

@VENIR Un avenir à découvrir

EN ACTION VERS L'AVENIR



Guide du parent/adulte

Projet pilote *Un avenir à découvrir*
Fondation canadienne des bourses d'études du
millénaire

Fondation canadienne pour le développement
de carrière



2007

PROGRAMME UN AVENIR À DÉCOUVRIR



12^e année

- ▲ 10^e année – Explo-carrière
- ▲ 11^e année – Un avenir en héritage
- ▲ 12^e année – En action vers l'avenir

Votre jeune est ici

Une transition est un changement important dans la vie et nous avons tous à en vivre. Votre jeune se prépare à une transition majeure en se préparant à quitter le secondaire et à vivre quelque chose de nouveau l'an prochain.

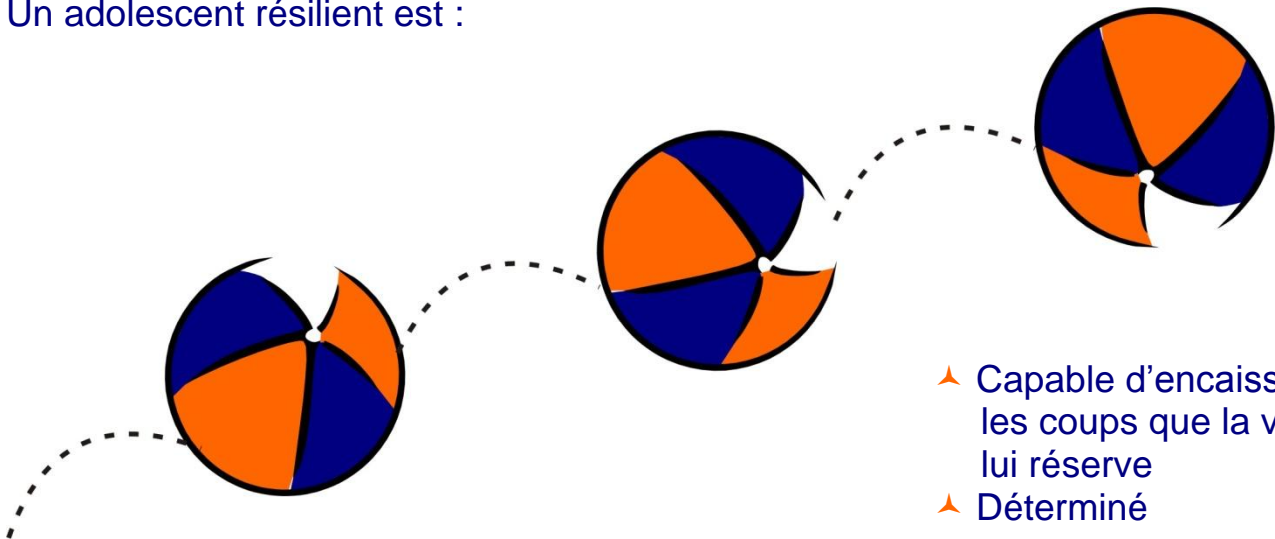
Préparer une transition importante, c'est comme préparer un voyage. Il faut s'assurer d'avoir les bonnes choses dans ses bagages. Avec *En action vers l'avenir*, votre jeune aura l'occasion de mettre, dans un sac à dos imaginaire, les compétences, les attitudes, les stratégies, les ressources et le soutien dont il aura besoin pendant son voyage du secondaire vers ce qui l'attend après.

Thème des 4 ateliers « En action vers l'avenir » destinés aux élèves de 12^e année :

- Atelier 1 :** Reprend le point de référence de 10^e année, pour voir s'il est toujours valide.
- Atelier 2 :** Enseigne des compétences et des stratégies qui facilitent la réussite.
- Atelier 3 :** Enseigne comment se préparer à la vie après l'école et comment se faire des alliés.
- Atelier 4 :** Fait une dernière vérification du sac à dos pour s'assurer que les jeunes aient ce dont ils ont besoin pour réussir leur transition vers la vie après le secondaire.

Vous recevrez une invitation à vous joindre aux élèves pour la dernière demi-heure de l'atelier 4. Les élèves auront ainsi l'occasion de vous montrer ce qu'ils ont appris.

Un adolescent résilient est :



- ▲ Capable d'encaisser les coups que la vie lui réserve
- ▲ Déterminé
- ▲ Capable de rebondir devant les obstacles
- ▲ Bon en résolution de problèmes
- ▲ Confiant en ses capacités

La résilience, facteur essentiel d'une transition réussie pour votre ado!

L'adolescent résilient a :

- ▲ Autour de lui, des adultes aimants qui l'épaulent,
- ▲ Des occasions de s'impliquer, à l'école ou dans son milieu
- ▲ Des parents/adultes confiants qu'il va réussir

Votre adolescent est sur le point de vivre un grand passage impliquant de multiples changements, des expériences passionnantes, mais aussi des difficultés. La résilience lui permettra de traverser cette période de transition et toutes les autres à venir. Vous pouvez aider votre adolescent à être résilient.

Ce guide propose des trucs, des outils et des ressources qui vous y aideront.

1. Appuyer ses choix

TRUC

Avoir un plan, c'est essentiel, mais pour être prêt à tout, il est important de prévoir un plan B.

« Mais que diable va-t-elle faire d'un certificat de danse ? Pourquoi donc a-t-elle fait une concentration sciences, alors que ce qu'elle aime, c'est l'anglais ? Pourquoi travaille-t-il dans un magasin de détail, au lieu de suivre l'apprentissage dont il avait parlé ? »

Il peut être réconfortant de savoir que bien des gens se bâtissent une carrière satisfaisante et qui paye bien dans un domaine qui n'a, à première vue, rien à voir avec leurs domaines d'études ou leur premier choix d'emploi.

L'OUTIL ANTI-SOUCI

La colonne de gauche énumère les titres ou diplômes obtenus par des jeunes Canadiens. Celle de droite énumère les emplois que ces mêmes jeunes ont finalement décrochés, et qui ne sont pas directement reliés à leur premier choix d'apprentissage. Tentez de relier chaque titre ou diplôme à l'emploi finalement occupé par ces jeunes.

FORMATION	EMPLOI
▲ Diplôme universitaire en physique	▲ Entreprise privée de conception de sites Web
▲ Diplôme en relations publiques	▲ Traducteur
▲ Apprentissage en carrosserie automobile	▲ Gérant des ventes, concessionnaire automobile
▲ Diplôme universitaire en sociologie	▲ Acheteur d'œuvres d'art pour une entreprise de publicité
▲ Diplôme universitaire en mode	▲ Entraîneur national
▲ Diplôme en tourisme et hôtellerie	▲ Gérant de mine
▲ Ingénieur en aérospatiale	▲ Photographe professionnel
▲ Titre universitaire en arts	▲ Conseiller en placements
▲ Apprentissage en électricité	▲ Spécialiste en base de données informatique
▲ Diplôme en études autochtones	▲ Consultant en communications pour une association nationale de cyclisme

Les réponses se trouvent à la dernière page... mais essayez d'abord de deviner !

Les jeunes doivent parfois ajouter une formation ou des cours supplémentaires à leur diplôme original pour obtenir leur emploi. Dans ces cas-là, ils appliquent les compétences acquises partout, en formation, dans des expériences de travail, du bénévolat ou des passe-temps, pour réussir dans un autre domaine.

TRUC

Votre jeune trouvera plus facilement son chemin dans le monde actuel du travail s'il réfléchit à ce qu'il veut FAIRE plus tard, plutôt qu'à une profession comme telle.

C'est le temps d'agir

En 12^e année, il faut agir. Les 4 ateliers vont encourager votre jeune à dresser un plan d'action concret comportant des étapes précises, qui l'aidera à atteindre son but. Voici quelques étapes qui pourraient figurer au plan de votre jeune :

À FAIRE POUR PASSER AU POSTSECONDAIRE	À FAIRE POUR PASSER AU MONDE DU TRAVAIL
▲ Explorer les types de formation ou programmes possibles	▲ Explorer les tâches et responsabilités liées au travail envisagé
▲ Vérifier où se donnent la formation/le programme	▲ Vérifier la formation ou les compétences requises
▲ Obtenir confirmation des préalables et conditions obligatoires	▲ Se renseigner sur le travail dans la région
▲ Obtenir confirmation des cours que comporte le programme	▲ Se renseigner sur le travail offert ailleurs
▲ Trouver le pourcentage de demandes acceptées dans le programme choisi	▲ Vérifier si un minimum d'expérience est exigé
▲ S'informer des coûts	▲ Dénicher des perspectives d'emploi dans le domaine
▲ Chercher les possibilités d'obtenir une bourse d'études	▲ Parler à des gens qui travaillent actuellement dans le domaine
▲ Se renseigner sur les sessions d'information et d'orientation	▲ Se renseigner sur les conditions de travail, le taux de roulement, etc.
▲ Parler à quelqu'un qui suit déjà le programme ou fréquente l'établissement.	▲ Se renseigner sur les avantages sociaux, les possibilités d'avancement, de formation, etc.
▲ Visiter le campus, l'établissement ou le lieu d'apprentissage	▲ Obtenir des entretiens d'information avec des dirigeants

À FAIRE POUR PASSER AU POSTSECONDAIRE	À FAIRE POUR PASSER AU MONDE DU TRAVAIL
<ul style="list-style-type: none"> Se renseigner sur les services offerts sur place ou dans la collectivité 	<ul style="list-style-type: none"> Recueillir les renseignements à connaître sur le domaine ou la compagnie, en vue d'une entrevue.
<ul style="list-style-type: none"> Chercher les possibilités en matière de logement 	<ul style="list-style-type: none"> Dresser l'inventaire de ses compétences et qualités personnelles et de sa contribution possible
<ul style="list-style-type: none"> Envoyer des dossiers de candidature 	<ul style="list-style-type: none"> S'exercer à passer une entrevue
<ul style="list-style-type: none"> Faire une demande d'aide financière 	<ul style="list-style-type: none"> Rédiger son curriculum vitae – Préparer son portfolio de carrière
<ul style="list-style-type: none"> Établir un budget 	<ul style="list-style-type: none"> Adapter son c.v. à différentes possibilités
<ul style="list-style-type: none"> Trouver un logement 	<ul style="list-style-type: none"> Se faire des cartes d'affaires
<ul style="list-style-type: none"> Prévoir un plan B 	<ul style="list-style-type: none"> Envoyer son c.v., son dossier ou sa demande d'emploi
<p><i>Si le jeune est encore indécis :</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Se renseigner sur les possibilités de logement
<ul style="list-style-type: none"> Discuter de cette indécision avec une personne de confiance 	<ul style="list-style-type: none"> Établir un budget
<ul style="list-style-type: none"> Décider de gestes qui permettraient d'y voir plus clair 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre en place un plan d'épargne
<ul style="list-style-type: none"> Envisager de faire du bénévolat dans les domaines d'intérêt 	<ul style="list-style-type: none"> Prévoir un plan B
<ul style="list-style-type: none"> Consulter un conseiller d'orientation à propos de la direction à prendre et du plan d'action 	<p><i>Si le jeune est encore indécis :</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> Choisir des cours qui laissent la porte ouverte au choix 	<ul style="list-style-type: none"> Décider de gestes qui l'aideraient à se décider
	<ul style="list-style-type: none"> Aller observer des gens au travail dans différentes fonctions ou entreprises
	<ul style="list-style-type: none"> Consulter un conseiller d'orientation à propos de la direction à prendre et du plan d'action

Comment lui apporter votre aide

- ▲ Écoutez, écoutez encore, écoutez toujours;
- ▲ Demandez à des parents et amis de parler à votre jeune de leur travail ou leur formation (si votre jeune cherche des exemples);
- ▲ Vérifiez si votre travail n'offre pas de bourses d'études aux enfants de ses employés;
- ▲ Parlez-lui de votre milieu de travail, de ses avantages, des possibilités de formation offertes, etc.;
- ▲ Écoutez votre jeune quand il (ou elle) parle de ses démarches;
- ▲ Accompagnez votre jeune chez le conseiller d'orientation, à condition qu'il le souhaite;
- ▲ Cherchez à savoir ce qu'espère votre jeune en termes de contribution de la famille à son travail ou son éducation;
- ▲ Demandez à voir le calendrier du collège, de l'université ou du Centre de formation professionnelle;
- ▲ Écoutez, écoutez encore, écoutez toujours;
- ▲ Demandez à votre jeune de vous montrer le site Web de l'établissement qui l'intéresse;
- ▲ Allez à la visite des lieux organisée pour les parents et autres visiteurs;
- ▲ Accompagnez votre ado à la soirée d'information sur le postsecondaire (l'information sur les lieux et dates des rencontres est disponible à l'école).
- ▲ Demandez à votre jeune de trouver si les universités ou collèges organisent des événements spéciaux;
- ▲ Demandez à votre jeune ce que vous pouvez faire pour l'aider;
- ▲ Croyez en la capacité de votre jeune de réussir;
- ▲ Écoutez, écoutez encore, écoutez toujours.

RESSOURCES

TRUC

Internet n'est pas le seul endroit où trouver des renseignements. Vous pouvez demander à des gens de votre entourage de parler à votre jeune de différents types de travail. Demandez à un enseignant ou un conseiller d'orientation de vous donner des brochures et des feuillets d'information. Vous pouvez aller avec votre jeune à un salon de l'emploi parler avec des gens de leur travail et/ou ramasser des feuillets d'information.

Où se renseigner sur les professions

- ▲ Emploi-Avenir www.emploiavenir.ca. Découvrez les tâches, le salaire, la formation nécessaire, correspondant à diverses professions. Renseignez-vous sur les programmes collégiaux ou universitaires, leur durée, les conditions préalables, ou encore sur le genre de travail possible avec différents titres, diplômes et certificats.
- ▲ Emploi-Avenir Manitoba <http://mb.jobfutures.org>. Description de 203 professions importantes sur le marché du travail au Manitoba, avec des précisions sur les fonctions, la rémunération et les perspectives d'emploi.
- ▲ workopolis <http://français.workopolis.com/index.html>. Information sur les emplois par secteur et province.
- ▲ Planiguide au www.fr.bridges.com ou Career Cruising <http://careercruising.com>. Information sur environ 900 occupations, 300 programmes postsecondaires, 200 vidéos et plus encore.
- ▲ Info-carrières www.careerccc.org/infocarrieres. Des précisions sur diverses professions ne nécessitant pas de diplôme universitaire.

Où se renseigner sur les établissements postsecondaires, leurs programmes et l'aide financière disponible

- ▲ Apprentissage <http://www.gov.mb.ca/tce/apprent/index.html>. Pour trouver des renseignements sur les programmes d'apprentis, les formulaires d'inscription, les bourses, les contributions financières et les salaires pendant la formation.
- ▲ Cibletudes www.cibletudes.ca. Pour trouver les ressources en matière de carrière, d'aide financière et de planification de sa formation. Renseignements sur les moyens de financer la formation; profil de chaque université et collège précisant les programmes offerts, les frais de scolarité, ainsi que l'aide, le logement et les activités sociales disponibles.
- ▲ Un avenir à découvrir <http://unaveniradecouvrir.ca>. Aller à la rubrique « Options EPS » pour obtenir une brève, mais claire description des possibilités de formation théorique et pratique offertes en sortant du secondaire. Si votre jeune n'a plus son mot de passe, téléphonez au 1-866-381-5994

DES TRUCS POUR FINANCER LES ÉTUDES

- 1. RESSOURCES DANS VOTRE MILIEU :** Informez-vous sur les ressources financières disponibles auprès du bureau du conseiller en orientation de l'école, dans la revue *@venir*, à la bibliothèque du quartier ou au centre d'emploi/de carrière.
- 2. VÉRIFIEZ AUPRÈS DE VOTRE BANQUE :** Votre banque peut être également une ressource facile à consulter : prenez les brochures offertes ou parlez à un agent des différentes options de financer les études.
- 3. LE CRÉDIT D'IMPÔT POUR FRAIS DE SCOLARITÉ :** Ce crédit d'impôt sera offert aux contribuables du Manitoba qui auront gradué d'une institution postsecondaire admissible après le 1^{er} janvier 2007, et qui demeurent et travaillent dans la province. Le crédit d'impôt pour les frais de scolarité représente 60% des frais admissibles à compter du 1^{er} janvier 2004, jusqu'à un montant maximum à vie de \$25 000.
(<http://www.gov.mb.ca/finance/tuiton.html>)
- 4. AIDE FINANCIÈRE :** Pour avoir de l'information sur les prêts étudiants et les subventions, consulter http://www.edu.gov.mb.ca/ael/learners/financial_assist.html.

Il y a aussi un éventail de bourses disponibles. Par exemple, depuis 2006, il y a vingt-cinq bourses de \$2 005 offertes dans chaque province et territoire pour encourager les étudiants du secondaire ayant des besoins financiers à poursuivre leurs études postsecondaires et ce, n'importe où au Canada. <http://www.advancededucation.gov.ab.ca/scholarships/centennial/>
- 5. BOURSES D'ÉTUDES AUX ÉTUDIANTS :** Voir le site www.studentawards.com pour en savoir plus long sur les bourses d'études, les subventions et les primes en argent offertes au Canada.
- 6. Des BOURSES** sont accordées aux étudiants dans le besoin. Les résultats scolaires ne sont pas le premier critère d'octroi de ces bourses.

Renseignez-vous : des clubs de service, des associations, votre employeur, les journaux locaux, la faculté où votre jeune est inscrit, les équipes sportives, etc. peuvent offrir des bourses ou des prix. Le bureau du conseiller en orientation est également une excellente source d'information sur les bourses.

Plusieurs institutions postsecondaires offrent également des bourses. En général, la demande de bourse doit être déposée au début de l'année scolaire. La date d'échéance pour les demandes peut cependant varier; il serait important de s'informer à ce sujet en faisant sa demande d'admission.

Pour plus de détails, consulter le site : www.cibletudes.ca. Cliquer l'option **Parent**, puis choisir à droite **Financer**, puis **Financer vos études**. Les renseignements sur les bourses et autres possibilités financières sont offerts à droite.

7. LE BUDGET FÉDÉRAL 2006 inclut de l'aide au financement des études. Demandez au professeur ou au conseiller en orientation de votre jeune de l'information sur les points suivants :

- Un nouveau crédit d'impôt pour le coût des livres de classes, ce qui procurera une réduction d'environ 80\$ par année pour un étudiant type au niveau postsecondaire à temps plein.
- Une subvention de 1 000\$ pour la première et la deuxième années de leur apprentissage
- Une nouvelle déduction de 500\$ pour les gens de métier pour les dépenses de plus de 1000\$ pour les outils qu'ils doivent acquérir pour obtenir un emploi.
- La limite du coût des outils admissibles à la déduction pour amortissement de 100% est maintenant de 500\$.

8. Pour LES PRÊTS AUX ÉTUDIANTS, visitez le site www.aideauxetudiants.gnb.ca. Vous pouvez imprimer les formulaires de demande à partir du site. Cliquez sur « Demande d'aide financière pour étudiant à temps plein » (la première option sous « formulaire en ligne »). Vous pouvez également compléter le formulaire en ligne en cliquant sur cette même option.

TRUC

Ratissez large. Il ne s'agit pas de trouver LA solution parfaite et unique – toute garde-robe bien pensée contient des éléments interchangeables et polyvalents. Aidez votre jeune à acquérir une gamme d'expériences qui correspondent à ses intérêts.

2. Gérer ses transitions

TRUC

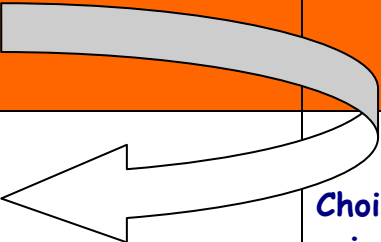
Donnez de la latitude à votre jeune. Résistez à l'envie d'exprimer tout haut votre inquiétude. **MAIS** gérez cette inquiétude en appliquant la stratégie ci-dessous.

EXEMPLES DE « SPSAC »

SITUATION 1	PENSÉES	SENTIMENTS	ACTIONS	CONSÉQUENCE
Votre fille vous annonce que ses cours ne lui donnent pas la formation qu'elle recherche et qu'elle va abandonner pour devenir une artiste autodidacte.	Elle est folle ! Nous lui avons pourtant appris à planifier ! Ne sait-elle pas qu'il lui faut un travail qui la fasse vivre pendant qu'elle tente de percer comme artiste ?	PANIQUE !!!	Comment ça, une artiste ? Tu sais bien qu'ils vivent dans des trous et crèvent de faim toute leur vie ?	Votre fille est plus déterminée que jamais à n'en faire qu'à sa tête. Elle veut vous prouver que vous avez tort, plutôt que de discuter de sa situation.
	Ça alors ! Je me demande ce qu'elle attendait de ses cours et n'y a pas trouvé.	Curiosité, intérêt inquiet, désir de l'amener à envisager plusieurs options.	Qu'est-ce que tu voulais apprendre ? (contentez-vous d'écouter) Veux-tu réfléchir à ce qu'il faudrait pour que ton nouveau plan fonctionne ?	Votre fille ne se sent pas menacée. Elle sera mieux disposée à discuter d'autres plans et solutions pour arriver là où elle veut aller.
SITUATION 2	PENSÉES	SENTIMENTS	ACTIONS	CONSÉQUENCE
Votre fils, qui vit au loin depuis trois mois, appelle pour dire qu'il n'a plus d'argent pour manger et aucun moyen de rentrer à la maison.	Comment peut-il être si irresponsable ? Nous lui avons appris à gérer son argent de poche quand il habitait à la maison. Avant son départ, nous avons fait un budget avec lui. Il va s'endetter toute sa vie.	PANIQUE !!!	Qu'as-tu fait de ton argent ? Passes-tu ton temps dans les bars ? Achètes-tu des repas congelés de luxe ? Où est passé le budget que nous avons fait ensemble ?	Votre fils se sent attaqué, refuse de vous répondre ou se met en colère et vous accuse de ne jamais lui faire confiance.
	Moi aussi, j'ai souvent crevé mon budget. L'expérience est dure à vivre, mais c'est	Confiance – vous savez que votre fils est capable de trouver la solution à	Je suis désolé que tu n'aies plus d'argent ce mois-ci ! C'est dur de	Vous laissez le jeune assumer ses responsabilités et lui envoyez le message

	comme cela qu'on apprend.	son problème.	respecter son budget. Quelle solution envisages-tu ?	que vous le pensez capable de se débrouiller seul. Il trouve plusieurs solutions.
--	---------------------------	---------------	--	---

SPSAC rime avec "STOP"

SITUATION	PENSÉES/ SENTIMENTS	ACTIONS	CONSÉQUENCES
STOP	 <p>Faire le point sur mes pensées et sentiments initiaux</p> <p>Ne pas oublier que « j'ai le choix ».</p>	Choisir une action qui m'orientera dans la direction de mon scénario privilégié	Me rapprocher du scénario que je convoite.

Quand vous vous sentez coincé par une situation concernant votre jeune, essayez d'utiliser cet instrument. Tâchez de trouver un moyen d'arriver à la conséquence que vous désirez.

GRILLE « SPSAC »

SITUATION	PENSÉES	SENTIMENTS	ACTIONS	CONSÉQUENCE



Laissez votre jeune négociier, prendre ses propres décisions et en assumer les conséquences.

RESSOURCES

- ▲ Les services d'aide ou/et de counselling au sein de votre communauté ou de votre institution postsecondaire
- ▲ Un Avenir à découvrir <http://unaveniradecouvrir.ca>. La section Ressources du site propose une grille d'emploi du temps qui permet à l'étudiant d'organiser sa vie : cours, voyages, travaux scolaires, travail rémunéré, etc. On y trouve également une grille de budget pour l'étudiant.
- ▲ Campus access www.campusaccess.com. (en anglais seulement) La section Student Life donne d'utiles renseignements sur la gestion du stress et des trucs sur la prise de notes, la préparation des examens et la gestion de son temps.
- ▲ L'association canadienne pour la santé mentale offre de l'information sur la manière d'appivoiser son stress sur son site www.cmha.ca sous la rubrique « Prenez votre santé en main ».
- ▲ Le site www.uottawa.ca/sante/information/stress.html de l'université d'Ottawa offre une liste de techniques visant à reconnaître le stress et à le gérer.
- ▲ Students First Counseling Services University of Buffalo <http://ub-counseling.buffalo.edu>. (en anglais seulement) Choisissez « **Self-Help Materials** » puis « **stress and anxiety** », puis « **stress management** ». Excellente liste des symptômes du stress, de ses causes et des moyens de le réduire.



Que votre jeune quitte la maison ou non, votre rôle va sans aucun

doute changer une fois qu'il/elle aura terminé son secondaire. La transition que votre jeune aura à vivre amènera également une transition pour vous.

3. Être un allié dans la transition

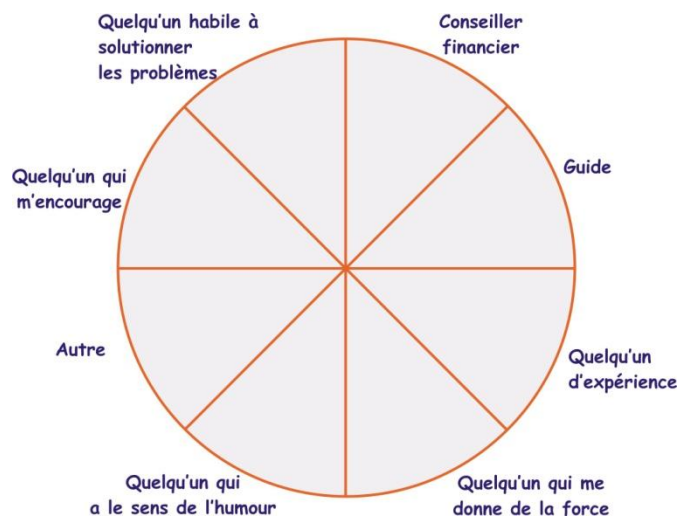
TRUC

Très peu d'entre nous possédons toutes les réponses pour aider nos jeunes en transition. Comme nous encourageons nos jeunes à développer leur cercle d'alliés, il est aussi important pour nous d'avoir accès à nos propres alliés.

UN OUTIL : LE CERCLE D'ALLIÉS

J'ai besoin de gens sur qui je puisse compter pour m'écouter et me conseiller :

- ▲ Une personne habile à solutionner des problèmes (Lorsque mon jeune me demandera de l'aider avec un problème et que je ne saurai pas comment le conseiller, qui pourra m'aider à y réfléchir?)
- ▲ Une personne pour me conseiller sur le plan financier (Qui pourra m'aider à m'assurer que mon jeune recevra toute l'aide financière disponible et m'aider avec des questions d'impôt, d'exemptions?)
- ▲ Une personne pour me guider (Qui pourra m'aider si mon jeune et moi-même n'arrivons pas à comprendre comment fonctionne le système, n'arrivons pas à comprendre comment remplir certains questionnaires?)
- ▲ Une personne qui a l'expérience (Qui a déjà accompagné - avec succès- son jeune à travers le même genre de transition?)
- ▲ Une personne pour m'encourager (Qui saura m'écouter et m'encourager lorsque je m'inquiéterai au sujet de mon jeune?)
- ▲ Une personne de confiance (Lorsqu'il m'arrivera de douter de mon propre jugement, qui pourrait pour me donner du feedback?)
- ▲ Une personne pour me faire rire (Quelqu'un qui saura m'aider à garder un bon sens de l'humour durant les périodes de stress et de tension.)





Auprès de qui mon jeune peut-il trouver de l'aide ou des conseils quand il est loin de la maison ?



Beaucoup d'institutions postsecondaires ont, sur leur site Web, une section qui s'adresse spécifiquement aux parents/adultes. Vérifiez le site de l'établissement de votre enfant.

La plupart des établissements postsecondaires ont dans leur personnel un large éventail de spécialistes qui s'occupent des étudiants :

- ▲ Un conseiller aux études (qui aide à apprendre à étudier, à choisir les cours, à choisir une concentration, etc.)
- ▲ Un conseiller d'orientation (qui aide à trouver un emploi pour tout de suite, à planifier des emplois pour plus tard)
- ▲ Un conseiller financier (pour les questions de budget, bourses, prêts, etc.)
- ▲ Un psychologue (qui aide en cas de soucis touchant les relations sociales, la famille, la compétence, l'orientation future, l'humeur, la santé, les habitudes de vie et les choix)
- ▲ Un conseiller international (pour les questions d'adaptation culturelle, de visas, les problèmes de racisme)
- ▲ Une infirmière (pour les questions de santé)
- ▲ Un protecteur contre le harcèlement sexuel (en cas de harcèlement ou d'agression sexuelle)
- ▲ Un aumônier (pour tout ce qui touche la spiritualité, y compris la douleur morale)
- ▲ Un directeur des services aux étudiants (pour tout ce qui touche la qualité de la vie universitaire)
- ▲ Des tuteurs (des étudiants qui en aident d'autres au niveau des études)

TRUC

Comment votre jeune peut-il trouver ces conseillers ? En assistant à la rencontre d'orientation, en demandant à des anciens étudiants ou en s'adressant au bureau d'aide aux étudiants. L'adresse civile, le numéro de téléphone et l'adresse électronique de ces services se trouvent sur le site Web de l'établissement.

4. Garder l'équilibre

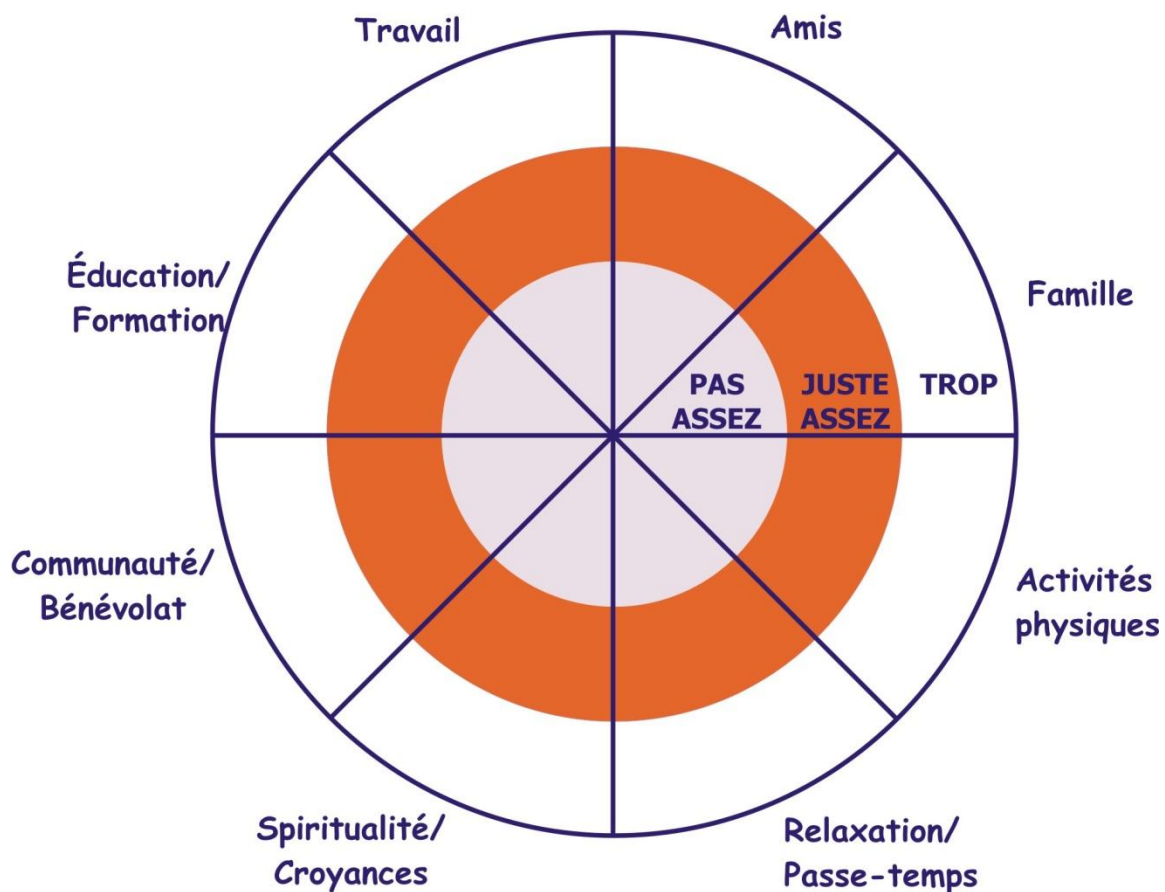
TRUC

Les professionnels de la santé constatent qu'avoir une vie équilibrée réduit le stress et aide à avoir une image positive de soi.

UN OUTIL : L'ÉQUILIBRE DE VIE

Les jeunes qui se trouvent engagés dans plusieurs aspects de leur collectivité – pas seulement de leur école et pas seulement du travail – sont en général plus résilients. Le cercle ci-dessous montre les aspects de la vie qui contribuent à une vie saine.

LA ROUE DE LA VIE



D'après ce que vous connaissez de votre jeune, dans quels secteurs va-t-il maintenir un juste milieu et dans lesquels risque-t-il d'éprouver un déséquilibre ? Pensez à des manières de l'aider à trouver un meilleur équilibre dans ces secteurs.

TRUC

Encouragez votre jeune à s'ouvrir à des expériences nouvelles – dans ses études, au travail et dans la collectivité.

RESSOURCES

- ▲ Conciliation vie-travail: http://quintcareers.com/work-life_balance_tips.html (en anglais seulement)
- ▲ Trouver un équilibre entre les études et les autres aspects de sa vie : <http://www.mdx.ac.uk/www/study/timetips.htm> (en anglais seulement)
- ▲ Conciliation vie-travail : <http://www.hip.humanities.soton.ac.uk/Personal-Support/WorkLife-Balance/> (en anglais seulement)

L'histoire d'Avi

Mon ami a eu beaucoup de difficultés pendant ses années de collège. Il a même dû arrêter ses études pendant un semestre pour gagner l'argent qu'il lui fallait pour payer ses frais de scolarité. Il a finalement réussi à obtenir son diplôme et sa famille l'a chaudement félicité lors de sa graduation. Je lui ai demandé où il avait trouvé la détermination de continuer ses études. Il m'a dit que son inspiration lui venait d'une histoire que son père leur racontait tout le temps quand ils étaient petits. Voici cette histoire :

Alors qu'un groupe de grenouilles se promenait dans les bois, deux d'entre elles tombèrent dans un puits profond. Toutes les autres grenouilles se sont regroupées autour du puits pour voir ce qui se passait. Quand elles se sont

rendu compte de la profondeur du puits, elles ont dit aux infortunées grenouilles qu'elles ne pourraient jamais sortir de là.

Ignorant les commentaires des autres membres de leur groupe, les deux grenouilles ont déployé toute leur énergie pour essayer de se sortir de cet endroit inconfortable. Les autres leur répétaient que ce n'était pas la peine de se faire tant souffrir car elles n'avaient aucune chance de réussir. Finalement, une des deux grenouilles abandonna la bataille, se laissa tomber et mourût.

L'autre grenouille appelée Avi continua de sauter de plus belle. Les autres qui observaient en haut du puits lui disaient d'arrêter de se faire du mal comme ça. Mais elle essaya encore plus fort et, d'un bond spectaculaire, se projeta en dehors du puits.

C'est alors que le frère d'Avi arriva près du puit. Il entendit les autres grenouilles dire à Avi : « Mais tu ne nous as pas entendues! ». Il s'approcha d'Avi et l'emmena un peu à l'écart. Les autres grenouilles le virent faire de grands gestes des bras et de la main. Il se retourna ensuite vers elles et leur expliqua qu'Avi était sourde et qu'elle croyait que, pendant tout ce temps qu'elle était au fond du puits, les autres criaient pour l'encourager à sortir.

Alors mon ami m'a demandé si j'avais entendu les cris de joie de sa famille pendant la cérémonie de graduation. « Absolument » lui répondis-je, « c'était difficile de ne pas les entendre ». Les membres de sa famille prenaient cette histoire très au sérieux, et même quand ils n'avaient plus rien à donner, ils continuaient à s'encourager mutuellement.

Voici l'occasion de réfléchir à un message-cadeau que vous aimeriez donner à votre jeune au moment où il (ou elle) se lance dans la prochaine étape de sa vie. Ce cadeau peut être n'importe quoi – un poème, une histoire ou de simples mots sortis du cœur.



Mon cadeau à mettre dans le bagage de mon jeune

La confiance que vous aurez en votre jeune est l'un des premiers facteurs de sa résilience.

RÉPONSES À L'OUTIL ANTI-SOUCI

Le jumelage formation-emploi

Voici l'emploi que ces jeunes ont décroché avec leur diplôme.

BAGAGE	EMPLOI
▲ Diplôme de physique	▲ Conseiller en placements
▲ Diplôme en relations publiques	▲ Gérant des ventes d'automobiles
▲ Apprentissage en carrosserie	▲ Entraîneur national
▲ Diplôme de sociologie	▲ Entreprise privée de conception de sites Web
▲ Diplôme en mode	▲ Photographe professionnel
▲ Ingénieur en aérospatiale	▲ Expert-conseil en communications pour l'Association nationale de cyclisme
▲ Diplôme en beaux-arts	▲ Traducteur
▲ Diplôme en études autochtones	▲ Acheteur d'œuvres d'art pour une entreprise de publicité
▲ Apprentissage en électricité	▲ Gérant de mine
▲ Diplôme en tourisme et hôtellerie	▲ Spécialiste en base de données informatique