

Je réfléchis à mon portrait

Cette fiche va m'aider à m'observer, à me décrire sur le plan de l'apparence et sur le plan de mon caractère, de ma personnalité.

Si vous n'arrivez pas à démarrer, allez à la fiche 2, vous reviendrez ici plus tard.

1. Mon portrait physique : quelle est mon apparence ?

Comment moi, je me vois ?

1. Dans ma tête, en fermant les yeux

Je me décris de loin

Ma taille ?

Grande, petite, moyenne ?

Ma silhouette, mon allure ?

Pour répondre à cette question, je m'imagine marchant dans la rue : suis-je à l'aise, fluide, ou suis-je lourde ? Mon pas est-il léger, rapide ? Ou bien, lourd, lent ?

.....

Mon corps, ses proportions ?

- Les différentes parties de mon corps, ma tête, mes jambes, le haut de mon corps, mes bras... sont comment les unes par rapport aux autres ?

.....

- Mon corps et la perception que j'en ai : est-ce que je ressens l'unité de mon corps ? Oui Non

Sinon, quelle est la partie de mon corps qui ne me plaît pas ?

.....

Je me décris de tout près

Je coche la (ou les) réponse(s) qui correspond(ent).

Ma tête est comment ?

- Mes cheveux sont :

Naturels Colorés Méchés

Blonds Châtains Bruns Roux

D'une autre couleur ? Laquelle :

- Ma peau est :

Blanche Rosée Mate Marron clair Marron foncé

Noire

Lisse Boutonneuse Avec des verrues

Avec d'autres caractéristiques :

Il est comment, mon visage ?

- Mes yeux sont :

Grands Petits Étroits Large

Noisette Bleus Verts Noirs

Autres ? Préciser :

- Mon front est :

Large Étroit Lisse Bosselé Haut Court

En arrière En avant

Autre ? Préciser :

– Mes joues sont :

Rondes Creuses Avec des pommettes marquées

Autres ? Préciser :

– Mon nez est :

Petit Grand Lisse Bosselé Large Étroit

Autre ? Préciser :

– Mon menton est :

Petit Grand En triangle Rond Carré Fuyant

En avant Droit

Autre ? Préciser :

– Mes oreilles sont :

Petites Moyennes Grandes Ourlées

Creuses Plates

Autres ? Préciser :

– La forme de mon visage est :

Carrée Longue Triangulaire Ovale

Autre ? Préciser :

Je viens de terminer la description de ma tête. Je me demande :

Qu'est-ce qui me plaît ? Qu'est-ce qui me déplaît ? Je retourne aux questions ci-dessus et je coche avec des plus et des moins. Je récapitule mes réponses.

Comment moi, je me vois ?

.....

.....

.....

.....

2. Maintenant, je fais le même exercice en me regardant dans une glace et en observant des photos de moi

Je coche avec une autre couleur, puis je compare mes réponses.

Je note les points où il y a des différences et des similitudes. Je choisis ce qui me correspond le plus. Je bâtis mon portrait physique tel que je le perçois maintenant.

Comment les autres me voient

Pour faire cet exercice, je fais appel à un(e) ami(e) sincère. Il/elle répond aux mêmes questions. Ensuite, je compare sa description et la mienne.

Je récapitule : me voilà, vu(e) de dehors, voilà mon apparence :

.....

.....

.....

Attention : pas de jugement du genre « Je suis un gros tas, j'me kiffe pas », ou « La nouvelle star, c'est moi » ; juste des constats, en essayant d'être objectif(ive).

Maintenant, je me pose une question essentielle : dedans, à l'intérieur de moi, je suis comment ? Je vais réfléchir à mon caractère, à ma personnalité.

2. Mon caractère, ma personnalité

1. Quels sont les adjectifs qui me caractérisent ?

J'entoure ceux qui me correspondent.

Ordonné(e) – Inventif(ive) – Routinier(ère) – Calme – Coléreux(euse) – Ouvert(e) – Fermé(e) – Persuasif(ive) – Timide – Organisé(e) – Brouillon(ne) – Étourdi(e) – Persévérant(e) – Expéditif(ive) – Extraverti(e) – Changeant(e) – Diplomate – Maladroit(e) – Curieux(euse) –

Sauvage – Réfléchi(e) – Habile de mes mains – Pratique – Rêveur(euse) – Imaginatif(ive) – Chaleureux(euse) – Réservé(e) – Franc(che)

Autres :

2. Je fais le même exercice avec un(e) ami(e)

Ordonné(e) – Inventif(ive) – Routinier(ère) – Calme – Coléreux(euse) – Ouvert(e) – Fermé(e) – Persuasif(ive) – Timide – Organisé(e) – Brouillon(ne) – Étourdi(e) – Persévérant(e) – Expéditif(ive) – Extraverti(e) – Changeant(e) – Diplomate – Maladroit(e) – Curieux(euse) – Sauvage – Réfléchi(e) – Habile de mes mains – Pratique – Rêveur(euse) – Imaginatif(ive) – Chaleureux(euse) – Réservé(e) – Franc(che)

Autres :

3. Je compare les deux descriptions, la mienne et celle de mon ami(e)

J'ajuste ma description définitive et je l'écris.

Je suis :

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

À quoi me sert cette réflexion ?

À objectiver mon apparence et ma personnalité, pour dresser un profil qui a des caractéristiques recherchées dans telle ou telle profession. Pour faciliter votre réflexion, prenons un exemple.

Un exemple à suivre ?

Jonathan

Jonathan est étudiant, il nous expose sa situation : il a commencé des études d'histoire dans le but d'enseigner. Après un stage dans un collège difficile, il se dit que ce métier ne lui convient pas parce qu'il rencontre des problèmes d'autorité vis-à-vis des élèves.

La question intéressante est de savoir si réellement, il n'est pas fait pour ce métier auquel il avait pensé et qui avait guidé son choix d'études.

Son portrait physique

Jonathan est un jeune homme âgé de vingt-deux ans. Sa présentation est excellente. Grand, élancé, ses cheveux sont châtain, il a de grands yeux foncés en amande, ses traits sont fins, son visage est de forme carrée, sa peau est mate. Sa silhouette suggère plutôt la fragilité que la force physique.

Quand on le voit, on peut supposer que ses ascendants sont issus de plusieurs régions du monde.

Sa personnalité

Jonathan est plutôt beau garçon, il a du succès auprès des filles, il sait les faire rire. Il est sociable, il aime être entouré d'ami(e)s, il est plutôt franc, mais n'hésite pas à mentir quand cela l'arrange. Il se dit sérieux, bavard, brouillon.

Ses amis disent de lui qu'il est agréable, influençable, mais fiable en amitié, un peu enjoliveur quand il raconte des histoires qui lui seraient arrivées.

Si nous rapprochons ces deux descriptions, nous constatons que Jonathan est sociable et qu'il est capable d'arranger un peu ce qui lui arrive, sans doute pour améliorer l'opinion que les autres ont de lui.

Conclusion rapide : à première vue, le profil de Jonathan ne semble pas correspondre au profil requis par le métier d'enseignant. Il a raison d'entreprendre un bilan pour réfléchir à une orientation différente. Mais c'est une observation préliminaire qui ne préjuge pas de la suite, parce que faire un bilan, c'est d'abord pointer ce qui fonctionne bien.

Les points positifs de Jonathan :

Il a un très bon contact avec les élèves, pris individuellement, en effet, ils viennent souvent lui confier leurs soucis en dehors des heures de cours.

Le conseil donné :

Jonathan a intérêt à effectuer très vite un autre stage qui confirmera ou infirmera les conclusions qu'il a tirées de son premier stage. Ensuite, il aura un choix à faire s'il souhaite rester dans le milieu de l'éducation, ce sera : soit acquérir de l'autorité en mettant en œuvre des activités qui favorisent cette compétence, soit se diriger vers un autre métier de l'éducation, fondé non sur la relation plurielle entre l'enseignant et un groupe d'élèves mais sur la relation duale, entre un professionnel de l'éducation et un élève.

Une petite illustration

Les aventures de Planétoïdine

Planétoïdine se regarde dans une glace. Qui voit-elle ?

« Hum, j'ai l'air d'un petit pot.

La couleur de mes cheveux ?

Une mèche rousse, une noire et une blonde, et ma frange qu'est verte, et en tout, ça fait quoi ?

Mes yeux ? Un œil bleu et un œil noir.

Ma peau ? La peau de mon corps est marron, la peau de mon visage est blanche, mon nez est rouge, mais ce qui est pratique, c'est qu'il est creux et qu'il me sert à ranger des trucs, mon téléphone par exemple.

Voilà comment je me vois. Et vous, vous me voyez comment ? »

.....
 « Hé, c'est mon guide à moi. Bouge pas, Planétoïdine, regarde-moi plutôt récapituler ! »

Bilan

Moi, je m'appelle :

Quand je me regarde dans une glace, je vois :

.....

.....

Ma personnalité est plutôt :

.....

.....

Mes points positifs :

.....

.....