



Centre jeunesse
de Québec
Institut universitaire



Carnet de voyage à travers ma vie

Cahier de l'adolescent

Protocole d'intervention
auprès de l'adolescent dont la situation
est à risque d'instabilité ou de discontinuité

Direction du développement de la pratique professionnelle
et des affaires universitaires

Décembre 2013



Carnet de voyage à travers ma vie

Cahier de l'adolescent

Protocole d'intervention
auprès de l'adolescent dont la situation
est à risque d'instabilité ou de discontinuité

Direction du développement de la pratique professionnelle
et des affaires universitaires

Décembre 2013



Note :

Dans le but d'alléger le texte, le « masculin » est utilisé sans aucune discrimination.

Le terme « parent » est utilisé généralement au singulier et réfère à l'un ou l'autre des deux parents ou encore aux deux parents, selon le contexte.

Le terme « intervenant » représente généralement l'un ou l'autre des professionnels qui œuvrent directement ou indirectement auprès de la clientèle du centre jeunesse.

Production :

Contenu et correction du document : Direction du développement de la pratique professionnelle et des affaires universitaires (DDPPAU)

Mise en page et édition : Alexandra Small et Mélissa Giguère

Toute reproduction totale ou partielle est autorisée à condition d'en citer la source.

Tout projet d'adaptation ou de traduction doit faire l'objet d'une demande écrite à la Direction des communications et d'une entente préalable entre les parties.

ISBN : 978-2-921880-33-6

© Centre jeunesse de Québec – Institut universitaire, 2013

2915, avenue du Bourg-Royal
Québec (Québec) G1C 3S2
Téléphone : 418 661-6951
Télécopieur : 418 661-2845

Dépôt légal : 4^e trimestre 2013
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

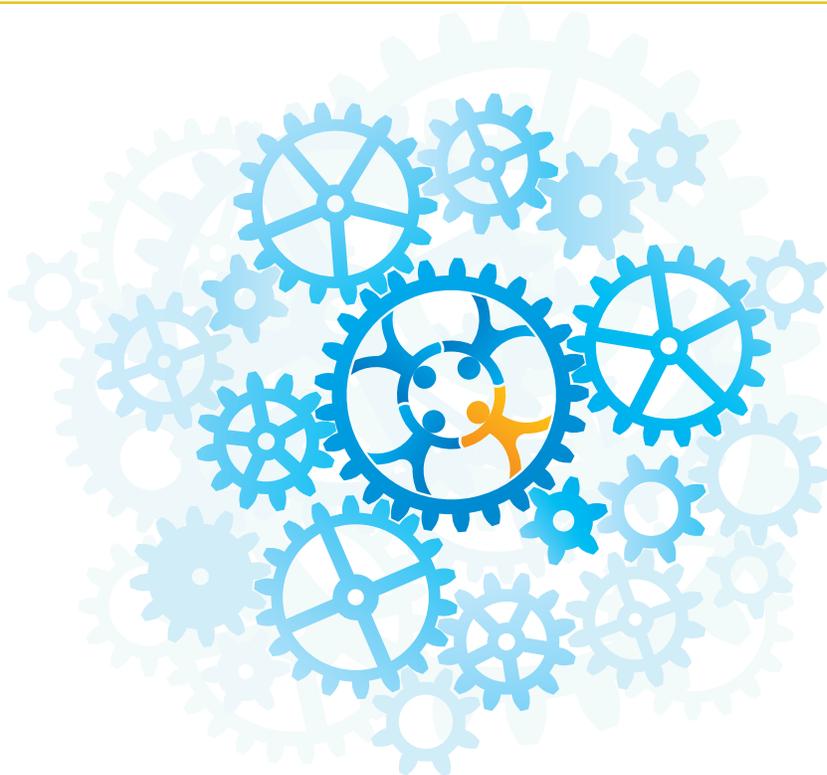


Carnet de voyage à travers ma vie

Tu amorces bientôt un voyage et nous te proposons de faire l'essai de cette espèce de machine à voyager dans le temps pour revoir tes origines afin de mieux éclairer la route où tu veux aller.

Les huit escales de ce voyage te permettront un moment d'arrêt et de réflexion sur différents aspects et moments de ta vie, mais aussi t'offriront une occasion unique pour découvrir tes intérêts et tes projets d'avenir.

Bon voyage!



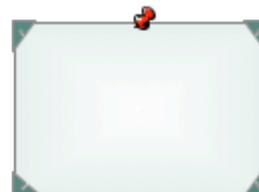
Escale 1

Quelques informations
sur mon identité (voir page 2)



Escale 2

Une photo de ma famille
(voir page 4)



Escale 8

Mes buts et mes projets
pour l'avenir (voir page 50)



Escale 7

Mes stratégies pour traverser
les difficultés de la vie (voir page 42)



Escale 3

Mes histoires de placements
et de déplacements (voir page 8)



Escale 6

Qui suis-je aujourd'hui?
(voir page 36)



Escale 4

Perceptions de ma famille
(voir page 12)



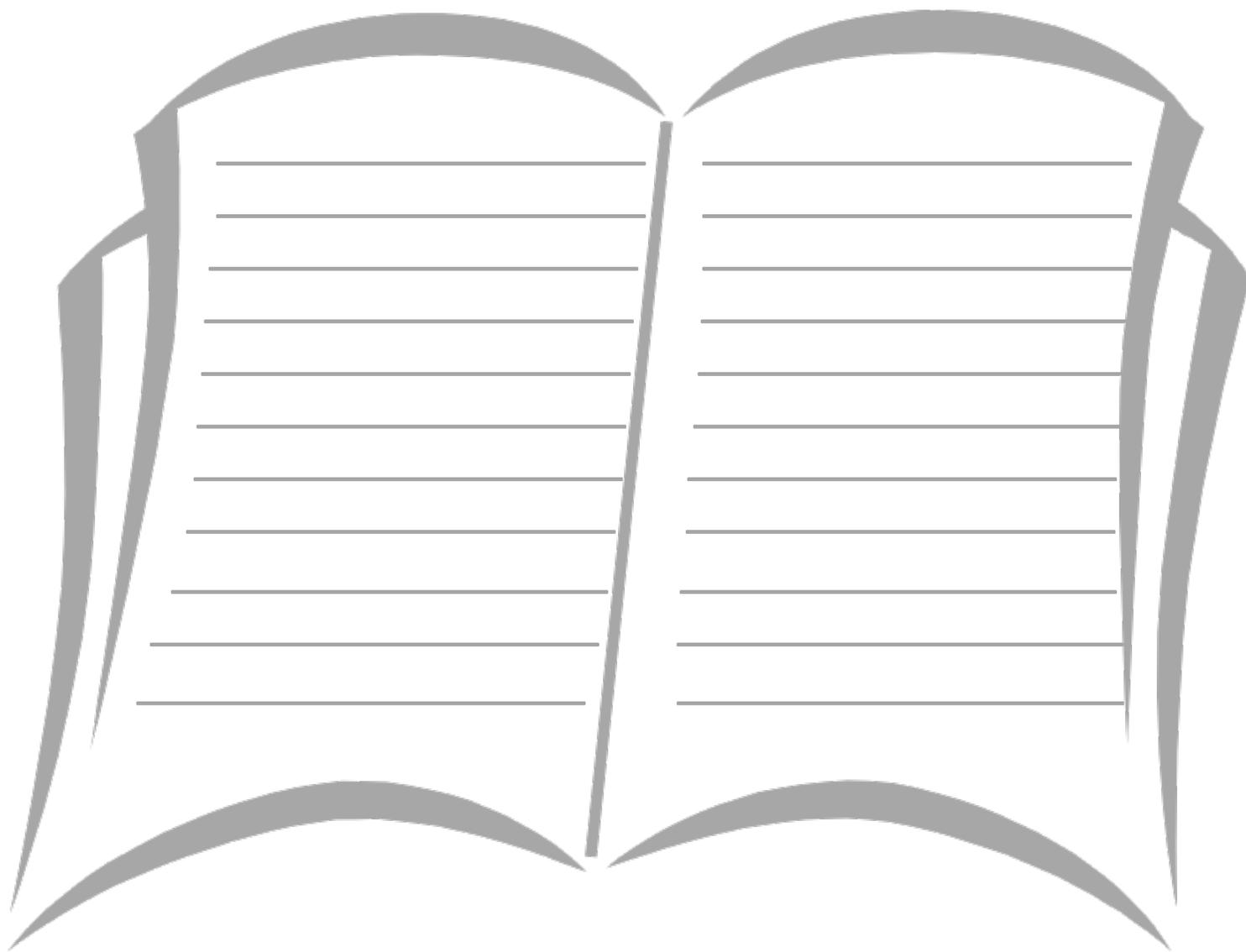
Escale 5

Mon réseau de soutien
(voir page 22)



Mieux comprendre mon histoire pour agir sur ma vie plutôt que réagir à ma vie

Inscris une pensée ou une réflexion qui te vient spontanément en lien avec la démarche que nous entreprenons.



Escale 1

Quelques informations sur mon identité



Lorsqu'on se présente à quelqu'un, on réalise qu'il y a des données qu'on ne peut changer (ex. : date de naissance) et des aspects que l'on peut présenter selon ce qui nous convient (ex. : photo de soi).

Voici ce que je peux dire de moi...

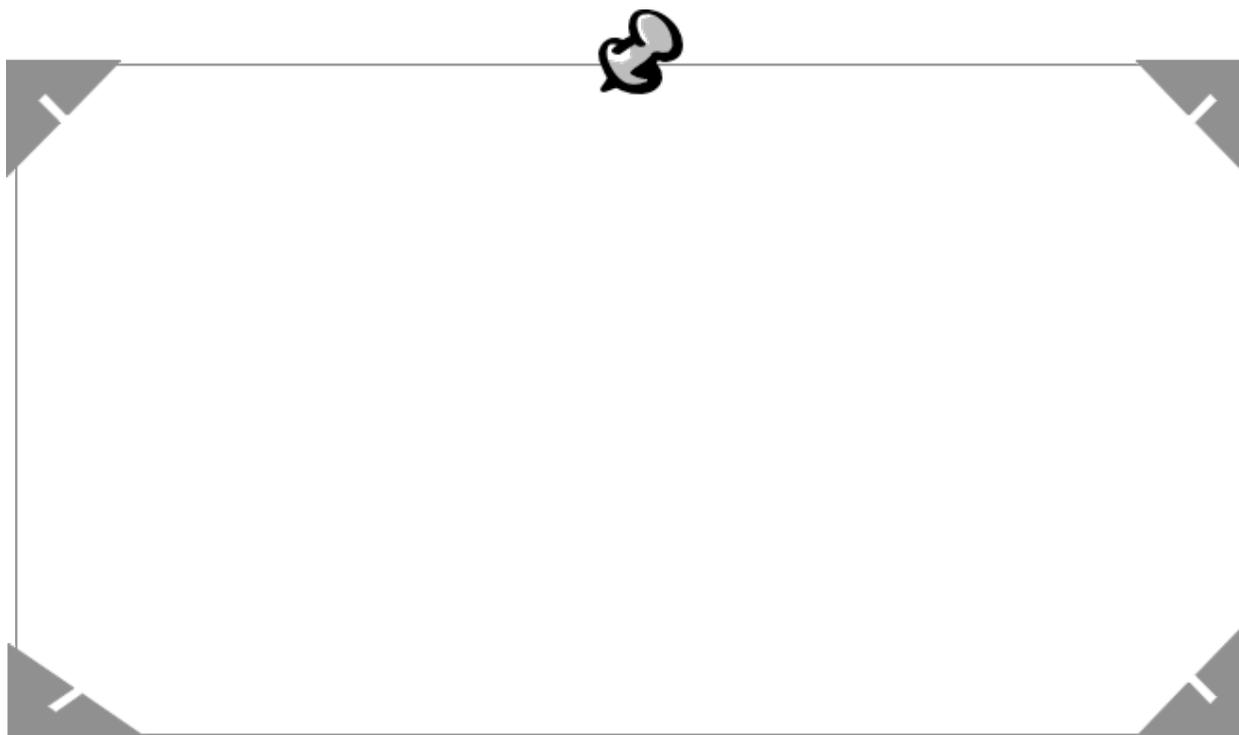
Mon nom : _____

Ma date de naissance : _____ Mon âge : _____

Mon lieu de naissance : _____

Le nom de mes parents : _____

Une photo de moi

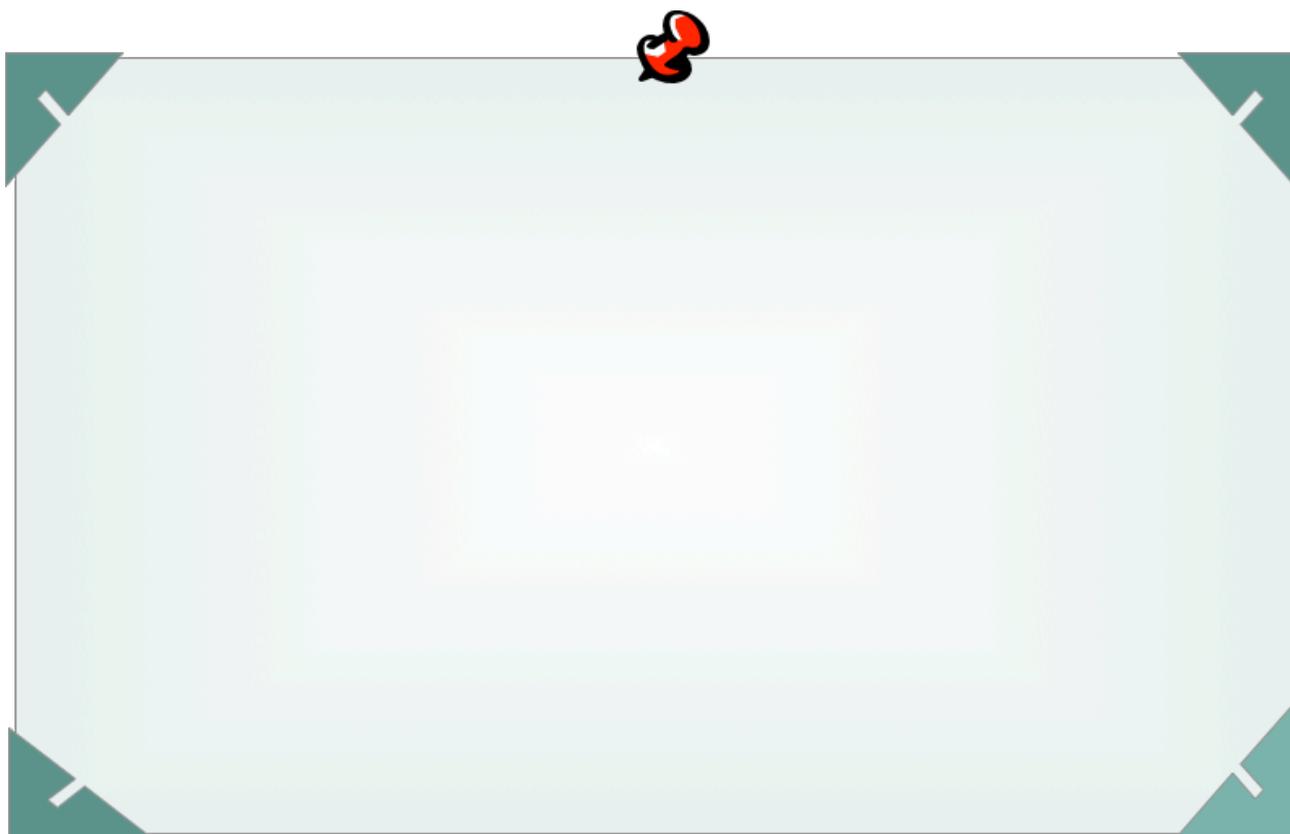
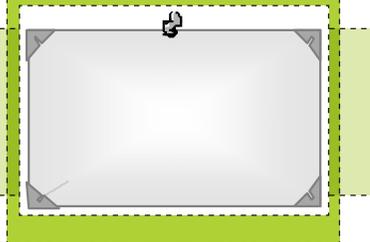


À ___ ans

Pourquoi j'ai choisi cette photo ?

Escale 2

Une photo de ma famille

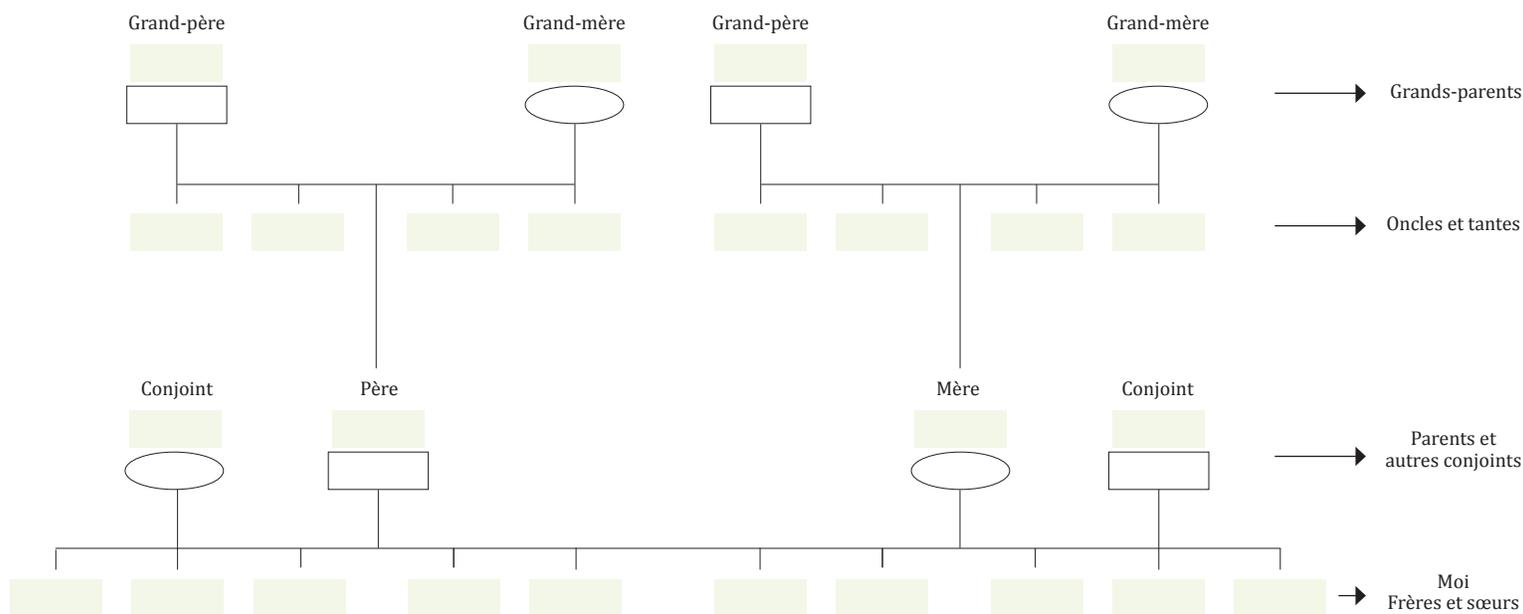


Si j'essaie de produire une image des personnes qui composent ma famille...

Voici ce que j'obtiens...

- Inscris la date : _____
- Indique l'âge des personnes dans les symboles (carrés et cercles)
- Inscris un X dans le symbole pour indiquer un décès, s'il y a lieu. Exemple : X
- Inscris le prénom des personnes dans les champs gris
- Place tes frères et tes soeurs, du plus vieux au plus jeune, en commençant par la gauche
- Encerle en rouge les personnes significatives dans ta vie présentement

Ma famille



La famille est une réalité qui évolue dans le temps

- Une autre famille peut avoir pris beaucoup d'importance dans ma vie...

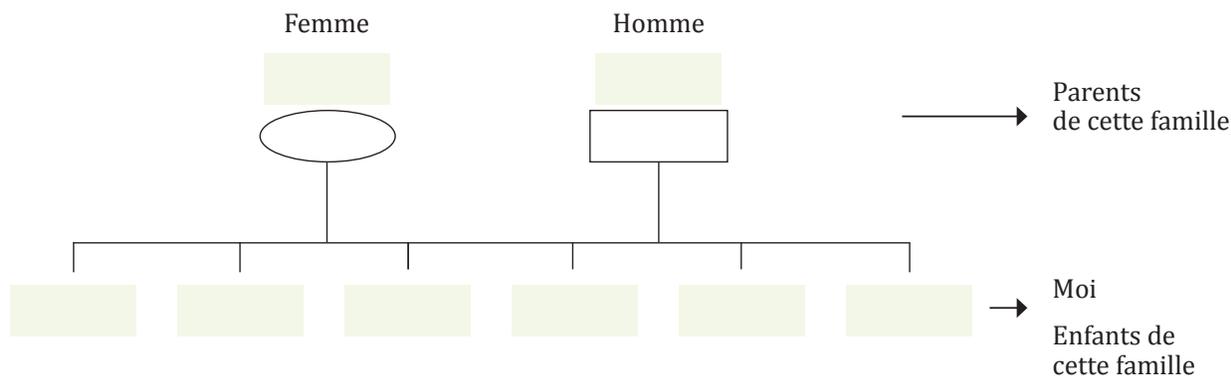


Si j'essaie de produire une image des personnes qui composent cette famille...

Voici ce que j'obtiens...

- Nom de la famille : _____
- Inscris la date : _____
- Indique l'âge des personnes dans les symboles (carrés et cercles)
- Inscris un X dans le symbole pour indiquer un décès, s'il y a lieu. Exemple: X
- Inscris le prénom des personnes dans les champs gris
- Place tes frères et tes soeurs, du plus vieux au plus jeune, en commençant par la gauche
- Encerle en rouge les personnes significatives dans ta vie présentement

Cette autre famille



Escale 3

Mes histoires de placements et de déplacements



Depuis ma naissance, j'ai vécu dans d'autres milieux que dans ma famille

Je vais retracer chacune de ces étapes...

Âge à l'arrivée	Nom de l'endroit où je vivais	Âge au départ	Durée de mon placement	Pourquoi j'ai vécu à cet endroit	Qui a demandé mon placement	Durée du séjour dans ma famille (si j'y suis retourné)

• Nombre de déplacements : _____

• Nombre de milieux de vie différents : _____

• Nombre de réinsertions dans ma famille : _____

Un tracé en couleur de mes lieux de vie depuis ma naissance

Années Mois	Années											
Janvier												
Février												
Mars												
Avril												
Mai												
Juin												
Juillet												
Août												
Septembre												
Octobre												
Novembre												
Décembre												

Commentaires : _____

<input type="checkbox"/> Mère	<input type="checkbox"/> Famille d'accueil	<input type="checkbox"/> Personne significative
<input type="checkbox"/> Père	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Parent biologique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Parent adoptif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Centre de réadaptation	<input type="checkbox"/> Centre hospitalier	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Souvenirs rattachés à des épisodes de placements marquants

Quand je pense à mon _____ placement, je me sens :



Parce que : _____

Lorsque j'ai quitté ce milieu, je me sentais :



J'ai dû partir parce que : _____

Qu'est-ce qui fait que je ne suis pas retourné dans ma famille (s'il y a lieu) :

Commentaires sur le choix d'un héros ou d'un personnage

Qu'est-ce qui motive le choix de ton héros ou ton personnage?

Vois-tu des liens (ressemblances et différences) entre l'histoire de ce héros ou ce personnage et la tienne?

Sur quoi ce héros ou ce personnage a-t-il pu compter pour s'en sortir?

Est-ce qu'il y a des idées, dans l'histoire de ce héros ou ce personnage, que tu peux retenir pour toi-même?

Escale 4

Perceptions de ma famille



Lorsque je tente de décrire mes parents et les autres personnes qui m'entourent, voici ce que je peux dire de leurs principales qualités et de mes relations avec eux...

Principales qualités que je reconnais chez mes parents

Lorsque j'étais petit, je trouvais que ma mère était :

Code de 0 (pas du tout) à 5 (moyennement) à 10 (beaucoup)

Ma mère était...

Forte

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Riche

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Belle

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Généreuse

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gentille

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Habile

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Intelligente

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Capable de dialoguer

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sensible

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sévère

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aimante

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mon père était...

Lorsque j'étais petit, je trouvais que mon père était :

Code de 0 (pas du tout) à 5 (moyennement) à 10 (beaucoup)

Fort									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Riche									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beau									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Généreux									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gentil									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Habile									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Intelligent									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Capable de dialoguer									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sensible									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sévère									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aimant									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aujourd'hui, ma mère...

Aujourd'hui, je considère que ma mère est :

Code de 0 (pas du tout) à 5 (moyennement) à 10 (beaucoup)

Forte									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Riche									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Belle									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Généreuse									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gentille									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Habile									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Intelligente									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Capable de dialoguer									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sensible									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sévère									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aimante									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aujourd'hui, mon père...

Aujourd'hui, je considère que mon père est :

Code de 0 (pas du tout) à 5 (moyennement) à 10 (beaucoup)

Fort									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Riche									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beau									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Généreux									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gentil									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Habile									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Intelligent									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Capable de dialoguer									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sensible									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sévère									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aimant									
<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Y a-t-il des différences entre la perception que tu avais de ta mère et de ton père lorsque tu étais petit et celle que tu as aujourd'hui ?

Oui Non

Si oui, explique la différence entre aujourd'hui et autrefois? _____

Est-ce toi qui a changé ou tes parents? _____

Peux-tu parler de ces changements avec tes parents? _____

Quelles sont les trois grandes qualités de ta mère que tu voudrais posséder ?

Quelles sont les trois grandes qualités de ton père que tu voudrais posséder ?

Ma mère est un modèle pour moi sur le plan de... Pourquoi ?

Mon père est un modèle pour moi sur le plan de... Pourquoi ?

Les personnes de mon entourage

Comment décrirais-tu ta relation avec chaque personne présente dans ta vie ?

	Très bonne	Bonne	Moyenne	Difficile	Très difficile
Père :	<input type="checkbox"/>				
Mère :	<input type="checkbox"/>				
Fratrie :	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				

Si une autre famille a pris de l'importance dans ta vie comment décrirais-tu ta relation avec eux ?

Nom et relation avec toi :	Très bonne	Bonne	Moyenne	Difficile	Très difficile
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				

Si tu avais à nous exprimer **ta satisfaction** face à une personne significative dans ta vie, tu nous parlerais de qui? Et tu nous dirais quoi?

Si tu avais à nous exprimer **ton insatisfaction** face à une personne significative dans ta vie, tu nous parlerais de qui? Et tu nous dirais quoi?

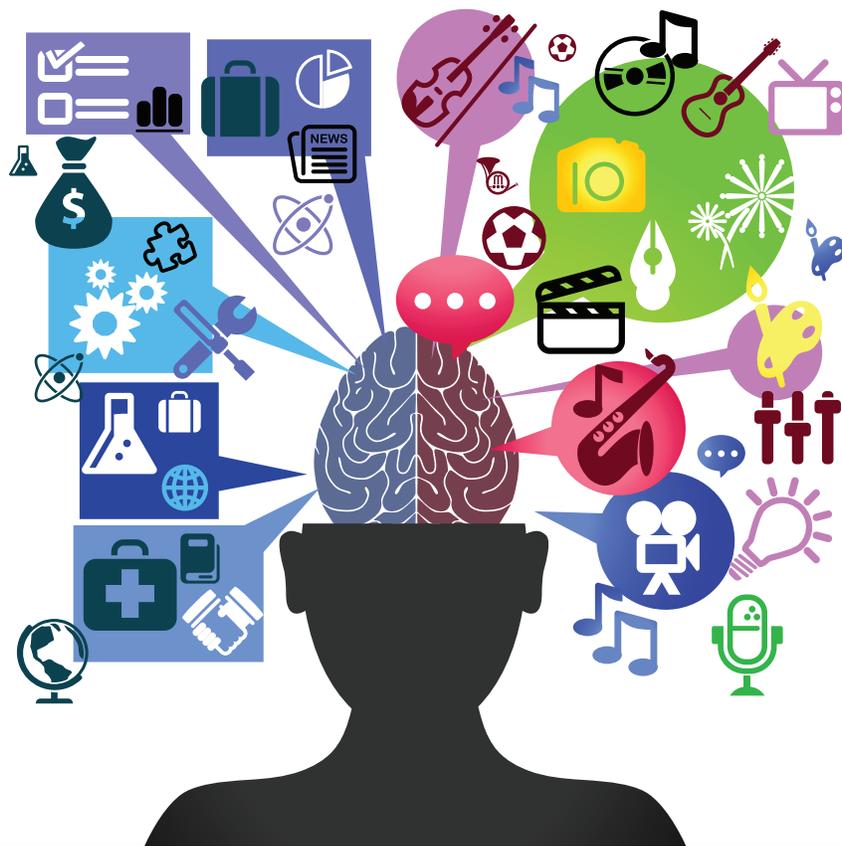
MESSAGE À RETENIR

Au fil du temps, des liens se développent, se maintiennent et se rompent. À chaque étape de la vie, des personnes deviennent plus significatives que d'autres; il suffit de prendre le temps de les reconnaître.

Bilan

➤ « J'ai plus de souvenirs que si j'avais mille ans »

(Charles Baudelaire, « Les fleurs du mal »)



Escale 5

Mon réseau de soutien



Lorsque j'identifie différents besoins que j'ai et les personnes sur qui je peux compter pour me soutenir, voici ce que ça donne...

Mon réseau

Outil adapté de l'Inventaire du Soutien Social et Familial (CJQ-IU, 2003)

Rempli le : ___/___/___
Date

N. B. On pourrait aussi faire cet exercice avec tes parents...

Note : Au cours des prochaines minutes, j'aimerais que tu me dises quelles sont les personnes qui sont importantes pour toi présentement. Je vais donc te demander de me donner le nom des personnes auxquelles tu te réfères dans diverses situations. Ces personnes peuvent être des amis, des membres de la famille, des professeurs, des médecins, des intervenants sociaux ou d'autres personnes que tu peux connaître ou avec lesquelles tu es en contact. Si les questions posées ne te semblent pas claires, n'hésite pas à me demander de les clarifier.

Soutien affectif

Si tu voulais parler à quelqu'un de sujets qui sont personnels et intimes, à qui t'adresserais-tu ?

Inscris ci-dessous le nom, le type de lien que ces personnes ont avec toi de même que leur numéro de téléphone.

- **Encerle le chiffre correspondant au degré de proximité** que tu as avec chacune de ces personnes, le chiffre 4 représentant une personne de qui tu te sens très proche
- **Coche les personnes** avec lesquelles tu as, **au cours du dernier mois**, réellement parlé de sujets personnels et intimes
- **Encerle le chiffre correspondant au niveau de satisfaction** du soutien que ces personnes t'ont apporté sur le plan affectif au cours du dernier mois, 1 signifiant un niveau faible de satisfaction et 4 un niveau élevé

Nom et âge	Lien	Téléphone	Proximité	Dernier mois	Satisfaction
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4

Y a-t-il d'autres personnes ? _____

Soutien financier et matériel

Quelles sont les personnes (déjà nommées ou nouvelles) que tu connais qui te donneraient ou te prêteraient un objet d'une certaine valeur ou une somme d'argent si tu en avais besoin ?

Inscris ci-dessous le nom, le type de lien que ces personnes ont avec toi de même que leur numéro de téléphone.

- **Encerle le chiffre correspondant au degré de proximité** que tu as avec chacune de ces personnes, le chiffre 4 représentant une personne de qui tu te sens très proche
- **Coche les personnes** qui t'ont, **au cours du dernier mois**, réellement prêté ou donné un objet de valeur ou une somme d'argent au moment où tu en avais besoin
- **Encerle le chiffre correspondant au niveau de satisfaction** du soutien que ces personnes t'ont apporté sur le plan financier ou matériel au cours du dernier mois, 1 signifiant un niveau faible de satisfaction et 4 un niveau élevé

Nom et âge	Lien	Téléphone	Proximité	Dernier mois	Satisfaction
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4

Y a-t-il d'autres personnes ? _____

Soutien informationnel

À qui t'adresserais-tu si tu avais besoin de renseignements ou de conseils (personnes déjà nommées ou nouvelles) ?

Inscris ci-dessous le nom, le type de lien que ces personnes ont avec toi de même que leur numéro de téléphone.

- **Encerle le chiffre correspondant au degré de proximité** que tu as avec chacune de ces personnes, le chiffre 4 représentant une personne de qui tu te sens très proche
- **Coche les personnes** qui t'ont, **au cours du dernier mois**, réellement donné d'importants conseils ou renseignements
- **Encerle le chiffre correspondant au niveau de satisfaction** du soutien que ces personnes t'ont apporté sur le plan informationnel au cours du dernier mois, 1 signifiant un niveau faible de satisfaction et 4 un niveau élevé

Nom et âge	Lien	Téléphone	Proximité	Dernier mois	Satisfaction
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4

Y a-t-il d'autres personnes ? _____

Valorisation personnelle

Quelles sont les personnes (déjà nommées ou nouvelles) qui te valorisent en te montrant qu'elles apprécient tes idées ou ce que tu fais ?

Inscris ci-dessous le nom, le type de lien que ces personnes ont avec toi de même que leur numéro de téléphone.

- **Encerle le chiffre correspondant au degré de proximité** que tu as avec chacune de ces personnes, le chiffre 4 représentant une personne de qui tu te sens très proche
- **Coche les personnes** qui t'ont réellement valorisé, **au cours du dernier mois**
- **Encerle le chiffre correspondant au niveau de satisfaction** du soutien que ces personnes t'ont apporté sur le plan de la valorisation personnelle au cours du dernier mois, 1 signifiant un niveau faible de satisfaction et 4 un niveau élevé

Nom et âge	Lien	Téléphone	Proximité	Dernier mois	Satisfaction
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4

Y a-t-il d'autres personnes ? _____

Soutien instrumental

Quelles sont les personnes (déjà nommées ou nouvelles) **que tu pourrais appeler pour t'aider à réaliser tes activités quotidiennes, comme par exemple, te reconduire à un endroit, t'aider dans les tâches ménagères, faire des courses, etc. ?**

Inscris ci-dessous le nom, le type de lien que ces personnes ont avec toi de même que leur numéro de téléphone.

- **Encerle le chiffre correspondant au degré de proximité** que tu as avec chacune de ces personnes, le chiffre 4 représentant une personne de qui tu te sens très proche
- **Coche les personnes** qui, **au cours du dernier mois**, t'ont réellement aidé à accomplir des tâches qui nécessitaient une aide extérieure
- **Encerle le chiffre correspondant au niveau de satisfaction** du soutien que ces personnes t'ont apporté sur le plan instrumental au cours du dernier mois, 1 signifiant un niveau faible de satisfaction et 4 un niveau élevé

Nom et âge	Lien	Téléphone	Proximité	Dernier mois	Satisfaction
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4

Y a-t-il d'autres personnes? _____

Soutien à la socialisation

Quelles sont les personnes (déjà nommées ou nouvelles) **que tu rencontres dans tes moments de loisirs et de détente ?**

Inscris ci-dessous le nom, le type de lien que ces personnes ont avec toi de même que leur numéro de téléphone.

- **Encerle le chiffre correspondant au degré de proximité** que tu as avec chacune de ces personnes, le chiffre 4 représentant une personne de qui tu te sens très proche
- **Coche les personnes** que tu as, **au cours du dernier mois** réellement rencontrées lors de moments de loisirs ou de détente
- **Encerle le chiffre correspondant au niveau de satisfaction** du soutien que ces personnes t'ont apporté sur le plan du loisir ou de la détente au cours du dernier mois, 1 signifiant un niveau faible de satisfaction et 4 un niveau élevé

Nom et âge	Lien	Téléphone	Proximité	Dernier mois	Satisfaction
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>	1 2 3 4

Y a-t-il d'autres personnes? _____

Interactions négatives

Quelles sont les personnes (déjà nommées ou nouvelles) **avec lesquelles tu pourrais te disputer ou qui pourraient te mettre en colère ?**

Inscris ci-dessous le nom, le type de lien que ces personnes ont avec toi de même que leur numéro de téléphone.

- **Encerle le chiffre correspondant au degré de proximité** que tu as avec chacune de ces personnes, le chiffre 4 représentant une personne de qui tu te sens très proche
- **Coche les personnes** avec lesquelles tu t'aies réellement disputé ou qui t'ont réellement mis en colère **au cours du dernier mois**

Nom et âge	Lien	Téléphone	Proximité	Dernier mois
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	1 2 3 4	<input type="checkbox"/>

Y a-t-il d'autres personnes ? _____

Les personnes qui peuvent m'aider lorsque j'en ai besoin...

Précise l'aide qu'elles peuvent t'apporter en mettant un crochet dans la colonne correspondante.

Nom / Relation	Affectif	Matériel	Information	Valorisation	Instrumental	Socialisation	Téléphone 
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						



Programme d'intervention intensive en vue de préparer le passage à la vie autonome et d'assurer la qualification des jeunes des centres jeunesse du Québec

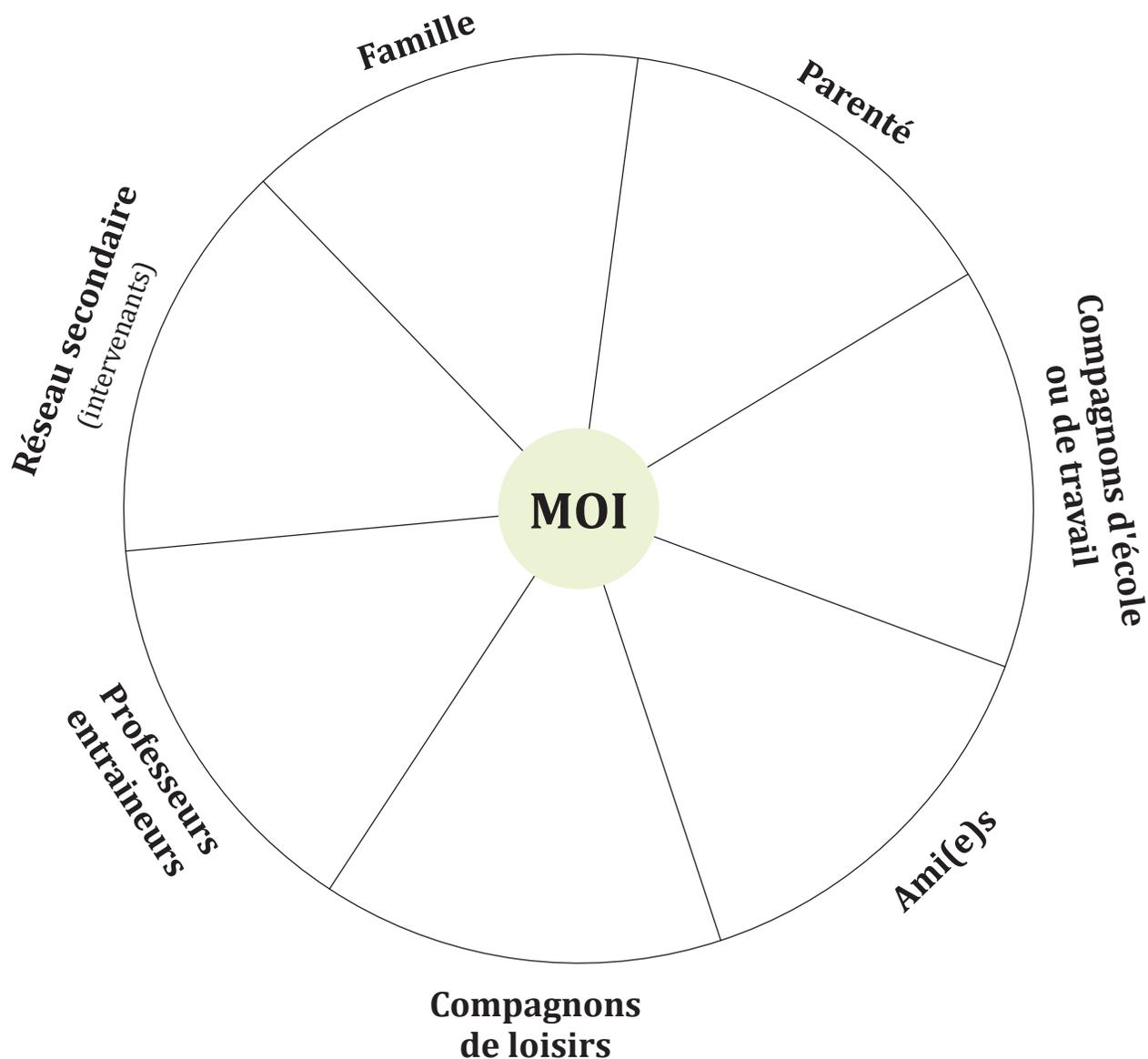
Le Programme *Qualification des jeunes*

Réseau social de soutien personnes significatives / personnes ressource (1^{ère} étape)

Nom, prénom : _____

Complété le : _____

Identifie les personnes de ton entourage qui t'apportent leur aide et leur soutien lorsque tu en as besoin.

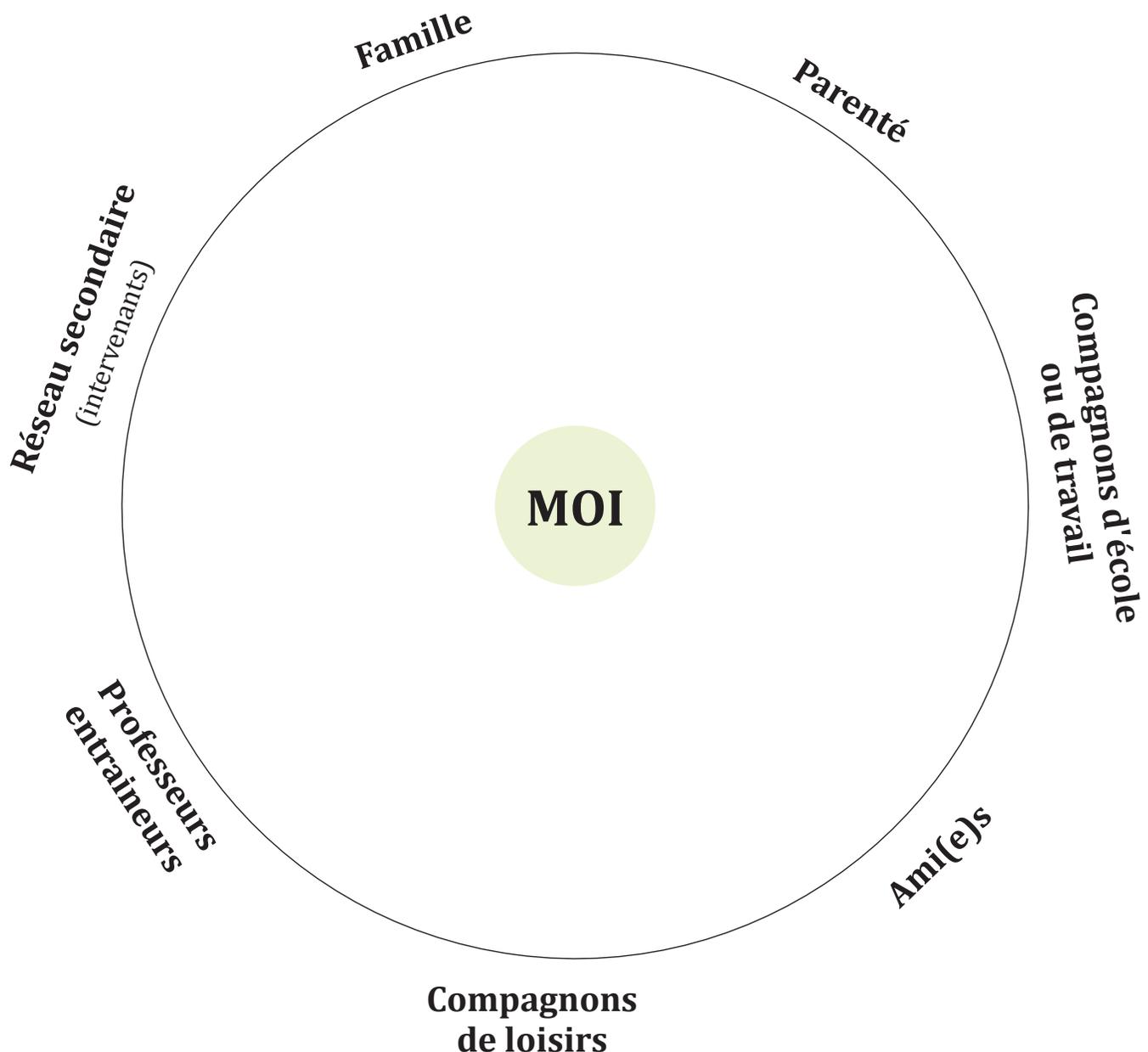


Réseau social de soutien personnes significatives / personnes ressource (1^{ère} étape)

Identifie les personnes de ton entourage qui t'apportent leur aide et leur soutien lorsque tu en as besoin.

Place chaque personne que tu considères comme faisant partie d'une catégorie dans celle qui lui convient et indique le nom de cette personne proche ou loin du « MOI », en fonction de l'importance que tu lui accordes par rapport à toi. Plus tu le places près de toi, plus cette personne compte pour toi.

Trace ensuite des pointes qui se rendent du centre en fonction de la place que prend cette catégorie de personnes dans ta vie. La largeur de la pointe est en fonction du nombre de personnes.



Réseau social de soutien (2^e étape)

Identifie l'aide que les personnes de ton réseau social peuvent t'apporter en mettant un crochet dans la ou les colonnes correspondantes.

Noms Liens - Âge	Affectif	Matériel	Information	Valorisation	Instrumental	Socialisation	Date du dernier contact	Contact initié par...	Je peux compter sur... pour les 6 prochains mois (oui / non)	Téléphone 
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									
	<input type="checkbox"/>									

- Soutien affectif**: si tu voulais parler à quelqu'un de sujets qui sont personnels et intimes, à qui t'adresserais-tu ?
- Soutien financier et matériel**: quelles sont les personnes que tu connais qui te donneraient ou te prêteraient un objet d'une certaine valeur ou une somme d'argent si tu en avais besoin ?
- Soutien informationnel**: à qui t'adresserais-tu si tu avais besoin de renseignements ou de conseils ?
- Valorisation personnelle**: quelles sont les personnes qui te valorisent en te montrant qu'elles apprécient tes idées ou ce que tu fais ?
- Soutien instrumental**: quelles sont les personnes que tu pourrais appeler pour t'aider à réaliser tes activités quotidiennes, comme par exemple, te reconduire à un endroit, t'aider dans les tâches ménagères, faire des courses, etc. ?
- Soutien à la socialisation**: quelles sont les personnes que tu rencontres dans tes moments de loisir et de détente ?



Programme d'intervention intensive en vue de préparer le passage à la vie autonome et d'assurer la qualification des jeunes des centres jeunesse du Québec

Réseau social de soutien (3^e étape)

De préférence : pour la 1^{ère} fois de son utilisation, utiliser le mot COMBIEN DE PERSONNES au lieu de QUI ?

Questions sur le réseau social de soutien

1. Qui dans ton réseau social est adulte (18 ans et +)?
Ou combien de personne ?
2. Qui dans ton réseau social a moins de 18 ans (enfants, adolescents)?
Ou combien de personnes ?
3. Combien de personnes consomment régulièrement des drogues et/ou de l'alcool ?
4. Combien de personnes commettent des délits (vols, vandalisme, comportements violents à l'égard des autres...)?
5. Qui, parmi ton réseau, fréquente l'école ou poursuit une formation ?
6. Densité du réseau (nombre de personnes) :
7. Diversité du réseau (nombre de catégories représentées) :
8. Y a-t-il une période dans ta vie où tu te sentais seul et sans ami? oui non
9. Comment veux-tu continuer à développer ton réseau social de soutien ?

Agir sur mon réseau

Voici ce que j'aime dans mon réseau de soutien :

Voici ce que j'aimerais améliorer dans mon réseau de soutien :

Voici ce que je compte faire pour y arriver avec l'aide de l'intervenant :

(actions concrètes, petits gestes situés dans le temps, ex. : je compte téléphoner à mon grand frère dans les 15 prochains jours)

Escale 6

Qui suis-je aujourd'hui ?



Lorsque je prends le temps d'identifier mes intérêts, voici ce qui se dégage aujourd'hui...

- Consignes :**
- Trace en rouge les activités que **tu fais le plus souvent**, presque à tous les jours
 - Trace en jaune les activités que **tu aimes faire**, mais que tu fais à l'occasion
 - Trace en vert les activités que **tu ne fais pas et que tu aimerais développer**
 - Trace en bleu les activités que **tu n'aimes pas et qu'on t'oblige à faire**

_____ } Parler avec des amis

_____ } Regarder la télévision

_____ } Se promener au centre d'achat

_____ }

Pratiquer un sport { _____

Marcher { _____

Planche à roulette { _____

_____ { _____

Mes activités préférées

_____ } Lire

_____ } Participer à des jeux (vidéo, billard, cartes, etc.)

_____ } Participer à des discussions sur un sujet qui me tient à cœur

_____ }

Écrire ou dessiner { _____

Faire du théâtre { _____

Jouer d'un instrument de musique { _____

_____ { _____

→ **Distrayantes**

Physiques ←

→ **Intellectuelles**

Artistiques ←

Mes qualités

Voici une liste de qualités personnelles. Tu dois évaluer chacune d'elles et te demander jusqu'à quel point elles te décrivent et correspondent à ce que tu es. Ajoute un «✓» dans les cases appropriées.

	Tout à fait	Moyennement	Pas du tout
Affectueux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bon avec les animaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bon dans les sports	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bon en musique ou en art	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calme (détendu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Capable d'accepter les délais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Collaborateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compétitif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Courageux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Débrouillard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digne de confiance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discipliné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disponible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drôle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dynamique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Efficace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Engagé (entier dans ce que je fais)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enthousiaste, motivé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exigeant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facile à vivre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Franc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Généreux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Tout à fait	Moyennement	Pas du tout
Habile de mes mains	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honnête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imaginatif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leader (meneur, chef)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logique (raisonne, argumente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ordonné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ouvert au changement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persuasif (capable de convaincre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ponctuel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pratique, concret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prêt à rendre service	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prévoyant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui a le sens critique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui a le sens de l'observation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui se contrôle facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réaliste (une personne qui a les pieds sur terre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réfléchi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responsable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentimental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Serviable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solitaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souriant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spontané, expressif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sûr de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sympathique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tolérant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travaillant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une personne qui a la parole facile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une personne qui a une belle apparence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une personne qui veut réussir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mes traits de personnalité dominants

En réfléchissant encore une fois aux réponses que tu as données, décide quelles sont les trois qualités qui te décrivent le mieux, qui rendent le mieux compte de ce que tu es habituellement.

1 _____

2 _____

3 _____

Quelle est, parmi ces trois qualités personnelles, celle qui te donne le plus de satisfaction par rapport à toi-même ? Autrement dit, quel est le trait personnel qui te donne le plus de fierté, celui qui te rend digne d'estime à tes propres yeux ?

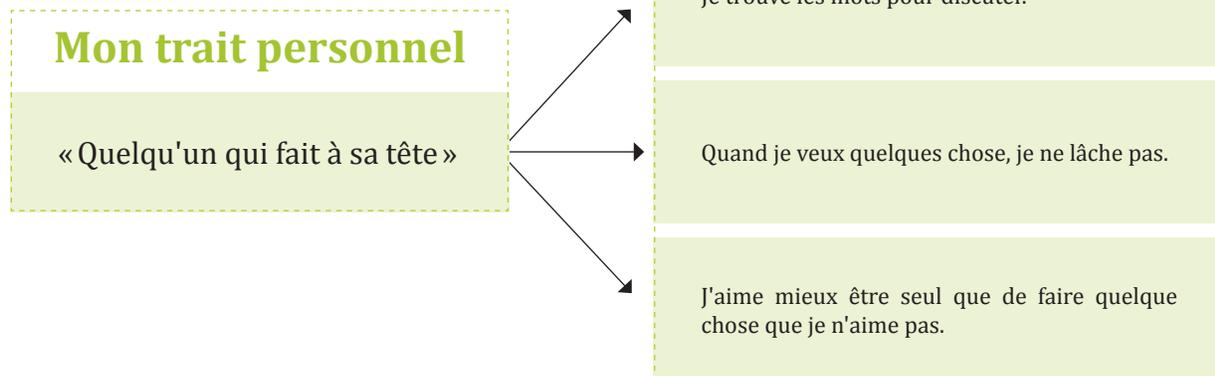


Consignes :

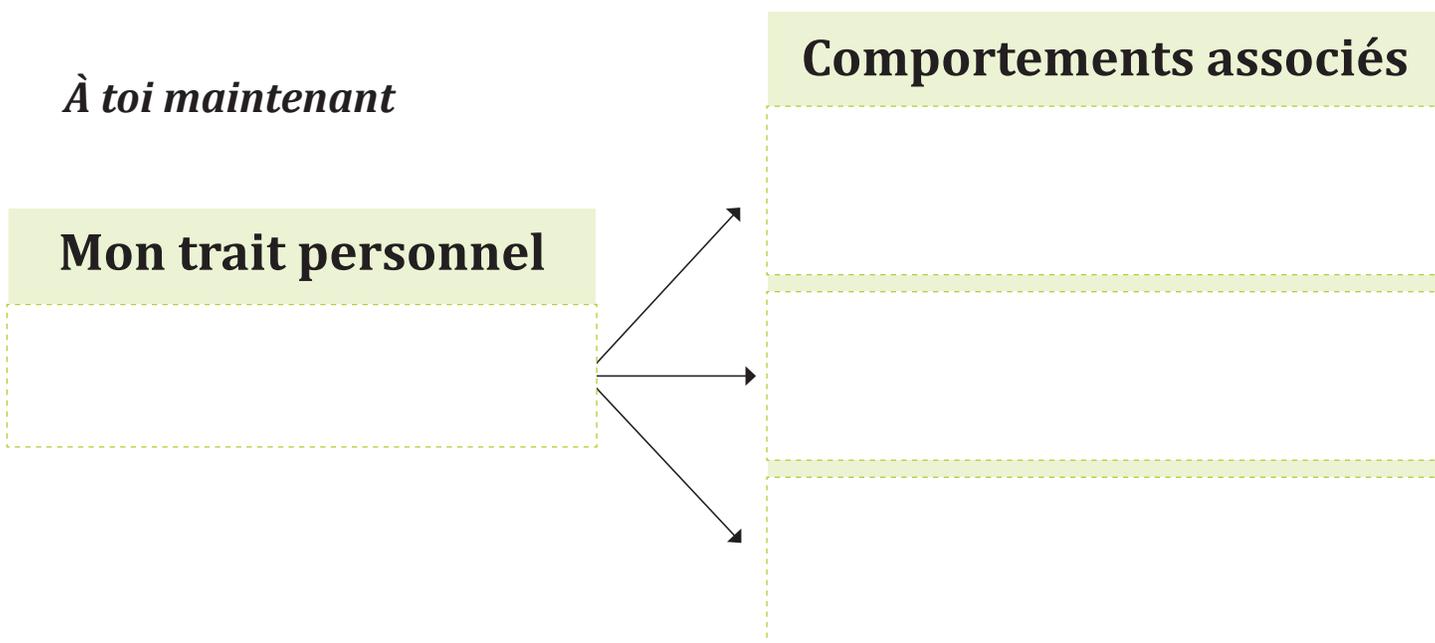
Inscris ton **trait personnel** dans la case appropriée

Trouve des **comportements associés** à ce trait personnel ou **rapporte trois circonstances** où il se manifeste

Exemple



À toi maintenant



Le jeu de la vérité

Réponds aux questions suivantes selon ce que tu penses.

1 Quel aspect de toi-même aimerais-tu changer ?

2 S'il y a lieu, quel trait personnel as-tu acquis uniquement pour être comme les autres ?

3 Que veux-tu que les gens disent à ton sujet ?

4 À partir de ces qualités que tu possèdes, qu'est-ce que ça te permet de réussir le mieux ?

Escale 7

Mes stratégies pour traverser les difficultés de la vie



Lorsqu'il se présente un problème ou une difficulté dans ma vie, j'ai une façon bien à moi d'envisager la situation. Voici comment je réussis à m'en sortir...

Ma façon de faire face aux difficultés...

Les adolescents éprouvent de nombreuses inquiétudes ou des problèmes par rapport à des aspects comme l'école, le travail, leur famille, leurs amis, les autres jeunes de leur âge et l'avenir. Tu trouveras plus bas une liste énumérant différentes façons utilisées par des gens de ton âge pour faire face à ces inquiétudes ou problèmes.

S'il te plaît, indique pour chaque énoncé, les choses que tu fais pour affronter tes inquiétudes ou tes problèmes en choisissant ce qui s'applique le mieux pour toi. Il n'existe pas de bonne ou mauvaise réponse. Ne passe pas trop de temps sur une question; donne plutôt la réponse qui décrit le mieux la façon dont tu te sens.

Exemple

S'il t'arrive quelquefois d'affronter une difficulté en parlant avec d'autres pour voir qu'est-ce qu'ils feraient s'ils avaient ce problème, tu indiqueras « utilisé quelquefois » tel qu'illustré ci-dessous :

	Ne s'applique pas	Utilisé rarement	Utilisé quelques fois	Utilisé souvent	Utilisé très souvent
	1	2	3	4	5
Parler avec d'autres pour voir ce qu'ils feraient s'ils avaient ce problème	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ne s'applique pas	Utilisé rarement	Utilisé quelques fois	Utilisé souvent	Utilisé très souvent
	1	2	3	4	5
1 Parler avec d'autres pour voir ce qu'ils feraient s'ils avaient ce problème	<input type="checkbox"/>				
2 Travailler à résoudre ce qui cause le problème	<input type="checkbox"/>				
3 Faire du sport	<input type="checkbox"/>				
4 Continuer à faire ce qui est demandé	<input type="checkbox"/>				
5 Demander conseil à une personne qualifiée	<input type="checkbox"/>				
6 M'inquiéter à propos de mon avenir	<input type="checkbox"/>				
7 Faire bonne impression auprès des personnes qui comptent pour moi	<input type="checkbox"/>				
8 Ne rien faire, car je ne peux rien par rapport à ce problème	<input type="checkbox"/>				
9 Laisser tomber	<input type="checkbox"/>				
10 Rencontrer des amis	<input type="checkbox"/>				
11 Pleurer ou crier	<input type="checkbox"/>				
12 Garder mes sentiments pour moi	<input type="checkbox"/>				
13 Espérer le meilleur	<input type="checkbox"/>				
14 Ignorer le problème	<input type="checkbox"/>				

		Ne s'applique pas	Utilisé rarement	Utilisé quelques fois	Utilisé souvent	Utilisé très souvent
		1	2	3	4	5
15	Parler aux autres et se donner du support entre nous	<input type="checkbox"/>				
16	Travailler à résoudre le problème au meilleur de mes capacités	<input type="checkbox"/>				
17	Aller à l'école régulièrement	<input type="checkbox"/>				
18	Me rappeler ceux qui sont pires que moi, comme ça mes problèmes semblent moins graves	<input type="checkbox"/>				
19	Garder la forme et rester en santé	<input type="checkbox"/>				
20	Rechercher de l'aide professionnelle	<input type="checkbox"/>				
21	Travailler fort pour réussir	<input type="checkbox"/>				
22	M'inquiéter de mon bonheur	<input type="checkbox"/>				
23	Trouver une façon de relaxer (exemples : écouter de la musique, lire un livre, jouer d'un instrument de musique, regarder la télévision)	<input type="checkbox"/>				
24	M'inquiéter de mes relations avec les autres	<input type="checkbox"/>				
25	Chercher à être mieux en prenant de l'alcool, des cigarettes ou autres drogues (cela n'inclut pas les médicaments)	<input type="checkbox"/>				
26	Éviter d'être avec les gens	<input type="checkbox"/>				
27	Tomber malade	<input type="checkbox"/>				
28	Considérer le point de vue des autres et essayer d'en tenir compte	<input type="checkbox"/>				

		Ne s'applique pas	Utilisé rarement	Utilisé quelques fois	Utilisé souvent	Utilisé très souvent
		1	2	3	4	5
29	Espérer qu'un miracle survienne	<input type="checkbox"/>				
30	Rechercher l'encouragement des autres	<input type="checkbox"/>				
31	Aller faire du conditionnement physique	<input type="checkbox"/>				
32	Espérer que le problème s'arrange de lui-même	<input type="checkbox"/>				
33	Voir le bon côté des choses et avoir une pensée positive	<input type="checkbox"/>				
34	Essayer de m'ajuster à mes amis	<input type="checkbox"/>				
35	M'inquiéter de ce qui m'arrive	<input type="checkbox"/>				
36	Me critiquer	<input type="checkbox"/>				
37	Organiser une action ou pétition en rapport avec mon problème	<input type="checkbox"/>				
38	M'engager dans une relation amoureuse	<input type="checkbox"/>				
39	Penser à ce que je fais et pourquoi je le fais	<input type="checkbox"/>				
40	Empêcher les autres de savoir ce qui me tracasse	<input type="checkbox"/>				
41	Bien accomplir tout ce que je fais	<input type="checkbox"/>				
42	Essayer de voir la vie du bon côté	<input type="checkbox"/>				

		Ne s'applique pas	Utilisé rarement	Utilisé quelques fois	Utilisé souvent	Utilisé très souvent
		1	2	3	4	5
43	Créer un groupe pour venir à bout du problème	<input type="checkbox"/>				
44	Sortir, avoir du plaisir et oublier mes difficultés	<input type="checkbox"/>				
45	Améliorer mes relations avec les autres	<input type="checkbox"/>				
46	Essayer de me faire des amis intimes (garçon ou filles)	<input type="checkbox"/>				
47	Je ne possède aucun moyen pour faire face à la situation	<input type="checkbox"/>				
48	Imaginer comment les choses pourraient s'arranger	<input type="checkbox"/>				
49	Ne pas laisser paraître aux autres comment je me sens	<input type="checkbox"/>				
50	Me blâmer, m'accuser	<input type="checkbox"/>				
51	Demander de l'aide à un professionnel	<input type="checkbox"/>				
52	Parler avec d'autres de mes inquiétudes afin de m'aider à m'en sortir	<input type="checkbox"/>				
53	Être heureux de la façon dont les choses se passent	<input type="checkbox"/>				
54	Ignorer volontairement le problème	<input type="checkbox"/>				
55	Travailler à la place de sortir	<input type="checkbox"/>				
56	M'inquiéter à propos de ce qui va m'arriver	<input type="checkbox"/>				

		Ne s'applique pas	Utilisé rarement	Utilisé quelques fois	Utilisé souvent	Utilisé très souvent
		1	2	3	4	5
57	Me joindre à d'autres qui ont les mêmes soucis	<input type="checkbox"/>				
58	Souffrir de maux de tête ou de brûlement d'estomac	<input type="checkbox"/>				
59	Faire ce que mes amis veulent	<input type="checkbox"/>				
60	Chasser le problème hors de ma pensée	<input type="checkbox"/>				
61	Passer mes frustrations sur les autres	<input type="checkbox"/>				
62	Imaginer que les choses vont bien s'arranger	<input type="checkbox"/>				
63	Me dire que c'est de ma faute	<input type="checkbox"/>				
64	Aller chercher de l'aide auprès d'autres personnes comme les parents, les amis	<input type="checkbox"/>				
65	Discuter du problème avec des personnes compétentes	<input type="checkbox"/>				
66	Prendre du temps pour les loisirs	<input type="checkbox"/>				
67	Penser à différentes façons d'affronter le problème	<input type="checkbox"/>				
68	Ne plus penser au problème afin de l'éviter	<input type="checkbox"/>				
69	Passer plus de temps avec mon chum ou ma blonde	<input type="checkbox"/>				

Décris un problème ou une difficulté que tu as réussi à surmonter.

Qu'as-tu fait pour t'en sortir ? En référant à l'outil que tu as rempli, quelles sont les stratégies qui t'ont permis de passer au travers ?

Est-ce que ce sont des stratégies que tu utilises souvent ?

Escale 8

Mes buts et mes projets pour l'avenir



Lorsque je pense à ce que je veux être, ce que je veux avoir et ce que je veux faire, voici ce que ça donne...

Fais une liste de trois buts ou projets importants pour toi.

Je veux

1

2

3

Mon premier but ou projet me permettra

1

Three horizontal lines for writing the first goal or project.

Avantages

Three horizontal lines for listing the advantages of the goal.

Inconvénients

Three horizontal lines for listing the disadvantages of the goal.

Mon deuxième but ou projet me permettra

2

Avantages

Inconvénients

Mon troisième but ou projet me permettra

3

Three horizontal lines for writing.

Avantages

Three horizontal lines for writing.

Inconvénients

Three horizontal lines for writing.

Quel genre d'emploi t'intéresse?



Pour t'aider à décider



Fais les exercices



aux pages suivantes



Globalement, ce que je veux et ce que j'aime

Je veux

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des gens | <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des livres |
| <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des mots | <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des outils |
| <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des animaux | <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des couleurs |
| <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des enfants | <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec de la nourriture |
| <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des idées | <input type="checkbox"/> Je veux travailler à l'extérieur |
| <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des machines | <input type="checkbox"/> Je veux travailler à l'intérieur |
| <input type="checkbox"/> Je veux travailler en art | <input type="checkbox"/> Je veux habiter la campagne |
| <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des plantes | <input type="checkbox"/> Je veux beaucoup d'argent |
| <input type="checkbox"/> Je veux travailler avec des habits | <input type="checkbox"/> Je veux être en sécurité |
| <input type="checkbox"/> Je veux devenir célèbre | <input type="checkbox"/> Je veux être mon propre chef |
| <input type="checkbox"/> Je veux aider les gens | |

J'aime

 J'aime être bien habillé

 J'aime les sciences

 J'aime habiter la ville

 J'aime parler

 Je suis beau

 Je suis gêné

 J'aime la musique

 J'aime les mathématiques

 J'aime écrire

 J'aime vendre des choses

 J'aime les arts

 J'aime les travaux scolaires

 J'aime la lecture

 Je n'aime pas beaucoup les devoirs

 J'aime le bruit

 J'aime faire des choses surprenantes

 J'aime la tranquillité

 J'aime me salir

 J'aime l'excitement

 J'aime rester propre

 J'aime le calme

 J'aime le danger

 Je suis drôle

 J'aime voyager

J'aime

J'aime m'asseoir à un bureau

J'aime nettoyer

J'aime les situations changeantes

J'aime me servir de mon cerveau

Je suis grand, gros et fort

J'aime réparer les choses brisées

Je suis amical

J'aime me servir de mes muscles

Je suis grincheux

J'aime le sport

J'aime être le chef

Je n'ai pas besoin de beaucoup d'argent

J'aime me déplacer, bouger

Je suis un oiseau de nuit

J'aime suivre des ordres

Je me lève tôt

Je suis brave

Le secteur où j'ai le plus d'habiletés

Ce test te permettra peut-être de découvrir dans lequel des sept secteurs ci-dessous tu pourrais le plus développer tes intérêts.

- Un travail de bureau
- Un travail créatif
- Un travail d'initiative
- Un travail manuel
- Un travail scientifique
- Un travail social
- Un travail technique

Directive

Coche dans la colonne qui correspond à ta réponse.
Voici un exemple :

	J'aime beaucoup	J'aime un peu	Je déteste
Prendre des notes rapidement	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Travail de bureau

Ce domaine exige des compétences pour des activités telles que : le classement, la comptabilité, le traitement de textes, etc.

	J'aime beaucoup	J'aime un peu	Je déteste
Prendre des notes rapidement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taper des lettres à l'ordinateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire du classement de papier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garder un bureau bien rangé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire de la comptabilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travailler avec une calculatrice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réunir et rechercher des informations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire des travaux scolaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechercher des erreurs de calcul ou d'orthographe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire des photocopies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenir ma chambre en ordre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre les messages téléphoniques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chercher des façons d'améliorer un système de classement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Additionne	Multiplie par	Fais le total des résultats
La colonne des A	_____	X 4	= _____
La colonne des B	_____	X 2	= _____
La colonne des C	_____		= _____
		Total	_____

2. Travail créatif

Ce domaine exige un intérêt pour la création et la production d'œuvres originales.

	J'aime beaucoup	J'aime un peu	Je déteste
Écrire des poèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dessiner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redécorer ma chambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peindre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travailler à des projets pour l'école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jouer d'un instrument	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire de l'artisanat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre des photos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Danser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jouer dans une pièce de théâtre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire une sculpture sur glace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diriger une pièce pour enfant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chanter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Additionne	Multiplie par	Fais le total des résultats
La colonne des A	_____	X 4	= _____
La colonne des B	_____	X 2	= _____
La colonne des C	_____		= _____
		Total	_____

3. Travail d'initiative

Ce travail exige d'œuvrer dans certains domaines.

	J'aime beaucoup	J'aime un peu	Je déteste
Faire du porte-à-porte comme vendeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Être membre d'une association	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aider à organiser une collecte de fonds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire des conférences publiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre des risques pour une cause à laquelle tu crois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Créer une petite entreprise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rencontrer des gens importants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assister à des cours de vendeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Discuter de politique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Être responsable de certaines personnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persuader les autres, les convaincre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travailler dans un journal d'école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diriger un terrain de jeux en été	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Additionne	Multiplie par	Fais le total des résultats
La colonne des A	_____	X 4	= _____
La colonne des B	_____	X 2	= _____
La colonne des C	_____		= _____
		Total	_____

4. Travail manuel

Ce domaine exige une préférence pour le travail manuel, l'utilisation d'outils, de machines...

	J'aime beaucoup	J'aime un peu	Je déteste
Préparer un repas pour plusieurs personnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Préparer un jardin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coudre un vêtement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travailler le cuir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planter des arbustes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peindre des murs, objet, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Construire des objets en bois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conduire une auto, une mobylette ou une bicyclette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couper et fendre du bois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Découper du tissu selon un patron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ranger des produits sur une étagère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réparer une bicyclette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tondre la pelouse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Additionne	Multiplie par	Fais le total des résultats
La colonne des A	_____	X 4	= _____
La colonne des B	_____	X 2	= _____
La colonne des C	_____		= _____
		Total	_____

5. Travail scientifique

Ce domaine exige un intérêt pour les travaux liés à la biologie, la physique, la chimie...

	J'aime beaucoup	J'aime un peu	Je déteste
Faire des expériences avec un ensemble de chimie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disséquer des animaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lire des livres sur les animaux, fleurs, étoiles, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiter un musée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apprendre les théories sur l'origine de la terre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cultiver les fleurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travailler à un projet d'exposition scientifique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'informer sur l'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Résoudre des casse-tête mathématiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apprendre à naviguer en se guidant à partir des étoiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apprendre les dernières découvertes de la science	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Élever des animaux pour son plaisir ou pour vendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se servir d'un microscope	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Additionne	Multiplie par	Fais le total des résultats
La colonne des A	_____	X 4	= _____
La colonne des B	_____	X 2	= _____
La colonne des C	_____		= _____
		Total	_____

6. Travail social

Ce domaine exige un intérêt pour les autres, pour les aider en regard de la santé, de l'éducation, du commerce, des loisirs, etc.

	J'aime beaucoup	J'aime un peu	Je déteste
Tenir une conversation avec des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aider des gens en difficulté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire passer les autres avant soi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soigner un animal malade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se faire de nouveaux amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Renseigner des touristes égarés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aider à préparer une fête d'école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Étudier le comportement humain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sentir concerné par les difficultés des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appartenir à un club ou à une équipe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Écouter les deux parties dans une dispute pour aider à la résoudre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donner un coup de main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aller à une manifestation pour défendre une cause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Additionne	Multiplie par	Fais le total des résultats
La colonne des A	_____	X 4	= _____
La colonne des B	_____	X 2	= _____
La colonne des C	_____		= _____
		Total	_____

7. Travail technique

Ce domaine réclame qu'on s'intéresse à des applications pratiques de la science dans des domaines tels que le dessin, la maintenance, la construction.

	J'aime beaucoup	J'aime un peu	Je déteste
Apprendre comment fonctionne un moteur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lire des cartes routières	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser les mathématiques pour résoudre des difficultés dans un travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réparer des bris de toutes sortes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apprendre des théories qui aident à expliquer certains phénomènes physiques ex. : pourquoi il pleut, pourquoi les arbres sont verts, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dessiner des plans pour fabriquer un objet, un aménagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lire des articles qui expliquent l'énergie nucléaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trouver des moyens pour faire diminuer la pollution	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imaginer des façons d'améliorer le sort de l'humanité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savoir combien de litres aux 100 kilomètres peut faire la voiture que tu préfères	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apprendre à utiliser les bons produits dans diverses circonstances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire fonctionner un ordinateur, une calculatrice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Protéger l'environnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Additionne	Multiplie par	Fais le total des résultats
La colonne des A	_____	X 4	= _____
La colonne des B	_____	X 2	= _____
La colonne des C	_____		= _____
		Total	_____

Classement

Dans quel secteur as-tu le plus de points ?

Dans quel secteur as-tu le moins de points ?

Es-tu d'accord avec ce classement ? Explique pourquoi.

Orientation

Énumère trois professions ou métiers découlant du secteur où tu as le plus de points.

Précise le cheminement scolaire nécessaire pour apprendre ces trois professions ou métiers.

Itinéraire pour réaliser mon projet

Quel est mon but prioritaire ? Qu'est-ce que je veux ?

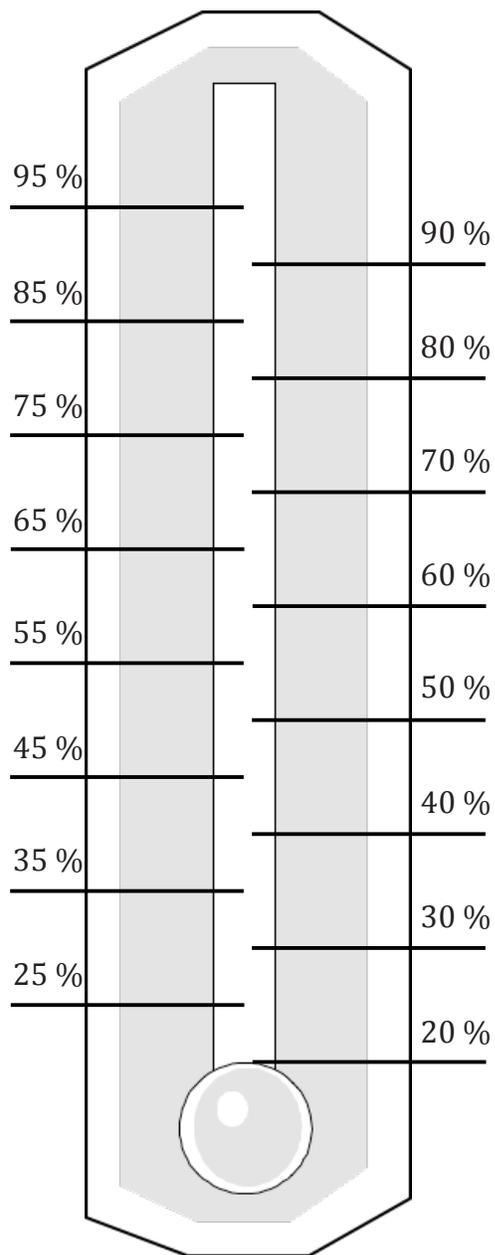
Quand est-ce que je le veux ?

Je saurai que mon projet est réalisé lorsque... (Précise les éléments du contexte dans lequel tu seras lorsque tu auras réellement réalisé ton projet.)

Où est-ce que je me situe actuellement par rapport à la réalisation de mon projet ?

Hachure ou colorie la portion du thermomètre correspondant.

Mon projet



Les étapes à franchir

Pour réaliser mon projet je devrai faire quoi ?

Les prochaines étapes	Calendrier

SOUVIENS-TOI

Crois en ton succès

Garde tes buts clairs dans ton esprit chaque jour

Ajuste ton plan au fur et à mesure que tu avances

Relis-le et vois comment tu progresses

Récompense-toi pour chaque étape franchie

Consulte à nouveau ton Carnet de voyage

Apprécie le chemin parcouru

Rappelle-toi la maxime :

« Rome ne s'est pas construit en un jour »

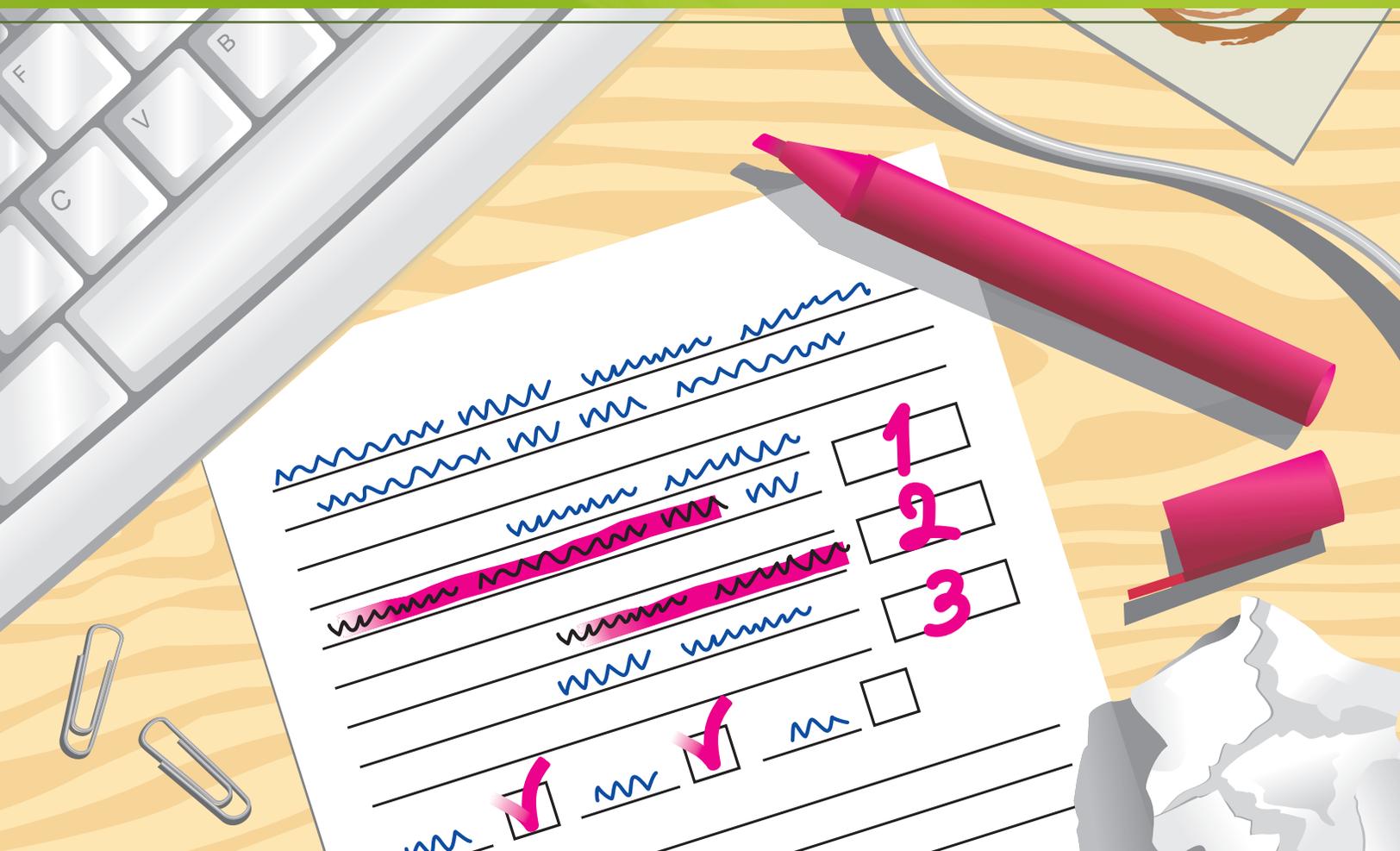
Tu as des forces

Qu'il n'y a pas de honte à demander de l'aide...

Au contraire !!!

Bilan final

➤ ... et suivi du cheminement



Bilan final et suivi du cheminement

Qu'est-ce que je retiens de l'ensemble de ce cheminement clinique ?

Qu'est-ce que je retiens de ce cheminement qui peut m'aider à réaliser mon projet ?

Quelles sont les ressources ou personnes qui peuvent m'aider à réaliser mon projet ?



Centre jeunesse
de Québec
Institut universitaire

Direction du développement de la pratique professionnelle
et des affaires universitaires

Décembre 2013

