

# Le Guide

pour mieux se connaître



à vous  
le sup'

# Intro

---

**Au lycée, l'orientation, est une étape importante où tu commences à explorer qui tu es vraiment et ce que tu veux pour ton futur. Ce guide est là pour t'aider à mieux te connaître, découvrir ce qui te passionne, et choisir ce qui te convient le mieux. Prends le temps d'explorer toutes les possibilités et n'oublie pas que c'est ton avenir, alors fais-le à ta manière!**



**À vous le sup est une plateforme d'information dédiée à l'accompagnement des lycéens et de leur famille dans leur transition vers l'enseignement supérieur. Elle propose des ressources variées pour comprendre les formations, les parcours possibles, et les étapes essentielles de l'orientation.**

- Vidéos et podcasts pour explorer des thématiques liées aux études supérieures
- Guides pratiques sur les démarches d'orientation et la transition lycée-université
- Informations sur les événements comme les soirées parents-lycéens ou les journées d'immersion
- Replay des conférences pour approfondir certains sujets spécifiques

**C'est une ressource clé pour éclairer les choix d'orientation et mieux comprendre les exigences et opportunités de l'université.**



# Sommaire

---

Pour t'aider à mieux te connaître et à faire des choix pour ton avenir, nous avons structuré ce guide en plusieurs sections. Chaque thème abordé te permettra d'explorer différentes facettes de ta personnalité, de tes aspirations et de tes objectifs. Voici les thèmes que nous allons explorer ensemble :



## I. Connaissance de Soi

Découvre tes centres d'intérêt, tes passions, tes compétences, tes valeurs, et tes qualités. Mieux te connaître t'aidera à faire des choix alignés avec qui tu es vraiment.

## II. Expériences Passées

Examine les expériences marquantes de ta vie, qu'elles soient scolaires, amicales ou familiales, et comment elles t'ont aidé à développer des compétences et des qualités uniques.

## III. Aspirations et Objectifs

Réfléchis à tes rêves, tes ambitions et tes objectifs pour l'avenir. Quels métiers ou secteurs t'attirent ?

## IV. Préférences de Travail

Identifie dans quel type d'environnement de travail tu te sens le plus à l'aise. Préfères-tu travailler seul ou en équipe ? Dans un cadre structuré ou flexible ?

## V. Planification et Actions

Planifie les étapes nécessaires pour atteindre tes objectifs. Quelles actions concrètes peux-tu entreprendre dès maintenant pour te rapprocher de tes rêves ?

Ces thèmes t'aideront à mieux te connaître et à élaborer un projet d'orientation clair et motivant. Prêt à commencer ? Allons-y !

# I. Connaissance de Soi

---

## 1. Intérêts et Passions

Quelles sont tes activités préférées ?

.....  
.....  
.....

Y a-t-il des sujets qui te passionnent à l'école ? Lesquels ?

.....  
.....  
.....

## 2. Points Forts et Compétences

Dans quelles matières te sens-tu le plus à l'aise ?

.....  
.....  
.....

Quelles compétences penses-tu avoir (ex : créativité, organisation) ?

.....  
.....  
.....

## 3. Valeurs

Quelles valeurs sont importantes pour toi (ex : respect, entraide) ?

.....  
.....  
.....

Quelle qualité trouves-tu la plus importante chez une personne ?

.....  
.....  
.....

# Valeurs, compétences, Qualités

---

Pour t'aider à remplir la fiche précédente, voici quelques informations pour faire la différence entre compétences, valeurs et qualités.

**Compétences :** Ce que tu sais faire.

**Valeurs :** Ce en quoi tu crois.

**Qualités :** Qui tu es.

Ces trois éléments t'aident à mieux te connaître et à orienter tes choix pour l'avenir, que ce soit dans tes études, tes relations ou ta carrière.

Utilise les listes ci-dessus pour identifier tes propres compétences, valeurs, et qualités et pour te guider dans ton développement personnel.

**Exemples de compétences :**   **Exemples de valeurs :**   **Exemples de qualités :**

**Techniques :**

Programmation

Utilisation de logiciels

Conduite de véhicules

Dessin technique

**Interpersonnelles :**

Communication

Travail en équipe

Négociation

Résolution de conflits

Respect

Liberté

Responsabilité

Égalité

Justice

Solidarité

Honnêteté

Altruisme

Gentillesse

Patience

Curiosité

Détermination

Empathie

Courage

Créativité

Fiabilité

# II. Expériences Passées

---

## 1. Réussites Personnelles

Quelle est ta plus grande réussite jusqu'à présent ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle expérience à l'école t'a particulièrement marqué(e) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Activités Extrascolaires

Participes-tu à des clubs ou associations ? Lesquels ?

.....

.....

.....

As-tu déjà fait du bénévolat ou des stages ? Si oui, lesquels ?

.....

.....

.....

# Ma ligne de vie en mots-clés

---

Pour t'aider à remplir tes réussites personnels, tu peux t'aider de cette activité, je t'invite à inscrire les **Étapes Clés de ta vie** sur la ligne du temps ci-dessous.

Pense aux moments importants de ta vie jusqu'à maintenant (scolaires, personnels, extrascolaires).

Pour chaque moment, écris un mot-clé au-dessus de la ligne. Par exemple : lycée, concours, bénévolat, voyage



# III. Aspirations et Objectifs

---

## 1. Projets Futurs

Quels métiers ou domaines t'intéressent pour plus tard ?

.....  
.....  
.....

Où te vois-tu dans cinq ans ?

.....  
.....  
.....

## 2. Inspirations

Y a-t-il une personne que tu admires ? Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quel est ton métier de rêve ?

.....  
.....  
.....

# Les Secteurs Professionnels

09

Arts, culture

Agriculture,  
agroalimentaire,  
environnement

Bâtiment,  
travaux publics

Commerce,  
gestion,  
économie,  
management

Droit, sciences  
politiques,  
sécurité

Enseignement,  
formation

Hôtellerie,  
restauration,  
tourisme

Industrie

Information,  
communication

Lettres, langues,  
sciences  
humaines

Transport  
logistique

Santé

Sciences

Social

Sport, animation

# IV. Préférences de Travail

---

## 1. Conditions de Travail

Préfères-tu travailler seul-e ou en équipe ?

.....  
.....  
.....

Préfères-tu un travail manuel, créatif, ou intellectuel ?

.....  
.....  
.....

## 2. Environnement de Travail

Préfères-tu un environnement calme ou dynamique ?

.....  
.....  
.....

Quelles conditions de travail sont importantes pour toi(horaires, lieu) ?

.....  
.....  
.....

# V. Planification et Actions

---

## 1. Sources d'Information

Où cherches-tu des informations pour ton orientation (internet, conseillers) ?

.....

.....

.....

Y a-t-il des personnes qui t'aident dans ton orientation ? Qui ?

.....

.....

.....

## 2. Prochaines Étapes

Quelles sont les prochaines étapes pour avancer dans ton projet d'orientation ?

.....

.....

.....

Quelles actions peux-tu entreprendre cette année (stages, rencontres) ?

.....

.....

.....

# Réflexion Finale

---

Après ce questionnaire, qu'as-tu découvert sur toi-même ?

.....  
.....  
.....

Comment ces découvertes t'aident-elles dans ton projet d'orientation ?

.....  
.....  
.....

## Pour aller plus loin

---

Je te propose de créer un tableau visuel qui représente tes aspirations et objectifs pour l'avenir.

Tu auras besoin de feuilles de papier, ciseaux, colle, magazines, photos, marqueurs....

Tu n'as plus qu'à suivre ces étapes :

- Réfléchis à tes aspirations : carrière, études, passions.
- Choisis des images et mots inspirants.
- Colle-les sur ta feuille pour créer ton vision board.
- Personnalise-le avec des couleurs et des décorations.

Place-le où tu pourras le voir souvent pour rester motivé !

Bonus : Partage ton tableau visuel pour inspirer tes amis et ta famille.

# Tableau visuel

---

Laisse parler ta créativité

Ce guide est conçu pour t'accompagner dans la découverte de toi-même et la définition de ton projet d'orientation. À travers des exercices et des réflexions sur tes intérêts, tes expériences, tes aspirations et tes préférences, tu seras mieux préparé(e) à faire des choix pour ton avenir.

Dans la même collection, retrouvez aussi :



à vous  
le sup



Informations, conseils et accompagnement, orientation et réorientation.  
Entretiens personnalisés.

Relais Orientation – Moulins/Lille – +33 (0)3 20 90 75 43 – RDC bât. C – 1  
place Déliot 59000 Lille

Relais Orientation – Pont-de-Bois – +33 (0)3 20 41 62 46 – Maison de  
l'étudiant, niv. forum – rue du Barreau 59653 Villeneuve d'Ascq

Relais Orientation – Cité scientifique – +33 (0)3 62 26 86 93 – Bât. SUP – av.  
Carl Gauss 59650 Villeneuve-d'Ascq

Horaires : Lundi, mardi : 13h30-17h / mercredi, jeudi : 9h-12h30 et 13h30-17h  
/ vendredi : 9h-12h30

Par mail : [orientation@univ-lille.fr](mailto:orientation@univ-lille.fr)