



**Se fixer des objectifs, prendre des
décisions et rester en bonne santé**
Cahier de l'atelier

Cahier du Module 6

Utilisez ce cahier et les informations qu'il contient lorsque vous vous sentez stressé, lorsque vous planifiez votre avenir, lorsque vous vous fixez des objectifs ou lorsque vous ne savez pas par où commencer.

Section 1 : Se fixer des objectifs

Lorsque vous réfléchissez à votre avenir, posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce que je veux faire chaque jour? ». Notez vos réflexions ici :

Réflexion sur les objectifs

Quel objectif vous êtes-vous fixé dans le passé?

L'avez-vous atteint?

Comment le savez-vous?

OBJECTIFS SMART

S	Spécifique Qu'est-ce que je veux accomplir?	
M	Mesurable Comment saurai-je que l'objectif a été atteint?	
A	Atteignable Comment l'objectif peut-il être atteint?	
R	Réaliste Pourquoi cela semble-t-il utile?	
T	Temporellement limité Quand pourrai-je atteindre cet objectif?	

TABLEAU DE VISUALISATION

Dessinez, ajoutez des images et/ou écrivez des mots qui représentent ce que vous envisagez dans votre futur idéal.

Section 2 : La prise de décision

PLANIFICATION DE CARRIÈRE

Comment vous sentez-vous lorsque vous pensez à l'avenir?

Lorsque vous envisagez des études post-secondaires...

Pouvez-vous suivre des cours à temps plein ou vos obligations vous pousseront-elles à envisager un enseignement à temps partiel ou à distance?

Souhaitez-vous poursuivre des études supérieures ou une formation dans un métier?

Quelles sont vos craintes ou vos préoccupations concernant la suite de votre éducation?

Planification de carrière pour les élèves du secondaire

Lorsque vous envisagez les prochaines étapes après l'école secondaire, prenez le temps d'explorer vos intérêts, vos capacités et vos options de carrière potentielles en répondant à ces questions :

- Quelles sont les matières scolaires que vous aimez/dans lesquelles vous excellez et pourquoi?
- Quelles sont les activités de loisir que vous appréciez le plus?
- Qu'est-ce qui vous passionne?
- Quel mode de vie envisagez-vous d'avoir?
- Quels sont les principaux objectifs que vous vous êtes fixés pour votre vie et votre carrière?

Enseignement post-secondaire

Il existe de nombreuses pistes et combinaisons possibles pour paver son chemin de carrière. Les éléments à prendre en compte pour bien choisir sont les suivants :

Êtes-vous intéressé par une formation post-secondaire à temps plein ou à temps partiel?

Les collèges et les universités ont diversifié leurs offres d'éducation pour inclure des études à temps plein et à temps partiel, ainsi que des options en personne et en ligne. Les capacités financières et les engagements familiaux peuvent entrer en ligne de compte dans ces types de choix. Il existe des aides financières pour les deux types d'études, mais il est important d'explorer toutes les options et les aides disponibles.

Pour savoir quelle formation est requise pour la carrière qui vous intéresse, consultez la page « Planification de carrière » sur le site Internet du Guichet-Emplois du gouvernement du Canada : <https://www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere/recherche-domaine-detudes>

Pour plus d'informations sur l'enseignement post-secondaire au Canada, consultez le site suivant : <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/nouveaux-immigrants/nouvelle-vie-canada/education/types-scolaire/postsecondaire.html>

Vous souhaitez travailler dans les métiers?

Le Canada a besoin de travailleurs qualifiés (plombiers, électriciens, soudeurs, outilleurs, charpentiers, etc.) dans divers domaines, ce qui représente d'importantes possibilités de carrière dans l'ensemble du pays. Une formation aux métiers offre une formation en classe et une formation pratique, en plus d'aider à répondre aux exigences en matière d'apprentissage et de certification.

Pour plus d'informations sur les différents métiers, la formation et les aides financières, consultez le site web du gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/metiers-specialises.html>

Vous avez du mal à vous décider?

Vos éducateurs et le conseiller d'orientation de votre école peuvent vous fournir des informations et vous aider à réfléchir à vos options. La plupart des établissements d'enseignement supérieur proposent également des services d'orientation professionnelle.

Section 3 : Rester en bonne santé

Il est important d'examiner les différents domaines de votre vie afin de déterminer les points sur lesquels vous devez vous concentrer pour avoir une vie plus équilibrée. Avoir un bon équilibre de vie est bénéfique pour la santé physique et mentale : il permet de réduire le stress et de prendre le temps de s'occuper de soi.

Notez les catégories suivantes de 0 à 10 (0 signifie que vous n'êtes pas satisfait du temps ou des efforts que vous consacrez à ce domaine de votre vie et 10 que vous êtes dans un état idéal dans ce domaine de votre vie et que vous en êtes vraiment satisfait), puis expliquez pourquoi vous avez choisi cette note.

Santé physique _____ Pourquoi? _____

Émotions _____ Pourquoi? _____

Relations _____ Pourquoi? _____

Environnement _____ Pourquoi? _____

École et travail _____ Pourquoi? _____

Spiritualité _____ Pourquoi? _____

Créativité et réflexion _____ Pourquoi? _____

Réfléchissez aux domaines dans lesquels vous pourriez avoir besoin de créer un meilleur équilibre entre ces différents aspects de votre vie.

Pour plus d'informations sur le bien-être, voir :

<https://jeunessejecoute.ca/information/la-roue-du-bien-etre-de-jeunesse-jecoute/?ga=2.81693719.1466314162.1681229636-553114970.1681229636>

Le stress et la santé mentale

Qu'est-ce que la pression?

Avez-vous un exemple de pression dans votre vie?

Quels sont les exemples de bon stress dans votre vie (motivant, énergisant, excitant)?

Quels sont les exemples de mauvais stress dans votre vie (désagréable, anxiogène, démotivant, etc.)?

Trois conseils pour gérer les pensées et les situations stressantes :

1. _____
2. _____
3. _____

Prendre le temps de s'amuser

Quelles sont les choses que vous faites ou voulez faire pour vous amuser?

Comment faites-vous ou ferez-vous pour consacrer du temps à ces activités?

NOTES :

Ressources complémentaires

Conseils pour concilier école et travail - Next Stop Canada

<https://nextstopcanada.ca/school-tips-for-new-students/>

Soutien à la santé mentale et au bien-être des nouveaux arrivants au Canada - Gouvernement du Canada (en savoir plus sur les soins de santé au Canada)

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/new-immigrants/new-life-canada/health-care/mental-health.html>

Évaluation de dépistage de l'anxiété et de la dépression - Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) (En anglais seulement)

<https://www.camh.ca/en/professionals/treating-conditions-and-disorders/anxiety-disorders/anxiety---screening-and-assessment>

Guichet emplois du gouvernement du Canada - Planification de carrière et quiz :

- <https://www.guichetemplois.gc.ca/workpreference>
- <https://www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere/questionnaires>
- <https://www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere/habilites-connaissance>

