

# Comment choisir sa profession?<sup>1</sup>



## 1- Bien se connaître

Être heureux au travail quotidiennement n'est-ce pas l'idéal?

Afin de trouver une profession qui te ressemble et dans laquelle tu pourras t'épanouir, tu dois d'abord apprendre à mieux te connaître. Essaie de trouver ce qui te distingue, quels sont tes :

- Intérêts (ce que tu aimes)
- Traits de personnalité (tes qualités)
- Aptitudes (tes forces)
- Valeurs (ce qui est important pour toi)

Aussi, **élabore une liste de critères** essentiels que tu désires retrouver dans ta future profession.

*Voudrais-tu faire de courtes études, travailler à l'intérieur, avoir un salaire très élevé, avoir une routine?*

*Es-tu plutôt sociable ou solitaire, manuel ou intellectuel, aimerais-tu créer ou alors aider les gens?*

Mais comment arriver à réaliser cette liste si tu ne sais pas ce que tu veux, ce que tu aimes?

Plusieurs **outils** peuvent t'aider à entamer ta réflexion, comme celui-ci.

Mais attention, il n'y a rien de magique! Il s'agit d'un point de départ et rencontrer un <http://centrededocumentation.cegepmontpetit.ca/> conseiller d'orientation t'aidera à clarifier ces critères. Tu peux aussi demander à ton entourage de te décrire ou penser à tes passe-temps, tes rêves! Pour cette étape, fais comme si tout était possible et surtout ne te censure pas!

## 2- Explorer les domaines professionnels

Maintenant que tu sais davantage ce que tu cherches, tu dois explorer les diverses possibilités!

Ne te restreins pas aux idées que tu avais déjà en tête... C'est le temps d'ouvrir tes horizons et de découvrir des avenues inconnues, qui peuvent te sortir de ta zone de confort! Cependant, l'exploration n'est pas chose facile, car il existe une quantité phénoménale d'information et on peut s'y perdre...

D'abord, il est important de trouver des sources d'information fiables et crédibles. Attention aux préjugés et aux rumeurs qui peuvent être véhiculées. Il existe des sites internet très utiles comme :

- Repères – Mon Webfolio (accessible dans Mes Services Omnivox)
- [Centre de documentation virtuel du Cégep Édouard-Montpetit](#)
- [Emploi-Québec](#), [IMT en ligne](#) ou autres sites de recherche d'emploi
- [Comités sectoriels de main-d'œuvre](#)
- Les sites des écoles (centres de formation professionnelle, cégeps, universités)
- [Inforoutefpt.org](#) (pour les DEP et les techniques)



Après ce premier survol qui t'aura permis de cibler certaines options, une exploration plus concrète te permettra de valider tes perceptions avec la réalité sur le terrain :

- Portes ouvertes
- Étudiant d'un jour
- Stage d'un jour avec quelqu'un qui exerce la profession qui t'intéresse
- Discussion avec des mentors sur le site [Academos](#)

Il se peut que ce soit difficile de trouver et de comprendre l'information. N'hésite pas à consulter les conseillères en information scolaire et professionnelle via le [Centre de documentation virtuel!](#)

À cette étape, **confronte l'information à tes critères** que tu as ciblés plus tôt.

*Est-ce que ces professions et formations correspondent à ce qui est vraiment important pour toi?*

*Quels sont les points positifs et négatifs de chacune des options retenues?*

*Y a-t-il des compromis que tu es prêt à faire?*

Enfin, soit conscient que toutes ces informations recueillies peuvent contribuer à te mêler davantage et à augmenter ton indécision, voire ton anxiété face à ton choix de carrière! Et c'est tout à faire normal...

Dis-toi que c'est temporaire et que si tu réussis à tolérer cette incertitude dans le processus, sans faire un choix trop rapidement, ta décision finale sera sans doute plus cohérente avec tes besoins.

### 3- Faire un plan d'action

Dans un processus d'orientation, il est important de trouver une profession qui te convient vraiment, mais tu dois également penser aux **facteurs de réalité** et envisager un plan B, peut-être même un plan C.

*Est-ce que les formations que tu as choisies sont réalistes dans ta situation?*

*Quels sont les obstacles possibles à la réalisation de tes objectifs?*

*Y a-t-il des préalables ou des notes minimales exigés? Que ferais-tu si tu étais refusé?*

*Est-ce que ces formations se donnent près de chez toi ou impliquent-elles un déménagement?*



Enfin, demande-toi quelles sont les **étapes** à venir pour atteindre ton but. Dois-tu suivre des cours préalables, passer par un processus de sélection complexe ou augmenter considérablement ton dossier scolaire? Tout ça doit être pris en compte dans ta réflexion!

Maintenant, il ne te reste plus qu'à te mettre en action! N'hésite pas à consulter un conseiller d'orientation pour t'accompagner dans cette belle démarche. C'est gratuit et confidentiel! Prends rendez-vous via le [Centre de documentation virtuel](#) du Cégep Édouard-Montpetit.

## Pour en savoir plus

Choisir sa profession : <https://www.aide.ulaval.ca/orientation/textes-et-outils/approfondir-les-motifs-de-mon-choix/>

S'informer avant de décider : <https://www.aide.ulaval.ca/orientation/textes-et-outils/mieux-s-informer-avant-de-decider/>

### 1) Références :

Direction des services aux étudiants de l'Université Laval, [www.aide.ulaval.ca/orientation](http://www.aide.ulaval.ca/orientation)

Carrefour-conseil du Cégep Sainte-Foy, <https://sites.cegep-ste-foy.qc.ca/aide-aux-etudiants/orientation-et-information-scolaire-et-professionnelle/outils/>