Le chemin « **Ma personne** » permet de te questionner sur ta personne, d’identifier ce que tu veux devenir et de prendre les moyens pour y arriver.

Le matériel est présenté en 5 étapes. Ce sont les 5 étapes qui t’ont été montrées dans la section **En route vers mon avenir - Les étapes à franchir!**

À chacune des étapes, du matériel te permet de te connaître davantage et d’avancer un peu plus loin dans le chemin **Ma personne**.

À plusieurs reprises, nous te conseillerons de demander de l’aide ou l’opinion des membres de ton réseau, dont tes intervenants et tes parents. Ils sont importants pour te soutenir dans ta démarche.

Du matériel est aussi destiné spécifiquement à tes parents et à tes intervenants.

* Le matériel pour tes parents est identifié par le logo : 
* Le matériel pour les intervenants est identifié par le logo : 



|  |  |
| --- | --- |
| e_1reve.png Etape 1 : Je rêve | |
| Le début du chemin **Ma personne** vise à nommer tes rêves…  Tu te questionnes :   * Qu’est-ce que je veux pour moi-même? * Comment me je me vois dans l’avenir? | |
| Je rêve à ce que je veux devenir comme personne. | Je complète la section :  Ma personne de 3_outils.png [**Mon tableau de visualisation**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=49) .  Je vais inscrire mes rêves dans 5_carnet_route.png [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51) à la section 3_outils.png [**Mes rêves**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=46). |

|  |  |
| --- | --- |
| e_2explore.png **Étape 2 : J’explore** | |
| La deuxième étape « **J’explore** » te permet d’explorer qui tu es. Cela t’aide à identifier le chemin que tu as à parcourir pour t’approcher de tes rêves.  Comme adolescent-jeune adulte, tu te questionnes :   * Quelles sont mes qualités et qu’est-ce que je veux améliorer? * Quels sont mes goûts, mes intérêts, mes habiletés? * Quel est mon état de santé et de bien-être? * Est-ce que je sais comment prendre une décision? * Quel est mon niveau d’autodétermination? * Quels sont mes droits et mes responsabilités? | |
| Qui suis-je? | Je complète :  **2_fiches.png Je me présente** de 5_carnet_route.png [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51).  Les autres fiches du chemin Ma personne me permettent de compléter 5_carnet_route.png [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51), section c_ma_personne.pngMa personne. |
| Quelles sont mes qualités?  Qu’est-ce que je veux améliorer? | 2_fiches.png Fiche « [J’explore mes qualités](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=127) »  2_fiches.png Fiche « [J’explore ce que je veux améliorer](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=122) » |
| Quels sont mes goûts et mes intérêts? | 2_fiches.png Fiche « [J’explore mes goûts et mes intérêts](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=123) » |
| Quel est mon état de santé et de bien-être? | 2_fiches.png Fiche « [J’explore mon état de santé et de bien-être](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=124) »  Pour connaître différents aspects de la santé et du bien-être, je visite les Babillards de Santé et bien-être et j’approfondis ceux qui m’intéressent :  4_babillard.png[Babillard Dépendances](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=125);  4_babillard.png[Babillard Amour](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=126);  4_babillard.png[Babillard Nutrition et troubles alimentaires](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=122);  4_babillard.png[Babillard Sexualité](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=132);  4_babillard.png[Babillard Mon corps](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=147);  4_babillard.png[Babillard Santé mentale](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=148);  4_babillard.png[Babillard Violence et intimidation](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=149);  4_babillard.png[Babillard Sécurité réseau Internet et textos](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=150);  4_babillard.png2.png[Babillard Santé et bien-être – Parents](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=151);  4_babillard.png1.png[Babillard Santé et bien-être – Intervenants](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=152). |
| Est-ce que je sais comment prendre des décisions? | Lorsque plusieurs options s’offrent à moi et que je ne sais pas laquelle choisir, je consulte :  2_fiches.png Fiche « [Soutien à la prise de décision](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=153) ».  Des sites me suggèrent une façon de m’aider à prendre une décision difficile concernant ma santé ou des aspects sociaux :   * [application-pdf](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/1A3_Guide_personnel_d%C2%B4aide_%C3%A0_la_d%C3%A9cision2.pdf) <http://decisionaid.ohri.ca/francais/docs/GPDO_2pg.pdf>   + [application-pdf](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/1A3_Guide_personnel_d%C2%B4aide_%C3%A0_la_d%C3%A9cision.pdf) <http://decisionaid.ohri.ca/francais/docs/GPDO.pdf> |
| Quel est mon niveau d’autodétermination? | 2_fiches.png Fiche « [Qu’est-ce que l’autodétermination?](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=168) »  2_fiches.png Fiche « [J’explore ma capacité à donner mon opinion et à faire des choix](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=169) »  J’explore un site qui présente des mots et des expressions à utiliser pour exprimer des opinions   * <http://www.sculfort.fr/articles/langueorale.html>   L’Échelle Laridi est un questionnaire qui permet d’évaluer mon niveau d’autodétermination. J’ai besoin d’un intervenant pour m’aider à le corriger et à l’interpréter.   * + <http://www.chairetsa.ca/TSA/index.php/outils-de-reference>   Version adolescent :   * [application-pdf](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/1A3_l%C2%B4%C3%89chelle_d%C2%B4Autod%C3%A9termination_LARIDI_ado.pdf) <http://www.chairetsa.ca/TSA/images/infopertinente/Echelle_d_autod_termination_Version_adolescents.pdf>   Version adulte :   * [application-pdf](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/1A3_l%C2%B4%C3%89chelle_d%C2%B4Autod%C3%A9termination_LARIDI_adulte.pdf)<http://www.chairetsa.ca/TSA/images/infopertinente/Echelle_d_autod_termination_Version_Adultes.pdf>   1.pngGuide pour l’utilisation de l’échelle du Laridi :   * [application-pdf](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/1A3_Guide_d%C2%B4utilisation_l%C2%B4-%C3%89chelle_d%C2%B4Autod%C3%A9termination_adulte.pdf)<http://www.chairetsa.ca/TSA/images/infopertinente/guide_ead.pdf>   1.pngTexte de Yves Lachapelle sur la traduction de l’échelle   * application-pdf<http://www.rfdi.org/files/LACHAPELLE_v11sp-70-74.PDF>   1.pngTexte sur l’évaluation de l’échelle du Laridi :   * [application-pdf](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/1A3_%C3%89valuation_version_qu%C3%A9b%C3%A9coise_%C3%A9chelle_d%C2%B4autod%C3%A9termination_adultes_qu%C3%A9b%C3%A9cois_belges_pr%C3%A9sentant_DI.pdf)<http://www.rfdi.org/files/LACHAPELLE_v13_0.PDF>   Texte de Wehmeyer sur l’autodétermination et sur des programmes de promotion et d’enseignement.   * <http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/fr/article/34/>   Le programme *C’est l’avenir de qui après tout? Programme de planification de transition scolaire conçu pour les étudiants* est aussi un programme pour favoriser l’autodétermination de l’élève.   * <http://www.chairetsa.ca/TSA/index.php/programmes>   Une échelle de perception d’autodétermination dans les domaines de vie est disponible en ligne :  Marc R. Blais & Robert J. Vallerand (1991*). Échelle de perception d'autodétermination dans les domaines de vie (ÉPADV-16*). Unpublished manuscript. Université du Québec à Montréal.   * [application-pdf](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/1D6j_epadv-1.pdf) **[http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/plugins/auto-attachments/images/mime/application-msword.png](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/1D6j_epadv-1.doc)**[www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/scales/epadv.doc](http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/scales/epadv.doc) |
| Quels sont mes droits et mes responsabilités? | J’explore des sites qui concernent mes droits et mes responsabilités.  4_babillard.png [Babillard des droits et des responsabilités](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=170) |

|  |  |
| --- | --- |
| e_3planifie.png Étape 3 : Je planifie | |
| Maintenant, tu te connais davantage. Tu connais mieux tes rêves - pour toi-même - ta personne. Tu as exploré qui tu es, ce qui existe et ce qui est possible.  C’est le temps de planifier et de te préparer à ta rencontre de plan de transition. Tu dois planifier ton plan de transition avec ton réseau et ton équipe de transition.  À l’étape « **Je planifie** » comme adolescent-jeune adulte, tu te questionnes :   * Quels sont mes choix? * Quels sont mes buts comme personne?   + Comment je vais m’y prendre : les moyens? * Quels sont les moyens à prendre? Comment vais-je m’y prendre? * Qui va m’aider? * Quand vais-je le faire? | |
| Je prépare mon plan de transition | 3_outils.png [**Mon plan de transition**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=282)  Fiche **[http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/plugins/auto-attachments/images/mime/application-pdf.png](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/0E_ii_Je-me-prepare_plantransition.pdf)** **[http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/plugins/auto-attachments/images/mime/application-msword.png](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/0E_ii_Je-me-prepare_plantransition.docx)** «[**Je me prépare pour mon plan de transition**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/0E_ii_Je-me-prepare_plantransition.pdf)» |
| Je participe à la rencontre de mon plan de transition | Fiche **[http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/plugins/auto-attachments/images/mime/application-pdf.png](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/0E_iii_MonPlanTransition.pdf)** **[http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/plugins/auto-attachments/images/mime/application-msword.png](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/0E_iii_MonPlanTransition.docx)** « [**Mon plan de transition**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/wp-content/uploads/0E_iii_MonPlanTransition.pdf) »  Je dépose les fiches dans 5_carnet_route.png [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51), section 3_outils.png [**Mon plan de transition**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=282) |
| e_4agis.pngÉtape 4 : J’agis | |
| Maintenant que tu as participé à la rencontre de ton plan de transition, c’est le temps de passer à l’action.  Tu t’assures de faire ce que tu t’es engagé à faire dans ton plan de transition. Les autres personnes qui étaient présentes doivent aussi faire ce qu’elles ont promis de faire.  Comme adolescent – jeune adulte, tu te mets en action, tu expérimentes, tu utilises les moyens de ton plan, tu accomplis une étape à la fois et tu t’entoures des membres de ton réseau. Tu réponds à la question suivante :   * Quel est mon calendrier d’action pour réaliser mon plan de transition? | |
| Je réalise mon plan de transition | Je prends note de ce que je fais dans :  3_outils.png [**Mon calendrier d’action**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=53)  Je le dépose dans 5_carnet_route.png [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51), section 3_outils.png [**Mon calendrier d’action**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=53) |

|  |  |
| --- | --- |
| e_5reajuste (2).png Étape 5 : Je me réajuste | |
| Te voici à la dernière étape d’une première boucle du chemin « Ma personne ». Cela veut dire que tu prends un temps d’arrêt pour évaluer où tu en es rendu dans l’atteinte de tes buts avant de repartir pour avancer plus loin dans le chemin Ma personne.  Tu peux te réajuster :   * dès que tu as atteint un objectif; * lorsque tu te rends compte que tu as besoin de modifier un objectif; * une fois par année, lors de la révision de ton plan de transition.   À l’étape Je me réajuste, comme adolescent – jeune adulte, tu fais le bilan. Tu te poses la question suivante :  Où suis-je rendu?   * Je note ce qui va bien. * Je nomme ce qui va moins bien. * Je reste alerte. * Je révise mon plan. * Je m'ajuste et je repars. | |
| **Je fais un bilan** | 3_outils.png [**Mon bilan**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=42)  Je dépose mon bilan dans 5_carnet_route.png [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51), section 3_outils.png [**Mon bilan**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=42) |

Tu viens de terminer un cycle des étapes associées au chemin Ma personne.

Tu as pris le temps de rêver à ce que tu veux pour ta personne.

Tu as fait des activités te permettant de te connaître davantage.

Tu as participé à ton plan de transition.

Tu as fait des choix et tu t’es mis en action pour réaliser ce plan.

Tu t’es approché de ton rêve. Il reste encore du chemin à parcourir.

Tu peux poursuivre avec le chemin **Ma personne**.

Tu peux aussi aller explorer un autre chemin tout en poursuivant les buts que tu as identifiés pour ta personne.

**Bonne continuité!**