

# 4 PASSE À L'ACTION

**A** Identifie tes intérêts, aptitudes et valeurs, puis remplis le tableau suivant.

| Mes intérêts       | Mes habiletés, aptitudes et qualités | Mes valeurs       |
|--------------------|--------------------------------------|-------------------|
| Ex. : les voitures | Faire de la mécanique                | Sécurité routière |
|                    |                                      |                   |
|                    |                                      |                   |
|                    |                                      |                   |

**B** Ajoute un métier ou une profession qui a un lien avec tes intérêts, aptitudes et valeurs déjà identifiés. Pour t'aider, visite le site Internet [www.monemploi.com](http://www.monemploi.com) et sélectionne « Explorer les métiers et professions ».

| Métiers ou professions | Mes intérêts | Mes habiletés, aptitudes et qualités | Mes valeurs |
|------------------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
|                        |              |                                      |             |
|                        |              |                                      |             |

**C** Cherche sur le site [www.monemploi.com](http://www.monemploi.com) s'il y a des programmes de formation associés au métier ou à la profession que tu as identifié et remplis le tableau suivant.

| Métiers ou professions | Programmes de formation  | Préalable    | Durée |
|------------------------|--------------------------|--------------|-------|
| Ex. : mécanicien       | DEP Mécanique automobile | Secondaire 4 | 2 ans |
|                        |                          |              |       |
|                        |                          |              |       |

## RESSOURCES DISPONIBLES À MATANE

### Carrefour jeunesse-emploi région de Matane (CJE)

548, avenue du Phare Est, bureau 202  
Matane (Québec) G4W 1A1  
Téléphone : 418 566-6749  
Courriel : [accueil@cjematane.ca](mailto:accueil@cjematane.ca)

[www.cjematane.ca](http://www.cjematane.ca)

### Emploi-Services

235, rue Saint-Jérôme, bureau 100  
Matane (Québec) G4W 3A7  
Téléphone : 418 566-6407

[www.emploi-services.qc.ca](http://www.emploi-services.qc.ca)

**Academos** est notre application de mentorat virtuel qui permet aux jeunes de dialoguer avec des professionnels passionnés, et ce, directement à partir de leur cellulaire, tablette ou ordinateur. L'objectif : les aider à choisir un métier dans lequel s'épanouir quotidiennement.  
[www.academos.qc.ca](http://www.academos.qc.ca)

# CONSTRUIS TON PARCOURS

Dès l'entrée au secondaire, on te demande de prendre des décisions concrètes, de faire des choix qui vont influencer ton avenir. Prendre ce type de décision n'a rien de banal. Si tu ne sais pas par où commencer, voici une stratégie en trois étapes pour t'aider à construire ton parcours.

IDENTIFIE  
TON PROFIL

EXPLORE LES  
POSSIBILITÉS

PASSE  
À L'ACTION

CHOISIS TA  
DIRECTION

 **EMPLOYEURS  
ENGAGÉS**  
POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

 **COSMOSS**  
LA MATANIE  
Pour que chaque jeune  
développe son potentiel

JEUNES - J1

# 1 IDENTIFIE TON PROFIL

## Mes intérêts

Nous avons tous des préférences, des activités qui nous plaisent plus que d'autres. Et toi, qu'est-ce que tu aimes ou aimerais faire ?

## Mes aptitudes

Chaque métier demande des habiletés et des aptitudes différentes. Par exemple, un graphiste doit être créatif et avoir le souci du détail. Identifie trois aptitudes que tu as.

## Mes valeurs

Les valeurs, c'est les choses que tu considères importantes pour toi. Tes valeurs seront des sources de motivation pour agir. Par exemple, un enseignant croit à l'importance de l'éducation.

# 2 EXPLORE LES POSSIBILITÉS

## EN TE POSANT LES BONNES QUESTIONS

### Les programmes de formation

- Quelle est la durée de la formation ?
- La formation est-elle offerte dans ma région ?
- Dois-je faire des cours préalables pour passer l'admission ?

### Les conditions de travail

- Quels sont les horaires de travail ?
- Quel est le salaire moyen pour ce métier ?

### Le milieu de travail

- Quelles sont les tâches que j'aurai à faire ?
- Est-ce que je vais travailler dans un bureau ?
- Les tâches sont-elles réalisées à l'intérieur ou l'extérieur ?

# 3 CHOISIS TA DIRECTION

## LE SAVAIS-TU ?

Il existe 1 500 métiers et 450 programmes de formation offerts au Québec. Informe-toi en posant les bonnes questions !

Pour plus d'information consulte le [www.monemploi.com](http://www.monemploi.com)

## Prendre une décision peut être une source d'anxiété pour toi comme pour d'autres.

« Les symptômes de l'anxiété peuvent être physiques (ex.: mollesse des jambes, mains moites, vertige, transpiration, etc.), cognitifs (ex.: inquiétudes à propos de problèmes actuels, anticipation de scénarios catastrophiques, craintes, etc.) ou émotifs (ex.: irritabilité, sentiment d'impuissance, peur, etc.). »

**Si tu vis de l'anxiété, ne garde pas ça pour toi. Parles-en à une personne de confiance comme un ami, un professionnel de la santé ou un intervenant scolaire.**

## Décider, c'est ...

« Faire un choix parmi plusieurs possibilités, bâtir un plan d'action et de mise en action. Décider implique de reconnaître que ses possibilités sont limitées et qu'on ne peut pas tout faire, d'accepter de renoncer aux autres choix. »

*Source : Service à la vie étudiante, mars 2010, Université du Québec à Montréal. L'indécision et l'anxiété vocationnelle. Pour mieux connaître l'indécision et l'anxiété et en reconnaître les manifestations. (Disponible en ligne.)*

## TÉMOIGNAGES

« À la fin de mes études secondaires, je suis parti en voyage pendant six mois. Je voulais vivre de nouvelles expériences et apprendre l'anglais. Je suis allé dans l'ouest canadien. À mon retour, j'ai décidé d'aller au Cégep de Matane pour faire une technique en Animation 3D et synthèse d'images. Je veux travailler dans un milieu où je pourrai exprimer ma créativité. »

Maxime, 19 ans

« J'étais inscrite en sciences humaines au Cégep de Matane. J'ai fait une session dans trois programmes différents à l'Université du Québec à Rimouski. Je n'arrivais pas à me brancher. Finalement, je me suis réinscrite au Cégep de Matane pour faire un programme technique en soins infirmiers. Je veux un emploi qui bouge. Je suis peut-être bizarre, mais moi j'aime l'ambiance des hôpitaux. »

Ariaz, 23 ans

## ASTUCE

Utilise les tableaux au verso de la page. Tu peux aussi faire cet exercice en ligne au [www.toutpoureussir.qc.ca](http://www.toutpoureussir.qc.ca).

Si tu as besoin d'aide, demande l'avis d'un parent ou d'un ami qui te connaît bien.