ? Effectué un spectacle dans le cadre de tes loisirs ? Tu joues d'un instrument de musique ? Tu fais de chouettes bricolages ? Tu aides ton entourage dans les travaux ménagers ? Tu es délégué·e de classe ?...



👂👂 L'air de rien, pour arriver à faire ces activités, tu as utilisé plusieurs compétences. Par exemple, si tu aimes bien cuisiner, cela te demande de prévoir le matériel et les ingrédients, de calculer les quantités en fonction du nombre de personnes, de réaliser plusieurs préparations en même temps, de respecter les temps de cuisson, de connaître des techniques de cuisson... Ces tâches te demandent d'être organisé·e, précis·e, habile, dynamique, autonome... 🗣️🗣️

INFOS UTILES

Pour terminer, voici quelques idées de démarches que tu peux entreprendre :

- ➔ Rencontrer un-e professionnel-le (aux Journées de l'orientation, sur son lieu de travail)
- ➔ Rencontrer un-e élève inscrit-e dans une option qui t'intéresse
- ➔ Faire du bénévolat
- ➔ Entreprendre de nouvelles activités en-dehors de l'école
- ➔ Faire un job étudiant (à partir de 16 ans)
- ➔ T'informer sur les différentes possibilités d'études dans l'enseignement secondaire
- ➔ Partager tes craintes et tes hésitations avec un adulte bienveillant
- ➔ Echanger sur ton projet d'orientation scolaire avec quelqu'un de ton entourage

Tu trouves une mine d'informations sur les sites internet suivants :

- ➔ www.metiers.siep.be (fiches métiers)
- ➔ www.proj.be (outil d'information et d'orientation)
- ➔ www.formations.siep.be (fiches formations)
- ➔ www.langues.siep.be (séjours linguistiques, cours de langues)
- ➔ www.centrepms.be
- ➔ www.infor-jeunes.be
- ➔ www.orientation.be (vidéos de métiers)
- ➔ www.monstage.be (plateforme stages)
- ➔ www.student.be (jobs et stages pour étudiants)
- ➔ www.ifapme.be/www.efp-bxl.be (formations en alternance)



Si tu souhaites rencontrer un-e professionnel-le pour t'accompagner dans cette réflexion, prends rendez-vous au Centre PMS de ton école ou dans un centre SIEP (www.siep.be).

Toute reproduction est strictement interdite.

Réalisation : Delphine Jacquemart, Anne De Limbourg et Fabienne Effinier.

Illustrations : Anne De Limbourg - Graphisme et mise en page : Justine Gosselin