

Au moment de prendre ma retraite, je pourrai dire ...

Donald Super a conceptualisé sa théorie par « l'arc-en-ciel » des rôles. Cet arc-en-ciel permet de représenter les cinq étapes de la vie (croissance, exploration, établissement, maintien et désengagement) et chacun des rôles que l'individu joue au cours de sa vie. Cette représentation permet à un individu de visualiser l'importance qu'il accorde aux différents rôles à un moment particulier de sa vie.

Cet arc-en-ciel est représenté ici par un tableau que nous t'invitons à compléter en coloriant les barres représentant les rôles que tu joues et joueras dans ta vie à moment particulier. Il se peut que les couleurs des barres se superposent. Il se peut également qu'on reprenne un rôle plus d'une fois dans la vie.

Croissance	Exploration	Établissement	Maintien	Désengagement
-------------------	--------------------	----------------------	-----------------	----------------------

Âge	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70+
------------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

Vie d'enfant	
---------------------	--

Vie d'étudiant/e	
-------------------------	--

Vie de citoyen/ne	
--------------------------	--

Vie de travailleur/travailleuse	
--	--

Vie de responsable de famille	
--------------------------------------	--

Vie de loisirs et passe-temps	
--------------------------------------	--