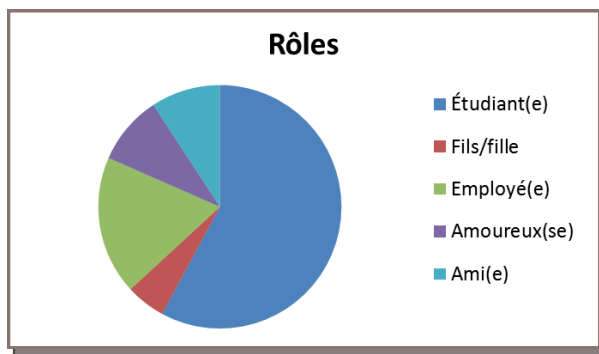




Différents rôles dans notre vie

Tu joues déjà plusieurs rôles dans ta vie, qui t'exigent chacun du temps et de l'énergie. Tu n'as pas décidé d'être l'enfant de tes parents, ni d'être une sœur ou un frère; c'est un fait, un état. Par contre, tu as choisi de devenir étudiant ou étudiante au Cégep et de travailler. Ce sont des statuts que tu t'es donnés. Tes rôles peuvent changer dans le temps et prendre plus ou moins d'importance. Voici un exemple :



Dans ce tableau, le rôle d'étudiant ou d'étudiante occupe environ 60% du temps, ce qui signifie que 60% de l'horaire de chaque semaine devrait être consacré aux cours, travaux, lectures et étude. Toi, accordes-tu le temps nécessaire à tes études ?

Côté familial, tu es peut-être aussi : frère/sœur, parent d'enfant (s), neveu/niece, petit-fils/petite-fille, etc.

Il ne faut pas oublier les rôles liés aux loisirs / passe-temps / implications, qui peuvent être très variés :

Lecteur ou lectrice de romans	Musicien ou musicienne, chanteur ou chanteuse	Skieur ou skieuse
Acteur ou actrice de théâtre, danseur ou danseuse	Cinéphile	Randonneur ou randonneuse
Peintre, sculpteur ou sculptrice	Joueur ou joueuse de jeux vidéos	Voyageur ou voyageuse
Bénévole dans un organisme	Représentant ou représentante dans un comité étudiant	Joueur ou joueuse dans une équipe de soccer
Couturier ou couturière	Cycliste	Boxeur ou boxeuse
Joueur ou joueuse d'échecs	Collectionneur ou collectionneuse	Propriétaire d'un animal

Assure-toi de mettre du temps à tes priorités, et de trouver un équilibre entre tes différents rôles. Quels rôles voudrais-tu jouer plus tard dans ta vie ? Si ta famille et tes loisirs sont importants, tu pourras choisir un emploi qui te permettra de leur consacrer du temps.

Plusieurs étudiants et étudiantes souhaitent se réaliser dans leur futur travail, utiliser leurs compétences et relever des nouveaux défis, ce qui correspond à de belles ambitions. Par contre, il n'est pas toujours possible de regrouper tous tes intérêts et aptitudes dans un métier. Certaines qualités peuvent être mises à profit à l'extérieur de ton travail, et certains besoins peuvent être comblés dans tes autres rôles ou activités. L'important est que tu choisisses des rôles qui te ressemblent, qui ont du sens pour toi et qui vont bien se compléter.

**Inspiré de la théorie de Super (Tirée du livre : Choix professionnel et développement de carrière - Théories et recherches, 2e édition, Gaëtan Morin éditeur, 2000)*

Source: Valérie Sanschagrin, C.O.