

## **La connaissance soi**

La connaissance de soi est une dimension personnelle qu'il est essentiel d'explorer et de questionner pour faciliter sa démarche d'orientation et d'insertion professionnelle. En effet, pour choisir un métier, la personne doit avoir quelques idées sur le genre de vie auquel elle aspire. Ce choix doit correspondre à ses goûts, ses traits de personnalité, ses intérêts et ses valeurs. Un manque de connaissance de ces aspects personnels peut restreindre considérablement l'éventail de ses choix professionnels.

La connaissance de soi permet :

- 1) D'aider la personne à avoir une image fidèle d'elle-même et de la projeter positivement dans l'avenir. Une personne lucide sur elle-même peut être plus à l'affût des possibilités de son environnement socioéconomique, lui permettant une projection de soi qui satisfait cette image.
- 2) D'aider la personne à augmenter sa confiance en soi puisqu'elle devient davantage en contact avec ce qu'elle est, ses potentialités et ses limites. En sachant ce qu'elle est, elle peut plus facilement déterminer ce qu'elle doit utiliser pour déterminer ses objectifs professionnels, passer de l'intention à l'action, favoriser ses réussites et éviter les échecs.
- 3) De procurer des éléments indispensables à la préparation d'outils de recherche d'emploi (rédaction d'un curriculum vitae, d'une lettre de motivation, etc.) en vue d'une recherche d'emploi efficace.

### **1. Comprendre l'attitude**

L'attitude est l'orientation d'un comportement individuel dans une situation donnée. Elle s'exprime par des manières d'entre, des jugements, des opinions, des actes, intentionnels ou spontanés.

L'attitude joue énormément dans la recherche d'emploi : une personne déterminée, qui ne recule pas devant les obstacles, aura bien plus de chances de trouver un emploi qu'une personne défaitiste, qui accuse son environnement pour justifier tous ses problèmes.

Ainsi, une « bonne attitude » permet au chercheur d'emploi de maximiser son potentiel, de faire les bons choix et d'être dynamique sur tout ce sur quoi il peut agir. En e et,

malgré des éléments de la recherche d'emploi difficiles à maîtriser (le cadre juridique, le nombre d'entreprises dans son domaine, etc.), chaque personne a toujours une marge de manœuvre, des choix à faire et des risques à prendre, et une bonne attitude est importante dans ces circonstances. Autrement dit, chaque personne a sa part de responsabilité dans son parcours professionnel... et tant mieux ! Si tout dépendait constamment des autres, il ne serait pas possible de construire un projet professionnel correspondant vraiment à chaque personnalité.

Lorsque le chercheur d'emploi identifie précisément son attitude, il voit les points sur lesquels il doit travailler pour agir, se présenter, et travailler plus efficacement. Certaines difficultés dans la recherche d'emploi, par exemple en entretien d'embauche ou même lors de la prospection, peuvent être directement liées à l'attitude. Une bonne attitude en toute circonstance peut tout changer !

La notion d'attitude fait donc intervenir deux notions sur lesquelles il faut jouer : la cause interne et la cause externe.

### ***Cause interne***

La cause interne désigne le fait d'expliquer le comportement par des variables personnelles sur lesquelles on peut agir (compétences, motivation, traits de personnalité, etc.).

### ***Cause externe***

La cause externe consiste à expliquer un événement ou un comportement par des circonstances extérieures à l'individu, sur lesquelles il est difficile d'avoir une influence directe (le cadre réglementaire et politique, la prospérité économique de sa région, etc.). Il faut distinguer ces deux notions en toute honnêteté pour pouvoir se prendre en main et améliorer l'efficacité de sa recherche d'emploi.

## **2. Mes formes d'intelligence**

Des experts en psychologie, dont M Gideon Arulmani, ont réalisé de récentes recherches qui ont permis de remettre en question la pertinence dans une culture collectiviste plutôt qu'individualiste de la théorie RIASEC de M John Holland. Un des aspects est que la personnalité « sociale » est surreprésentée. M Arulmani, souligne qu'il n'existe pas seulement 6 personnalités. Enfin il n'est pas suffisant de s'appuyer sur le fait qu'en connaissant ses intérêts cela permet de faire un choix professionnel. C'est dans cet optique qu'il propose une adaptation de la théorie des intelligences multiples de M

Howard Gardner, un psychologue et enseignant à l'université de Harvard, qui dans les années 80 publie sa découverte des différentes formes d'intelligence. Il dévoile 8 formes d'intelligence. De son point de vue, les intelligences de notre cerveau fonctionnent en parallèle et simultanément. Notre cerveau ne fait pas appel à une seule de ses fonctions, car elles sont complémentaires et fonctionnent conjointement. La majorité d'entre nous s'appuient sur 2 ou 3 intelligences qui dominent.

Cela ne signifie pas que les autres ne peuvent pas être développées, mais les premières sont celles avec lesquelles nous sommes le plus à l'aise et qui constituent notre zone de confort. Les autres sont plus secondaires et forcément moins utilisées. Ceci permet de mieux comprendre

ses points forts et de les mettre en lien avec des possibilités de carrières. Par exemple, nous pouvons être droitiers, mais si vous vous cassez le bras, vous apprendrez à vous servir de votre main gauche. En l'utilisant et en l'entraînant, vous pourrez vraiment améliorer votre habileté et développer votre aptitude gauchère !

Dans le cadre de cet exercice, 6 intelligences ont été privilégiées : logico-mathématique, verbale-linguistique, naturaliste, corporelle- kinesthésique, visuellespatiale et interpersonnelle. Le tableau ci-après décrit brièvement chacune d'entre elles ainsi que des professions correspondantes. Attention, toutefois, les activités professionnelles des professions requièrent habituellement des aptitudes dans plus d'une forme d'intelligence. Par exemple,

un architecte doit disposer, à des degrés divers, de compétences d'ordre spatial, logico-mathématique, kinesthésique et interpersonnel; un médecin généraliste possédera une bonne intelligence logico-mathématique et de fortes compétences interpersonnelles, alors qu'un chirurgien aura aussi besoin de dextérité kinesthésique.

En définitive, un même domaine peut solliciter plusieurs intelligences et une intelligence donnée peut se développer dans plusieurs domaines.

## Les 6 formes de l'intelligence multiple

<b>Verbale - linguistique</b>	Capacité d'utiliser les mots efficacement, oralement ou par écrit. Aimer écrire, lire, parler, expliquer, comprendre les consignes, convaincre	Enseignant, rédacteur, avocat, historien, animateur d'émissions-débats, journaliste, écrivain, politicien, interprète, secrétaire, bibliothécaire, comédien, poète, etc.
<b>Logique - mathématique</b>	Capacité de déduction, d'utiliser les nombres efficacement et de bien raisonner. Aimer classer, catégoriser, observer, résoudre des problèmes, calculer, quantifier.	Scientifique, comptable, économiste, médecin, mathématicien, programmeur-analyste, actuaire, informaticien, ingénieur, etc
<b>Visuelle - spatiale</b>	Capacité de bien percevoir le monde spatiovisuel, de se faire une image mentale juste des choses, de penser en trois dimensions. Aimer travailler avec des objets, construire, assembler, fabriquer, imaginer.	Artiste, architecte, pilote, guide de plein air, inventeur, designer, marin, ingénieur, sculpteur, chirurgien, topographe urbaniste, cartographe, peintre, joueur d'échecs, etc.
<b>Interpersonnelle</b>	Capacité de comprendre les motivations, les sentiments des autres et d'entrer en relation avec eux; empathie, sensibilité aux expressions verbales et non verbales d'autrui. Aimer aider, enseigner, influencer.	Psychologue, acteur, travailleur social, conseiller touristique, enseignant, thérapeute, vendeur, guide spirituel, politicien, infirmier, sociologue, administrateur, médiateur, etc
<b>Corporelle - kinesthésique</b>	Capacité d'apprendre par la pratique, de bien manipuler les objets, d'utiliser le corps pour exprimer ses émotions comme en danse ou en sport; habileté à manipuler et bonne coordination de tout le corps (visuomotrice, dextérité manuelle, motricité fine, etc.).	Inventeur, athlète, mécanicien, danseur, menuisier, acteur, mime, chirurgien, sculpteur, artisan, chorégraphe, massothérapeute, bijoutier, entraîneur, etc.
<b>Naturaliste</b>	Capacité de comprendre, de classer et d'expliquer la nature (plantes, animaux, phénomènes naturels); être capable de reconnaître, classer les individus, les espèces; intérêt pour l'écologie et l'environnement.	Botaniste, vétérinaire, anthropologue, météorologue, physicien, biologiste, explorateur, géologue, etc.

**Exercice :**

Quelles sont vos intelligences multiples ?

Ce questionnaire a pour objet de vous aider à cerner les formes d'intelligence qui sont particulièrement développées chez vous, selon la théorie du psychologue américain Howard Gardner.

Pour chacun des énoncés, cochez la case appropriée selon l'échelle suivante :

1. Pas du tout comme moi
2. Un peu comme moi
3. Moyennement comme moi
4. Beaucoup comme moi
5. Tout à fait comme moi

Puis, faites le total de vos points pour chaque catégorie. Vous trouverez ainsi vos 3 formes d'intelligence principales.

<b>INTELLIGENCE VERBALE/LINGUISTIQUE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1- J'aime les jeux de mots et autres blagues du genre.					
2- Je me sens à l'aise dans le monde de la langue et des mots et j'en tire un renforcement positif.					
3- J'aime faire des mots croisés et jouer à des jeux comme Scrabble.					
4- Je me rappelle mot pour mot ce que les gens me disent.					
5- J'aime participer à des débats ou à des discussions.					
6- Je préfère les questions à développer que les questions à choix multiples.					
7- J'aime tenir un journal personnel ou écrire des histoires ou des articles.					
8- J'aime beaucoup lire.					
Mon intelligence verbale/linguistique – Total					

<b>INTELLIGENCE LOGIQUE/MATHÉMATIQUE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1- Je travaille mieux quand mon plan de travail est bien organisé.					
2- J'aime les mathématiques et les sciences.					
3- Je garde une liste des choses à faire.					
4- J'aime jouer à des jeux de réflexion ou qui font appel à la pensée logique.					
5- J'aime savoir le pourquoi des choses et chercher des éclaircissements aux questions qui m'intéressent.					
6- Je travaille mieux avec un agenda ou un calendrier.					
7- Je saisis rapidement les relations de cause à e et.					
8- Lorsque je fais des estimations, elles sont souvent bonnes.					
Mon intelligence logique/mathématique – Total					

<b>INTELLIGENCE VISUELLE/SPATIALE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1- Je comprends les combinaisons de couleurs et vois quelles couleurs vont bien ensemble					
2- J'aime faire des puzzles, des labyrinthes ou des jeux de patience.					
3- Je n'ai pas de mal à lire les cartes (plan de ville, google map etc).					
4- J'ai un bon sens de l'orientation					
5- Dans les films, je m'intéresse particulièrement aux scènes et aux activités.					
6- Quand je dors, mes rêves me paraissent très réels.					
7- Je peux prévoir les mouvements et les conséquences dans un plan de jeu (par exemple au hockey, aux échecs).					
8- Je me rappelle plus facilement ce que j'ai déjà vu.					
Mon intelligence visuelle/spatiale – Total					

<b>INTELLIGENCE INTERPERSONNELLE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1- Je travaille mieux quand j'interagis avec les autres.					
2- Je préfère les sports d'équipe aux sports individuels.					
3- La présence des autres me donne de l'énergie.					
4- Je préfère faire des choses en groupe plutôt qu'être seul.					
5- J'aime apprendre à connaître les autres cultures.					
6- J'ai l'habitude de parler de mes problèmes personnels avec mes amis.					
7- J'aime partager mes idées et mes sentiments avec d'autres.					
8- Je travaille mieux au sein d'un groupe où je peux discuter avec les autres de diverses questions.					
Mon intelligence interpersonnelle – Total					

<b>INTELLIGENCE CORPORELLE/KINESTHÉSIQUE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1- J'aime bouger, taper du pied ou me remuer quand je suis assis.					
2- J'aime / J'aimerais faire des sports aux sensations extrêmes (par exemple le kitesurf ou le motocross).					
3- Je suis curieux sur le plan des sensations et j'aime toucher les objets pour en sentir la texture.					
4- Je coordonne facilement mes mouvements.					
5- J'aime le travail manuel (dessiner, réparer de petits appareils, jardiner, etc).					
6- Je préfère participer physiquement plutôt que de rester assis et de regarder.					
7- Je comprends mieux les choses si je les fais (les touche, les bouge ou interagis avec elles).					
8- J'aime créer, faire des choses avec mes mains.					
Mon intelligence corporelle/kinesthésique – Total					

<b>INTELLIGENCE CORPORELLE/KINESTHÉSIQUE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1- J'aime bouger, taper du pied ou me remuer quand je suis assis.					
2- J'aime / J'aimerais faire des sports aux sensations extrêmes (par exemple le kitesurf ou le motocross).					
3- Je suis curieux sur le plan des sensations et j'aime toucher les objets pour en sentir la texture.					
4- Je coordonne facilement mes mouvements.					
5- J'aime le travail manuel (dessiner, réparer de petits appareils, jardiner, etc).					
6- Je préfère participer physiquement plutôt que de rester assis et de regarder.					
7- Je comprends mieux les choses si je les fais (les touche, les bouge ou interagis avec elles).					
8- J'aime créer, faire des choses avec mes mains.					
Mon intelligence corporelle/kinesthésique – Total					

Mes 3 formes d'intelligence les plus importantes sont les suivantes :

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_

### **3. Identification des intérêts professionnels**

Identifier les intérêts professionnels permet au chercheur d'emploi d'avoir les éléments nécessaires pour bien définir ses orientations professionnelles qui correspondent à sa personnalité et à son profil.

#### **Notion d'intérêt professionnel**

Un intérêt est le moteur qui pousse quelqu'un vers quelque chose. Il peut être vu comme une forte valeur attachée à un sujet ou un goût marqué pour une activité donnée. L'intérêt implique une attirance et une préférence. Il motive les choix personnels et professionnels de l'individu.

Un intérêt lui procure des sensations, le guide vers une direction et concentre son attention.

Les intérêts se développent tout au long des expériences personnelles et professionnelles. Ils peuvent être de courte durée ou permanents. Ils peuvent être généraux ou spécifiques. Ils sont une des conditions nécessaires à l'émergence d'une motivation.

L'intérêt professionnel rejoint très souvent les traits de personnalité de l'individu.

L'intérêt professionnel est parfois dicté « automatiquement » par le parcours, le diplôme, l'entourage de la personne. Cependant, il est à noter que cela peut aussi se travailler, d'où l'importance de toujours se questionner.

On distingue généralement 3 sortes d'intérêts professionnels :

***Un intérêt d'ordre « Social »***

Pour les personnes sociables : qui aiment travailler avec les gens, prendre soin des autres et les aider, les encourager, travailler en tant que membre d'une équipe ou diriger et superviser les autres. Les métiers qui pourraient intéresser une "personne sociable" sont les services de soins, l'éducation, la formation, le travail social, le conseil, la vente et les services.

***Un intérêt d'ordre « Pratique »***

Une personnalité réaliste possède des compétences mécaniques et athlétiques. Il/elle adore travailler à l'extérieur, en utilisant des outils et machines. Généralement, il/elle préfère manipuler des objets plutôt que d'utiliser des idées ou collaborer avec des gens.

***Un intérêt d'ordre « Analytique »***

Une personne de type analytique est dotée d'une habileté à résoudre des problèmes. Elle s'intéresse à la recherche, aux sciences. Elle préfère jouer avec les chiffres et rechercher de l'information.

#### **4. Identification des valeurs professionnelles**

Qu'est-ce qu'une valeur ?

Une valeur, c'est:

- Ce qui est fondamental pour vous. Ce qui construit votre personnalité.
- Ce qui vous porte à agir avec toute la force dont vous êtes capables.
- Ce qui influence vos actions et vos décisions.
- Au niveau professionnel, ces valeurs ont une grande influence. Par exemple :

- Le sens du partage et du travail en équipe : certaines personnes ne supportent pas de travailler seules et sont beaucoup plus efficaces dans un contexte de lien régulier avec leurs collègues, de soutien mutuel, d'échange et de partage.
- L'honnêteté et le respect : il existe des personnes pour qui la loyauté et la bonne foi sont indispensables dans le travail. Elles sont considérées avec les autres et s'attendent au même traitement.
- Travailler en sécurité physique : certaines personnes ne veulent pas prendre le moindre risque à ce niveau. Elles préféreront un métier de bureau à un métier de terrain, par exemple.

Les valeurs s'acquièrent continuellement au fil des expériences. Certaines sont adoptées par tous et d'autres ne font pas l'unanimité. Chaque personne a un schéma de valeurs qui lui est propre et l'aide à faire des choix qui correspondent le plus à ses attentes sur le lieu de travail.

À noter que, au niveau professionnel, les valeurs comme les intérêts ne sont pas toujours faciles à satisfaire, notamment dans les régions à faible activité économique où les chercheurs d'emploi doivent accepter n'importe quel travail.

Mais les valeurs sont aussi ce qui fait la force d'une personnalité, la détermination, la capacité à faire des choix. Cela ne doit pas être un obstacle incontournable dans une situation difficile, mais plutôt un moteur lors d'une décision à prendre. Il est important pour le chercheur d'emploi de se concentrer sur ses valeurs au moment de négocier sur certains points avec son employeur (potentiel) et savoir sur quels points il peut être prêt à faire des compromis et lesquels sont non négociables. C'est ce que l'on appelle l'intégrité et le respect de soi-même.