

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!



**C'EST QUOI
A VOUS LE SUP ?**

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 !

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

Reconnaître mes émotions

Les émotions, un signal précieux

Toutes les émotions sont légitimes.

Elles ne sont ni "bonnes" ni "mauvaises" : elles forment une palette qui reflète ton vécu et ta manière de voir le monde.

À quoi ça sert ?

Elles signalent un besoin ou un désir (externe : une situation vécue / interne : un souvenir, une pensée).

Ton cerveau capte le signal → ton corps réagit (cœur qui bat, tension...).

Puis vient la décharge : parfois physique (pleurs, tremblements...), parfois comportementale (fuir, attaquer, rester figé).

Accueillir et comprendre tes émotions, c'est mieux te connaître et avancer avec plus d'équilibre.

Joie, colère, tristesse, peur, amour, fierté, honte, surprise, dégoût, anxiété, frustration, excitation, sérénité, culpabilité, jalousie, gratitude, nostalgie, curiosité, soulagement, confiance, amusement, solitude, confusion, inquiétude, envie, inspiration, impatience, émerveillement, mélancolie, motivation, tendresse, apaisement

1

Parcours cette
liste des émotions

2

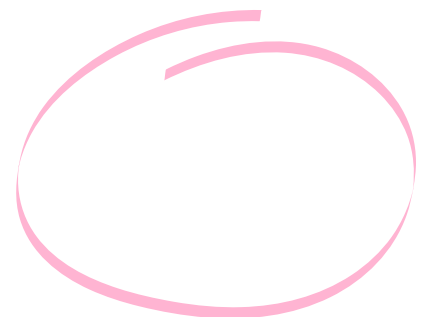
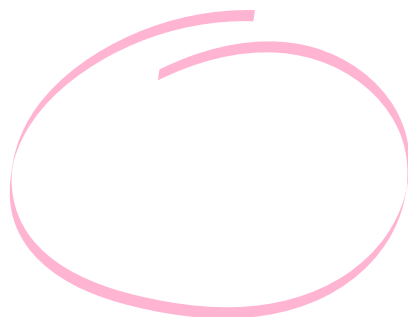
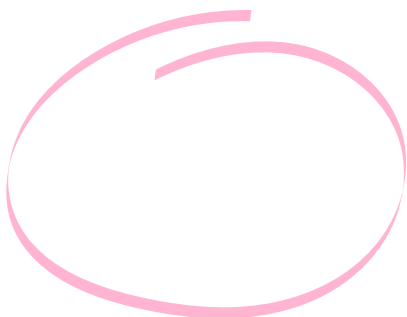
Choisis 3 émotions que tu as ressenties récemment

3

Pour chaque émotion, réponds à ces questions :

Qu'as-tu ressenti dans ton corps ? (ex. cœur qui bat, tension, chaleur, envie de pleurer...)

De quel besoin ou envie cette émotion te parlait-elle ? (ex. besoin de repos, d'écoute, d'agir, de sécurité...).



Connaître mes valeurs

Les valeurs, ta boussole intérieure

Tes valeurs, ce sont les principes qui guident tes choix.

Elles montrent ce qui compte vraiment pour toi et ce qui te motive en profondeur.

À quoi ça sert ?

Elles t'aident à savoir ce qui est "juste" pour toi.

Elles te donnent de l'énergie quand tes projets sont alignés avec elles.

Elles te permettent de faire des choix plus clairs et plus assumés.

Identifier tes valeurs, c'est trouver ton cap.



Repère ce qui est vraiment important pour toi.

- 1 Fais une liste de 10 à 15 mots qui représentent des valeurs (ex. : liberté, amitié, justice, créativité, courage...).
-
.....
.....
.....
.....

- 2 Choisis tes 5 valeurs les plus importantes et pour chacune, écris un exemple concret où tu l'as ressentie ou mise en pratique.

Valeur	Valeur	Valeur	Valeur	Valeur

Mieux connaître mes forces

Les forces, tes points d'appui

Tes qualités sont les traits, talents ou aptitudes qui te caractérisent et qui te viennent naturellement. Elles sont parfois plus visibles pour les autres que pour toi-même.

À quoi ça sert ?

Elles te donnent confiance et énergie.

Elles t'aident à surmonter les difficultés.

Elles sont des repères pour tes choix futurs (études, projets, métiers).

Connaître tes qualités, c'est savoir sur quoi tu peux t'appuyer pour avancer et réussir.



Le miroir des qualités pour identifier tes talents naturels.

1

Note 5 qualités que tu penses posséder (ex. : patience, curiosité, créativité, sens de l'humour, empathie...).

.....

.....

.....

.....

.....

2

Pour chaque qualité, écris un exemple concret où tu l'as utilisée récemment.
Optionnel : Demande à un ami ou un membre de ta famille de compléter la liste avec ce qu'il voit comme tes forces.

.....

.....

.....

.....

.....

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



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 ?

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

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) ?

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

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