

Nom et prénom : _____

DA : _____

Autoévaluation de son profil personnel

- √ Intérêts :
 - Activités
 - Domaines professionnels
- √ Valeurs
- √ Aptitudes
- √ Personnalité

LES INTÉRÊTS

Dans les faits et gestes de tous les jours, soit à la maison, soit au travail, tu remarques facilement :

- que tu fais avec plaisir certaines activités ou certaines parties de ton travail ;
- que lors de ces activités, le temps passe trop vite ;
- que tes temps libres sont consacrés à une ou à des activités que tu retrouves le plus souvent possible ;
- qu'il existe des activités que tu pratiques depuis longtemps et qui t'intéressent toujours ;
- que certaines activités te laissent indifférent.

En fait, ce sont des manifestations de tes intérêts. Ce qui importe, c'est de bien préciser tes intérêts dominants pour t'en servir dans tes choix d'orientation.

Il existe différentes façons de découvrir tes intérêts. D'abord, en t'interrogeant sur tes emplois antérieurs préférés, tes loisirs, tes activités communautaires, etc.

Une autre façon, c'est de remplir un questionnaire d'intérêts. Celui qui suit n'est pas exhaustif, mais il te permet de faire, d'une manière plus systématique, un inventaire de tes intérêts.

INTÉRÊTS - Activités

Voici une liste d'activités. Fais un crochet dans les cases qui se rapportent aux activités que tu aimes ou que tu aimerais pratiquer. Tu ne fais pas de crochet si l'activité te déplaît ou te laisse indifférent.

- Planter, entretenir des arbres, des arbustes, des fleurs ou cultiver le sol
- Effectuer des réparations sur des appareils électroménagers ou ordinateurs
- Intervenir en situation d'urgence
- Réparer des véhicules
- Fabriquer un meuble ou un bâtiment
- Conduire un camion, un autobus, un train, un navire ou un autre véhicule de transport
- Faire de la construction ou rénovation
- Entretenir ou réparer de la plomberie ou des systèmes de ventilation et de chauffage
- Travailler avec des animaux et en prendre soin
- Travailler à l'extérieur (exposé à différentes conditions atmosphériques : vent, pluie, soleil)
- Travailler avec des outils ou de la machinerie
- Préparer des repas, des banquets
- Expliquer le fonctionnement d'un véhicule électrique.
- Faire un sport d'aventure : rafting, parachutisme, kayak de mer,
- Faire des massages

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « R »

- Lire des revues scientifiques ou spécialisées
- Faire des expériences sur le comportement des animaux
- Effectuer des analyses chimiques, géologiques, en laboratoire
- Établir un diagnostic de maladie chez des patients
- Suivre un ou des cours de sciences (chimie, biologie, physique)
- Concevoir un barrage électrique, un pont, une autoroute
- Faire des recherches scientifiques pour satisfaire ma curiosité
- Résoudre des problèmes mathématiques
- Concevoir un plan de reboisement
- Produire un rapport sur l'évolution économique d'une région
- Faire de la programmation informatique
- Planifier des soins ou des traitements à donner à des patients
- Faire des recherches sur les civilisations anciennes
- Chercher une nouvelle source d'énergie
- Expérimenter de nouvelles cultures végétales

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « I »

- Écrire des romans, des articles de journaux, ou des chansons
- Interpréter ou mettre en scène une pièce de théâtre
- Dessiner des meubles, des plans de maison, de décor
- Créer des pièces d'artisanat (poterie, tapisserie, émail sur cuivre)
- Jouer dans un orchestre ou un groupe de musique
- Créer une nouvelle coupe de cheveux ou un nouveau vêtement
- Faire de la photographie publicitaire ou artistique
- Apprendre des langues
- Imaginer une bande dessinée
- Concevoir et réaliser des arrangements de fleurs
- Peindre des tableaux pour une exposition
- Écrire des critiques de pièces de théâtre, de films, de livres
- Décorer des vitrines de magasins
- Embellir l'environnement, les espaces
- Imaginer de nouvelles façons de faire les choses

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « A »

INTÉRÊTS - Activités

- Travailler à aider les gens à résoudre leurs problèmes personnels
- S'impliquer dans des organismes sociaux communautaires : coop., radio, Héma-Québec, etc.
- Travailler dans une garderie d'enfants
- Agir comme hôte lors d'un congrès, un événement
- Tenir un kiosque d'information
- Offrir un service d'aide téléphonique (Tel-Aide)
- Consulter des gens sur leurs besoins (sondage, enquête, etc.)
- Échanger des idées avec d'autres personnes
- M'occuper de personnes atteintes d'un handicap physique
- Animer un groupe
- Soigner un malade
- Aider des délinquants à se réhabiliter
- Aider les gens à prendre conscience de leurs possibilités
- Organiser des loisirs
- Enseigner aux enfants, aux adolescents, aux adultes

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « S »

- Vendre ou promouvoir un produit ou une idée
- Mettre sur pied mon propre commerce
- Donner des conférences
- Acheter pour le compte d'un grand magasin de vêtements ou d'articles de sport
- Négocier avec un client ou un fournisseur
- Diriger du personnel
- Défendre une cause ou une personne
- Faire de la sélection de candidats pour recruter un nouvel employé
- M'impliquer à fond dans des activités sociales au travail ou dans mon quartier
- Diriger une entreprise financière
- Lancer un nouveau produit et en faire la promotion
- Diriger une pièce de théâtre
- Organiser et gérer un projet spécial
- Faire de la politique (municipale, scolaire, provinciale)
- Lancer un concours de promotion, une campagne de publicité

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « E »

- Écrire ou réviser des lettres ou des rapports
- Effectuer des tâches clairement définies
- Apprendre de nouvelles applications informatiques
- Vérifier des états financiers d'une entreprise, d'une société
- Recevoir, faire des appels téléphoniques et accueillir des gens
- Classer des lettres, des rapports, des dossiers
- M'adonner à des activités régulières et semblables
- Analyser des chiffres et expliquer au client leur signification
- Garder mon espace de travail à l'ordre
- Utiliser un logiciel de traitement de textes
- Maintenir un système de classement (archive, bibliothèque, bureau, etc.)
- Faire un inventaire et passer des commandes
- Tenir une caisse dans un établissement commercial ou financier
- Préparer des procès-verbaux de réunions
- Établir des comptes rendus des dépenses

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « C »

INTÉRÊTS - Occupations

Voici une liste d'occupations. Fais un crochet dans les cases qui se rapportent aux domaines professionnels qui te conviendraient. Ne te préoccupe pas de savoir si tu peux réussir dans tel métier ou dans telle profession, ni de ta préparation actuelle. Demande-toi seulement si le travail en question est susceptible de te plaire.

- Technologie de l'architecture
- Tourisme de plein air et d'aventure
- Denturologie
- Charpenterie-menuiserie
- Dessin en génie civil
- Paysagisme
- Orthèses, prothèses et soins orthopédiques
- Techniques en audio-visuel
- Plomberie
- Conduite d'autobus
- Inspection en prévention des incendies
- Techniques en entretien d'aéronefs
- Services correctionnels
- Génie forestier
- Cuisine

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « R »

- Génie civil
- Estimation en électricité de construction
- Techniques juridiques
- Archéologie
- Bio-écologie
- Programmeur-analyste en informatique
- Techniques en santé animale
- Chiropratique
- Neuropsychologie
- Recherche en chimie
- Hygiène dentaire
- Géographie
- Histoire
- Actuariat
- Pilotage d'avion

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « I »

- Musique
- Écriture
- Maquillage
- Journalisme
- Design graphique
- Animation 2D/3D
- Mannequinat
- Photographie
- Design d'intérieur
- Danse et chorégraphie
- Architecture
- Jeu théâtral
- Chant
- Réalisation en cinéma
- Enseignement des arts plastiques

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « A »

INTÉRÊTS - Occupations

- Criminologie
- Soins préhospitaliers d'urgence
- Travail social
- Service aux tables dans un restaurant
- Enseignement
- Techniques en loisirs
- Éducation en service de garde
- Assistance-dentaire
- Esthétique (soins de la peau et beauté)
- Bibliothéconomie
- Soins infirmiers
- Psychoéducation
- Expertise en sinistre
- Orthophonie
- Physiothérapie

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « S »

- Marketing, publicité
- Notariat, conseil juridique
- Agronomie
- Techniques de diététique
- Courtage à la Bourse de New-York
- Direction d'école
- Police
- Placements, investissements
- Vente d'assurances, d'autos, de vêtements
- Gestion de restaurant
- Récréologie
- Représentation de produits pharmaceutiques
- Courtage immobilier
- Commercialisation de la mode
- Direction d'entreprise, de société, d'équipe

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « E »

- Expertise comptable (CPA), juricomptabilité
- Pâtisserie
- Service à la clientèle
- Conseil financier
- Archives médicales
- Arpentage
- Analyse financière
- Fiscalité
- Services frontaliers (douanes)
- Coordination de la production, du transport de voyageurs ou de marchandises
- Conseil technique (automobile)
- Réception de bureau de dentiste
- Sténographie
- Secrétariat juridique, médical ou de direction
- Conseil en voyages

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « C »

LES VALEURS

Chaque individu possède différentes valeurs qui orientent ses actions. Ces grands principes de vie guident tes décisions en donnant une direction à ta vie en indiquant ce qui est important pour toi. Voici une liste de valeurs générales. Évalue-toi le plus objectivement possible en indiquant tes valeurs personnelles.

- Avoir des activités diversifiées
- Courir des risques
- Me garder en excellente forme physique
- Avoir un emploi non-routinier
- Avoir de nombreux loisirs
- Aimer comprendre l'utilité des choses
- Viser la productivité et l'efficacité
- Préférer travailler avec des choses plutôt qu'avec des gens
- Bouger physiquement
- Exceller dans un sport
- Vivre aventureusement
- Faire des tâches manuelles
- Avoir des déplacements fréquents
- Vouloir des sensations fortes
- Avoir beaucoup de liberté d'action

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « R »

- Être très spécialisé.e
- Avoir un haut niveau d'études
- Acquérir beaucoup de connaissances nouvelles
- Être autonome dans mon travail
- Pouvoir exprimer mes idées, mes découvertes scientifiques
- Planifier moi-même mes tâches
- Travailler à la résolution de problèmes complexes
- Travailler dans un endroit tranquille
- Avoir la possibilité de me dépasser
- Être concentré.e sur des tâches intellectuelles
- Travailler à l'avancement de la science
- Avoir beaucoup de liberté dans mon travail
- Avoir un travail qui donne l'occasion de beaucoup apprendre
- Faire un travail qui demande de la réflexion
- Bien me documenter et connaître un sujet à fond

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « I »

- Vouloir publier son poème ou son roman
- Être cultivé(e)
- Utiliser son imagination
- Avoir beaucoup de variété dans le travail
- Que ma créativité soit reconnue
- Vivre plusieurs choses nouvelles
- Travailler à mon rythme
- Devenir une célébrité
- Créer des choses
- Utiliser ma créativité lors de situations nouvelles
- Avoir du temps libre pour créer
- Pouvoir exprimer mes idées et mes émotions
- Avoir du succès par rapport à mon art
- Inventer quelque chose, innover
- Aimer le changement

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « A »

LES VALEURS

- Être engagé.e socialement
- Me sentir utile aux autres
- Pouvoir être à l'écoute des gens
- Travailler en collaboration
- Pouvoir changer et faire évoluer la société
- Communiquer
- Être apprécié.e par mon entourage
- Pouvoir évoluer dans un climat respectueux et honnête
- Contribuer ou améliorer le bien-être d'autrui
- Être en contact avec les gens
- Avoir un bon esprit d'équipe
- Avoir un bon climat de travail et de bonnes relations interpersonnelles
- Aider les personnes en difficulté
- Pouvoir communiquer facilement
- Valoriser l'éducation

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « S »

- Avoir de la compétition
- Être mon propre patron
- Relever des défis
- Avoir beaucoup de responsabilités
- Pouvoir affirmer mes idées
- Être en affaires
- Exercer une profession bien vue par la société
- Être engagé.e politiquement
- Diriger d'autres personnes et des projets
- Prendre des décisions
- Avoir du prestige, du succès dans mon entreprise
- Réussir financièrement
- Avoir de l'ambition
- Exercer un leadership
- Obtenir de l'avancement

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « E »

- Ne pas travailler à des tâches urgentes
- Exécuter une tâche plutôt que la concevoir
- Avoir un horaire régulier
- Avoir une sécurité et une bonne stabilité d'emploi
- Faire des études dans ma région
- Exécuter des instructions plutôt que de prendre des décisions
- Travailler de façon soignée
- Avoir des responsabilités qui ne changent pas et qui sont prévisibles
- Avoir une sécurité financière
- Valoriser la ponctualité
- Travailler longtemps avec la même équipe et pour le même employeur
- Concilier travail-famille
- Demeurer honnête
- Trouver une formation courte pour travailler rapidement
- Fonctionner par étape ou avec un ordre préétabli

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « C »

LES APTITUDES

Chaque individu possède des habiletés, des forces, des talents qui lui permettent de réussir avec aisance, plaisir et compétence des activités. Voici une liste d'aptitudes qui sont en lien avec des occupations. Évalue-toi le plus objectivement possible en indiquant les aptitudes que tu possèdes.

- Endurance et force physiques ☐
- Capacité à utiliser des outils, des objets, des machines avec précision ☐
- Esprit pratique, concret ☐
- Aptitude à lire des plans ☐
- Habileté dans les mouvements demandant à voir et à manipuler en même temps ☐
- Capacité à comprendre le fonctionnement des éléments de base de tout ouvrage mécanique, électrique: moteur, turbine, pompe, etc. ☐
- Rapidité de mes réflexes ☐
- Habileté à raisonner avec des formules et des schémas ☐
- Capacité à travailler en plein air ☐
- Résistance au stress ☐

TOTAL « R »

- Capacités en mathématiques ☐
- Capacités en sciences : biologie, physique, chimie ☐
- Capacité à me concentrer sur une tâche abstraite ☐
- Capacité d'analyse ☐
- Capacité de synthèse ☐
- Talent à rédiger clairement un texte ☐
- Capacité à saisir et comprendre des directives rapidement ☐
- Habileté à apprendre des nouveaux sujets avec facilité et avec aise ☐
- Habileté à solutionner des problèmes abstraits ☐
- Habileté à faire des travaux de laboratoire ☐

TOTAL « I »

- Capacité à me représenter la forme d'objets en deux ou trois dimensions ☐
- Facilité à apprendre des langues, y compris ma langue maternelle ☐
- Aptitude en arts plastiques : dessin, sculpture, peinture ☐
- Aptitude dans les arts de la scène : théâtre, danse, musique ☐
- Capacité d'inventer, de créer, de concevoir ☐
- Sensibilité à la beauté, à l'esthétisme, apprécier l'art ☐
- Capacité à travailler par moi-même ☐
- Aptitude à exprimer concrètement mes idées créatrices dans le médium de mon choix : dessin, sculpture, danse, musique, écriture ☐
- Aptitude à tolérer l'insécurité financière ☐
- Sens de l'observation développé ☐

TOTAL « A »

LES APTITUDES

- Aptitude à travailler en équipe
- Capacité d'adaptation et d'ouverture au changement
- Faculté de prévoir, de deviner (intuition)
- Capacité à diriger des interactions dans un groupe (animation)
- Capacité à maintenir des relations suivies avec des gens
- Aptitude à être touché.e par les émotions des autres tout en demeurant objectif.ve (empathie)
- Capacité à réagir correctement devant les situations qui se présentent (équilibre émotionnel)
- Capacité à aider les autres, à les comprendre, à les écouter
- Capacité à expliquer les choses clairement
- Capacité à communiquer avec les autres

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « S »

- Facilité à m'exprimer en public
- Aptitude à planifier les tâches et les échéances.
- Sens des affaires
- Habileté à diriger, à mener les autres
- Capacité à prendre une décision seul
- Habileté à me faire valoir en société (entregent)
- Aptitude à défendre une cause
- Capacité à être le premier.ère à proposer ou à faire quelque chose (initiative)
- Talent pour persuader les gens
- Capacité à demeurer enthousiaste et énergique même en situation difficile

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « E »

- Capacité à me conformer aux règles établies
- Aptitude à travailler avec précision
- Capacité à disposer les choses selon le rang, la place qui leur convient
- Aptitude en français (orthographe, syntaxe, ponctuation)
- Aptitude à travailler avec les chiffres
- Capacité à observer les détails (minutie)
- Capacité à m'adapter à un travail routinier
- Capacité à tenir des dossiers et des registres à jour
- Capacité à comprendre et exécuter des instructions
- Aptitude à comprendre les structures administratives

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

TOTAL « C »

LA PERSONNALITÉ

La personnalité englobe l'ensemble des traits particuliers qui te distinguent des autres. Ta façon de penser, d'agir et de réagir, d'aborder les gens, tes attitudes face aux problèmes vécus, voilà autant de facettes de ta personnalité. Voici une liste de traits de caractère, d'attitudes, de tendances personnelles. Fais un crochet dans les cases correspondant aux énoncés qui s'appliquent à toi, qui décrivent ta façon d'agir.

- Je préfère travailler physiquement ou manipuler des objets ☐
- Généralement, j'évite de me faire remarquer ☐
- J'aime les choses matérielles, concrètes ☐
- Dans mon travail, je me montre persévérant.e ☐
- Je démontre un esprit pratique et je préfère agir plutôt que jaser ☐
- Je suis d'un naturel réservé; pour savoir mon opinion, on doit me le demander ☐
- Je suis porté à ménager et à prendre soin de mes biens ☐
- Je suis bien dans la stabilité ☐
- Je me présente toujours au naturel, tel que je suis ☐
- Avec mon entourage, je suis franc.he et sincère ☐

TOTAL « R »

- J'analyse les idées, les événements, ce qui se passe autour de moi ☐
- J'ai l'esprit critique et n'accepte pas facilement n'importe quelle idée ☐
- Je suis d'un naturel curieux ☐
- Je tiens à mon indépendance concernant mes idées, mon travail, etc. ☐
- Les gens me considèrent comme une personne intellectuelle plutôt qu'émotive ☐
- J'ai l'esprit inventif : il m'arrive souvent de trouver une solution originale et efficace à un problème ☐
- Dans mes activités scolaires ou autres, je me montre méthodique et rationnel.le ☐
- J'aime la précision dans tout ce que je fais ☐
- Je demeure réservé.e dans l'expression de mes opinions, de mes sentiments et dans mes actes ☐
- Avant toute décision, je réunis le maximum d'information possible ☐

TOTAL « I »

- J'aime me sentir original.e et unique ☐
- Dans mes diverses activités, l'ordre n'est pas ma priorité ☐
- Dans mes travaux je fais preuve d'imagination et d'intuition ☐
- Je vois les détails facilement ☐
- Mes émotions sont généralement intenses ☐
- Je suis porté.e à idéaliser et à avoir des rêves grandioses ☐
- J'agis et je pense souvent de façon non-conformiste, c'est-à-dire différemment des autres ☐
- J'ai une passion pour le domaine des arts, de la musique, l'écriture ☐
- Les lendemains ne m'inquiètent pas : je vis au jour le jour ☐
- J'ai besoin de beaucoup de liberté d'action dans tout ce que j'entreprends ☐

TOTAL « A »

LA PERSONNALITÉ

- Quand un problème se pose, je préfère le régler par la discussion et l'entente avec les gens qui m'entourent ☐
- Je sais me montrer souple et conciliant ☐
- Mes amis me considèrent comme compréhensif.ve ☐
- Généralement, les gens peuvent compter sur ma coopération ☐
- Les gens me qualifient de sociable et sympathique ☐
- Je suis d'un naturel serviable ☐
- J'accepte et j'assume des responsabilités ☐
- On me considère généreux.se ☐
- Dans la majorité des circonstances, je suis perspicace ☐
- Dans l'action comme dans la façon de m'exprimer, je montre de la délicatesse ☐

TOTAL « S »

- L'ambition ne m'effraie pas ☐
- Je suis optimiste la plupart du temps ☐
- Je suis sociable et populaire ; je parle à tout le monde d'un peu de tout ☐
- Je défends toujours mes opinions ☐
- Il m'arrive souvent de me montrer autoritaire ☐
- L'aventure m'attire beaucoup ☐
- Généralement, j'ai confiance en moi ☐
- Mes impulsions me dictent souvent ma conduite ☐
- J'aime être responsable d'activités ☐
- Même dans des situations critiques ou tendues, je sais prendre l'initiative nécessaire ☐

TOTAL « E »

- Je suis maître de moi, d'un calme exemplaire ☐
- J'obéis facilement aux règlements, aux ordres ☐
- Dans mes travaux, je suis persévérant.e et consciencieux.se ☐
- Je m'efforce de me montrer compétent.e dans ce qu'on exige de moi ☐
- L'esprit pratique et concret me guide ☐
- J'agis méthodiquement dans tout ce que je fais ☐
- Je travaille avec beaucoup de soin ☐
- D'une journée à l'autre, j'aime exécuter des tâches semblables ☐
- Je suis timide, je préfère garder pour moi mes sentiments, émotions et idées ☐
- J'aime recevoir des instructions bien claires qui me permettront de savoir exactement ce qu'on attend de moi ☐

TOTAL « C »

PROFIL PERSONNEL

Nom et prénom : _____

DA : _____

Fiche synthèse

Résultats Questions	R	I	A	S	E	C
INTÉRÊTS Activités						
INTÉRÊTS Domaines						
VALEURS						
APTITUDES						
PERSONNALITÉ						
TOTAL						

Les trois (3) totaux les plus élevés te donnent ton code global.

CODE GLOBAL