



CÉGEP DE  
RIVIÈRE-DU-LOUP

---

# La note autobiographique

---

## La note autobiographique

---

Une note autobiographique est parfois demandée aux candidats faisant une demande d'admission dans un programme contingenté d'une institution d'enseignement supérieur. Elle vise à convaincre un comité d'admission de prendre votre candidature en considération.

Même si le dossier scolaire demeure un critère de sélection important des candidats, il n'est plus l'unique critère pour déterminer la réussite scolaire et l'intégration sur le marché du travail. Les établissements d'enseignement veulent s'assurer que les futurs professionnels possèdent les qualités personnelles et relationnelles leur permettant de répondre aux besoins et aux attentes de la population et, pour ce faire, elles ont recours à des notes autobiographiques ou à des entrevues pour évaluer le potentiel des candidats.

Les comités d'admission choisissent le type de note autobiographique qui leur convient. Certains demandent de remplir un formulaire en ligne de manière à répondre à des questions bien précises, d'autres préfèrent que la note autobiographique s'insère dans une lettre d'intention. Dans les deux cas, il est primordial de respecter en tout point les exigences du comité.

Sachez que la note autobiographique se veut une **rédaction personnelle**. Une note ou une partie de la note plagiée peut entraîner des conséquences allant jusqu'au rejet de votre candidature.

## **Que doit-on mentionner dans une note autobiographique?**

### **Choisissez des aspects personnels et authentiques**

La note autobiographique sert habituellement à présenter vos qualités. Vous devez choisir celles qui vous décrivent le mieux en tant qu'individu tout en vous assurant qu'elles sont pertinentes, c'est-à-dire liées au programme dans lequel vous voulez étudier. En voici quelques exemples :

- Leadership;
- Esprit d'équipe (collaboration);
- Aisance à travailler en groupe (collaboration);
- Aisance à écouter-conseiller (collaboration);
- Capacité d'adaptation;
- Capacité à gérer son stress;
- Capacité à gérer ses priorités;
- Respect des échéanciers;
- Autonomie;
- Altruisme;
- Créativité;
- Curiosité intellectuelle;
- Capacité d'analyse;
- Capacité à communiquer;
- Esprit critique;
- Ouverture à la critique;
- Ouverture d'esprit;
- Habilité à rédiger;
- Habilité en français écrit;
- Habilité dans les langues;
- Empathie;
- Intégrité;
- Éthique;
- Attitude ou conduite positive;
- Aisance à participer à des projets;
- Etc.

La note autobiographique peut aussi servir à faire valoir vos expériences personnelles et vos engagements. Pour ce faire, vous pouvez souligner les compétences que vous avez développées :

- Sur le plan scolaire ou parascolaire;
- Lors de vos expériences de travail rémunéré, bénévole ou communautaire;
- Lors des activités culturelles, sportives ou récréatives auxquelles vous avez participé;
- Etc.

Enfin, plusieurs autres sujets peuvent aussi être abordés dans la note autobiographique. En voici quelques exemples :

- La qualité de votre dossier scolaire;
- Vos passe-temps et champs d'intérêt marqués;
- Les prix, bourses, reconnaissances et mentions mérités dans le passé;
- Votre participation à un voyage humanitaire, à un échange linguistique;
- Votre connaissance de la profession vers laquelle vous vous dirigez;
- Votre participation à un stage d'observation avec un professionnel du domaine;
- Votre motivation ou votre intérêt à entreprendre des études dans ce domaine;
- Votre capacité à compléter le programme tout en pratiquant un sport, une activité culturelle (conciliation sport-étude, théâtre-étude, musique-étude);
- La connaissance du programme, de l'établissement, d'une association étudiante ou d'un club qui vous intéresse et dans lequel vous voulez vous investir pendant vos études;
- Etc.

### ***Privilégiez les aspects susceptibles d'intéresser le comité d'admission***

Puisque la note autobiographique doit être concise, vous ne pourrez pas traiter de toutes vos expériences ni de toutes les facettes de votre personnalité. Il est donc important de trier l'information que vous voulez faire ressortir selon ces critères :

- ✓ Choisissez l'information la plus récente;
- ✓ Optez pour des situations ou des expériences de vie significatives qui ont contribué à forger ce que vous êtes devenu aujourd'hui (expériences constructives);
- ✓ Sélectionnez des expériences et qualités personnelles liées aux exigences du programme ou de la profession.

### ***Montrez que vous connaissez le programme ou l'établissement***

Si votre note autobiographique s'inscrit dans une lettre d'intention ou de motivation, profitez-en pour montrer que vous connaissez bien le programme dans lequel vous vous inscrivez. Vous pourrez brièvement mentionner ce qui vous plaît dans ce programme ou cet établissement (programme coopératif, renommée de l'établissement, particularité du cheminement, mentorat, etc.). Le comité d'admission constatera alors votre intérêt pour le programme et le sérieux de votre démarche.

## Comment rédige-t-on une note autobiographique?

### **Respectez les exigences imposées par le comité**

Chaque comité d'admission formule ses propres exigences de rédaction. Vous devez respecter à la lettre chacune des consignes énoncées. Ces dernières peuvent concerner :

- Les sujets à aborder;
- La mise en page (interligne, police, marges, etc.);
- La longueur du texte à produire (nombre de caractères, de mots ou de pages);
- La structure du texte (introduction, développement, conclusion);
- La manière de nommer le fichier;
- L'endroit et la façon de vous identifier;
- La date et la procédure de dépôt;
- Etc.

N'oubliez pas que les conseils apparaissant dans la documentation fournie par l'établissement sont précieux. Par exemple, si la note doit être déposée dans un formulaire en ligne, le comité peut vous conseiller de rédiger d'abord votre texte dans un fichier Word avant de le copier et de le coller dans les cases du formulaire une fois qu'il est entièrement rédigé et révisé. Ne négligez surtout pas ce type de conseil qui vous permettra d'éviter des erreurs tout en vous assurant de créer une copie de sécurité de votre texte. Notez que si vous déposez plus d'une version d'une même lettre, seule la première sera considérée.

### **Organisez méthodiquement les aspects abordés**

La note autobiographique doit être écrite de manière fluide. Elle doit aller droit au but, sans détour ou détail superflu. Vous devez aussi l'organiser logiquement en présentant vos idées sans aller-retour.

### **Si vous abordez une qualité personnelle :**

- ✓ Nommez d'abord clairement la qualité que vous voulez présenter en laissant entendre, s'il le faut, le sens que vous lui donnez dans votre vie personnelle.

#### **Conseil pratique**

À partir de la définition du dictionnaire, formulez votre propre définition de cette qualité à savoir comment vous la comprenez, ce qu'elle évoque ou représente pour vous.

Cet exercice vous permettra de trouver votre définition personnelle des qualités recherchées que vous voulez mettre en valeur.

- ✓ Expliquez ensuite concrètement comment vous avez développé cette qualité ou comment elle se manifeste dans votre vie à travers vos activités et expériences (personnelles, scolaires, de travail, etc.). Ainsi, faites la démonstration de votre maîtrise de la qualité ou de votre manière de l'appliquer dans votre vie.

- ✓ Présentez enfin comment elle vous servira dans vos futures études ou votre future profession.

**Si vous abordez une expérience personnelle :**

- ✓ Nommez d'abord l'expérience que vous voulez présenter en la décrivant concrètement.
- ✓ Laissez clairement entendre son influence dans votre vie personnelle, ce que vous avez appris de cette expérience.

**Conseil pratique**

***Rédigez un plan ou un premier jet en respectant les étapes suivantes :***

- 1)** Choisissez une situation ou une expérience de vie significative (décision difficile à prendre, épreuve surmontée, défi relevé, atteinte d'un objectif personnel, projet mené à terme, échec qui a permis un apprentissage).
- 2)** Identifiez les actions, les décisions ou les comportements mis en place qui vous ont caractérisés à ce moment et qui vous ont permis de résoudre cette situation.
- 3)** Identifiez les qualités que vous avez reconnues en vous relativement à cet événement. De quel aspect de vous êtes-vous fier? Pourquoi?

- ✓ Présentez enfin comment ces apprentissages vous serviront dans vos futures études ou votre future profession.

***Adoptez un style sobre tout en faisant preuve de conviction***

Employez les adjectifs appréciatifs avec modération pour caractériser vos qualités et vos compétences. En effet, des termes comme « parfait » ou « exceptionnel » pourraient être jugés excessifs dans une note autobiographique.

Lorsque vous développez un aspect comme une qualité ou une expérience, reprenez l'information de manière personnelle à l'aide des déterminants (« mon », « ma », « mes ») et à d'autres pronoms de première personne (« moi », « le mien »). Vous éviterez ainsi de traiter les aspects abordés de manière trop générale. Par exemple, au lieu d'écrire « L'autonomie est importante pour... », utilisez la forme « Mon autonomie me permet de... ». Vous en serez plus convaincant.

***Rédigez dans un français impeccable***

Un comité d'admission peut rejeter ou privilégier une candidature en considérant le critère de la maîtrise du français écrit. Notez que cette dernière traduit les habiletés à communiquer en plus d'être un bon indicateur de la capacité de réussite scolaire.

Pour repérer et corriger des erreurs liées aux règles propres à la langue française écrite, relisez-vous plusieurs fois et faites-vous relire. L'utilisation d'un logiciel de correction de la langue peut s'avérer utile.

Si possible, n'expédiez pas une note autobiographique que vous avez rédigée le jour même : vous trouverez souvent quelque chose à corriger (sur le plan de la langue ou du contenu) après l'avoir laissée reposer pendant une journée ou deux.