

Mon portrait

Voici une liste d'adjectifs. Lisez-la intégralement et cherchez le sens de ceux que vous ne connaissez pas. Placez ensuite au moins 8 mots dans chacune des catégories du tableau ci-dessous. Vous pouvez aussi ajouter d'autres adjectifs non indiqués dans cette liste.

- | | | | | |
|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| Actif | Courageux | Ingénieux | Précis | Solitaire |
| Ambitieux | Curieux | Logique | Rapide | Spontané |
| Amical | Diplomate | Naturel | Réfléchi | Timide |
| Artiste | Energique | Observateur | Responsable | Tolérant |
| Audacieux | Habile | Optimiste | Rêveur | Travailleur |
| Autoritaire | Idéaliste | Organisé | Sensible | Volontaire |
| Calme | Imaginatif | Patient | Sérieux | |
| Compréhensif | Impulsif | Persévérant | Sincère | |
| Conscientieux | Individualiste | Poli | Sociable | |

Ce que je pense être	Ce que je ne pense pas être

Vous venez de choisir les huit adjectifs qui vous décrivent le mieux. Inscrivez en face de chacun un métier ou une activité auquel il vous fait penser et qui vous vient rapidement à l'esprit.

Adjectifs	Métiers ou activités

Ma personnalité

Il existe beaucoup de « jeux » pour apprendre à mieux se connaître. L'exercice qui suit n'est pas un test mais peut vous permettre de réfléchir sur vous-même. Répondez rapidement aux questions suivantes en mettant, en face de chacune, une croix dans la colonne qui convient.

	Jamais	Quelquefois	Souvent	Toujours	Score		Jamais	Quelquefois	Souvent	Toujours	Score
1. Etes-vous lent(e) à prendre une décision ?						19. Aimez-vous aider les autres ?					
2. Passez-vous derrière les autres pour ranger ?						20. Aimez-vous jouer avec des enfants plus jeunes que vous ?					
3. Devant un problème, pensez-vous à plusieurs solutions ?						21. L'effort est-il nécessaire pour gagner ?					
4. Etes-vous à l'aise dans votre corps ?						22. Prenez-vous la parole sans qu'on vous interroge en classe ?					
5. Jugez-vous les autres ?						23. Pensez-vous faire des choses que les autres devraient faire ?					
6. Avez-vous peur de passer au tableau ?						24. Dans le travail en groupe, acceptez-vous les idées des autres ?					
7. Aimez-vous résoudre des problèmes ?						25. Tout nouveau, tout beau: ce proverbe s'applique-t-il à vous ?					
8. Attendez-vous le dernier moment pour faire vos devoirs ?						26. Critiquez-vous vos camarades ?					
9. Imposez-vous à vos camarades ce que vous pensez bien pour eux ?						27. Aidez-vous facilement les autres ?					
10. Pensez-vous bien juger les autres ?						28. Vous organisez-vous facilement, à l'école ou en dehors ?					
11. Supportez-vous mal si vos camarades sont indifférents envers vous ?						29. Vous exprimez-vous ?					
12. En général, supportez-vous mal les enfants ?						30. Etes-vous influençable ?					
13. Aimez-vous le travail manuel ?						31. Préférez-vous, dans un vêtement, la mode au confort ?					
14. Tutoyez-vous les autres ?						32. Etes-vous curieux(se) ?					
15. Vous arrive-t-il de reconforter un camarade ?						33. Lorsque quelque chose ne va pas, est-ce la faute des autres ?					
16. Etes-vous quelqu'un de décidé ?						34. Essayez-vous de prévoir avant d'agir ?					
17. Aimez-vous vous occuper d'enfants ?						35. Voulez-vous toujours avoir raison ?					
18. Avez-vous une bonne idée de vos capacités ?											

Maintenant, dans la colonne « score », transformez vos réponses en points, d'après le barème suivant :

Jamais 1 point | Quelquefois 2 points | Souvent 3 points | Toujours 4 points

Reportez les chiffres de la colonne score dans le tableau ci-dessous en face des numéros des questions et faites le total pour chaque colonne.

A		B		C		D		E	
Question	Score								
5		2		3		1		4	
10		9		7		6		13	
12		15		16		8		14	
21		17		18		11		20	
26		19		24		25		22	
33		23		28		30		29	
35		27		34		32		31	
Total		Total		Total		Total		Total	

Mes points forts, mes points faibles

Savoir se regarder, oser s'attribuer des points forts et des points faibles est un des moyens pour apprendre à se connaître. Ce questionnaire doit vous aider à réfléchir à vos points forts, à vos points faibles. Cette étape vous aidera à effectuer des choix adaptés d'orientation.

Lisez chaque proposition d'action et mettez une croix dans la colonne qui vous convient. Bien sûr, il n'y a pas de « bonnes » ni de « mauvaises » réponses.

DES ACTIONS	Je me sens capable de le faire ou je le fais déjà	Je pourrais le faire mais avec un effort	J'ai envie d'apprendre à le faire	Je ne sais pas le faire
1- Organiser une fête entre copains				
2- Aller voir une pièce				
3- Lire un livre de 300 pages				
4- Occuper mon temps quand je suis seul(e)				
5- Contacter une association ou club sportif ou de loisirs pour m'inscrire				
6- Aller seul(e) chez le médecin ou le dentiste				
7- Préparer un repas pour 2 ou 3 amis				
8- Jouer d'un instrument de musique				
9- Aménager seul(e) ma chambre				
10- Organiser seul(e) mon travail scolaire				
11- Réparer mon vélo – mon scooter...				
12- Faire quelques petits dépannages à la maison				
13- Téléphoner à la gare pour avoir des horaires de train				
14- Lire une carte routière				
15- Faire faire une carte d'identité				
16- Trouver des arguments pour répondre quand on critique mon travail				
17- Répliquer, quand on se moque de moi, sans me démonter				
18- Demander des explications quand je n'ai pas compris quelque chose				
19- Lire un schéma ou un plan technique				
20- Demander de l'argent de poche à mes parents				
21- Rencontrer quelqu'un quand j'ai une difficulté				
22- Savoir m'exprimer devant un groupe				
23- Savoir choisir un vêtement tout(e) seul(e) et l'acheter				
TOTAL : (compte un point par croix)				

Trouvez et écrivez de nouvelles propositions d'actions en rapport avec votre vie scolaire, votre orientation et vos loisirs (3 au minimum). Mettez une croix pour chacune d'elles dans la colonne qui vous convient. Vous pouvez noter des actions que vous pratiquez ou que vous aimeriez pratiquer.

DES ACTIONS	Je me sens capable de le faire ou je le fais déjà	Je pourrais le faire mais avec un effort	J'ai envie d'apprendre à le faire	Je ne sais pas le faire

Visuel , auditif, kinesthésique ?

Ce test a pour objectif de vous aider à prendre conscience de votre manière d'appréhender le monde environnant, y compris sur le plan scolaire. Répondez à chaque affirmation en mettant une croix dans la case grisée « oui » ou « non » puis totalisez, par colonne, le nombre de croix situées dans des cases grisées.

	Oui			Non
1. Vous vous préoccupez beaucoup de votre aspect extérieur.				
2. Vous aimez assister à des concerts.				
3. On vous accuse parfois de trop parler.				
4. Vous aimez vivre dehors.				
5. En écoutant la musique, vous ne pouvez vous empêcher de battre la mesure.				
6. Vous préférez demander votre chemin pour vous repérer dans une ville inconnue.				
7. Vous avez besoin d'un plan pour vous repérer dans une ville inconnue.				
8. Vous aimez que votre chambre soit impeccable.				
9. Vous aimez lire des livres et des magazines.				
10. Vous aimez faire de l'exercice physique.				
11. Il vous arrive souvent de vous parler à vous-même.				
12. Vous aimez écouter des interviews à la radio.				
13. Vous aimez caresser des animaux.				
14. Vous préférez recevoir des consignes de travail écrites plutôt qu'orales.				
15. Vous préférez faire une conférence plutôt qu'écrire un article.				
16. Quand vous faites de la cuisine, vous suivez de près la recette.				
17. Dans la journée, vous avez souvent besoin de vous lever de votre chaise.				
18. Vous aimez travailler de vos mains, construire des choses.				
19. Vous gardez souvent une trace écrite de ce que vous faites.				
20. Vous devinez beaucoup de la personne en entendant sa voix.				
21. Vous attachez beaucoup d'importance à la façon dont quelqu'un vous serre la main.				
22. Vous préférez pratiquer un sport plutôt que le regarder à la télévision.				
23. Vous préférez écouter les nouvelles à la radio plutôt que de les lire dans le journal.				
24. Vous admirez souvent les photos utilisées en publicité.				
25. Lorsque vous devez dormir ailleurs que chez vous, vous êtes très sensible aux bruits nouveaux.				
26. En fermant les yeux, vous reconnaissez facilement les objets au toucher.				
27. Vous aimez avoir un fond musical pour travailler.				
28. Vous êtes plus sensible aux images du clip vidéo qu'à la musique qui l'accompagne.				
29. C'est souvent le contact du tissu sur la peau qui vous décide à choisir un vêtement.				
30. Vous attachez beaucoup d'importance à la décoration de votre chambre.				
Total	V=	A=	K=	

Choisir des actions à réaliser

Accueillir	Commercialiser	Distraire	Jouer	Rassembler
Acheter	Communiquer	Donner	Juger	Rectifier
Acquérir	Composer	Ecrire	Manipuler	Redresser
Activer	Comprendre	Eduquer	Manœuvrer	Régler
Admettre	Compter	Elever	Manutentionner	Réparer
Affirmer	Conduire	Enquêter	Mettre au point	Résoudre
Aménager	Confectionner	Entraîner	Négocier	Sculpter
Animer	Connaître	Entreprendre	Observer	Servir
Apprendre	Conseiller	Etudier	Ordonner	Soigner
Arbitrer	Consolider	Exprimer	Organiser	Stocker
Augmenter	Construire	Fabriquer	Parler	Surveiller
Avancer	Contraindre	Façonner	Partager	Traduire
Bâtir	Contrôler	Former	Participer	Transformer
Bricoler	Convaincre	Gérer	Peindre	Transporter
Calculer	Copier	Guider	Persuader	Trouver
Calibrer	Créer	Imaginer	Photographier	Usiner
Chercher	Décorer	Imposer	Préparer	Utiliser
Choisir	Découvrir	Informar	Présenter	Vendre
Classer	Défendre	Installer	Raconter	
Codifier	Dialoguer	Instruire	Rafistoler	
Commander	Diriger	Inventer	Ranger	

Voici une liste de verbes. Soulignez en bleu dix termes représentant des actions que vous aimeriez mener et soulignez en rouge dix que vous n'aimeriez pas mener. Trouvez des exemples de métiers pour les dix premiers choisis.

Actions choisies	Exemples de métiers

Le jeu du conte de fée

Une bonne fée vous propose une liste de vœux, mais elle les exaucera une fois que vous aurez établi un classement par ordre de priorité de un à neuf (celui classé premier étant le plus important pour vous).

Liste de vœux	Vos priorités	Valeurs	Métiers ou secteurs d'activité
- Acquérir une immense fortune			
- Savoir faire preuve d'une grande intelligence			
- Soulager les malheurs des autres		Dévouement	Médecin, assistante sociale, éducateur... Associations: Restos du Cœur, ATD...
- Devenir célèbre et comblé(e) d'honneurs			
- Diriger les autres			
- Faire régner l'égalité, la fraternité sur terre			
- Etre aimé(e) de qui vous voulez			
- Pouvoir créer le beau			
- N'être jamais exposé(e) à des risques de toutes sortes			
- Se marier, avoir des enfants			
- Pouvoir agir selon sa volonté			

Complétez ensuite le tableau, comme l'exemple vous le montre, à l'aide des onze valeurs ci-dessous :

Liberté
Richesse
Sécurité
Amour

Intelligence
Considération
Esthétique
Pouvoir

Dévouement
Justice
Famille

Certains vœux peuvent être réalisés dans l'exercice de métiers ou d'activités de loisirs, dans des associations... Inscrivez, dans la dernière colonne du tableau, comme l'exemple vous le montre, des noms de métiers, de secteurs professionnels qui permettent de réaliser ce vœu.