

# Autoévaluation de ma préparation à la transition à l'âge adulte



Ce questionnaire va t'aider à réfléchir à ta préparation pour ta transition à l'âge adulte et à ton niveau d'interdépendance. Réponds en fonction de ta situation actuelle.

## Section 1 : Ta préparation pour la vie adulte

### 1. Est-ce que je me sens suffisamment préparé-e pour devenir adulte?

- Oui, je me sens suffisamment préparé-e.
- Je pense être en partie préparé-e, mais j'ai encore besoin de soutien.
- Non, je ne me sens pas préparé-e.

### 2. Est-ce que je sais comment trouver les ressources ou l'aide dont j'aurais besoin pour bien réussir cette transition à la vie adulte?

- Oui, je sais exactement où chercher et comment obtenir de l'aide.
- Je connais certaines ressources, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas où trouver les ressources nécessaires.

### 3. Est-ce que je me sens capable de prendre des décisions importantes pour moi-même sans avoir besoin de l'aide des adultes autour de moi?

- Oui, je me sens capable de prendre mes propres décisions.
- Je prends des décisions, mais j'ai encore besoin de conseils.
- Non, j'ai souvent besoin d'aide pour prendre des décisions.

## Section 2 : La période de transition

### 4. Est-ce que j'ai la possibilité de faire des essais et des erreurs dans mon parcours?

- Oui, je sens que j'ai la possibilité de faire des essais et des erreurs dans mon parcours.
- Je sens que j'ai une marge limitée d'erreur.
- Non, je ne sens pas que j'ai la possibilité de faire des essais et des erreurs.

### 5. Prévois-tu des plans de secours à tes projets?

- Oui, lorsque j'entreprends un projet, je prévois systématiquement un plan B.
- J'ai des idées d'alternatives à mes projets, mais je ne les ai pas définies clairement et n'ai pas entrepris de démarches.
- Non, car les échecs ne sont pas envisageables.

### 6. Est-ce que j'ai accès à des sources de revenus ou à un soutien financier pour m'aider dans cette transition?

- Oui, j'ai un revenu ou un soutien financier pour cette période.
- J'ai un soutien partiel, mais ce n'est pas suffisant pour tous mes besoins.
- Non, je n'ai pas de soutien financier stable.

### Section 3 : Ton réseau de soutien

#### 7. Est-ce que je peux compter sur un réseau de personnes de confiance (ex. famille, ami-es, mentors) pour me soutenir dans cette transition?

- Oui, j'ai plusieurs personnes de confiance prêtes à me soutenir. Voici la liste des personnes qui me soutiennent :
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- J'ai quelques personnes de confiance, mais elles ne sont pas toujours disponibles et je les sollicite rarement. Voici la liste des personnes qui pourraient me soutenir :
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Non, je n'ai pas de réseau de soutien sur lequel compter.

#### 8. Est-ce que je me sens capable de demander de l'aide lorsque j'en ai besoin, que ce soit à mon entourage ou à des professionnel·les?

- Oui, je suis à l'aise de demander de l'aide en cas de besoin.
- Je demande parfois de l'aide, mais j'hésite encore dans certaines situations.
- Non, je trouve difficile de demander de l'aide.

### Section 4 : Tes perspectives d'avenir

#### 9. Est-ce que j'ai des objectifs clairs pour ma transition à la vie adulte (ex. projets professionnels, objectifs d'autonomie)?

- Oui, j'ai des objectifs précis pour cette transition.
- J'ai quelques idées, mais j'ai besoin d'aide pour m'aider à les définir.
- Non, je n'ai pas encore d'objectifs précis.

#### 10. Est-ce que je me sens motivé·e et confiant·e dans ma capacité à atteindre mes objectifs d'indépendance?

- Oui, je suis motivé·e et confiant·e dans ma capacité à atteindre mes objectifs.
- Je suis motivé·e, mais j'ai des doutes sur mes capacités.
- Non, je ne me sens pas confiant·e quant à mes objectifs d'indépendance.

Si tu as besoin d'aide supplémentaire pour ta transition à l'âge adulte, n'hésite pas à en parler à ton intervenant·e pour qu'il t'aide à chercher des ressources supplémentaires pour t'accompagner dans ton parcours. Tu peux aussi contacter le Collectif Ex-Placé DPJ.

# Autoévaluation de mon autonomie financière



Ce questionnaire est conçu pour t'aider à réfléchir à ton autonomie financière et à évaluer si tu as accès aux ressources nécessaires pour répondre à tes besoins. Prends ton temps pour répondre honnêtement à chaque question et surtout aller chercher de l'aide.

## 1. Est-ce que je me sens capable de gérer mon propre budget mensuel (revenus et dépenses)?

- Totalement  Oui plutôt  Partiellement  
 Pas tant  Pas du tout

## 2. Est-ce que j'ai une source régulière de revenus (ex. emploi, aide sociale, bourses)?

- Oui, j'ai une source régulière de revenus.  
 Mes revenus sont occasionnels, ils ne sont pas stables.  
 Non, je n'ai pas de source de revenus.

## 3. Est-ce que je pense que mes revenus actuels sont suffisants pour couvrir mes besoins?

- Oui, mes revenus couvrent largement mes besoins.  
 Mes revenus sont juste suffisants pour couvrir mes besoins de base.  
 Non, mes revenus ne sont pas suffisants.

## 4. Est-ce que j'ai un plan pour augmenter mes revenus dans les prochains mois (ex. trouver un emploi, suivre une formation, demander de l'aide)?

- Oui, j'ai un plan concret.  
 J'y pense, mais je n'ai pas encore de plan.  
 Non, je n'ai pas encore de plan pour augmenter mes revenus.

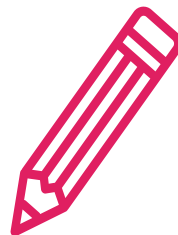
## 5. Est-ce que j'ai déjà commencé à épargner pour mes projets futurs (ex. études, logement)?

- Oui, j'ai déjà commencé à épargner.  
 J'y pense, mais je n'ai pas encore commencé.  
 Non, je n'ai pas encore pensé à épargner.

## 6. Est-ce que je me sens prêt-e à gérer mes finances quand je serai complètement autonome?

- Totalement  Oui plutôt  Partiellement  
 Pas tant  Pas du tout

# 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 :**

- .....
- .....
- .....

# Autoévaluation de ma situation de logement

Ce questionnaire te permet de réfléchir à ta situation concernant ton logement ou ton hébergement, et d'évaluer si tu as accès aux ressources nécessaires pour te loger.

## Section 1 : Ma situation actuelle

Quelle est ma situation actuelle concernant mon logement?

**1. Est-ce que je me sens prêt-e à trouver un logement autonome (ex. faire des recherches, visiter des appartements, comprendre le processus de location)?**

- Oui, je me sens tout à fait prêt-e.
- Je pense pouvoir y arriver avec un peu de soutien.
- Non, je ne me sens pas prêt-e à me retrouver seul-e dans un logement.

**2. Est-ce que je sais comment gérer mes finances pour assurer le paiement de mon loyer et les autres coûts (ex. assurance, services publics)?**

- Oui, je suis confiant-e dans ma gestion financière pour couvrir ces coûts.
- Je comprends quelques aspects, mais j'ai encore besoin de conseils.
- Non, je ne me sens pas sûr-e de ma capacité à gérer ces coûts.



## Section 2 : Mon accès aux ressources pour le logement

Si je me sens prêt-e à trouver un logement de manière autonome ou avec du soutien :

**3. Est-ce que je sais quelles sont les démarches pour trouver un logement?**

- Oui, je sais exactement où chercher de l'aide.
- Je connais quelques ressources, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas quelles démarches suivre pour trouver un logement.

**4. Est-ce que je sais comment obtenir une aide financière pour couvrir mes frais de logement si nécessaire (ex. subventions, allocations logement)?**

- Oui, je connais bien les options d'aides financières disponibles et j'ai déjà fait les démarches pour en obtenir.
- J'ai entendu parler de ces aides, mais j'ai besoin d'aide pour me soutenir dans mes démarches.
- Non, je ne suis pas au courant de ces aides.

**5. Est-ce que je connais les étapes nécessaires pour louer un logement (ex. établir un budget, fournir des références, signer un bail)?**

- Oui, je connais toutes les étapes nécessaires.
- Je connais quelques ressources, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne connais pas bien les étapes à suivre pour louer un logement.

**6. Est-ce que je comprends bien les responsabilités liées au fait de louer un logement (ex. payer le loyer à temps, respecter les règles du bail, entretenir le logement)?**

- Oui, je comprends parfaitement ces responsabilités.
- Je comprends certaines choses, mais j'ai besoin d'être accompagné-e pour bien comprendre mes responsabilités.
- Non, je ne comprends pas bien ce qui est attendu de moi en tant que locataire, j'ai besoin d'aide dans cette étape.

**7. Est-ce que je connais mes droits et recours en cas de problèmes avec mon-ma propriétaire ou mon logement (ex. réparations, conformité du logement, conflits)?**

- Oui, je connais bien mes droits et mes recours.
- Je suis partiellement informé-e, mais j'ai besoin d'aide pour bien comprendre mes droits.
- Non, je ne connais pas mes droits en tant que locataire.

**Si je ne me sens pas prêt-e à être dans un logement autonome :**

**8. Est-ce que je sais comment trouver un hébergement?**

- Oui, je sais exactement comment trouver un hébergement.
- Je connais quelques ressources, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas comment trouver un hébergement.

**9. Est-ce que je sais comment obtenir une aide financière pour couvrir mes frais d'hébergement si nécessaire (ex. subventions, allocations)?**

- Oui, je connais bien les options d'aides financières disponibles et j'ai déjà fait les démarches pour en obtenir.
- J'ai entendu parler de ces aides, mais j'ai besoin d'aide pour me soutenir dans mes démarches.
- Non, je ne suis pas au courant de ces aides.

**Section 3 : Mes perspectives futures pour le logement**

**10. Est-ce que je pense pouvoir conserver un logement ou un hébergement stable et à long terme?**

- Oui, je pense pouvoir gérer un logement de manière autonome.
- Je pense pouvoir y arriver, mais j'aurai besoin d'un soutien occasionnel.
- Non, je pense avoir besoin d'un soutien régulier pour conserver un logement.

**11. Est-ce que j'ai un réseau de soutien pour m'aider en cas de difficultés de logement (ex. ami-es, famille, organismes de soutien)?**

- Oui, j'ai un réseau de soutien fiable. Voici la liste des personnes qui me soutiennent :
- .....
  - .....
  - .....
- Je connais des personnes ou des organismes qui peuvent m'aider, mais je ne les ai pas encore sollicités. Voici la liste des personnes ou des organismes qui peuvent me soutenir :
- .....
  - .....
  - .....
- Non, je n'ai pas de soutien pour m'aider en cas de difficulté.

Si tu as besoin d'aide supplémentaire dans la recherche d'un logement ou d'un hébergement, n'hésite pas à en parler à ton intervenant-e pour qu'il t'aide à chercher des ressources supplémentaires pour t'accompagner dans ton parcours. Tu peux aussi contacter le Collectif Ex-Placé DPJ.

# Autoévaluation de mes relations



Ce questionnaire me permet de réfléchir sur mes relations personnelles et les liens sur lesquels je peux compter.

## Section 1 : Mes relations

**1. Est-ce que je me sens capable de gérer mes relations de manière autonome, notamment au sein de ma famille (ex. maintenir des liens positifs, résoudre des conflits de manière constructive)?**

- Oui, je me sens tout à fait capable de gérer mes relations familiales et amicales.
- Je pense pouvoir y arriver, mais j'ai parfois besoin de soutien.
- Non, je ne me sens pas prêt-e à gérer mes relations seul-e.

**2. Est-ce que je connais des stratégies pour entretenir des relations saines et positives avec les membres de ma famille et les autres personnes importantes (ex. communication efficace, respect mutuel, soutien émotionnel)?**

- Oui, je connais bien ces stratégies et les applique.
- Je connais certaines stratégies, mais j'ai encore besoin de soutien.
- Non, je ne connais pas bien ces stratégies.

**3. Est-ce que je sais comment exprimer mes besoins et mes limites dans mes relations familiales et personnelles (ex. poser mes limites, dire non quand nécessaire)?**

- Oui, je sais bien exprimer mes besoins et mes limites.
- Je m'efforce d'exprimer mes besoins, mais ce n'est pas toujours facile.
- Non, j'ai du mal à exprimer mes besoins et mes limites.

**4. Est-ce que je me sens à l'aise de demander de l'aide ou du soutien aux membres de ma famille ou à d'autres personnes quand j'en ai besoin?**

- Oui, je me sens totalement à l'aise de demander de l'aide.
- Je me sens parfois à l'aise, mais cela dépend des situations.
- Non, je ne me sens pas à l'aise de demander de l'aide.

# Autoévaluation de mon identité culturelle et spirituelle

Ce questionnaire me permet de réfléchir sur mon identité culturelle et spirituelle.

## Section 1 : Mon identité culturelle et spirituelle

### 1. Est-ce que je me sens en lien avec ma culture, mes racines ou mon héritage familial (ex. traditions, langue, valeurs)?

- Oui, je me sens très connecté-e à ma culture et à mes racines ou mon héritage familial.
- Je me sens quelque peu lié-e à ma culture et à mes racines ou mon héritage familial, mais je souhaite approfondir ce lien.
- Non, je me sens éloigné-e de ma culture et à mes racines ou mon héritage familial.

### 2. Est-ce que je peux pratiquer des pratiques ou des rituels (ex. célébrations, fêtes, pratiques spirituelles) qui sont importants pour moi et qui me permettent de rester en lien avec ma culture?

- Oui, je peux pratiquer ma culture ou mes rituels.
- Je peux pratiquer certaines pratiques ou certains rituels.
- Non, je ne peux pas pratiquer ma culture ou mes rituels.



## Section 2 : Mon accès aux ressources culturelles et spirituelles

### 3. Est-ce que je sais où trouver des ressources pour en apprendre plus sur ma culture, mon héritage ou ma spiritualité (ex. centres culturels, groupes religieux, associations)?

- Oui, je sais où trouver ces ressources.
- Je connais quelques options, mais j'ai besoin d'être accompagné-e dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas où chercher ces informations.

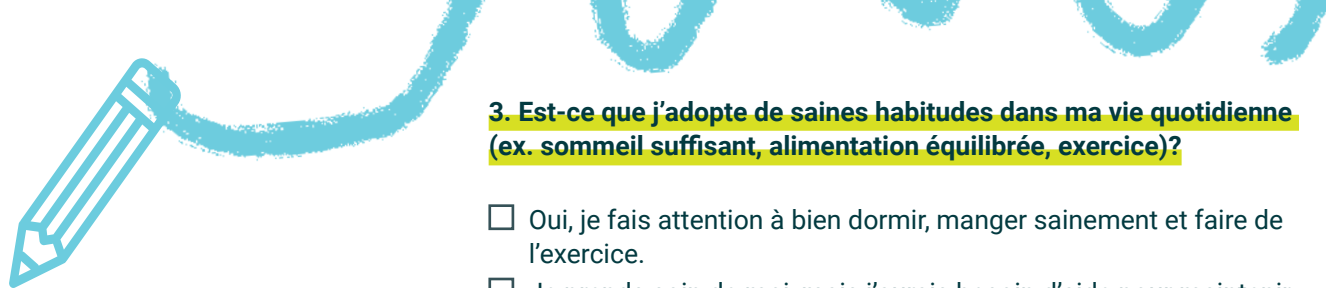
### 4. Est-ce que j'ai accès à des personnes ou à des communautés qui partagent ma culture ou mes croyances spirituelles et qui peuvent me soutenir dans ce domaine?

- Oui, j'ai accès à des personnes ou des communautés de soutien.
- Je connais quelques personnes, mais mon accès est limité.
- Non, je ne connais personne dans ce domaine.

### 5. Est-ce que j'ai des opportunités de participer à des activités culturelles ou spirituelles (ex. fêtes, ateliers, événements) qui me permettent de célébrer mon héritage ou mes croyances?

- Oui, je participe régulièrement à ce type d'activités.
- Je connais quelques activités, mais mon accès est limité.
- Non, je ne connais pas d'activité ou je n'y ai pas accès.

# Autoévaluation de ma santé et de mon bien-être



Ce questionnaire m'aide à réfléchir à ma santé physique et mentale ainsi qu'à mon bien-être global. Je réponds en fonction de ma situation actuelle.

## Section 1 : Mon état de santé et de bien-être

### 1. Est-ce que je me sens en bonne santé physique?

- Oui, je me sens en très bonne santé.
- Oui généralement, mais j'ai parfois des problèmes de santé.
- Non, j'ai souvent des problèmes de santé qui limitent mes activités.

Voici la liste des problèmes que je rencontre régulièrement :

- .....
- .....
- .....

### 2. Est-ce que je me sens en bonne santé psychique (santé mentale)?

- Oui, je me sens en très bonne santé.
- Oui généralement, mais j'ai parfois des problèmes de santé.
- Non, j'ai souvent des problèmes de santé qui limitent mes activités.

Voici la liste des problèmes que je rencontre régulièrement :

- .....
- .....
- .....

### 3. Est-ce que j'adopte de saines habitudes dans ma vie quotidienne (ex. sommeil suffisant, alimentation équilibrée, exercice)?

- Oui, je fais attention à bien dormir, manger sainement et faire de l'exercice.
- Je prends soin de moi, mais j'aurais besoin d'aide pour maintenir certaines habitudes.
- Non, je n'ai pas de routines de santé bien établies.

## Section 2 : Ma consommation

### 4. À quelle fréquence est-ce que je consomme?

- Jamais
- Quelques fois par année ou par mois
- Quelques fois par semaine
- Une fois par jour
- Plusieurs fois par jour

### 5. Ta consommation affecte-t-elle ta façon de fonctionner dans ton quotidien?

- Oui, j'ai du mal à aller à mes rendez-vous.
- Oui, j'ai du mal à prendre soin de moi.
- Oui, j'ai de la difficulté à aller à l'école ou au travail.
- Non, je fonctionne bien.

### 6. Ta consommation affecte-t-elle tes relations?

- Oui, elle affecte mes amitiés.
- Oui, elle affecte ma famille.
- Oui, elle affecte ma vie amoureuse.
- Non, elle n'affecte pas mes relations.

### 7. Payes-tu ta consommation avant de payer ce qui est important?

- Oui, je la paie avant de payer mon loyer ou mon épicerie.
- Non, je paie mes dépenses importantes en premier.

### Section 3 : Mon accès aux ressources pour la santé et le bien-être

#### 8. Est-ce que j'ai un-e médecin de famille?

- Oui.
- Non, mais je suis sur liste d'attente.
- Non et je n'ai pas fait de démarches pour en avoir un-e médecin de famille.

#### 9. Est-ce que je sais où trouver de l'aide pour prendre soin de ma santé physique (ex. clinique, médecin, ressources en ligne)?

- Oui, je sais exactement où aller pour prendre soin de ma santé.
- Je connais quelques ressources, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas où chercher pour obtenir de l'aide.

#### 10. Est-ce que je sais vers qui me tourner pour obtenir du soutien en santé mentale (ex. thérapeute, groupes de soutien, aide en ligne)?

- Oui, je sais exactement où aller pour prendre soin de ma santé.
- Je connais quelques ressources, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas où chercher pour obtenir de l'aide.

#### 11. Est-ce que j'ai des personnes de confiance dans ma vie qui m'aident à maintenir un bon niveau de bien-être?

- Oui, j'ai plusieurs personnes qui me soutiennent pour mon bien-être. Voici la liste des personnes qui m'aident :
- .....
  - .....
  - .....

- J'ai quelques personnes de soutien, mais elles ne sont pas toujours disponibles ou je ne les sollicite pas. Voici la liste des personnes qui pourraient me soutenir :

- .....
- .....
- .....

- Non, je n'ai pas de personnes de confiance pour m'aider avec mon bien-être.

### Section 4 : Mes perspectives futures pour ma santé et mon bien-être

#### 12. Est-ce que je souhaite développer de nouvelles habitudes de bien-être (ex. apprendre des techniques de relaxation, adopter une routine de sport)?

- Oui, je suis motivé-e pour développer de nouvelles habitudes de bien-être.
- Je suis intéressé-e, mais je ne sais pas encore comment m'y prendre et j'ai besoin d'aide.
- Non, je ne pense pas que cela soit nécessaire pour moi en ce moment.

#### 13. Est-ce que j'ai des astuces et des stratégies pour gérer les périodes de stress ou de difficulté à l'avenir (ex. pratiques de relaxation, activités positives)?

- Oui, j'ai des astuces et des stratégies concrètes pour gérer mon stress.
- J'ai quelques idées, mais j'ai besoin d'aide pour les définir et les appliquer.
- Non, je n'ai pas d'astuces ou de stratégies pour faire face au stress.

Si tu as besoin d'aide supplémentaire concernant ta santé et ton bien-être, n'hésite pas à en parler à ton intervenant-e pour qu'il t'aide à chercher des ressources supplémentaires pour t'accompagner dans ton parcours. Tu peux aussi contacter le Collectif Ex-Placé DPJ.

# Autoévaluation de ma participation démocratique et du respect de mes droits



Ce questionnaire m'aide à réfléchir à ma participation dans les décisions qui me concernent et à ma compréhension de mes droits. Je réponds en fonction de ma situation actuelle.

## Section 1 : Connaissance de mes droits

**1. Est-ce que je connais mes droits en tant que jeune pris-e en charge par la DPJ (ex. droit d'être entendu-e, droit de participer aux décisions)?**

- Oui, je connais bien mes droits et je comprends ce qu'ils signifient.
- Je connais certains de mes droits, mais pas tous.
- Non, je ne connais pas mes droits.

**2. Est-ce que je me sens à l'aise de poser des questions pour clarifier mes droits ou en apprendre davantage à leur sujet?**

- Oui, je me sens complètement à l'aise de poser des questions.
- Je pose parfois des questions, mais j'ai besoin d'aide pour les formuler.
- Non, je ne me sens pas à l'aise de poser des questions.

## Section 2 : Mon implication dans les décisions

**3. Est-ce que je me sens écouté-e et respecté-e lorsque je partage mon opinion dans les décisions qui me concernent?**

- Oui, je me sens écouté-e et respecté-e.
- Je suis parfois écouté-e, mais pas toujours.
- Non, je ne me sens pas écouté-e ou respecté-e.

**4. Est-ce que j'ai l'opportunité de participer activement aux décisions importantes de ma vie (ex. choix de résidence, école, services)?**

- Oui, je participe activement aux décisions importantes.
- Je suis parfois consulté-e, mais pas pour toutes les décisions.
- Non, je ne participe pas aux décisions importantes.

**5. Est-ce que je me sens capable d'exprimer mon opinion clairement lorsque je participe à des réunions avec des intervenant-es ou des adultes?**

- Oui, je me sens capable et confiant-e de m'exprimer clairement.
- Je m'exprime, mais je ne suis pas toujours confiant-e.
- Non, je ne me sens pas à l'aise de m'exprimer en réunion.

### Section 3 : Mon accès aux ressources pour la participation et l'exercice de mes droits

**6. Est-ce que j'ai accès à des personnes de soutien (ex. avocat·e, tuteur·rice, intervenant·e) pour m'aider à défendre mes droits et à exprimer mes besoins?**

- Oui, j'ai accès à des personnes de soutien pour m'aider à défendre mes droits. Voici la liste des personnes qui m'aident :
- .....
  - .....
  - .....
- J'ai des personnes de soutien, mais elles ne sont pas toujours disponibles et je fais rarement appel à elles. Voici la liste des personnes qui pourraient m'aider :
- .....
  - .....
  - .....
- Non, je n'ai pas accès à des personnes de soutien.

**7. Est-ce que je sais vers quels organismes me tourner pour obtenir de l'aide si je sens que mes droits ne sont pas respectés?**

- Oui, je sais vers quel organisme me tourner en cas de besoin.
- J'ai quelques idées, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas vers qui me tourner.

### Section 4 : Mes perspectives futures pour la participation et l'exercice de mes droits

**8. Est-ce que je me sens prêt·e à défendre mes droits et de participer aux décisions qui concernent ma vie à l'avenir?**

- Oui, je suis confiant·e dans ma capacité à défendre mes droits à l'avenir.
- Je pense pouvoir le faire, mais j'aurai besoin de soutien.
- Non, je pense que j'aurai du mal à défendre mes droits.

**9. Est-ce que je souhaite m'impliquer davantage dans des activités ou groupes qui défendent les droits des jeunes (ex. associations, comités, forums)?**

- Oui, je souhaite m'impliquer davantage dans la défense des droits des jeunes.
- Cela m'intéresse, mais je ne sais pas par où commencer.
- Non, je ne pense pas que cela m'intéresse pour l'instant.

Si tu as besoin d'aide supplémentaire concernant tes droits et ta parole, n'hésite pas à en parler à ton intervenant·e pour qu'il t'aide à chercher des ressources supplémentaires pour t'accompagner dans ton parcours. Tu peux aussi contacter le [Collectif Ex-Placé DPJ](#).