

# Les étapes à franchir et les outils pour m'aider

La route vers ton avenir comprend des activités qui te permettent de planifier ta transition vers la vie adulte.

Cette route compte 5 grandes étapes que tu fais au moins une fois par année. Tu ne peux pas tout accomplir la première fois. Donne-toi du temps!

La durée de la période de transition change selon les personnes et selon les défis à surmonter. Pour certains, la transition se poursuit jusqu'à 22 ans. Pour d'autres personnes, elle se termine avant ou elle se termine plus tard.

Pour chaque chemin de la Carte routière, tu vas franchir les mêmes étapes. Toutes les étapes se font avec le soutien de ton équipe de transition.

Ce feuillet te présente les 5 étapes à franchir et les outils pour t'aider dans ta démarche.



# Les étapes à franchir et les outils pour m'aider



## Étape 1 : Je rêve

À la 1<sup>re</sup> étape, je rêve à ce que je veux pour mon avenir.

- ☞ Qu'est-ce que je veux devenir?
- ☞ Qu'est-ce que je veux faire?
- ☞ Avec qui je veux être?
- ☞ Dans quel milieu je veux vivre?
- ☞ Quelles sont les activités que je veux faire?

Les outils pour m'aider dans cette étape :

 [Mon tableau de visualisation;](#)

 [Mes rêves.](#)



# Les étapes à franchir et les outils pour m'aider



## Étape 2 : J'explore

À la 2<sup>e</sup> étape, j'explore des moyens pour m'approcher de mes rêves.

Pour chaque chemin de la Carte routière :

- 👣 J'explore mes capacités;
- 👣 J'explore ce qui existe;
- 👣 J'explore qui peut m'aider;
- 👣 J'explore mes choix.

Dans chaque chemin, plusieurs outils m'aident à franchir l'étape d'exploration. Je les complète et je les compile dans :



[Mon carnet de route](#)



# Les étapes à franchir et les outils pour m'aider



## Étape 3 : Je planifie

À la 3e étape, je fais mon plan de transition pour me rapprocher de mes rêves. Je réalise cette étape avec mon équipe de transition.

Pour y arriver :

- 👣 Je fais des choix;
- 👣 Je me donne des buts;
- 👣 Je trouve des moyens pour les atteindre;
- 👣 Je dis avec qui;
- 👣 Je précise quand.

Les outils pour m'aider dans cette étape :



[Mon plan de transition](#)



[La démarche du plan de transition](#)



Fiche   «[Je me prépare pour mon plan de transition](#)»



Fiche   «[Mon plan de transition](#)»



# Les étapes à franchir et les outils pour m'aider



## Étape 4 : J'agis

À la 4<sup>e</sup> étape, je pose les actions que j'ai planifiées et je réalise mon plan de transition. Pour ce faire :

- 👣 Je me mets en action;
- 👣 J'expérimente;
- 👣 J'utilise les moyens de mon plan;
- 👣 J'accomplis une étape à la fois;
- 👣 Je m'entoure des gens qui me soutiennent.

L'outil pour m'aider dans cette étape :



[Mon calendrier d'action](#)



# Les étapes à franchir et les outils pour m'aider



## Étape 5 : Je me réajuste

À la 5<sup>e</sup> étape, je regarde le chemin parcouru et celui qu'il me reste à faire. Pour m'aider :

- Je fais le bilan;
- Je note ce qui va bien;
- Je nomme ce qui va moins bien;
- Je reste alerte;
- Je révise mon plan de transition;
- Je m'ajuste et je repars.

L'outil pour m'aider dans cette étape :

 [Mon bilan](#)

