



Mon questionnaire de planification vers la transition : Se préparer à la vie après le secondaire

Cette fiche de travail t'aide à réfléchir à ton avenir. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Prends ton temps !

Nom: _____

Date: _____

Les personnes qui m'aident aujourd'hui:

Mes objectifs pour l'avenir

À quoi aimerais-tu que ta vie ressemble après le secondaire ?

Apprentissage

- ☐ Suivre une formation
- ☐ Inscrivez-vous à un programme de formation
- ☐ Continuez à acquérir de nouvelles compétences
- ☐ Je ne sais pas encore

Qu'est-ce qui vous intéresse ?

Au milieu du travail

- ☐ Trouver un emploi rémunéré
- ☐ Bénévolat
- ☐ Essayez un co-op ou une formation professionnelle
- ☐ Je ne sais pas encore



Quel type de travail vous semble intéressant ?

La vie quotidienne

- ☐ Vivre en famille
- ☐ Vivre en communauté
- ☐ Vivre de manière autonome
- ☐ Je ne sais pas encore

Qu'est-ce qui compte pour vous concernant votre logement ?

Vie sociale et communauté

- ☐ Se faire de nouveaux amis
- ☐ Joindre un club ou une équipe
- ☐ Faire du bénévolat dans ma communauté
- ☐ Passez plus de temps dans les lieux de vie communautaire

Quelles sont les activités que vous aimez pratiquer ?



Forces et compétences

Mes forces

Qu'est-ce que je sais bien faire ?

- ☐ Discuter avec les gens
- ☐ Respecter les routines
- ☐ Utilisation de la technologie
- ☐ Aider les autres
- ☐ Rester organisé
- ☐ Travailler avec mes mains
- ☐ Faire preuve de créativité

Autres forces:

Comment ces points forts peuvent-ils m'aider à atteindre mes objectifs ?

Compétences que je souhaite renforcer

Quelles compétences dois-je encore améliorer ?

- ☐ Gérer son budget
- ☐ Utiliser les transports public
- ☐ Préparer des repas
- ☐ Gérer ses émotions
- ☐ Demander de l'aide
- ☐ Gestion du temps
- ☐ Soins personnels



Autres compétences:

De quelles compétences a-t-on le plus besoin en ce moment ?

1.

2.

3.

Défis et soutiens

Défis

Y a-t-il des éléments qui pourraient rendre mes objectifs plus difficiles à atteindre ?

- ☐ Lecture ou écriture
- ☐ Comprendre les directives
- ☐ L'anxiété ou les émotions fortes
- ☐ Besoins en matière de santé physique
- ☐ Les difficultés en matière de communication
- ☐ Besoins en matière de transport

Qu'est-ce qui m'aide à réussir ?

- ☐ Horaires visuels
- ☐ Temps supplémentaire
- ☐ Endroits tranquilles
- ☐ Personne de soutien
- ☐ Technologie
- ☐ Des instructions claires, étape par étape



Autres soutiens qui peuvent aider :

Quels défis puis-je surmonter en apprenant et en mettant en pratique de nouvelles compétences ?

Quels sont les défis qui pourraient nécessiter des modifications de mon environnement ? (Par exemple : modification de l'horaire, technologies d'assistance, soutien supplémentaire)

Mon équipe de soutien

Qui peut m'aider à développer mes compétences ?

- ☐ Parent/tuteur
- ☐ Enseignant
- ☐ Éducateur
- ☐ Conseiller professionnel
- ☐ Agence communautaire
- ☐ Ami ou mentor
- ☐ Soutien médical

Comment vais-je demander de l'aide si j'en ai besoin ?



Mon plan d'action

Mon objectif principal pour cette année :

Les trois mesures que je vais prendre :

1.

2.

3.

Quand ferons-nous le bilan de mes progrès ?