OSE! explorer

Nom :

CAHIER DE L'ÉLÈVE

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-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 1 2026-04-07 1:28 PM

OSE! explorer

DESCRIPTION

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

Élaborer l'ébauche de ton profil personnel en t'appuyant sur tes intérêts, tes aptitudes, tes aspirations et tes valeurs

✻ Axe - Connaissance du monde du travail

Sélectionner des préférences professionnelles qui correspondent à ton profil personnel

Diversification des choix professionnels

À l'intérieur de cette activité, tu auras également l'occasion de :

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

✻ Axe - Connaissance de soi

Consignes pour l'élaboration de ton profil personnel

Pour t'aider à réaliser cette tâche, tu dois de te référer aux listes suivantes :

- Mes intérêts
- Mes aptitudes
- Mes valeurs
- Mes aspirations

Ces listes se trouvent aux pages 3 à 9.

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

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 t'aidera à compléter ta propre liste.

Sélectionne, en marquant d'un crochet, ceux qui représentent le mieux tes intérêts.

○ Jouer d'un instrument de musique, chanter	○ Inventer, concevoir, innover
○ Faire du bénévolat	○ Travail physique et/ou manuel
○ Plein air, nature	○ Défendre les droits des personnes
○ Jouer avec des chiffres, faire des calculs	○ Réparer des appareils, des objets
○ Avoir des responsabilités	○ Faire des tâches répétitives
○ Conduire des véhicules	○ Gérer des projets
○ Enseigner, transmettre ses connaissances	○ Écouter les gens
○ Cuisiner	○ Travailler avec des concepts, des idées
○ Littérature, langues	○ Animer un groupe
○ Sciences (biologie, chimie, physique, etc.)	○ Vendre, promouvoir
○ Organiser, planifier	○ Suivre des directives
○ Avoir un horaire régulier	○ Collectionner des objets
○ Politique	○ Classer des documents, des archives
○ Causes environnementales	○ Relation d'aide
○ Design, aménagement des espaces	○ Administration, gestion
○ Comprendre des phénomènes	○ Entrepreneuriat
○ Résoudre des problèmes	○ Service à la clientèle
○ Travailler dans un laboratoire	○ Diriger, coordonner, superviser des gens
○ Faire des budgets	○ Travail concret, tangible
○ Travailler individuellement	○ Gagner l'estime des autres
○ Travailler en équipe	○ Observer les gens, les objets
○ Être en contact avec les gens	○ Précision
○ Effectuer de fréquents déplacements	○ Prendre des décisions
○ Prendre des initiatives	○ Rédiger (textes, rapports, etc.)
○ Faire du bénévolat	○ Sports
○ Utiliser la technologie	○ Compétition
○ Parler devant un auditoire	○ Accomplir
○ Manipuler des objets (ex. : outils, machines)	○ Animaux
○ Investiguer, faire de la recherche	○ Soigner, prendre soin des gens

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 3 2026-04-07 1:28 PM

○ Lire des plans	○ Persuader les autres, négocier
○ Dessiner, faire des croquis	○ Argumenter, défendre son point de vue
○ Relever des détails	○ Apprendre des langues
○ Travailler minutieusement (assemblage d'un modèle réduit, soudage, couture, etc.)	○ Accomplir des tâches artistiques (photographie, dessin, arts visuels, sculpture, etc.)
○ Communiquer des renseignements	○ Faire du travail intellectuel qui exige de la rigueur
○ Fabriquer ou assembler des objets	○ Acquérir des connaissances scientifiques
○ Dénoncer les injustices	○ Accomplir des tâches concrètes
○ Obtenir des résultats tangibles, concrets	○ Communiquer, échanger, discuter
○ Soigner son apparence physique	○ Apprendre, découvrir
○ Suivre des méthodes de travail	○ Étudier et comprendre la psychologie du comportement humain
○ Découvrir et comprendre d'autres cultures	○ Concevoir, bâtir, réparer des bâtiments
○ Développer de nouvelles compétences	○ Agir selon des consignes claires et précises
○ Suivre l'actualité	○ Participer à des activités sociales
○ Obtenir des résultats à court terme	○ Être en contact avec la nature, les plantes et les animaux
○ Connaître le sens des mots	○ Tenir un budget
○ Accomplir des tâches techniques exigeant de la créativité (création de décors, montage 3D)	○ Créer des liens, entretenir des relations interpersonnelles satisfaisantes
○ Lire, écrire et communiquer oralement ou par écrit	○ Créer des œuvres uniques à partir de différents matériaux
○ Bouger, dépenser de l'énergie	○ Bricoler des objets
○ Arts de la scène (théâtre, improvisation, danse, etc.)	○ Jardiner, entretenir le terrain

AUTRES INTÉRÊTS	
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 4 2026-04-07 1:28 PM

Mes aptitudes

Une aptitude, c'est une disposition, une capacité ou une facilité particulière qu'il faut posséder pour acquérir facilement le savoir-faire nécessaire à l'accomplissement d'une tâche. Ce sont mes talents personnels, ce que je peux développer facilement.

Voici une liste d'aptitudes qui se veut un point de départ pour construire ta propre liste.

Sélectionne, en marquant d'un crochet, celles que tu possèdes.

○ Facilité à communiquer	○ Lire et comprendre des plans
○ Habileté à utiliser les chiffres, faire des calculs	○ S'adapter à des horaires non conventionnels
○ Esprit critique	○ Polyvalence
○ Ouverture d'esprit, tolérance	○ Esprit de synthèse
○ Facilité d'adaptation	○ Vivacité d'esprit
○ Autonomie	○ Dextérité manuelle (travail avec les mains)
○ Curiosité intellectuelle	○ Facilité à apprendre, comprendre facilement
○ Aptitudes pour les mathématiques	○ Capacité à faire appel à ses émotions pour créer
○ Sens de la débrouillardise	○ Aptitudes pour les sciences
○ Facilité à écrire et lire des textes	○ Facilité à utiliser la technologie
○ Imagination et créativité	○ Capacité à utiliser des outils et des équipements
○ Facilité à apprendre et maîtriser plusieurs langues	○ Courtoisie, diplomatie
○ Bonne capacité d'écoute	○ Capacité à manipuler des instruments avec précision
○ Discrétion	○ Capacité à gérer ses émotions
○ Facilité à suivre une démarche rigoureuse	○ Sens des responsabilités
○ Analyser et résoudre des problèmes concrets	○ Capacité à se représenter mentalement des objets et à estimer des dimensions
○ Souci du détail, précision	○ Esprit logique et analytique
○ Capacité d'inventer ou d'interpréter des histoires, des scénarios, des chorégraphies et des pièces musicales	○ Facilité à s'exprimer en anglais
○ Esprit d'équipe	○ Leadership, capacité à motiver les gens, les stimuler dans l'action, diriger
○ Sens des affaires	○ Aisance à créer des liens, établir des relations interpersonnelles satisfaisantes

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 5 2026-04-07 1:28 PM

○ Sens de l'observation (personnes, choses, données)	○ Capacité à utiliser la matière (bois, pierre, peinture, etc.) pour s'exprimer
○ Facilité à conduire différents types de véhicules	○ Patience
○ Compréhension, indulgence, compassion	○ Dévouement
○ Résistance et tolérance au stress	○ Esprit méthodique
○ Sens pratique	○ Discipline
○ Intuition (percevoir les problèmes avant qu'ils se produisent)	○ Initiative
○ Sens de l'organisation	○ Sens de la planification et de l'organisation
○ Capacité à recueillir des faits et des données et les analyser	○ Mémorisation
○ Comprendre et utiliser les mots pour communiquer	○ Capacité à créer des personnages et inventer des histoires
○ Talent pour agencer les couleurs, les formes et les textures	○ Capacité à comprendre des textes littéraires
○ Prendre des décisions	○ Négocier, argumenter

AUTRES APTITUDES	
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 6 2026-04-07 1:28 PM

Mes aspirations

L'aspiration nourrit ce dont tu as besoin pour être motivé.e. Cela peut être une aspiration personnelle ou professionnelle.

Sélectionne, en marquant d'un crochet, celles qui te rejoignent.

○ Obtenir mon diplôme	○ Être mon propre patron
○ Avoir une profession payante	○ Diriger une équipe de travail
○ Être utile	○ Découvrir, inventer de nouvelles choses
○ Lutter contre le crime	○ Protéger l'environnement
○ Voyager, découvrir le monde	○ Avoir une sécurité financière
○ Faire des découvertes scientifiques	○ Aller rapidement sur le marché du travail
○ Participer à faire évoluer la société	○ Travailler en groupe plutôt que seul.e
○ Protéger les personnes innocentes ou démunies	○ Prendre la relève de l'entreprise familiale
○ Être un modèle de réussite	○ Avoir une vie excitante avec beaucoup d'adrénaline
○ Éveiller les consciences	○ Avoir un horaire de travail agréable qui permet une vie de famille de qualité
○ Faire de longues études	○ Aller à l'université
○ Avoir des responsabilités au travail	○ Prendre soin des gens
○ Être physiquement actif ou active dans mon travail	○ Pouvoir me permettre de nombreux loisirs
AUTRES ASPIRATIONS	
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 7 2026-04-07 1:28 PM

Mes valeurs

Mes valeurs, c'est **ce que je crois important**, ce sont les règles que je me donne, ce qui est essentiel pour moi, ce sont **les grands principes de ma vie**. Les valeurs sont le noyau de mon système de croyances; elles influencent chaque décision que je prends. Les décisions qui ne sont pas en harmonie avec mes valeurs personnelles peuvent me créer des conflits difficiles à résoudre.

Voici une liste des valeurs qui te servira à compléter celles que tu as déjà identifiées, ou encore elle sera un point de départ pour constituer ta propre liste.

○ **Changement / Découverte** Évoluer dans un milieu où tu es stimulé.e par la nouveauté et les imprévus, et où tes tâches sont variées.	○ **Sécurité** Évoluer dans un milieu où les risques et les dangers sont quasi inexistants.
○ **Réalisation** Avoir des objectifs personnels et atteindre tes buts.	○ **Autonomie / Liberté** C'est essentiel qu'on te fasse confiance et que tu puisses avancer à ta façon.
○ **Famille** Tu accordes beaucoup d'importance aux liens familiaux.	○ **Connaissance intellectuelle** Tu accordes beaucoup d'importance au savoir. Tu trouves primordial d'avoir une bonne culture générale.
○ **Justice** L'égalité pour tous est primordiale pour toi.	○ **Progrès / Amélioration** Participer au développement des choses ou des êtres.
○ **Esthétisme / Goût du beau** T'entourer de belles choses, de vivre dans un milieu harmonieux.	○ **Croissance psychologique et spirituelle** Avoir une vie équilibrée, en respect avec ce que tu es et donner du sens à chaque moment de ton existence.
○ **Respect / Ouverture d'esprit** Évoluer dans un milieu sans conflit, important et empreint du respect de soi, des autres et des choses, et ce, malgré les différences.	○ **Reconnaissance / Notoriété** Avoir la reconnaissance, l'admiration et la valorisation des gens autour de toi.
○ **Goût du risque** Bénéficier d'une certaine latitude pour explorer et oser. Tu sais faire preuve de sang-froid et tu tolères bien l'incertitude.	○ **Ambition / Défi / Dépassement de soi** Essayer de te surpasser, de repousser tes limites.
○ **Environnement** Les questions qui concernent l'environnement sont d'une grande importance pour toi.	○ **Activité physique** Bouger, être en bonne forme physique.

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 8 2026-04-07 1:28 PM

○ **Action** Être sur le terrain, vivre des expériences concrètes et t'imprégner du milieu.	○ **Honnêteté / Intégrité** Côtoyer des gens sincères et vrais.
○ **Stabilité** Évoluer dans une certaine routine qui comporte peu d'imprévus; reproduire sensiblement les mêmes tâches chaque jour.	○ **Fiabilité** Tu trouves primordial d'être disponible pour les autres.
○ **Engagement social** Contribuer à la vie de ta communauté, et au bien-être commun.	○ **Conformité** Respecter les lois et les normes, correspondre à ce que l'on attend de toi, obtenir des directives claires pour te lancer dans un travail.
○ **Efficacité, productivité et rentabilité** Agir de façon à être productif ou productive.	○ **Communication** Être alimenté.e par des échanges avec les autres, et ce, par divers moyens.
○ **Expression personnelle** Pouvoir donner ton opinion, d'être reconnu.e pour ton caractère unique.	○ **Entraide / Coopération** Faire partie d'une équipe ou d'un groupe dont les membres travaillent ensemble vers un objectif commun.
○ **Amitié** Tu accordes beaucoup d'importance à ton réseau social.	○ **Rigueur / Qualité** Maintenir un haut standard de qualité dans ce que tu entreprends, en y mettant tous les efforts, peu importe le temps ou l'énergie nécessaire.
○ **Pouvoir** Faire preuve de leadership et avoir une certaine autorité sur les personnes et les choses qui t'entourent.	○ **Empathie / Dévouement** Prendre soin des gens qui t'entourent, être à leur écoute et leur démontrer ton affection.
○ **Santé physique / Bien-être** Te préoccuper de ta santé et de celle des gens qui t'entourent.	○ **Créativité** Trouver des idées nouvelles, chercher des solutions originales.

Ces listes ont été adaptées d'un document produit par le Centre de services scolaire de Portneuf, Plateforme Vibe.

AUTRES VALEURS	
○	○
○	○
○	○
○	○

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 9 2026-04-07 1:28 PM

Trace d'abord l'ébauche de ton profil personnel

À partir des éléments que tu as cochés dans chacune des listes précédentes, inscris dix éléments qui désignent bien tes caractéristiques personnelles en termes d'intérêts, de valeurs, d'aptitudes et d'aspirations.

Mes intérêts
Ce que j'aime, ce qui me plaît

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Mes aptitudes
Ce dans quoi j'ai de la facilité, mes capacités

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Mes valeurs
Ce qui est important pour moi

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Mes aspirations
C'est un élan vers un but, un idéal, un rêve

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 10 2026-04-07 1:28 PM

Réfléchis maintenant à l'ébauche de ton profil personnel

À cette étape, relis les éléments notés dans l'ébauche ton profil personnel (page 10) et retiens dix éléments que tu aimerais beaucoup retrouver dans un futur métier, une future profession.

Pour chacun de ces éléments, explique pourquoi tu trouves que c'est important de transposer cet élément dans ta vie professionnelle.

Dix éléments de mon profil	Explications
Exemple : la mécanique	J'aime le travail manuel et j'ai de la facilité à comprendre le fonctionnement des choses, résoudre des problèmes. Je trouve que c'est important de bien réparer les véhicules pour la sécurité des gens.

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 11 2026-04-07 1:28 PM

Ouvre tes horizons sur la diversification des choix professionnels

SAVAIS-TU QUE?

Dans notre société, il y a des personnes qui exercent un métier appelé « non traditionnel » en raison de préjugés qui, malheureusement, perdurent.

- 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)

Tu auras 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

Stéréotype lié au genre : c'est de véhiculer une opinion ou un préjugé sur ce que les filles et les garçons devraient aimer, faire ou devenir.

Nomme une opinion ou un préjugé que tu as déjà entendu. _____

_____

_____

_____

Diversification des choix professionnels : c'est d'ouvrir ses horizons pour explorer une panoplie de métiers et de professions, même ceux et celles opposés à son genre.

Indique un métier ou une profession que tu n'oses pas aborder avec tes proches.

_____

_____

_____

_____

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 12 2026-04-07 1:28 PM

Mixité en emploi : ce sont des emplois qui sont occupés par des hommes et des femmes dans des proportions équivalentes.

Dans ton entourage, connais-tu des personnes qui occupent un emploi appelé « non traditionnel »?

Dans le cas contraire, inspire-toi de témoignages, vidéos ou autres sources. Prends le temps de compléter le tableau ci-dessous.

Identification de la personne	Explications
Exemple : ma tante Isabelle	Ingénieure mécanique
Exemple : mon cousin Joël	Animateur dans un camp de jour

Lorsque tu repenses à ton 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 tu te concentres sur les éléments ressortis dans l'ébauche de ton profil personnel (page 10) ou dans les listes proposées, peux-tu nommer des caractéristiques (intérêts, aptitudes, valeurs, aspirations) qui ont généralement une représentation associée au genre masculin ou au genre féminin?

Par 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.

Activité et tâche	Représentation associée à un genre
Exemple : construction de cabanes à oiseaux et de décors. Robotique.	Travail manuel davantage réservé traditionnellement au genre masculin

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 13 2026-04-07 1:28 PM

Découvre la typologie Holland - Les types de personnalité (RIASEC-Z)

Consigne : Coche les caractéristiques des sept types de personnalité qui te ressemblent et que tu souhaites utiliser sur le plan professionnel.

Réaliste (R)	Investigateur (I)	Artistique (A)
○ Exerce surtout des tâches concrètes. ○ Habile de ses mains, bonne coordination de ses gestes. ○ Se sert d'outils, fait fonctionner des appareils, des machines, des véhicules. ○ Sens de la mécanique, souci de la précision. ○ Pratique sa profession à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur. ○ Bonne endurance physique, et même des capacités athlétiques. **Traits de cette personne :** patiente, minutieuse, constante, sensée, naturelle, franche, pratique, simple, concrète.	○ Possède des connaissances théoriques pour agir. ○ Dispose de renseignements spécialisés dont elle se sert pour résoudre des problèmes. ○ Personne qui observe. ○ Bonne compréhension des phénomènes. ○ Aime bien se laisser absorber dans ses réflexions. ○ Aime jouer avec les idées. ○ Valorise le savoir. **Traits de cette personne :** critique, curieuse, soucieuse de se renseigner, calme, réservée, persévérante, tolérante, prudente dans ses jugements, logique, objective, rigoureuse, intellectuelle.	○ Aime les activités qui lui permettent de s'exprimer librement, à partir de ses perceptions, de sa sensibilité et de son intuition. ○ S'intéresse au travail de création (ex. : arts visuels, littérature, musique, publicité, spectacle). ○ Jouit d'un esprit indépendant et non conformiste, à l'aise dans des situations qui sortent de l'ordinaire. ○ Dotée d'une grande sensibilité et imagination. ○ Rebutée par les tâches méthodiques et routinières, mais capable de travailler avec discipline. **Traits de cette personne :** spontanée, expressive, imaginative, émotive, indépendante, originale, intuitive, passionnée, fière, flexible, disciplinée.

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 14 2026-04-07 1:28 PM

Social (S)	Entreprenant (E)	Conventionnel (C)
○ Aime être en contact avec les autres dans le but de les aider, de les informer, de les éduquer, de les divertir, de les soigner ou encore de favoriser leur croissance. ○ S'intéresse aux comportements humains et se montre soucieuse de la qualité de ses relations avec les autres. ○ Utilise son savoir ainsi que ses impressions et ses émotions pour agir et pour interagir. ○ Aime communiquer et s'exprime facilement. **Traits de cette personne :** attentive aux autres, coopérative, collaboratrice, compréhensive, dévouée, sensible, sympathique, perspicace, bienveillante, communicative, encourageante.	○ Aime influencer son entourage. ○ Capacité de décision, sens de l'organisation et habileté particulière à communiquer son enthousiasme. ○ Sait vendre des idées autant que des biens matériels. ○ Sens de l'organisation, de la planification et de l'initiative. ○ Mène à bien ses projets. ○ Sait faire preuve d'audace et d'efficacité. **Traits de cette personne :** persuasive, énergique, optimiste, audacieuse, sûre d'elle-même, sociable, ambitieuse, déterminée, diplomate, débrouillarde.	○ Privilégie les activités précises, méthodiques, axées sur un résultat prévisible. ○ Se préoccupe de l'ordre et de la bonne organisation matérielle de son environnement. ○ Préfère se conformer à des conventions bien établies et à des consignes claires plutôt que d'agir avec improvisation. ○ Aime calculer, classer, tenir à jour des registres ou des dossiers. ○ Efficace dans tout travail qui exige de l'exactitude et à l'aise dans les tâches routinières. **Traits de cette personne :** loyale, organisée, efficace, respectueuse de l'autorité, perfectionniste, raisonnable, consciencieuse, ponctuelle, discrète, stricte.

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 15 2026-04-07 1:28 PM

Éveilleur (Z)

- ○ Personne qui démontre un désir sincère d'un monde meilleur.
- ○ Se sent concernée par l'avenir de l'humanité.
- ○ Se préoccupe des questions environnementales (ex. : développement durable, réchauffement climatique, pollution).
- ○ Participe à des luttes difficiles pour protéger, conscientiser, revendiquer, promouvoir et sensibiliser à des causes qui lui tiennent à cœur.
- ○ Loin des valeurs individualistes par sa vision du monde globale, collective et sa conscience planétaire.
- ○ Habitée par des idéaux élevés.

Traits de cette personne : humaniste, idéaliste, un peu excessive et aventureuse, préoccupée entre autres par la cause des environnementalistes.

À partir des caractéristiques que tu as cochées précédemment, indique la première lettre des trois types Holland qui semblent dominants chez toi.

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

À la suite de la description de chacun des types Holland, penses-tu que certains types pourraient être considérés traditionnellement féminin ou masculin?

- Types correspondant au genre féminin : _____

_____

- Types correspondant au genre masculin : _____

_____

En quoi cela représente un stéréotype de genre selon toi?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Le contenu de cette activité est adapté des sites suivants :

https://www.monemploi.com/foire-au-question#faq-1

https://www.aide.ulaval.ca/wp-content/uploads/2019/06/riasecz_2019_cases_a_cocher.pdf

https://www.cegeptr.qc.ca/leo/personnel/orientation-professionnelle/orientation-soi-meme/

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 16 2026-04-07 1:28 PM

Axe - Connaissance du monde du travail

Sélection des préférences professionnelles en lien avec ton profil personnel

Typologie Holland et exploration de professions



Réaliste (R)



Investigateur (I)



Artistique (A)



Social (S)



Entreprenant (E)



Conventionnel (C)



Éveilleur (Z)

Consignes : À l'aide des informations consignées dans ton profil personnel, retranscris les trois types Holland qui te caractérisent davantage.

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

Tu peux maintenant explorer des métiers et des professions avec deux ou trois de ces types.

Utilise l'une des deux méthodes suivantes pour débuter l'exploration professionnelle

Repères (ton école doit être inscrite) :

- Rends-toi à l'adresse suivante : https://reperes.qc.ca et clique sur « Accéder à Repères » (voir à droite de l'écran).
- Choisis la région.
- Sélectionne le détenteur.
- Inscris ton code d'accès et ton mot de passe.
- Dans la section « Banque d'information scolaire et professionnelle », clique sur la rubrique « Professions ».
- Sélectionne l'option « Exploration des professions par Profil personnel avancé », section intitulée « Types de personnalité » (codes Holland) :
  - Entre tes deux ou trois types Holland dominants, et ce, en respectant un ordre de priorité.
  - Refais l'exercice en supprimant une lettre ou en changeant l'ordre des lettres.
  - Explore les professions découvertes qui correspondent à tes préférences dans le tableau ci-après.

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 17 2026-04-07 1:28 PM

Site monemploi.com :

- Parcours le site https://monemploi.com.
- Clique d'abord sur la section « Métiers et professions », puis « RIASEC » en indiquant les deux ou trois types dominants chez toi dans les cercles prévus à cet effet.
- Explore la liste des métiers et professions qui apparaissent.
- Refais l'exercice en supprimant une lettre ou en changeant l'ordre des lettres.
- Note les options professionnelles qui correspondent à tes préférences dans le tableau ci-après.

Complète ce tableau en prenant soin de noter les informations demandées.

Nom du métier, de la profession	Niveau de formation					
	DEP	Technique	Universitaire	Hors du réseau scolaire formel	Métier non traditionnel	
					Femme	Homme
Exemple : technicien en pharmacie		●				●

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 18 2026-04-07 1:28 PM

Retour réflexif sur la sélection des préférences professionnelles en lien avec ton profil personnel

Explique ce que tu retiens des stéréotypes liés au genre, de la diversification des choix en orientation et de la mixité en emploi.

- Inspire-toi des caractéristiques de ton profil (intérêts, aptitudes, aspirations, valeurs, types RIASEC-Z) et des contenus présentés dans le cadre des activités.

Act1-GuideEleve-OseExplorer-vF.indd 19 2026-04-07 1:28 PM

OSE! explorer