

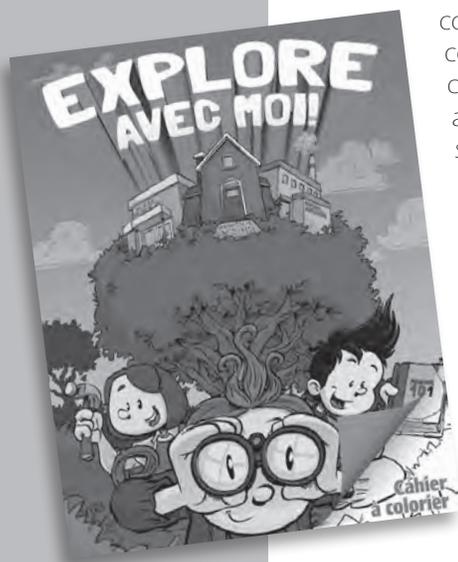
# EXPLORE AVEC MOI!



**Cahier  
à colorier**

# ● Explore avec moi!

Le cahier à colorier **Explore avec moi!**\* vous permettra d'accompagner votre enfant dans une démarche de connaissance de soi et d'initiation à l'exploration des différents métiers et professions. Chaque mois, une activité d'exploration vous sera proposée.



Cette démarche d'accompagnement vous permettra de mieux le préparer à se connaître et de l'initier à l'importance d'explorer les métiers et les professions, y compris les métiers non traditionnels, dans le but de faire un jour un choix de carrière éclairé. Elle vous permettra de vous impliquer avec votre enfant tout au long de ses réflexions personnelles et de mieux le connaître : connaître ses talents, son caractère, les milieux de travail qui l'attirent et les gens qui l'inspirent. Ainsi, vous deviendrez une personne-ressource tout au long de son processus de connaissance de soi et dans l'exploration de ses choix de carrière pour les années à venir.

Parmi les activités proposées, il sera question de l'**Orientest** du site **toutpoureurussir.com**\*\* . Nous suggérons de ne faire le test complet pour obtenir le résultat qu'à la toute fin (activité de la page 10), chaque étape étant une occasion d'échanger avec votre enfant. Toutefois, pour passer aux étapes suivant la première section, vous devez refaire les étapes précédentes, nous vous conseillons donc d'utiliser les réponses placées dans le portfolio de votre enfant.

## ● Objectifs du cahier à colorier

1. Initier le parent et l'enfant à la première partie du processus d'orientation : l'exploration de soi.
2. Outiller le parent et l'enfant dans leur démarche commune de découverte tout au long de l'année.
3. Favoriser l'engagement et la communication tout au long du processus.
4. Favoriser l'expérimentation des activités d'exploration.
5. Soutenir la démarche par des trucs et des outils.
6. Responsabiliser l'élève face à son exploration.



\* Le cahier à colorier **Explore avec moi!** est un outil transformé à partir du calendrier portant le même nom qui était initialement destiné aux parents et à leurs enfants. La modification du calendrier en cahier à colorier a été faite pour des raisons de pérennité et de distribution. Même s'il s'adresse aux parents, l'enseignante ou l'enseignant peut effectuer les exercices avec les élèves et simplement acheminer les résultats aux parents. Par contre, il est toujours de mise d'impliquer les parents dans ce processus d'exploration de soi puisqu'ils y jouent un rôle important.

\*\* L'organisme Femmes et production industrielle (FPI) tient à préciser qu'il n'est pas administrateur du site **toutpoureurussir.com**, FPI n'est donc pas responsable des éventuels changements qui pourraient être apportés à l'**Orientest**.

# Mon engagement!

- Prends connaissance de l'outil et engage-toi à réaliser le processus du cahier à colorier.
- Conserve le cahier à colorier avec tes effets scolaires et prépare un portfolio (pochette dans laquelle tu insèreras tes résultats) pour ranger tous tes documents d'orientation et de réflexion personnelle.
- Discute avec ton parent de la meilleure façon de mener à bien ce projet.  
**Y a-t-il un moment à chaque mois que nous voulons consacrer à cette activité?**  
**Des personnes-ressources pourraient-elles m'aider?**
- Inscris l'engagement pris avec tes parents :



---

---

---

---

---

---

---

---

# Ma démarche d'exploration!

**Lis**  
la bande dessinée,  
« Le destin d'Ella Laflamme »,  
figurant à la page 14  
dans la section  
« Outils d'exploration ».

**Remplis**  
le questionnaire  
« Le destin d'Ella Laflamme »  
qui se trouve à la page 15  
dans la section « Outils  
d'exploration ».  
Discute avec ton parent du  
message livré par cette BD.  
**Y a-t-il des choses dans  
ta vie de tous les jours  
qui t'empêcheraient  
de mieux te connaître  
et d'explorer?**  
**Es-tu capable de  
les identifier?**

**Valide**  
tes réponses  
avec le corrigé  
du questionnaire qui  
se trouve à la page 16  
dans la section  
« Outils d'exploration ».

**Inscris**  
les obstacles qui pourraient  
nuire à ton exploration :



---

---

---

---

---

---

---

---

# Ce que j'aimerais apprendre!



- Rends-toi sur le site de [toutpoureurssir.com](http://toutpoureurssir.com) et remplis la Section 1 de l'**Orientest** qui porte sur ce que tu aimerais apprendre. Imprime tes réponses.
- Discute avec ton parent après lui avoir demandé de remplir le même questionnaire à ton sujet. **Quels domaines j'aimerais le plus apprendre?**
- Place les réponses de l'**Orientest** dans ton portfolio.
- Inscris les mots clés des énoncés avec lesquels ton parent et toi êtes en accord :

---

---

---

---

---

---

---

---

# Le milieu qui m'attire!



- Rends-toi sur le site de **toutpoureussir.com** et remplis la Section 2 de l'**Orientest** qui porte sur les milieux de travail qui t'attirent (« Dans quel décor te vois-tu? »). Imprime tes réponses.
- Discute avec ton parent après lui avoir demandé de remplir le même questionnaire à ton sujet. **Quel environnement de travail m'attire le plus?**
- Place les réponses de l'**Orientest** dans ton portfolio.
- Inscris les trois milieux de travail que tu préfères :

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mon arbre généalogique des métiers et professions!

● **Pose**  
des questions aux gens rencontrés pendant les Fêtes concernant leur métier et les tâches qui y sont rattachées. Inscris, dans ton arbre généalogique des métiers et professions, que tu trouveras à la page 20 dans la section « Outils d'exploration », leur nom, leur métier et inscris si ces métiers sont considérés traditionnels ou non traditionnels en t'inspirant des listes de métiers que tu retrouveras sur le site de FPI ([projetfpi.com](http://projetfpi.com)).

● **Choisis**  
le métier qui t'intéresse le plus parmi ceux que tu as découverts et explique pourquoi.

● **Interroge**  
les gens en sélectionnant des questions dans la grille de questions intitulée « Déterre tes racines » que tu retrouveras à la page 17 dans la section « Outils d'exploration ».

● **Inscris**  
le métier que tu préfères et les raisons qui motivent ton choix :



---

---

---

---

---

---

---

---

## 4<sup>e</sup> PISTE D'EXPLORATION

# Mes intérêts!



### ● Fais

la liste des activités que tu as déjà pratiquées et mentionne celles que tu aimais ou non en précisant pourquoi. Si tu as besoin d'inspiration, tu peux utiliser une liste offerte dans un centre de loisirs, ou celle qui est présentée aux pages 18 et 19 dans la section « Outils d'exploration ».

### ● Rends-toi

sur le site [toutpoureussir.com](http://toutpoureussir.com) et remplis la Section 3 de l'**Orientest** qui porte sur les activités que tu aimes. Imprime tes réponses.

### ● Discute

avec ton parent au sujet des activités que tu préfères, en tenant compte du temps que tu y consacres, ou des activités que tu aimerais faire. **Quels sont les intérêts reliés à ces activités?**

### ● Place

la liste de tes intérêts et les réponses de l'**Orientest** dans ton portfolio.

### ● Inscris

ton activité préférée et les raisons qui t'incitent à la pratiquer :

---

---

---

---

---

---

---

---



5<sup>e</sup> PISTE D'EXPLORATION

# Mes talents!

● Rends-toi sur le site de [toutpoureussir.com](http://toutpoureussir.com) et remplis la Section 4 de l'**Orientest** qui porte sur tes talents. Imprime tes réponses.

● Discute avec ton parent après lui avoir demandé de remplir le même questionnaire à ton sujet. **Quelles sont mes forces et aptitudes?**

● Place les réponses de l'**Orientest** dans ton portfolio.

● Inscris tes cinq principaux talents :



---

---

---

---

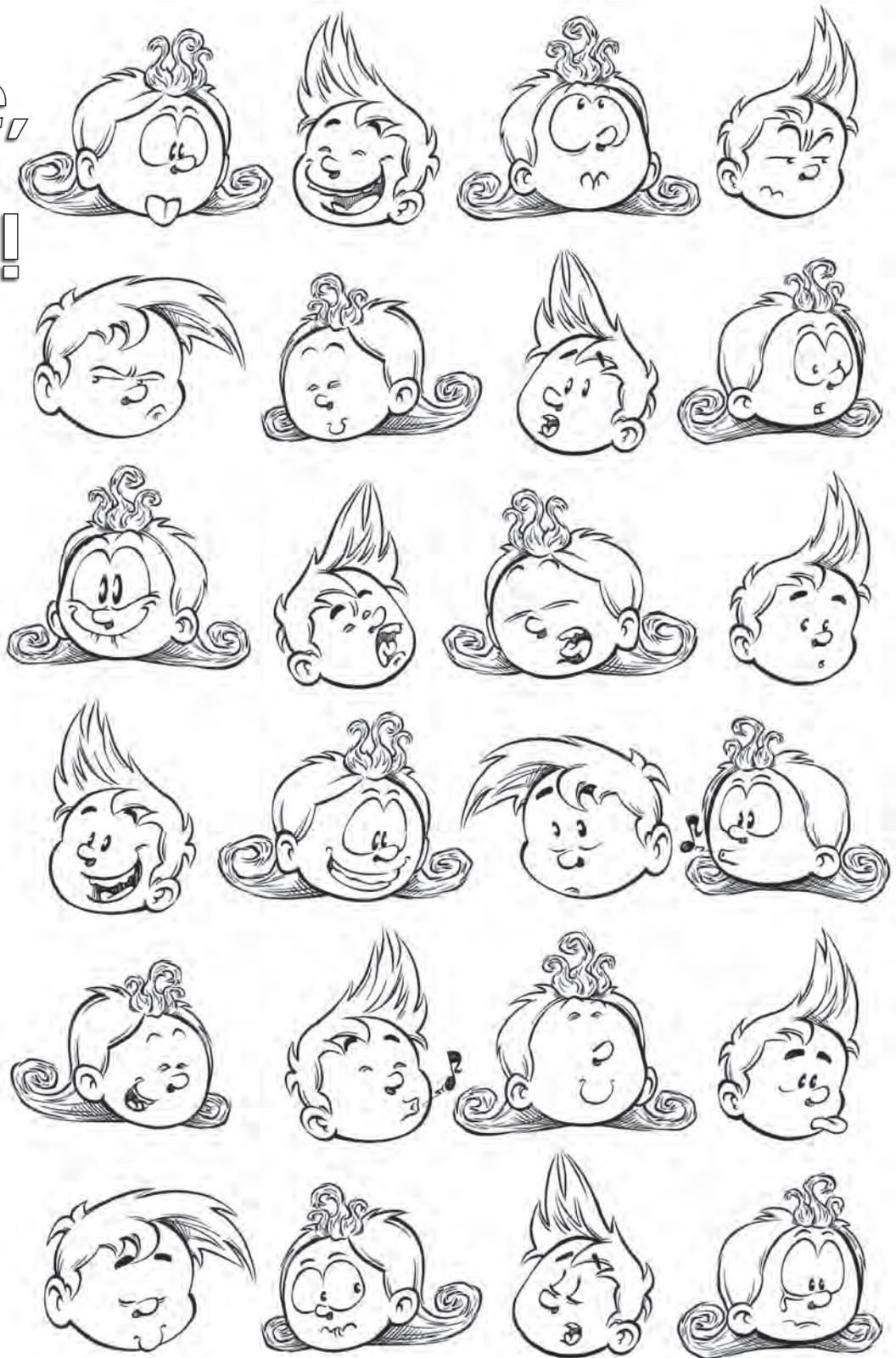
---

---

---

---

# Mon style, mon caractère!



● Rends-toi sur le site de [toutpouressir.com](http://toutpouressir.com) et remplis la Section 5 de l'**Orientest** qui porte sur les caractéristiques de ta personnalité. Imprime tes réponses.

● Discute avec ton parent après lui avoir demandé de remplir le même questionnaire à ton sujet. **Qu'est-ce qui définit ma personnalité?**

● Place les réponses de l'**Orientest** dans ton portfolio.

● Inscris tes cinq principaux traits de caractère :

---

---

---

---

---

---

---

---

# La personne qui m'inspire!



- Rends-toi sur le site [academos.qc.ca](http://academos.qc.ca) dans la section « Portraits de mentors » pour trouver un cybermentor qui t'inspire. Imprime le portrait de ton mentor.
- Discute avec ton parent des raisons pour lesquelles cette personne t'inspire. **Pourquoi cette personne me ressemble-t-elle?**
- Place le portrait de ton cybermentor dans ton portfolio.
- Inscris pourquoi tu as choisi cette personne comme cybermentor :

---

---

---

---

---

---

---

---



MON RÉSULTAT D'ORIENTEST

# Qui je suis!

● **Reprends**

le test de l'**Orientest** depuis le début en modifiant tes réponses en fonction des réflexions faites avec ton parent pour les cinq étapes précédentes. Imprime chaque section et le résultat final.

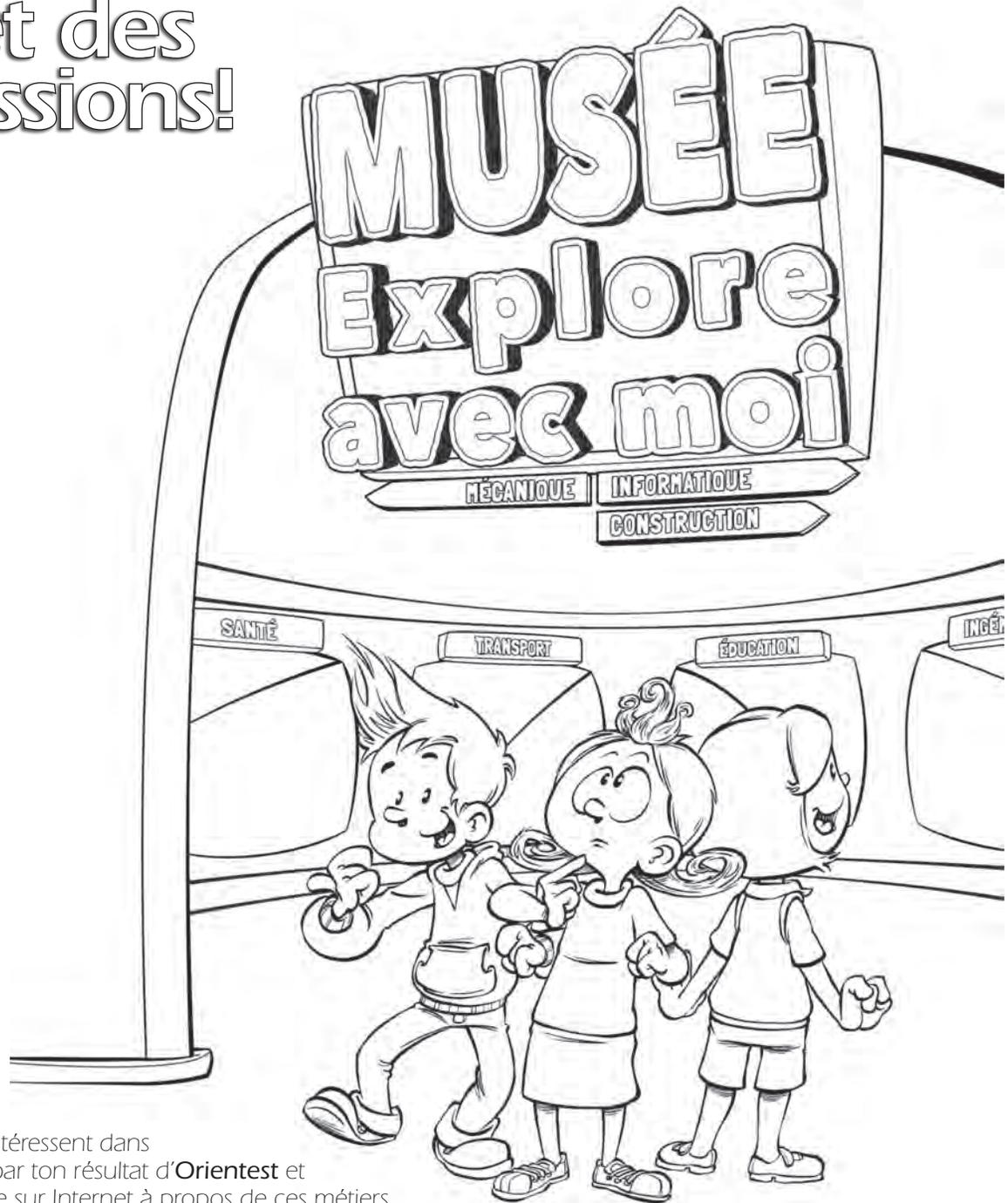
● **Discute**

avec ton parent à propos de ce que tu as appris sur toi : les personnes qui t'inspirent, le milieu qui t'attire, ton caractère et tes talents. Fais des liens avec les métiers qui correspondent à ce que tu es. Le résultat final de l'**Orientest** te donne une liste de métiers et professions susceptibles de répondre à ta personnalité.

● **Place**

le résultat de l'**Orientest** dans ton portfolio.

# J'explore des métiers et des professions!



- **Choisis**  
les métiers qui t'intéressent dans la liste proposée par ton résultat d'**Orientest** et fais une recherche sur Internet à propos de ces métiers.
- **Explore**  
aussi des métiers que tu connais peu, notamment des métiers non traditionnels, et découvre-les.
- **Discute**  
avec ton parent au sujet des métiers et professions et organisez ensemble une activité d'exploration en lien avec le métier qui t'attire le plus.
- **Place**  
la liste de tes choix dans ton portfolio.

# Ce que j'ai appris!



- **Fais**  
le bilan de ton appréciation à propos de cette expérience de découverte de soi.  
Fais ressortir les points positifs et négatifs, les apprentissages que tu as faits et les ajustements possibles.
- **Crée**  
une page colorée et dynamique et rassemble tes résultats de test et ceux que tu as inscrits sur les pages du cahier à colorier pour faire ton bilan. Elle te servira tout au long de ton processus d'orientation au secondaire.
- **Discute**  
avec ton parent de la démarche effectuée. **Est-ce que je me connais mieux?**
- **Place**  
ton bilan dans ton portfolio.

# OUTILS D'EXPLORATION





LE DESTIN D'ELLA LAFLAMME

# Ella épate ses amis!



Scénarisation : Luc Martin • Illustration : Martin Goneau (www.goneau.com) • © 1067629

# Le questionnaire

- **Le destin d'Ella Laflamme**  
Bande dessinée de la trousse « Parcours extrême »

**Directives :**

Veillez entourer les lettres devant les énoncés qui correspondent aux thèmes abordés dans l'affiche « Ella épate ses amis! »

- **Question :**  
**Quels sont les trois thèmes principaux traités dans la première affiche de la bande dessinée intitulée : « Ella épate ses amis! »**

- A. Le choix de carrière dans des métiers non traditionnels.
- B. L'exploration des métiers non traditionnels.
- C. Le modèle féminin dans un métier non traditionnel.
- D. Le préjugé face aux métiers non traditionnels.
- E. Les intérêts et aptitudes pour des tâches non traditionnelles.
- F. Le soutien des gens face à l'exploration de choix de carrière.



# Les réponses

- **Le destin d'Ella Laflamme**  
Bande dessinée de la trousse « Parcours extrême »
- Voici les trois thèmes principaux traités dans la première affiche de la bande dessinée intitulée : « Ella épate ses amis! »

## C. Le modèle féminin dans un métier non traditionnel

Dans cette bande dessinée, on retrouve tante Annie sur une photo dans un cadre qui figure dans la dernière case. Elle occupe le poste de mécanicienne qui est un métier non traditionnel. L'identification à un modèle féminin peut grandement influencer le choix de carrière et peut être aussi une bonne ressource pour explorer les métiers.

## D. Le préjugé face aux métiers non traditionnels

On retrouve aux cases 7-8 et 9 le papa de Félix qui semble avoir quelques réticences qui s'apparentent à des préjugés défavorables en ce qui concerne la probabilité que ce soit Ella qui ait bâti l'échelle. Ce genre de préjugés peuvent nuire à la possibilité de l'enfant de développer ses aptitudes non traditionnelles et à se projeter dans un métier de son choix. Malgré une plus grande ouverture d'esprit concernant les métiers non traditionnels, il existe encore des préjugés dans la société.

## E. Les intérêts et aptitudes pour des tâches non traditionnelles

On retrouve aux cases 3 et 4, Ella qui manifeste son intérêt et qui fabrique une échelle. Elle démontre ainsi son intérêt et ses aptitudes pour des tâches non traditionnelles. Il est important d'être à l'écoute et d'encourager le développement de toutes les aptitudes des enfants en leur permettant d'expérimenter des activités.



# Détermi- tes racines



## ● GRILLE DE QUESTIONS

Nom de la personne interrogée : \_\_\_\_\_

Lien de parenté : \_\_\_\_\_

1. Quel métier ou profession exercez-vous?

\_\_\_\_\_

2. Quels sont les outils ou le matériel dont vous avez besoin pour faire votre métier ou votre profession?

\_\_\_\_\_

3. Quelles sont les qualités requises pour faire votre métier ou votre profession?

\_\_\_\_\_

4. À quoi ressemble le milieu dans lequel vous exercez votre métier ou votre profession?

\_\_\_\_\_

5. À quoi ressemble une journée type dans votre emploi?

\_\_\_\_\_

6. Y a-t-il des femmes qui travaillent avec vous et qui font les mêmes tâches que vous?  
Combien de femmes par rapport aux hommes? (ex. :  $\frac{1}{4}$ , moitié,  $\frac{3}{4}$ )

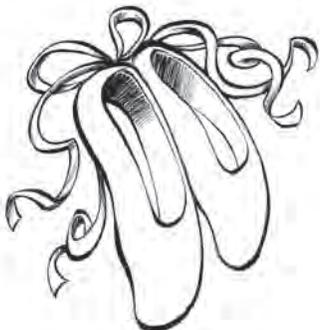
\_\_\_\_\_

7. Le métier qu'exerce cette personne est-il traditionnel ou non traditionnel?  
(Va sur le site de FPI au [www.projetfpi.com](http://www.projetfpi.com) et consulte la liste des métiers non traditionnels dans la section **La documentation.**)

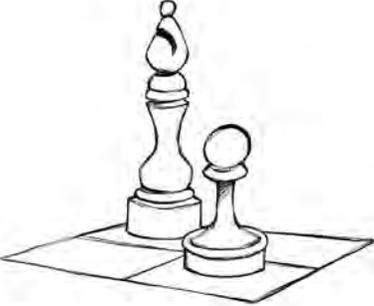
\_\_\_\_\_

# INTÉRÊTS...

## Aptitudes et attitudes

Intérêts	Aptitudes et attitudes	Intérêts	Aptitudes et attitudes
 <p><b>Ballet</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rigueur</li> <li>▪ Performance</li> <li>▪ Individualisme</li> <li>▪ Discipline</li> </ul>	 <p><b>Hockey</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compétitivité</li> <li>▪ Esprit d'équipe</li> <li>▪ Leadership</li> <li>▪ Discipline</li> </ul>
 <p><b>Soccer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compétitivité</li> <li>▪ Esprit d'équipe</li> <li>▪ Leadership</li> </ul>	 <p><b>Arts martiaux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Concentration</li> <li>▪ Agilité</li> <li>▪ Contrôle de soi</li> <li>▪ Coordination</li> <li>▪ Pratique</li> </ul>
 <p><b>Lecture et écriture</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Créativité</li> <li>▪ Composition</li> <li>▪ Solitude</li> <li>▪ Lecture</li> <li>▪ Calme</li> </ul>	 <p><b>Randonnée en forêt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plein air</li> <li>▪ Faune</li> <li>▪ Flore</li> <li>▪ Respect de l'environnement</li> </ul>
 <p><b>Expériences</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expérimentation</li> <li>▪ Innovation</li> <li>▪ Résolution de problèmes</li> </ul>	 <p><b>Voyages</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ouverture d'esprit</li> <li>▪ Aventuroux</li> <li>▪ Observateur</li> </ul>



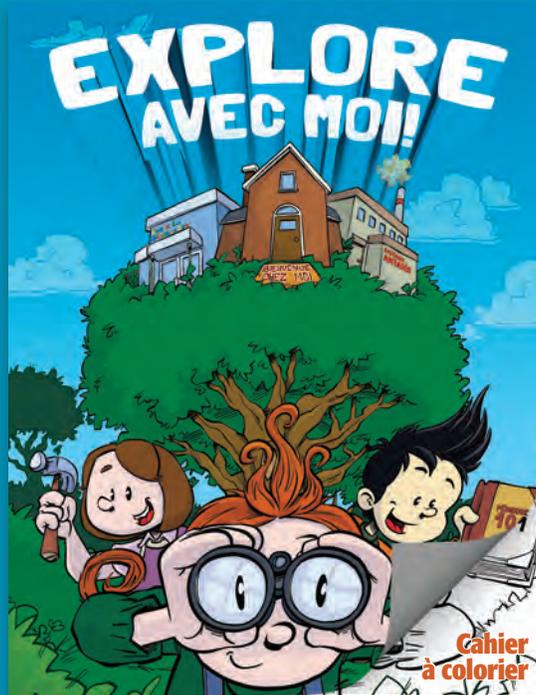
Intérêts	Aptitudes et attitudes	Intérêts	Aptitudes et attitudes
 <p><b>Chant</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expression orale</li> <li>▪ Être devant un public</li> <li>▪ Performance</li> <li>▪ Charisme</li> </ul>	 <p><b>Informatique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Innovation</li> <li>▪ Calme</li> <li>▪ Débrouillardise</li> </ul>
 <p><b>Musique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pratique</li> <li>▪ Sensibilité</li> <li>▪ Créativité</li> <li>▪ Persévérance</li> </ul>	 <p><b>Arts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Créativité</li> <li>▪ Imagination</li> <li>▪ Sensibilité</li> </ul>
 <p><b>Construire - Fabriquer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Débrouillardise</li> <li>▪ Travail manuel</li> <li>▪ Innovation</li> <li>▪ Minutie</li> </ul>	 <p><b>Voitures - Mécanique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Travail manuel</li> <li>▪ Minutie</li> <li>▪ Résolution de problèmes</li> </ul>
 <p><b>Échecs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Logique</li> <li>▪ Abstraction</li> <li>▪ Résolution de problèmes</li> </ul>	 <p><b>Cuisiner</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Travail manuel</li> <li>▪ Minutie</li> <li>▪ Intuition</li> <li>▪ Innovation</li> </ul>

• notes



A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending down to the footer area.





Femmes et production industrielle remercie ses partenaires financiers

