

## RÉFLÉCHISSONS ENSEMBLE!

Les stages sont très importants dans ton parcours scolaire et il est essentiel de les préparer pour favoriser ta réussite. Afin que les intervenants des Services adaptés puissent bien t'accompagner, on te propose de réfléchir avec toi. Voici quelques questions pour réfléchir avec toi :

### Discutons un peu de toi.

- Où sont tes forces? Qu'est-ce que tu réussis facilement?
- Quelles sont tes difficultés les plus importantes? Pourquoi?
- Quels sont les obstacles auxquels tu fais face quotidiennement et les moyens, s'il y en a, qui viennent lever ceux-ci?
- Connais-tu ta situation de handicap? Que pourrais-tu dire à ce sujet?
- Que faudrait-il faire pour bien répondre à tes besoins en lien avec ta situation de handicap pour que tu vives des réussites en stage?
- Reçois-tu de l'aide d'une ressource externe? Laquelle? Comment celle-ci pourrait-elle nous aider?
- Que fais-tu pour avoir une bonne hygiène de vie?
- As-tu des inquiétudes par rapport aux stages ou au milieu du travail? Quelles sont-elles?

### Vivre différentes expériences.

- Est-ce que tu t'es renseigné auprès de personnes-ressources connaissant le programme et le milieu? Qu'as-tu appris?
- Y a-t-il des expériences passées au secondaire ou au collégial qui t'ont appris sur toi?
- Est-ce que tu connais les accommodements qui peuvent t'aider à devenir autonome par rapport au milieu de stage? Est-ce que tu sais les utiliser?
- Crois-tu qu'il y ait certaines stratégies qui devraient être développées pour t'aider à réussir à ton stage? Lesquelles?
- As-tu déjà vécu une expérience de stage? Qu'as-tu appris de cette expérience? As-tu fait face à des obstacles? Lesquels? As-tu vécu des réussites? Lesquelles?

### **Apprendre à mieux se connaître.**

Voici quelques idées toutes simples te permettant d'accroître une meilleure connaissance de soi.

- Fais un bilan de tes acquis et de tes expériences passées, de tes expériences collégiales et de stage, etc.
- Réponds 20 fois de suite à la question «Qui suis-je?».
- Se péter les bretelles – Donne-toi le droit d'écrire 20 «choses» dans lesquelles tu es particulièrement bon.
- À partir d'une liste de qualités, souligne 5 d'entre elles dans lesquelles tu te reconnais.
- Identifie par écrit tes principaux intérêts.
- Identifie par écrit quels sont tes besoins et tes valeurs face au travail.

### **Que connais-tu sur ton choix de carrière?**

- Qu'est-ce que tu connais de ce futur métier?
- Qu'est-ce que tu aimes de ce futur métier?
- Quelles sont les forces dans lesquelles tu te reconnais pour ce métier? Donne des exemples concrets.
- Que connais-tu de la réalité du stage et du milieu de travail?
- Quels obstacles pourrais-tu rencontrer?
- Quels accommodements ou stratégies pourraient pallier ces obstacles?
- Est-ce que tu t'es renseigné auprès d'un conseiller d'orientation?
- Est-ce que les gens autour de toi t'appuient dans tes projets de vie?
- As-tu un plan B? Quel est-il?

### **Je m'identifie ou non?**

- Mon handicap, j'en parle, je n'en parle pas (réflexion)? Quels sont les impacts de cela?
- Mes accommodements, je le dis, je ne le dis pas? Je les prends, je ne les prends pas (réflexion)? Quels sont les impacts de cela?
- À mes collègues, je le dis, je ne le dis pas? Comment je les informe (réflexion)? Quels sont les impacts de cela?
- Les programmes subventionnés... je me déclare ou non?