



Conseillère en orientation professionnelle
et en développement de carrière

(819) 812-2912

www.orientation-quebec.ca

Ta liste **RÉFLÉCHIE** / professions & formations envisagées

Il est temps de consacrer plus de temps à réfléchir sur les options professionnelles et scolaires que tu envisages. Es-tu prêt(e) à commencer ? Voici plusieurs sites pour te guider dans ton exploration.

Je t'encourage à explorer ces 3 sites, car chacun à ses particularités.

- ✓ **Repères** : Une mine d'or d'information scolaire et professionnelle sur www.reperes.qc.ca.
 - Bien que les fiches descriptions soient longues, elles sont précieuses pour une compréhension approfondie.
 - Ne manque pas la section « Pour en savoir plus », en bas de chaque fiche, où tu trouveras souvent des vidéos.
 - Si tu es inscrit(e) dans un établissement d'enseignement francophone, tu as un code d'accès. Si tu ne le connais pas, n'hésite pas à contacter le conseiller d'orientation ou l'API de ton école pour obtenir de l'aide (courriel, téléphone, présentiel).
- ✓ **Ma formation en vidéos** : Visionne des capsules pour mieux connaître les programmes scolaires : www.maformationenvideo.ca.
- ✓ **Jeunes Explorateurs** : Deux façons de découvrir des vidéos liées aux professions :
 - 1) Clique sur l'onglet « **MÉTIERS ET PROFESSIONS** » : www.adolescents-explorateurs.org/metiers-et-professions. Choisis ton domaine d'intérêt, puis clique sur le **petit triangle noir** pour visionner la vidéo.
 - 2) Pour explorer d'autres vidéos, clique sur l'onglet à droite « **NOS VIDÉO** » : www.jeunes-explorateurs.org/a-propos/nos-vidéos/?projet=&domaine=§eur=&mots_clefs=.

Pèse les avantages et les inconvénients de tes choix :

Étape 1 : Collecte d'information

Explore les sites mentionnés précédemment pour plonger dans l'univers des métiers et des formations qui te passionnent. L'objectif est simple : rassembler autant d'informations pertinentes que possible.

Étape 2 : Évaluation des **POURS** et **CONTRES**

Prends le temps de réfléchir aux aspects positifs et négatifs de chaque profession ou formation qui t'intéresse. Crée une liste personnalisée en notant tous les **aspects pertinents pour toi**.

Voici quelques exemples pour t'aider à démarrer. Cependant, garde à l'esprit que chacun a des priorités différentes, donc tous les aspects énumérés ne sont pas nécessairement importants pour toi. Il est essentiel de considérer ce qui est le plus pertinent en ajoutant autant de points que nécessaire pour répondre au mieux à tes besoins et à tes objectifs professionnels ou éducatifs.

- L'intérêt pour les tâches associées au métier ou à la formation.
- Les horaires de travail : flexibilité, régularité, heures supplémentaires potentielles.
- Le salaire : rémunération de base, avantages sociaux, primes, perspectives d'augmentation.
- Les opportunités de croissance professionnelle : progression de carrière, possibilités de développement.
- Les conditions de travail : environnement physique (intérieur, extérieur), sécurité, confort, équipements disponibles.
- La mobilité géographique : possibilité de déménagement ou de voyages fréquents.
- L'équilibre entre travail et vie personnelle : congés payés, flexibilité familiale, télétravail.
- Le niveau de compétitivité dans le domaine : demande du marché du travail, concurrence.
- Le stress lié aux responsabilités : charge de travail, pression des délais, niveau de responsabilité.
- Les relations avec les clients ou les collègues : importance des interactions professionnelles.
- L'impact sur la santé mentale et physique : risques professionnels, bien-être psychologique.
- **Ajoute tout autre aspect pertinent** pour ta situation personnelle.

À noter : Des études montrent que mettre ses pensées par écrit facilite la mémorisation et la clarification des idées. Souviens-toi, cette étape ne vise pas à prendre une décision finale, mais plutôt à explorer en profondeur tes options. Cette démarche t'aidera à avoir une vision plus claire des avantages et des inconvénients. Ainsi, tu seras mieux outillé(e) pour prendre du recul avant de choisir la voie qui te correspond le mieux.



Conseillère en orientation professionnelle
et en développement de carrière

(819) 812-2912

www.orientation-quebec.ca

Ta liste **RÉFLÉCHIE** / professions & formations envisagées

Occupation 1 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--

Occupation 2 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--

Occupation 3 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--



Conseillère en orientation professionnelle
et en développement de carrière

(819) 812-2912

www.orientation-quebec.ca

Ta liste **RÉFLÉCHIE** / professions & formations envisagées

Occupation 4 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--

Occupation 5 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--

Occupation 6 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--



Conseillère en orientation professionnelle
et en développement de carrière

(819) 812-2912

www.orientation-quebec.ca

Ta liste **RÉFLÉCHIE** / professions & formations envisagées

Occupation 7 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--

Occupation 8 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--

Occupation 9 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--



Conseillère en orientation professionnelle
et en développement de carrière

(819) 812-2912

www.orientation-quebec.ca

Ta liste **RÉFLÉCHIE** / professions & formations envisagées

Occupation 10 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--

Occupation 11 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--

Occupation 12 envisagée :

Avantages (gains / positifs)

Inconvénients (pertes / négatifs)

--	--