

## 2.- Fiche ‘compétences et indicateurs’

**Objectif :** que le jeune puisse identifier des compétences propres.

**Consigne :** Choisir parmi les affirmations proposées, dans un deuxième temps l’accompagnateur donne le nom de chaque compétence aux participants.

### Compétences<sup>51</sup>

- A- Imagination
- B- Intuition
- C- Ordre
- D- Persévérance
- E- Motivation
- F- Sérénité
- G- Bon sens
- H- Commandement
- I- Communication
- J- Discipline
- K- Economie
- L- Esprit d’équipe
- M- Honnêteté
- N- Indépendance
- O- Humeur
- P- Justice
- Q- Maîtrise de soi
- R- Optimisme
- S- Responsabilité
- T- Risque
- U- Audace
- V- Adaptabilité
- W- Ambition/Aspirations personnelles
- X- Animation

---

<sup>51</sup> D’après ‘Copermann’ 1992. Chapitre : ‘Se connaître’ d’Une vie, des directions’ Information scolaire et professionnelle, Office cantonal d’orientation scolaire et professionnelle, juin 2002, 2<sup>ème</sup> édition.

**Consigne : je choisis, parmi les 4 affirmations, celle qui me correspond le mieux. 1 choix par thème.**

| Thème    | Affirmations  | Mon avis | L'avis d'une autre personne |
|----------|---|----------|-----------------------------|
| <b>A</b> | 1- Je n'ai aucune imagination<br>2- J'ai rarement des idées nouvelles<br>3- Je trouve souvent des idées et des solutions nouvelles<br>4- J'ai une forte imagination et suis très créatif/ve | _____    | _____                       |
| <b>B</b> | 1- Je n'arrive pas à prévoir les choses<br>2- Je sens rarement ce qui va se passer<br>3- J'ai souvent des pressentiments qui se révèlent exacts<br>4- J'ai un sixième sens                  | _____    | _____                       |
| <b>C</b> | 1- Je suis très désordonné/e et je cherche toujours Quelque chose<br>2- Je suis assez brouillon/ne<br>3- J'aime naturellement l'ordre<br>4- Tout est propre et à sa place                   | _____    | _____                       |
| <b>D</b> | 1- Je suis vite découragé/e<br>2- J'abandonne assez facilement quand cela ne va pas<br>3- Je résiste bien aux échecs<br>4- Je suis tenace jusqu'au bout                                     | _____    | _____                       |
| <b>E</b> | 1- Je fais ce que l'on me demande, sans que cela m'intéresse<br>2- Je dois souvent être poussé/e<br>3- J'aime ce que je fais et m'y implique<br>4- Tout me passionne                        | _____    | _____                       |
| <b>F</b> | 1- Je suis toujours anxieux/se<br>2- Je me fais souvent du souci<br>3- Je me fais rarement du souci<br>4- Je suis parfaitement calme et serein/e  | _____    | _____                       |
| <b>G</b> | 1- Je suis toujours perdu/e dans les nuages<br>2- Mes raisonnements sont souvent abstraits<br>3- J'ai une vue très réaliste des choses<br>4- J'ai toujours les pieds sur terre              | _____    | _____                       |
| <b>H</b> | 1- Je ne peux pas me faire obéir<br>2- Je commande difficilement<br>3- Je suis tout à fait apte à diriger<br>4- On me reconnaît une autorité naturelle                                      | _____    | _____                       |

| Thème    | Affirmations   | Mon avis | L'avis d'une autre personne |
|----------|--|----------|-----------------------------|
| <b>I</b> | 1- Je suis très peu communicatif/ve et très isolé/e<br>2- J'ai du mal à communiquer<br>3- J'aime bien parler et me faire entendre<br>4- Je sais écouter, je sais bien parler et je suis écouté/e                                     | _____    | _____                       |
| <b>J</b> | 1- Je n'obéis jamais<br>2- J'ai de la peine à suivre le règlement<br>3- J'accepte les règles<br>4- J'obéis toujours  | _____    | _____                       |
| <b>K</b> | 1- Je dépense tout l'argent que je reçois<br>2- J'ai de la peine à mettre de l'argent de côté<br>3- Je surveille les frais et tiens les comptes<br>4- Je suis très économe   | _____    | _____                       |
| <b>L</b> | 1- Je ne peux pas et ne veux pas travailler en équipe<br>2- Je m'intègre difficilement dans un groupe<br>3- Je sais faire passer l'intérêt général avant mon intérêt personnel<br>4- Je sais stimuler un équipe et même me sacrifier | _____    | _____                       |
| <b>M</b> | 1- Il m'arrive de tricher<br>2- Je suis débrouillard/e avant d'être honnête<br>3- On peu compter sur moi<br>4- Je suis parfaitement honnête et on peut me faire confiance  | _____    | _____                       |
| <b>N</b> | 1- Je suis incapable de travailler seul/e<br>2- J'ai besoin d'être suivi/e de près<br>3- Je fonctionne beaucoup mieux quand je suis seul/e<br>4- J'adore travailler seul/e   | _____    | _____                       |
| <b>O</b> | 1- Rien ne me fait rire<br>2- J'ai peu le sens de l'humour<br>3- Je plaisante volontiers<br>4- Je garde le sens de l'humour en toutes circonstances  | _____    | _____                       |
| <b>P</b> | 1- Je prends toujours parti, même si cela est injuste<br>2- Je suis parfois injuste par favoritisme<br>3- Je suis généralement juste<br>4- Je suis juste, même si cela va contre mes intérêts  | _____    | _____                       |
| <b>Q</b> | 1- Je suis vite perturbé/e et je deviens très réactif/ve<br>2- Mes paroles et mes gestes dépassent parfois ma pensée<br>3- Je suis généralement calme<br>4- Je me maîtrise totalement et en toutes circonstances                     | _____    | _____                       |

| <b>Thème</b> | <b>Affirmations</b>  | <b>Mon avis</b> | <b>L'avis d'une autre personne</b> |
|--------------|--|-----------------|------------------------------------|
| <b>R</b>     | 1- Je vois tout en noir<br>2- Quand on voit ce qui se passe, c'est difficile d'être optimiste<br>3- Je suis plutôt optimiste de nature<br>4- La vie est belle et tout s'arrange  | _____           | _____                              |
| <b>S</b>     | 1- Je n'aime pas prendre des responsabilités et les refuse<br>2- Je me défile chaque fois que c'est possible<br>3- J'accepte très volontiers de prendre des responsabilités<br>4- Je recherche en toutes circonstances des responsabilités | _____           | _____                              |
| <b>T</b>     | 1- Je ne prends aucun risque<br>2- Je rejette souvent les risques<br>3- Je suis raisonnable<br>4- Je suis un peu casse-cou et j'aime le risque   | _____           | _____                              |
| <b>U</b>     | 1- Je suis très timide<br>2- Je manque de confiance en moi<br>3- Je n'ai pas froid aux yeux<br>4- J'ai un culot monstre  | _____           | _____                              |
| <b>V</b>     | 1- Je n'admets le changement que très rarement<br>2- J'ai des difficultés à m'adapter au changement<br>3- J'ai une bonne capacité d'adaptation<br>4- Je suis toujours bien où je suis  | _____           | _____                              |
| <b>W</b>     | 1- Je n'ai aucune ambition<br>2- Mes ambitions sont très limitées<br>3- Je désire fortement progresser et arriver<br>4- Je suis très ambitieux/se et j'y mettrai le prix   | _____           | _____                              |
| <b>X</b>     | 1- je n'ai aucun don d'animateur/trice et cela ne me dit rien<br>2- Je suis plutôt gêné/e à la tête d'un groupe<br>3- J'anime sans problème et j'aime bien<br>4- Je suis animateur/trice né/e  | _____           | _____                              |

### 3.- Cartes d'apprentissages et de compétences

**Objectif :** que le jeune puisse identifier des compétences propres à l'aide des éléments déclencheurs.

**Consigne :** Chaque carte a une affirmation écrite, le jeune doit la lire et répondre oui ou non. Si la réponse est oui, il devra donner 3 activités exemples. Les cartes ont la taille ¼ de feuille power point. Dans le tableau ci-dessous on peut apprécier les phrases de chaque carte et la compétence correspondante.

**Pour les compétences personnelles :**

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| <b>Compétence</b> | <b>Imagination</b>  | <b>Intuition</b>  |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'aime innover</li> <li>- Je suis créatif(ve)</li> <li>- J'aime inventer, imaginer qqch.</li> <li>- J'ai conçu...</li> <li>- J'ai adapté ou amélioré...</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'utilise mon intuition quand...</li> <li>- Des fois mon instinct me dit...</li> </ul>   |
| <b>Compétence</b> | <b>Avoir envie d'apprendre</b>  | <b>Indépendance</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis curieux(se)</li> <li>- Je fais des liens entre ce que j'apprends et ma réalité</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'aime être seul(e)</li> <li>- Je sais être seul(e)même si cela ne me plaît pas tout le temps</li> <li>- Je reste de fois tout(e) seul(e) à la maison</li> <li>- je fais des achats tout(e) seul(e)</li> </ul>   |
| <b>Compétence</b> | <b>Persévérance</b>   | <b>Humour et plaisir</b>  |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je sais me fixer des buts et m'y tenir</li> <li>- Je fais des entraînements réguliers</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'ai le sens de l'humour,</li> <li>- J'aime rire et faire des blagues</li> <li>- Je prends plaisir à faire des choses</li> <li>- Je suis le 'clown' de la classe</li> </ul>  |
| <b>Compétence</b> | <b>Motivation</b>   | <b>Prudence</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je me dépasse quand qqch me tient à cœur</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je me méfie quand qqch n'est pas claire</li> <li>- Je suis prudent(e)</li> </ul>   |
| <b>Compétence</b> | <b>Respect</b>  | <b>Responsabilité</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'accepte les limites</li> <li>- Je respecte les consignes</li> <li>- Je respecte les règles</li> <li>- J'ai soin pour les matériels</li> <li>- J'accepte les obligations</li> <li>- Je suis ponctuel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'accepte les conséquences de mes choix</li> <li>- Je prends les choses au sérieux</li> <li>- Je suis capable de me prendre au sérieux</li> <li>- J'accepte des responsabilités</li> <li>- Je fais des choses que je déteste, si nécessaire</li> </ul> |
| <b>Compétence</b> | <b>Economie</b>   | <b>Initiative</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis un consommateur averti</li> <li>- Je sais gérer un budget, un salaire</li> <li>- J'ai fait des achats</li> <li>- J'ai le sens des affaires, je sais négocier</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je prends des initiatives</li> <li>- J'ai des idées pour un projet</li> <li>- Je entreprends quelque chose de nouveau</li> </ul>   |
| <b>Compétence</b> | <b>Ordre</b>  | <b>Adaptabilité</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis ordonné</li> <li>- Je range ma chambre</li> <li>- Je collectionne...</li> <li>- J'organise et rassemble des informations pour un travail scolaire</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'adapte à des environnements nouveaux</li> <li>- J'accepte les changements</li> <li>- Je suis flexible</li> <li>- Je m'adapte aux bruits</li> <li>- Je peux vivre avec des gens que je ne connais pas</li> </ul>                                   |

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <b>Compétence</b> | <b>Analyse et raisonnement</b>  | <b>Présentation personnelle</b>  |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis observateur</li> <li>- J'ai une bonne mémoire</li> <li>- Je comprends les consignes</li> <li>- Je reconnais l'important du 'non important'</li> <li>- J'aime résoudre des problèmes</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je sais me mettre en valeur</li> <li>- Je prends soin de mon corps, de mon apparence</li> </ul>   |
| <b>Compétence</b> | <b>Confiance en soi</b>   | <b>Maîtrise de soi</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis à l'aise avec mon corps</li> <li>- Je peux me 'ré- lever' des situations difficiles</li> <li>- Je m'accepte comme je suis</li> <li>- Je peux m'auto- évaluer</li> <li>- J'ose dire ce que je pense</li> <li>- J'ai confiance en moi</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je peux surmonter ma peur</li> <li>- Je tiens compte de mes erreurs pour m'améliorer</li> <li>- Je peux gérer la pression, les conflits</li> <li>- Je demande de l'aide si nécessaire</li> <li>- Je sais me faire respecter par l'autre</li> <li>- Je sais accepter qu'on me dise 'non'</li> <li>- Je défends mes opinions face aux autres</li> </ul> |
| <b>Compétence</b> | <b>Organisation</b>   | <b>Précision</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <p>Je peux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prévoir, planifier</li> <li>- gérer mon temps et mon argent</li> <li>- faire et gérer un budget</li> <li>- m'organiser seul dans mon travail</li> <li>- préparer mes bagages</li> <li>- préparer un repas</li> <li>- organiser un repas, une fête...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Je sais travailler avec précision</li> </ul>   |
| <b>Compétence</b> | <b>Décider</b>  | <b>Langues</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je prends des décisions</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je parle ....x langues</li> <li>- Je comprends.....x langues</li> </ul>   |

### Pour les compétences sociales :

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <b>Compétence</b> | <b>Coordination, gestion de groupe</b>  | <b>Communication</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je sais guider un groupe</li> <li>- Je me responsabilise envers le groupe</li> <li>- J'aime bien animer</li> <li>- J'aime bien être à la tête d'un groupe</li> </ul>   | <p>Je peux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transmettre des savoirs aux autres</li> <li>- expliquer de manière claire</li> <li>- argumenter</li> <li>- avoir de l'empathie</li> <li>- avoir une expression orale adéquate au public</li> <li>- parler avec des adultes, des personnes plus âgées</li> </ul>  |
| <b>Compétence</b> | <b>Travail en équipe</b>  | <b>Compréhension et respect d'autrui</b>   |
| <b>Cartes</b>     | <p>Je peux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- m'intégrer dans un groupe</li> <li>- cohabiter avec plusieurs personnes</li> <li>- travailler à deux</li> <li>- partager dans le groupe</li> <li>- travailler en groupe</li> <li>- m'affirmer, prendre ma place dans un groupe</li> <li>- mettre des forces en commun</li> <li>- Je prends part activement à la vie de famille, solidarité familiale</li> <li>- Je participe aux tâches ménagères</li> <li>- J'aide chez moi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je tiens compte des sentiments d'autrui</li> <li>- Je respecte le travail des autres</li> <li>- Je suis solidaire</li> <li>- Je comprends les autres</li> <li>- Je m'occupe d'un animal</li> <li>- Je m'occupe régulièrement d'une personne</li> <li>- Je prends soin d'un petit enfant</li> <li>- J'aide qqn volontiers</li> </ul> |

## Etape 5- Synthèse, profil personnel

### 1.- Profil : mes apprentissages et mes compétences<sup>52</sup>

**Aptitudes et compétences personnelles** (acquises au cours de votre vie et de votre carrière mais pas nécessairement validées par des certificats et diplômes officiels)

|                                 |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|
| <b>Imagination</b>              |  | <b>Intuition</b>                                 |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Avoir envie d'apprendre</b>  |  | <b>Indépendance</b>                              |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Persévérance</b>             |  | <b>Humour et plaisir</b>                         |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Motivation</b>               |  | <b>Justice</b>                                   |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Sérénité</b>                 |  | <b>Prudence</b>                                  |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Bons sens</b>                |  | <b>Optimisme</b>                                 |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Respect</b>                  |  | <b>Responsabilité</b>                            |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Economie</b>                 |  | <b>Risque</b>                                    |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Ordre</b>                    |  | <b>Audace</b>                                    |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Honnêteté</b>                |  | <b>Initiative</b>                                |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Analyse et raisonnement</b>  |  | <b>Adaptabilité</b>                              |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Présentation personnelle</b> |  | <b>Ambitions et aspirations<br/>Personnelles</b> |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Confiance en soi</b>         |  | <b>Maîtrise de soi</b>                           |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Organisation</b>             |  | <b>Précision</b>                                 |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Patience</b>                 |  | <b>Expression des opinions</b>                   |  |
|                                 |  |  |  |
| <b>Décider</b>                  |  | <b>Ecoute et attention</b>                       |  |

### Langues

Langue maternelle : \_\_\_\_\_

Autres langues (indiquer votre niveau : **excellent, bon, élémentaire**)

- Comprendre : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- S'expliquer : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<sup>52</sup> Source : Modèle européen de curriculum vitae, [www.eurescv-search.com](http://www.eurescv-search.com)

**Aptitudes et compétences sociales** (vivre et travailler avec d'autres personnes, dans des environnements multiculturels, où la communication et le travail en équipe sont importants ...activités culturelles et sportives par exemple,etc.)

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <b>Coordination, gestion de groupe</b> |  |  | <b>Communication</b>                     |  |
|  |  |  |  |  |
| <b>Travail en équipe</b>               |  |  | <b>Compréhension et respect d'autrui</b> |  |
|  |  |  |  |  |

**Aptitudes et compétences techniques** (liées à l'informatique, à des types spécifiques d'équipement, de machines, etc.)

|                     |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|
| <b>Informatique</b> |  |  |  |  |
|                     |  |  |  |  |
|                     |  |  |  |  |
|                     |  |  |  |  |

**Aptitudes et compétences artistiques** (musique, écriture, dessin, etc.)

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**Autres aptitudes et compétences**

|                  |  |  |                |  |
|------------------|--|--|----------------|--|
| <b>Physiques</b> |  |  | <b>Lecture</b> |  |
|                  |  |  |                |  |