

Destination Avenir

Atelier 1
Cahier du parent





INTRODUCTION

- Présentation de l'animatrice et prise de contact avec le groupe
- Mes attentes face aux ateliers
- Présentation des objectifs et du contenu des ateliers



ACTIVITÉ 1 : RETOUR EN ARRIÈRE

- Les peurs éprouvés par les jeunes face à un choix d'avenir
- Les manques des jeunes devant un choix d'avenir



ACTIVITÉ 2 : UNE DÉCISION DANS LA VIE DE MON ENFANT

- Le sentiment d'efficacité personnelle et le sentiment d'efficacité décisionnelle
- Qu'est-ce que décider signifie pour un jeune?
- La réalité des jeunes face au choix d'avenir



MON RÔLE EN TANT QUE PARENT

- Les cinq clés de l'accompagnement
- Activité 3 : mes compétences parentales en accompagnement



BILAN ET SUGGESTION DE LECTURE



INTRODUCTION



Présentation de l'animatrice et prise de contact avec le groupe.



Mes attentes personnelles face aux ateliers :



Objectifs des ateliers

- Développer et bonifier ses compétences parentales pour aider votre jeune face à ses choix d'avenir
- Explorer des outils et des stratégies concrètes d'accompagnement lors des choix et des transitions de votre enfant
- Revisiter le système scolaire québécois
- Entamer une démarche d'accompagnement avec votre enfant
- Prendre connaissance du rôle d'un parent face à l'avenir de son jeune
- Savoir où et comment trouver l'information scolaire et professionnelle



Contenu des ateliers

Atelier 1 : Regard sur mon passé scolaire et professionnel
Les peurs et les manques des jeunes face à leur avenir
La réalité des jeunes face au choix d'avenir
Mon rôle en tant que parent
Les clés de l'accompagnement

Atelier 2 : Une décision dans la vie de mon enfant
Le rôle des professionnels de l'orientation
Le trèfle chanceux de l'orientation
Les parcours de formation au secondaire
Les séquences mathématiques au secondaire
Le système scolaire québécois

Atelier 3 : Réalités du marché du travail
Portrait de mon jeune
Exploration des professions et formations
Outils : livres et sites Internet



ACTIVITÉ 1 : RETOUR EN ARRIÈRE

Identifier un choix scolaire ou professionnel que vous avez eu à faire pendant votre adolescence :

Comment vous sentiez-vous avant de prendre votre décision?

De quelle façon avez-vous fait ce choix? Quels étaient alors les critères qui vous guidaient?

Qu'avez-vous fait pour vous assurer de prendre la meilleure décision?

Comment vous sentiez-vous une fois votre décision prise?



Destination Avenir

Atelier 1 - Cahier du parent

Quel(s) rôle(s) votre mère et/ou votre père a alors joué? Quelle a été leur réaction face à votre choix?

Identifier les éléments qui ont facilité votre choix.

Identifier les éléments qui ont compliqué votre décision.

Avec du recul, croyez-vous que vous auriez eu avantage à procéder différemment? Expliquez.

Aujourd'hui, à quel niveau se situe votre confiance envers vous-même pour prendre des décisions?

0 _____ 10



Les peurs versus les choix

Qu'elles sont selon vous les peurs susceptibles d'être vécues par les jeunes lorsqu'ils sont devant une décision qui influence le court de leur vie?



Selon Isabelle Falardeau¹, conseillère d'orientation et psychologue chevronnée, les jeunes peuvent être confrontés à différentes peurs dans leur processus de choix.

1. **Peur de l'échec** : C'est la peur de ne pas réussir. Elle est souvent associée au manque de confiance en soi et au fait de ne pas se sentir à la hauteur, de douter de ses capacités pour réussir son projet. Il est difficile de se lancer dans un projet alors qu'on ne s'imagine pas pouvoir arriver à un résultat positif.
2. **Peur de se tromper** : C'est la peur de ne pas faire LE bon choix. Les perfectionnistes sont particulièrement habités par la peur de se tromper et sont sujet à vivre une certaine anxiété décisionnelle. Certains sont même paralysés par cette peur : ils figent devant le risque à prendre. Elle peut aussi être associée à l'impression d'irréversibilité du choix.
3. **Peur de l'inconnu** : La nouveauté comporte toujours une part d'inconnu. Stimulant pour certains, mais paralysant pour d'autres... Faire un choix, c'est prendre un risque et on ne peut prédire à 100 % le résultat. Il faut donc une bonne dose de confiance en soi et en la vie pour passer à travers l'incertitude des décisions! C'est perdre momentanément le contrôle de sa vie.
4. **Peur de déplaire** : Relative aux jeunes qui craignent d'être jugés, rejetés ou ridiculisés. Leur premier critère de choix est l'approbation des autres et ce, au détriment de leurs propres intérêts.

En repensant à l'activité 1, quelle(s) peur(s) a (ont) influencé votre choix?



Toujours selon Isabelle Falardeau, les jeunes doivent composer avec certains manques lors de leur prise de décision d'avenir :

1. **Manque d'expérience** : nos expériences passées nous permettent de développer et d'enrichir notre boîte à outils dans laquelle on peut puiser pour faire face aux différentes situations de la vie. Acheter une première maison ou voiture ne comporte pas la même réalité que lorsqu'on en est à notre 4^e ou 5^e achat...

¹ I. Falardeau, *Sortir de l'indécision*, Septembre éditeur, 2007.



2. **Manque d'information ou la surcharge** : les choix scolaires et professionnels impliquent une quête d'information juste et précise. Il est essentiel de se procurer les outils permettant d'obtenir l'actualisation de cette information et d'explorer au-delà des frontières connues. Les jeunes se contentent souvent de peu de renseignements ou abandonnent l'exploration étant donné la complexité des informations présentées, tandis que nos perfectionnistes garderont cette constante impression que l'information qu'ils possèdent est insuffisante...
3. **Manque d'organisation** : pour bien choisir il est nécessaire d'organiser l'information et de se donner une méthode pour procéder, faute de quoi on peut craquer sous une panoplie de données! Il est préférable de procéder par étapes, peser le pour et le contre, consulter un professionnel ou un mentor, etc.
4. **Manque de vision** : vous avez déjà entendu dire « avoir le nez collé dessus »? Ceci signifie que la personne est trop près de sa réalité pour avoir une vision élargie de la situation ou une vision à moyen et long terme. C'est ce qui caractérise souvent les jeunes, surtout à cause de leur manque d'expérience. Toute entreprise qui se respecte détient un plan d'action stratégique qui s'appuie sur la vision et les valeurs de celle-ci. Il en est de même pour les choix d'études et de carrière : se projeter dans l'avenir permet d'anticiper les actions à poser ainsi que les résultats et objectifs visés.
5. **Manque de maturité** : le parcours scolaire des jeunes impose des choix à ceux-ci : choix de programmes d'études secondaire, choix d'école, choix de parcours, choix de cours à option, choix de DEP, choix de DEC, etc. Tous ne sont pas nécessairement prêts à faire face à de telles décisions. Plusieurs élèves expriment aux conseillers en orientation qu'ils aimeraient bien faire un 6^e secondaire... Des jeunes se retrouvent confrontés à des choix d'avenir alors qu'ils ne se sentent pas prêt à y faire face.



ACTIVITÉ 2 : UNE DÉCISION DANS LA VIE DE MON ENFANT

En pensant à votre enfant, identifiez une décision passée ou future relative à son avenir.



Destination Avenir

Atelier 1 - Cahier du parent

Comment se sentait-il avant de prendre sa décision? Comment se sent-il actuellement face à cette décision?

De quelle façon a-t-il fait ce choix? Quels étaient alors les critères qui le guidaient, ou comment semble-t-il faire son choix? Quels sont les critères qui le guident?

Qu'a-t-il fait ou que fait-il pour s'assurer de prendre la meilleure décision?

Comment s'est-il senti une fois sa décision prise, ou comment pensez-vous qu'il se sentira suite à sa décision?

Quel(s) rôle(s) avez-vous joué, ou jouez-vous actuellement en tant que parent? Quelle a été, ou quelle est votre réaction face au choix de votre enfant?



Destination Avenir

Atelier 1 - Cahier du parent

Identifiez les éléments qui ont facilité, ou qui facilite actuellement son choix.

Identifiez les éléments qui ont compliqué, ou semble compliquer sa décision.

Avec du recul, ou en analysant sa façon de choisir croyez-vous que votre enfant aurait eu, ou aurait avantage à procéder différemment? Expliquez.

Aujourd'hui, à quel niveau se situe la confiance de votre enfant envers lui-même pour prendre des décisions?

0 _____ 10

Que réalisez-vous en prenant le temps de faire un parallèle entre la façon dont vous vous êtes pris pour prendre votre décision versus celle de votre enfant?



Sentiment d'efficacité personnelle et sentiment d'efficacité décisionnelle

Le sentiment d'efficacité personnelle :

- S'acquiert à partir de l'enfance
- Demeure un élément essentiel pour réaliser des projets
- Est un facteur de réussite des projets, études, tâches, etc.
- S'avère être notre confiance envers notre capacité à réaliser des choses
- Augmente lorsqu'on s'expose quotidiennement à des réalisations et des réussites
- Diminue lorsqu'on est insatisfait des résultats obtenus

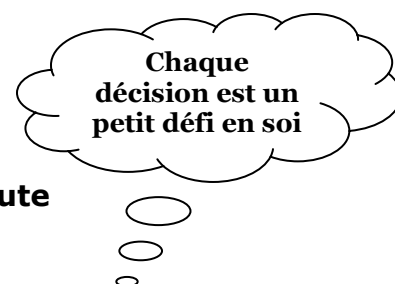
Le sentiment d'efficacité décisionnelle :

- Demeure un élément essentiel à la prise de décision
- Est un facteur de réussite du choix
- S'avère être notre confiance envers notre capacité à faire des bons choix
- Augmente lorsqu'on est satisfait de sa décision
- Diminue lorsqu'on est insatisfait du choix réalisé



Qu'est-ce que décider signifie pour un jeune?²

- 1. Sortir du monde sécuritaire de l'enfance**
- 2. Devenir adulte**
- 3. Se responsabiliser**
- 4. Réaliser son potentiel**
- 5. Affirmer haut et fort qui il est réellement**
- 6. Apprendre à vivre avec l'incertitude et le doute**



La réalité des jeunes face au choix d'avenir

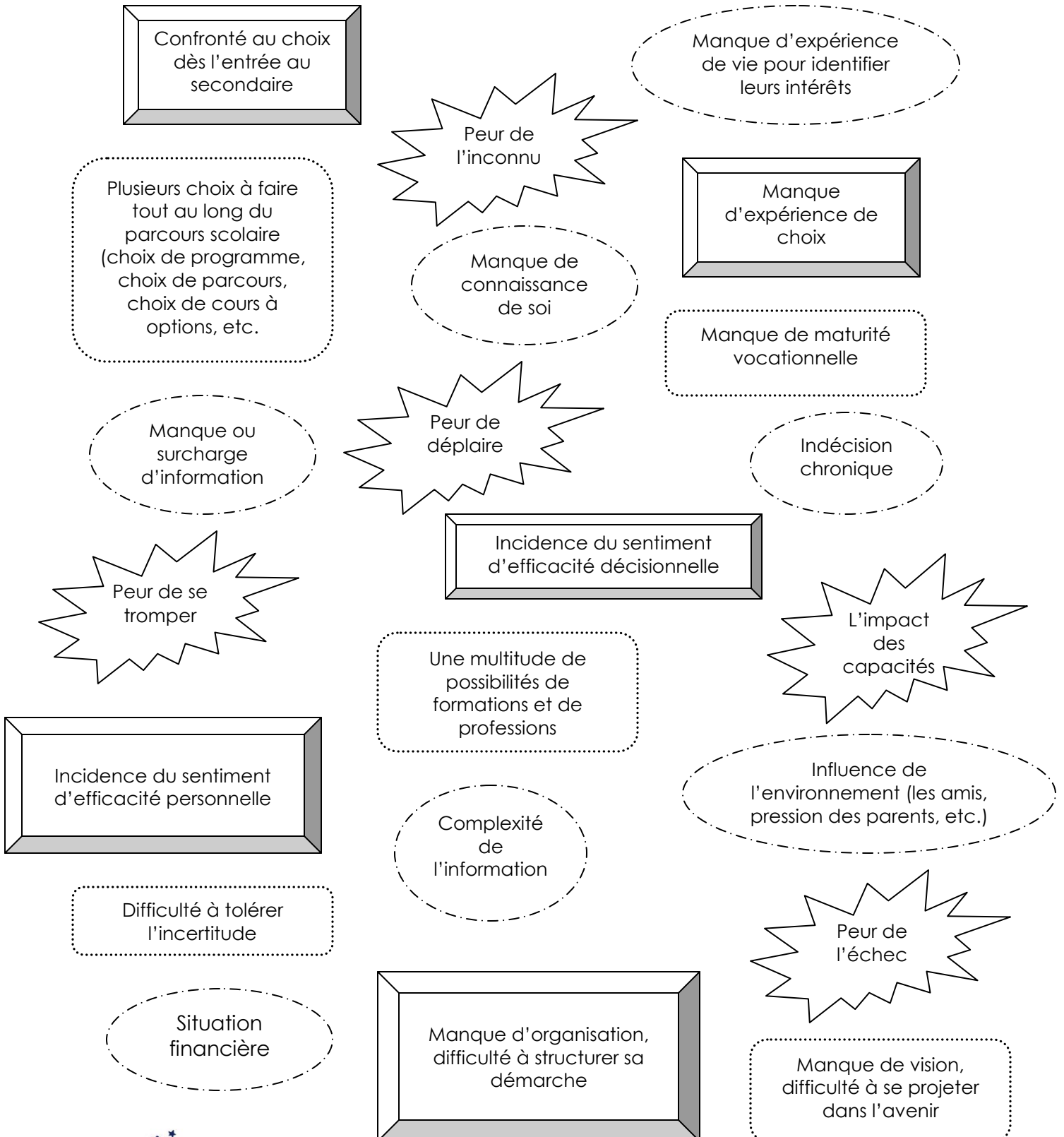
La page qui suit contient les mots clés représentatifs de la réalité des jeunes face à leur choix d'avenir. Soulignez ceux qui sont représentatifs de votre enfant actuellement.

² Inspiré de « Pour aider son enfant à s'orienter », OCCOQ, SQO 2010



Destination Avenir

Atelier 1 - Cahier du parent





MON RÔLE EN TANT QUE PARENT³

Dans un premier temps, complétez la première colonne du tableau de la page 16.

1. **Écouter et reconnaître les peurs de mon enfant :** prendre le temps d'échanger avec votre enfant afin de prendre connaissance de ce qui se passe à l'intérieur de lui, de son état émotif.
 - As-tu peur de prendre une mauvaise décision?
 - Crains-tu de ne pas arriver à réaliser ton objectif?
 - Es-tu inquiet face à ton avenir?
 - As-tu peur de me décevoir?
 - Te sens-tu perdu devant tous ces choix?
 - As-tu l'impression de ne pas te connaître suffisamment?
 - Penses-tu être jugé quant à ton choix?
 - Te sens-tu dépassé par tout ça?

2. **Reconnaître les manques de votre enfant et l'aider à les combler :** prendre le temps d'échanger avec votre enfant afin de prendre connaissance de l'étape à laquelle il est rendu dans sa démarche.
 - As-tu commencé à t'informer au sujet des possibilités qui s'offrent à toi?
 - Sais-tu où trouver ton information?
 - Comprends-tu l'information que tu explores?
 - Te souviens-tu d'une bonne décision que tu as prise dans le passé?
 - Quels sont tes critères de choix?
 - Te sens-tu concerné par ton avenir?
 - As-tu songé à participer à des activités d'exploration comme élève d'un jour?
 - As-tu envie d'essayer, juste pour voir?
 - Veux-tu que je t'accompagne?

³ Inspiré des travaux de I. Falardeau et de « Pour aider son enfant à s'orienter », OCCOQ, SQO 2010



3. **Écouter, tout simplement!** : porter attention aux messages verbaux et non verbaux que votre enfant vous envoie. Lors des repas en famille, en voiture ou en textant, ne faites pas qu'entendre, écoutez. Rendez-vous disponible et amener la conversation plus loin s'il en a envie, sans toutefois forcer la note. Peut-être votre enfant a-t-il seulement besoin d'être entendu, sans jugement ni conseil...
- Ah oui! Tu aimes les math? Qu'est-ce que te plaît dans cette matière?
 - Ton examen de français a été facile! Wow! Quelles qualités tu crois posséder pour avoir une telle facilité?
 - Tous tes amis ont fait leur choix d'études et pas toi... Ça semble te tracasser? Tu te crois en retard dans ta démarche?
 - Qu'est-ce que tu veux dire par « y a rien qui m'intéresse? »
4. **Révéler le jeune à lui-même** : vous connaissez votre enfant depuis toujours, vous êtes donc probablement en mesure de l'aider à identifier ce qui le caractérise, ce qui l'intéresse à ce jour. Reflétez-lui ce que vous avez observé au cours des années et questionnez-le sur ce qui se passe pour lui actuellement pendant son année scolaire.
- Quelle(s) matière(s) t'intéresse(nt) le plus cette année? Laquelle ou lesquelles t'ennuie(nt)?
 - Quelle est la matière dans laquelle tu performs le plus? Le moins?
 - Te souviens-tu quand tu étais petit à quel point tu étais fasciné par le fonctionnement des outils de ton père?
 - Savais-tu que lorsque tu avais à peine 3 ans à la garderie tu cherchais constamment à consoler les bébés qui pleuraient?
 - As-tu remarqué que tu écoutes souvent des émissions à caractère scientifique?
 - Qu'est-ce que tu apprends de nouveau au sujet de tes intérêts cette année? Et par rapport à ta personnalité?
5. **Dédramatiser** : face à l'inquiétude et aux peurs de votre jeune, montrez-vous patient et confiant. Rappelez-lui d'autres situations où il ne se sentait pas à la hauteur alors qu'il s'en est pourtant bien sorti. Faites-lui prendre conscience qu'il est possible de revoir ses choix, de changer sa trajectoire en empruntant certains détours.
- Te souviens-tu lorsque tu as commencé la maternelle/ton secondaire comment tu étais inquiet? Et finalement les choses se sont bien déroulées...
 - Prends ton cousin Éric par exemple, il a changé de programme d'études et il est bien heureux. C'est possible de changer d'idée.



- Est-ce que tu sens une pression de ma part?
- Quel est le pire qui peut arriver si jamais ce n'était pas le bon choix?

6. **Tolérer l'incertitude et l'errance** : dans leur processus de choix, les jeunes passent parfois d'un extrême à l'autre et changent souvent d'idée sans que l'on puisse nécessairement établir de lien entre les choix. Cette démarche, bien que parfois étourdissante, est propice à l'exploration. Tentez de l'aider à exprimer ce qui motive ces choix et à trouver de l'information pertinente.

- Dis-moi donc, quels sont tes critères de choix face à cette décision?
- Ah! Oui! Et qu'est-ce qui t'intéresse dans cette profession?
- Où as-tu trouvé ton information? Connais-tu d'autres outils qui peuvent t'aider à t'informer davantage?
- Ce n'est pas facile de faire un choix. Moi quand je me suis retrouvé dans une telle situation, j'ai procédé de manière à ...





Les 5 clés de l'accompagnement⁴



1. **Aider votre enfant à définir son identité** : l'amener à découvrir ses intérêts, les traits de personnalité qui le caractérisent, ses capacités, etc. Il est suggéré de mettre l'accent sur les aspects favorables de sa personnalité afin de renforcer sa vision positive de lui-même.



2. **Accueillir ses idées, peu importe leur pertinence, leur faisabilité** : il est important de ne pas dénigrer les idées de votre enfant, il est en exploration! Amenez-le plutôt à s'informer davantage sur ses idées de projets, à rencontrer des gens du domaine convoité, etc.



3. **Aider votre jeune à anticiper les obstacles** : ce qui lui permet d'avoir une vision plus réaliste de son avenir, d'identifier les moyens, les ressources dont il dispose pour faire face aux difficultés rencontrées. Dédratiser les choses, surtout face au caractère supposément irréversible du choix de carrière.



4. **Inciter le passage à l'action** : soyez un coach!!! Motivez par l'action! Invitez votre enfant à sortir de l'inertie et à explorer toutes les possibilités qui s'offrent à lui. Présentez-lui des choses à faire, procurez-lui des livres pertinents et offrez votre accompagnement aux activités d'exploration des formations et des professions, par exemples les journées de stage, les portes ouvertes d'un établissement scolaire, des conférences, élève d'un jour, participer à un programme d'échange, occuper un emploi d'étudiant, (maximum 15 heures par semaine), s'impliquer dans les activités parascolaires, consulter un conseiller en orientation, faire du bénévolat, visiter les salons de l'éducation, etc.



5. **Être un modèle** : soyez informé des réalités du marché du travail actuel et de son évolution. Documentez-vous au sujet des formations, des professions, des sources d'information, etc. Parlez de ce que vous faites au travail, de vos bons coups et de vos déceptions. Tracez votre parcours scolaire et professionnel et présentez-le à votre enfant. Informez-le de la suite des choses. Faites preuve de tolérance face à l'incertitude de l'avenir de votre enfant.

⁴ Inspiré des travaux de I. Falardeau et de « Pour aider son enfant à s'orienter », OCCOQ, SQO 2010



Activité 3 : Mes compétences parentales en accompagnement

En vous référant aux différents rôles présentés précédemment ainsi qu'aux clés de l'accompagnement, compléter le tableau suivant.

CE QUE JE FAIS DÉJÀ	CE QUE JE CHERCHE À AMÉLIORER	ACTIONS À POSER	RÉSULTAT ANTICIPÉ



BILAN ET SUGGESTION DE LECTURE



Bilan de l'atelier 1

Vous pouvez maintenant compléter la fiche d'évaluation. La remettre à la formatrice avant votre départ.

1. Aujourd'hui, j'ai appris que ...
2. Cet atelier m'a permis de réaliser que mon enfant ...
3. Concrètement, je repars avec les outils suivants :
4. Ce qui m'a surtout intéressé ce soir c'est ...
5. Ce que j'ai moins apprécié c'est ...



Suggestion de lecture

Le processus d'orientation

La démarche d'orientation est un processus de prise de décision. Vous avez déjà probablement eu à prendre une décision difficile au cours de votre vie. Voilà maintenant que votre enfant a lui aussi à faire des choix éclairés quant à son avenir scolaire et professionnel. Vous pouvez, en collaboration avec le conseiller d'orientation de votre école, aider votre enfant à cheminer dans ce processus. Quatre grandes étapes¹ composent cette démarche de choix de carrière. Parfois, l'élève cheminera de façon linéaire dans ce processus, mais il pourrait aussi revenir à une étape précédente.

L'exploration

Lors de cette étape, l'enfant explore les possibilités. Il découvre de nouvelles informations sur lui-même (intérêts, traits de personnalité, valeurs et aptitudes) et sur le système scolaire, les formations et les métiers ou professions. Ces idées peuvent être fantaisistes et aller dans toutes les directions.

Parents : encouragez votre adolescent à participer à différentes activités. Ne jugez pas les options qu'il explore.



La cristallisation

Lors de la cristallisation, l'élève compare et organise l'information qu'il a recueillie lors de son exploration. Il fait des liens entre son profil personnel et les différentes formations et professions explorées. Ses choix se basent sur ses intérêts et peuvent se classer en catégories.

Parents : participez avec votre enfant à des rencontres ou à des activités d'information comme des salons, des portes ouvertes, etc.

La spécification

À cette étape, l'élève évalue les options et vérifie ses hypothèses afin de faire des choix réalistes. Ses choix sont basés sur ses valeurs, la réalité et le marché du travail. Une recherche d'information sur les programmes d'études, les professions et le marché du travail est alors nécessaire afin que l'élève fasse un choix éclairé. Il est aussi bien que l'élève envisage une deuxième et même une troisième option au cas où la première ne pourrait se réaliser.

Parents : discutez avec votre enfant des moyens qu'il pourra utiliser en cas de difficulté dans la réalisation de son choix.

La réalisation

Lorsque le choix est plus précis, l'élève procède à sa réalisation. Il entreprend alors des démarches pour réaliser ses objectifs. On peut alors penser qu'il va s'inscrire aux cours préalables ou faire une demande d'admission dans le programme de son choix. Son plan d'action se situe alors à court, moyen et long terme.

Parents : aidez-le à monter son dossier de demande d'admission et complétez les formulaires avec lui.

Inspiré de l'ADVP (Activation du Développement Vocationnel et Personnel).



Destination Avenir

Atelier 1 – Cahier du parent
Notes personnelles



Notes personnelles :



Ce que je retiens :



Ce que je vais mettre en action :
