

J'EXPLORE MON PROJET DE VIE



Nom : _____

École : _____

Date : _____

Bonjour,

Il nous fait plaisir d'entreprendre avec toi une démarche de transition de l'école à la vie active. Pour amorcer cette démarche qui s'échelonne sur plus d'une année, tu dois remplir le questionnaire ci-joint. Bien sûr, il te sera possible de demander de l'aide pour le remplir.

Au moyen de ce questionnaire, nous souhaitons avoir des informations sur différentes sphères de ta vie. Il se pourrait que tu ne puisses pas nous donner certaines informations ou ne souhaites pas répondre à certaines questions, dans ce cas, tu n'as qu'à nous l'indiquer.

Tes parents et tes enseignants rempliront aussi un questionnaire. Les informations seront mises en commun lors d'une rencontre et serviront à définir ton projet de vie.



Dans le présent document, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique; ils sont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin.

QUI SUIS-JE?



Mes principales qualités, mes forces, mes talents, mes habiletés

À la maison :

À l'école :

Dans les loisirs :

Mes intérêts

Ce que j'aime

À la maison :

À l'école :

Dans les loisirs :

Ce que je n'aime pas

À la maison :

À l'école :

Dans les loisirs :

Mes attitudes ou mes comportements à améliorer (ex. : mieux gérer mon stress, etc.)

Mes difficultés qui m'empêchent de faire certaines activités (ex. : difficulté à compter, à lire, à marcher, etc.)

MES AMIS



Mes amis (prénom et âge)

À la maison : _____

À l'école : _____

Dans les loisirs : _____

Autres : _____

Les moyens que je prends pour garder le contact avec eux

Téléphone/Texto Réseaux sociaux Visites

Autres : _____

Avec mes amis, je peux :

Exprimer ma joie	Exprimer ma peine	Exprimer ma colère
Raconter mes histoires	Exprimer mes besoins	Exprimer mon accord ou mon désaccord
Dire mon opinion	Poser des questions	Rire, faire des blagues
Faire un compliment	Autres : _____	

Avec mes amis, je suis :

Celui qui décide souvent	Celui qui décide rarement	Encourageant
En retrait des autres	Timide	Celui qui partage
Celui qui est prêt à aider	Autres : _____	

Ce que j'aime de mes amis

Avec mes amis, je vis quelques difficultés

Oui Non

Si oui, lesquelles? _____

Mon rêve en lien avec mes amis (s'il y a lieu)

MES CHOIX



Je peux faire des choix

Horaire (ex. : lever, coucher, repas)	Oui	Non, pourquoi?	_____
Habillement	Oui	Non, pourquoi?	_____
Alimentation	Oui	Non, pourquoi?	_____
Activités	Oui	Non, pourquoi?	_____
Amis	Oui	Non, pourquoi?	_____
Responsabilités	Oui	Non, pourquoi?	_____
Dépenses personnelles	Oui	Non, pourquoi?	_____
Sorties	Oui	Non, pourquoi?	_____
Heures de sorties	Oui	Non, pourquoi?	_____
Autres :			_____

L'ÉCOLE



Mes craintes et mes obstacles en lien avec la vie scolaire (s'il y a lieu)

Je prévois quitter l'école :

À la fin de ma formation actuelle

Lorsque j'obtiendrai un emploi

Autres : _____

Je prévois fréquenter l'éducation aux adultes ou m'inscrire à d'autres programmes

Oui

Non

Je ne sais pas

Si oui, j'aimerais obtenir la formation suivante :

LE TRAVAIL



Je veux travailler

Oui, voici le travail que je veux faire : _____

Oui, mais je ne sais pas ce que je veux faire

Non

Je ne sais pas

Mes craintes et mes obstacles en lien avec le travail (s'il y a lieu)

J'aurais besoin d'information

Les différents métiers

Les compétences requises

Les ressources en lien avec l'emploi (Emploi Québec, CJE)

Les possibilités d'emploi

La recherche d'emploi

La rédaction d'un curriculum vitae (CV)

La préparation à l'entrevue avec l'employeur

Autres : _____



LA MAISON



Dans le futur, j'aimerais vivre... (plusieurs réponses peuvent être cochées)

À la maison familiale

En
appartement

Autres :

Seul

Avec mon
amoureux

Avec mes amis

Avec mes parents

Autres : _____

Pour vivre ma vie d'adulte, j'aurais besoin d'aide ou d'information...

La recherche d'un logement

La signature d'un bail

L'entretien intérieur

L'entretien extérieur

L'épicerie

Les repas

Le budget

Les transactions bancaires

Les cartes de crédit ou de guichet

Les achats

Autres : _____

Mes craintes et mes obstacles en lien avec la vie résidentielle

(s'il y a lieu)

LE TRANSPORT



Pour accomplir mes différentes activités, je me déplace de cette façon :

À pied	À vélo	En taxi
En auto	En transport en commun	En transport adapté
En autobus scolaire	Autres : _____	

J'ai des besoins pour mes déplacements

À pied :	Informations	Accompagnement	Entrainement	Autres : _____
À vélo :	Informations	Accompagnement	Entrainement	Autres : _____
En auto :	Informations	Accompagnement	Entrainement	Autres : _____
En taxi :	Informations	Accompagnement	Entrainement	Autres : _____
En transport en commun :	Informations	Accompagnement	Entrainement	Autres : _____
En transport adapté :	Informations	Accompagnement	Entrainement	Autres : _____
En autobus scolaire :	Informations	Accompagnement	Entrainement	Autres : _____
Autres :	Informations	Accompagnement	Entrainement	Autres : _____

Mes craintes et mes obstacles en lien avec le transport (s'il y a lieu)

Mon rêve en lien avec le transport (s'il y a lieu)

LES LOISIRS



J'aime faire ces activités

Activités sociales ou culturelles

Cinéma

Informatique

Jeux vidéo

Location de films

Musique

Sports

Autres : _____

Arts

Détente

Jeux de société

Lecture

Magasinage

Activités dans la nature

Voyages

J'aimerais faire ces activités

Activités sociales ou culturelles

Cinéma

Yoga

Jeux vidéo

Cours de conduite

Musique

Sports

Assister à des spectacles

Cours de danse

Parachute

Arts

Détente

Jeux de société

Lecture

Magasinage

Activités dans la nature

Voyages

Sport extrême : _____

Paintball

Autres : _____



LES LOISIRS (SUITE)



Pour faire ces nouvelles activités, j'ai besoin de :

Information

Lieu

Coût

Cours

Argent

Amis

Équipement

Transport

Accompagnement

Apprentissage

Autres : _____

Mes craintes et mes obstacles en lien avec les loisirs (s'il y a lieu)

LA VIE SOCIALE ET INTIME



Ma vision de ma vie sociale et intime dans le futur

J'aurais besoin d'information

Comment se faire des amis

Comment se faire un amoureux

La vie de couple

La sexualité

L'hygiène

La rupture

Le deuil

Les responsabilités et droits sociaux

L'intimidation

La gestion de la colère

La drogue

L'alcool

Autres : _____

J'aimerais en parler avec...

Parents : _____

Enseignant : _____

Intervenant scolaire : _____

Ami : _____

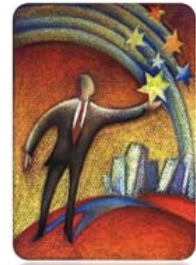
Autres : _____

Mes craintes et mes obstacles en lien avec la vie sociale et intime (s'il y a lieu)

Mon rêve en lien avec la vie sociale et intime (s'il y a lieu)

MES RÊVES

Parmi tous les rêves énumérés, voici celui que je souhaite réaliser maintenant :



--

Les habiletés qui peuvent m'aider à réaliser mon rêve

--

Les limitations ou les difficultés qui peuvent nuire à la réalisation de mon rêve

--

Ce que je pourrais faire pour réaliser mon rêve

--