

# GUIDE DE SURVIE POUR UNE EXPLORATION RÉUSSIE !



TOP SECRET!



ISBN – 978-2-9812595-2-3

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2011

**Tous droits réservés.** Toute reproduction totale ou en partie est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur

# POUR QUI ET POURQUOI CE GUIDE?

CET OUTIL A ÉTÉ DÉVELOPPÉ POUR LES FILLES DU SECONDAIRE, MAIS PLUS PARTICULIÈREMENT POUR CELLES DE LA 3<sup>e</sup> À LA 5<sup>e</sup> ANNÉE QUI SE QUESTIONNENT SUR LA PROFESSION QU'ELLES EXERCERONT PLUS TARD.

Tu te sens perdue et tu ne sais pas vraiment comment t'y prendre ? Eh bien, ce guide est vraiment idéal pour celles qui ne savent pas par où commencer. Par ce guide, nous souhaitons surtout attirer ton attention sur différents éléments importants à considérer dans l'exploration de l'univers des professions.

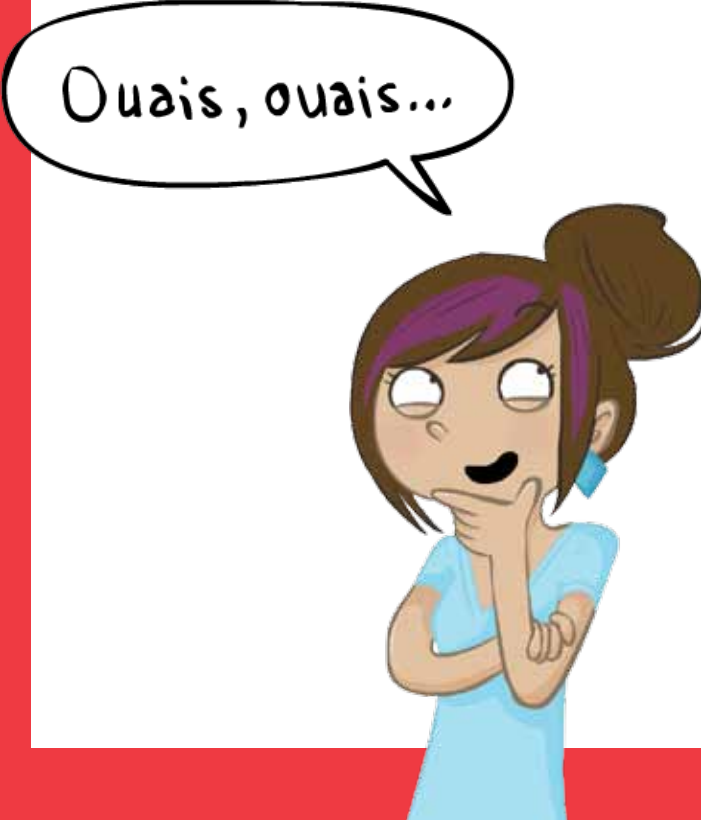
Nous en profitons également pour te suggérer quelques outils intéressants. Peu importe la profession que tu choisiras éventuellement, l'important est que ton choix soit à ton image. C'est pourquoi il est si important de considérer le plus d'options possibles. Il faut aussi que ce choix soit réaliste et réalisable.



## À PROPOS...

**VOICI ANNE-SOPHIE  
JOLICOEUR-HERNANDEZ  
QUI VA T'ACCOMPAGNER TOUT  
AU LONG DE TON PÉRIPLÉ.  
ELLE AUSSI EST ÉTUDIANTE  
AU SECONDAIRE ET TOUT  
COMME TOI, ELLE SE POSE  
BIEN DES QUESTIONS  
SUR SON AVENIR!**

# FAIRE UN CHOIX PROFESSIONNEL... PAS SI PIRE SI ON PLANIFIE!



Ouais, ouais...

Tout commence vers la fin du «secondaire 3». La vie est belle, les oiseaux chantent, pas de souci, lorsque tout à coup et pour toutes sortes de raisons tu te mets à te demander :

***Qu'est-ce que je ferai plus tard?***

C'est une question qui te vient toujours à l'esprit et qui te cause parfois des nœuds dans l'estomac.

As-tu déjà remarqué le nombre de publicités incitant des gens à préparer leur retraite ? Ça doit être bizarre de voir ça quand on ne s'est même pas encore arrêté sur ce qu'on veut faire plus tard. Pire encore, quand on n'a même pas encore réfléchi sur la question.

Une chose est sûre : quand tu penses à ton avenir tu souhaites être heureuse dans ce que tu feras n'est-ce pas ? Tu veux exercer une profession qui te ressemble, qui te passionne, qui te procure du plaisir, qui puisse répondre à tes besoins...

Sais-tu qu'il existe pas moins de **500 groupes professionnels** au Québec? Imagine le nombre de programmes de formation!

Il y a des gens qui se préparent à la retraite, pourquoi pas à la vie professionnelle? Plus tôt tu débuteras, plus de temps tu auras pour explorer les diverses options intéressantes pour toi et moins de stress tu vivras!

Vous dites 500? Qu'est-ce que je vais faire moi? OK, je commence à vous suivre là. Vous voulez dire que ce serait bien que je commence à penser à ce que je ferai plus tard, c'est ça?

OK, mais qu'est-ce que je fais? Je ne connais pas vraiment beaucoup de choses... Par où je commence? En fait, comment savoir si une profession me convient? Oh, et puis qu'est-ce que je vais me mettre sur le dos pour le party à Jean-Seb?



PRÉVOYANCE + BONNE EXPLORATION =  
**TRANQUILLITÉ D'ESPRIT**

PAS DE PANIQUE ANNE-SOPHIE, ON TE PROPOSE UNE DÉMARCHE QUI VA T'AIDER À BIEN EXPLORER LE MONDE DES PROFESSIONS. PAR CONTRE, IL FAUT TE PRÉPARER POUR CETTE EXPLORATION. POUR ÉVALUER SI UN MÉTIER T'INTÉRESSE OU NON, IL FAUT QUE TU AIES DES BALISES, TES PROPRES CRITÈRES. IL FAUT DONC QUE TU FASSES UNE EXPLORATION EN COMMENÇANT D'ABORD...  
**PAR TOI-MÊME!**

# MAIS TOUT D'ABORD... UN PEU DE MATIÈRE À RÉFLEXION!

## **CHOISIR UN MÉTIER POUR LES BONNES RAISONS!**

Quand tu penses à ton futur métier, que souhaites-tu que cela t'apporte ?

- **la satisfaction de me sentir utile**
- **la chance d'utiliser mes talents et mes forces**
- **du plaisir, le sentiment d'être compétente**
- **un bon salaire et de bonnes conditions de vie**
- **la possibilité de m'améliorer, d'avancer et d'obtenir des promotions**

Tu vois, c'est important de te poser ce genre de questions pour deux raisons :

1. Éviter de tomber dans le piège de choisir n'importe quoi juste parce qu'il faut choisir et parce que... ça presse !
2. Éviter de tomber dans la facilité en choisissant quelque chose de déjà connu et familier

Bref, ton choix professionnel doit être fait pour les bonnes raisons. Autrement dit, ton choix doit correspondre à ce que tu es, à ce que tu as vraiment envie de devenir. Être heureuse au travail c'est important !



I<sup>re</sup> PARTIE

# L'EXPLORATION DE SOI



Pour que tu puisses avoir une idée des aspects qui t'intéressent ou qui te plaisent dans une profession, il faut que tu sois en mesure de répondre à la question :

### **POURQUOI?**

- Pourquoi ce métier te ressemble-t-il?***
- Pourquoi ce métier répond-il à tes aspirations?***
- Pourquoi cette profession rejoint-elle tes critères de base?***

Parmi les points à considérer lorsque tu débuteras l'exploration des professions, il y a 3 éléments incontournables que tu ne peux pas négliger :

- TES GOÛTS ET INTÉRÊTS**
- TES HABILITÉS, APTITUDES ET QUALITÉS**
- TES VALEURS**

Ces éléments, tu les trouveras à **l'intérieur de toi**. Ils t'amèneront donc à faire un choix qui saura réellement te satisfaire.

J'ai une idée! Que penses-tu d'un journal intime, du genre top secret dans lequel je vais inscrire tout ce qui concerne mon exploration professionnelle? Ce sera parfait pour y écrire mes questions, faire mes bilans et encore bien d'autres choses!

J'en ai justement reçu un très joli en cadeau dernièrement!



# TES GOÛTS ET INTÉRÊTS

On peut dire que les intérêts sont des choses qui te plaisent, qui t'attirent favorablement, que tu trouves agréables, que tu perçois comme positives. Ce sont des préférences à l'égard de différentes choses : aimer les expériences scientifiques, faire des calculs, décorer une maison, être attirée par le milieu des arts, aimer le contact avec la nature, être responsable d'un projet, créer des nouvelles façons de faire, avoir un intérêt particulier pour la santé et le bien-être physique, etc.

Par exemple, penchons-nous sur les intérêts d'une pharmacienne. Une pharmacienne est attirée par le domaine de la santé et se sent concernée par le bien-être physique des gens. Elle a un intérêt certain pour la chimie, la biologie et le travail en laboratoire. Une pharmacienne aime aussi le travail méthodique ainsi que manipuler, calculer, comparer et évaluer. Enfin, vulgariser et transmettre de l'information lui procurent du plaisir.

Une technicienne en architecture aime sûrement le dessin technique et le travail à l'ordinateur. Elle est sûrement bien lorsque le travail est propre, bien fait et selon les normes. Enfin, elle se plaît à travailler seule ou en équipe.

OK, je comprends le concept! Ma marraine est ébéniste et elle dit qu'elle aime l'odeur du bois, il paraît que ça lui rappelle son enfance dans les chalets! Elle aime aussi bricoler, utiliser ses outils, mesurer, faire des plans... en tout cas... elle trippe sur ça! Ses meubles sont super beaux en passant!



# TES HABILITÉS, APTITUDES ET QUALITÉS

Les habiletés et les aptitudes se traduisent par une facilité ou encore une compétence à faire quelque chose. Avoir de l'intérêt pour une profession, c'est une chose. Avoir les habiletés et les aptitudes pour la faire, c'est une autre paire de manches ! Par exemple, si tu rêves de devenir une chanteuse internationale et que tu chantes comme un pied... il vaut mieux commencer tes cours de chant tout de suite ! Bien sûr, ce n'est pas mission impossible, car des habiletés et des aptitudes, ça se développe. De plus, combien de rêves

sont devenus réalité pour bien des gens ? Par contre, il est important de rester honnête avec soi-même, de se respecter et de demeurer réaliste.

Les qualités, c'est ton savoir-être dans ton savoir-faire. Autrement dit, une chanteuse digne de ce nom doit savoir chanter, mais elle doit aussi faire preuve de détermination, de discipline, de générosité et d'une grande facilité à s'adapter à toutes sortes de situations.

Voici quelques exemples d'habiletés, d'aptitudes et de qualités qu'on peut attribuer à ceux ou celles qui exercent les métiers suivants :

<i>Professions</i>	<i>Aptitudes, habiletés et qualités</i>
<b>Conceptrice de logiciel</b>	À l'aise avec les ordis et les chiffres ; capacité de travailler seule ou en équipe ; curiosité, créativité, méthode, rigueur, esprit de synthèse, bonne capacité à communiquer avec les gens et en résolution de problèmes.
<b>Technicienne en inhalothérapie</b>	À l'aise dans la manipulation de différents outils ou équipements, capacité à suivre des directives et prendre des décisions, esprit d'équipe, facilité de contact avec les gens, résistance au stress, etc.
<b>Débosselleuse / peintre automobiles</b>	Aptitudes manuelles et endurance physique, à l'aise avec les tâches répétitives et dans la manipulation d'outils ou équipements, sens de l'observation, minutie, patience, autonomie, etc.



On peut voir que tes activités quotidiennes peuvent en dire long sur tes habiletés et tes qualités. C'est bien que tu te fies à ta propre perception et que tu considères aussi les **bons mots** que les autres ont à ton endroit.

# TES VALEURS

Les valeurs, c'est ce que tu considères important dans ta vie, c'est ce qui te tient à cœur. Les valeurs interviennent dans tes choix, elles sont en quelque sorte un guide qui te permet de prendre des décisions. Dans le cas d'un choix professionnel, les valeurs influencent les motivations professionnelles, le type de milieu et le style de travail, la façon dont on se comporte avec les autres. Autrement dit, tes valeurs servent à donner un sens à ce que tu fais.



**COUP D'ŒIL SUR LE NET:  
POUR T'AIDER À MIEUX  
IDENTIFIER LES VALEURS QUI TE  
TIENNENT À CŒUR VA SUR:  
[HTTP://WWW.EMPLOISETC.GC.CA](http://www.emploisetc.gc.ca)  
DANS NAVIGATION CARRIÈRE.**

Par exemple, une chercheuse en biochimie pourrait dire que son but était, lorsqu'elle a fait son choix, de collaborer à la conception de nouveaux médicaments pour améliorer les conditions de santé des individus. Une travailleuse sociale peut avoir été guidée par sa grande compassion pour les gens dans le besoin et une ambulancière, pour qui la vie humaine est précieuse, a pu décider d'en sauver le plus possible. L'importance accordée au salaire ou même le prestige peuvent aussi faire partie des valeurs qui te guident dans un choix de carrière. La variété dans le travail, la beauté, le pouvoir sont également des valeurs qui peuvent être importantes pour certaines personnes.

## AMUSE-TOI À TROUVER DANS LA GRILLE LES VALEURS SUIVANTES ET TROUVE LA PHRASE CACHÉE :

### Valeurs

- Aider
- Argent
- Autonomie
- Collaboration
- Compétition
- Connaissance
- Courage
- Créativité
- Effort
- Égalité
- Entourage
- Entraide
- Environnement
- Équité
- Esthétisme
- Famille
- Fierté
- Harmonie
- Honnêteté
- Humanisme
- Indépendance
- Initiative
- Justice
- Liberté
- Moralité
- Nouveauté
- Ordre
- Paix
- Plaisir
- Prestige
- Respect
- Responsabilités
- Santé
- Sécurité
- Sérénité
- Solidarité
- Stabilité

E T I N E R E S P E C T X E E E E E  
 V S O L I D A R I T E A I T T V T M  
 S C O M P E T I T I O N A U I I I S  
 E C N A D N E P E D N I P A V T L I  
 N O I T A R O B A L L O C E I A A N  
 E D I A R T N E F F O R T V T I R A  
 E T I L I B A T S A N T E U A T O M  
 F I E R T E Y A R G E N T O E I M U  
 H A R M O N I E A I D E R N R N F H  
 P R E S T I G E E Q U I T E C I A I  
 S T E N V I R O N N E M E N T O I P  
 C O R E S P O N S A B I L I T E S L  
 E C N A S S I A N N O C O R D R E A  
 E M S I T E H T S E C O U R A G E I  
 E L L I M A F N A U T O N O M I E S  
 J U S T I C E N T O U R A G E F I I  
 E T I L A G E A S E C U R I T E N R  
 C H O N N E T E T E L I B E R T E E

Mots-mêlés © SC@LPA PRODUCTION <http://www.scalpa.info>

Réponse : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ !

# DES OUTILS POUR T'AIDER À MIEUX TE CONNAÎTRE

Comme tu as dû t'en rendre compte, il est important avant de débiter l'exploration des métiers, de bien clarifier tes intérêts et tes goûts, tes aptitudes, habiletés et qualités ainsi que tes valeurs. Voici quelques outils qui pourront t'aider à y arriver :

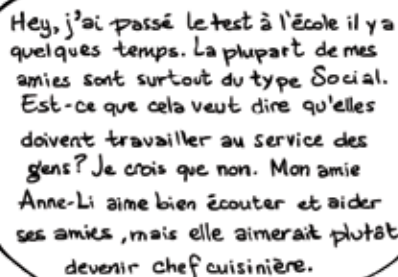
## **1. Faire ton bilan personnel**

Dresse une liste avec tes activités ou tes cours préférés. Efforce-toi de ressortir les raisons pour lesquelles tu les aimes, pourquoi ces activités te procurent-elles du plaisir, quelles sont les habiletés et les qualités que tu démontres lorsque tu les pratiques, qu'est-ce qui te fait vibrer ?

## **2. Les tests standardisés : exemple GROP**

Le GROP ( Guide de Recherche d'une Orientation Professionnelle) est l'un des tests les plus administrés auprès des élèves du secondaire. Ce test te permet d'avoir une meilleure connaissance de toi-même et d'obtenir un profil de tes intérêts, tes traits personnels et tes valeurs. Les résultats des tests standardisés te permettent de te mettre sur des pistes intéressantes au moment de l'exploration des métiers et professions. Mais attention, n'oublie pas que tes réponses à ces tests sont souvent basées sur ce que tu connais déjà, sur tes attentes ou encore tes préjugés positifs ou négatifs envers les métiers ou professions. De plus, ne prends pas

tes résultats au pied de la lettre. Il faut être curieux et aller au-delà des terrains connus. En effet, comme son nom l'indique, le but de l'exploration est justement d'explorer, c'est-à-dire de connaître de nouvelles choses.



Hey, j'ai passé le test à l'école il y a quelques temps. La plupart de mes amies sont surtout du type Social. Est-ce que cela veut dire qu'elles doivent travailler au service des gens? Je crois que non. Mon amie Anne-Li aime bien écouter et aider ses amies, mais elle aimerait plutôt devenir chef cuisinière.



**Comme tu le vois, il est très important de faire appel à un(e) conseiller(ère) d'orientation (c.o.) pour pouvoir interpréter les résultats de ce genre de test.**

### 3. Questionnaires en ligne (tests maison)

Certains questionnaires sur la connaissance de soi peuvent t'aider à identifier des intérêts, aptitudes, habiletés et valeurs. Attention, car ce genre de test maison ne te donne pas d'interprétation détaillée des résultats comme c'est le cas pour les tests administrés par les conseillers d'orientation. Ces tests te permettent quand même d'enrichir ta réflexion sur tes préférences. N'oublie pas d'inscrire dans ton journal les éléments qui te décrivent le mieux.



#### Profil RIASEC

- <http://monemploi.com> (dans *Ma formation et ensuite sur Profil RIASEC*)
- <http://toutpouurreussir.com> (dans *Orientest*)

#### Questionnaires sur les carrières :

- *Valeurs au travail, Préférences au niveau du travail, Les données, les gens et les choses, Quelles sont mes capacités?, etc.*
- <http://www.emploisetc.gc.ca/fra> (dans *Nos outils-Navigation carrière*)



Sers-toi du modèle de la grille Mon profil personnel à la page 37 pour faire ton bilan.



# MON PROFIL PERSONNEL

<i>Intérêts</i>	<i>Aptitudes, habiletés, qualités</i>	<i>Valeurs</i>
Activités physiques	Bonne forme physique	Famille
Faire de la recherche	Curieuse	Être reconnue
Les mathématiques	Communiquer avec les gens	Les connaissances
Dessin	Résoudre des problèmes	Mieux-être des gens
Inventer des choses	Créative	



2<sup>e</sup> PARTIE

# EXPLORATION DES PROFESSIONS ET DU MARCHÉ DU TRAVAIL

# LE MARCHÉ DU TRAVAIL, UNE FOULE D'OPPORTUNITÉS!

Il existe au moins 520 groupes professionnels selon le code national des professions. D'excellentes opportunités dans différents domaines s'offrent à toi, car il y a un tas de professions ayant de très bonnes perspectives sur le marché du travail en ce qui concerne le salaire, les possibilités d'avancement, le taux de placement, etc. De plus, les voies de formation sont toutes aussi nombreuses : il existe au moins 300 programmes de formation professionnelle et technique !

Avec autant de possibilités, l'étape de l'exploration devient vraiment primordiale. Un choix éclairé, réaliste et satisfaisant dépendra de ton investissement dans cette étape.



## **PETIT CONSEIL POUR TE PRÉPARER:**

### **Outils pratiques pour l'exploration**

- **La grille Exploration des professions à la page 38**
- **Ton cahier top secret avec ton bilan personnel: intérêts, aptitudes, habiletés, qualités et valeurs**
- **Le Carnet de références et de ressources pour te renseigner sur le monde du travail et de la formation (p.33): tu vas avoir besoin bien sûr d'Internet mais aussi des ouvrages disponibles à la bibliothèque ou au centre de documentation du service d'orientation de ton école.**

Avec autant de possibilités,  
comment faire pour me  
retrouver dans tout ça?



# PAR OÙ COMMENCER ?

C'est sûr, Anne-Sophie, qu'en t'informant sur les professions, tu vas trouver une foule de renseignements concernant, entre autres, le salaire, le programme de formation de référence, le taux de placement des finissants et finissantes, les perspectives sur le marché du travail, etc.

Voici donc un conseil d'amie : tu dois utiliser 2 paires de lunettes bien distinctes :



## **LUNETTES DU CŒUR (TES ÉLÉMENTS DE L'INTÉRIEUR):**

**Sers-toi de ton bilan personnel en te demandant d'abord quels sont les aspects de ces professions qui peuvent avoir un lien avec ton profil au niveau des intérêts, des aptitudes, des qualités et des valeurs. Tu vois, on tient compte d'abord et avant tout des ÉLÉMENTS PERSONNELS.**

## **LUNETTES DE LA RAISON :**

**Une fois que tu as bien considéré tes éléments personnels, il est maintenant possible de mettre cette fois-ci tes lunettes de la raison et de tenir compte maintenant des ÉLÉMENTS EXTÉRIEURS tels que :**



- **Programmes de formation de référence :** durée, préalables, lieux, taux de placement des finissants et finissantes.
- **Conditions de travail :** salaire, horaires, perspectives sur le marché du travail, etc.
- **Conditions du milieu de travail :** types de milieu (industriel, bureau), travail intérieur ou extérieur, conditions environnantes (bruit, fumée, chaud, froid), effort physique, etc.

# DES ÉTAPES POUR TE GUIDER

**1-** Tu peux commencer d'abord par les métiers associés au profil résultant d'un test que tu as complété. Voici quelques exemples de tests :

- **Test standardisé (ex: GROP) : tu peux faire une recherche sur Repères afin d'obtenir une liste de professions en lien avec ton code sommaire RIASECZ (lettres de ton profil). Si tu n'as pas accès à ce logiciel, demande à ton c.o. de te montrer comment faire ce type de recherche.**
- **Test maison sur le net : le questionnaire Orientest sur le site [www.toutpoureussir.com](http://www.toutpoureussir.com)**
- **Recherche avec ton code RIASEC la liste des professions sur [www.monemploi.com](http://www.monemploi.com)**

Au fur et à mesure que tu trouves des métiers qui t'attirent pour une raison ou une autre, inscris-les sur ta grille Exploration des professions.

**2-** Par la suite, fais une recherche sans te préoccuper si c'est en lien ou non avec ton profil.

Voici quelques outils incontournables qui te permettront d'obtenir plus d'information sur les professions déjà considérées dans ta liste, mais aussi d'en connaître plein d'autres. Ces ouvrages renferment souvent des témoignages qui permettent de connaître une profession selon le point de vue de quelqu'un qui l'exerce.

- **Les livres de la collection Jobboom : [www.jobboom.com](http://www.jobboom.com)**

Commence par : les métiers de la formation professionnelle, Les carrières de la formation collégiale, Les carrières de la formation universitaire et Les carrières d'avenir. Ensuite, en ayant une idée vers quels secteurs tes intérêts se dirigent, consulte les autres ouvrages dans des secteurs plus spécifiques (ex : 50 carrières de l'environnement, 100 carrières de la santé et des services sociaux, etc.).

- **Les livres des Éditions Septembre :**  
**[www.septembre.com](http://www.septembre.com)**

Exemples : Les palmarès des carrières, la collection Avez-vous la tête de l'emploi pour... Dictionnaire illustré du monde du travail, Filles de Défis, Folles du génie, la collection Métiers en direct.

3- Pour poursuivre ta recherche :

- **Réfère-toi au Carnet de références et de ressources à la page 33**



**COUP D'ŒIL SUR LE NET :**  
**SITES AVEC DES VIDÉOS**

**[www.toutpoureuussir.com](http://www.toutpoureuussir.com),**  
**[www.maviemonmetier.tv](http://www.maviemonmetier.tv), etc. Remarque**  
**que dans les monographies Repères**  
**on retrouve des références vidéos**  
**dans Pour en savoir plus.**

# LES CONSEILS POUR FAIRE UNE EXPLORATION DIGNE DE CE NOM

1. Prends ton temps ! Tu es en train de magasiner et tu n'es pas encore prête à acheter !
2. Élargis ton champ de recherche : c'est important, dans un premier temps, de te renseigner sur le plus grand nombre possible de professions qui attirent ton attention. Tu es dans une étape de découvertes !
3. Tu te sens mêlée ? C'est tout à fait normal. Pour te démêler, il faut d'abord que tu sois mêlée !
4. Ne tombe pas dans le piège de te restreindre seulement aux professions qui ont rapport avec ton profil, car les intérêts se développent au fur et à mesure qu'on découvre des choses nouvelles.
5. Prends garde, ne te limite pas à ce que tu connais, car tu risques de passer à côté de quelque chose qui pourrait te passionner.
6. Va au bout de l'information, cela te permettra d'éviter les préjugés, car ceux-ci vont t'amener à éliminer des métiers avant même de les connaître. Affûteuse, électromécanicienne de machines fixes te semblent des métiers bizarres ? C'est justement une raison pour aller voir ce qu'ils font. Qu'en penses-tu ?

3<sup>e</sup> PARTIE

# DES MÉTIERS CAMÉLÉONS... UN MONDE À DÉCOUVRIR !





Ils sont là, mais bien des filles ne les voient pas ! Savais-tu que sur environ 520 professions répertoriées au Québec, 269 sont très peu connues des filles ? Moins d'un tiers des filles occupent ces professions ! Jette un coup d'œil aux professions dites d'avenir (dans Les carrières d'avenir de Job-boom et le Palmarès des carrières, Éditions Septembre) et tu

verras combien elles sont méconnues des filles alors qu'elles offrent un bon salaire et de bonnes conditions de travail. C'est dommage, car dans bien des secteurs, on manque de main-d'œuvre au Québec. On doit même engager de la main-d'œuvre de l'extérieur de la province !

Exemples de professions méconnues et offrant de bonnes perspectives :

<b>Formation professionnelle au secondaire (DEP)</b>	Charpentière, Dessinatrice industrielle, dessinatrice d'architecture, Électromécanicienne, Machiniste, Mécanicienne de machines fixes, Opératrice de station de traitement des eaux, Soudeuse, Tôlière
<b>Formation technique au collégial (DEC)</b>	Technologue ou technicienne en : design industriel, génie mécanique, logistique et transport, estimation et évaluation de bâtiment, mécanique du bâtiment, transformation des aliments, assainissement de l'eau
<b>Universitaire</b>	Architecte, Arpenteuse géomètre, Évaluatrice agréée, Géologue, Informaticienne, Ingénieure : civile, en procédés alimentaires, en métallurgie, en logiciel, etc.



**COUP D'ŒIL SUR LE NET :**  
**LES 269 MÉTIERS CAMÉLÉONS**  
[www.emploi.quebec.net](http://www.emploi.quebec.net)  
*dans IMT en ligne – Explorer un métier  
ou une profession – Chercher les métiers  
ou les professions – Choisir: non  
traditionnels – Cliquer sur Recherche  
pour obtenir une liste.*

# POURQUOI PEU DE FILLES S'INTÉRESSENT-ELLES À CES PROFESSIONS-LÀ ?

Malheureusement, les filles, par manque de modèles, n'ont pas la chance de connaître ces métiers. C'est vrai, on voit des enseignantes, des infirmières, des éducatrices, des secrétaires, des vendeuses, mais beaucoup moins d'ingénieures, de techniciennes en design industriel, de soudeuses, de machinistes, etc.

Et une des raisons importantes pour laquelle les filles s'intéressent peu à ces professions, c'est qu'elles sont victimes de leurs propres préjugés, ce qui les empêche d'aller plus loin dans leur recherche.



Ah vous, les filles! Vous avez peur de perdre votre côté fille ou encore que les gens vous trouvent bizarres.

Avez-vous peur de perdre vos amies si vous choisissez quelque chose de différent?



Puis les sciences, les maths!  
Vous êtes aussi bonnes que nous, sinon meilleures!

Avez-vous peur d'être intelligentes coudonc?



## **LES MAUVAISES RAISONS POUR NE PAS EXPLORER CES MÉTIERS**

### ***Je ne connais pas de filles qui les font.***

Ce n'est pas grave ! Si tu as pris la peine de considérer ce métier, c'est qu'à quelque part, ça t'intéresse. Demande aux personnes de ton entourage si elles connaissent des gens qui font le métier en question. Les journées carrières, les journées portes ouvertes, les visites d'information, les jumelages et les vidéos qu'on retrouve dans plusieurs sites Web sont des moyens de démystifier ces métiers. Ta maman ou ton papa peuvent aussi « faire l'affaire » : demande-leur des informations sur leur métier, demande-leur de te présenter des filles de leur milieu de travail.

### ***C'est un métier pour les gars parce que ça demande de la force physique.***

Tu verras que ce ne sont pas tous les métiers caméléons qui demandent de la force physique. Plusieurs métiers très connus exercés par les filles demandent eux aussi de la force ou encore de l'endurance physique. Par exemple, les travailleuses de la santé qui doivent soulever des patients ou encore, les coiffeuses qui passent la journée debout, etc.

### ***J'ai peur d'à peu près tout ce qui touche les sciences et les technologies.***

### ***On voit souvent le mot GÉNIE comme dans Génie civil, Génie industriel... faut-il être un génie ?***

Le mot génie, dans ce contexte, fait référence aux connaissances et techniques qui sont mises en application pour la conception et la réalisation de différents projets (machines, procédés, structures, etc.) Bref, les professions rattachées au génie (formation collégiale ou universitaire) demandent des connaissances particulières (comme les maths, la physique, la chimie, etc.), mais aussi de la créativité et une bonne capacité à résoudre des problèmes. On dit d'ailleurs dans le site de l'ordre des ingénieurs qu'on n'a pas besoin d'être Léonard de Vinci pour avoir le génie dans le sang ! En passant, Einstein... il paraît qu'il n'était pas un premier de classe !

- **Sur le net. C'est quoi le génie? : [www.oiq.qc.ca](http://www.oiq.qc.ca) – Étudiants – Tu es au secondaire – C'est quoi le génie?**

## **Les métiers dits scientifiques et technologiques... ça a l'air plate!**

Les sciences, ça ne se résume pas seulement au travail de labo avec un sarreau et des éprouvettes. Et non... la médecine est loin d'être le seul débouché possible! Regarde autour de toi, les sciences sont partout! En aéronautique, dans l'agroalimentaire, le textile, les télécommunications, le domaine pharmaceutique, etc. Que ce soit comme chercheuse, technicienne ou ingénieure, les sciences te mènent à des professions passionnantes! Mettre tes connaissances et tes aptitudes pour améliorer et faire évoluer des choses, tu trouves ça plate? Pour exercer une profession scientifique il faut avoir de la curiosité, de la créativité, de l'imagination, un esprit d'équipe, un bon sens de l'organisation et aimer communiquer. Informe-toi le plus possible et si certaines professions scientifiques t'intéressent, tu verras que les cours en sciences au secondaire deviendront à tes yeux beaucoup plus intéressants.

- **Sur le net: Facebook sur la page Les filles et les sciences, un duo électrisant! et [www.lesfillesetlessciencesquebec.com](http://www.lesfillesetlessciencesquebec.com)**

## **Ça demande trop de maths ces métiers caméléons!**

Les filles ont tendance à fuir les maths. Elles se disent que c'est trop compliqué et se demandent à quoi ça va servir. Pourtant, savais-tu que les filles réussissent aussi bien que les gars? Savais-tu que tu n'as pas besoin d'être une première de classe pour comprendre les notions de maths et les appliquer? L'important, c'est de ne pas te gêner pour demander de l'aide lorsque tu ne comprends pas quelque chose. Il est probable que tu seras attirée dans ton exploration par des métiers ou professions qui demandent un intérêt pour la résolution de problèmes mathématiques. Si tu prends la peine de t'informer, tu verras que ces métiers ne se résument pas à faire des calculs à longueur de journée, loin de là. Donne ton propre sens aux maths.

- **Sur le net: <http://www.smac.ulaval.ca/> (voir Show Math)**

### **Je veux être utile dans la vie, aider mon prochain alors...**

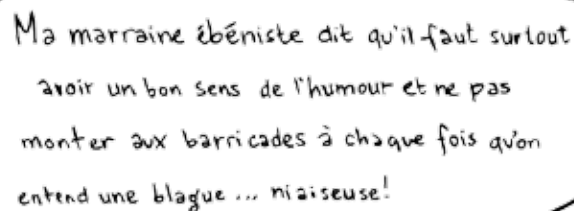
Ok, sache que tu peux aider ton prochain dans presque tout ce que tu fais sur le marché du travail. Prenons l'exemple d'une **ingénieure biomédicale** qui conçoit, élabore et met en place des méthodes, de l'équipement et des instruments destinés à faire des diagnostics, des traitements et la surveillance de l'état des patients. On peut aussi penser à une **technologue en assainissement de l'eau** qui doit contrôler la qualité de l'eau potable et prévenir la pollution des cours d'eau. De la même manière, une **designer industrielle** peut concevoir des produits ergonomiques pour les personnes âgées ou handicapées. Ce n'est pas aider son prochain, ça ?

### **J'ai peur de la réaction des gars dans le milieu de travail.**

Les temps ont beaucoup changé, les gars, et surtout ceux de ta génération, sont beaucoup plus ouverts que tu le penses. Regarde Jean-Seb !

### **La réaction de mes parents et de mon entourage m'inquiète.**

C'est vrai que les parents ont tendance à s'inquiéter pas mal de l'avenir de leurs enfants. Mais au fond tes parents, ce qu'ils veulent, c'est que tu sois heureuse. Si tu sens des résistances, au lieu de te battre, de protester, de crier pour leur exprimer ton point de vue, choisis plutôt de bien leur expliquer en quoi telle ou telle profession te rend heureuse, même si ce n'est pas ce qu'ils avaient en tête pour toi. Dis-leur aussi que leur appui est important pour toi.



Ma marraine ébéniste dit qu'il faut surtout avoir un bon sens de l'humour et ne pas monter aux barricades à chaque fois qu'on entend une blague ... niaiseuse!

### **Et mes amies, qu'est-ce qu'elles diront de moi?**

Tu as peur de te sentir différente. Puis après, on est tous différents et c'est très bien ainsi. Dis-toi bien que les vrais amis nous supportent et nous encouragent dans nos projets quels qu'ils soient.



**En conclusion, il est tout à fait normal d'avoir peur de ce que l'on ne connaît pas, mais si tu cultives ces peurs à l'extrême, elles peuvent engendrer des conséquences sérieuses quant à ton avenir professionnel.**

**Tu risques de te priver d'une carrière prometteuse! Penses-y!**

## LES BONNES RAISONS POUR CONSIDÉRER LES MÉTIERS CAMÉLÉONS... QU'EST-CE QUE TU EN DIS ANNE-SOPHIE?

1. Je ne connais pas de filles qui le font, mais je suis prête à en rencontrer.
2. C'est vrai que j'ai tendance à dire que tel métier est pour les gars, mais quand j'y pense, quand je lis sur le sujet, je suis persuadée de pouvoir le faire sans problèmes.
3. J'arrête de me dire que tous les métiers ayant le mot génie dedans sont vraiment faits pour les génies !
4. Je veux être utile pour les autres, mais je n'ai pas nécessairement besoin de devenir mère Teresa. Je peux très bien, par le biais d'un travail, aider ma communauté, améliorer la qualité de vie des gens, etc.
5. Je suis pas pire en maths et j'arrête de penser que je dois toujours performer à outrance. J'essaie de donner un sens aux maths. En quoi vont-elles m'être utiles dans tel ou tel métier ?
6. Je démontre de l'ouverture face aux sciences car de toute façon, les sciences et les technologies sont partout comme on dit ! L'avancement de la science n'a pas pour but de compliquer les choses. Au contraire, ça les facilite !
7. Je n'ai pas peur de me montrer intelligente et d'être curieuse. Je n'ai pas peur d'expérimenter, de me mettre au défi !





# ET APRÈS ?

Nous espérons que ce guide te conduira à bon port vers l'étape de prise de décision. En ayant bien exploré ton domaine personnel et le monde du travail, tu seras en mesure d'identifier les différentes possibilités qui s'offrent à toi. Il sera ensuite plus facile de prendre position face à ton avenir professionnel. Un projet professionnel au secondaire peut prendre différentes formes. Dans ton école, certaines d'entre vous feront un choix de carrière conduisant à un programme de formation professionnelle ou technique. D'autres choisiront un domaine d'études et prendront le chemin collégial préuniversitaire. Elles auront alors la possibilité d'approfondir leurs connaissances pour leur permettre de mieux cibler leur voie de carrière. Prenons par exemple le programme Sciences de la nature, qui offre plusieurs options reliées aux sciences appliquées ou biologiques. Les arts et lettres, de leur côté peuvent conduire au théâtre, au cinéma, à la musique, à la littérature.

**Enfin, VAS-Y FAIS-TOI CONFIANCE !  
En passant, t'as vu ? C'était la réponse du jeu  
des mots cachés. Tout un punch !**

L'important dans tout ça est que tu puisses t'approprier ton avenir car il t'appartient. Personne ne doit faire un choix à ta place. Par contre, ne te gêne pas pour demander des conseils à des gens d'expérience et à qui tu fais confiance.

N'hésite pas à demander l'avis de ton ou de ta c.o. pendant tes démarches d'exploration et surtout lorsque tu auras à préciser davantage les options envisagées.



Bobbie, c'est décidé.  
J'appelle le cégep pour  
être élève d'un jour!



## CARNET DE RÉFÉRENCES ET DE RESSOURCES

## **QUESTIONNAIRES MAISON DE CONNAISSANCE DE SOI**

### **Profil RIASEC**

<http://monemploi.com> (dans Ma formation et ensuite sur Profil RIASEC)

<http://toutpoureussir.com> : (Orientest)

### **Questionnaires sur les carrières**

Valeurs au travail, Préférences au niveau du travail, Les données, les gens et les choses, Quelles sont mes capacités ?, etc.

<http://www.emploisetc.gc.ca/fra> (dans Navigation carrière)

## **INFORMATION SUR: MÉTIERS, PROFESSIONS, FORMATION**

### **Repères**

Si tu n'as pas accès à ce site par le biais de ton école, adresse-toi au service d'orientation. <http://reperes.qc.ca>

### **Tout pour réussir**

Métiers offrant des bonnes perspectives d'emploi et qui demandent une formation professionnelle au secondaire ou technique au collégial. <http://toutpoureussir.com>

### **Mon Emploi**

Site sur les choix de carrière, les formations et les emplois. <http://www.monemploi.com/>

### **Visez dans le mille**

Informations sur métiers, cyber-reportages. <http://www.visez.ca>

### **Métiers Québec**

<http://www.metiers-quebec.org/index.html>

### **Osez les études!**

<http://www.osezlesetudes.qc.ca>

## **Emploi Québec**

IMT en ligne : métiers et professions – programmes de formation – secteurs d’activités. Note : pour savoir aussi quelles sont les perspectives régionales et provinciales pour tous les métiers et professions.

<http://www.emploiquebec.net/francais/>

## **Guides Choisir**

Tout sur les programmes de formation de tous les niveaux.

<http://ch.monemploi.com>

## **Inforoute : tout sur les programmes de formation professionnelle et technique au Québec**

<http://www.inforoutefpt.org/>

## **Ma vie mon métier**

Programmes de formation-vidéos sur les carrières.

<http://maviemonmetier.ca>

## **Clic FP : la formation professionnelle au secondaire sur l’île de Montréal**

Exploration des métiers et des programmes d’études en formation professionnelle au secondaire offerts sur l’île de Montréal. Jeux questionnaires sur les champs d’intérêt.

<http://www.clicfp.qc.ca>

## **SCIENCES ET TECHNOLOGIES**

### **Les Filles et les sciences, un duo électrisant**

Par des activités de groupe, de démonstrations et d’ateliers magasinage de carrières, cet événement vise à faire connaître aux adolescentes de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> secondaire les professions scientifiques et technologiques ainsi que les programmes de formation reliés. Inscris-toi pour participer et invite tes parents !

<http://www.lesfillesetlessciences.ca> et

[www.lesfillesetlessciencesquebec.com](http://www.lesfillesetlessciencesquebec.com)

Voir sur Facebook la page : Les filles et les sciences, un duo électrisant !

### **Mois national du génie**

Site sur la profession et les réalisations en génie.

<http://www.new-sng.ca/>

## **Conseil de développement du loisir scientifique**

Quelques activités et compétitions à entreprendre seule ou entre amies

<http://www.cdls.qc.ca/>

## **Les Débrouillards**

Site scientifique avec de nombreux liens utiles, des expériences, des activités et bien plus.

<http://www.lesdebrouillards.qc.ca>

## **Québec Science**

Magazine scientifique sur Internet.

<http://www.quebecscience.qc.ca>

## **Folie Technique**

Des étudiants en génie de l'École Polytechnique de Montréal montent et animent des ateliers scientifiques dans les écoles.

Ils offrent également un support aux jeunes voulant participer à une expo-sciences.

<http://www.folietechnique.qc.ca>

## **Cours de sciences physiques**

Site contenant des liens associés aux cours de sciences et technologies du primaire au secondaire.

<http://recitmst.qc.ca/scnat/psfab>

## **SMAC, Sciences et mathématiques en action**

Pour donner un sens aux math, voir Show Math : conférence-spectacles sur les math. Demande à ton prof de math.

<http://www.smac.ulaval.ca/accueil/>

## **Concours Chapeau, les filles! et Excelle Sciences**

<http://www.mels.gouv.qc.ca/chapeaulesfilles>

## **L'Ordre des ingénieurs du Québec**

Site Internet de l'association professionnelle des ingénieures et ingénieurs du Québec. <http://www.oiq.qc.ca>

## **Academos**

Projet de cybermentorat pour les étudiants de 14 à 30 ans.

<http://www.academos.qc.ca>

## **PARTICIPEZ AUX ACTIVITÉS!**

- ***Journée carrières de ton école***
- ***Journée portes ouvertes dans les centres de formation professionnelle, cégeps et universités***
- ***Activité élève d'un jour***
- ***Salon Éducation emploi au printemps***
- ***Olympiades de la formation professionnelle***
- ***Les filles et les sciences un duo électrisant***
- ***Rencontre d'information avec des professionnels (demande l'aide de ton entourage)***

## **CONSEILLÈRES ET CONSEILLERS D'ORIENTATION DANS TA RÉGION?**

Site Internet des conseillers et conseillères d'orientation du Québec. Découvre les services offerts par les conseillers de ta région et pose tes questions à un conseiller virtuel.

<http://www.orientation.qc.ca>

# MON PROFIL PERSONNEL

<i>Intérêts</i>	<i>Aptitudes, habiletés, qualités</i>	<i>Valeurs</i>

# EXPLORATION DES PROFESSIONS

<i>Profession</i>	<i>CNP</i>	<i>Ce qui m'attire</i>	<i>Ce qui me rebute</i>	<i>Programme DEP, DEC, BAC</i>

- CNP: Code national des professions (C'est un code qui accompagne souvent le titre de la profession dans les livres et sur Repères et peut être pratique pour faire des recherches)





## **QUI SOMMES-NOUS?**

**Centre Étape** est le seul organisme d'employabilité de la région de Québec qui dessert exclusivement les femmes de 18 ans et plus. Notre mission est de favoriser leur accès à l'autonomie financière par le biais du travail. En ce sens, nous offrons des services pour celles qui ont besoin d'un coup de main pour la recherche d'emploi ou pour celles qui désirent retourner aux études avant d'intégrer le marché du travail.

Nous avons conçu cet outil dans le but de favoriser la diversification des choix professionnels des jeunes filles du secondaire car leur avenir nous tient à cœur. Nous estimons que les futures travailleuses méritent de connaître et d'avoir accès à des domaines de travail qui leur ressemblent et qui les passionnent.

### **Centre Étape**

Québec (Québec)

Téléphone : 418 529-4779

Site Web : <http://centre-etape.qc.ca>

Courriel : [info@centre-etape.qc.ca](mailto:info@centre-etape.qc.ca)

### **Notre partenaire**

L'élaboration de ce guide a été rendue possible grâce au soutien du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale : Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales.



### ***Production***

Textes : Wilma Rodrigues, c.o.

Révision : Dorothée Jacob, c.o. et Anne-Marie Day,  
directrice de Centre Étape et la participation  
de Renée Rodrigues-Rouleau

Illustrations : Estelle Bachelard

Graphisme : Marie-Lise Leclerc

Focus groupe : Renée Rodrigues-Rouleau

### ***Remerciements***

Merci aux filles qui ont gentiment accepté de participer  
au focus groupe.



