



MÉTHODE D'ORIENTATION INDIVIDUELLE

Démo mars 2015 PAO

16 mars 2015

Rapport de l'élève

Conseiller Conseiller Inconnu



LES PROJETS ALPHA ET OMÉGA INC.




© Les Projets Alpha et Oméga
TOUS DROITS RÉSERVÉS

Introduction au rapport MOI

Ce questionnaire, comme tous les questionnaires d'ailleurs, est un peu une photographie de toi au moment où tu l'as passé.

Nous avons jugé important de ne pas comparer tes réponses avec celles des autres.

Le choix de tes réponses nous a permis de les regrouper en trois familles et de les illustrer par un mot.

- Si tu obtiens l'illustration  **MAINTIEN**, nous pensons que tout va bien pour toi et il faut continuer de cette façon.
- Si l'illustration  **OBSERVATION** apparaît, tu pourrais prendre le temps de réfléchir pour mieux progresser dans la vie.
- Si tu as l'illustration  **INTERVENTION**, il est possible que tu aies besoin d'aide en ce moment.

Comment sont constitués tes résultats ? Nous avons créé trois composantes et seize facteurs.

Le **MOI SCOLAIRE** réfère aux perceptions que tu as de ta vie scolaire. Les énoncés portent sur ton attitude à l'égard de l'école et de la réussite, sur ta relation avec tes professeurs et avec tes pairs dans le contexte de la classe et sur ta capacité d'apprentissage.

Le **MOI PERSONNEL** touche les perceptions au sujet de ton apparence et de ta condition physique ainsi que tes caractéristiques affectives et tes relations avec les autres.

Le **MOI FUTUR** interroge sur ta capacité à te projeter dans l'avenir.

Si tu trouves que le profil ne te ressemble pas du tout, il serait important de le regarder à nouveau ou d'en parler avec une personne en qui tu as confiance. Peut-être qu'à deux, vous trouverez pourquoi il ne te ressemble pas, ou encore qu'il te ressemble beaucoup plus que tu ne le crois.

Il se peut que cette photographie ne te ressemble plus beaucoup dans un certain temps. Dis-toi que c'est normal. Non seulement tu changes physiquement, mais au fil de tes expériences, tu développes d'autres intérêts, tu acquiers de nouvelles habiletés et des traits de caractère se précisent.

Nous espérons que ce rapport t'aidera à mieux te connaître et à développer de la confiance en toi.

MOI SCOLAIRE

Mon adaptation à l'école



Depuis que tu fréquentes l'école, tu t'es adapté à tes enseignants et à des groupes d'élèves différents. Tu as perdu des amis, tu t'en es fait d'autres. Peut-être as-tu déménagé et il t'a fallu changer d'école. Puis, c'est l'entrée à l'école secondaire et ensuite, tu iras peut-être au cégep. Bref, tout change tout le temps. Il est normal d'avoir certaines peurs devant le changement et de douter de soi. Sois rassuré, cet état est temporaire. À l'école, les adultes savent très bien ce que tu vis et ils sont là pour t'aider à franchir ces passages dans ta vie scolaire. En toute confiance, tu peux aller vers eux.

L'école est un milieu dans lequel tu te sens bien. Tu apprends diverses matières scolaires, tu pratiques des activités, tu fais des rencontres intéressantes et tu découvres progressivement qui tu es. Toutes ces découvertes te permettent de préparer des rêves d'avenir. Continue d'être actif et de t'impliquer dans ta vie scolaire. Ça vaut le coup !

Ma relation avec l'autorité



Que ce soit dans ta famille ou la parenté, chez des amis, à l'école ou ailleurs, tu ne peux faire tout ce que tu veux, quand et comme tu le veux. Ce serait le chaos. Partout où tu iras dans la vie, il y aura des choses permises et d'autres interdites. Ta classe est une mini-société dans laquelle il y a des règles pour que chacun trouve sa place, se sente en sécurité et s'épanouisse. Comme élève, tu es appelé à développer ta discipline personnelle. Quant à tes enseignants, ils ont comme mission de veiller au respect de ces règles.

Ta relation avec tes enseignants semble bonne, ce qui indique que tu composes bien avec les règles instaurées dans ton école pour te permettre le meilleur encadrement et un lieu d'apprentissage favorable à ton développement. En cas de malaise ou de conflit, n'hésite pas à en parler à l'enseignant concerné ou à ton tuteur. C'est important de développer et de conserver de bonnes relations avec tes enseignants.

Ma relation avec mes pairs



Tu ne choisis pas tes camarades de classe. Dans ton groupe d'élèves, il y a ceux avec qui tu as du plaisir, ceux avec qui tu aimes travailler en équipe, ceux qui te dérangent, ceux que tu trouves sympathiques, ceux avec qui tu n'as pas beaucoup d'affinités. Parfois ça va, d'autres fois non. L'école, c'est l'un des premiers lieux où tu apprends à vivre avec les autres et avec leurs différences.

Il semble que tu te sentes maladroit pour prendre ta place dans la classe et cela te fait souffrir. Comme tous les autres, tu as besoin de te sentir apprécié et reconnu. C'est difficile de faire les premiers pas, mais vas-y doucement. Commence par un sourire, rends de petits services. Quand vient le temps de travailler en équipe, essaie de te joindre à une équipe qui a choisi un thème qui t'intéresse. Tu pourras alors apporter une bonne collaboration et te sentir valorisé. N'hésite pas à demander de l'aide à ton enseignant. Il est là pour t'aider.

Mes habiletés scolaires



Rappelle-toi que l'intelligence n'est pas le seul facteur de réussite scolaire. La motivation, les efforts que tu fais et de bonnes méthodes de travail sont d'autres facteurs qui contribuent largement au succès d'un élève. Il existe plusieurs façons de faire pour développer tes habiletés scolaires : par exemple, avoir ton agenda, structurer tes notes, poser des questions quand tu ne comprends pas ou demander des trucs à ton enseignant. Tous ces détails ont leur importance dans ta réussite scolaire.

Tes habiletés scolaires sont en bonne partie le fruit de la confiance que tu as en toi et tes réussites démontrent que tu as raison. Nous te suggérons de continuer à être attentif à tes apprentissages pour continuer de te développer.

Tu réussis, tu te sens compétent et cela est très valorisant. Si tu éprouves des difficultés, sache qu'il existe de nombreux moyens de les surmonter et tes enseignants sont là pour t'aider à les découvrir.

Ma capacité d'apprentissage



L'apprentissage est un processus qui implique de faire des essais pour développer de nouvelles connaissances et habiletés. Selon leur intelligence, les gens font leurs apprentissages de diverses manières, dans différents lieux et en expérimentant plusieurs activités.

En croyant que ton intelligence peut se développer, tu te sentiras capable d'apprendre, de t'améliorer et d'avancer. En faisant confiance à ta capacité d'apprentissage, il est plus facile de persévérer. Se sentir confiant dans ses capacités d'apprendre, c'est comme être au volant d'une voiture de course et s'y sentir en sécurité. On sent qu'on a le pouvoir de compléter le parcours et on ne craint ni les défis ni les échecs.

Tu fais confiance à tes capacités, tu prends les moyens pour réussir, tu aimes les défis, tu es convaincu que tu es capable d'avancer et de réussir et ce n'est pas difficile pour toi de faire les efforts nécessaires. Tant mieux. Tu pourrais même donner un bon coup de pouce à ceux qui en ont besoin dans la classe.

MOI PERSONNEL

La perception de mon corps



Ton corps est le véhicule qui te conduira tout au long de ta vie. Dans ce véhicule, il y a plusieurs passagers : tes qualités et tes défauts, tes goûts et tes talents, tes désirs et tes rêves, tes joies et tes peines, etc. Tu peux décider d'apprendre à l'aimer et à mettre en valeur ses beaux traits. Au contraire, tu peux être continuellement insatisfait de ton corps et te lancer à la recherche du corps parfait, mais sache que la route sera très longue... Dis donc, tes amis et tes proches t'apprécient-ils pour ton apparence ou pour tes qualités et ta personnalité?

Ton apparence te préoccupe et te fait vivre des inquiétudes. Tu n'es pas seul. Plusieurs jeunes garçons et jeunes filles ne sont pas satisfaits de leur apparence. Peut-être, ne sais-tu pas voir les atouts de ton corps et cela mine ta confiance en toi. Cherche à savoir ce qui fait de toi une belle personne.

Ta famille et tes amis pourraient t'aider à dresser une liste de tes points forts. Cela t'aiderait aussi à mieux vivre les changements qui se produisent dans ton corps. Le charme d'une personne ne tient pas qu'à son apparence, il vient de l'enthousiasme, de l'énergie et de la confiance qu'elle dégage.

Si ton apparence est une réelle source d'inquiétude, il pourrait être indiqué de consulter un médecin ou un professionnel de la santé.

Les changements physiques



Tu sais quoi? S'il y a une chose dans la vie qui ne change pas, c'est que tout est toujours en mouvement. De la maternelle, tu es allé à l'école primaire. Du primaire, tu es passé au secondaire et bientôt tu iras au cégep. Les amis que tu avais au primaire ont peut-être changé. Depuis que tu es né, peut-être as-tu déménagé? Tu connais maintenant beaucoup plus de choses qu'avant et, dans quelques années, tu pourras dire la même chose par rapport à aujourd'hui. Bref, tout change tout le temps et ceci est aussi vrai pour ton corps et ton apparence physique.

Tu n'aimes pas les changements et l'évolution de ton corps. Sache qu'il n'y a pas que l'apparence physique qui compte. Tu as certainement des qualités qui te rendent intéressant aux yeux des autres. Regarde les personnes que les autres apprécient et tu verras que ce n'est pas nécessairement parce qu'elles ont une belle apparence. L'intérêt, le respect et la sensibilité qu'on porte aux autres nous rendent davantage attirants pour les autres que notre simple aspect physique.

La perception des autres



Ton corps est constamment exposé au regard des autres. Il donne une première impression de toi, mais ne révèle qu'une partie de ce que tu es.

Pense aux personnes que tu aimes. Les apprécies-tu parce qu'elles ont une belle apparence? Il y a fort à parier que non. L'intérêt, le respect et la sensibilité que tu portes aux autres te rendent davantage attirant que ton apparence physique. D'après toi, qu'est-ce qui te rend intéressant aux yeux des autres?

Tu te soucies beaucoup de ce que les autres pensent de ton apparence. Cela te dérange et te fait douter de toi. Tu ne vois plus ton corps de façon réaliste; tu ne perçois que tes défauts physiques. En accordant autant d'importance au regard des autres, tu te rends malheureux et cela mine ton estime personnelle.

Prends le temps de découvrir tes qualités et tes talents. C'est ta façon d'être avec les autres qui fait ton charme. Si ton apparence te rend malheureux ou si tu crains les moqueries, il serait important que tu en parles à quelqu'un en qui tu as confiance pour apprendre à te protéger des remarques des autres et à conserver ton estime personnelle.

Mes goûts et mes intérêts



Quels sont tes passe-temps préférés à la maison? Quel genre de lecture ou de film aimes-tu? Quelles émissions de télévision aimes-tu regarder? As-tu déjà pratiqué une activité qui a été un vrai coup de cœur? En répondant à ces questions, tu nommes certains de tes intérêts. Plus tu apprendras à te connaître, plus ce sera facile de trouver le chemin qui te mènera à une profession dans laquelle tu seras non seulement bon, mais heureux aussi.

Tu as l'esprit ouvert et tu t'intéresses à plusieurs choses. Tu n'es jamais à court d'idées pour t'occuper. Cette attitude te permet sans doute de vivre de belles expériences. Grâce à ces expériences, tu apprends à te découvrir, à discerner ce que tu aimes de ce que tu aimes moins et à préparer des rêves d'avenir pour choisir le meilleur pour toi.

Mes qualités et mes défauts



La vie t'offre continuellement l'occasion de regarder l'ensemble de ce qui va et de ce qui ne va pas. En prenant le temps de découvrir tes forces et tes points à améliorer, tu constateras que rien n'est parfait. La liberté, c'est pouvoir choisir entre deux biens...

Les défauts que tu te reconnais semblent dépasser tes qualités, ce qui ne te donne pas le même regard sur ta valeur. Les activités dans lesquelles tu t'investis te permettent de découvrir de nouvelles forces et de te dépasser. C'est une excellente source de motivation pour t'améliorer et préparer ton avenir.

Mes sentiments et mes émotions



Tu as sans doute déjà ressenti des émotions comme de la joie, du plaisir, de la tristesse, de la peur, de la honte ou de la colère. Les émotions sont comme des vagues, parfois grosses et puissantes, d'autres fois faibles et petites. Elles donnent un signal de ce qui va ou de ce qui ne va pas. Écoute ce qu'elles ont à te dire. Essaie de les nommer et d'en parler à quelqu'un pour ne pas te laisser envahir par elles.

Parfois, tu peux exprimer librement ce que tu ressens à des personnes en qui tu as confiance. D'autres fois, c'est plus difficile et tu peux avoir l'impression d'être moins bien compris ou de te sentir seul. En continuant à aller vers des personnes de confiance, tu sauras que même dans des moments plus difficiles, tu peux parler de ce que tu ressens. Ton intuition ne te trompera pas.

Ma relation avec mes parents



Jusqu'à présent, tes parents ont joué un rôle de premier plan dans ton développement. Ils étaient tout pour toi. Maintenant que tu grandis et que tu changes, ta relation avec eux évolue aussi. Tu as toujours besoin d'eux, mais tu as aussi besoin des autres avec qui partager des idées et des activités. Tu désires plus d'autonomie et cela provoque parfois des conflits. Ils sont heureux de te voir grandir, mais ils ont aussi des inquiétudes. Il peut être parfois difficile de se comprendre, c'est pourquoi il est si important de se parler. Grâce à une bonne relation avec tes parents, tu surmonteras les difficultés plus facilement, tu seras davantage capable de faire des choix éclairés et de prendre des décisions.

Tu sembles plutôt heureux de la relation que tu entretiens avec tes parents. Tu as de bons échanges avec eux et vous avez du plaisir ensemble. Tu peux t'exprimer ouvertement sans te sentir jugé. Tu as beaucoup de chance d'être si bien entouré de tes parents. En leur disant que tu les apprécies, tu resserres le lien qui vous unit dans la confiance et le respect.

L'attitude de mes parents à mon égard



Le regard et le soutien que nos parents nous portent exercent une grande influence sur nous. La confiance que nous avons en nous-mêmes, notre capacité d'entrer en contact avec les autres, notre façon d'aimer ou de détester, de gagner ou de perdre dépendent fortement de ce que nous avons acquis au contact de nos parents. Cette relation est importante pour ton développement, et tes parents, tout comme toi, devez veiller à la garder harmonieuse.

Tes parents semblent avoir une attitude très positive à ton égard. Ils t'aiment et te le manifestent de différentes façons. Ils font sans doute de leur mieux pour t'accompagner dans ton développement et la préparation de ton avenir. De ton côté, tu as certainement une attitude qui leur permet d'avoir confiance en toi. Continue de garder une bonne communication avec eux.

Ma relation avec mes amis



L'amitié, c'est un lien privilégié que tu entretiens avec une ou quelques personnes. À ton âge, tu as de plus en plus besoin de passer du temps avec des amis. Avec eux, tu aimes faire des activités, t'amuser et même te confier. En leur présence, tu te découvres de nouvelles forces et tu te sens quelqu'un. Avoir de bons amis rend la vie plus intéressante.

Tu as de bons amis, mais tu ne te sens pas toujours bien avec eux. Peut-être n'es-tu pas toujours toi-même parce que tu as peur qu'ils te jugent. N'hésite pas à leur exprimer ton malaise. Tu n'es pas obligé d'avoir les mêmes intérêts et les mêmes goûts que tes amis. Il est important de demeurer toi-même et de prendre des décisions en fonction de ce que tu es. Tu attireras ainsi des amis avec qui tu auras plus d'affinités et de plaisir.

L'attitude de mes amis à mon égard



Un véritable ami, c'est quelqu'un qui souhaite sincèrement ton bonheur et qui est là pour partager tes joies comme tes peines. Il est franc avec toi et tu peux lui faire confiance. Il t'apprécie comme tu es, respecte ce que tu penses et ce que tu ressens. Il ne cherche pas à t'attirer des ennuis ni à se servir de toi pour arriver à ses fins.

Tes amis ne semblent pas avoir une perception très positive de toi. Tu ne te sens pas respecté et cela te blesse. Ces amis te conviennent-ils vraiment? Restes-tu dans leur groupe parce que tu crains de te retrouver seul? Souviens-toi que ton meilleur ami, ce devrait être toi-même. Si tu ne te sens pas bien traité par les autres ou que tu te sens mal à l'aise de faire ce qu'ils te demandent, tu dois t'aimer assez pour te protéger. Cela demande de se faire confiance et ce n'est pas toujours facile. Tes parents ou une personne en qui tu as confiance peuvent t'aider.

MOI FUTUR

Mon avenir



Qui peut dire aujourd'hui ce que tu deviendras dans cinq ans, dix ans, etc. Une chose est certaine, tu aspiras à être heureux. L'avenir, c'est maintenant qu'il se prépare. Tu es régulièrement placé devant des situations qui te poussent à faire des choix, par exemple, le choix d'un sujet de travail, d'une nouvelle activité, d'une sortie, de nouveaux amis, d'étudier davantage pour réussir, etc. Toutes ces décisions, des plus simples aux plus difficiles, te renseignent sur toi-même et te mènent lentement vers un éventuel projet d'avenir.

Tu vas de l'avant, tu aimes avoir des projets et les réaliser. L'avenir ne te fait pas peur. Bravo! Continue d'être curieux, d'explorer et de faire des expériences. Quand viendra le temps de choisir une profession, tu auras accumulé passablement d'information pour te guider dans ta réflexion. Le conseiller d'orientation de ton école pourra également t'aider à évaluer tes idées ou à discuter de ton choix.