

****

Cahier 1

**Savoir où j’en suis**

Projet Persévérance

**Pourquoi suis-je ici?**

Peut-être le petit coup de pouce dont vous aviez besoin?

Cette formation est offerte dans le cadre d’un partenariat entre le Centre de formation générale des adultes et Services Québec. Il s’agit d’un projet qui a pour but de faciliter l’intégration des adultes en formation générale, de favoriser la réussite et la persévérance.

Au cours des prochaines semaines, vous aurez l’occasion de fixer votre projet de formation, de discuter de divers sujets en lien avec votre retour aux études et de développer différents outils et attitudes qui vous aideront certainement à maintenir votre motivation tout au long de votre formation et faciliteront l’atteinte de vos objectifs. Que ce soit l’acquisition de saines habitudes de vie, le développement de moyens pour mieux apprendre ou encore de trucs pour concilier vos études et votre vie privée, tout cela a un impact direct sur la réussite de votre projet. Il est important d’y porter attention!

**Notre but** : vous aider à préciser un projet de formation qui vous convient et qui saura combler vos attentes et vous fournir des outils, des trucs pour faciliter l’atteinte de votre objectif dans un délai raisonnable.



**Les retombées d’un retour aux études**

Retourner aux études peut s’avérer bénéfique pour votre vie personnelle. En effet, il est possible d’énumérer certaines retombées que peut avoir un retour aux études, c’est-à-dire les répercussions que cela peut avoir sur votre vie**.** Voici une liste qui en énumére quelques-unes. Bien sûr, il n’en tient qu’à vous de trouver les raisons qui vous poussent à entreprendre ce projet. Ces raisons vous sont propres et vous devez toujours les garder en tête afin de maintenir votre motivation.

1. Développement d’un réseau social
* Un retour aux études ouvre la porte sur un réseau
social et affectif.
* Grâce à ce réseau, on se trouve des amis, des confidents,
des complices…
* On développe également un sentiment d’appartenance, une identité, à travers ce réseau social.
1. Équilibre au quotidien

L’une des fonctions marquantes du travail est celle de la gestion du temps. Le fait d’avoir un horaire permet d’instaurer une routine, d’avoir un équilibre de vie et de planifier. De nombreuses études rapportent que l’absence prolongée d’activité occasionne des déséquilibres de tous ordres.

1. Donner un sens à sa vie

L’être humain est le seul qui veut aller au-delà de ses besoins de survie. Pour lui, le travail lui permet d’avancer, d’évoluer. Le travail devient une source de motivation. Il donne un sens à ce qu’il est.

1. La santé

En l’absence d’activité, des sentiments nuisibles peuvent prendre le dessus. Des sentiments tels que l’incompétence, la fragilité, la dépression peuvent être causés par une période d’inactivité, de chômage. Un retour aux études ou encore le travail les élimine et place l’humain en action. La santé physique tout comme la santé psychologique s’en trouvent améliorées.

**D’OÙ JE VIENS ?...OÙ JE SUIS…OÙ JE VAIS ?**

1. Dans vos expériences passées, qu’est-ce qui rendait votre parcours scolaire difficile ? (échecs, relations avec les autres, difficultés personnelles, enseignants, etc.)

1. Dans quelle matière avez-vous le plus de difficultés ?

1. Expliquez les motifs qui vous amènent à poursuivre vos études.
2. En ce début de formation, comment vous sentez-vous ? Pourquoi ?

1. Qu’êtes-vous prête ou prêt à faire différemment afin de réussir votre projet de formation ?

1. Vous avez pris un jour la décision de quitter l’école. Cette décision en est une d’importance puisqu’elle influence et donne une direction à votre vie en général et à votre carrière en particulier. Peut-être avez-vous pris cette décision après y avoir longuement réfléchi. Peut-être avez-vous plutôt agi sur un coup de tête.

Rappelez-vous la période où vous avez pris la décision de quitter l’école. Indiquez quels étaient les «pour » et les «contre» dans votre décision de quitter l’école.

Reprendrais-tu la même décision aujourd’hui ?

Si oui, décrocherais-tu pour les mêmes raisons ?

Si non, que ferais-tu de différent ?

**Mes besoins**

Dans sa vie personnelle, chaque être humain a des besoins à combler. Selon
Yves St-Arnaud, docteur en psychologie, ceux-ci se classent en cinq catégories : les besoins de bien-être, de sécurité, de considération, de compétence et de cohérence. Lisez le texte suivant qui vous donne des précisions sur ces différents types de besoins.

**La hiérarchie des besoins selon St-Arnaud**

***Besoin de bien-être***

****Il se définit par l’ensemble des besoins liés à la santé et au plaisir. Il concerne les besoins primaires (se nourrir, respirer, dormir, travailler dans des conditions acceptables, etc.)

***Besoin de sécurité***

**Il représente la sécurité matérielle, symbolisée dans notre culture par l’argent. Ce besoin inclut tous les aspects se rapportant à la sécurité financière. On recherche la satisfaction à long terme (emploi, assurance-vie, etc.)

***Besoin de considération***



Il regroupe tous les besoins du domaine affectif, partant du besoin d’être respecté jusqu’à celui de développer des relations intimes et signifiantes. Il s’agit du besoin d’estime, d’être valorisé, de se sentir bien avec ce que nous sommes.

***Besoin de compétence***

******C’est le besoin qu’a l’individu de se sentir efficace, d’être compétent. Il est associé au domaine de la réalisation. Tout individu éprouve le besoin de s’adapter et de contrôler son environnement. Le besoin de compétence est au service de la motivation, c’est-à-dire qu’il pousse l’individu à agir. Il est associé au plaisir du travail accompli et amène l’individu à porter une attention soutenue et à faire preuve de persévérance.

***Besoin de cohérence***

******L’individu a besoin de mettre de l’ordre et de la cohérence dans l’ensemble de ses perceptions, de ses pensées, de ses ressentis et de ses propres actions. Il a besoin de rendre son action cohérente au plan de la pensée. Ses agissements ne doivent pas aller à l’encontre de ses croyances, de ses valeurs. Ce besoin se caractérise par une activité intérieure, il n’est pas visible par les comportements. L’individu a besoin de s’épanouir, de se développer.

**Mes besoins pour réussir mon projet de formation**

Dans le tableau suivant, cochez si, oui ou non, le besoin mentionné en est un que vous devez combler pour faciliter la réussite de votre projet de formation.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| ***Objectif : Précision du projet de formation et de vie professionnelle*** |
| **Pour choisir un métier adapté à mes caractéristiques personnelles et professionnelles** |
| J’ai besoin d’identifier plus précisément : |
|  | **Oui** | **Non** |
| * mes intérêts
 | ❑ | ❑ |
| * mes aptitudes
 | ❑ | ❑ |
| * mes besoins et motivations
 | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de réfléchir sur certains facteurs qui ont un impact sur mon choix |
| * mes acquis de formation
 | ❑ | ❑ |
| * mes acquis d’expériences (emploi, bénévolat, loisirs)
 | ❑ | ❑ |
| * mes ressources et mes limites sur le plan de la condition

physique | ❑ | ❑ |
| * mes ressources et mes limites sur le plan financier
 | ❑ | ❑ |
| * mes ressources et mes limites sur le plan familial
 | ❑ | ❑ |
| * mes ressources et mes limites sur le plan de la

disponibilité | ❑ | ❑ |
| * mes ressources et mes limites sur le plan de la mobilité
 | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’améliorer ma connaissance des métiers et des professions du marché du travail (exigences, perspectives d’emploi, métiers apparentés) |
|  | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’améliorer ma connaissance des sources d’information (documents, sites internet) susceptibles de me renseigner sur les différents métiers et professions |
|  | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de définir un objectif professionnel prioritaire et un choix de remplacement |
|  | ❑ | ❑ |

|  |
| --- |
| ***Objectif : Conciliation études et vie privée*** |
| **Pour réussir à concilier plus efficacement études et vie privée** |
|  | **Oui** | **Non** |
| J’ai besoin de réfléchir à mes priorités sur le plan personnel (équilibre entre études, famille, activités sociales, sportives et de loisirs). | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre à respecter davantage mes priorités sur le plan personnel (impression de manquer de temps, trop d’obligations, pression de l’entourage, manque de ressources financières, etc.). | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’aide pour organiser mes déplacements (moyens de transport). | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer des moyens pour maintenir ou augmenter ma motivation. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer des moyens pour m’adapter aux changements. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre le processus de prise décision efficace. | ❑ | ❑ |
| **Pour développer de saines habitudes de vie** |  |  |
| J’ai besoin d’améliorer mes habitudes alimentaires (je saute des repas, je mange trop souvent de la restauration rapide, etc.). | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de stabiliser mes heures de sommeil. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’améliorer mes habitudes reliées à l’activité physique. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre à mieux gérer mon stress. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre à mieux gérer mon budget personnel | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’améliorer ma confiance en soi et mon affirmation de soi | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer des moyens pour mieux gérer les conflits | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer un réseau de soutien pour m’appuyer dans mon projet de formation. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer des moyens pour me libérer d’une ou de certaines dépendances (alcool, drogue, médicament, jeu). | ❑ | ❑ |

|  |
| --- |
| ***Objectif : Développement de moyens pour mieux apprendre*** |
| **Pour améliorer mes relations interpersonnelles** |
|  | **Oui** | **Non** |
| J’ai besoin de développer des techniques et des attitudes qui favorisent une communication efficace. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’améliorer ma capacité à respecter les règles liées à l’établissement scolaire, à la politesse avec les enseignants et mes collègues de classe. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’améliorer ma capacité à gérer mes émotions dans mes relations avec les enseignants et mes collègues de classe. (J’ai parfois tendance à réagir de façon impulsive). | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’améliorer mes compétences à travailler en équipe. | ❑ | ❑ |
| **Pour améliorer la gestion de mes travaux scolaires** |
| J’ai besoin d’améliorer ma capacité à respecter mon horaire de formation (heures d’arrivée et de départ, temps alloué pour les pauses, respect de la politique de l’école en matière d’absence, de retard et de congés). | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre à organiser mon temps de façon efficace (planification des travaux, mes obligations personnelles, etc.). | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre à respecter mes priorités. | ❑ | ❑ |
| **Pour développer une discipline personnelle** |
| J’ai besoin d’apprendre à anticiper les travaux scolaires à réaliser (études, exercices, examens, etc.) afin de bien me préparer. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre à faire preuve d’autonomie (sens de l’initiative et de l’organisation). | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre à me fixer des objectifs personnels et d’apprentissage réalistes.  | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer de meilleures méthodes pour augmenter ma concentration. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer de meilleures méthodes pour prendre des notes. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer de meilleures méthodes pour mieux me préparer aux examens. (méthodes d’études efficaces, stress d’examen) | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre à me donner droit à l’erreur et de tirer leçon de mes erreurs. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin d’apprendre à utiliser les ressources à ma disposition pour la réalisation de mes travaux scolaires (dictionnaire, internet, notes de cours, etc.) | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer l’habitude de poser des questions lorsque nécessaire. | ❑ | ❑ |
| J’ai besoin de développer des méthodes de travail pour améliorer mon rendement scolaire.  | ❑ | ❑ |

1. D’après les résultats obtenus, lequel ou lesquels des objectifs
avez-vous à améliorer ?

[ ]  Précision de mon projet de formation et de vie professionnelle

[ ]  Conciliation études et vie privée

[ ]  Développement de moyens pour mieux apprendre

1. Quelles capacités souhaitez-vous développer? (par ordre de priorité)

1. Êtes-vous surpris des résultats ? Pourquoi ?

**Vos objectifs…**

1. Êtes-vous prête ou prêt à vous impliquer dans vos études?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. À ce jour, quel est votre objectif scolaire?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Croyez-vous que cet objectif est réalisable dans un délai raisonnable? Pourquoi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Y a-t-il des habitudes et des attitudes que vous devez changer afin d’atteindre votre objectif plus facilement? Lesquelles?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_