



*Les **compétences essentielles***

Services aux étudiants

UQAC



Les **compétences essentielles**

Les compétences essentielles sont des habiletés qui te permettent de mieux apprendre, communiquer, collaborer, résoudre des problèmes et t'adapter à des situations nouvelles ou complexes.

Elles sont tout aussi importantes que tes connaissances académiques pour réussir ton parcours universitaire et t'épanouir dans ta vie personnelle et professionnelle.

Cet outil a pour objectif d'identifier les compétences que tu aimerais développer, regroupées en sept familles.

Leur niveau d'acquisition peut être évalué sur une échelle de 1 à 4, selon ton autonomie et la complexité des situations que ces compétences te permettent de gérer.

★ (Accompagné) ★★ (Parfois accompagné) ★★★ (Autonome) ★★★★★ (Autonome, critique et créatif)

Une affirmation au «Je» accompagne chaque niveau de chaque compétence afin de te permettre de mieux te positionner.

Demers, S., Veilleux, M., Bélec, C., Tardif, S., Stockless, A., Parent, S., Michaud, N., Desjardins, F., Martin-Roy, S. et Staiculescu, R. (2025).
Référentiel de développement des compétences essentielles
aux études postsecondaires. Université du Québec.



Famille de compétences

Personnelles & interpersonnelles

Les compétences personnelles et interpersonnelles permettent de mieux se connaître, de gérer ses émotions, de créer des liens positifs et de collaborer efficacement. Elles favorisent le bien-être, l'autonomie, l'adaptation sociale et le sentiment d'appartenance. Elles aident à se sentir compétent et engagé, à atteindre ses objectifs et à s'épanouir dans une communauté alignée avec ses valeurs.



Personnelles & interpersonnelles

COMPÉTENCES	★ (Accompagné)	★★ (Parfois accompagné)	★★★ (Autonome)	★★★★★ (Autonome, critique et créatif)
Être efficace dans ses études	J'ai de la difficulté à m'organiser et à avancer sans aide.	J'arrive à m'organiser, mais je manque parfois d'efficacité.	Je travaille de façon organisée et efficace dans mes études.	J'optimise mes méthodes de travail selon les situations et les exigences.
Reconnaître ses capacités	J'ai de la difficulté à voir clairement mes forces et mes limites.	Je reconnais certaines de mes forces et difficultés.	J'ai une vision réaliste de mes capacités et je m'appuie dessus.	J'analyse mes capacités et je les développe de façon stratégique.
Agir selon ses valeurs	J'ai de la difficulté à relier mes actions à ce qui est important pour moi.	Je prends parfois des décisions en fonction de mes intérêts.	J'oriente mes actions en fonction de mes intérêts et de mes valeurs.	Je fais des choix cohérents et assumés, même dans des situations complexes.
Se projeter dans l'avenir	J'ai de la difficulté à imaginer mon avenir.	Je commence à réfléchir à mon avenir, sans plan clair.	Je me projette dans l'avenir avec des objectifs réalistes.	J'ajuste mes projets en fonction des opportunités et des changements.
Garder le contrôle de soi	Je réagis souvent sur le coup sans vraiment me contrôler.	J'essaie de me contrôler, mais certaines situations me font encore réagir trop vite.	Je prends du recul et je contrôle mes réactions dans la plupart des situations.	Je garde mon calme et je m'ajuste même dans des situations difficiles ou tendues.
Développer son sentiment d'appartenance	Je me sens peu connecté à mon milieu.	Je me sens parfois impliqué dans mon environnement.	Je me sens partie prenante de mon milieu et j'y contribue.	Je m'implique activement et je contribue à renforcer le sentiment d'appartenance.
Agir en tenant compte des autres	J'agis surtout en fonction de mes propres besoins.	Je considère les autres, mais pas toujours dans mes décisions.	Je tiens compte des autres dans mes actions et mes choix.	J'équilibre mes besoins et ceux des autres dans des situations complexes.
Communiquer efficacement	Je m'exprime, mais mon message n'est pas toujours clair.	J'essaie d'adapter ma communication, avec un succès variable.	Je communique clairement en m'adaptant aux personnes et aux situations.	J'ajuste ma communication de façon fine selon les réactions et les enjeux.
Agir avec empathie	Je remarque peu les émotions ou besoins des autres.	Je reconnais les émotions des autres, sans toujours savoir comment réagir.	Je tiens compte des émotions des autres dans mes interactions.	Je m'adapte avec sensibilité aux besoins émotionnels dans différentes situations.
Faire preuve de sensibilité culturelle	Je remarque peu les différences culturelles.	Je reconnais les différences, mais je ne sais pas toujours comment m'ajuster.	Je respecte les différences culturelles et j'adapte mes comportements.	Je cherche à comprendre les réalités culturelles et j'ajuste mes actions avec nuance.



Des outils pour développer vos compétences
uqac.ca/reussite

Famille de compétences



Numériques

Les compétences numériques permettent de comprendre et d'utiliser efficacement les technologies dans tes études et ta vie quotidienne. Elles t'aident à rechercher, analyser, créer et protéger de l'information en ligne.

Maîtriser ces outils te rend plus autonome, critique et agile dans un monde où le numérique est partout.



Numériques

COMPÉTENCES	★ (Accompagné)	★★ (Parfois accompagné)	★★★ (Autonome)	★★★★★ (Autonome, critique et créatif)
Gérer des contenus numériques	J'utilise des outils numériques pour chercher et conserver de l'information, avec difficulté.	Je trouve et conserve de l'information numérique, mais mon organisation est limitée.	J'organise et retrouve facilement mes contenus numériques.	Je structure et gère efficacement des contenus numériques, même en contexte complexe.
Communiquer avec le numérique	J'utilise des outils numériques pour communiquer, sans adapter mon message.	J'adapte un peu ma communication selon l'outil utilisé.	Je communique clairement en choisissant les outils numériques appropriés.	J'adapte ma communication numérique selon les outils, les publics et les contextes.
Collaborer avec le numérique	Je participe peu aux outils collaboratifs numériques.	Je collabore avec les autres à l'aide d'outils numériques, avec des limites.	Je collabore efficacement en utilisant des outils numériques adaptés.	J'organise et facilite la collaboration numérique dans un groupe.
Créer du contenu numérique	Je crée du contenu numérique simple, avec difficulté.	Je crée du contenu numérique, mais avec des limites techniques ou de qualité.	Je crée du contenu numérique clair et adapté à mes besoins.	Je choisis les bons outils et formats pour créer du contenu structuré et efficace.
Protéger ses données	Je fais peu attention à la sécurité de mes comptes et de mes données.	Je connais certaines pratiques de sécurité, sans toujours les appliquer.	Je protège mes données et j'utilise des pratiques sécuritaires.	J'adopte des pratiques sécuritaires avancées et je préviens les risques.
Utiliser le numérique pour résoudre des problèmes	J'utilise rarement le numérique pour résoudre des problèmes.	J'utilise certains outils numériques pour résoudre des problèmes simples.	J'utilise le numérique pour trouver des solutions efficaces à différentes situations.	Je choisis et j'adapte les outils numériques pour résoudre des problèmes complexes.
Porter un regard critique sur l'IA	J'utilise l'IA sans trop me poser de questions.	Je remarque que l'IA peut avoir des erreurs ou des limites.	Je porte un regard critique sur les résultats et les usages de l'IA.	Je comprends les enjeux de l'IA et j'en fais un usage réfléchi et responsable.



Des outils pour développer
vos compétences
uqac.ca/reussite



Famille de compétences

Langagières

Les compétences langagières te permettent de comprendre, d'exprimer et de structurer tes idées à l'oral comme à l'écrit. Elles sont essentielles pour apprendre, collaborer, convaincre et réussir dans tous les domaines.

À l'université, elles soutiennent ta réussite et renforcent ta capacité à communiquer clairement dans des contextes variés.



Langagières

COMPÉTENCES	★ (Accompagné)	★★ (Parfois accompagné)	★★★ (Autonome)	★★★★★ (Autonome, critique et créatif)
Utiliser le langage à l'oral et à l'écrit	Je m'exprime à l'oral et à l'écrit, mais avec plusieurs erreurs ou limites.	Je m'exprime de façon compréhensible, avec certaines erreurs.	Je m'exprime clairement à l'oral et à l'écrit.	Je m'exprime avec précision et justesse selon les situations.
Comprendre et analyser des messages	Je comprends certaines informations, mais j'en perds le sens global.	Je comprends l'essentiel, sans toujours bien analyser.	Je comprends et analyse les messages de façon adéquate.	J'analyse en profondeur les messages et leurs intentions.
Respecter les normes écrites selon le contexte	Je fais peu attention aux normes écrites selon le contexte.	Je reconnais certaines normes, sans toujours les appliquer.	J'adapte mon écriture aux normes du contexte.	J'utilise les normes de façon appropriée selon différents contextes.
Adapter son langage à la situation	Je m'exprime de la même façon, peu importe la situation.	J'essaie d'adapter mon langage, avec des résultats variables.	J'adapte mon langage selon la situation et mes objectifs.	J'ajuste finement mon langage selon les personnes et les contextes.
Améliorer sa façon de communiquer	Je réfléchis peu à ma façon de communiquer.	Je fais quelques ajustements après coup.	Je planifie et j'ajuste ma communication selon mes besoins.	J'évalue et j'améliore ma communication de façon continue.



Des outils pour développer
vos compétences
uqac.ca/reussite



Famille de compétences

Informationnelles

Les compétences informationnelles te permettent de chercher, d'évaluer, d'utiliser et de citer l'information de manière éthique. Elles sont essentielles pour développer un esprit critique, éviter la désinformation et appuyer tes travaux sur des sources crédibles.

À l'université, elles t'aident à apprendre de façon autonome et à structurer des connaissances fiables.



Informationnelles

COMPÉTENCES	★ (Accompagné)	★★ (Parfois accompagné)	★★★ (Autonome)	★★★★★ (Autonome, critique et créatif)
Définir ses besoins d'information	Je cherche de l'information sans trop savoir ce dont j'ai besoin.	Je précise un peu ce que je cherche, mais ce n'est pas toujours clair.	Je définis clairement l'information dont j'ai besoin avant de chercher.	J'ajuste mes besoins d'information selon le contexte et les enjeux.
Accéder à l'information	J'ai de la difficulté à trouver de l'information pertinente.	Je trouve de l'information, mais de façon limitée.	Je trouve facilement de l'information pertinente.	Je varie mes stratégies pour accéder à une information riche et diversifiée.
Évaluer et intégrer l'information	Je prends l'information comme elle vient, sans trop la questionner.	Je me pose des questions sur l'information, sans toujours aller plus loin.	Je vérifie la qualité de l'information et je l'intègre à ma compréhension.	J'analyse l'information en profondeur et je la relie à mes connaissances et à mes valeurs.
Utiliser l'information pour atteindre un objectif	J'utilise l'information sans toujours savoir si elle est pertinente.	J'utilise l'information, mais sans toujours bien l'adapter à la situation.	J'utilise l'information de façon pertinente pour atteindre mes objectifs.	J'adapte et mobilise l'information de façon stratégique selon le contexte.
Comprendre les enjeux liés à l'information (économiques, juridiques, éthiques et sociales)	Je suis peu conscient des enjeux liés à l'information.	Je reconnais certains enjeux, sans toujours bien les comprendre.	Je comprends les principaux enjeux liés à l'information.	J'analyse les impacts économiques, éthiques et sociaux liés à l'information.
Utiliser l'information de façon éthique et légale	Je fais peu attention aux règles liées à l'utilisation de l'information.	Je connais certaines règles, sans toujours les appliquer.	J'utilise l'information en respectant les règles et les sources.	J'applique ces règles de façon rigoureuse et je m'assure de leur respect.



Des outils pour développer
vos compétences
uqac.ca/reussite



Famille de compétences

Méthodologiques

Les compétences méthodologiques t'aident à organiser ton travail, planifier tes démarches, évaluer tes stratégies et t'adapter selon les contextes. Elles sont essentielles pour gérer ton temps, résoudre des problèmes complexes et progresser dans tes études.

L'université t'offre de nombreuses occasions de les développer à travers tes projets, lectures, travaux d'équipe et évaluations.



Méthodologiques

COMPÉTENCES	★ (Accompagné)	★★ (Parfois accompagné)	★★★ (Autonome)	★★★★★ (Autonome, critique et créatif)
Se connaître comme personne apprenante.	Je sais peu comment j'apprends.	Je commence à voir ce qui m'aide à apprendre.	Je connais mes façons d'apprendre et je m'appuie dessus.	J'analyse mes façons d'apprendre et je les adapte selon les situations.
Évaluer ses stratégies d'apprentissage	Je remarque peu si mes méthodes fonctionnent.	Je vois ce qui fonctionne ou non, sans toujours comprendre pourquoi.	J'évalue si mes stratégies sont efficaces.	J'analyse l'efficacité de mes stratégies et leurs effets sur mes résultats.
Adapter ses stratégies d'apprentissage	J'utilise les mêmes méthodes, même si elles ne fonctionnent pas.	J'essaie de changer mes méthodes, avec difficulté.	J'adapte mes stratégies selon les situations.	J'ajuste mes stratégies de façon réfléchie selon les contextes et les résultats.
Organiser son travail	J'ai de la difficulté à structurer mon travail.	J'organise mon travail, mais de façon incomplète.	J'organise clairement mon travail et mes étapes.	Je structure mes démarches de façon rigoureuse et adaptée aux exigences.
Agir avec rigueur et intégrité	Je fais peu attention à la rigueur ou aux règles dans mon travail.	Je fais des efforts pour être rigoureux, mais ce n'est pas constant.	Je réalise mon travail avec rigueur et respecte les règles.	J'agis avec rigueur constante et je m'assure de la qualité et de l'intégrité de mon travail.



Des outils pour développer vos compétences
uqac.ca/reussite



Famille de compétences

Intellectuelles

Les compétences intellectuelles permettent d'analyser, de raisonner et de poser un regard critique sur l'information, les idées et les situations. Elles favorisent la réflexion, la rigueur et la prise de décision éclairée.

À l'UQAC, tu les développes à travers les cours, les discussions, les lectures et les défis intellectuels de ton programme.



Intellectuelles

COMPÉTENCES	★ (Accompagné)	★★ (Parfois accompagné)	★★★ (Autonome)	★★★★★ (Autonome, critique et créatif)
Analyser une situation	J'ai de la difficulté à voir ce qui est important dans une situation.	Je repère certains éléments importants, mais mon analyse reste partielle.	J'analyse une situation en identifiant les éléments importants et les liens entre eux.	J'analyse une situation en profondeur et je reformule clairement le problème à traiter.
Raisonnement avec rigueur et impartialité	Je me fie surtout à mon impression ou à mon opinion.	J'essaie de raisonner avec logique, mais je reste influencé par mes impressions.	Je raisonne de façon logique en prenant une certaine distance par rapport à mes biais.	Je raisonne avec rigueur et impartialité, même dans des situations complexes ou ambiguës.
Formuler des hypothèses et des constats	Je propose des explications rapides sans m'appuyer sur plusieurs sources.	Je formule des hypothèses, mais elles reposent sur peu d'informations.	Je formule des hypothèses et des constats à partir de plusieurs sources d'information.	Je formule des hypothèses nuancées en m'appuyant sur des sources variées et bien choisies.
Argumenter avec de bonnes raisons	Je défends surtout mon point de vue avec des opinions.	Je donne quelques raisons pour appuyer mes idées, sans toujours être convaincant.	J'appuie mes idées avec des raisons pertinentes et solides.	Je construis une argumentation claire, nuancée et bien appuyée.
Évaluer des idées et des approches	J'accepte ou je rejette souvent une idée sans vraiment l'évaluer.	J'essaie d'évaluer les idées, mais mes critères ne sont pas toujours clairs.	J'évalue des idées et des approches à partir de critères pertinents.	J'évalue avec rigueur différentes idées ou approches en justifiant clairement mes critères.
Porter un jugement éthique et impartial	Je réagis surtout selon mes valeurs ou mes émotions du moment.	Je tiens compte de certaines valeurs, sans toujours prendre assez de recul.	Je porte un jugement en tenant compte des impacts sur les personnes et de principes éthiques.	Je porte un jugement éthique nuancé en considérant différents points de vue et leurs conséquences.
Prendre des décisions raisonnées	J'ai de la difficulté à décider quand il manque de l'information.	Je prends des décisions, mais avec hésitation quand la situation est incertaine.	Je prends des décisions réfléchies même quand l'information est incomplète.	Je prends des décisions nuancées en assumant l'incertitude et en ajustant mon jugement au besoin.



Des outils pour développer vos compétences
uqac.ca/reussite



Famille de compétences

Engagement et citoyenneté

Inspirées des grands cadres en citoyenneté mondiale, participation démocratique et engagement humanitaire, notamment ceux de l'UNESCO, d'Oxfam, de l'UNICEF et de la Croix-Rouge, les compétences d'engagement et de citoyenneté permettent de comprendre son milieu, d'y prendre sa place et de contribuer au bien commun. Elles favorisent la participation démocratique, le pouvoir d'agir et la volonté d'améliorer les choses autour de soi.

À l'UQAC, tu les développes à travers tes implications, tes projets collectifs, tes prises de parole et ta participation à la vie universitaire.



Engagement et citoyenneté

COMPÉTENCES	★ (Accompagné)	★★ (Parfois accompagné)	★★★ (Autonome)	★★★★★ (Autonome, critique et créatif)
Reconnaître l'influence de son parcours	Je n'ai pas vraiment réfléchi à d'où je viens ni à comment ça influence ma vision.	Je commence à voir que mon milieu influence ma façon de penser.	Je comprends comment mon parcours colore mon regard et j'en tiens compte.	J'analyse mes angles morts et j'ajuste ma façon d'agir en conséquence.
Comprendre les structures sociales et politiques	Je connais peu les règles, rôles et décisions qui organisent mon milieu.	Je comprends les principales structures et sais à qui m'adresser.	J'analyse les rapports de pouvoir et les mécanismes de participation.	J'utilise et transforme les structures pour favoriser le changement démocratique.
Participer à la vie démocratique de son milieu	Je reconnais les occasions de donner mon opinion.	Je participe aux consultations, élections, comités ou discussions collectives.	Je contribue aux décisions en représentant mes idées ou celles d'un groupe.	Je renforce ou crée des espaces de décision collective.
Défendre le bien commun et la justice sociale	Je reconnais les situations injustes ou nuisibles au groupe.	Je tiens compte du bien commun dans mes choix.	Je m'engage dans des actions qui réduisent les inégalités.	Je transforme des pratiques ou structures vers plus de justice.
Coopérer et mobiliser autour d'un objectif commun	Je participe au groupe en respectant mon rôle.	Je contribue activement à un projet collectif.	Je facilite la participation et aide le groupe à avancer.	Je mobilise des personnes autour d'une vision commune.
Oser agir	J'ai des idées, mais j'agis rarement par peur de me tromper.	J'essaie de réaliser certaines idées, mais je me distancie quand ça tourne mal.	Je transforme mes idées en actions et j'ajuste en cours de route.	Je fais évoluer mes idées au contact de la réalité et je grandis de mes erreurs.



Des outils pour développer
vos compétences
uqac.ca/reussite



sae.uqac.ca/competences-essentielles