

Programme pour les élèves sortants

## **CAHIER POUR**

# **LA PLANIFICATION DE LA TRANSITION**



Programme élaboré par

Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Le Programme de soutien aux personnes handicapées du ministère des  
Opportunités et du Développement social

*Terminer ses études secondaires est une étape déterminante. Il est donc naturel de ressentir un éventail d'émotions, y compris l'excitation, l'incertitude, voire l'accablement. Ce moment de votre vie ne se résume pas seulement à choisir un programme d'études ou un emploi. C'est aussi une occasion précieuse de réfléchir à qui vous êtes, à vos passions, à vos forces et à la vie que vous souhaitez bâtir.*

*Lors de la planification de votre avenir, gardez à l'esprit que le soutien ne provient pas uniquement des programmes et services formels. Votre communauté, y compris la famille, le cercle amical, le voisinage, le mentorat et les groupes locaux, joue également un rôle essentiel dans l'atteinte de vos objectifs. Ces sources de soutien sont tout aussi importantes que les ressources institutionnelles.*

*Ce cahier a pour but de vous accompagner dans l'exploration de vos options, de vous faire découvrir les nombreuses possibilités qui s'offrent à vous et de vous aider à envisager un avenir à votre image. N'ayez pas peur de rêver grand et de sortir des sentiers battus. Votre parcours est unique et de multiples chemins existent pour vous permettre de bâtir une vie pleine de sens.*

**Si vous trouvez ce cahier, merci de renvoyer à l'adresse suivante :**

# Table des matières

Introduction.....	1
À propos de moi .....	2-3
Plus sur moi.....	4-5
Loisirs et récréation.....	6-7
Famille, amitié et communauté .....	8-9
Compétences sociales et de vie .....	10-11
Conditions de logement .....	12-13
Transport .....	14-15
Compétences et travail.....	16-17
Gestion de mon argent .....	18-19
Ma santé.....	20-21
Défendre mes intérêts.....	22-23
Mes projets d'avenir – Résumé du plan de transition .....	24-25
Réseau de soutien.....	27-29



# Introduction

## Élèves sortants

- Ce cahier vous permet de réfléchir et d'explorer qui vous êtes et ce que vous voulez faire après avoir terminé vos études.
- Utilisez ce cahier de planification lorsque vous travaillez avec votre coordination locale, votre famille et votre équipe scolaire.
- Posez beaucoup de questions, car il s'agit de votre plan et il vous concerne entièrement.
- Vous pouvez écrire, dessiner ou les deux.
- Ce cahier ne sera pas rempli en une seule réunion. Il sera complété au fil du temps, ce qui peut signifier de nombreuses réunions au cours desquelles vous pourrez discuter de vos projets d'avenir.
- Vous pouvez conserver ce cahier, mais n'oubliez pas de l'emporter avec vous lors de vos réunions avec la coordination locale.
- Vous aurez peut-être à partager beaucoup d'informations dans certaines réponses et peu dans d'autres. Cela est tout à fait normal.

## Parents, tutrices et tuteurs

- Ce cahier est destiné à vos élèves sortants, qui l'utiliseront avec leur coordination régionale locale pour explorer leurs identités et leurs aspirations après leurs études.
- Chaque section de ce cahier couvre différents domaines à aborder, notamment la transition entre l'école, la communauté et l'âge adulte.
- Les discussions et les informations sur chaque sujet aideront à alimenter les conversations lors des réunions de l'équipe de planification pour l'élève.
- Vous pouvez conserver ce cahier, mais veuillez le garder en lieu sûr, car c'est là que vous et votre élève dessinerez ou écrirez des informations confidentielles.

## Coordination régionale locale (CRL) et équipe de planification pour l'élève

- Ce cahier est un cadre destiné à guider les conversations et la planification avec les élèves sortants et leurs familles.
- Les CRL disposeront d'un cahier pour chaque élève sortant, dans lequel pourront être consignées les idées et les projets élaborés.
- Chaque section/thème comprend des éléments à prendre en considération et des questions destinées à susciter des conversations et des idées.
- Ces informations seront utiles pour les réunions de l'équipe de planification pour l'élève sortant.

## À propos de moi

Pour t'aider à remplir les cases de la page suivante, voici quelques questions te concernant.

- Quel est prénom d'usage?
- Quel âge ai-je?
- En quelle classe suis-je?
- Dans quelle école suis-je inscrit(e)?
- Qui m'aide à l'école? (Par exemple, le personnel enseignant, les aides enseignants, la direction, le personnel d'entretien, la direction adjointe, le cercle d'amitié, le personnel de la cafétéria, les secrétaires, le personnel d'ÉcolesPlus).
- Comment est-ce que j'aime communiquer avec les autres?
- Comment est-ce que je reçois le mieux les informations et comment est-ce que j'apprends le mieux?
- Dans quels domaines ai-je besoin d'aide? Comment le personnel scolaire m'aide-t-il?
- Y a-t-il des choses importantes que la CRL devrait savoir à mon sujet?
- Qu'est-ce que j'aime à l'école? Qu'est-ce que je n'aime pas à l'école?
- Quels sont mes centres d'intérêt?

*Remarque : veuillez fournir autant d'informations que vous le souhaitez. Il n'est pas nécessaire de remplir toutes les sections.*

## À propos de moi

**Mon nom**

**Mes pronoms**

**Mon âge**

**Mon année scolaire**

**Mon école**

**Mon équipe scolaire**

**Autres informations importantes me concernant**

## Plus sur moi

Pour t'aider à remplir la case concernant **tes compétences, tes points forts et tes aptitudes**, voici quelques questions.

- Qu'est-ce que je sais bien faire? Énumère autant de choses que possible.
- Qu'est-ce que je peux faire de manière individuelle?
- Qu'est-ce qui me procure un réel plaisir lorsque je le fais individuellement?
- De quoi suis-je fière?

Pour t'aider à remplir la case concernant ta **vision de l'avenir**, à la page suivante, voici quelques questions.

- Qu'aimerais-je faire quand je serai adulte?
- Qu'aimerais-je faire après avoir quitté l'école?
- Qu'aimerais-je apprendre?
- Qu'aimerais-je faire dans 5 ans?

# Plus sur moi



Ce que je fais bien (compétences, points forts, aptitudes)



Ma vision de l'avenir

## Loisirs et récréation

Pour t'aider à remplir la case de la page suivante, voici quelques questions **sur les loisirs et les activités récréatives** :

- Qu'est-ce que je fais pendant mon temps libre?
- Qu'est-ce que j'aime faire?
- Est-ce que j'aime faire des activités en groupe ou individuellement?
- Qu'est-ce que j'aimerais essayer?
- Qu'est-ce que j'ai peur d'essayer?
- Quelles sont les activités que j'avais l'habitude de pratiquer?
- À qui dois-je m'adresser lorsque j'ai besoin d'aide?

Éléments à prendre en considération concernant les **loisirs et activités récréatives** :

- Individuellement
- Indépendance
- Groupe
- Soutien
- Sensibilisation

**Pour mon avenir**, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...

- Cet espace me permet de noter certaines actions ou tâches qui soutiennent mes idées et ma réflexion sur **les loisirs et les activités récréatives**. Il peut s'agir de choses à faire, de choses à essayer, de personnes à qui parler et de personnes susceptibles de m'aider dans ce domaine.

## Loisirs et récréation



**Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...**

## Famille, amitiés et communauté

Pour t'aider à remplir la case de la page suivante, voici quelques questions sur la **famille, les amitiés et la communauté** :

- Qui est important pour moi?
- Qui fait partie de ma famille?
- Qui sont les personnes que j'aime dans ma vie?
- Qui sont mes amies et amis?
- Qu'est-ce que je fais pour m'amuser en famille? Qu'est-ce que je fais pour m'amuser avec mes amis?
- Où est-ce que j'aime aller dans ma communauté?
- Qu'est-ce que je fais pour m'amuser dans ma communauté?
- Comment puis-je m'impliquer dans ma communauté?
- Est-ce que je fais du bénévolat dans ma communauté?
- Y a-t-il des groupes qui m'intéressent? Il peut s'agir d'équipes sportives, de loisirs, de concerts, d'activités sportives et récréatives, etc.
- Qu'ai-je toujours voulu faire pour ma communauté?
- Y a-t-il des activités culturelles ou des célébrations auxquelles je participe?
- Y a-t-il des activités culturelles ou des célébrations auxquelles j'aimerais participer?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité dans ma communauté?

Éléments à prendre en considération pour le **développement social** :

- Amitiés
- Socialisation
- Relations familiales
- Implication culturelle
- Rôles valorisés
- Développement personnel
- Bénévolat
- Implication communautaire
- Sécurité

**Pour mon avenir**, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...

- Cet espace me permet de noter certaines actions ou tâches qui soutiennent mes idées et ma **réflexion sur la famille, les amitiés et la communauté**. Il peut s'agir de choses à faire, d'idées à essayer, de personnes à qui parler et de personnes susceptibles de vous aider dans ce domaine.
- À la fin de ce cahier d'exercices, tu trouveras des pages qui t'aideront à réfléchir à ton réseau de soutien (pages 27 à 29).

## Famille, amitiés et communauté



**Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...**

# Compétences sociales et de vie

Pour t'aider à remplir la case de la page suivante, voici quelques questions sur **les compétences sociales et de vie** :

- Quelles activités sociales me donnent de la joie?
- Quelles sont les activités sociales que j'aime faire? Quelles sont les activités sociales que j'aimerais essayer?
- Est-ce que je connais les ressources communautaires disponibles dans ma région? Y a-t-il des activités auxquelles mes amies et amis participent et que j'aimerais essayer?
- Comment puis-je assurer ma sécurité?
- Que dois-je faire pour construire mon bonheur et mon indépendance?
- Qu'est-ce que j'aime faire pendant mon temps libre?
- Avec qui est-ce que j'aime passer mon temps?
- De quoi ai-je besoin pour être sociable?
- Comment puis-je maintenir une bonne hygiène personnelle? Qu'est-ce que je ne fais pas moi-même et que j'aimerais faire?
- À qui puis-je m'adresser lorsque j'ai besoin d'aide pour gérer mes émotions (tristesse, colère, troubles mentaux)?
- Comment puis-je exprimer mes opinions et mes sentiments aux autres? Est-ce que je le fais de manière appropriée?

Éléments à prendre en considération pour **la gestion personnelle** :

- Compétences de vie
- Hygiène personnelle
- Aides à la vie quotidienne
- Maintien de la santé mentale et physique
- Sécurité

**Pour mon avenir**, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...

- Cet espace me permet de noter certaines actions ou tâches qui soutiennent mes idées et ma réflexion sur **les compétences sociales et de vie**. Il peut s'agir de choses à faire, d'expériences à faire, de personnes à qui parler et de personnes susceptibles de m'aider dans ce domaine.

# Compétences sociales et de vie



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in orange, intended for notes or reflections.

**Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...**

A rectangular area with rounded corners, outlined in orange, containing the text above and a large empty space for writing.

# Conditions de logement

Pour t'aider à remplir la case de la page suivante, voici quelques questions sur **les conditions de logement** :

- Où est-ce que je vis actuellement?
- Où est-ce que je souhaite vivre plus tard?
- Est-ce que je souhaite vivre seul(e)?
- Est-ce que je souhaite avoir des colocataires?
- De quel soutien ai-je besoin pour vivre seul(e)?
- Existe-t-il des programmes ou des aides dans ma communauté qui pourraient m'aider?
- Qui peut m'aider en cas de besoin?
- Comment vais-je financer ma vie indépendante?

Éléments à prendre en considération pour **les conditions de logement** :

- Conditions de logement journalières
- Options de logement
- Soutien
- Sensibilisation

**Pour mon avenir**, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...

- Cet espace me permet de noter certaines mesures ou tâches qui soutiennent mes idées et ma réflexion sur **les conditions de logement**. Il peut s'agir de choses à faire, de choses à essayer, de personnes à qui parler et de personnes susceptibles de m'aider dans ce domaine.

# Conditions de logement



A large empty rectangular box with rounded corners and an orange border, intended for writing notes or answers related to housing conditions.

**Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...**

A rectangular box with rounded corners and an orange border, containing the text "Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects..." at the top. The rest of the box is empty, intended for writing future goals or exploration topics.

# Transport

Pour t'aider à remplir la case de la page suivante, voici quelques questions sur **les moyens de transport** :

- Comment est-ce que je me rends à l'école?
- Comment est-ce que je me rends à différents endroits après l'école et pendant le week-end?
- Ai-je besoin d'aide pour me déplacer?
- Qu'est-ce que j'aimerais essayer de faire pour avoir plus d'indépendance?
- Quels sont les moyens de transport disponibles dans ma région?
- Que dois-je savoir sur la sécurité dans les transports?
- Ai-je déjà utilisé les transports en commun?
- Y a-t-il des activités auxquelles je pourrais participer dans une autre région, mais qui ne sont pas disponibles près de chez moi? Quels sont les moyens d'aide que je pourrais demander?

Éléments à prendre en considération pour **le transport** :

- Indépendance
- Transports en commun
- Transports spécialisés
- Équipement spécialisé

**Pour mon avenir**, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...

- Cet espace me permet de noter certaines mesures ou tâches qui soutiennent mes idées et ma réflexion sur **les transports**. Il peut s'agir de choses à faire, d'idées à essayer, de personnes à contacter et de personnes susceptibles de m'aider dans ce domaine.

# Transport



**Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...**

# Compétences et travail

Pour t'aider à remplir la case de la page suivante, voici quelques questions sur **les compétences et le travail** :

- Quelles sont mes points forts? Quelles sont mes points faibles?
- Quelles sont les tâches que j'aime accomplir? Quelles sont celles que je n'aime pas faire?
- Quelles sont les compétences que j'aimerais acquérir?
- Quels sont les domaines dans lesquels je dois m'améliorer?
- Quel emploi aimerais-je occuper? Quelles sont les compétences que je dois acquérir pour exercer cet emploi?
- Est-ce que j'aime faire du bénévolat? Quel type de bénévolat est-ce que j'aime faire?
- Y a-t-il des programmes ou des ressources communautaires auxquels j'aimerais prendre part?
- Quels sont les soutiens adaptatifs qui pourraient m'aider?

Éléments à prendre en considération pour **les compétences et le travail** :

- Éducation
- Développement des compétences
- Emploi valorisant
- Accompagnement professionnel
- Formation en milieu de travail
- Soutien sur le lieu de travail
- Réadaptation professionnelle
- Bénévolat

**Pour mon avenir**, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...

- Cet espace me permet de noter certaines mesures à prendre ou tâches à accomplir qui viennent étayer mes idées et ma réflexion **sur les compétences et le travail**. Il peut s'agir de choses à faire, d'idées à essayer, de personnes à qui parler et de personnes susceptibles de m'aider dans ce domaine.

## Compétences et travail



**Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...**

# Gestion de mon argent

Pour t'aider à remplir la case de la page suivante, voici quelques questions sur **la gestion de ton argent** :

- Pourquoi est-ce que j'ai besoin d'argent?
- Est-ce que j'ai un compte bancaire?
- Est-ce que j'ai une carte bancaire? Est-ce que j'utilise les services bancaires en ligne?
- Est-ce que j'ai des économies?
- Qui gère mon argent actuellement? Qui peut m'aider à gérer mes comptes bancaires?
- Que dois-je faire pour économiser de l'argent?
- Où vais-je trouver l'argent nécessaire pour subvenir à mes besoins?
- Que dois-je faire si je souhaite acheter quelque chose?
- Existe-t-il des programmes ou des aides dans ma communauté dont je peux bénéficier?
- Qui peut m'aider à établir un budget? À qui dois-je m'adresser si j'ai besoin d'aide pour gérer mon argent?

*Remarque : veuillez ne pas enregistrer d'informations bancaires personnelles.*

Éléments à prendre en considération pour **la gestion de ton argent** :

- Littératie financière
- Finances
- Gestion financière
- Revenu
- Aide au revenu
- Sensibilisation

**Pour mon avenir**, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...

- Cet espace me permet de noter certaines actions ou tâches qui soutiennent mes idées et ma réflexion sur **la gestion de mon argent**. Il peut s'agir de choses à faire, d'expériences à faire, de personnes à qui parler et de personnes susceptibles de m'aider dans ce domaine.

## Gestion de mon argent



**Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...**

## Ma santé

Pour t'aider à remplir la case de la page suivante, voici quelques questions sur **ta santé** :

- Est-ce que je prends des médicaments? Comment savoir ce que je dois prendre chaque jour?
- Que faire si je me sens malade?
- Qui m'aide à rester en bonne santé et en sécurité?
- À qui m'adresser lorsque j'ai besoin d'aide?
- Comment décrirais-je mon bien-être et ma santé?
- De quoi ai-je besoin pour être en bonne santé?
- Y a-t-il des programmes auxquels je souhaite adhérer?
- Que serait-il utile que les gens sachent au sujet de ma santé?

*Remarque : vos renseignements médicaux personnels vous appartiennent et ne doivent pas être divulgués ici. Cela comprend les renseignements figurant sur votre carte de santé ou vos renseignements médicaux personnels.*

Éléments à prendre en considération pour **les services médicaux et de santé** :

- Prestataires de soins de santé
- Sensibilisation
- Mode de vie sain
- Plans de soins de santé
- Traitements
- Médicaments
- Thérapie
- Assurance

**Pour mon avenir**, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...

- Cet espace me permet de noter certaines actions ou tâches qui soutiennent mes idées et ma réflexion sur **ma santé**. Il peut s'agir de choses à faire, d'expériences à faire, de personnes à qui parler et de personnes susceptibles de m'aider dans ce domaine.

## Ma santé



**Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...**

## Défendre mes intérêts

Pour t'aider à remplir la case de la page suivante, voici quelques questions sur **la défense de tes intérêts** :

- Qui sont les personnes qui m'aident actuellement?
- Qui pourra m'aider après que j'aurai obtenu mon diplôme et quitté l'école?
- Comment puis-je faire part de mes opinions, de mes besoins, de mes goûts et de mes aversions?
- Quelles sont les informations me concernant que je veux partager?
- Que doivent les autres savoir à mon sujet?
- Quels sont les soutiens et ressources dont je bénéficie actuellement à l'école?
- Quels sont les soutiens et ressources dont j'ai besoin pour réussir?

Éléments à prendre en considération pour **la défense de mes intérêts** :

- Tutelle
- Indépendance
- Services juridiques
- Relations interpersonnelles
- Soins de santé
- Transport
- Conditions de logement
- Emploi

**Pour mon avenir**, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...

- Cet espace me permet de noter certaines actions ou tâches qui soutiennent mes idées et ma réflexion sur **la défense de mes intérêts**. Il peut s'agir de choses à faire, d'expériences à faire, de personnes à qui parler et de personnes susceptibles de m'aider dans ce domaine.

# Défendre mes intérêts



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in orange, intended for writing or drawing.

**Pour mon avenir, je souhaite dès maintenant explorer ces aspects...**

A rectangular area with rounded corners, outlined in orange, intended for writing or drawing.

# Mes projets d'avenir

## Résumé du plan de transition

Éléments à prendre en considération pour **ta vision et tes objectifs** :

- Les objectifs doivent inclure des informations spécifiques et exploitables, telles que :
  - **Qui** va m'aider?
  - **Quel** est mon objectif?
  - **Quand** mon objectif sera-t-il atteint?
- Certains objectifs peuvent être à court terme et d'autres à long terme :
  - **Quelle** est ma vision?
  - **Quelles** sont les prochaines étapes?
  - **Qui** va m'aider?

### Mes projets d'avenir – Résumé du plan de transition

- Cet espace me permet de noter **ma vision, les étapes à venir et les personnes qui peuvent m'aider.**

# Mes projets d'avenir

## Résumé du plan de transition



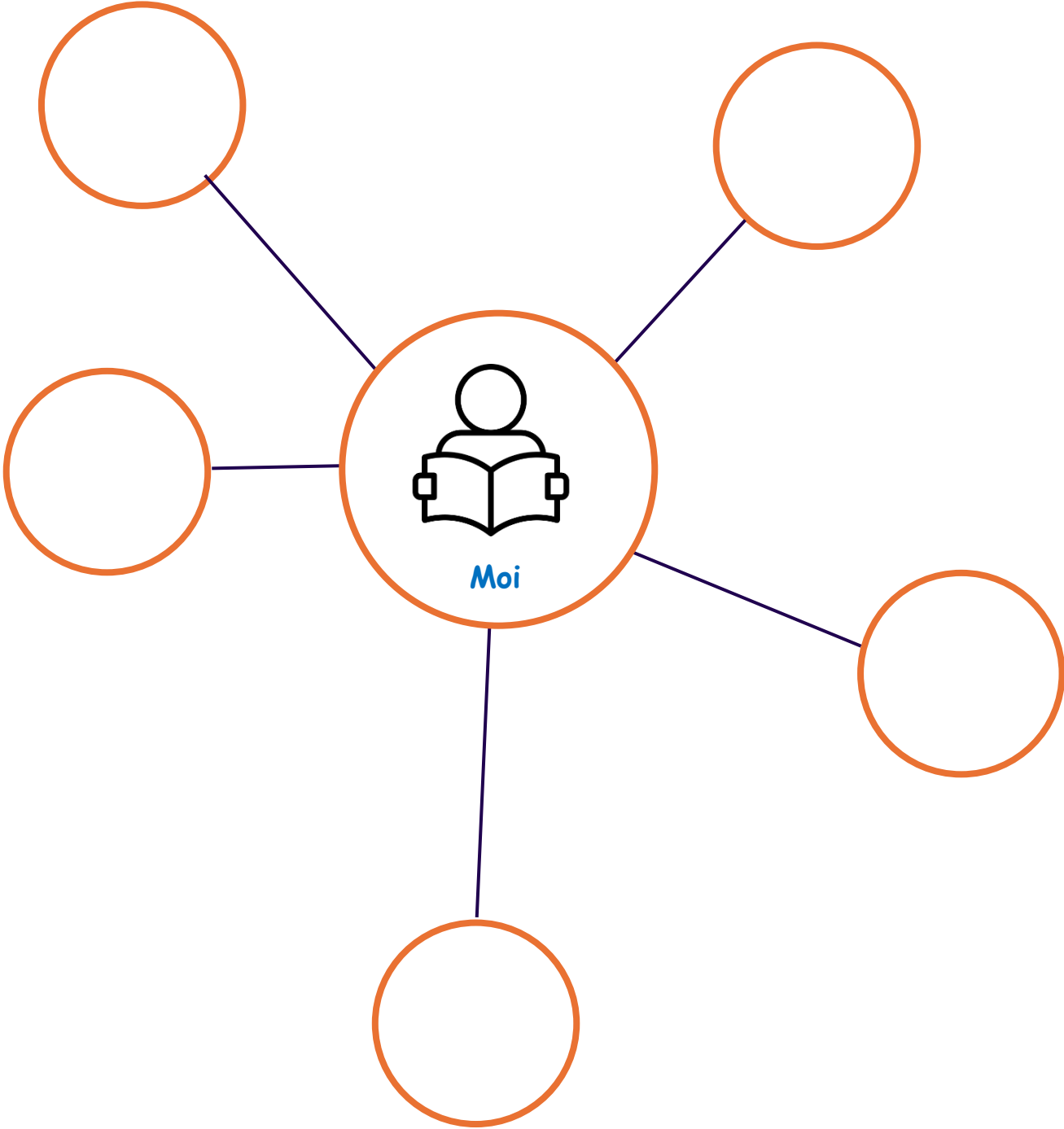
Quelle est ma vision?

Quelles sont les prochaines étapes?

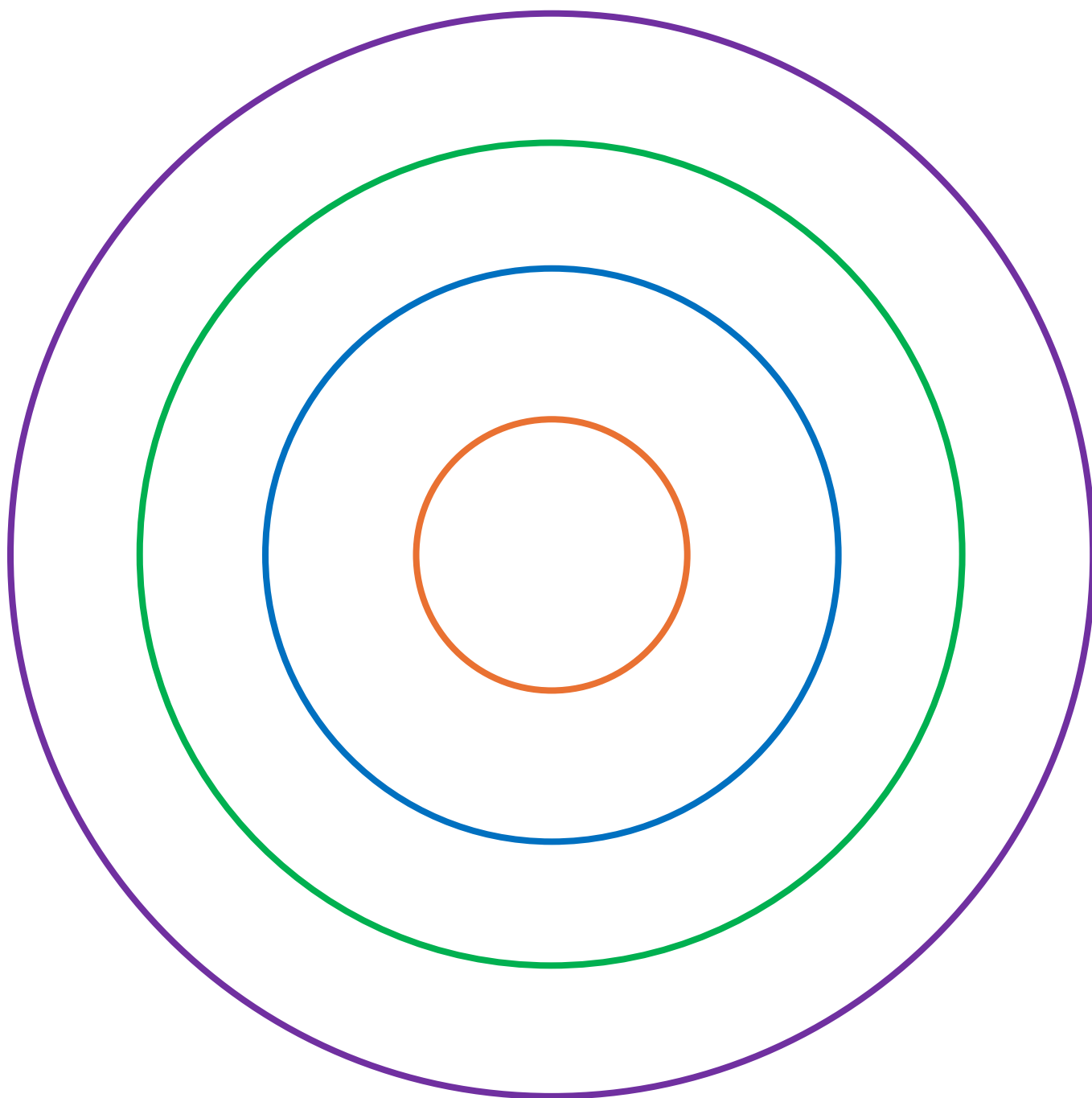
Qui va m'aider?



# Réseau de soutien



## Réseau de soutien



- Mes proches
- Mes amis
- Les personnes que j'ai rencontrées dans des cadres associatifs, de travail ou d'activités
- Les personnes et les services sur lesquels je peux compter

# Réseau de soutien

