

ORIENTATION PAR SOI-MÊME

Ce guide est destiné aux étudiants du Collège Montmorency qui se questionnent quant à leur choix de programme d'étude ou de profession future et qui désirent faire une réflexion par eux-mêmes. Les exercices proposés vous aideront à réfléchir à vos priorités et à vous guider dans votre prise de décision.

La méthode proposée repose sur les étapes d'un processus d'orientation que voici :

A) Te connaître

- Nommer tes intérêts, tes aptitudes, tes valeurs, tes besoins...
- Établir tes priorités

B) Explorer les possibilités

- Nommer tes préférences en lien avec tes priorités
- Comparer les options

C) Prendre une décision

- Considérer les facteurs de réalité (temps, coût, réalisme, etc.)
- Élaborer un plan A et B

D) Te préparer à l'action

- Les actions à réaliser pour atteindre tes projets professionnels / ton programme de formation

Les défis de la prise de décision :

Décider nous oblige à renoncer à certaines options. Et malheureusement, comme nous ne pouvons jamais être certain d'avoir fait le meilleur choix, nous pouvons continuer à douter, même une fois la décision prise.

Faire des choix implique donc une dose de risque, de faire des compromis et provoque de l'insécurité. C'est inconfortable et c'est normal!

Plusieurs de nos décisions reposent sur ce que nous connaissons de nous : ce que nous aimons (intérêts), ce que nous sommes confiants de réussir (aptitudes), ce qui est important pour nous (valeurs), etc. Nous t'invitons à commencer par des activités de réflexion sur ces éléments.

Pour plus d'information sur la prise de décision, tu peux consulter les textes suivants :

- [Comment prendre une décision selon notre style décisionnel](#)
- [Examiner le rôle des dimensions rationnelle, intuitive et émotionnelle dans la prise de décision concernant la carrière](#)

 Avant de commencer, voici quelques recommandations:

- Même s'il est fortement suggéré de faire l'ensemble des exercices proposés, tu peux faire uniquement ceux qui te semblent nécessaires.
- Prends ton temps. La réflexion peut se faire sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines.
- Garde une trace écrite de tes réflexions. Tu n'auras pas à reprendre du début lorsque tu y retourneras et tu pourras ajouter au fur et à mesure tes nouvelles idées/observations.
- Tous les êtres humains évoluent selon leurs expériences de vie. Nos intérêts, aptitudes et valeurs peuvent donc changer avec le temps. Nous t'invitons à faire un portrait de qui tu es aujourd'hui, pour ensuite mieux te projeter vers l'avenir.

Les conseillers/conseillères d'orientation sont toujours là pour t'accompagner.

Si tu en ressens le besoin, n'hésite pas à venir nous rencontrer.



A) TE CONNAITRE

EXERCICE 1 : CARTE BLANCHE SUR TES INTÉRÊTS

Un intérêt est une préférence pour une activité, un sujet qui t'attire. Souvent on y consacre du temps et nous éprouvons un certain plaisir à s'y adonner.

As-tu déjà pris le temps de réfléchir à ce que tu aimes vraiment, à ce qui t'anime? Prends conscience de tes intérêts en observant ce que tu aimes dans :

- Tes loisirs;
- Tes expériences de bénévolat ou de travail;
- Tes cours, tes travaux scolaires;
- Les sujets qui attirent ton attention sur les réseaux sociaux;
- Les sujets de conversation avec tes amis, tes parents;
- Etc.

Avoir **carte blanche** signifie que tu as toute la liberté d'illustrer tes intérêts à ta manière. Par exemple, dessiner ou coller des images, faire un schéma ou inscrire des mots-clés sur une grande feuille blanche. Au besoin, réfère-toi à la liste d'intérêts professionnels à la page 15.

Lorsque tu as l'impression d'avoir noté tous tes intérêts, observe ta page.

- 1- Peux-tu regrouper certaines activités ensemble ?
- 2- Quels mots clés te viennent en tête pour chaque groupe ? Donne un titre à chaque catégorie.
- 3- Parmi les intérêts que tu as identifiés, quels sont, selon toi, le ou les groupes d'intérêts les plus forts?
- 4- Comment crois-tu que ces intérêts puissent être mis de l'avant dans un futur emploi?
- 5- Que réalises-tu suite à cet exercice ?

EXERCICE 2 : CES MOMENTS DE FIERTÉ QUI RÉVÈLENT TES APTITUDES

Une aptitude est une capacité ou une habileté à accomplir certaines activités, ce qui nous donne une plus grande confiance de réussir. Tu développes tes compétences à travers tes différentes expériences (à l'école, dans tes passe-temps, au travail, etc.).

Nous t'invitons ici à réfléchir à des moments, à des accomplissements dont tu es particulièrement fier/fière. Nul besoin d'avoir accompli de grands exploits, des petites victoires du quotidien peuvent révéler tes aptitudes.

- 1- Décris un moment dans ta vie où tu as été fier(e) de toi. Voici quelques pistes de réflexion pour t'aider à décrire ce moment :
 - Qu'est-ce qui s'est passé pour que tu te sentes fier(e) à ce moment-là ?
 - Quelles actions as-tu posées ?
- 2- Comment te sentais-tu pendant et après ce moment où tu as été fier(e) de toi? Décris tes sensations physiques et/ou autres émotions.
- 3- Quelles sont les forces (qualités, aptitudes) que tu as pu développer à travers cette expérience ? Tu peux te demander : « comment ai-je réussi à poser la ou les actions dans cette situation » ? (Au besoin, tu peux te référer à une liste de qualités et d'aptitudes, p. 15).
- 4- Fais-tu des liens entre certains intérêts et ce moment de fierté? Tu peux te demander : « qu'est-ce j'ai aimé faire comme actions pendant ce moment » ?
- 5- Qu'est-ce qui est important pour toi dans la situation que tu as décrite ? Tu peux te demander : « qu'est-ce qui a motivé la ou les actions que j'ai posées » ?
- 6- Selon toi, comment tes forces (qualités, aptitudes) peuvent être valorisées dans une profession ?
- 7- Que réalises-tu suite à l'exercice ?

Pour aller plus loin...

Tu peux refaire cet exercice autant de fois que tu le souhaites, en réfléchissant à d'autres moments de fierté.

EXERCICE 3 : UNE PERSONNE QUE J'ADMIRE

Les valeurs sont les principes, les règles qu'on se donne et qui guident nos actions quotidiennes. C'est ce qui est important pour nous; elles représentent les raisons qui justifient nos actions.

Réfléchis à une personne que tu admires, valorises ou encore à laquelle tu aimerais ressembler. Tu peux identifier une personne de ton entourage, une personnalité connue, un personnage de fiction, etc. Cette personne peut également avoir vécu à n'importe quel moment de l'histoire ou encore à ce jour. À qui penses-tu ?

- 1- Quelles sont les caractéristiques, les qualités et les réalisations qui décrivent cette personne? Qu'est-ce qui fait en sorte que tu as pensé à elle?
- 2- Lorsque tu penses à cette personne, quelles sont les émotions/sensations qu'elle évoque chez toi ?
- 3- Quels liens peux-tu faire entre les caractéristiques de cette personne et ce qui est important pour toi ? Au besoin, réfère-toi à la liste de valeurs, p.16.
- 4- Parmi les valeurs que tu as identifiées à la question précédente, quelles sont selon toi, les valeurs les plus importantes? Pour chacune des valeurs, comment la décrirais-tu dans tes mots? (*Identifier de 3 à 5 valeurs fondamentales*)
- 5- Comment pourrais-tu respecter tes valeurs dans ton futur choix de carrière ?
- 6- Quel(s) lien(s) fais-tu entre tes valeurs, tes intérêts et tes aptitudes?
- 7- Termine en notant tes réflexions sur cet exercice.

Pour aller plus loin...

- *Quelles sont les actions que tu poses présentement en lien avec ces valeurs ?
Observes-tu un écart entre tes valeurs et ta situation actuelle?*
- *Au regard de ce que tu observes d'écart entre ta situation actuelle et tes valeurs importantes, quelles sont les actions que tu peux poser afin de poursuivre ta vie de manière cohérente avec tes ambitions, tes aspirations et tes valeurs ?*

EXERCICE 4 : TES BESOINS ET TES EXIGENCES

Un besoin est ce qu'il te faut pour te sentir bien. Par exemple, dans un contexte de travail, une personne pourrait avoir besoin de contacts avec les gens, alors qu'une autre aurait besoin d'avoir des consignes claires sur les tâches à effectuer.

Il est toutefois important de différencier un « besoin » d'une « envie passagère ». Le premier est nécessaire en tout temps, alors que la seconde peut disparaître en quelques minutes, comme l'envie de manger des bonbons ou des croustilles. Un besoin doit être comblé pour favoriser un bien-être sur le long terme, alors qu'une envie passagère peut être facilement comblée à court terme. Par exemple, tu peux avoir une envie passagère de manger des bonbons ou des croustilles, mais tu n'en mangerais pas à chaque repas.

Les exigences sont des critères qu'on retrouve dans l'environnement de travail, par exemple, le salaire, les avantages sociaux, l'horaire de travail.

Pour t'aider à identifier tes besoins et tes exigences dans un contexte de travail, nous te proposons de te projeter dans l'avenir...

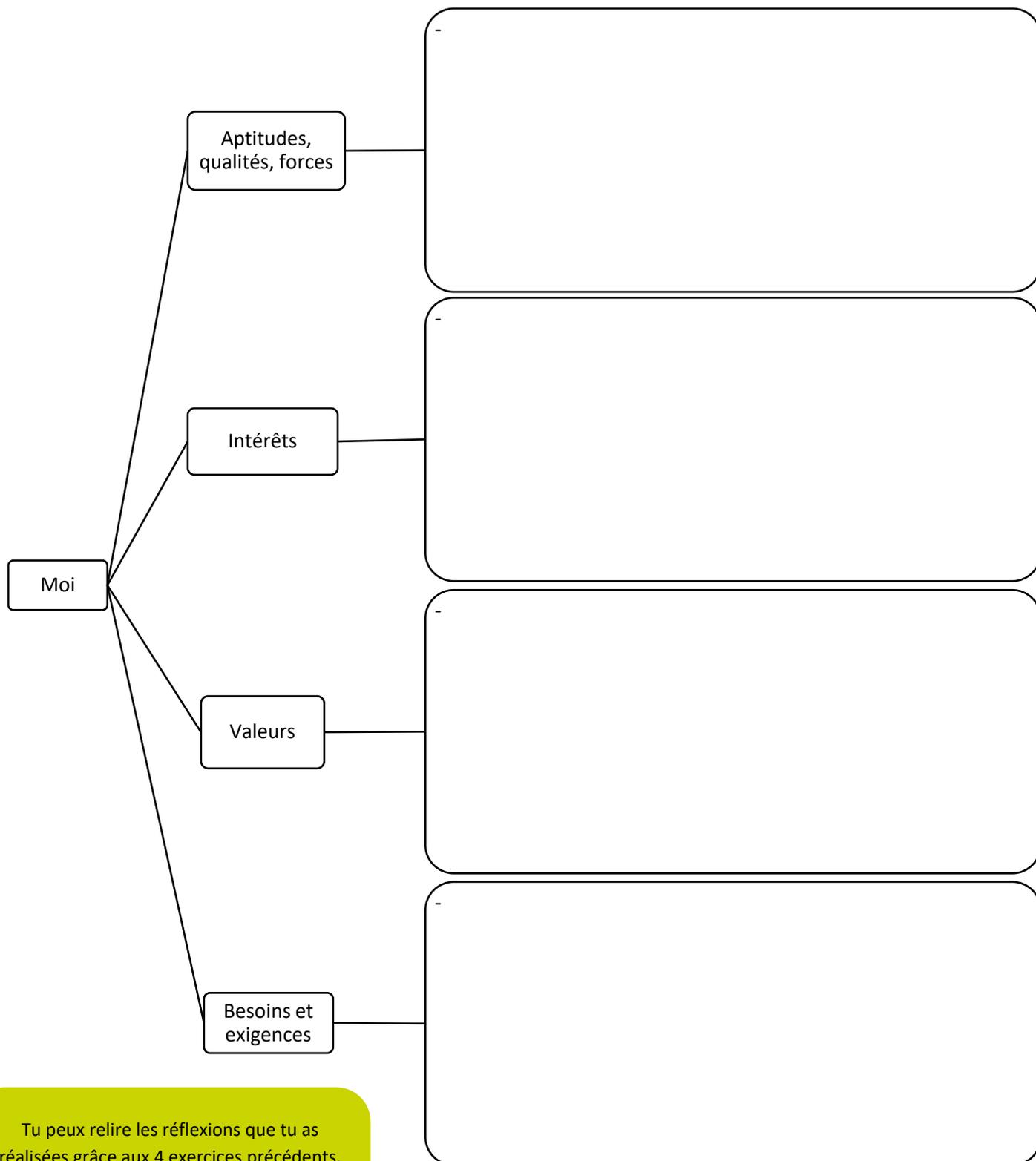
Pour ce faire, tu peux fermer tes yeux et t'imaginer d'ici 5 ans... Dans ton milieu de travail idéal ! Laisse-toi guider par ta spontanéité et décris toutes les idées qui te viennent en tête. Voici quelques idées pour t'aider dans ta réflexion :

- Comment est ton milieu de travail ?
- Comment te sens-tu en faisant les tâches reliées à ton emploi ? (Ex. : bien, compétent, stimulé...)
- Quelles connaissances utilises-tu pour faire ces tâches ?
- À quoi ressemble ton horaire de travail ?
- Quel type de relation entretiens-tu avec tes collègues et/ou tes clients ? (Ex. : relations amicales, professionnelles...)
- Comment ton patron te montre-t-il sa reconnaissance des tâches accomplies ?

Tu peux aussi te laisser inspirer par tes expériences de travail antérieures et te demander : « qu'est-ce qui m'a permis de me sentir bien dans ce/ces milieux ou simplement, qu'est-ce que j'appréciais ? ». Si tu le souhaites, tu peux te référer à une liste de besoins, p. 16.

1. Comment pourrais-tu respecter tes besoins dans ton futur choix de carrière ?
2. Quels liens fais-tu entre tes intérêts, valeurs, aptitudes et besoins ?
3. Termine en notant tes réflexions sur l'exercice.

RÉSUMÉ DE MES CRITÈRES



Tu peux relire les réflexions que tu as réalisées grâce aux 4 exercices précédents. Ensuite, tu peux compléter le tableau en écrivant tous les mots qui représentent tes intérêts, aptitudes, valeurs et besoins.

Pour continuer, à partir du tableau résumé de la page précédente, tu peux prendre un moment de réflexion pour choisir tes caractéristiques personnelles que tu aimerais retrouver dans un futur travail. Nous t'invitons à créer une phrase à partir des éléments essentiels en lien avec tes critères :

Dans mon futur travail, j'aimerais faire _____ à partir de mes forces _____ dans le but de _____.

Idéalement, j'ai besoin aussi de retrouver ces critères dans l'environnement de travail : _____

B) EXPLORER LES POSSIBILITÉS

Maintenant que tu as une meilleure idée des caractéristiques personnelles que tu aimerais mettre à l'avant dans ton choix professionnel, il te faut découvrir les professions et les programmes qui y correspondent. Explore avec curiosité, sans te limiter à ce que tu connais déjà.

Nous pouvons catégoriser le marché du travail en différents domaines. Les professions dans ces catégories ont plusieurs points communs. Chacune de celles-ci englobe plusieurs métiers et professions.

Parmi les différents secteurs du marché du travail, lesquels correspondent à ce que tu recherches dans ton futur travail? Pourquoi?

- Administration
- Agroalimentaire
- Arts
- Bâtiment et travaux publics
- Commerce
- Électronique et télécommunications
- Environnement et ressources naturelles
- Fabrication et transformation
- Forces armées canadiennes
- Génie et sciences pures
- Hôtellerie, restauration et tourisme
- Informatique et multimédia
- Lettres et communication
- Politique, justice et sécurité
- Santé humaine et animale
- Sciences humaines, sociales et de l'éducation
- Sports, loisirs et divertissements
- Transport et entretien d'équipement motorisé



Lequel ou lesquels de ces domaines aurais-tu envie de découvrir?

Plusieurs sites Internet sont à ta disposition pour découvrir les professions :



La banque d'information **Repères** est un outil fiable pour commencer tes recherches. La liste des domaines professionnels ci-dessus est tirée de ce site. Repères est accessible à partir de ton Col.Net.

- [Vidéo démonstrative: recherche par domaines professionnels sur Repères](#)

ACADEMOS

Au besoin, tu peux aussi utiliser d'autres ressources d'informations. Habituellement, nous suggérons de visiter le site web **Academos** qui permet de voir des profils de professionnels dans différents domaines et de leur poser des questions au besoin. Il est nécessaire de s'inscrire sur le site avant de l'utiliser, mais cela vaut la peine et c'est gratuit !

Finalement, il peut être intéressant de confronter ta perception des professions à la réalité sur le terrain. Pour ce faire, tu peux participer à différentes activités, comme les **portes ouvertes** des universités ou des cégeps, **étudiant d'un jour** ou encore un **stage d'observation** d'un jour auprès de quelqu'un qui exerce la profession qui t'intéresse.

- [Autres ressources en information scolaire et professionnelle](#)

Tout au long de ta recherche d'information sur les professions, nous t'invitons à analyser les professions qui t'intéressent avec ta phrase synthèse. Pour ce faire, tu peux remplir le tableau à la page suivante.

C) PRENDRE UNE DÉCISION

Comme mentionné précédemment, faire un choix professionnel implique de renoncer à certaines options et amène des défis. Pour t'aider dans ta prise de décision, tu peux te demander ce qui est le plus important pour toi dans ta phrase synthèse. Y a-t-il des compromis que tu es prêt(e) à faire ?

Il est normal de se sentir indécis lorsqu'on réfléchit à son choix de carrière. Sache qu'il est souvent possible de pratiquer plusieurs professions avec une formation collégiale ou universitaire. De plus, chaque être humain a tellement de qualités et de compétences, qu'il pourrait être bien dans plusieurs professions. Il n'y a donc pas un SEUL bon choix, mais PLUSIEURS.

Il est important de penser aux facteurs de réalité et envisager un plan B. Pour t'aider, tu peux te poser les questions suivantes :

- Quels sont les obstacles possibles à la réalisation de mon projet d'études ?
 - Exemples : préalables, notes minimales exigées, accord des parents, proximité de la formation...
- Que ferais-tu si tu étais refusé dans le programme de ton choix ? Quelle autre option serait à la fois intéressante et accessible pour toi ?

Prendre une décision de carrière peut être complexe et faire vivre toutes sortes d'émotions.

Si tu en ressens le besoin, n'hésite pas à venir nous rencontrer.



D) TE PRÉPARER À L'ACTION

Dans cet exercice, nous te proposons d'identifier les étapes, les échéanciers, les obstacles possibles ainsi que les ressources disponibles afin de réaliser ton ou tes objectifs professionnels (plan A et plan B). Effectuer un plan détaillé te permettra de mieux te projeter vers l'avenir et de concrétiser tes buts.

Plan A : Mon objectif est : _____

Quels sont les étapes pour réaliser cet objectif ainsi que les échéanciers (dates) que je me donne?

Étape 1 :
Échéancier :
Étape 2 :
Échéancier :
Étape 3 :
Échéancier :
Étape 4 :
Échéancier :
Étape 5 :
Échéancier:

Quels sont les principaux obstacles possibles à la réalisation de cet objectif?

-
-
-

Quelles sont les ressources/moyens qui peuvent t'aider à l'atteindre?

-
-
-

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point te sens-tu confiant(e) d'être en mesure d'atteindre cet objectif? _____

Plan B : Mon objectif est : _____

Quels sont les étapes pour réaliser cet objectif ainsi que les échéanciers que je me donne?

Étape 1 :
Échéancier :
Étape 2 :
Échéancier :
Étape 3 :
Échéancier :
Étape 4 :
Échéancier :
Étape 5 :
Échéancier:

Quels sont les principaux obstacles possibles à la réalisation de cet objectif?

-
-
-

Quelles sont les ressources/moyens qui peuvent t'aider à l'atteindre?

-
-
-

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point te sens-tu confiant(e) d'être en mesure d'atteindre cet objectif? ____

Si tu souhaites lire un peu plus sur le sujet de l'indécision, voici quelques suggestions :

- [L'indécision de carrière: une phase normale de changement !](#)
- [Qu'est-ce que tu veux faire dans la vie ?](#)
- [Le manque de confiance, est-ce un signe ?](#)

Félicitations d'avoir pris le temps de réaliser une réflexion approfondie sur ton choix de carrière !

Nous te rappelons qu'il est possible de prendre un rendez-vous avec un conseiller ou une conseillère d'orientation si tu souhaites être accompagné(e) dans ta réflexion. Grâce à ses connaissances et à ses compétences relationnelles, ce professionnel de la relation d'aide sera en mesure de te poser les bonnes questions pour t'aider à démêler tes possibilités.

Scanne le code QR si tu désires remplir une demande de rendez-vous :



Nous espérons que ce document a pu être utile pour te guider à travers les principales étapes d'une décision de carrière. Afin d'améliorer son contenu, nous aimerions avoir tes commentaires sur ton expérience !

En cliquant sur le lien ci-dessous, tu y trouveras un court questionnaire de satisfaction.

Il te faudra environ 2 minutes pour le remplir. Tous les commentaires sont anonymes et précieux ! Merci et bonne poursuite dans tous tes projets !

[Court questionnaire de satisfaction : tes commentaires sont précieux !](#)



Service d'orientation
Collège Montmorency

450-975-6308

accueilco@cmontmorency.qc.ca

475 boul. de l'avenir,
Laval, H7N 5H9
Local B2405

ANNEXES

Mes intérêts

- Tourner un film
- Fabriquer mes propres meubles
- Reproduire des organismes à partir de cellules souches
- Jouer dans une pièce de théâtre
- Travailler aux archives d'une station de télévision
- Mettre sur pied une entreprise
- Écouter le bulletin de nouvelles
- Observer l'entrée de météorites dans l'atmosphère
- Prendre part à une marche pour la paix
- Assembler des modèles réduits
- Apprendre une nouvelle langue
- Renseigner la clientèle d'une institution financière
- Résoudre des problèmes mathématiques
- Concevoir les effets spéciaux d'un film
- Déterminer la composition des aliments à partir d'analyses
- Installer un système antiviol
- Écouter quelqu'un qui vit des difficultés
- Participer à un projet humanitaire
- Donner des conseils pour la décoration d'une pièce
- Faire un budget
- M'impliquer dans une organisation politique
- Donner des massages de relaxation
- Réparer un véhicule automobile
- Improviser une mélodie et en écrire la musique
- Conduire de la machinerie lourde
- Travailler comme délégué commercial à l'étranger
- Faire du bénévolat pour des personnes malades
- Écrire un roman
- Enseigner une discipline artistique
- Faire une expédition dans l'Arctique
- Installer le système informatique d'une entreprise
- Étudier le fonctionnement du cerveau
- Rénover une maison
- Programmer un logiciel
- Confectionner des costumes de théâtre
- Participer à une compétition de robotique
- Travailler pour une agence d'aide sociale
- Suivre les cours de la bourse
- Faire de la recherche sur le cancer
- Guider des touristes dans ma ville
- Enseigner à des étudiants du secondaire
- Gérer une équipe de travail
- Classer des documents
- Amuser des enfants
- Coacher une équipe de sport
- Participer à l'organisation d'un congrès
- Aider des personnes handicapées

Mes aptitudes et mes qualités

- Communiquer oralement
- Avoir un esprit critique
- Prendre des décisions
- Faire face à l'imprévu
- Persuader, influencer
- Travailler en équipe
- Accepter les opinions différentes
- Enseigner, transmettre de l'information aux autres
- Travailler avec les chiffres
- Remarquer les détails
- Réparer des petits objets
- Jouer d'un instrument de musique
- Animer un groupe
- Fiable
- Raisonnable
- Visionnaire
- Patient
- Esprit compétitif
- Original
- Réfléchi
- Communicatif
- Ambitieux
- Imaginatif
- Sérieux
- Accueillant
- Persuasif
- Dessiner
- Me débrouiller
- Pratiquer des sports
- Être attentif aux autres
- Avoir une maîtrise de soi
- Exprimer mes idées
- Négociateur
- Me souvenir des choses que j'ai mémorisées
- Faire des contacts avec les gens
- Travailler avec minutie
- Organiser des activités
- Établir des priorités
- Concevoir des projets
- Observateur
- Méthodique
- Aventurier
- Perfectionniste
- Créatif
- Engagé
- Chaleureux
- Discret
- Réservé
- Passionné
- Fonceur
- Rêveur
- Logique
- Traiter des données avec un logiciel
- Gérer des conflits
- Organiser mon temps
- Prendre des initiatives
- Comprendre des formules scientifiques
- Travailler fort physiquement
- Gérer mon stress
- Visualiser des formes et des objets dans l'espace
- Comprendre des idées abstraites
- M'exprimer par écrit
- Écrire sans faire de fautes
- Faire des calculs rapidement
- Réaliser une œuvre artistique
- Autonome
- Intuitif
- Prudent
- Déterminé
- Serviable
- Impulsif
- Actif
- Meneur
- Intellectuel
- Ordonné
- Émotif
- Débrouillard
- Coordonner mes mouvements dans l'espace

Mes valeurs

- Améliorer la société
- Vivre des sensations fortes
- Me surpasser
- Être vrai, être transparent
- Avoir la reconnaissance des autres
- Viser la renommée, la gloire
- Développer une bonne communication avec les autres
- Valoriser l'importance de la famille
- Faire avancer les connaissances
- Atteindre un haut niveau de prestige social
- Lutter contre la pauvreté
- Prendre des risques
- Bien planifier mes finances
- Vivre aventureusement
- Développer ma créativité
- M'engager dans ma communauté
- Consommer de façon modérée
- Être indépendant des autres
- Être performant, avoir un bon rendement
- Me permettre plusieurs loisirs
- Valoriser l'imagination, l'intuition
- Encourager le développement scientifique
- Être responsable
- Rester ouvert au changement
- Avoir de la stabilité
- Rechercher la stimulation intellectuelle
- Faire preuve d'altruisme
- Promouvoir la démocratie
- Concilier le travail et la famille
- Faire face à la compétition
- Faire preuve d'originalité
- Obtenir la sécurité d'emploi
- Développer mes connaissances générales
- Chercher à mieux me connaître
- Avoir beaucoup d'argent
- Atteindre un haut niveau de compétences
- Valoriser les études
- Être physiquement actif
- Défendre la liberté d'expression

Mes Besoins et mes exigences

- Voir le résultat de mon travail accompli
- Aider les gens qui ont des problèmes
- Diriger le travail au besoin
- Agir de ma propre initiative
- Avoir une grande popularité
- Découvrir, ou inventer de nouvelles choses (créativité)
- Être admiré/admirée pour mon travail
- Faire des choses qui comportent un certain risque
- Prendre part à des activités avec d'autres personnes
- Travailler dur physiquement
- Inventer des moyens de résoudre les problèmes
- Avoir la sécurité financière
- Avoir des responsabilités au travail
- Avoir un revenu régulier
- Avoir un lieu de travail confortable
- Faire un travail spécialisé
- Faire du travail de bureau, paperasse
- Être libre de mener mon travail comme je l'entends
- Avoir un emploi régulier
- Avoir la sécurité d'emploi
- Être physiquement actif/active dans mon travail
- Être respecté(e) pour la qualité de mon travail
- Travailler avec des choses plutôt qu'avec des gens
- Avoir un travail nécessitant l'ordre et la méthode
- Faire un travail qui me permet de développer mes capacités
- Avoir l'occasion d'expérimenter de nouvelles idées au travail
- Faire un travail qui nécessite de la patience et de la ténacité
- Changer fréquemment d'activités dans mon travail
- Être protégé.e. des intempéries pendant le travail
- Me servir de ma force physique au travail
- Faire un travail intellectuel
- Travailler seul.e plutôt qu'en groupe
- Travailler en équipe
- Travailler à la ville (milieu urbain)
- Travailler en plein air
- Être très encadré (e) dans mon travail
- Travailler en compétition avec d'autres personnes
- Travailler à mon propre compte
- Travailler avec des outils ou des machines
- Savoir clairement ce que l'on attend de moi
- Avoir des tâches simples
- Avoir des tâches complexes
- Avoir un horaire régulier de travail
- Avoir un horaire irrégulier de travail
- Travailler avec des gens plutôt qu'avec des choses
- Faire un travail qui demande des déplacements
- Faire un travail routinier
- Faire un travail qui demande de la précision
- Travailler à l'intérieur
- Travailler à l'extérieur
- Pouvoir obtenir de l'avancement
- Prendre mes propres décisions au travail
- Toucher un revenu très élevé
- Sentir que mon travail comporte certains dangers
- Avoir des contacts humains tels que :
 - Soins médicaux
 - Vente
 - Discussion
 - Service (aide technique)
 - Relation d'aide
 - Transmission de connaissances d'informations
 - Individuels
 - En groupe restreints
 - Avec des enfants
 - Avec des adultes
 - Avec des adolescents
 - Avec des personnes âgées
 - Avec des personnes défavorisées
 - Nécessitant un engagement social
 - Pour régler des conflits
 - Pour enquêter
 - Pour divertir, pour distraire