OSE! explorer

GUIDE D'ANIMATION

Mon **profil personnel** et ma **réflexion** sur les **stéréotypes de genre**

Projet rendu possible grâce à la contribution du

Secrétariat à la condition féminine
Québec

Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec

Act1-GuideAnimation-OseExplorer-vF.indd 1 2026-04-07 1:26 PM

CONTENUS EN ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE (COSP)

Cette activité d'exploration s'adresse aux élèves de 3e secondaire mais peut être pertinente à tout âge. Elle s'inscrit dans la lignée des contenus obligatoires en orientation scolaire et professionnelle (COSP) déterminés par le ministère de l'Éducation en 2019. Les contenus retenus dans cette activité rejoignent les deux axes nommés ci-après :

- **Axe - Connaissance de soi**
- **Axe - Connaissance du monde du travail**

Diversification des choix

À l'intérieur de cette activité, les élèves auront également l'occasion de :

- Découvrir les concepts de la diversification des choix en orientation et de la mixité en emploi.
- Réfléchir à leur futur choix vocationnel en fonction de leur profil personnel (intérêts, aptitudes, aspirations et valeurs), et ce, sans se limiter aux stéréotypes de genre. En d'autres mots, ils pourront ouvrir leurs horizons pour mieux orienter leur choix professionnel.

Déroulement de l'activité

Selon le temps disponible en classe, cette activité d'exploration pourrait s'échelonner sur deux périodes de 60 minutes.

Idée originale : Pascale Blanchard, c.o. (2026)
Conception graphique : Hoola studio

Première partie

Axe - Connaissance de soi

1. **Présenter le sujet de manière explicite (5 minutes)**

   - Objectif : Élaborer l'ébauche de son profil personnel en s'appuyant sur ses intérêts, ses aptitudes, ses aspirations et ses valeurs
   - Plan de l'animation – Voir l'annexe A

2. **Donner les consignes pour la section « Ébauche de ton profil personnel » (20 minutes)**

   Pour vous aider à réaliser cette tâche, vous devez vous référer aux listes dans le cahier de l'élève (pages 3 à 9). Vous devez prendre le temps de lire la définition de chacune des dimensions.

Exemple :

Mes intérêts

Un intérêt, c'est ce que j'aime, ce qui me plaît. C'est une attirance envers quelque chose, un goût marqué pour un genre d'activité.

Voici une liste d'intérêts qui vous aidera à compléter votre propre liste.

Sélectionnez, en marquant d'un crochet, ceux qui représentent le mieux vos intérêts.

- Mes intérêts (pages 3 à 4)
- Mes aptitudes (pages 5 à 6)
- Mes aspirations (page 7)
- Mes valeurs (pages 8 à 9)

3. **Introduire la section « Trace d'abord l'ébauche de ton profil personnel » (10 minutes)**

   À partir des éléments que vous avez cochés dans chacune des listes précédentes (pages 3 à 9 du cahier de l'élève), inscrivez dix éléments qui désignent bien vos caractéristiques personnelles en termes d'intérêts, de valeurs, d'aptitudes et d'aspirations (page 10 du cahier de l'élève).

Act1-GuideAnimation-OseExplorer-vF.indd 3 2026-04-07 1:26 PM

4. Expliquer les consignes pour la section « Réfléchis maintenant à l'ébauche de ton profil personnel » (10 minutes)

À cette étape, vous devez relire les éléments notés dans l'ébauche votre profil personnel (page 10 du cahier de l'élève) et retenir dix éléments que vous aimeriez beaucoup retrouver dans un futur métier, une future profession.

Pour chacun de ces éléments, expliquez pourquoi vous trouvez que c'est important de transposer cet élément dans votre vie professionnelle (page 11 du cahier de l'élève).

5. Débuter la section « Ouvre tes horizons sur la diversification des choix professionnels » (10 minutes)

Il s'agit ici de présenter les deux rubriques aux élèves.

Durée : 2 minutes

SAVAIS-TU QUE?

Dans notre société, il y a des personnes qui exercent un métier appelé « non traditionnel ».

Pour les femmes, un métier ou une profession est considéré comme non traditionnel lorsqu'on y trouve moins de 33 % de femmes, par exemple les métiers d'électromécanicien ou d'ingénieur informaticien.

Pour les hommes, un métier ou une profession est considéré comme non traditionnel lorsqu'on y trouve moins de 33 % d'hommes, comme les emplois en soins infirmiers ou en éducation à l'enfance. (MEQ, 2022)

Vous aurez sans doute compris qu'un métier non traditionnel est caractérisé par le fait qu'un genre (femme ou homme) est encore peu représenté comparativement à l'autre.

Quelques définitions pour aller plus loin

Se référer aux pages 12 et 13 du cahier de l'élève.

- **Stéréotype lié au genre**
- **Diversification des choix professionnels**
- **Mixité en emploi**

Dans notre société, il y a des personnes qui exercent un métier appelé « non traditionnel » en raison de préjugés qui, malheureusement, perdurent. Dans le cas contraire, inspirez-vous de témoignages, vidéos ou autres sources. Prenez le temps de compléter le premier tableau (page 13 du cahier de l'élève).

Durée : 3 minutes

Act1-GuideAnimation-OseExplorer-vF.indd 4 2026-04-07 1:26 PM

Lorsque vous repensez à votre enfance, y a-t-il des activités que toi ou tes amis aimaient beaucoup, mais qui semblaient être réservées au genre opposé?

Exemples :

Pour un garçon, jouer avec les poupées; pour une fille, aimer grimper dans les arbres.

Si vous vous concentrez sur les éléments ressortis dans l'ébauche de votre profil personnel (page 10 du cahier de l'élève) ou dans les listes proposées, pouvez-vous nommer des caractéristiques (intérêts, aptitudes, valeurs, aspirations) qui ont généralement une représentation associée au genre masculin ou au genre féminin?

Exemple :

Dans son enfance, Mathilde aimait bricoler avec son grand-père. Elle l'aidait à confectionner des cabanes pour les oiseaux. Plus tard, elle proposait son aide pour construire les décors dans son cours d'art dramatique et s'inscrivait à une activité parascolaire de robotique.

Page 13 du cahier de l'élève.

Durée : 5 minutes

6. Introduire la section « Découvre la typologie Holland – Les types de personnalité (RIASEC-Z) » (5 minutes)

Cochez les caractéristiques des sept types de personnalité qui vous ressemblent et que vous souhaitez utiliser sur le plan professionnel.

Quand vous aurez terminé d'identifier les caractéristiques, répondez aux questions de la page 16 du cahier de l'élève.

Act1-GuideAnimation-OseExplorer-vF.indd 5 2026-04-07 1:26 PM

Deuxième partie

Axe - Connaissance du monde du travail

1. **Présenter le sujet de manière explicite**

   - Objectif :

     Sélectionner des préférences professionnelles qui correspondent à son profil personnel

   - Plan de l'animation – Voir l'annexe A

2. **Donner les consignes pour la section « Sélection des préférences professionnelles en lien avec ton profil personnel » (50 minutes)**

   À l'aide des informations consignées dans votre profil personnel (pages 14 à 16 du cahier de l'élève), retranscrivez les trois types Holland qui vous caractérisent davantage (page 16 du cahier de l'élève).

   - Type 1 : _____
   - Type 2 : _____
   - Type 3 : _____

Vous pouvez maintenant explorer des métiers et des professions avec deux ou trois de ces types, à l'aide de l'une des deux méthodes pour l'exploration professionnelle.

3. **Demander aux élèves de compléter la section « Retour réflexif sur la sélection des préférences professionnelles en lien avec ton profil personnel » (10 minutes)**

   Se référer à la page 19 du cahier de l'élève.

Act1-GuideAnimation-OseExplorer-vF.indd 6 2026-04-07 1:26 PM

Act1-GuideAnimation-OseExplorer-vF.indd 7 2026-04-07 1:26 PM


OSE!
explorer