

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 :** |