

Dans cette section de ton guide d’exploration, tu pourras en apprendre davantage sur toi-même. Cela te permettra de mieux faire tes choix au secondaire.

Pour chaque fiche, tu as une liste d’idées que tu peux consulter. Ajoute celles qui te concernent.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Mes qualités** | |
| Je suis… | * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| J’écris, je dessine ou je découpe des images qui démontrent mes qualités en action. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **garconjaune.pngListe de qualités au masculin** | | | |
| **A**   * accueillant * actif * adroit * affectueux * agréable * aidant * aimable * amusant * assidu * appliqué * astucieux * attachant * attentif * authentique * audacieux   **B**   * bon * bienveillant * brave * brillant   **C**   * captivant * charmant * compréhensif * compatissant * content * courageux * calme * confiant * constant * chanceux * charmeur * conciliant * courtois * créatif | **D**   * discret * décidé * dévoué * diplomate * délicat * divertissant * distrayant * déterminé   **E**   * éblouissant * éclatant * exemplaire * efficace * émouvant * enjoué * éveillé * énergique * étonnant * équitable   **F**   * formidable * facile * flamboyant * fascinant * fantaisiste * fin * fort * franc * fidèle   **G**   * gentil * galant * généreux * gracieux | **H**   * habile * héroïque * heureux * honnête * humble   **I**   * inventif * indulgent * intrépide * imaginatif   **J**   * joueur * jovial * judicieux * juste   **L**   * loyal * logique * lucide   **M**   * modeste * merveilleux * minutieux * modèle   **N**   * naturel * noble   **O**   * objectif * optimiste * ordonné * organisé * ouvert | **P**   * ponctuel * pacifique * paisible * posé * patient * persévérant * poli   **R**   * raffiné * réfléchi * raisonnable * résolu * rassurant   **S**   * sincère * serein * savant * sensible * social * stable   **T**   * tranquille * tenace * tempéré * tolérant   **V**   * vrai * vaillant * valeureux * vigilant |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **fillejaune.pngListe de qualités au féminin** | | | |
| **A**   * accueillante * active * adroite * affectueuse * agréable * aidante * aimable * amusante * assidue * appliquée * astucieuse * attachante * attentive * authentique * audacieuse   **B**   * bonne * bienveillante * brave * brillante   **C**   * captivante * charmante * compréhensive * compatissante * contente * calme * confiante * constante * chanceuse * charmeuse * conciliante * courageuse * courtoise * créative | **D**   * discrète * décidée * dévouée * diplomate * délicate * divertissante * distrayante * déterminée   **E**   * éblouissante * éclatante * exemplaire * efficace * émouvante * enjouée * éveillée * énergique * étonnante * équitable   **F**   * formidable * facile * flamboyante * fascinante * fantaisiste * fine * forte * franche * fidèle   **G**   * gentille * galante * généreuse * gracieuse | **H**   * habile * héroïque * heureuse * honnête * humble   **I**   * inventive * indulgente * intrépide * imaginative   **J**   * joueuse * joviale * judicieuse * juste   **L**   * loyale * logique * lucide   **M**   * modeste * merveilleuse * minutieuse * modèle   **N**   * naturelle * noble   **O**   * objective * optimiste * ordonnée * organisée * ouverte | **P**   * ponctuelle * pacifique * paisible * posée * patiente * persévérante * polie   **R**   * raffinée * réfléchie * raisonnable * résolue * rassurante   **S**   * sincère * sereine * savante * sensible * sociale * stable   **T**   * tranquille * tenace * tempérée * tolérante   **V**   * vraie * vaillante * valeureuse * vigilante |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Mes forces** | |
| Je suis un champion ou une championne pour… | * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Je dessine ou je découpe des images qui démontrent mes forces. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Mes habiletés** | | |
| Je suis habile pour… | | * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| J’écris, je dessine ou je découpe des images qui démontrent mes habiletés. | | |
| 1. **Mes intérêts et mes goûts** | | |
| J’aime… | * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| J’écris, je dessine ou je découpe des images qui démontrent mes intérêts. | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Liste de forces et d’habiletés** | | | | | | |
| **Matières scolaires**   * Mathématique * Français * Arts plastiques * Éducation physique * Musique * Éthique et culture religieuse * Art dramatique * Danse * …   **Autres :** | | **Musicien/Musicienne**   * Guitare * Piano * Violon * Flûte * Xylophone * …   **Sportif/Sportive**   * Hockey * Patinage artistique * Patinage de vitesse * Soccer * Basketball * Gymnastique * Danse * Jogging * Athlétisme * Haltérophilie * Équitation * … | | | **Manuel/manuelle**   * Menuiserie * Tricot * Couture * Réparation d’objets * Création de bijoux * Construction de blocs * Installation d’ordinateur * Cuisinier * Jeux à la télévision ou à l’ordinateur * Jeux de cartes * …   **Artiste**   * Peinture * Dessin * Bandes dessinées * Page web * Écriture d’histoires * … | |
| **Liste d’intérêts et de goûts** | | | | | |
| **Collections**   * Carte de hockey * Timbres * Monnaie * Collants * Roches * Carte de Pokémon * …   **Activités extérieures**   * Patin à roues alignées * Escalade * Chasse * Pêche * Baignade * …   **Mode**   * Vêtements * Coiffure * Manucure * … | **Musique**   * Rock * Pop * Hip-hop * Métal * Classique * Groupe… * Chanteur… * …   **Sports**   * Hockey * Patinage * Soccer * Basketball * Gymnastique * Danse * Équitation * …   **Animaux**   * Chien * Chat * Lapin * Hamster * … | | | **Nourriture**   * Pizza * Hamburger * Pâté chinois * Poutine * Tacos * Poulet * Steak * …   **Jeux de table**   * UNO * Monopoly * Bataille * 21 * Jeu de tock * …   **Télévision**   * Chaîne VRAK TV * Chaîne Télétoon * RDS * Musique Plus * Chaîne découverte * Émission : \_\_\_\_\_\_ * … | |
| 1. **Mes défis et mes besoins spécifiques** | | | | | |
| Je travaille fort pour…  J’ai besoin d’aide pour… | | | * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| J’écris, je dessine ou je découpe des images qui démontrent les défis que j’ai à relever. | | | | | |
| Voici les trucs ou les adaptations qui m’aident à relever mes défis :   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Liste de défis et besoins spécifiques** | | |
| **Les matières scolaires**   * Écriture * Calligraphie * Lecture * Mathématique * …   **Ma capacité de concentration**   * Être attentif (attentive) * Être concentré(e) * Recevoir plus d’une consigne à la fois * Comprendre les explications de l’enseignant * …   **Côté social**   * Amitié * Timidité * Initiative * … | **Mon étude, mes devoirs**   * Remettre mes travaux à temps * Faire mes devoirs * Étudier mes leçons * Comprendre mes devoirs * …   **Ma condition physique**   * Audition * Vision * Déplacement en fauteuil roulant * Motricité fine * Diabète * Allergies * Épilepsie * … | **Mon organisation**   * Dans mon bureau * Dans mon agenda * Dans mes travaux * Dans mes cahiers * Avec mon horaire * …   **Mon humeur**   * Facilement en colère * Souvent triste * Plusieurs peurs * …   **Mémoire**   * Mémoire de travail * Mémoire de ce que j’entends * Mémoire de ce que j’apprends * …   **Autres :** |