

S'ORIENTER, PAR OÙ COMMENCER



MON CHOIX



1.1

Ce document est également disponible ici : [Orientation et emplois – Cégep Limoilou](#) ¹

La série « Mon choix » a pour objectif de supporter les interventions individuelles et collectives auprès de la communauté étudiante et à promouvoir l'orientation scolaire et professionnelle et la réussite éducative.

Conception et réalisation

Geneviève Roy, conseillère d'orientation du Cégep Limoilou

Mise en page

Nicolas Lefrançois et Marie-Lyne Loiselle

Mise à jour

Septembre 2025

¹ Les informations présentées dans ce document proviennent des ressources suivantes :

[Accueil | Repères](#)

[Explorer des métiers et des professions | Gouvernement du Québec](#)

S'ORIENTER : PAR OÙ COMMENCER?

Choisir une voie de formation et une future profession n'est pas une mince affaire. Le service d'orientation scolaire et professionnelle te propose cet outil pour t'aider à entamer ta réflexion en orientation.

Il y a plusieurs façons de s'orienter, mais dans tous les cas, il est essentiel de mieux te connaître et d'explorer les opportunités de formations et de professions qui s'offrent à toi. Ce document te permettra d'avancer ta réflexion à travers des exercices variés, regroupés en quatre étapes :

1. **Mieux te connaître**
2. **Préciser ce que tu recherches**
3. **Explorer les opportunités**
4. **Faire un choix**

Si tu as de la difficulté à compléter les exercices, ou si après ceux-ci, tu ressens toujours de l'indécision, un ou une conseillère d'orientation peut t'aider à cheminer vers ton choix.

N'hésite pas à prendre un rendez-vous et à visiter notre centre d'information scolaire et professionnelle!



Services d'orientation scolaire et professionnelle

Campus de Limoilou, local Q1452

Campus de Charlesbourg, local C1127

MIO : Orientation psychologie

MIEUX TE CONNAÎTRE

Les événements significatifs

Tout au long de notre vie, nous vivons des événements qui influencent notre façon d'être et de voir les choses. Nos intérêts évoluent, nous développons de nouvelles habiletés, nous découvrons des nouvelles facettes de notre personnalité, etc.

→ **Pense à deux événements significatifs que tu as vécu et note ce que tu as appris à propos de toi à travers ceux-ci.**

Par exemple, cela peut-être une implication dans un projet, l'atteinte d'un objectif, la rencontre d'une personne, une expérience d'emploi, etc.

Deux formes rectangulaires avec des queues de flèche à droite, destinées à noter des événements significatifs. La première est verte et la seconde est orange.

Les choses qui te ressemblent

La connaissance de soi est composé de plusieurs éléments auxquels il est important de réfléchir pour faire un choix qui nous ressemble.

→ Lis les définitions, répond aux questions puis note spontanément les éléments qui te viennent à l'esprit concernant les composantes de la connaissance de soi.

Tes intérêts

Un intérêt, c'est quelque chose qu'on aime faire, apprendre ou découvrir.

Exemples : art, sciences, sport, musique, cuisine, voyage, littérature, etc.

Qu'est-ce qui t'intéresse? Quel domaine aimerais-tu découvrir? Qu'est-ce qui ne t'intéresse pas ?

Note ici tes intérêts :

Tes aptitudes

Une aptitude, c'est ce qu'une personne sait bien faire ou est capable de faire.

Exemples : avoir de bons réflexes, résoudre des problèmes, mémoriser facilement, bien communiquer, être manuel, etc.

Quelles sont tes forces? Dans quel domaine es-tu le plus habile? Qu'est-ce qui peut représenter un défi ou une difficulté pour toi?

Note ici tes aptitudes :

Tes besoins

Un besoin, c'est quelque chose d'essentiel ou de nécessaire pour vivre, se sentir bien ou accomplir quelque chose.

Exemples : travailler physiquement, avoir un horaire flexible, collaborer en équipe, avoir un emploi stable, être autonome, etc.

Qu'est-ce qui est important pour toi dans le futur? Qu'est-ce qui ferait de toi une personne heureuse au travail?

Note ici tes besoins :

Tes traits personnels

Les traits personnels, ce sont des qualités ou des aspects de ton caractère qui te distinguent des autres.

Exemples : être une personne souriante, organisée, curieuse, patiente, sociable, logique, prudente, spontanée, etc.

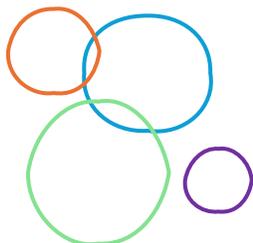
Comment te décrirais-tu? Comment tes proches te décriraient-ils? Quel rôle joues-tu habituellement dans ton groupe d'amis?

Note ici tes traits personnels :

L'équilibre dans les sphères de vie

Notre vie est composée de plusieurs sphères qu'on tente d'équilibrer. Par exemple, actuellement, la sphère académique doit occuper une place centrale dans ton quotidien, entourée par tes autres sphères, comme celle personnelle et sociale.

Les sphères sont remplies de ce qui occupe notre temps et cela reflètent souvent tes valeurs centrales, qui guideront tes choix d'orientation. Par exemple :



Sphère personnelle : rythme de vie, passe-temps, détente, activité physique, milieu de vie, etc.

Sphère professionnelle : vie au travail, environnement, équipe, conditions de travail, etc.

Sphère sociale : famille et amis, implication sociale, activités sociales, etc.

→ Réfléchis à ce que tu aimerais pour ton avenir, à ce qui est essentiel pour toi.

Dessine tes sphères de vie en fonction de leur place souhaitée dans ton futur quotidien, puis inscris dans chacune d'elle comment tu occuperais ton temps.

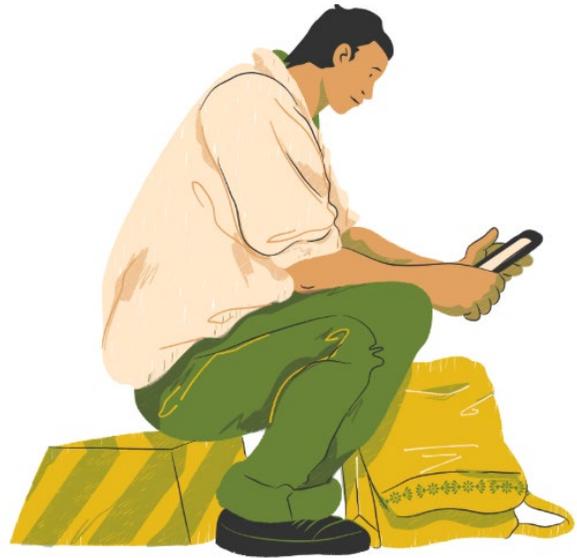


PRÉCISER CE QUE TU RECHERCHES

Une fois les principaux éléments de connaissance de toi établis, il est temps de réfléchir à ceux que tu souhaites mettre de l'avant dans ta future profession.

→ **À partir des premiers exercices, cible quelques éléments prioritaires à retrouver dans ton exploration des formations et professions.**

N'hésite pas à modifier ces éléments au fil de ton exploration, car nous faisons des choix tout au long de notre vie et de nos expériences!



Tes intérêts professionnels

1

2

3

Tes besoins et tes valeurs au travail

1

2

3

Tes aptitudes que tu souhaites valoriser

1

2

3

EXPLORER LES OPPORTUNITÉS

Il est maintenant le moment de te mettre en action! Afin de prendre une décision éclairée, il est important de te familiariser avec les nombreuses opportunités qui s'offrent à toi. Tu trouveras ici des suggestions de ressources pour ton exploration ainsi que des moyens pour demeurer organisé dans cette étape.

Découvrir les multiples possibilités d'études

Ce document créé par le service d'orientation présente toutes les formations professionnelle (DEP), collégiale (DEC) et universitaire (BAC). La classification Cursus y est utilisé, regroupant ainsi les programmes par famille d'intérêt.



→ **Sélectionne les domaines cursus qui t'interpellent en fonction de tes intérêts, puis explore chacun d'eux grâce au document *Découvrir les multiples possibilités d'études*.**

Le vivant

- Santé humaine
- Vie végétale et animale

La matière

- Matière analysée
- Biens et matériaux
- Habitat
- Transport

L'humain

- Société humaine
- Relation d'aide
- Éducation et loisirs
- Loi

La gestion

- Ressources humaines
- Biens et services au public
- Soutien administratif
- Informatique

La culture

- Arts d'expression
- Arts appliqués
- Littérature
- Langues
- Mode
- Arts numériques
- Communication

S'informer sur les formations

Pour bien comprendre une formation et évaluer si elle peut te correspondre, il est essentiel de t'informer sur les éléments suivants:

- ✓ Description complète (objectifs, contenu, profil recherché, etc.)
- ✓ Liste des cours obligatoires et au choix
- ✓ Durée du programme
- ✓ Modalités d'enseignement (présentiel, virtuel, stages, projets, campus, etc.)
- ✓ Conditions d'admission
- ✓ Contingentement et sélection, si applicable (test, cote R, entrevues, etc.)
- ✓ Ouvertures professionnelles et débouchés

Pour trouver ces informations, tu peux participer aux portes ouvertes, faire étudiant ou étudiante d'un jour, consulter les sites internet des établissements, explorer via Repères et feuilleter les dépliants promotionnels.

S'informer sur les professions

Il est également important de se renseigner sur les emplois pour savoir à quoi t'attendre une fois les études terminées.

Éléments du quotidien

Horaire et milieu de travail
Tâches exécutées
Défis professionnels
Équipe de travail
Outils de travail
Etc.

Profil demandé

Aptitudes requises
Personnalité type
Intérêts et connaissances
Exigences physiques
État de santé
Etc.

Exigences d'accès

Examen professionnel
Examens médicaux
Certification
Ordre professionnel
Épreuve physique
Etc.

Lorsque tu découvres tous ces différents éléments, essaie de les comparer avec tes priorités ciblées plus tôt, concernant tes intérêts, tes besoins professionnels, tes valeurs et les aptitudes que tu souhaites utiliser.

→ Quelles similarités et différences constates-tu avec tes éléments prioritaires?

Tu peux utiliser plusieurs ressources pour explorer les professions, telles que le site Repères, les réseaux sociaux, vidéos, baladodiffusion, les sites des ordres professionnels, visiter les foires d'emploi, consulter des offres d'emploi, etc.

Découvrir concrètement tes préférences

Enfin, tu peux préciser ton exploration avec des activités plus concrètes qui te permettront de rencontrer des gens passionnés et découvrir leur quotidien en action. C'est le moyen idéal pour t'aider lorsque tu hésites entre quelques options, ou alors même lorsque rien ne t'inspire dans ton exploration. Voici quelques idées :

- ✓ Portes ouvertes
- ✓ Étudiant, étudiante d'un jour
- ✓ Mentorat via Academos
- ✓ Rencontre avec une personne dans ton réseau
- ✓ Contact via LinkedIn
- ✓ Stage d'observation
- ✓ Bénévolat ou emploi relié
- ✓ Activités et loisir similaire



→ Coche les ressources et activités que tu prévois utiliser pour ton exploration.

Documentation

- Prospectus universitaires
- Site web des établissements scolaires
- Centre d'ISEP
- Consulter des offres d'emploi
- Sites des ordres et fédérations professionnels
- Réseaux sociaux, vidéos et baladodiffusion

Expérimentation

- Portes ouvertes
- Étudiant, étudiante d'un jour
- Mentorat via Academos
- Stage d'observation
- Bénévolat ou emploi relié
- Activités et loisir similaire
- Foire d'emploi

Soutien et outils

- Repères (via Omnivox)
- Rencontre avec une personne dans ton réseau
- Contact via LinkedIn
- Rencontre avec une personne dans ton réseau
- Rencontre avec un conseiller ou une conseillère d'orientation



Avec toute cette information, il est facile de s'y perdre. N'hésite pas à consulter l'équipe du service d'orientation pour t'aider.

De courtes rencontres sont offertes en présence ou en ligne pour répondre rapidement à tes questions et te guider vers les ressources pertinentes pour toi.



FAIRE UN CHOIX

Mes idées de formations et/ou de professions

→ À la suite de ton exploration et de tes réflexions, indique les formations et professions qui t'intéressent davantage

1

2

3

Difficultés à faire un choix

→ Quel énoncé reflète le mieux ton ressenti face à ton choix d'orientation?

- Je suis prêt, prête à faire un choix!
- Je suis indécis, indécise.
- Impossible de faire un choix!
- J'ai besoin d'aide pour y parvenir.

S'il est difficile pour toi d'indiquer tes préférences, il est possible que tu ressenties une grande indécision. L'indécision peut avoir plusieurs causes.

→ Est-ce que l'une de ces causes d'indécision résonne pour toi?

- Peur de se tromper
- Connaissance de soi insuffisante
- Manque de confiance en soi et en ses compétences
- Manque d'information sur les professions et formations
- Influence des autres
- Ne pas vouloir décevoir son entourage
- N'être pas prêt à choisir maintenant
- Être intéressé par trop de chose
- N'être intéressé par rien
- Idées préconçues ou fausses croyances sur certains domaines
- Premier choix inaccessible
- Influence trop grande des critères externes (statut social, richesse, prestige, etc.)
- Être intéressé par un domaine où les opportunités d'emploi sont plus rares ou difficiles
- Avoir l'impression qu'il existe un meilleur choix
- Avoir besoin d'essayer avant de choisir
- Se sentir perdu devant tous les choix possibles
- Absence de *coup de cœur* dans l'exploration



Si tu te sens coincé dans l'établissement de ton projet scolaire et professionnel, viens rencontrer une ou un conseiller d'orientation pour faire un processus d'orientation complet. Une équipe compétente et passionnée est disponible pour te soutenir dans tes réflexions et t'aider à y voir plus clair.

Bonne réflexion!

Le service d'orientation

Campus Limoilou

Local 1452

418 647-6600 #6651

Campus Charlesbourg

Local 1127

418 647-6600 #3801

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8h30 à 12h

13h à 16h30

