

Le CREVALE remercie Line Auclair, conseillère d'orientation à l'école secondaire Paul-Arseneau, pour la transmission de ces documents.

Lettre à soi-même

La réussite, c'est mon affaire!

Salut!

Aujourd'hui, je te donne le droit et la chance de t'arrêter. Trop souvent, la vie va tellement vite qu'on prend rarement le temps de réfléchir au sens et à la direction que l'on veut donner à sa vie. Sans être moralisateur, je crois qu'il ne faut pas attendre que des difficultés, la maladie ou l'échec viennent frapper à notre porte pour nous réveiller.

L'activité que je te propose vise à t'arrêter afin de te **fixer des objectifs et à monter un plan d'action concret** pour t'aider à réussir et vivre des succès sur le plan tant personnel que scolaire.

Pendant cette période, je te demande de lire et de compléter le document qui suit afin de te situer, de faire ton bilan, qu'il soit positif ou qu'il te permette de cibler des défis à relever. Trouve ta place et dresse un portrait de toi qui parle de tes valeurs et de tes forces. Une fois que tu auras trouvé ta place actuelle, je t'invite à trouver la place où tu souhaiterais être à la fin de ton secondaire.

Si tu éprouves des difficultés ou que tu as peu d'idées, je t'invite à penser à une personne que tu admires dans ton entourage. Demande-toi pourquoi cette personne t'inspire ou représente un modèle pour toi.

N'oublie JAMAIS que tu es unique et que tu as le potentiel de RÉUSSIR.

Réfléchis sur toi-même!

1 – Nomme DEUX QUALITÉS que tu possèdes et dont tu es fier/fière. Si tu en as besoin, consulte la liste des qualités que tu trouveras à la fin du document. Pour chaque qualité, donne un exemple concret d'une situation où tu as pu mettre ces qualités en pratique.

✓

✓

2 - A) Quels sont TES TALENTS? Écris-en un pour l'école et un que tu appliques dans la vie de tous les jours.

- À l'école :

- Dans la vie de tous les jours :

B) Nomme UNE QUALITÉ ET UN TALENT que tu n'as pas présentement, mais que tu aimerais développer à court terme, et explique pourquoi.

✓

✓

Mes objectifs de réussite

Il est maintenant temps de te fixer des objectifs que tu veux vraiment réaliser, qui peuvent avoir des conséquences positives dans ta vie et qui te stimulent.

- ❖ Chacun de tes objectifs devra satisfaire aux critères du test RAMPS.
- ✓ Réaliste : il n'est ni trop facile, ni trop difficile, mais peut être atteint.
- ✓ À terme : il a une échéance (un laps de temps pour l'atteindre).
- ✓ Mesurable : il a un indicateur qui te permet de savoir si tu l'as atteint ou non.
- ✓ Pertinent : il est en lien avec ce que tu fais (école, amis, personnalité, etc.).
- ✓ Spécifique : il est relié à quelque chose de concret qui doit être réalisé.

Fixe-toi **DEUX OBJECTIFS** qui répondent aux critères **RAMPS**, un objectif au plan scolaire et un objectif au plan personnel.

Scolaire :

Réaliste À terme Mesurable Pertinent Spécifique

Personnel :

Réaliste À terme Mesurable Pertinent Spécifique

En établissant des objectifs réalistes, tu viens de franchir la première étape vers la réussite de ce qui te tient à cœur. Tu connais maintenant la destination. Tu es donc prêt(e) à passer à la 2^e étape : **MON PLAN D'ACTION**, c'est-à-dire établir des stratégies qui te permettront d'y parvenir.

Mon plan d'action

Conçois un plan d'action qui te servira de guide vers la réussite de ce que tu veux entreprendre. Pour chaque objectif que tu t'es fixé, dresse la liste des actions, stratégies et moyens que tu utiliseras pour l'atteindre. Ce plan d'action est comme une carte routière qui t'aide à voir comment tu peux arriver à destination.

OBJECTIF NO 1 – AU PLAN SCOLAIRE

**Ce que je vais faire concrètement pour atteindre mon objectif
(Trouve au moins trois (3) actions, moyens ou stratégies que tu utiliseras.)**

OBJECTIF NO 2 – AU PLAN PERSONNEL

**Ce que je vais faire concrètement pour atteindre mon objectif
(Trouve au moins trois (3) actions, moyens ou stratégies que tu utiliseras.)**

Voilà, tu as entre les mains la destination et la carte routière pour y parvenir. À toi maintenant de voir si tu suivras ton plan et si tu arriveras à destination dans les délais escomptés. N'oublie pas que tu es la seule personne responsable de ce qui t'arrive.

Liste de talents

UN TALENT EST : UNE APTITUDE À..., UNE CAPACITÉ À..., CE QUE TU PEUX DÉVELOPPER FACILEMENT (TON POTENTIEL).

- Aider les autres
- Les mathématiques
- Analyser des idées
- Avoir confiance en moi
- Rédiger un texte
- Animer un groupe
- Lire des plans
- Apprendre
- M'adapter à de nouvelles situations
- Avoir du jugement
- Manipuler des petits objets
- Bricoler
- Comprendre le fonctionnement d'objets
- M'exprimer verbalement
- Motiver les autres
- Convaincre, persuader les gens
- Musique
- Négocier
- Créer des choses
- Cuisiner
- Obtenir la confiance des autres
- Danser
- Décorer une pièce dans une maison
- Déléguer des tâches
- Photographie
- Dessiner
- Prendre des décisions
- Rapporter des idées, de l'information
- Entrer en compétition avec les gens
- Faire des rapports de laboratoire
- Entrer en contact avec des gens
- Estimer des coûts (construction, projets)
- Recueillir des informations
- Rédiger un texte
- Avoir confiance en moi
- Remarquer des détails
- Faire de la mécanique
- Résoudre des problèmes
- Faire des déductions
- Saisir le sens des mots
- Faire des recherches détaillées
- Faire des résumés, des synthèses de livres
- Sens de l'esthétique
- Faire du sport
- Faire du théâtre
- Superviser le travail des autres
- Travailler à l'aide d'un ordinateur
- Travailler sous pression
- Interviewer des gens
- Les langues
- Enseigner
- Être à l'écoute des autres

Liste de qualités

Trait de caractère, manière de faire, d'être que l'on juge positivement (**PAR EXEMPLE DES QUALITÉS MORALES, DES QUALITÉS DE CŒUR**)

- Accueillant(e)
- Adroit(e)
- Aidant(e)
- Aimable
- Ambitieux/ambitieuse
- Amusant(e)
- Apaisant(e)
- Appliqué(e)
- Astucieux/astucieuse
- Attentionné(e)
- Audacieux/audacieuse
- Autonome
- Beau/belle
- Bienveillant(e)
- Brillant(e)
- Calme
- Captivant(e)
- Charmant(e)
- Combatif/combative
- Communicatif/communicative
- Conciliant(e)
- Confiant(e)
- Coopératif/coopérative
- Courageux/courageuse
- Courtois(e)
- Créatif/créative
- Curieux/curieuse
- Débrouillard(e)
- Délicat(e)
- Déterminé(e)
- Digne de confiance
- Dévoué(e)
- Diplomate
- Discipliné(e)
- Doux/douce
- Droit(e)
- Drôle
- Dynamique
- Empathique
- Endurant(e)
- Énergique
- Épanoui(e)
- Équitable
- Esprit d'équipe
- Exemplaire
- Extraverti(e)
- Ferme
- Fidèle
- Fin(e)
- Flexible
- Fort(e)
- Franc/franche
- Généreux/généreuse
- Gentil/gentille
- Habile
- Honnête
- Humble
- Imaginatif/imaginative
- Impliqué(e)
- Influent(e)
- Ingénieux/ingénieuse
- Innovateur/innovatrice
- Intelligent(e)
- Intuitif/intuitive
- Inventif/inventive
- Joueur/joueuse
- Jovial(e)
- Juste
- Leader
- Logique
- Loyal(e)
- Lucide
- Maître de soi
- Marrant(e)
- Méthodique
- Minutieux/minutieuse
- Modeste
- Motivé(e)
- Novateur/novatrice
- Nuancé(e)
- Objectif/objective
- Observateur/observatrice
- Ordonné(e)
- Organisateur/organisatrice
- Original(e)
- Ouvert(e) d'esprit
- Paisible
- Patient(e)
- Perfectionniste
- Persévérant(e)
- Persuasif/persuasive
- Philosophe
- Planificateur/planificatrice
- Poli(e)
- Polyvalent(e)
- Ponctuel/ponctuelle
- Posé(e)
- Positif/positive
- Pratique
- Précis(e)
- Productif/productive
- Prudent(e)
- Raisonné(e)
- Rassurant(e)
- Réaliste
- Réconfortant(e)
- Réfléchi(e)
- Résistant(e)
- Respectueux/respectueuse
- Responsable
- Rigolo/rigolote
- Rigoureux/rigoureuse
- Rusé(e)
- Sage
- Sens du partage
- Sensible
- Serein(e)
- Sérieux/sérieuse
- Serviable
- Sincère
- Sociable
- Soigneux/soigneuse
- Solide
- Souple
- Spontané(e)
- Stable
- Stratège
- Sûr(e) de soi
- Tolérant(e)
- Tranquille
- Travailleur(e)
- Vigilant(e)
- Vrai(e)