



Éducation et développement professionnel



Chaque jeune devrait vivre dans un environnement où il peut apprendre et s'épanouir de manière significative pour lui-même, à son propre rythme. Ce pilier doit s'accompagner de mesures de soutien en matière de finances, de santé et de bien-être, pour permettre aux jeunes pris en charge de réussir leurs études et leur formation.

Extrait du rapport, Normes équitables de transition vers l'âge adulte pour les jeunes pris en charge (2021) rédigé par la Dre Mélanie M. Doucet, en collaboration avec le Conseil national des défenseurs des jeunes pris en charge. P. 16.

Éducation et développement professionnel



Le volet éducation et développement professionnel 118

Apprendre, un chemin pour te construire	120
Les différents types de savoirs	121
Les différentes sources de savoirs	122
L'éducation, le fil qui relie tous tes apprentissages	124
L'éducation, à quoi ça sert?	125
Construire ton avenir professionnel	127
Le développement professionnel : plus qu'une job, un projet de vie	127

Faire des choix pour tracer ton propre chemin 130

Les différentes options qui s'offrent à toi	131
Et si tu as besoin d'un coup de pouce?	132
Choisir les études?	133
Choisir le marché du travail?	137
Un peu des deux : études et travail, c'est possible?	142
L'année sabbatique, vivre autrement pour mieux avancer	144
Le bénévolat et le volontariat, s'engager pour les autres et pour toi	145
Des pistes pour t'aider à y voir plus clair	148
Les conseiller-ères d'orientation	149

Apprendre autrement, au-delà des obstacles 150

Les obstacles dans ton parcours scolaire et professionnel	151
Troubles ou difficultés d'apprentissage, c'est quoi la différence?	152
Tu vis avec une limitation fonctionnelle?	153
La situation de handicap	154
Les mesures de soutien, un coup de pouce	155
À l'école, de l'aide pour apprendre à ta façon	157
De l'aide pour ta transition vers le marché du travail	159
Faire valoir tes besoins sur le marché du travail	160

Le système scolaire au Québec 163

Le secondaire	164
Le secondaire 3, une année importante pour ton parcours!	166
Le diplôme d'études secondaires	173
La formation générale des adultes	178
Le parcours de formation axé sur l'emploi	179
La formation préparatoire au travail et la formation à un métier semi-spécialisé	180
La formation professionnelle	183
Le diplôme d'études professionnelles	184
L'attestation de spécialisation professionnelle	190
L'attestation d'études professionnelles	191
Les études collégiales	192
Le diplôme d'études collégiales	194
Le cheminement Tremplin DEC	197
L'attestation d'études collégiales	198
Les études universitaires	199
Le baccalauréat	204
Le doctorat de 1 ^{er} cycle	205
La maîtrise	206
Le doctorat	207
Les autres formations universitaires	208
Les infos à garder en tête	210

Le marché du travail 212

Six étapes clés pour ta recherche d'emploi	213
Étape 1 : Identifier tes intérêts et tes forces	213
Étape 2 : Rédiger ton <i>curriculum vitae</i> et ta lettre de motivation	214
Étape 3 : Commencer ta recherche d'emploi	218
Étape 4 : Appliquer sur un emploi	219
Étape 5 : Préparer ton entrevue d'embauche	220
Étape 6 : Faire un suivi et rester persévérant-e	222

Autoévaluation de mon parcours éducatif et/ou professionnel et de mon accès aux ressources 223



Le volet éducation et développement professionnel

Le volet éducation et développement professionnel, c'est tout ce qui touche aux apprentissages que tu fais au quotidien pour ton cheminement vers un métier ou un projet de vie à ton image.

Ce chapitre est là pour t'aider à réfléchir à ce que tu veux faire dans la vie, à découvrir les options qui s'offrent à toi et à mieux comprendre l'importance que l'éducation peut avoir dans ton parcours, même si parfois, l'école, ce n'est pas toujours facile.

À travers tout ça, tu verras aussi que, même s'il y a des défis, il existe toujours des solutions et du soutien pour t'aider à avancer dans ton parcours.

Témoignage

Ce pilier est important, car il est nécessaire d'avoir les bons outils pour avoir une éducation et apprendre des savoirs pour un futur emploi. Il est important de connaître les ressources à notre disposition lorsqu'on a besoin d'aide à l'école ou pour se trouver un emploi.

Les difficultés d'apprentissage ne sont pas connues de tout le monde et elles sont parfois prises à la légère par les professeurs ou même tes employeurs. Il est primordial de connaître les ressources qui sont à notre disposition pour nous aider à être mieux compris dans notre lieu de travail ou à l'école. Aussi, cela peut aider à avoir un bon accompagnement lors de notre cheminement scolaire. Je n'ai pas de diagnostic posé pour le trouble de l'apprentissage, car je n'ai pas consulté à ce propos. Lorsque j'étais à l'école, j'avais beaucoup de misère à rester sur place et, aujourd'hui à l'âge de 24 ans j'essaie de retourner à l'école, mais, au moindre bruit, je suis complètement déconnecté.

Je suis content d'être inscrit dans une école qui est située dans une ressource communautaire, car je peux y aller à mon rythme, je peux sortir de la classe au besoin et j'ai même droit à ma musique.

Par contre, j'aurais aimé être suivi et avoir de l'aide lorsque j'en avais besoin. Je refuse d'avoir un emploi stable à l'heure actuelle, que ça soit à temps plein ou à temps partiel, parce que je n'ai jamais réussi à garder un emploi à long terme. Le 3/4 de mes emplois, je ne les ai pas gardés par des blessures au travail qui ont été causées par manque d'attention. Par exemple, débouler les escaliers au restaurant. D'après moi, je n'ai pas eu les outils nécessaires ou les suivis nécessaires étant plus jeune et aujourd'hui j'en paye les conséquences malheureusement.

Mike

Apprendre, un chemin pour te construire

Apprendre, c'est acquérir des connaissances, des compétences et bien plus encore. À chaque nouvelle découverte, tu construis peu à peu ton coffre à outils avec un savoir qui éclaire, une habileté qui t'aide, une attitude qui te transforme. C'est découvrir ce que tu ne connais pas encore et progresser dans ce que tu fais afin de grandir un peu plus chaque jour.

Apprendre, tu le fais dans la vie de tous les jours, quand tu vis des expériences, tu relèves des défis, tu rencontres de nouvelles personnes, etc. Apprendre, c'est découvrir ce que tu aimes, ce qui te fait vibrer, ce que tu veux ou ce que tu ne veux plus. C'est à la fois comprendre le monde autour de toi et mieux te comprendre toi-même.

Chaque personne apprend à sa manière et à son rythme. Que ce soit à travers l'école, un emploi, un projet, une épreuve ou une relation significative, toutes ces situations peuvent t'enseigner quelque chose. Tous ces apprentissages sont précieux, car ils participent à ta construction personnelle.



Apprendre,
c'est évoluer.

Les différents types de savoirs

Apprendre te permet de développer différents types de savoirs qui te seront utiles tout au long de ta vie. On en distingue généralement trois.

Le savoir (les connaissances) : c'est ce que tu sais ou que tu comprends. Ce sont les informations ou les faits que tu as appris.

- Ex. Je sais que la Terre est ronde.

Le savoir-faire (les compétences ou les actions) : c'est ce que tu es capable de faire, comme accomplir une tâche, résoudre un problème ou t'adapter à une situation.

- Ex. Je sais faire un budget.

Le savoir-être (les attitudes ou les comportements) : c'est ta manière d'être avec toi-même et avec les autres. Ce sont tes attitudes, tes façons de réagir, ta posture, ton comportement dans différentes situations.

- Ex. Je sais écouter sans juger.

Ces trois dimensions se développent ensemble et se renforcent mutuellement. Peu importe le contexte, ces savoirs t'aident à te sentir mieux préparé-e pour faire face aux différentes situations de la vie.

Tu commences un nouvel emploi dans un café. D'abord, tu apprends les règles d'hygiène alimentaire et comment fonctionne la caisse (**savoir**). Ensuite, tu mets en pratique ces connaissances en préparant les commandes et en servant les client-es (**savoir-faire**). Petit à petit, tu développes ta patience, ta capacité à gérer le stress et à bien communiquer avec l'équipe et les client-es (**savoir-être**).

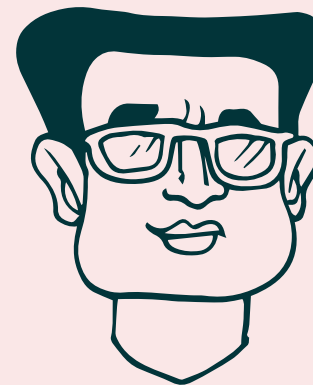
Les différentes sources de savoirs

Les savoirs (savoir, savoir-faire et savoir-être), peuvent être acquis à travers des sources et des contextes variés, qui ont tous leur importance dans ton parcours. On parle, ici, des savoirs académiques, professionnels et expérientiels. Ces différentes formes d'apprentissage peuvent se croiser, se compléter et s'enrichir mutuellement, pour former un ensemble de compétences variées. Ensemble, elles contribuent à ta construction personnelle, sociale et professionnelle.

Le savoir académique : il regroupe les apprentissages que tu développes dans un cadre scolaire ou éducatif, comme à l'école, dans un programme de formation, au cégep ou à l'université. Cette source de savoir repose principalement sur des connaissances théoriques validées scientifiquement, souvent transmises par des professionnel·les de l'éducation. Le savoir académique est très valorisé dans notre société, car il est officiellement reconnu par des diplômes ou des attestations. Il est également souvent requis pour accéder à certaines études ou professions.

Le savoir professionnel : il regroupe les apprentissages que tu développes dans le monde du travail. Tu l'acquiers en occupant un emploi, en réalisant un stage, en faisant du bénévolat ou en participant à des projets concrets. Cette source de savoir repose principalement sur l'expérience pratique : tu apprends en faisant, en t'adaptant à des situations réelles et en répondant aux exigences du terrain. Le savoir professionnel est recherché par les employeur·euses, car il démontre que tu es capable de mettre en action tes compétences, de t'adapter aux réalités du terrain, de collaborer efficacement avec une équipe et de répondre de façon concrète aux besoins d'un milieu de travail.

Le savoir expérientiel : il regroupe les apprentissages que tu développes à travers tes propres expériences de vie. Il ne vient pas d'une école ni d'un emploi, mais de ce que tu as vécu, surmonté ou construit au fil du temps. Cette source de savoir peut découler d'une situation difficile que tu as traversée, d'un engagement personnel, de responsabilités que tu as prises dans ta famille ou dans ta communauté. Il te permet souvent de mieux comprendre les autres, d'être à l'écoute, d'agir avec empathie et de faire preuve de résilience. Le savoir expérientiel est parfois moins reconnu officiellement, car il ne s'accompagne pas d'un diplôme. Pourtant, il est très précieux, surtout dans les relations humaines, dans l'engagement social ou dans les métiers d'entraide.



Bonne nouvelle : de plus en plus d'organisations, de programmes et d'employeur·euses commencent à reconnaître et valoriser les compétences développées à travers ce savoir. Si tu veux en savoir plus, tu peux te renseigner sur la pair-aidance. C'est un bel exemple de mise en valeur du savoir expérientiel, où ton vécu peut servir à soutenir d'autres personnes qui traversent des situations semblables à la tienne.



L'éducation, le fil qui relie tous tes apprentissages

On a vu que tu peux apprendre plein de choses, sous différentes formes et dans des contextes variés. Comment tous ces apprentissages, parfois très différents, peuvent s'organiser ensemble pour former quelque chose de cohérent et utile? Comment contribuent-ils ensemble à te faire grandir? C'est là qu'entre en jeu l'éducation.

L'éducation, c'est l'ensemble des apprentissages, des expériences et des influences qui façonne ton développement en tant que personne tout au long de ta vie.

C'est comme un fil conducteur qui relie ce que tu découvres, ce que tu comprends, ce que tu vis et ce que tu deviens. Ce n'est pas seulement recevoir de l'information. C'est aussi un processus actif qui t'amène à réfléchir à ce que tu vis, à faire des liens entre tes expériences et à mieux te connaître. Elle transforme ce que tu apprends en outils pour avancer, choisir, t'orienter et te construire.

Présente dans toutes les sphères de ta vie, l'éducation est vivante et continue. Elle évolue avec toi, au rythme de tes expériences, de tes découvertes et de tes réflexions. Elle t'accompagne tout au long de ton parcours, te permettant de donner du sens à ce que tu apprends, peu importe le contexte. Elle t'aide à grandir avec plus de conscience, de confiance et d'autonomie, en mobilisant non seulement tes connaissances et tes compétences, mais aussi tes attitudes, tes comportements et tes valeurs.

L'éducation, à quoi ça sert?

L'éducation, ce n'est pas seulement apprendre des faits ou réussir des examens. C'est bien plus que ça. Elle t'offre des outils concrets pour avancer dans la vie et construire un avenir qui a du sens pour toi. Voici quelques exemples de ce que l'éducation peut t'apporter.

Mieux comprendre le monde qui t'entoure : elle t'aide à voir comment fonctionne la société, pourquoi les choses sont comme elles sont et comment tu peux y jouer un rôle. Elle t'aide à stimuler ta curiosité, t'encourage à poser des questions, à faire des liens entre ce que tu vis et ce que tu observes et à regarder les choses sous différents angles. Tu deviens plus attentif-ve à ce qui se passe autour de toi et plus conscient-e de ta place dans ce monde.

Développer ta pensée critique et réflexive pour faire des choix éclairés : elle t'aide à réfléchir par toi-même, à analyser ce que tu entends, ce que tu vois ou ce que tu vis. Elle t'amène à comprendre l'importance de prendre du recul pour mieux observer ce qui se passe autour de toi et à te faire ta propre opinion (pensée critique). Elle t'invite aussi à revenir sur ce que tu vis, à mieux comprendre tes réactions, tes émotions et ce que tu apprends de tes expériences (pensée réflexive). Quand ta pensée est plus claire et plus solide, tu es plus en mesure de faire des choix qui te ressemblent. Des choix réfléchis, alignés avec tes valeurs, tes envies et tes objectifs. Plus tu es informé-e, plus il devient facile de peser le pour et le contre, de comprendre les conséquences possibles et de te sentir plus en confiance dans ce que tu décides.

Mieux te comprendre et te découvrir : elle ne sert pas juste à apprendre des choses sur le monde, elle permet aussi d'en apprendre sur toi-même. À travers ce que tu vis, ce que tu explores et ce que tu apprends, tu découvres peu à peu qui tu es, ce que tu veux et ce qui te rend unique. Tu prends conscience de tes forces, de tes limites, de tes valeurs et de tes rêves. Apprendre à te connaître, c'est un pas important pour avancer dans la vie adulte.



Mieux t'exprimer : elle permet de t'aider à trouver les mots pour dire ce que tu penses, ce que tu ressens et ce que tu veux. Que ce soit par l'écriture, la parole, l'art ou d'autres moyens, tu apprends à faire entendre ta voix. Tu développes ton vocabulaire, ta capacité à organiser tes idées, à écouter les autres et à t'affirmer avec respect. Mieux t'exprimer, c'est aussi mieux te faire comprendre et te sentir compris·e.

Gagner en autonomie : elle te donne des outils pour devenir plus autonome dans la vie de tous les jours. Elle te permet d'apprendre à t'organiser, à prendre des décisions, à résoudre des problèmes et à gérer ton temps. Elle t'aide à mieux comprendre ce que tu veux, à te fixer des objectifs et à trouver des moyens d'y arriver. Être autonome, ce n'est pas tout faire seul·e, mais savoir avancer par toi-même quand tu le peux et aussi reconnaître quand tu as besoin d'aide.

Bâtir et réaliser tes rêves : c'est un moyen de rêver plus grand et de construire un avenir qui a du sens pour toi. Elle t'aide à croire en toi, à découvrir ce qui te passionne et à imaginer ce que tu veux créer, changer ou offrir aux autres. Elle t'aide à donner une direction à tes rêves. Que ce soit à travers des études, une formation ou un projet professionnel, chaque effort que tu fais aujourd'hui est une pierre que tu poses pour construire ta réussite. Tes rêves comptent. Et tu mérites d'y croire.

Te préparer peu à peu au monde du travail : l'éducation ne te prépare pas seulement à réussir à l'école, elle t'aide aussi à te préparer pour le monde du travail. Petit à petit, tu développes des compétences utiles pour ton futur métier. Tout ça t'aide à faire des choix pour ton avenir, à explorer différentes options de formation ou d'emploi et à construire un projet professionnel qui a du sens pour toi. Ce n'est pas grave si tu ne sais pas encore ce que tu veux faire plus tard. L'important, c'est de commencer à y réfléchir.

Construire ton avenir professionnel

Tout ce que tu as appris jusqu'ici, que ce soit à l'école, dans ta vie personnelle ou même à travers des petits emplois, peut t'aider à construire les bases de ton avenir professionnel. Ces expériences diverses peuvent évoluer, s'enrichir et s'adapter aux réalités du monde du travail. C'est ce qu'on appelle le développement professionnel.



Le développement professionnel : plus qu'un travail, un projet de vie

Le développement professionnel, c'est tout ce que tu mets en place pour apprendre, progresser et te préparer à un métier ou à un projet qui a du sens pour toi. Ça peut passer par des formations, des stages, du bénévolat ou simplement par des actions qui t'aident à mieux te connaître et à développer tes compétences.

Une continuité de ton éducation tournée vers l'avenir. Ton développement professionnel, c'est la suite logique de ton éducation avec un regard tourné vers ce que tu veux bâtir pour demain. Tes apprentissages deviennent des outils pour construire ton parcours professionnel. Tu mobilises ce que tu sais, ce que tu sais faire et la personne que tu es pour imaginer un chemin qui te ressemble.



Un chemin qui n'a pas besoin d'être tout droit. Ton développement professionnel n'a pas à être un chemin tout tracé. Tu n'as pas à savoir tout de suite ce que tu veux faire de ta vie. Ton parcours professionnel ne sera pas forcément linéaire. Il peut y avoir des détours, des pauses, des essais, des erreurs et aussi des belles surprises. Tu peux hésiter, changer d'idée, explorer différents domaines, recommencer ou réorienter ton projet en cours de route. Tout ça fait partie du processus. Ce n'est pas un échec de prendre ton temps ou de suivre un chemin différent de celui des autres. Au contraire, c'est souvent en testant, en vivant des expériences concrètes et en te posant des questions que tu apprends ce qui te convient vraiment.

Trouver une voie qui a du sens pour toi. Ce n'est pas simplement trouver un emploi pour faire de l'argent. Pour te sentir bien dans ce que tu fais, c'est important d'imaginer une vie professionnelle qui te correspond vraiment, qui est en accord avec tes valeurs, tes objectifs et qui te motive réellement. Il s'agit de bâtir un projet de vie qui te donne envie de te lever le matin. Un parcours qui a du sens pour toi.

Demander de l'aide pour avancer. Tu n'as pas à tracer ton chemin tout seul-e. Des personnes et des ressources sont là pour t'accompagner : conseiller-ère-s, intervenant-e-s, organismes, proches... Peu importe où tu en es dans ton parcours, tu peux demander de l'aide pour y voir plus clair, explorer tes options et faire des choix qui te ressemblent. Tu as le droit d'être accompagné-e dans cette démarche.

Témoignage

À l'âge de 13 ans, il a fallu moi-même que je m'auto-signe pour pouvoir me permettre d'avoir un projet de vie et avancer dans la vie.

Tu veux savoir toi aussi où ça m'a permis d'aller?

J'ai été à l'école sur la Rive-Sud de Montréal en classe d'adaptation pour les personnes avec une déficience intellectuelle légère. Ça m'a permis d'évoluer en tant que personne. J'ai surmonté plein obstacles dans ma vie. J'ai appris, j'ai écouté certains conseils, j'ai avancé. Mes accomplissements ont fait de moi la personne que je suis. J'ai acquis de l'autonomie en étant en Formation préparatoire au travail (FPT). Cela a amélioré mon cheminement personnel, car j'ai eu des expériences de stages comme bénévole.

J'ai toujours été une personne qui aime s'impliquer dans sa communauté. Il faut savoir donner à son prochain, sans attendre en retour.

Le conseil que je peux te donner, si tu es dans le début d'un projet de vie ou de retour aux études, c'est de te laisser la chance d'apprendre. Laisse-toi le temps, sans te presser, donne-toi la chance d'apprendre au rythme dont tu as besoin et surtout n'abandonne jamais tes rêves et objectifs!

Gen J.

Faire des choix pour tracer ton propre chemin

Quand tu entres dans ta transition à la vie adulte, comme on l'a vu précédemment dans le volet sur le *développement émergent à l'âge adulte*, tu es amené-e à faire plusieurs choix importants pour ton futur. Peut-être que tu te poses même en ce moment une question majeure.

« Qu'est-ce que je veux faire de ma vie? »



C'est tout à fait normal et même sain de te poser cette question, car réfléchir à ton avenir est une étape essentielle. Toutefois, ce n'est pas toujours évident d'y répondre.

Tu peux ressentir du stress, surtout si tu n'as pas encore d'idée précise de ce que tu veux vraiment. En plus, la pression extérieure, celle de tes proches, de l'école ou même de la société en général, peut venir compliquer les choses. Sans t'en rendre compte, tu risques parfois de suivre un chemin qui correspond davantage aux attentes des autres qu'à tes propres envies ou besoins.

C'est pour ça qu'il est important de prendre le temps de réfléchir à ce que toi, tu veux réellement. C'est ton avenir, ta vie, ton propre chemin. Et tu sais quoi? C'est parfaitement normal d'hésiter, de douter, ou même de ne pas savoir par où commencer. Tu n'as pas à tout décider maintenant. L'important, c'est d'avancer dans ta réflexion, à ton rythme et d'apprendre un peu plus à te connaître.

Ce chapitre est justement là pour t'accompagner pas à pas dans ta réflexion et t'aider à y voir plus clair.

Les différentes options qui s'offrent à toi

Concernant ton avenir, plusieurs possibilités s'offrent à toi. Bien sûr, il y a les choix classiques, comme poursuivre tes études ou entrer directement sur le marché du travail. Mais sache qu'il existe aussi d'autres options que tu peux envisager, comme le fait de combiner études et travail, prendre une année sabbatique pour explorer différentes choses ou t'engager dans du bénévolat ou du volontariat pour acquérir de nouvelles expériences. Chacune de ces options a ses avantages et inconvénients. Ton choix dépendra principalement de tes objectifs personnels. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ici. Chaque parcours est différent. Ce qui fonctionne pour quelqu'un d'autre ne sera pas nécessairement ce qui te convient à toi.



Et si tu as besoin d'un coup de pouce?

Peut-être que tu te poses des questions, que tu hésites ou que tu n'es pas certain-e de la direction à prendre. Bonne nouvelle, tu n'es pas seul-e! Que tu sois en réflexion, en transition ou déjà en action, il existe plein de ressources pour t'aider à avancer à ton rythme.

En réflexion sur ton orientation?

Parles-en à un-e conseiller-ère d'orientation, un-e intervenant-e ou à une personne de confiance. Iels peuvent t'aider à clarifier tes idées et à mieux te connaître.

Pendant tes études?

Il existe différents soutiens pour :

- L'aide financière (prêts et bourses);
- Le soutien scolaire (tutorat, services adaptés);
- Le soutien psychologique (si tu vis des moments plus difficiles).

N'hésite pas à contacter ton établissement scolaire!

En recherche d'emploi ou en transition vers le marché du travail?

Tu veux te préparer à une entrevue, connaître tes droits, améliorer ton CV ou simplement savoir par où commencer?

Il existe plusieurs ressources pour t'accompagner :

- Des organismes d'aide à l'emploi;
- Des conseiller-ère-s en orientation ou en insertion socioprofessionnelle;
- Des intervenant-e-s formé-e-s pour t'aider à cheminer sans te sentir seul-e.

Par exemple, les **Carrefours jeunesse-emploi (CJE)** sont présents partout au Québec et offrent gratuitement des services personnalisés aux jeunes.

Choisir les études?

Tu te demandes peut-être si ça vaut la peine de terminer ton secondaire ou de rester à l'école après. C'est vrai que ce n'est pas toujours facile et que l'idée de travailler tout de suite peut sembler plus attirante. Les études, ce n'est pas juste « continuer l'école » comme avant. C'est une chance de t'arrêter un moment et de réfléchir à ce que tu veux. C'est un peu comme semer des graines.

Tu ne verras pas tout de suite les résultats, mais, petit à petit, tu construis des bases solides pour ton futur.

Les avantages de continuer tes études

Choisir de poursuivre tes études, c'est te donner l'occasion de grandir, d'explorer, de te construire. Voici quelques raisons pour lesquelles ce choix peut vraiment faire une différence dans ta vie.

Aller plus loin dans ce qui t'allume : les études te permettent d'approfondir un domaine qui t'intéresse vraiment, de développer des connaissances, de découvrir ce qui te passionne et de déployer ton potentiel.

Prendre le temps de réfléchir à ton avenir : poursuivre tes études, c'est t'offrir une chance unique de prendre du recul, d'explorer différentes possibilités et de clarifier peu à peu ton projet de vie. Dans un cadre structurant et soutenant, tu peux avancer à ton rythme, tester des choses, te réajuster et surtout, apprendre à faire des choix qui te ressemblent.



Vivre des expériences enrichissantes : participer à des projets, faire des stages, et relever des défis, les études te permettent de vivre des expériences dans des milieux stimulants.

T'ouvrir à d'autres perspectives : les études, c'est aussi rencontrer des personnes différentes, découvrir des idées nouvelles et explorer des réalités que tu ne connaissais pas. Ça élargit ton regard sur le monde.

Créer des liens et développer ton réseau : tu rencontreras des personnes inspirantes, ami-es, professeur-es, etc. avec qui tu pourras échanger et apprendre. Ce réseau peut t'aider plus tard à décrocher un emploi ou à développer ton propre projet.

Développer des compétences utiles partout : les études ne servent pas que pour un métier. T'organiser, travailler en équipe, résoudre des problèmes ou communiquer, ce sont des compétences précieuses que tu pourras utiliser dans tous les aspects de ta vie. Ça te permet d'intégrer le marché du travail quand tu es prêt-e avec plus d'outils en main.

Obtenir un diplôme, ça t'ouvre des portes : un diplôme reconnu peut te donner accès à plus d'options, à des emplois plus stables ou mieux rémunérés et t'ouvrir des portes vers des milieux variés.



Les défis à anticiper

Poursuivre ses études, c'est stimulant, mais ce n'est pas toujours simple. Anticiper certains défis peut te permettre de mieux t'y préparer et surtout de ne pas te décourager si les choses deviennent un peu plus complexes en cours de route. Cela demande de l'engagement, de l'énergie, de la motivation, de l'organisation et une bonne dose de persévérance.

Parmi les défis possibles :

Le sentiment d'isolement : changer d'établissement, s'éloigner de son entourage ou tout simplement intégrer un nouveau milieu peut entraîner un sentiment de solitude au début.

Le rythme soutenu et les attentes élevées : certains cours exigent beaucoup et la pression de performance peut être intense. Tu peux te sentir obligé-e de toujours réussir, de faire mieux, parfois même de te comparer aux autres.

Le manque de motivation ou d'intérêt : il se peut que le programme que tu as choisi ne t'emballa pas autant que tu l'espérais ou que tu te questionnes sur son utilité.

Le sentiment de décalage : il arrive qu'on ait du mal à se reconnaître dans le système scolaire traditionnel. Tu peux te sentir en décalage avec les méthodes d'enseignement ou avoir du mal à percevoir le sens de ce que tu apprends.

La patience est mise à l'épreuve : quand les résultats tardent à venir, on peut vite se décourager. Apprendre demande du temps.

Les barrières financières et logistiques : même avec de l'aide, il peut être difficile de concilier études, travail, famille, transport, logement, etc. Tout ça demande une organisation et parfois un budget serré.

Des parcours multiples, à ton image

Sache qu'il n'y a pas une seule manière de poursuivre tes études. Tout dépend du métier que tu souhaites avoir, de ta personnalité, de tes forces, de ce que tu aimes et de la manière dont tu apprends. Pour explorer les différentes options possibles, tu peux jeter un œil aux prochaines pages sur le système scolaire québécois.



Si tu es curieux·se, que tu aimes apprendre, lire et analyser, peut-être que des études longues (comme le cégep ou l'université) peuvent te convenir.

Si tu es plus du genre à apprendre en faisant, que tu es manuel·le ou pratique, les formations professionnelles (comme un DEP) peuvent être une bonne option.

Il existe aussi des parcours plus flexibles ou adaptés si tu as des besoins particuliers ou si tu veux aller à ton rythme.



Choisir le marché du travail?

Peut-être que continuer l'école ne te parle pas en ce moment. C'est tout à fait correct. Tu es peut-être tanné·e des bancs d'école, tu ressens le besoin de devenir plus autonome, de gagner un revenu ou simplement de vivre de nouvelles expériences. Dans ce cas, tu peux choisir d'aller directement sur le marché du travail. Rappelle-toi, ce n'est pas parce que tu travailles maintenant que tu ne pourras pas retourner aux études plus tard.

Les avantages de commencer à travailler

Choisir d'aller travailler, c'est faire le choix d'apprendre autrement, sur le terrain. Voici quelques raisons pour lesquelles ce choix peut être enrichissant.

Développer ton autonomie financière : travailler, c'est une manière de subvenir à tes besoins, de gérer ton budget et de commencer à bâtir ton indépendance.

Acquérir de l'expérience concrète : chaque emploi, même temporaire ou à temps partiel, te permet de développer des compétences utiles que tu pourras utiliser dans d'autres milieux.

Découvrir ce que tu aimes (ou pas) : le travail peut t'aider à mieux te connaître, à savoir dans quel genre d'environnement tu te sens bien, ce qui te motive et ce que tu veux éviter. Même si ce n'est pas ton travail de rêve, chaque expérience te fait avancer. En testant différents types d'emplois, tu peux explorer de nouvelles pistes, te rapprocher de ce qui t'anime et élargir ta vision de ce que tu veux pour ton avenir.

Développer ton réseau professionnel : en travaillant, tu rencontres des personnes qui peuvent t'inspirer, te guider et t'ouvrir des portes vers d'autres opportunités.

Valoriser ton parcours même sans diplôme : ce n'est pas parce que tu n'as pas (encore) de diplôme que ton expérience n'a pas de valeur. Les compétences développées sur le terrain comptent aussi et elles peuvent être reconnues plus tard si tu choisis de retourner aux études ou de suivre une formation.

Les défis à anticiper

Entrer directement sur le marché du travail vient avec des défis importants à garder en tête.

Plonger rapidement dans la vie adulte : travailler jeune, c'est souvent devoir assumer des responsabilités plus vite : respecter un horaire, gérer un budget, répondre aux attentes d'un·e employeur·euse. C'est une autonomie qui peut parfois arriver brusquement, avec moins d'espace pour te découvrir, essayer ou te questionner.

Des obstacles à l'emploi sans diplôme : même si tu es motivé·e, débrouillard·e et prêt·e à travailler, trouver un emploi peut être plus compliqué sans diplôme ou formation reconnue. Beaucoup d'employeur·euses demandent un minimum de qualifications, même pour des postes de départ. Parmi les emplois accessibles, plusieurs sont précaires : horaires variables, salaires peu élevés, peu de perspectives d'évolution. Résultat : tu risques de devoir enchaîner des contrats temporaires ou de ne pas pouvoir avancer comme tu le voudrais.

Accepter un travail qui ne te convient pas toujours : quand on entre rapidement sur le marché du travail, il arrive qu'on doive accepter ce qui se présente. Ce n'est pas forcément un emploi qui te motive ni quelque chose que tu aimerais faire à long terme. Parfois, à force de s'adapter, on oublie de se demander ce qu'on veut vraiment. Travailler, oui, mais pas à n'importe quel prix.

Le risque de s'installer trop vite dans une routine : quand tu commences à travailler rapidement, tu peux te retrouver à répéter les mêmes journées : métro, boulot, dodo. C'est rassurant au début, mais cette routine peut te laisser peu de temps et surtout peu d'énergie pour réfléchir à d'autres options, explorer ce qui t'intéresse vraiment ou même envisager un retour aux études. Plus les responsabilités s'accumulent, comme payer un loyer ou gérer des factures, plus ça devient difficile de changer de direction.

Tout ça ne veut pas dire que travailler tôt est forcément une mauvaise idée. Pour certaines personnes, c'est le bon choix au bon moment. L'essentiel, c'est d'être à l'écoute de toi-même, de ce que tu ressens, de ce que tu es prêt·e à vivre et de ce que tu veux construire. Ton parcours n'a pas besoin d'être figé. Il peut évoluer avec tes besoins, tes rêves et ta réalité. Tu as le droit de changer d'avis, de faire une pause ou de reprendre des études plus tard. La vie est faite de détours, de surprises et chaque expérience peut t'aider à mieux te connaître et à mieux choisir ce qui te convient.

Les différents types de métiers selon le niveau de formation

Pour t'aider à identifier le type de métier qui te correspond le mieux, voici un tableau qui présente les principales catégories de métiers, la nature des tâches associées et les formations nécessaires pour y accéder.

Catégorie	Descriptions des tâches	Formation nécessaire	Exemples de métiers
Métiers non spécialisés	Tâches manuelles, simples et répétitives	Aucune, mais un DES ou son équivalent est souvent requis	Manutentionnaire Journalier de production Préposé-e à l'entretien ménager
Métiers semi-spécialisés	Tâches nécessitant certaines compétences spécifiques	Formation en emploi (CFPT/CFMS)	Hôte.sse de restaurant Aide-cuisinier-ère Assistant-e en loisirs Aide dans un salon de coiffure
Métiers spécialisés	Tâches techniques et manuelles nécessitant des habiletés professionnelles	Formation professionnelle (DEP/ASP/AEP)	Électricien-ne Coiffeur-se Soudeur-se Assistant-e dentaire

Catégorie	Descriptions des tâches	Formation nécessaire	Exemples de métiers
Métiers et professions techniques	Tâches spécialisées et technologiques, réalisées avec des outils, des logiciels ou des procédures structurées	Formation collégiale (DEC technique/AEC)	Technicien-ne en génie civil Technicien-ne en informatique Technicien-ne en éducation spécialisée
Professions universitaires	Tâches intellectuelles complexes, analytiques ou professionnelles, liées à la recherche, à l'intervention ou à la gestion	Formation universitaire (bac, maîtrise, doctorat, etc.)	Enseignant-e Avocat-e Médecin Psychologue

Un peu des deux : études et travail, c'est possible?

Tu n'as pas nécessairement à choisir entre les études ou le travail. Pour beaucoup de jeunes, combiner les deux fait partie de la réalité, parfois par envie d'autonomie, parfois par obligation. Certain-es choisissent de travailler à temps partiel pendant leurs études. D'autres étudient à temps partiel pour pouvoir travailler davantage. Il n'y a pas de formule idéale. L'important, c'est de trouver un rythme qui fonctionne pour toi.

À NOTER : faire des études à temps partiel peut parfois être plus complexe sur le plan administratif, et les aides financières disponibles sont souvent moins avantageuses que pour les études à temps plein. Il est donc important de bien t'informer avant de prendre ta décision. Aussi, le fait de travailler et de gagner un revenu a des impacts sur le calcul de tes prêts et bourses.

Travailler pendant tes études peut t'apporter :

- Une expérience concrète du monde du travail;
- Un revenu pour couvrir certaines dépenses ou gagner en autonomie;
- Un sentiment de fierté, de responsabilité et d'indépendance;
- Des compétences utiles partout : ponctualité, gestion du temps, collaboration, etc.

Les emplois étudiants

Que tu sois au cégep ou à l'université, il est souvent possible de trouver un emploi étudiant directement sur le campus. Ces postes sont conçus pour s'harmoniser avec ton horaire d'études, tout en te permettant de gagner un peu d'argent et de développer ton expérience professionnelle.

Par exemple, au cégep, tu peux être surveillant-e d'examen, tuteur-trice, commis au centre d'aide, assistant-e à la bibliothèque. À l'université, tu peux aussi occuper un poste plus spécialisé comme auxiliaire d'enseignement ou auxiliaire de recherche.

C'est une belle façon de développer des compétences, de rencontrer des personnes et de t'impliquer dans ton milieu scolaire.

Attention à ne pas t'épuiser!

Ce n'est pas toujours évident de tout concilier. Si tu travailles trop, surtout dans un emploi exigeant ou mal organisé, tu risques de t'épuiser, de perdre ta motivation et tes études peuvent en payer le prix. Parfois, sans t'en rendre compte, ton emploi finit par prendre toute la place : tu repousses un travail scolaire, tu manques un cours, puis tes objectifs scolaires s'éloignent peu à peu. Plus les absences ou les retards s'accumulent, plus c'est difficile de reprendre le rythme. C'est pourquoi il est important de rester à l'écoute de soi et de se réajuster quand c'est nécessaire.

Trouver l'équilibre, c'est essentiel

Si tu choisis de travailler pendant tes études, il est important de trouver un rythme qui respecte tes capacités. L'idéal, c'est de chercher un emploi qui s'adapte à ton horaire scolaire, qui ne te surcharge pas et qui te laisse du temps pour te reposer. Savoir poser tes limites, c'est essentiel : dire non quand c'est trop, demander de l'aide quand tu en as besoin et ajuster tes engagements selon les périodes plus intenses à l'école. Il est important que tu restes à l'écoute de toi-même : ton niveau d'énergie, ton stress, ton sommeil, etc. Ton bien-être passe avant tout!

Quand l'équilibre se fragilise, certains signes ne trompent pas.

- Tu te sens constamment fatigué-e et te concentrer devient difficile;
- Tu n'as plus de temps pour souffler ni pour faire des choses que tu aimes;
- Tu deviens facilement irritable, dépassé-e ou la motivation te file entre les doigts;
- Et parfois, une petite voix te murmure : « **J'ai juste envie d'abandonner...** ».

C'est le signal que quelque chose doit être réajusté. Ce n'est pas un échec. L'important, c'est de t'écouter. Il existe toujours des solutions pour alléger ton quotidien ou réorganiser ton parcours pour avancer à ton rythme.



L'année sabbatique, vivre autrement pour mieux avancer

Tu ressens le besoin de souffler, de prendre du recul, de vivre autre chose avant de poursuivre tes études ou de te lancer dans le monde du travail? Prendre une année sabbatique peut être une façon de te recentrer, d'explorer, de te découvrir autrement.

Ce que ça peut t'apporter

Du temps pour toi : un moment pour réfléchir à ce que tu veux vraiment, sans te précipiter dans un choix par défaut.

Des expériences riches : voyager, faire du bénévolat, découvrir une nouvelle culture, apprendre une langue ou t'impliquer dans un projet personnel ou collectif.

Une meilleure connaissance de toi-même : apprendre à mieux cerner tes forces, tes intérêts, tes valeurs et ce qui te rend heureux·se au quotidien.

Un regain de motivation : après une pause bien utilisée, tu peux revenir plus confiant·e, plus aligné·e et plus motivé·e pour reprendre un parcours scolaire ou professionnel.



Attention, ce n'est pas une année de vide!

Une année sabbatique, ce n'est pas mettre sa vie sur pause. C'est de choisir de vivre autrement pendant un temps. Ça demande de la planification. Si tu la prépares bien, elle peut devenir une étape précieuse dans ton parcours. Sans objectifs clairs, tu peux vite te sentir perdu·e ou démotivé·e.

ATTENTION : selon ce que tu choisis de faire, il peut y avoir des impacts financiers ou des défis à reprendre le rythme.

Le bénévolat et le volontariat, s'engager pour les autres et pour toi

Tu as envie de t'impliquer, de faire une différence ou de soutenir une cause qui te tient à cœur? Le bénévolat et le volontariat sont deux belles façons de t'engager dans ta communauté tout en vivant des expériences humaines riches de sens. Au-delà du geste solidaire, ces expériences peuvent aussi t'aider à te découvrir, à développer des compétences utiles pour ta vie personnelle et pour ton avenir professionnel. S'engager peut devenir un véritable tremplin.

Quelle est la différence entre les deux?

Le bénévolat, c'est un engagement libre, sans contrat ni obligation. Tu offres ton temps gratuitement, de manière ponctuelle ou régulière, au sein d'un organisme ou pour une cause. Tu choisis ton niveau d'engagement et tu peux arrêter quand tu veux, sans conséquences.

Le volontariat, lui, s'inscrit dans un cadre plus formel. Tu signes un contrat avec l'organisation pour une durée et des conditions précises. Il se peut qu'on t'offre une formation avant de commencer et que tu reçoives une indemnité pour couvrir certains frais, mais ce n'est pas un salaire.



Pourquoi s'impliquer, même sans être payé-e?

Même si ces formes d'engagement ne sont pas rémunérées, elles peuvent t'apporter énormément :

- Grandir en tant que personne, découvrir tes forces, sortir de ta zone de confort;
- Augmenter ta confiance en toi et avoir un sentiment d'utilité;
- Donner un sens à ton quotidien en contribuant à une cause qui te touche;
- Développer de nouvelles compétences dans divers domaines;
- Créer des liens humains, élargir ton réseau et renforcer ton sentiment d'appartenance à ta communauté;
- Explorer ce qui te motive pour mieux orienter tes choix futurs;
- Enrichir ton CV avec des expériences concrètes reconnues et valorisées dans plusieurs milieux professionnels.

S'engager comme bénévole ou volontaire, c'est bien plus que de donner de ton temps. Ton implication peut réellement changer les choses pour les personnes autour de toi.



Attention au risque de surcharge!
Quand on veut trop bien faire, on peut s'investir au point de négliger ses autres sphères de vie. Comme le dit l'adage, l'enfer est pavé de bonnes intentions!



Témoignage

L'engager pour s'engager.
Relâcher seul dans l'univers complet de la société.
Sans aucun repère, uniquement notre soif de découverte de liberté.
Cette quête personnelle de vouloir faire changer le système.
De vouloir prendre notre souffrance et son combat pour aider à rattacher les blessures de la société, pour défaire les barrières du système.
Donner la chance à un jeune de s'impliquer, c'est lui donner la clé pour s'engager pour lui et avec lui.
C'est de donner peut-être un plus pour cette société.
Ce jeune peut faire toute une différence.
Devenir quelqu'un dans son estime.
Sans oublier le gain de confiance.
Bref, tout pour le mieux dans la société.
Dans ce système brisé, qui sont censés être nos tuteurs, nos parents remplaçants différents. Sans grande différence avec nos parents, tuteurs, géniteurs brisés du système.
C'est notre présent, notre avenir.
Laisser la place de s'exprimer.
Suite logique dans la nature. C'est le cycle.
Les plus jeunes vont remplacer les plus vieux et ainsi de suite.
Ils ont beaucoup à vous donner et beaucoup à nous apprendre.

Yami

Des pistes pour t'aider à y voir plus clair

Tu ne sais pas encore dans quel domaine t'orienter, que ce soit pour les études ou pour un métier? C'est tout à fait normal. Prendre le temps de réfléchir à ce que tu aimes et à ce qui te motive, c'est déjà un pas important vers un choix plus éclairé.

Voici quelques questions que tu peux te poser pour t'aider à démarrer ta réflexion.

Qu'est-ce que j'aime faire dans mon quotidien? Est-ce que j'aime aider les autres? Réparer, construire, créer? Est-ce que je préfère bouger ou travailler à l'ordinateur? Être en équipe ou autonome? Parler ou écouter?

Qu'est-ce qui me fait sentir vivant·e, fier·e, motivé·e? Est-ce qu'il y a des activités qui me donnent de l'énergie, me rendent heureux·se ou que j'ai envie de refaire?

Dans quoi je me sens bon·ne, ou dans quoi j'aimerais m'améliorer? Tu n'as pas besoin d'être un·e expert·e. Si un domaine t'attire ou t'intrigue, c'est souvent un bon indice.

Tes intérêts sont comme une boussole. Même si tu ne sais pas encore la destination finale, ils peuvent t'aider à choisir une première direction à explorer.

Et si, même après avoir lu les options précédentes, réfléchi à ce que tu aimes et exploré tes intérêts, tu n'as toujours pas de réponse claire, c'est complètement correct! Ne pas savoir, c'est aussi une étape du chemin. Sache que tu n'es pas seul·e. Il existe des ressources et des personnes formées pour t'aider à y voir plus clair.

Les conseiller·ères d'orientation

Leur rôle, c'est de t'aider à mieux te connaître, à explorer les différentes possibilités d'avenir qui s'offrent à toi et à faire des choix en lien avec tes forces et tes intérêts. Parfois, tu peux aussi passer des tests d'intérêts avec leur aide, pour éclairer certaines pistes à explorer. Pour avoir accès à ce service, tu peux t'informer auprès de ton école, ton centre de formation ou un organisme d'aide à l'employabilité près de chez toi.

Et ce n'est pas tout! Tu peux aussi :



- Discuter avec des gens de différents métiers;
- Regarder des vidéos ou écouter des balados inspirants;
- Visiter des salons de l'emploi ou des portes ouvertes;
- Essayer des stages, du bénévolat ou participer à des projets scolaires ou communautaires;
- Faire l'expérience d'élève d'un jour dans un établissement qui t'intéresse.

Toutes ces actions peuvent t'aider à explorer concrètement ce qui te parle ou ce qui ne te parle pas (et c'est tout aussi utile!).

Il n'y a pas de date limite pour « trouver ta voie ». La pression de devoir tout décider rapidement peut être lourde, mais n'oublie pas, la vie, c'est un processus. Avant de trouver ce que tu veux vraiment, il se peut que tu essayes plusieurs emplois, programmes ou projets très différents les uns des autres. Et c'est correct. Ce sont des expériences précieuses qui ne se perdent pas. Tu avances un pas à la fois. C'est en étant en mouvement et en expérimentant que les réponses finissent par apparaître.

En somme, qu'importe ton parcours, le but est que tu te développes à ton plein potentiel, selon tes aspirations et tes envies!

Apprendre autrement, au-delà des obstacles

Peut-être que tu t'es déjà dit : « L'école, ce n'est pas fait pour moi... » ou tu t'es demandé-e si tu allais vraiment réussir un jour à atteindre tes rêves ou à faire un travail qui te passionne.

Parfois, ce n'est pas que tu n'as pas envie d'apprendre, mais simplement que ça te demande plus d'efforts que les autres.

Dans ton quotidien, il y a peut-être des choses qui te prennent plus d'énergie comme :

- Rester assis-e longtemps;
- Te concentrer;
- Comprendre ce qu'on t'explique;
- T'exprimer clairement;
- Suivre des consignes;
- Gérer une douleur, une fatigue ou un stress qui revient souvent.

Pour certaines personnes, ce sont des gestes simples. Mais pour toi, ça peut être un vrai défi. Et c'est normal de te sentir dépassé-e, découragé-e ou fatigué-e. Ce que tu ressens est tout à fait humain et tu n'es pas seul-e. Sache qu'avec du soutien, même les études supérieures peuvent être accessibles.

Témoignage

J'ai eu mon diplôme en Lancement d'entreprise en 2024. Je suis en train de bâtir mon projet d'affaires **Chacun son parcours**, qui sera un organisme communautaire à but non lucratif, pour aider les gens qui peuvent vivre une situation de vulnérabilité. Je veux aider mon prochain, comme je me suis fait aider dans mon parcours d'itinérance. J'ai été à l'organisme **Chez Pops** (Dans la rue) et un intervenant a cru en moi et m'a dit que j'allais devenir une grande personne. Maintenant, je me vois évoluer en tant que personne et je suis très fière du parcours que j'ai réussi.

Gen C.

Les obstacles dans ton parcours scolaire et professionnel

Les obstacles à l'apprentissage, ça peut prendre plein de formes. Et ils ne s'arrêtent pas à l'école. Ils peuvent te suivre lors d'une formation, d'un stage ou d'un emploi.

Quand ces obstacles s'accumulent et reviennent souvent, ça peut vraiment peser sur ton parcours et ton moral. Tu peux finir par perdre ta motivation, perdre confiance en toi, douter de tes capacités, parfois même remettre en question tes rêves ou ton avenir.

Ces obstacles ne définissent pas qui tu es. Ils font partie de ta réalité, oui, mais ils ne résument pas ta valeur, ni ton potentiel. Ils peuvent rendre ton parcours plus exigeant, mais il existe des solutions. C'est pourquoi il est important de les reconnaître, de mieux les comprendre et surtout d'oser en parler pour avoir accès à du soutien et à de l'aide adaptés à tes besoins.

Troubles ou difficultés d'apprentissage, c'est quoi la différence?

Les troubles d'apprentissage, c'est une condition neurologique qui affecte la façon dont ton cerveau traite certaines informations. Ça rend donc plus difficiles certains apprentissages, comme la lecture (dyslexie), l'écriture (dysorthographe) ou les maths (dyscalculie). C'est permanent et ça demande un diagnostic officiel. Si tu veux en savoir davantage sur ces troubles, je te recommande d'aller lire le volet sur la *santé et bien-être!*

Les difficultés d'apprentissage, c'est quand certaines choses sont plus difficiles à apprendre ou à faire et que tu avances parfois moins vite que les autres dans certains apprentissages. Ces difficultés peuvent venir de plusieurs facteurs : ton environnement à la maison ou à l'école, ta situation familiale, ta santé physique ou mentale, ton niveau de stress, ton sommeil ou un manque de soutien. Ces difficultés peuvent être passagères ou durables, mais elles ne sont pas forcément liées à un diagnostic.

IMPORTANT À SAVOIR!

Certains diagnostics, comme le TDA ou le TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité), ne sont pas des troubles de l'apprentissage, mais ils peuvent causer des difficultés d'apprentissage en raison des symptômes associés.

Tu vis avec une limitation fonctionnelle?

Que tu vives avec des difficultés d'apprentissage, un trouble reconnu ou un défi au quotidien qui te freine, tout ça peut faire partie de ce qu'on appelle une limitation fonctionnelle.

Une limitation fonctionnelle, c'est quand quelque chose rend certaines tâches ou activités plus difficiles à accomplir dans ta vie de tous les jours.

Ces limitations peuvent être permanentes (troubles d'apprentissage) ou temporaires (dépression). Elles peuvent affecter différentes sphères de ta vie : à l'école, au travail, à la maison ou dans tes relations avec les autres.

Parfois, la limitation est visible, comme une difficulté à marcher ou à utiliser ses mains. D'autres fois, elle est invisible, comme un trouble d'apprentissage, un TDAH ou un enjeu de santé mentale, et ça peut être encore plus difficile, parce que les autres ne voient pas toujours ce que tu vis.



BON À SAVOIR!

Si tu vis avec une limitation fonctionnelle reconnue, tu pourrais aussi avoir droit à certains avantages liés à l'Aide financière aux études (AFE). Renseigne-toi auprès du service d'aide financière de ton établissement!

La situation de handicap

Une situation de handicap, ce n'est pas seulement lié à ta personne ou à ton corps, il faut prendre en compte l'environnement dans lequel tu te situes afin qu'il soit adapté à tes besoins.

Autrement dit, ce n'est pas nécessairement toi le problème, il est possible que ton environnement ne soit pas adapté et ne te permette pas de fonctionner à ton plein potentiel.

Tu peux avoir un trouble de l'attention, mais si ton école te donne des outils pour t'aider à te concentrer, tu n'es pas en situation de handicap. Mais si personne ne comprend tes besoins et qu'on t'oblige à suivre un rythme qui ne te convient pas, alors là, tu peux te retrouver en situation de handicap.

La situation de handicap dépend donc :

- De ta limitation (visible ou invisible);
- Des barrières autour de toi (manque de soutien);
- Des jugements (lieu inaccessible, consignes mal expliquées, etc.).

Si tu te reconnais là-dedans, sache qu'il existe des solutions. Tu as peut-être simplement besoin de soutien pour t'aider à avancer à ton rythme et selon tes besoins.

Oui, vivre avec certaines limitations peut rendre ton parcours plus complexe. Mais, ce n'est pas une fatalité. Tu peux réussir, à ta manière.



Les mesures de soutien, un coup de pouce

Les mesures de soutien, c'est tout ce qu'on peut mettre en place pour t'aider à apprendre, travailler ou fonctionner au quotidien, malgré les défis que tu vis. Elles existent pour que tu aies, toi aussi, les mêmes chances que les autres de réussir et de t'épanouir.

Ces mesures peuvent être proposées à l'école, au travail ou dans la vie de tous les jours. Elles sont souvent accessibles si tu as reçu un diagnostic ou si un-e professionnel-le de la santé ou de l'éducation reconnaît un besoin particulier.

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles une personne peut avoir besoin de soutien spécialisé. Chaque parcours est unique.

Avoir besoin de soutien ne veut pas dire que tu es moins intelligent-e. Ton cerveau apprend simplement autrement, et avec les bons outils, tu peux avancer à ton rythme. Ces mesures ne sont pas là pour te donner un privilège, mais bien pour t'assurer les mêmes chances de réussir que les autres.



Voici quelques exemples de conditions reconnues qui peuvent ouvrir la porte à du soutien adapté :

- Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H);
- Troubles de l'apprentissage (TA);
- Trouble du spectre de l'autisme (TSA);
- Trouble développemental du langage (TDL);
- Déficience intellectuelle (DI);
- Trouble de santé mentale;
- Déficiences motrices ou sensorielles;
- Douleurs chroniques ou maladies invisibles;
- Des difficultés liées à la vision, à l'ouïe ou à la parole;
- Etc.

À noter que cette liste n'est pas exhaustive. Il existe de nombreuses autres situations qui peuvent aussi nécessiter du soutien.

À NOTER : si tu penses que tu vis avec une difficulté qui n'a jamais été diagnostiquée, n'hésite pas à en parler à une personne de confiance. Elle pourra t'accompagner dans les démarches pour obtenir un diagnostic (par exemple, par ton médecin), ce qui peut t'aider à accéder à du soutien adapté qui peut vraiment faire une différence dans ton quotidien.



À l'école, de l'aide pour apprendre à ta façon

Tu as des difficultés à l'école et tu te demandes s'il y a des moyens de t'aider? Bonne nouvelle : oui, il en existe! Les milieux scolaires offrent généralement plusieurs services pour t'accompagner dans tes apprentissages et favoriser ta réussite.

Voici quelques exemples d'adaptations que l'école peut t'offrir :

- Du temps supplémentaire pour tes examens ou tes travaux;
- L'utilisation d'outils adaptés, comme un ordinateur et un logiciel de correction;
- Une personne pour prendre des notes à ta place;
- L'accès à un local plus calme pour mieux te concentrer;
- Des adaptations pédagogiques selon ton rythme et ton style d'apprentissage;
- Un plan d'intervention personnalisé pour t'aider dans ton parcours;
- Un service de tutorat, parfois offert gratuitement;
- Un accompagnement personnalisé avec un-e professionnel-le.

À NOTER : si tu passes du secondaire à un cégep, un DEP ou une formation pour adulte, sache que les services sont parfois différents. Tu devras probablement faire une nouvelle demande de service. Renseigne-toi dès le début, ça peut faire une grosse différence.

Les professionnel·les qui peuvent t'aider

Il existe plusieurs personnes-ressources dans le milieu scolaire qui peuvent t'accompagner selon les défis que tu rencontres.

Professionnel·le	Rôle
Aide pédagogique individuel·le (API)	T'aide à mieux comprendre ta situation scolaire et à organiser ton parcours avec les bons outils.
Conseiller·ère d'orientation	T'aide à mieux te connaître et à faire des choix pour ton avenir scolaire ou professionnel.
Orthopédagogue	T'aide à surmonter tes difficultés d'apprentissage avec des stratégies adaptées.
Orthophoniste	T'aide si tu as de la difficulté à parler, comprendre, lire ou écrire.
Ergothérapeute	T'aide à accomplir plus facilement tes tâches du quotidien et à gagner en autonomie.
Intervenant·e psychosocial·e	T'écoute et te soutient dans tes défis personnels, familiaux ou scolaires pour t'aider à aller mieux.
Psychologue scolaire	T'aide à mieux comprendre ce que tu vis (stress, anxiété, émotions, difficultés d'apprentissages, etc.) et à trouver des façons d'aller mieux et de réussir.
Neuropsychologue	Évalue ton fonctionnement cognitif (ex. mémoire, attention, organisation) pour mieux comprendre tes forces et tes défis.

De l'aide pour ta transition vers le marché du travail

Même si tu vis certaines difficultés, des stratégies et des ressources existent pour t'aider à intégrer le monde du travail.

Par exemple, tu peux rencontrer un·e conseiller·ère en emploi, un·e intervenant·e en employabilité ou un·e accompagnateur·trice en insertion. Ces personnes peuvent t'aider à mieux te connaître, définir ton projet professionnel et préparer tes outils (CV, lettre, entrevue, etc.).

À partir de 16 ans, si tu éprouves des obstacles à l'emploi (manque de formation, défis personnels), tu pourrais avoir accès à des programmes d'insertion socioprofessionnelle.

Ils peuvent t'aider en t'offrant :

- Un accompagnement adapté à ta réalité;
- Des activités pour développer tes compétences;
- Des stages en entreprise;
- Et parfois même une rémunération pendant la formation.

C'est une belle occasion d'explorer un métier, de bâtir ton expérience et de te rapprocher d'un emploi qui te correspond.

Faire valoir tes besoins sur le marché du travail

Une fois sur le marché du travail, tu risques de remarquer que les mesures de soutien que tu as reçues en contexte scolaire ne sont pas intégrées automatiquement dans ton milieu de travail. Ça peut rendre ton maintien en emploi plus difficile.

Mais tu as des droits! La Loi sur les normes du travail au Québec encadre certaines obligations de l'employeur·euse envers ses employé·es.

Si tu choisis de parler de ta situation, il est possible de mettre en place des mesures d'adaptations avec ton employeur·euse pour faciliter ton intégration ou ton maintien en emploi.

C'est normal d'avoir des craintes à ce sujet, surtout si tu as déjà vécu une mauvaise expérience dans le passé. Sache que tu n'as pas l'obligation de dévoiler tes enjeux personnels. C'est ton choix.

Si tu hésites, tu peux en discuter avec une personne de confiance ou un·e professionnel·le qui pourra t'aider à évaluer la meilleure façon d'aborder la situation.

AU QUÉBEC, TES DROITS SONT PROTÉGÉS.

La Charte des droits et libertés de la personne du Québec interdit la discrimination fondée sur le handicap, y compris les troubles d'apprentissage ou les troubles de santé mentale.

Tes droits selon la loi

Au Québec comme ailleurs au Canada, la loi reconnaît que chaque personne a droit à l'égalité des chances en emploi, peu importe ses défis ou ses limitations. C'est ce qu'on appelle le principe d'accommodement raisonnable.

Un accommodement raisonnable, c'est un ajustement concret qu'un·e employeur·euse peut mettre en place pour permettre à une personne de travailler dans des conditions équitables. Ces ajustements sont obligatoires tant qu'ils ne causent pas de contraintes excessives pour l'entreprise.

Voici quelques exemples :

- Adapter ton horaire de travail;
- Prévoir des pauses supplémentaires;
- Aménager ton poste de travail selon tes besoins;
- Clarifier les consignes ou structurer les tâches;
- Réduire certaines exigences;
- Utiliser des outils d'aide technologiques.



Programme d'équité en milieu de travail

Le Programme fédéral d'équité en matière d'emploi a été mis en place pour favoriser des milieux de travail plus justes et inclusifs. Son objectif est de corriger les désavantages en emploi vécus par certains groupes qui, historiquement, ont fait face à des obstacles importants.

Ce programme repose sur une idée simple, mais essentielle : pour que tout le monde ait une vraie chance, il faut parfois des mesures particulières qui tiennent compte des réalités de chacun-e.

Il s'adresse à quatre groupes prioritaires au Canada :

- Les femmes;
- Les peuples autochtones, cela inclut les Premières Nations, les Métis et les Inuits;
- Les personnes en situation de handicap, y compris les personnes ayant un trouble d'apprentissage reconnu comme un handicap selon la loi;
- Les personnes issues de minorités visibles.

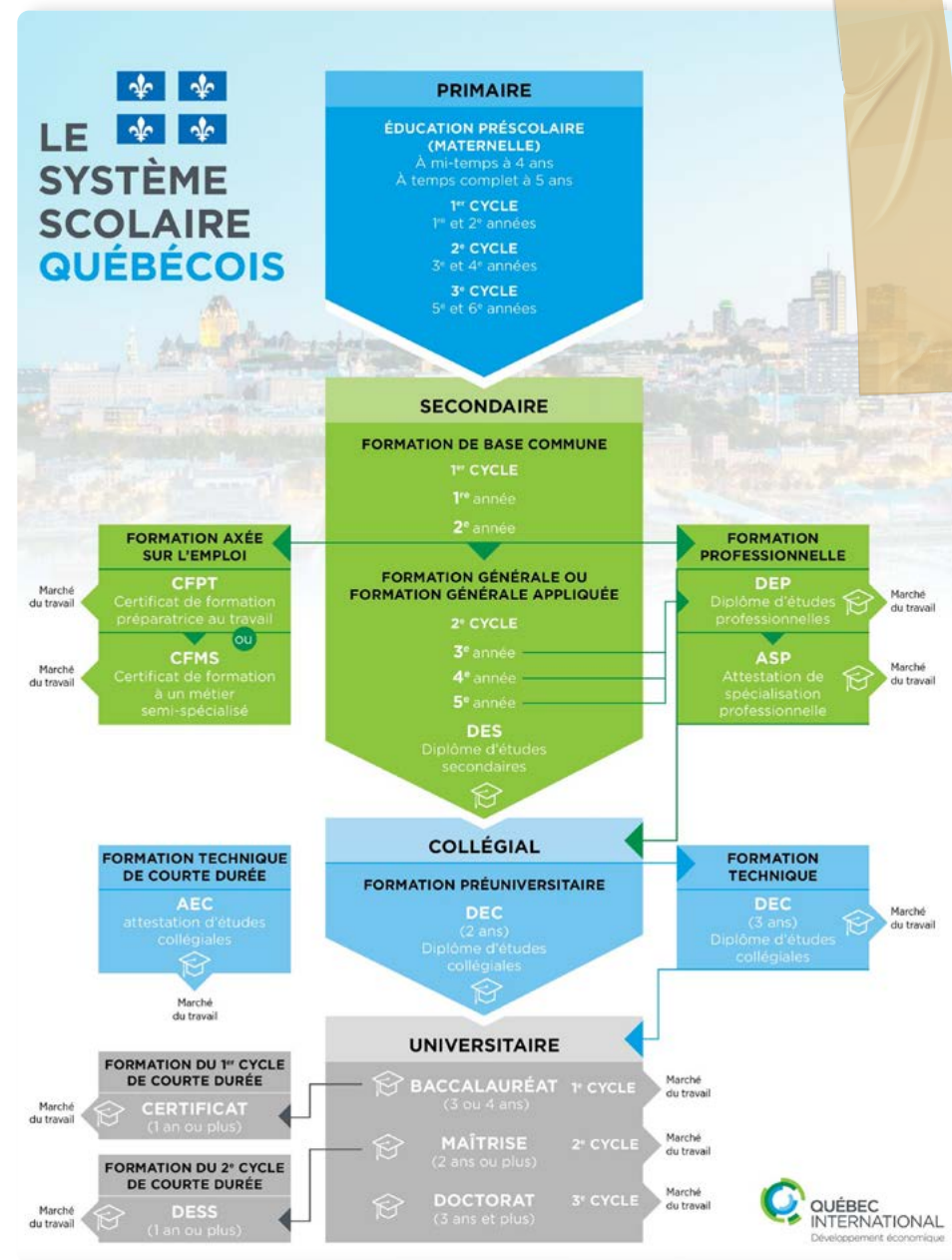
Si tu fais partie de l'un de ces groupes, tu peux être admissible à certains programmes ou mesures d'équité à l'embauche ou en emploi. Par exemple : des politiques de recrutement favorables, des postes ciblés ou des environnements de travail adaptés à tes besoins.

Ici, on te présente les différentes options qui s'offrent à toi dans le système scolaire québécois à partir du secondaire. L'objectif, c'est de t'aider à mieux comprendre les étapes, les parcours qui existent et comment ces choix peuvent s'adapter à ta réalité.

Et si tu as des doutes, n'hésite pas à en parler à un·e enseignant·e ou à ton conseiller·ère d'orientation. Iels sont là pour t'accompagner et t'aider à trouver ce qui te convient le mieux!

Prêt·e à explorer les différents parcours? Passe à la suite!

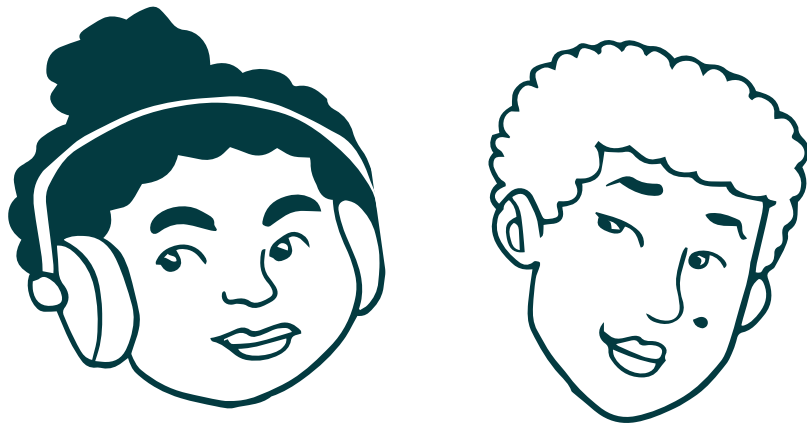
Le système scolaire au Québec



Le secondaire

On va d'abord commencer avec la base... C'est quoi, le secondaire? Au Québec, le secondaire c'est la formation générale pour les jeunes. Généralement, tu commences vers l'âge de 12 ans (secondaire 1) et tu termines autour de 17 ans (secondaire 5).

C'est une étape super importante, car elle t'apprend des connaissances de base et te prépare pour la suite de ton parcours, que ce soit pour poursuivre tes études, suivre une formation professionnelle ou entrer sur le marché du travail.



BON À SAVOIR!

L'école est obligatoire jusqu'au dernier jour de l'année scolaire où tu atteins 16 ans ou jusqu'à ce que tu obtiennes un diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation.

Pourquoi l'école est-elle obligatoire jusqu'à 16 ans?

L'idée, c'est de te garantir une base solide pour la suite, peu importe ta situation. La loi veut éviter que certains jeunes décrochent trop tôt. Ça vise à te donner plus de chances d'avoir un avenir qui te convient.

Donc, même si parfois l'école peut sembler difficile, inutile ou pas faite pour toi, l'éducation reste un droit fondamental et un outil précieux pour te préparer à la vie adulte. Aller à l'école te permet de développer des connaissances, découvrir tes forces, apprendre à mieux te connaître et t'offre plus de possibilités pour ton avenir.



Le secondaire 3, une année importante pour ton parcours!

En secondaire 3, c'est là que ton parcours scolaire commence à se dessiner plus clairement. Tu commences à faire des choix de cours qui auront un impact important sur la suite de ton cheminement. Tu devras notamment choisir ton profil en mathématiques et en sciences, entre des cours de base ou des cours enrichis. Ces décisions sont importantes, car elles peuvent servir de préalables pour certains programmes au cégep et même influencer ton accès à l'université plus tard.

Pour t'aider à choisir les bons profils, voici quelques questions que tu peux te poser :

- Est-ce que je veux poursuivre mes études après le secondaire?
- Quels sont les préalables exigés par les programmes qui m'intéressent?
- Suis-je prêt-e à investir du temps et de l'énergie dans un cours plus exigeant?

BON À SAVOIR!

Si le profil que tu as choisi ne te convient pas ou si tu n'as pas les résultats nécessaires pour y accéder, il existe un pont qui te permet de changer de programme plus tard, que ce soit d'un cours de base vers un cours enrichi, ou l'inverse. Ce type de passerelle est offert autant en mathématiques qu'en sciences.

Quelles maths choisir?

À la fin de ton secondaire 3, tu devras choisir parmi trois profils en mathématiques : CST, TS ou SN) pour ton secondaire 4. En secondaire 5, tu pourras continuer dans le même profil que tu as choisi en secondaire 4. Si tu le souhaites, il est aussi possible de changer de profil, par exemple passer de CST à TS sous certaines conditions. Tu devras peut-être faire une mise à niveau pour rattraper la matière que tu n'as pas vue auparavant.



Comment savoir lequel est fait pour toi?

Voici un tableau qui te donne un aperçu clair pour mieux comprendre les différences et t'aider dans ta décision.

Les profils possibles pour les mathématiques

Culture, société et technique (CST)	Technico-sciences (TS)	Sciences naturelles (SN)
Cours régulier, aussi appelé « maths de base »	Cours enrichi, aussi appelé « maths moyennes »	Cours enrichi, aussi appelé « maths fortes »
Les notions vues sont proches de la réalité de tous les jours	Les notions vues sont pratiques et concrètes en lien à des situations techniques ou technologiques	Les notions vues sont plus théoriques et abstraites, demandant une réflexion poussée afin de comprendre des concepts complexes

Donne accès à tous les programmes de formations professionnelles

Donne accès aux programmes collégiaux (technique et préuniversitaire) sans préalables en maths	Donne accès aux programmes collégiaux (technique ou préuniversitaire) avec ou sans préalables en maths* <small>*Certains programmes nécessitent aussi des préalables en sciences.</small>
--	--

BON À SAVOIR!

Les maths TS ou SN sont différents dans leur approche, mais ils ouvrent généralement les mêmes portes pour la suite de ton parcours. Ces profils demandent toutefois plus d'efforts et de temps d'étude que les maths CST. Pour pouvoir t'y inscrire, certaines écoles demandent d'avoir environ 75 % ou plus en maths de secondaire 3 ou une recommandation de ton enseignant·e qui pourra confirmer que tu as tout ce qu'il faut pour réussir.

Quelles sciences choisir?

Avant le début de ton secondaire 3, tu devras choisir entre deux profils en sciences : ST ou ATS. En secondaire 4, tu pourras continuer dans le même profil, mais tu as aussi la possibilité de changer. Tu pourras également décider d'ajouter l'option SE ou STE, mais ce n'est pas obligatoire. Ce choix optionnel te donnera accès, en secondaire 5, aux cours de chimie et de physique. Tu pourras décider de suivre les deux, ou seulement un des deux.

Pas facile de savoir ce qui te convient le mieux? Voici un tableau qui t'aidera à comparer ces profils et à prendre une décision éclairée.

Les profils possibles pour les sciences

Science et technologie (ST)	Applications technologiques et scientifiques (ATS)
-----------------------------	--

Secondaire 3 et 4**Cours régulier obligatoire**

Approche Comprendre de manière théorique les concepts scientifiques généraux	Approche Appliquer de manière pratique les principes scientifiques dans des contextes pertinents pour la vie quotidienne et le monde du travail
Pourquoi ça se passe comme ça?	Comment ça marche?

Ces profils donnent accès :

- au DES;
- à tous les programmes de DEP;
- à STE ou SE en secondaire 4 si jumelé à maths TS ou SN;
- à chimie/physique en secondaire 5, si SE ou STE réussi.

ATTENTION : pour le cégep, parfois ST ou ATS suffisent, mais d'autres programmes peuvent exiger les cours enrichis (STE/SE) ou même des cours de chimie/physique.



Les profils possibles pour les sciences

Science et environnement (SE)	Science et technologie de l'environnement (STE)
-------------------------------	---

Secondaire 4

Cours enrichi optionnel
Préalable : maths TS ou SN**Approche**

Approfondir les sciences générales avec une approche plus théorique et expérimentale, axée sur la compréhension globale des enjeux environnementaux

En gros, tu observes et réfléchis à comment fonctionne la nature

Approche

Approfondir les sciences appliquées et la technologie, avec une dimension environnementale et des activités pratiques

En gros, tu passes à l'action pour comprendre et trouver des solutions concrètes

Ces profils donnent accès :

- À chimie/physique en secondaire 5, si SE ou STE réussi.

À noter : peu importe le profil enrichi que tu choisis (SE ou STE), ça mène aux mêmes possibilités. C'est surtout la façon d'apprendre qui change.

Les profils possibles pour les sciences

Physique	Chimie
----------	--------

Secondaire 5

Cours enrichi optionnel
Préalable : STE ou SE + maths TS ou SN

Approfondir la compréhension des phénomènes comme le mouvement, l'électricité, l'énergie et les ondes

En gros, tu découvres pourquoi et comment les choses bougent, fonctionnent et interagissent

Approfondir la connaissance de la matière, des réactions chimiques, des solutions et des équilibres

En gros, tu explores ce qui compose la matière et comment on peut la transformer

Ces profils donnent accès :

- Au programme de Sciences de la nature au cégep (préuniversitaire);
- À une technique qui demande des bases solides en chimie ou en physique.

Les examens du ministère

Au Québec, le ministère de l'Éducation impose des épreuves officielles à certains moments clés de ton parcours scolaire, afin d'évaluer tes apprentissages de la même façon pour tous les élèves, peu importe l'école dans laquelle tu es.

Ces examens sont obligatoires en 4^e et 5^e secondaire et comptent pour 50 % de la note finale de la matière concernée. Tous les élèves passent la même épreuve au même moment, ce qui assure l'équité du processus d'évaluation.

Les matières évaluées sont :

- Les mathématiques (4^e secondaire);
- Les sciences (4^e secondaire);
- L'histoire du Québec et du Canada (4^e secondaire);
- Le français (5^e secondaire);
- L'anglais (5^e secondaire).

En cas d'échec, pas de panique! Des reprises sont possibles en août, souvent accompagnées de cours d'été pour t'aider à te préparer.



Le diplôme d'études secondaires

C'est quoi le diplôme d'études secondaires (DES)? C'est le diplôme que tu obtiens à la fin de ton secondaire 5 si tu as réussi ton parcours.

Pour l'obtenir, tu dois :

- Accumuler au moins 54 unités; au secondaire 4 et 5;
- Dont au moins 20 unités qui viennent du secondaire 5.

ATTENTION : ce n'est pas seulement une question de nombre d'unités. Tu dois aussi réussir certains cours obligatoires.

BON À SAVOIR!

Les unités ou crédits servent à mesurer tes apprentissages. Tu en obtiens à chaque fois que tu réussis un cours. Le nombre attribué dépend de :

- La durée du cours (nombre d'heures) ET
- L'importance du cours (obligatoire ou optionnel)

Si tu n'es pas certain·e du nombre d'unités ou des matières qu'il te reste à compléter, tu peux te renseigner sur ton cheminement auprès d'un·e conseiller·ère d'orientation de ton école.



Les unités nécessaires à l'obtention du diplôme d'études secondaires

Enseignement secondaire – 2 ^e cycle			
4 ^e secondaire		5 ^e secondaire	
Cours obligatoire	Unité	Cours obligatoire	Unité
Langue d'enseignement	6	Langue d'enseignement	6
Langue seconde	4 ou 6*	Langue seconde	4 ou 6*
Mathématique	4 ou 6*	Mathématique	4 ou 6*
Science (ST ou ATS)	4 ou 6*	-	-
Histoire et éducation à la citoyenneté	4	Monde contemporain	2 ou 4*
Arts (art dramatique, arts plastiques, danse ou musique)	2	Arts (art dramatique, arts plastiques, danse ou musique)	2
Éducation physique	2	Éducation physique	2
Éthique et culture religieuse	4	Éthique et culture religieuse	2
-	-	Éducation financière	2
Cours optionnel (ex. : science SE ou STE**, multimédia, espagnol, etc.)	4 ou 6*	Cours optionnel (ex. : chimie, physique, projet personnel intégrateur, etc.)	8, 10 ou 12*

* Le nombre d'unités dépend de l'option ou du cours choisi.

** Certaines écoles incluent les sciences enrichies à même le cursus de cours obligatoires.

Source : Guide de la sanction des études (2015), ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

alloprof

Et si tu n'as pas complété ton DES?
Pas de panique! Il existe plusieurs alternatives pour toi.

Le test d'équivalence de niveau de scolarité

Le test d'équivalence de niveau de scolarité (TENS) peut être une option pour toi si tu as 16 ans ou plus et que tu n'as pas obtenu ton DES, mais que tu as quand même acquis des connaissances équivalentes à celles du secondaire 5 que ce soit à travers tes expériences personnelles ou professionnelles.

Comment fonctionne le TENS?

- C'est une série de tests à choix de réponses;
- Il y a 7 examens en tout;
- Tu dois en réussir au moins 5 sur 7 avec une note minimale de 60 %;
- Chaque examen dure environ 1 h 30, sauf celui de mathématiques qui dure 2 h 30;
- En général, les examens se déroulent sur 2 à 3 jours.



Le TENS te permet :

- D'obtenir une Attestation d'équivalence de niveau de scolarité (AENS), reconnue par le ministère de l'Éducation du Québec;
- D'accéder à certains emplois qui demandent un DES ou son équivalent;
- De t'inscrire à une formation professionnelle (AEP ou DEP);
- De poursuivre vers certains programmes menant à une Attestation d'études collégiales (AEC).

ATTENTION : le TENS ne remplace pas un DES et ne donne pas accès à tous les programmes d'études, car certains peuvent exiger obligatoirement un DES ou des cours enrichis.

À prévoir!

Pour t'inscrire aux examens, tu auras des frais d'environ 40 \$*. Si tu échoues à un test, tu peux le reprendre une seule fois, avec des frais similaires. En cas de deuxième échec, tu devras attendre un an avant de pouvoir recommencer et tu devras alors reprendre l'ensemble des tests depuis le début.

*À noter que les frais et les conditions peuvent varier d'un endroit à l'autre.

Comment te préparer?

Tu peux te pratiquer à l'avance grâce à des sites internet gratuits qui offrent des exercices semblables à ceux du TENS. C'est une excellente façon de t'habituer au format des questions et de te sentir plus prêt-e le jour des examens.

À ne pas oublier! Le jour de l'examen, apporte une pièce d'identité valide, comme ta carte d'assurance maladie ou ton permis de conduire. Il est possible qu'on te demande aussi ton certificat de naissance.



La formation générale des adultes

La formation générale des adultes (FGA), c'est une option super intéressante si tu as 16 ans et plus, que tu n'es plus à l'école secondaire régulière et que tu veux :

Terminer ton diplôme d'études secondaires

OU

Obtenir les préalables pour une formation professionnelle ou collégiale

OU

Reprendre tes études à ton rythme

Qu'est-ce qui est différent de l'école secondaire « classique »?

- Tu avances à ton propre rythme;
- Tu choisis tes matières selon ton projet;
- Tu peux étudier seul-e, en groupe, à distance ou en présentiel;
- Tu peux avancer avec ou sans accompagnement;
- Tu peux t'inscrire à temps plein ou à temps partiel;
- Les horaires sont plus flexibles, ce qui te permet de combiner études, travail ou d'autres responsabilités.

BON À SAVOIR!

Tu peux t'inscrire n'importe quand dans l'année, pas seulement en septembre et c'est gratuit pour la majorité des cours.

Le programme G-6

Ce programme est une alternative à l'éducation des adultes. Il te permet de compléter uniquement les cours qu'il te manque pour obtenir ton DES, à condition que tu sois admissible.

Le G-6 demande un bon niveau d'autonomie, car tu es responsable de gérer ton apprentissage. L'enseignement est individualisé et se fait par module, c'est-à-dire que tu avances à ton rythme, cours par cours.

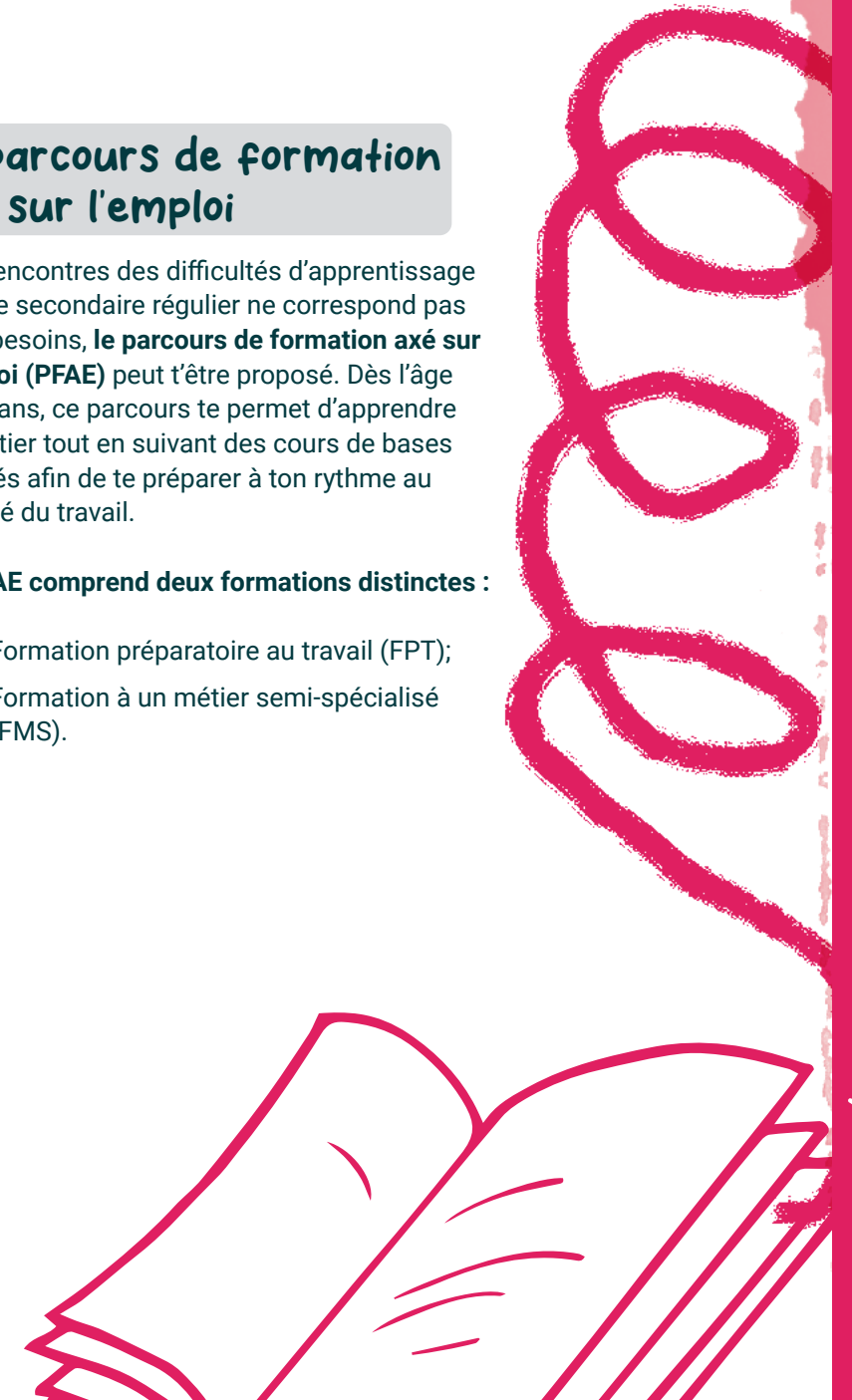
Renseigne-toi auprès de ton école, d'un Centre d'éducation des adultes ou du Service d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA) pour avoir plus de détails.

Le parcours de formation axé sur l'emploi

Si tu rencontres des difficultés d'apprentissage ou si le secondaire régulier ne correspond pas à tes besoins, le **parcours de formation axé sur l'emploi (PFAE)** peut t'être proposé. Dès l'âge de 15 ans, ce parcours te permet d'apprendre un métier tout en suivant des cours de bases adaptés afin de te préparer à ton rythme au marché du travail.

Le PFAE comprend deux formations distinctes :

- Formation préparatoire au travail (FPT);
- Formation à un métier semi-spécialisé (FMS).





La formation préparatoire au travail et la formation à un métier semi-spécialisé

	Formation préparatoire au travail (FPT)	Formation à un métier semi-spécialisé (FMS)
Son but	Développer tes compétences pour te préparer au marché du travail	Développer tes compétences professionnelles dans un métier semi-spécialisé
Pour qui?	<ul style="list-style-type: none"> • Tu as 15 ans ou plus au 30 septembre • Tu es au secondaire • Tu as des difficultés d'apprentissage • Tu n'as pas atteint les objectifs du primaire en français et en mathématiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Tu as 15 ans ou plus au 30 septembre • Tu es au secondaire • Tu as des difficultés d'apprentissage • Tu as atteint les objectifs du primaire en français et en mathématique, mais tu n'as pas obtenu les unités requises pour ton sec. 1
Durée	3 ans (2 700 h)	1 an (900 h)
Contenu de la formation	Alternance Travail/Études Formation générale (1 450 h) Formation pratique <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisation au monde du travail (150 h) • Préparation au marché du travail (200 h) • Insertion professionnelle/ Stages (900 h dont 720 h en entreprise) 	Alternance Travail/Études Formation générale (350 h) Formation pratique <ul style="list-style-type: none"> • Préparation au marché du travail (75 h) • Préparation à l'exercice d'un métier semi-spécialisé/Stage (375 h dont 300 h en entreprise)

Conditions de réussite

Formation préparatoire au travail (FPT)	Formation à un métier semi-spécialisé (FMS)
<ul style="list-style-type: none"> • Formation de 2 700 heures complétée • Avoir réussi la matière insertion professionnelle (IP) d'une durée minimale de 900 heures 	<ul style="list-style-type: none"> • Formation de 900 heures complétée • Avoir réussi la formation pratique, liée au métier choisi, d'une durée minimale de 450 heures
Diplôme obtenu	
Certificat de formation préparatoire au travail (CFPT)	Certificat de formation à un métier semi-spécialisé (CFMS)
Et après?	
Le CFPT te donne accès : <ul style="list-style-type: none"> • Au marché du travail (métier non spécialisé) • À la FMS • À un tremplin vers la FGA pour obtenir ton DES 	Le CFMS te donne accès : <ul style="list-style-type: none"> • Au marché du travail (métier non spécialisé ou semi-spécialisé) • À une passerelle pour un DEP, mais sous certaines conditions • À un tremplin vers la FGA pour obtenir ton DES
Attention!	
Le CFPT ne te donne pas accès : <ul style="list-style-type: none"> • À un DES • À des programmes d'études exigeant un DES • À la majorité des DEP, sauf dans certains cas particuliers avec des préalables supplémentaires 	Le CFMS ne te donne pas accès : <ul style="list-style-type: none"> • À un DES • À des programmes d'études exigeant un DES • À tous les DEP, seuls certains programmes sont accessibles, parfois, il faut passer par un PRÉ-DEP

La passerelle FPT-CFMS

Il existe une passerelle qui peut te permettre d'obtenir le CFMS tout en terminant ta 3^e année de FPT, sans changer de programme ni de groupe-classe.

Concrètement, si tu es à ta 3^e année de FPT, tu peux faire un stage adapté aux exigences de la FMS pendant tes heures d'insertion professionnelle (IP). Si tu réussis ce stage (au moins 450 heures dans un métier semi-spécialisé), tu peux obtenir les deux certificats : le CFPT et le CFMS.

C'est une belle occasion de valoriser ton expérience, de développer des compétences concrètes et d'élargir tes options, que ce soit pour entrer sur le marché du travail ou accéder à certaines formations professionnelles!



La formation professionnelle

En parlant de **formation professionnelle (FP)**, elle est accessible dès 16 ans. La FP te permet d'apprendre un métier dans un Centre de formation professionnelle (CFP), avec une approche pratique et proche de la réalité du terrain. Tu te formes vraiment « en action » pour être prêt-e à travailler rapidement dans un domaine qui te plaît.

Donc, si tu veux apprendre un métier spécialisé, travailler avec tes mains et entrer plus vite sur le marché du travail, la FP peut être une super option pour toi.

Il existe plus de 150 programmes offerts un peu partout au Québec! La durée varie de 615 à 1 800 heures, selon le métier que tu choisis. Selon ton parcours et le programme choisi, tu peux y accéder avec ou sans DES.

À découvrir : l'expérience « Élève d'un jour »!
Tu veux avoir un aperçu avant de t'engager? Inscris-toi à une journée « Élève d'un jour »! C'est une belle occasion de visiter un Centre de formation, voir comment ça se passe, poser tes questions et surtout, voir si ça te plaît vraiment.

Le diplôme d'études professionnelles

Quand tu réussis ta formation professionnelle, tu obtiens un **diplôme d'études professionnelles (DEP)**, reconnu par le ministère de l'Éducation du Québec.

À quoi ça sert, un DEP?

- Te permettre de travailler dans un métier spécialisé;
- Poursuivre ta formation, par exemple en faisant une Attestation de spécialisation professionnelle (ASP) pour aller plus loin dans ton domaine ou aller au Cégep, si tu as les préalables.

BON À SAVOIR!

Il existe un cheminement DEP-DES qui te donne la chance de compléter des cours obligatoires du secondaire en même temps que ta formation professionnelle. Résultat? À la fin, tu repars avec ton DEP et ton DES : double avantage! C'est une belle façon de t'ouvrir plus de portes tout en apprenant un métier qui te passionne!

Tu veux faire une formation professionnelle, mais tu n'es pas sûr·e d'avoir tout ce qu'il faut? Pas de stress! Il existe des chemins possibles pour y accéder, selon ta situation.



Passerelle CFMS-DEP

Tu aimerais aller en formation professionnelle, mais tu n'as pas encore ton DES? C'est possible grâce à la passerelle CFMS-DEP!

Comment ça fonctionne?

Tu pourrais être admis·e dans un DEP si tu remplis ces conditions :

- Tu as terminé ta FMS et obtenu ton CFMS;
- Tu as réussi tes unités de 2^e secondaire en français, maths et anglais;
- Tu as 16 ans ou plus au 30 septembre.

À NOTER : cette passerelle donne accès seulement à certains DEP, pas à tous. Les options disponibles peuvent varier selon la région et ton dossier, mais ça reste une belle porte d'entrée pour apprendre un métier concret!

Le test de développement général

Si tu n'as pas obtenu ton DES, mais que tu veux quand même accéder à une formation professionnelle, le **test de développement général (TDG)** peut être aussi une option.

C'est quoi le TDG?

C'est un test qui vérifie tes connaissances générales de base (compréhension de texte, raisonnement, logique). En le réussissant, tu montres que tu as le niveau nécessaire pour suivre une formation, même si tu n'as pas tous les cours du secondaire.

Tu peux passer le TDG si :

- Tu as 18 ans ou plus;
- Tu n'as pas obtenu ton DES;
- Tu veux t'inscrire à un DEP, mais il te manque certains préalables.

ATTENTION!

Le TDG te permet uniquement d'accéder à un DEP, à condition que tu réussisses les préalables spécifiques exigés par le programme.

Le TDG ne remplace pas un DES et ne donne pas accès à une attestation officielle, contrairement au TENS.

Comment ça fonctionne?

- Le TDG, c'est un seul test de 100 questions à choix de réponses;
- Il dure environ 2 h à 2 h 30;
- Pour le réussir, tu dois avoir au moins 45 %.

À prévoir!

Pour t'inscrire, des frais d'environ 40 \$* peuvent être exigés. Si tu rates le test, tu as le droit à une seule reprise, mais uniquement un an plus tard. En cas de deuxième échec, tu ne pourras plus le repasser.

*À noter que les frais et les conditions peuvent varier d'un endroit à l'autre.

Comment te préparer?

Tu peux te pratiquer à l'avance grâce à des sites internet gratuits qui offrent des exercices semblables à ceux du TDG. C'est une excellente façon de t'habituer au format des questions et de te sentir plus prêt·e le jour des examens.

À ne pas oublier!

Le jour de l'examen, tu dois apporter une pièce d'identité valide, comme ta carte d'assurance maladie ou ton permis de conduire. Il est possible qu'on te demande aussi ton certificat de naissance.

Le programme de préparation au diplôme d'études professionnelles (PRÉ-DEP)

Tu n'es pas certain-e du métier vers lequel tu aimerais t'orienter? Le **programme de préparation au diplôme d'études professionnelles (PRÉ-DEP)** peut être une excellente option pour toi!

C'est quoi le PRÉ-DEP?

C'est un « tremplin » qui te donne la chance d'avoir une transition plus douce vers un DEP. Il te permet de confirmer ton choix de métier avant d'entrer en formation professionnelle, tout en complétant les préalables scolaires nécessaires.

Le PRÉ-DEP dure environ un an et fonctionne en alternance. Concrètement, il te permet :

- De découvrir différents métiers spécialisés dans un centre de formation professionnelle;
- De faire des stages pour voir concrètement la réalité d'un métier au quotidien;
- De compléter tes matières de base (maths, français, anglais) de 3^e, 4^e ou 5^e secondaire, selon ce qu'il te manque.

Tu peux être admissible au PRÉ-DEP si :

- Tu as un intérêt pour la formation professionnelle;
- Tu as 15 ans ou plus avant le 30 septembre;
- Tu as réussi deux matières de base de 2^e secondaire (français, maths ou anglais).



ATTENTION!

Le PRÉ-DEP ne te garantit pas l'accès à tous les DEP automatiquement. Tu devras quand même réussir les matières de base exigées pour celui que tu vises.

L'attestation de spécialisation professionnelle

Tu as terminé ton DEP et tu aimerais aller plus loin? Que ce soit pour te spécialiser davantage, enrichir tes compétences ou poursuivre tes études dans un domaine qui te passionne, l'**attestation de spécialisation professionnelle (ASP)** peut être une super option pour toi!

Attestation de spécialisation professionnelle (ASP)

C'est quoi?	Formation de courte durée que tu peux suivre après avoir obtenu un DEP afin de te perfectionner dans un domaine plus pointu ou avancé de ton métier
Le but?	Te donner l'occasion d'approfondir tes compétences, de te spécialiser davantage et d'améliorer tes perspectives d'emploi ou d'avancement professionnel
La durée?	Entre 3 à 9 mois (300 à 1 230 heures), varie selon ta spécialisation
Les conditions d'admission?	<ul style="list-style-type: none"> • Détenir un DEP ou l'équivalent • Avoir une expérience de travail significative dans le domaine
Pourquoi choisir l'ASP?	<ul style="list-style-type: none"> • Permet de te perfectionner et développer des compétences avancées • Permet d'améliorer ton profil pour postuler à certains emplois • Permet d'augmenter tes chances d'avancement professionnel • Permet de servir de tremplin vers des formations plus poussées

L'attestation d'études professionnelles

Tu aimerais intégrer le marché du travail rapidement, changer de métier ou faire un retour à l'emploi, même sans avoir un DEP? L'**attestation d'études professionnelles (AEP)** pourrait être une excellente option pour toi!

Attestation d'études professionnelles (AEP)

C'est quoi?	Formation de courte durée qui te permet d'apprendre un métier précis ou une tâche spécialisée, en lien direct avec les besoins actuels du marché du travail
Le but?	Te former rapidement pour intégrer le marché du travail en développant des compétences ciblées et concrètes
La durée?	Entre 2 à 6 mois (240 à 720 heures), varie selon le programme
Les conditions d'admission?	<ul style="list-style-type: none"> • Être âgé-e de 18 ans ou plus • Avoir tes unités du secondaire 3 (maths, français et anglais) ou l'équivalent ou avoir réussi le TDG <p>À noter : les conditions peuvent varier selon les centres de formation. D'autres options peuvent être disponibles. Pour en savoir plus, tu peux te renseigner auprès du centre de formation près de chez toi.</p>
Pourquoi choisir l'AEP?	<ul style="list-style-type: none"> • Permet de te préparer rapidement à un métier • C'est flexible, certains AEP sont offertes en alternance travail-études • Des modalités variées, selon le centre, tu peux suivre ta formation en présentiel, en virtuel ou directement en entreprise

Les études collégiales

Tu as terminé ton secondaire et tu veux aller plus loin? Développer tes connaissances dans un domaine qui t'intéresse? Te préparer à l'université ou apprendre un métier spécialisé? Vivre une nouvelle expérience d'apprentissage plus autonome et relever de nouveaux défis? Alors le **Collège d'enseignement général et professionnel**, qu'on appelle plus simplement le **Cégep**, est une super option pour toi!

C'est quoi le Cégep?

Le Cégep, c'est une étape de transition unique qui te permet de continuer à te former, d'explorer tes intérêts et de mieux te préparer à la vie adulte, que ce soit pour entrer à l'université ou sur le marché du travail.

Mais, c'est aussi l'occasion de :

- Vivre de nouvelles expériences, rencontrer des gens et te découvrir autrement;
- Faire des activités parascolaires variées : sports, arts, improvisation, comités, radio étudiante, etc.;
- Participer à des événements sociaux et culturels : spectacles, conférences, fêtes, expositions;
- T'impliquer dans des causes qui te tiennent à cœur;
- Profiter d'une plus grande autonomie, mais aussi d'un accompagnement pour t'aider à t'adapter à ce nouvel environnement.

En quoi le Cégep est-il différent de la formation professionnelle?

La formation professionnelle te permet de te former directement à un métier. Tu y fais beaucoup de pratique et d'ateliers, ce qui te permet d'intégrer rapidement le marché du travail.

Le Cégep te permet d'aller plus loin, en approfondissant tes connaissances générales tout en explorant un domaine d'études qui t'intéresse. L'apprentissage y est souvent plus théorique et prépare à des études universitaires ou à une carrière technique.

Que dois-tu faire pour être admis-e dans un programme?

- Avoir ton DES ou, dans certains cas, un DEP avec les préalables requis;
- Avoir des cours préalables pour certains programmes contingentés.

BON À SAVOIR!

Dans certains cas, il est possible d'être admis-e dans un programme même sans avoir obtenu ton DES. Si tu es à six unités ou moins de l'obtention du DES, tu pourrais être accepté-e à condition de compléter les unités manquantes au cours de ta première session.

Deux types de programmes collégiaux

Il existe deux types de programmes collégiaux dans lesquels tu obtiendras un diplôme d'études collégiales (DEC) à la fin de ton parcours.

Programme préuniversitaire

D'une durée de 2 ans, il te prépare à l'université. Tu y développes des connaissances générales dans un domaine comme les sciences humaines, les sciences de la nature, les arts, les langues, etc.

Programme technique

D'une durée 3 ans, il te forme à un métier spécialisé. Il te permet d'entrer directement sur le marché du travail ou de poursuivre à l'université si tu le souhaites.

Le diplôme d'études collégiales

Le DEC est le diplôme que tu obtiens lorsque tu complètes avec succès l'un de ces programmes. Il est délivré par le ministère de l'Enseignement supérieur.

Pour l'obtenir, tu dois réussir les cours spécifiques liés à ton programme, mais tu devras aussi réussir une formation générale obligatoire qui comprend des cours de français, anglais, philosophie, éducation physique et des cours complémentaires.

CONSEIL

Si tu sais déjà, dès ton entrée au cégep, que tu veux aller à l'université, prends le temps de vérifier attentivement les exigences du programme qui t'intéresse. Et pas de panique si tu n'as pas tous les préalables! Dans certains cas, tu pourras compléter les cours manquants pendant ton parcours.



L'épreuve uniforme de français

C'est quoi?

L'épreuve uniforme de français (EUF) ou parfois appelée épreuve uniforme de langue (EUL) est un passage incontournable pour obtenir ton DEC. Tu devras rédiger une dissertation critique d'environ 900 mots, en 4 h 30, à partir de textes littéraires fournis. Tu devras prendre position sur un sujet, défendre ton point de vue avec des arguments solides, en t'appuyant sur des preuves tirées des textes et sur tes connaissances littéraires acquises pendant tes cours au cégep.

Pour réussir l'EUF?

Tu dois obtenir au moins la note « C » dans chacun des trois critères suivants :

- Compréhension et qualité de l'argumentation;
- Structure du texte;
- Maîtrise de la langue.

En cas d'échec, pas de panique!

L'EUF est offerte trois fois par année (en mai, août et décembre). Il n'y a pas de limite officielle au nombre de reprises, mais chaque tentative demande une préparation sérieuse et de la rigueur.

La cote de rendement au collégial

La cote de rendement au collégial, qu'on appelle plus souvent la cote R, est un chiffre utilisé pour comparer les résultats des étudiant·es dans tous les cégeps du Québec. Elle sert surtout à analyser ta candidature pour l'admission à un programme contingenté à l'université, comme la médecine, le droit, le travail social ou d'autres programmes où il y a plus de demandes que de places.

BON À SAVOIR!

La cote R minimale exigée peut varier d'un programme à l'autre et d'une université à l'autre. Si tu veux savoir quelles sont les cotes demandées, va consulter le site web de l'université qui t'intéresse. Tu y trouveras toutes les informations à jour pour bien te préparer.



Comment ça marche?

La cote R prend en compte :

- Tes notes au cégep;
- La difficulté de tes cours;
- La force du groupe dans lequel tu es pour rendre la comparaison plus juste.

En gros, même si tu es dans un groupe où la moyenne est très élevée, ton résultat est ajusté pour refléter ton effort et ta performance réelle.

Pourquoi c'est important?

Pour certains programmes universitaires très populaires, où il y a beaucoup de candidats et peu de places, la cote R devient le principal critère de sélection.

Plus tu avances au cégep, plus tes résultats s'additionnent pour former ta cote finale. C'est pourquoi, si tu veux viser un programme contingenté à l'université, il est super important d'adopter de bonnes habitudes d'étude dès ta première session.

**Attention à la pression!**

C'est tout à fait normal de ressentir du stress face à la cote R, surtout quand on veut performer ou entrer dans un programme compétitif. Mais rappelle-toi que tu as le droit de demander de l'aide, de prendre soin de toi et de garder un équilibre entre l'école et ta vie personnelle. Ta santé mentale doit rester une priorité.

Une bonne cote R, c'est super. Mais une bonne estime de soi, une motivation durable et du plaisir à apprendre, c'est encore mieux!

Le cheminement Tremplin DEC**Et si tu n'es pas encore certain de ton programme?**

Pas de souci! Il existe une autre possibilité pour commencer ton cégep tout en te laissant du temps pour réfléchir : le cheminement **Tremplin DEC**.

C'est une bonne solution si :

- Tu n'as pas encore choisi ton programme;
- Tu as besoin de compléter des cours préalables;
- Tu veux te familiariser tranquillement avec le milieu collégial.

Bref, c'est une façon flexible et rassurante d'amorcer tes études collégiales, surtout si tu as besoin de temps ou d'accompagnement dans ta transition.



L'attestation d'études collégiales

Si tu veux profiter des avantages du cégep, mais dans un format plus court et plus spécialisé, l'**attestation d'études collégiales (AEC)** pourrait être une super option pour toi!

Attestation d'études collégiales (AEC)

C'est quoi?	Formation technique avec un parcours court et ciblé qui te permet d'acquérir des compétences concrètes dans un domaine précis
Le but?	Te qualifier rapidement pour un emploi, te spécialiser ou te réorienter professionnellement
La durée?	Entre 4 à 24 mois (240 à 1800 heures), selon le programme choisi
Les conditions d'admission?	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir interrompu des études à temps plein ou avoir poursuivi des études postsecondaires pendant au moins deux sessions consécutives • Détenir un DEP • Parfois, tu peux aussi être admis·e dans le cadre d'un programme d'employabilité ou d'une entente avec un·e employeur·euse
Pourquoi choisir l'AEC?	<ul style="list-style-type: none"> • C'est un mélange de théorie et de pratique • C'est une porte d'entrée rapide vers le marché du travail • Tu fais uniquement des cours liés au métier choisi (pas de cours généraux comme en DEC) • Souvent offerts à temps partiel, en soirée ou à distance, ce qui peut mieux s'adapter à ta réalité



Les études universitaires

Après le cégep, tu veux aller encore plus loin? Explorer un domaine en profondeur, développer tes connaissances, apprendre à réfléchir de façon plus critique, te professionnaliser ou même faire de la recherche? L'université est la prochaine étape!

C'est quoi l'université?

C'est un milieu académique qui t'apprend à approfondir un domaine précis, à analyser, à raisonner, à innover et à pousser ta réflexion encore plus loin. Plus tu avances dans les cycles universitaires, plus tu te spécialises et tu développes tes connaissances et des compétences pour devenir un·e professionnel·le dans le domaine de ton choix.

L'université, c'est très différent du secondaire et du cégep!

À l'université, tu commences à voler de tes propres ailes. Tu es beaucoup plus autonome, tu organises ton horaire, tu gères tes lectures, tes travaux et tes examens. Tu passeras plus de temps à étudier par toi-même et tu auras moins d'heures de cours en classe. L'université est surtout axée sur la théorie, mais plusieurs programmes offrent aussi des stages pour te permettre d'appliquer tes apprentissages sur le terrain.

L'année universitaire est généralement divisée en trois sessions : automne, hiver et été. La session d'été est facultative et les cours y sont souvent donnés de manière plus intensive et accélérée.

Tu peux choisir de suivre des cours pendant l'été pour avancer plus rapidement dans ton parcours ou encore réaliser un stage d'été qui peut être crédité comme un cours, selon les conditions de ton programme.



À PRÉVOIR!

Les frais de scolarité à l'université peuvent être élevés, parfois plus de 5 000 \$ par année. Mais pas de panique! Il existe des programmes de prêts et bourses qui peuvent t'aider à payer tes études, ton matériel scolaire, tes déplacements et d'autres dépenses liées à la vie étudiante. Pour en savoir plus sur l'Aide financière aux études (AFE) tu peux aller lire le *volet financier!*

Quelles sont les conditions d'admission?

Elles varient selon le programme et l'université que tu choisis. Pour certains programmes contingentés, on peut te demander :

- Un excellent dossier scolaire, avec une cote R minimale;
- Certains cours préalables;
- Avoir un DEC complété.

L'année préparatoire

Et si tu n'as pas le DEC ou les préalables exigés? Pas de panique! Il existe une solution : **l'année préparatoire.**

C'est quoi?

C'est une formation transitoire, donc une sorte de mise à niveau qui te donne la chance d'accéder à des études de 1^{er} cycle à l'université, même si ton parcours ne correspond pas à celui typiquement attendu.

À qui ça peut servir?

- Aux étudiant·es internationaux dont le système scolaire est différent du Québec;
- Aux étudiant·es qui n'ont pas les préalables requis dans certaines matières nécessaires à leur programme (ex. mathématiques, chimie, physique, etc.);
- Aux personnes qui n'ont pas de DEC, normalement requis pour entrer à l'université, mais qui ont tout de même une formation secondaire complète;
- Aux personnes en reprise d'études, surtout si elles ont quitté le système scolaire depuis plusieurs années.

Les exigences linguistiques

Dans une université francophone, on s'attend à ce que tu maîtrises le français, à l'oral comme à l'écrit. La réussite de l'EUF au cégep sert de preuve que tu possèdes les compétences nécessaires pour comprendre tes cours, rédiger tes travaux et réussir ton parcours universitaire.

Même si ton programme est offert en français, l'anglais reste une compétence essentielle dans bien des cas. Tu pourrais avoir à consulter des lectures obligatoires, des articles scientifiques ou des ressources pédagogiques disponibles uniquement en anglais. Pour cette raison, certains programmes demandent une bonne compréhension de l'anglais afin d'obtenir ton diplôme.

Si c'est ton cas, il est fortement recommandé de passer un test de classement en anglais dès le début de tes études pour éviter de retarder ta diplomation. Pour savoir quel test est requis ou recommandé, informe-toi directement auprès de ton université, chaque établissement a ses propres critères et ressources.

Et si tu as étudié dans une école anglophone? C'est le même principe, mais à l'envers. Si tu n'as pas passé l'EUF, tu devras probablement faire un test de français pour démontrer que tu maîtrises bien la langue.



Les ententes interuniversitaires

Et si le cours que tu aimerais suivre n'est pas offert dans ton université? Pas de souci! Grâce aux ententes interuniversitaires, tu peux suivre un ou plusieurs cours dans une autre université québécoise, tout en restant inscrit dans ton programme principal.

Ces ententes te permettent de personnaliser ta formation sans frais supplémentaires. Tu paies les droits de scolarité de ton université d'attache et tes crédits sont reconnus comme faisant partie de ton cheminement habituel.

À l'international, il existe aussi des ententes qui te donnent la chance d'étudier dans un autre pays, souvent avec des droits de scolarité réduits ou un accès facilité à des établissements partenaires. En plus, plusieurs universités offrent des programmes d'échanges étudiants, qui te permettent de vivre une expérience unique à l'étranger pendant une session ou une année, tout en poursuivant ton cheminement universitaire. Renseigne-toi sur ces possibilités si tu as envie d'ouvrir tes horizons!



Le barème de notation universitaire

C'est quoi?

Le **barème de notation universitaire**, c'est l'outil de référence utilisé par les programmes universitaires pour transformer tes résultats d'examen en notes alphabétiques (comme A, B, C). Il établit les seuils de performance à atteindre pour chaque note, en fonction des critères propres à chaque domaine d'études. Ce système reflète les standards d'évaluation de ton programme et influence ta moyenne cumulative, en déterminant la valeur académique attribuée à chacun de tes résultats.

En quoi c'est différent de la cote R?

À la différence de la cote R au cégep, le barème de notation universitaire n'évalue que tes résultats personnels, sans tenir compte de la performance des autres étudiants. Il repose uniquement sur les critères définis par le programme.

Les barèmes sont-ils les mêmes partout?

Non, les barèmes ne sont pas uniformes. Ils changent selon l'université, le programme, la discipline et parfois même d'une cohorte à l'autre. Par exemple, une note de 85 % pourrait correspondre à un A+ dans un programme, mais à un A dans un autre jugé plus exigeant. Cette variation s'explique par des attentes différentes en matière de compétences et de rendement.





Le baccalauréat

C'est quoi le baccalauréat?

C'est un programme de premier cycle universitaire, qui dure généralement de 3 ans à 4 ans à temps complet, selon la discipline que tu choisis.

- Environ 90 crédits pour les programmes standards (\approx 3 ans);
- Environ 120 crédits pour les programmes spécialisés ou professionnels (\approx 4 ans).

La charge de cours se situe autour de 4 à 5 cours par session, ce qui représente 12 à 15 crédits, la norme pour être considéré·e comme étudiant·e à temps plein. Certains baccalauréats (bac) sont plus généraux et te préparent à poursuivre aux cycles supérieurs, tandis que d'autres sont plus orientés vers la pratique et intègrent un stage obligatoire.

À quoi ça sert?

Le bac te permet d'approfondir tes connaissances et compétences professionnelles dans un domaine précis. Le diplôme que tu obtiens à la fin de ton parcours est reconnu sur le marché du travail et peut te donner accès à des études de 2^e cycle, comme la maîtrise.

BON À SAVOIR!

Après ton bac, si tu souhaites changer de discipline, tu n'es pas obligé·e de tout recommencer à zéro. Il existe une scolarité préparatoire à la maîtrise pour éviter de refaire un baccalauréat complet. Cette étape te permet de compléter les prélabes manquants si tu viens d'un autre domaine d'études. La durée et les conditions d'admission varient selon le programme et l'université.

Le doctorat de 1^{er} cycle

Contrairement à ce que son nom pourrait laisser croire, le doctorat de 1^{er} cycle n'est pas un programme de troisième cycle, comme le doctorat classique. C'est en réalité un programme de premier cycle qui mène à des professions réglementées dans le domaine de la santé, comme médecin, pharmacien, optométriste, vétérinaire, etc.

Même s'il fait partie du premier cycle universitaire, il est plus long et plus exigeant qu'un baccalauréat standard. Il dure généralement entre 4 et 5 ans, pour un total de 180 à 200 crédits, et comprend une formation théorique avancée, des laboratoires spécialisés ainsi que des stages cliniques obligatoires en milieu professionnel. À la fin du programme, tu obtiens un diplôme professionnel qui te donne le droit d'exercer dans ton domaine et le titre de docteur reconnu par l'ordre professionnel associé.

C'est une formation professionnalisante, exigeante et hautement contingente : les places sont limitées et la sélection est rigoureuse.

Il y a donc des exigences particulières à l'admission comme :

- Une cote R très élevée;
- Des prélabes scolaires précis en sciences (chimie, physique, biologie, maths);
- Des tests d'aptitudes comme le CASPer (éthique, jugement clinique) ou le TAAMUS;
- Parfois, une entrevue structurée pour évaluer ta motivation et ta capacité à travailler en équipe.



La maîtrise

C'est quoi la maîtrise?

C'est un programme de deuxième cycle universitaire, d'environ 2 ans à temps complet, qui totalise généralement entre 45 et 60 crédits. Elle est accessible après avoir complété un baccalauréat. À noter que la durée de ta maîtrise peut être prolongée au besoin.

Il existe trois différents types de maîtrise :

- La maîtrise de recherche avec mémoire;
- La maîtrise professionnelle avec essai;
- La maîtrise professionnelle avec stage dans un milieu de pratique.

La charge de travail est différente de celle du baccalauréat. Il n'y a pas de nombre fixe de cours par session, car la structure varie beaucoup d'un programme à l'autre. En général, la charge de cours est moins lourde qu'au premier cycle, mais la charge de travail reste élevée en raison du projet, des lectures spécialisées ou du stage.

À quoi ça sert?

La maîtrise vise à approfondir tes connaissances et tes compétences dans un domaine précis, que ce soit par la pratique ou par la recherche. Elle te permet de renforcer ton expertise, d'accéder à des postes plus avancés ou à des carrières en recherche. Dans certains domaines, elle est également nécessaire pour obtenir un titre reconnu par un ordre professionnel.

BON À SAVOIR!

Après ta maîtrise, si tu souhaites changer de domaine, il existe aussi une scolarité préparatoire au doctorat. Cette étape te permet de compléter les préalables nécessaires avant d'entrer officiellement dans le programme doctoral. La durée et les conditions d'admission varient selon le programme et l'université.

Le doctorat

C'est quoi le doctorat?

C'est le plus haut niveau de formation académique que tu peux atteindre. C'est un programme de troisième cycle universitaire qui dure au moins 3 ans à temps complet et qui compte un minimum de 90 crédits, même si ça peut varier selon ton université et ta discipline. Le doctorat peut aussi être prolongé si nécessaire. Il s'adresse aux personnes qui veulent vraiment approfondir un domaine, que ce soit en recherche ou pour développer une expertise très avancée dans un sujet précis.

À quoi ça sert?

Le doctorat te permet d'obtenir le titre de docteur dans ton domaine et d'accéder à des postes comme professeur-e à l'université, chercheur-e dans des milieux spécialisés, ou encore, dans certains secteurs, un titre professionnel reconnu par un ordre. En gros, il vise à te donner une expertise poussée, soit en recherche, soit en pratique spécialisée.

Le stage postdoctoral

Après le doctorat, tu peux aussi faire un stage postdoctoral, qui dure généralement entre 1 et 4 ans. Ce stage te permet de poursuivre tes recherches, de perfectionner tes compétences et de développer de nouveaux projets dans ton domaine. Il te donne aussi l'occasion de publier davantage et d'élargir ton réseau de contacts, ce qui peut être un gros atout avant de postuler à un poste permanent, comme professeur-e ou chercheur-e confirmé-e.





Les autres formations universitaires

Voici d'autres possibilités de formations universitaires, à la fois flexibles et accessibles qui peuvent s'adapter à ton parcours!

Le certificat

Tu as envie de découvrir le monde universitaire, mais tu n'es pas encore certain-e de vouloir t'engager dans un long programme? Le certificat pourrait être une bonne option pour t'aider à explorer tes intérêts avant d'aller vers un BAC.

Le certificat, c'est un programme court, d'une année d'études à temps plein, qui te permet d'explorer un domaine particulier. Il peut te servir de formation complémentaire à un autre diplôme universitaire ou encore comme perfectionnement. Les conditions d'admission varient selon les Universités, mais exigent généralement un diplôme d'études collégiales (DEC) ou une expérience pertinente.

BON À SAVOIR!

Tu peux être admissible à l'obtention d'un baccalauréat par cumul si tu as réussi 3 certificats différents.

Le microprogramme

Tu veux approfondir un domaine précis sans t'engager dans un programme complet? Le microprogramme pourrait être exactement ce qu'il te faut pour te spécialiser rapidement, tout en gardant une grande flexibilité.

Le microprogramme, c'est un peu comme une mini-formation universitaire! Il s'agit d'un ensemble de quelques cours (généralement de 3 à 5), axé sur un sujet précis, qui permet d'acquérir rapidement des compétences ou des connaissances ciblées. Il est souvent accessible à distance, que l'on réside au Québec ou ailleurs dans le monde. Il peut être suivi au 1^{er} ou au 2^e cycle universitaire, selon le niveau de formation souhaité. À la fin de ce parcours court et spécialisé, une attestation d'études universitaires est délivrée, ajoutant une belle valeur à un CV ou ouvrant la porte à des études plus longues par la suite.

Le diplôme d'études supérieures spécialisées

Tu souhaites approfondir tes connaissances dans un domaine précis après ton baccalauréat, sans t'engager dans une maîtrise complète? Le diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) est une excellente formule pour te spécialiser rapidement et te préparer concrètement à ta carrière.

Le DESS, c'est un programme de 2^e cycle qui te permet d'acquérir une expertise ciblée, souvent directement liée aux besoins du marché du travail. Environ un an d'études à temps plein suffit pour compléter cette formation spécialisée, bien qu'elle puisse aussi être suivie à temps partiel. Certains DESS incluent un stage ou un projet pratique, ce qui en fait une formation très appliquée. Il peut aussi servir de tremplin vers une maîtrise, notamment dans un parcours par cumul.

Les infos à garder en tête

Avant de te lancer tête première dans ton parcours scolaire, mieux vaut connaître certaines informations clés.

Pense à un plan B! Même si tu es confiant-e dans ton choix et tes chances d'admission, il est toujours sage d'envisager une solution de rechange au cas où tu ne serais pas admis-e dans ton premier choix. Par exemple, prévoir un autre programme ou une autre école pour t'aider à rebondir rapidement et à éviter de perdre du temps.

Adapter ton parcours, c'est possible! Tu peux ajuster tes études en fonction de tes besoins. Par exemple, tu peux prolonger la durée de ton programme en allégeant ton horaire de cours ou encore choisir d'étudier à temps partiel. À l'inverse, il existe aussi des moyens d'accélérer ton parcours, comme suivre des cours d'été ou réaliser un stage crédité, ce qui peut te permettre de terminer plus rapidement. Dans certains cas, si ton dossier académique est excellent, tu pourrais même avoir accès à un cheminement accéléré. Renseigne-toi auprès de ton université!

Et si tu n'aimes pas ton programme? Pas de stress! Beaucoup d'étudiant-es se réorientent pendant ou après leur première année. Si tu réalises que ton programme ne te convient pas, souvent, certains cours déjà réussis peuvent être reconnus dans un autre programme, ce qui t'évite de tout recommencer à zéro.

Et si tu veux te réorienter vers un domaine connexe? Certaines écoles offrent une année de scolarité préparatoire spécialement conçue pour faciliter ta transition. Ce parcours te permet d'acquérir les bases essentielles et de consolider tes acquis, sans devoir tout reprendre à zéro. C'est une excellente façon de te mettre à niveau avant d'entreprendre un autre programme d'études dans le nouveau domaine choisi.

Et si tu as déjà acquis certaines compétences? Si tu as développé des compétences grâce à des emplois, des formations ou d'autres expériences, renseigne-toi sur la reconnaissance des acquis et des compétences (RAC). Cette démarche pourrait te permettre d'obtenir des crédits plus rapidement et d'adapter ton parcours à ta situation.

Garde en tête que tu pourrais devoir déménager, surtout si le programme visé n'est pas offert près de chez toi. Ça peut être un défi de se trouver un logement, de s'adapter à un nouvel endroit et de se faire un réseau. Mais rassure-toi! Il existe des ressources d'aide pour faciliter cette transition. Tu peux aller consulter le volet *logement* et le volet *relations* pour en savoir plus!

Le marché du travail

Tu veux entrer sur le marché du travail, mais tu ne sais pas trop par où commencer? Pas de panique!

Voici 6 étapes clés qui peuvent t'aider à débiter ta recherche d'emploi, étape par étape.



Besoin d'un coup de pouce?
Si tu as besoin d'être accompagné·e dans tes démarches, tu peux consulter le bottin des ressources. Tu y trouveras des organismes qui peuvent t'aider pour chacune des étapes.

Six étapes clés pour ta recherche d'emploi

Étape 1

Identifier tes intérêts et tes forces

Avant de commencer ta recherche d'emploi, prends un moment pour mieux te connaître et savoir ce que tu veux. Qu'est-ce que tu aimes faire et ne pas faire? Quelles sont tes forces et tes limites? Dans quel genre d'environnement tu te sens bien ou pas? Comprendre ce qui t'allume ou non peut t'aider à cibler les types d'emplois qui te conviennent vraiment.

Étape 2

Rédiger ton *curriculum vitae* et ta lettre de motivation

Même si tu n'as jamais eu d'emploi, le curriculum vitae (CV) est essentiel! C'est un peu comme ta carte de visite. Il permet à l'employeur-euse de découvrir qui tu es, ce que tu sais faire et ce que tu peux lui apporter.

La lettre de motivation est un outil complémentaire très utile pour accompagner ton CV. Elle te permet d'expliquer pourquoi tu veux ce poste, montrer ton intérêt et mettre en valeur ce que tu peux apporter. Si tu n'as pas beaucoup d'expérience, tu peux expliquer tes motivations et les raisons pour lesquelles tu désires relever ce défi professionnel.

CONSEIL

Relis toujours ton CV ou ta lettre pour corriger les fautes d'orthographe ou de grammaire. Une lettre bien écrite donne une bonne première impression.

Dans les pages suivantes, tu trouveras un exemple de CV et de lettre de présentation. Si tu en as besoin, tu peux aussi trouver facilement des modèles (ou gabarits) en ligne pour t'inspirer ou bâtir les tiens.

Modèle de CV

Prénom, nom

Adresse

Le nom de ta ville, ta province, ton code postal

Ton numéro de téléphone

Adresse courriel

DIPLÔME ET CERTIFICAT

Si tu complètes un diplôme en ce moment, tu dois écrire l'année à laquelle tu as commencé et l'année à laquelle tu vas terminer ton diplôme. (ex. 2022 à 2027) Aussi, tes diplômes doivent être en ordre croissant, c'est-à-dire que le premier doit être le plus récent jusqu'au dernier que tu as obtenu.

Année Nom du diplôme le plus récent en cours ou terminé
Nom de l'établissement, ex. le nom de ton école secondaire, la ville et la province

EXPÉRIENCE DE TRAVAIL

Dans le cas où tu as présentement ton emploi, tu dois écrire présent et ensuite tu écris le nom du poste et l'entreprise pour laquelle tu travailles actuellement. En dessous, tu dois préciser trois tâches qui sont les plus souvent réalisées dans ton milieu de travail.

Présent Nom de ton poste, le nom de l'entreprise

- Ex. Faire la caisse
- Ex. Aider les clients à emballer leurs sacs d'épicerie
- Autres tâches



BÉNÉVOLATS, STAGES ET IMPLICATIONS COMMUNAUTAIRES

Si tu fais du bénévolat actuellement ou si tu as déjà fait du bénévolat, tu dois l'inscrire. C'est le même principe que les expériences de travail.

- Présent** Bénévole à la soupe populaire, nom de l'organisme, la ville et la province
- ex. Faire le service de la nourriture
 - ex. Nettoyer les tables
 - ex. Aider à débarrasser les tables

BOURSES ET DISTINCTIONS

Année Nom de la bourse (ex. une bourse d'excellence ou de persévérance)

RENSEIGNEMENTS ADDITIONNELS PERTINENTS

Ici, tu peux indiquer quelques-unes de tes qualités et tes forces.

- Motivé-e
- Bon sens des priorisations
- Rapidité d'apprentissage
- Capacité d'adaptation

Références disponibles sur demande

Modèle de lettre de motivation

[Ville], la [date]
 [Monsieur/Madame prénom, nom du superviseur de l'entreprise à laquelle tu appliques]
 [Nom de l'entreprise ou de l'organisation]
 [Adresse civique de l'entreprise]
 [Ville (Province) Code postal]

Objet : Titre de la lettre.
 Ex. candidature au poste de [poste auquel vous postulez]

[À qui de droit,]

[Premier paragraphe] : Dans le premier paragraphe, tu indiques uniquement ton intention de déposer ta candidature au poste en question. Tu peux également ajouter la façon dont tu as pris connaissance de l'offre d'emploi.

[Deuxième paragraphe] : Explique brièvement les principales qualités, connaissances et compétences qui font de toi le·la candidat·e idéal·e pour le poste. Tu peux reprendre certains mots-clés de l'offre d'emploi pour t'inspirer.

[Troisième paragraphe] : Ici, c'est l'occasion de solliciter une entrevue et d'informer l'employeur·euse de tes disponibilités.

[Formule de politesse] : ex. En attendant une entrevue, je vous transmets mes meilleures salutations.

[Signature]

Ton prénom et ton nom de famille
 Ton adresse
 Ta ville, ta province et ton code postal
 Numéro de téléphone
 Courriel

Étape 3

Commencer ta recherche d'emploi

Une fois que tu sais ce que tu veux faire et que ton CV est fait, c'est le moment de commencer à chercher.

Voici quelques pistes pour t'aider.

Regarde autour de toi : demande à ta famille, tes ami-es, tes profs, s'ils connaissent des endroits qui embauchent. Le bouche-à-oreille fonctionne souvent très bien!

Recherche en ligne : il existe plusieurs sites pour trouver des offres d'emploi (ex. Guichet-Emplois, Emploi-Québec, Indeed, Jobillico, Jobboom).

Regarde les réseaux sociaux : certaines entreprises publient leurs offres sur Facebook ou Instagram.

Va dans un centre d'emploi ou un organisme d'aide à l'insertion : ces ressources peuvent t'aider gratuitement à chercher, postuler, te pratiquer pour des entrevues et même te faire connaître des employeur-euses.

CONSEILS

Lis attentivement chaque offre d'emploi pour bien comprendre ce que l'employeur-euse recherche. Ensuite, adapte ton CV et ta lettre de motivation en mettant en valeur tes expériences, qualités et compétences qui correspondent au poste. Ça peut vraiment faire la différence!

Étape 4

Appliquer sur un emploi

Une fois que tu as repéré les postes ou les lieux de travail qui t'intéressent, il est temps de passer à l'action!

Tu peux aller porter ton CV en personne directement dans les entreprises où tu aimerais travailler. Si possible, demande à parler au ou à la responsable (gérant-e, superviseur-e, etc.) pour lui remettre ton CV en main propre. Ça peut faire toute la différence, car ça montre ton initiative et ton sérieux. Parfois, tu pourrais même avoir une entrevue sur place!

CONSEILS

Plus tu postules, plus tu augmentes tes chances d'avoir une entrevue. Et à chaque démarche, tu te pratiques à parler de toi, à mieux cerner ce que tu recherches et à gagner en confiance. C'est normal que ce soit un peu stressant au début, mais chaque pas te rapproche un peu plus de ton objectif!

Étape 5

Préparer ton entrevue d'embauche

Tu as été sélectionné-e pour une entrevue? Bravo! C'est déjà une belle réussite. Maintenant, il faut te préparer pour mettre toutes les chances de ton côté. Voici quelques conseils simples pour t'y préparer.

Fais des recherches sur l'entreprise

Avant l'entrevue, prends quelques minutes pour te renseigner sur l'entreprise. Que fait-elle? Quels sont ses services ou produits? Quelles sont ses valeurs? Tu peux souvent trouver des infos sur leur site web ou dans l'offre d'emploi. En arrivant bien préparé-e, tu vas te démarquer. L'employeur-euse va voir que tu es motivé-e et sérieux-se dans ta démarche.

Relis attentivement l'offre d'emploi

Prends le temps de bien lire l'offre : repère les mots-clés, les tâches demandées et les compétences recherchées. Pense à ce que tu sais déjà faire et à ce que tu pourrais apprendre. Prépare-toi à expliquer en quoi tu es un bon choix pour ce poste. Tu peux même préparer quelques réponses à l'avance, ça va t'aider à te sentir plus à l'aise le jour J.

Tu pourrais te faire poser des questions comme :

- Pourquoi veux-tu ce poste?
- Quelles sont tes forces?
- Peux-tu me parler d'un défi que tu as rencontré au travail (ou dans un contexte lié à l'emploi) et de la façon dont tu l'as surmonté?

Sois honnête! Tu n'es pas obligé-e d'être parfait-e! L'important, c'est d'être sincère. Si tu as peu d'expérience, tu peux en parler, mais en mettant l'accent sur ton envie d'apprendre et ta motivation. Les employeur-euses apprécient les personnes authentiques qui sont capables de se connaître et de vouloir progresser.

Ta candidature ne correspond pas exactement à tous les critères? Pas de panique! Si on t'a invité-e à une entrevue, c'est que ta candidature a déjà retenu l'attention. Tu as tout à gagner à rester toi-même et à montrer ce que tu peux apporter. C'est le moment de convaincre l'employeur-euse que tu as ce qu'il faut pour le poste.

Si la personne t'a convoqué-e, c'est parce qu'elle a vu un potentiel dans ton CV ou ta lettre de motivation. L'entrevue sert à confirmer ce potentiel et tu peux lui prouver que tu es la bonne personne!

Pour éviter le stress de dernière minute, tu peux :

- Vérifier la date, l'heure et l'adresse exacte de l'entrevue;
- Prévoir ton trajet à l'avance (ex. regarde les horaires de transport en commun ou estime le temps de déplacement si tu y vas à pied ou en voiture);
- Choisir ta tenue vestimentaire à l'avance, en fonction du type d'emploi;
- Apporter un bloc-notes et un crayon pour prendre des notes, si besoin.

Étape 6**Faire un suivi et rester persévérant·e**

Tu as passé une entrevue ou envoyé ton CV, mais tu n'as pas encore eu de réponse? C'est normal, parfois les démarches prennent un peu de temps.

Fais un suivi

Si tu n'as pas eu de réponse après une semaine ou deux, n'hésite pas à relancer l'employeur·euse par téléphone ou par courriel. Cela démontre ton sérieux et ton intérêt pour le poste.

Parfois, même après un suivi, il arrive qu'un·e employeur·euse ne donne pas de réponse. Ce n'est pas toujours contre toi, et ça ne veut pas dire que tu n'as pas de valeur. Il peut y avoir plusieurs raisons : la personne responsable est débordée, le poste a été comblé ou l'entreprise a changé ses priorités. Ne t'en prends pas personnellement. Ce n'est pas un reflet de ta compétence ou de ta valeur!

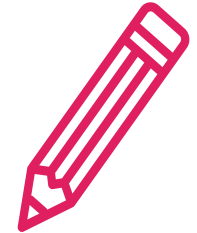
Reste motivé·e!

Il se peut que tu reçoives un refus. Ne te décourage pas. Chaque tentative est une occasion d'apprentissage. Si possible, n'hésite pas à demander des commentaires : ça peut t'aider à t'améliorer pour la prochaine fois.

Persévère!

La recherche d'emploi peut parfois être longue ou décourageante, mais chaque effort te rapproche de ton objectif. Continue d'essayer, ajuste tes démarches au besoin et fais-toi confiance : ta persévérance finira par porter fruit.

Autoévaluation de mon parcours éducatif et/ou professionnel et de mon accès aux ressources



Ce questionnaire te permet de réfléchir à ton parcours éducatif et professionnel, et d'évaluer si tu as accès aux ressources nécessaires pour te soutenir dans tes études et ton développement professionnel. Réponds en fonction de ta situation actuelle.

Section 1 : Mon éducation et mon développement professionnel

1. Est-ce que je suis satisfait·e de mon parcours scolaire actuel (ou de ma formation)?

Totalement Oui plutôt Partiellement Pas tant Pas du tout

2. Est-ce que j'ai un plan concret pour mes études ou ma carrière à long terme?

Totalement Oui plutôt Partiellement Pas tant Pas du tout

3. Est-ce que j'ai accès à des conseiller·ères pour m'aider à planifier mon parcours scolaire ou professionnel?

- Oui, j'ai accès à un·e conseiller·ère.
 Je sais à qui m'adresser, mais je ne l'ai pas encore fait.
 Non, je ne sais pas où trouver un conseiller pour cela.

4. Est-ce que je suis motivé-e pour poursuivre des études ou développer mes compétences professionnelles?

- Totalement Oui plutôt Partiellement Pas tant Pas du tout

5. Est-ce que je pense avoir les compétences nécessaires pour réussir dans le domaine qui m'intéresse?

- Totalement Oui plutôt Partiellement Pas tant Pas du tout

Section 2 : Mon accès aux ressources pour l'éducation et le développement professionnel

6. Est-ce que je connais les aides disponibles pour poursuivre mes études (ex. bourses d'études, soutien financier pour la formation)?

- Totalement Oui plutôt Partiellement Pas tant Pas du tout

7. Est-ce que j'ai accès à des aides pour m'aider dans mes études ou mon développement professionnel?

- Oui, j'ai déjà accès à ces aides.
 Je suis en train de faire les démarches pour y avoir accès.
 Non, je n'ai pas accès à ces aides.

8. Si oui, voici la liste des aides auxquelles j'ai accès actuellement :

-
-
-

9. Si je n'ai pas accès à ces aides, pourquoi?

- Je ne sais pas comment les obtenir.
 Je ne pense pas être éligible.
 Je n'ai pas encore eu le temps de faire les démarches.
 Autre raison (précise : _____)

10. Est-ce que j'ai accès à des formations ou des programmes qui pourraient m'aider à développer mes compétences professionnelles (ex. stages, ateliers, mentorat)?

- Oui, j'ai accès à ces programmes.
 Je sais où les trouver, mais je n'y ai pas encore participé.
 Non, je ne sais pas où trouver ces formations ou programmes.

11. Est-ce que j'ai des obstacles qui m'empêchent de poursuivre mes études ou de développer mes compétences professionnelles (ex. manque de temps, manque de ressources financières)?

- Non, je n'ai pas d'obstacles majeurs.
 Oui, j'ai des obstacles, mais je sais comment les surmonter.
 Oui, j'ai des obstacles que je ne sais pas encore comment surmonter.

12. Liste des obstacles que j'identifie :

-
-
-

Section 3 : Mes perspectives futures

13. Est-ce que je me sens prêt-e à entrer sur le marché du travail ou à poursuivre mes études après ma transition de la DPJ?

- Totalement
- Oui plutôt
- Partiellement
- Pas tant
- Pas du tout

14. Est-ce que j'ai un réseau de soutien (ex. mentor, conseiller-ère, professionnel-les) qui peut m'aider à atteindre mes objectifs éducatifs ou professionnels?

- Oui, j'ai déjà un réseau de soutien.
- Je sais où trouver des personnes pour m'aider, mais je ne les ai pas encore contactées.
- Non, je ne sais pas à qui m'adresser pour obtenir de l'aide.

15. Si oui, voici la liste des soutiens auxquels j'ai accès actuellement :

-
-
-



Si tu as besoin d'aide supplémentaire pour poursuivre tes études ou développer tes compétences professionnelles, n'hésite pas à en parler à ton intervenant-e ou à rechercher des ressources supplémentaires pour t'accompagner dans ton parcours.

