



FICHES PÉDAGO!

IMAGINER SON AVENIR POUR PRENDRE DE MEILLEURES DÉCISIONS

OBJECTIF PRINCIPAL

Aider les jeunes à mieux se connaître afin de prendre de meilleures décisions.

Pourquoi faire cet atelier avec vos élèves ?

En faisant cet exercice avec vos élèves, vous leur permettrez de prendre conscience de ce qui est vraiment important pour eux(elles), ce qui les aidera à prendre des décisions en accord avec leurs valeurs.

 **COMPÉTENCES** Connaissance de soi
Pleine conscience

 **NIVEAU RECOMMANDÉ** Tous les niveaux
du secondaire

 **DURÉE** 25 minutes

PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE



DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

- Santé et bien-être
- Orientation et entrepreneuriat
- Vivre-ensemble et citoyenneté



COMPÉTENCES TRANSVERSALES

De l'ordre personnel et social :

- Actualiser son potentiel

De l'ordre de la communication :

- Communiquer de façon appropriée

Compétences d'ordre intellectuel :

- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice



DISCIPLINES ET COMPÉTENCES

Français, langue d'enseignement

- Écrire des textes variés
- Communiquer oralement selon des modalités variées

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif

Projet personnel d'orientation

- Réaliser une démarche exploratoire d'orientation



MATÉRIEL

- Fiche élève « **Imaginer mon avenir** » pour tous(tes) les élèves ou cahier.
- TNI ou tableau avec craies.
- Facultatif : La fiche élève en version électronique

SOMMAIRE

À SAVOIR

03

ACTIVITÉ DE RÉALISATION : 20 MINUTES

04

- **ÉTAPE 1 :** Introduire et présenter aux élèves l'activité
- **ÉTAPE 2 :** Encourager chaque élève à écrire un court texte dans lequel il(elle) explique l'impact qu'il(elle) souhaiterait avoir à l'école et sur les personnes qui l'entourent

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE : 5 MINUTES

06

Retour sur l'exercice et partage des élèves volontaires

À SAVOIR

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE POUR PRENDRE DE MEILLEURES DÉCISIONS POUR SOI-MÊME ET MIEUX GÉRER LES DIFFICULTÉS DE LA VIE

Permettre à vos élèves de **prendre le temps de réfléchir à ce qu'ils(elles) souhaiteraient mettre de l'avant** avec leurs ami(e)s, leur famille et à l'école les aidera à mieux cerner leurs valeurs et ce qui est important à leurs yeux.

En effet, **les valeurs** représentent ce qui est fondamental pour nous, elles sont comme des ancres qui nous relient à nous-mêmes ou encore des boussoles qui nous guident dans nos choix. Connaître ses valeurs et ses forces personnelles aide à mieux comprendre qui on est et à faire des choix qui nous ressemblent.

Avec cette fiche pédagogique, vous allez encourager vos élèves à réaliser une activité de pleine conscience : grâce à la **pleine conscience**, les adolescent(e)s partent à la rencontre d'eux(elles)-mêmes.



En prenant pleinement conscience de leurs aspirations et de leurs valeurs, vos élèves seront d'avantage capables de décider de ce qui est bon ou pas pour eux(elles)-mêmes.

Par exemple, un(e) adolescent(e) qui a comme objectif de devenir une personne indépendante, prendra des décisions en relation avec cet objectif et choisira, par exemple, de travailler quelques heures par semaine pour gagner de l'argent ou de faire son travail à la maison sans l'aide de ses parents.



Activité de réalisation : 15 à 20 minutes



ÉTAPE 1 : Introduire et présenter aux élèves l'activité

À DIRE

« Avez-vous déjà pris le temps de penser à l'impact que vous souhaitez avoir dans l'environnement de l'école ? Ou à ce que vous auriez envie que vos camarades disent de vous lorsque vous quitterez l'école ?

Je vous invite aujourd'hui à réfléchir individuellement à **ce que vous aimeriez accomplir à l'école à titre personnel** (pas scolairement), et à **ce que vous aimeriez qu'on se rappelle de vous** à la fin de votre cycle ou du secondaire. »

ÉTAPE 2 : Encourager chaque élève à écrire un court texte d'environ une demi-page ou plus, dans lequel il(elle) explique l'impact qu'il(elle) souhaiterait avoir à l'école et sur les personnes qui l'entourent

À FAIRE

Distribuer la fiche élève « Imaginer mon avenir » ou afficher la consigne de cette fiche pour qu'ils(elles) la notent à l'endroit de leur choix (ex. dans un cahier). Demander à chaque élève d'écrire un petit texte en s'aidant de ces questions :

- Qu'est-ce que tu souhaiterais accomplir à l'école à titre personnel d'ici quelques années ?
- Qu'aimerais-tu que tes camarades de classe retiennent de toi ?
- Qu'est-ce qu'un(e) ami(e) aurait à dire en bien sur toi à la fin de ton cycle ou du secondaire ?

Pour les aider, n'hésitez pas à donner des exemples :

Cela pourrait, par exemple, être un discours pour le Bal des finissants ou la rubrique à votre sujet dans l'album des finissants :

« J'aimerais qu'ils(elles) disent que je suis quelqu'un qui a pris des initiatives à l'école, qui a défendu les intérêts de mes camarades de classe.

Ex : Je suis passionné(e) de danse, j'aimerais avoir fait connaître la danse à mes camarades de classe.

Ex : J'aimerais qu'on dise que j'étais quelqu'un d'aidant pour mes camarades de classe. »

« J'aimerais qu'on dise de moi que suis un(e) bon(ne) ami(e), avec qui on a du plaisir à partager des moments. J'aimerais qu'on dise de moi que je suis quelqu'un de généreux, à l'écoute des autres. »

Donner 15-20 minutes aux élèves pour rédiger leurs réponses.

À SAVOIR Lorsque cette activité est faite avec des adultes, on leur demande d'écrire leur éloge funèbre.

Pour rendre l'exercice plus léger et accessible, on demande aux élèves de réfléchir à ce qu'ils(elles) aimeraient que leurs ami(e)s retiennent d'eux(elles).

Faire cet exercice permet à vos élèves de définir leurs objectifs personnels.

Par exemple, pour quelqu'un qui aimerait que ses ami(e)s disent qu'ils(elles) aiment passer du temps avec lui(elle), qu'il est une personne autonome, qui ne dépend pas des autres et qui sait leur venir en aide, ses objectifs personnels pourraient être :

→ **D'ÊTRE UNE PERSONNE SOCIABLE ET APPRÉCIÉE**

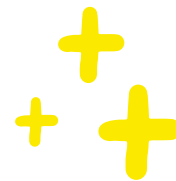
→ **D'ÊTRE INDÉPENDANT(E)**

→ **D'ÊTRE ATTENTIF(VE) ET AIDANT(E) POUR LES PERSONNES QU'IL(ELLE) AIME**

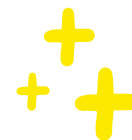
À DIRE

« Avez-vous trouvé cet exercice difficile ?

Est-ce que certain(e)s d'entre vous aimeraient partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe ? »



IMAGINER MON AVENIR



Écris un petit texte qui pourrait par exemple être lu à la fin de ta scolarité pour dire :

- CE QUE TU SOUHAITERAIS ACCOMPLIR À L'ÉCOLE À TITRE PERSONNEL D'ICI QUELQUES ANNÉES
- CE QUE TU AIMERAIS QUE TES CAMARADES DE CLASSE RETIENNENT DE TOI
- CE QU'UN(E) AMI(E) AURAIT À DIRE EN BIEN SUR TOI À LA FIN DE TON CYCLE OU DU SECONDAIRE



ACTIVITÉ DE RÉALISATION :
15 à 20 minutes

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE :
5 MINUTES

OBJECTIF : Réinvestir les connaissances

Tâche de billet de sortie : 5 minutes



À FAIRE Pour terminer, faire un retour et inviter quelques élèves qui sont à l'aise de le faire à partager leur texte avec la classe, sans obligation.

À DIRE « Prendre le temps de réfléchir à ce qui est vraiment important pour soi aide à mieux se connaître. Grâce à cet exercice, vous pouvez définir vos objectifs personnels, ceux-ci guideront vos choix et vous permettront ainsi de prendre de meilleures décisions, en accord avec vos valeurs. »

FACULTATIF :

Pour aller plus loin, vous pouvez inviter vos élèves à conserver leur fiche élève et revenir sur cet exercice à différents moments de l'année, notamment à la fin de l'année, pour encourager vos élèves à penser à leurs ambitions, ou voir si leurs aspirations se réalisent ou ont changé en cours d'année.



POUR EN SAVOIR PLUS

ÉCOUTEZ ET DIFFUSEZ CETTE CAPSULE VIDÉO

auprès de vos élèves pour découvrir nos conseils pour mieux se connaître soi-même.



MINI-GUIDE COMPLET

pour vous permettre de pratiquer la pleine conscience auprès de vos élèves.



WEBCONFÉRENCE

avec Catherine Malboeuf-Hurtubise PH. D., psychologue et professeure.



DÉCOUVREZ L'EXPÉRIENCE DE DEUX ENSEIGNANTES

avec la méditation pleine conscience en classe ainsi qu'un tutoriel en 5 étapes pour animer votre première méditation avec vos élèves.



fondationjeunesentete.org

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON



-  [Fondation Jeunes en Tête](#)
-  [@jeunesentete](#)
-  [Fondation Jeunes en Tête](#)