

AU-DELÀ DU
SECONDAIRE :

Un guide pour découvrir votre parcours vers la réussite



Beaucoup ont rendu cette ressource possible

Au-delà du secondaire : Un guide pour découvrir votre parcours vers la réussite
©2022, Erin Mills Connects

L'art et le design par Synergy Design, Mississauga, Ontario
L'ouvrage dirigé par: Catharine L. Chamberlain

ISBN 978-1-7387678-2-3



Ce projet est soutenu par l'Initiative pour des communautés en santé
du gouvernement du Canada

Canada 

TABLE DES matières

Introduction	7
À propos de vous : l'apprenante et l'apprenant	11
Parcours postsecondaires	23
Entrepreneuriat	51
Santé mentale et bien-être	57
La mise en oeuvre de votre plan d'action	67
Conclusion	76
Références	77





Introduction

Introduction



En quoi consiste ce guide ?

Ce guide a été élaboré avec l'aide de nombreux experts, y compris ceux qui ont des expériences vécues, qui résident et/ou travaillent dans le Mississauga Ouest. Ils se sont réunis par l'entremise de l'organisme communautaire ERIN MILLS CONNECTS pour créer une ressource qui aiderait les jeunes à planifier leur parcours scolaire ou professionnel après le secondaire. Afin d'offrir du soutien aux jeunes et leurs familles, ce guide comprend également de l'information en ce qui concerne la santé mentale.

Bien qu' ? *Au-delà du secondaire : Un guide pour découvrir votre parcours vers la réussite* soit conçu à l'intention des élèves qui sont en transition du secondaire, il garde également à l'esprit leurs familles. La prise de décisions importantes concernant la vie après le secondaire nécessite la sagesse et l'aide de plusieurs personnes.

Afin d'atteindre un plus grand nombre de familles, Erin Mills Connects a travaillé fort pour rendre le guide aussi accessible que possible - en le traduisant dans plusieurs langues importantes au sein de cette communauté, en le testant auprès d'utilisateurs potentiels et en le créant sous forme de ressource numérique. Pour ceux qui lisent un document imprimé en ce moment, les ressources en ligne sont toujours facilement accessibles grâce aux liens onpathway.me et aux codes QR.

Pourquoi ce guide est-il nécessaire dans notre communauté ?

Mississauga Ouest a la chance de bénéficier de nombreux avantages: de bonnes écoles, des centres communautaires, des organismes de services publics, des groupes de jeunesse, des voisins attentionnés et de l'accès à plusieurs des meilleurs établissements postsecondaires du Canada. Cette région possède également d'importants atouts économiques tels que le soutien et la stabilité de la municipalité et la proximité des marchés. On y trouve de nombreux bureaux d'entreprise, de petites entreprises prospères et une communauté dynamique d'entrepreneurs et d'entrepreneurs.

Cependant, au cours de la pandémie, cette région a également montré des vulnérabilités en raison des taux élevés de transmission du coronavirus et des journées d'apprentissage en classe perdues pour les élèves de la maternelle à la 12^e année et les étudiantes et les étudiants au niveau postsecondaire.

La nécessité de promouvoir et de soutenir la santé mentale est devenue encore plus évidente dans les premiers jours de la pandémie. Le moment était venu de collaborer à l'élaboration d'une ressource qui aiderait les élèves et leurs familles à poursuivre en toute confiance des opportunités après le secondaire – ce qui favoriserait leur bien-être. Grâce à l'Initiative canadienne pour des collectivités en santé, Erin Mills Connects a reçu les moyens de contribuer à la réalisation de cet objectif.

Comment utiliser ce guide

Cette ressource s'adresse aux élèves du secondaire, mais elle est destinée à être partagée avec les parents, les tuteurs et les tutrices. Elle aidera à créer un dialogue sur les parcours secondaires des élèves. En décomposant les grandes décisions en de petites discussions, elle aidera à réduire l'anxiété des jeunes et de leurs parents, tuteurs et tutrices.



Ce guide comprend cinq éléments principaux :

1. **À propos de vous : l'apprenante et l'apprenant** – Comment la conscience de soi, les valeurs et les forces de caractère sont à l'origine de votre réussite
2. **Parcours postsecondaires** – les choix qui vous attendent et les ressources dont vous aurez besoin
3. **Entrepreneuriat** – le monde passionnant de créer votre propre entreprise
4. **Santé mentale et bien-être** – prendre soin de son esprit et de son corps
5. **La mise en oeuvre du plan d'action** – rassembler tous les éléments dans un plan pour maintenant et à long terme



VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ(E)(S)?

Parlez à un adulte de confiance, comme un membre de votre famille ou un enseignant. Consultez **la page 63** pour obtenir de l'aide supplémentaire dans notre collectivité lorsque vous vous sentez trop dépassé.

Remerciements

Au-delà du secondaire : Un guide pour découvrir votre parcours vers la réussite a nécessité le temps, l'expertise et les talents de plusieurs personnes. Un comité consultatif a créé le cadre. Les rédacteurs et rédactrices ont fourni le contenu. Des jeunes au niveau postsecondaire ont fait de sages recommandations sur « les informations qu'ils auraient aimées avoir lorsqu'ils étaient en 11e ou 12e année ». Des jeunes de niveau secondaire et des familles ont testé le guide. Des traducteurs et des traductrices ont créé des ponts linguistiques afin de transmettre les informations de la ressource à de nombreuses familles qui sont nouvelles dans les écoles et les systèmes du Canada. Le comité directeur d'Erin Mills Connects (EMC) remercie tous les participants et participantes, dont la liste figure ici.

Comité consultatif

Robert Martellacci, président-directeur général et cofondateur de Canadiens pour l'apprentissage et l'innovation au XXIe siècle; Caroline Mulvey, membre de la communauté; Mary Nanavati, cofondatrice d'EMC et directrice à la retraite de l'École secondaire John Fraser; Lorretta Neebar, registraire et directrice de la gestion des inscriptions, Université de Toronto Mississauga, et Carol Reist, directrice générale de The Dam

Écrivains et écrivaines

Catharine Chamberlain, Krista Gass, Robert Martellacci, Caroline Mulvey, Mary Nanavati, Namita Parmar et Ivana Zelich

Réviseurs et Réviseuses de contenu

Nous tenons à remercier Molly Ariunbold, Jinnelle Bobb, Adam Carroll, Laura Gini-Newman, Flourish Co.; Karissa Harrypersad; Jackie Pichette, Conseil ontarien de la qualité de l'enseignement supérieur; Aman Sahota, Ei Amplified, et Natasha Tat. Nous sommes également reconnaissants pour un groupe spécial de réviseurs qui étaient des élèves du secondaire au moment de la création de cette ressource: Alina Guo, Eric Martin, Anjali Parmar, Rania Pirbhai, et Falak Somani.

Recherches supplémentaires

Caroline Mulvey et Natasha Tat

Correcteurs, correctrices, conseillers et conseillères linguistiques et culturels

Shazia Aman, Cheryl Bobb, Anita Gandhi, Liliane Habakwizera, Hanan Mousa, Caroline Mulvey, Mary Nanavati, et Linda Rochon

Impression

Merci à Nelson d'avoir imprimé des exemplaires de cette ressource pour les écoles et les groupes qui desservent les jeunes de notre région ainsi que leurs familles.

L'art et le design

Nous apprécions les talents et le soin de l'équipe de Synergy Design, basée à Streetsville.



Conseils pour traduire les ressources connexes dans une autre langue

Pour les sites Web : "Ouvrez un navigateur Web et accédez à translate.google.ca. Vous n'avez pas besoin d'un compte Google pour y accéder, car il est gratuit pour tous. Dans la zone de texte de gauche, tapez l'URL complète (y compris le http://) du site Internet que vous souhaitez consulter. À droite, choisissez la langue dans laquelle vous souhaitez voir le site. Cliquez sur l'URL en surbrillance." (Cains, 2022)

Pour les fichiers PDF : Téléchargez le document que vous souhaitez traduire sur votre appareil. Téléchargez-le ensuite sur Google Translate. Choisissez la langue que vous désirez. Vous pouvez ensuite télécharger le document traduit.

Pour activer les sous-titres de YouTube :

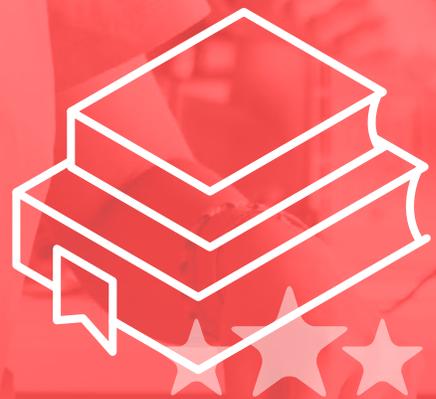
Sur la version de desktop de YouTube, cliquez sur Paramètres  situé dans le cadre de la vidéo.

1. Si les sous-titres sont désactivés, cliquez sur « subtitles/CC » pour les activer.
2. Cliquez sur "English (ou une autre langue si affichée)" dans le nouveau menu.
3. Un autre nouveau menu apparaîtra : vous devrez peut-être cliquer à nouveau sur "subtitles/CC".
4. Cliquez maintenant sur "Auto-translate." Choisissez votre langue.

Vous pouvez également sélectionner votre choix de langue via les préférences de votre compte YouTube.



1.



**À PROPOS DE VOUS :
l'apprenante et
l'apprenant**

1.

À PROPOS DE VOUS : l'apprenante et l'apprenant



Les étudiantes et étudiants accordent beaucoup d'importance aux décisions concernant leur parcours postsecondaire, compte tenu du temps, des efforts et des finances qu'exige cette étape de leur vie. Nous voulons que tous les étudiantes et les étudiants prennent des décisions réfléchies. La première étape consiste à prendre conscience de soi, à savoir qui vous êtes en tant qu'apprenante et qu'apprenant, vos intérêts et vos passions, vos valeurs, vos forces et vos besoins. Votre identité est complexe et il est important d'explorer les nombreuses facettes de qui vous êtes en tant qu'apprenante ou qu'apprenant lorsque vous prenez des décisions importantes sur la vie après le secondaire.

Qu'est-ce que la conscience de soi ?

La conscience de soi a été appelée la « méta-compétence du 21ème siècle » (Eurich, 2018a). Alors que la plupart des personnes pensent qu'elles sont conscientes d'elles-mêmes, la recherche d'Eurich (2018b) montre que seulement 10 à 15 pourcent sont réellement conscients. Qu'est-ce que la conscience de soi exactement ? C'est « la capacité à être conscient ou consciente de sa vie intérieure - ses émotions, ses pensées, ses comportements, ses valeurs, ses préférences, ses objectifs, ses forces, ses défis, ses attitudes, son état d'esprit, et ainsi de suite - et de la façon dont ces éléments influencent le comportement et les choix à travers les contextes » (University of California Berkeley, 2019). La conscience de soi-même peut être considérée comme étant sur un continuum (Ackerman, 2021), en commençant par une compréhension superficielle de soi-même et s'étendant à une compréhension émotionnelle, psychologique, cognitive, sociale et physique plus intense de soi-même.



Commençons.
Dans quelle mesure avez-vous conscience de vous-même?

Indiquez dans quelle mesure vous êtes conscient ou consciente de vous-même sur le continuum suivant.

Superficiellement conscient ou consciente de soi
(Je ne suis conscient ou consciente que de mon apparence physique)



Intensément conscient ou consciente de soi
(Je suis émotionnellement, psychologiquement, cognitivement, socialement et physiquement conscient ou consciente)

Je le sais parce que... (preuve de la profondeur de votre conscience de soi):

Figure 1 : Self-awareness Continuum. From L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2021b, flourishco.org. Copyright 2022 by Flourish Co.

 Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.



Pourquoi la conscience de soi est-elle importante?

La connaissance de soi présente de nombreux avantages. Les personnes qui sont conscientes d'elles-mêmes sont généralement confiantes, optimistes, pleines d'espoir, curieuses, ouvertes d'esprit, réfléchies, compatissantes et orientées vers les buts et les objectifs. Les personnes conscientes d'elles-mêmes prêtent attention à leurs actions, comportements, émotions, croyances et valeurs. Elles se tiennent à des normes réalistes et exigeantes, établissent des relations positives et se concentrent sur l'amélioration de soi (Gini-Newman & Nanavati, 2021a). La conscience de soi peut rendre les individus plus proactifs, créatifs et confiants, capables de voir les situations sous d'autres angles et d'être plus efficaces au travail (Ackerman, 2021). La chercheuse Tasha Eurich (2018a) note que l'adoption d'un « état d'esprit axé sur l'apprentissage » (p. 116) peut nous aider à nous auto-réfléchir d'une manière qui ne nous amène pas à ruminer, c'est-à-dire à faire une fixation sur nous-mêmes et nos performances d'une manière malsaine et, au contraire, se concentrer sur l'apprentissage de nous-mêmes, y compris l'apprentissage de nos erreurs, d'une manière qui nous fait évoluer dans nos vies (p. 112-113, 115-116).

Votre identité est influencée par de nombreux facteurs, notamment votre foi, votre culture, votre genre, vos expériences de vie, votre famille et votre communauté. Ces derniers, la famille et la communauté, peuvent jouer un rôle particulièrement important en influençant votre façon de penser et votre comportement. (Kutcher, 2017, p. 4.) Votre personnalité façonne également qui vous êtes et pour obtenir des informations sur les traits de personnalité communs, voir « Ressources supplémentaires ». En tant qu'apprenant ou qu'apprenante, vous avez de nombreux points forts et domaines de croissance. Une partie de la conscience de soi consiste également à être capable d'identifier vos préférences d'apprentissage et le type d'environnement dans lequel vous apprenez le mieux. Lorsque vous envisagez vos options postsecondaires, la connaissance de vos intérêts, de vos rêves, de vos passe-temps, de ce qui vous motive et donne un sens et un but à votre vie font également partie de votre identité. La recherche nous apprend que les jeunes qui ont un but précis et qui poursuivent quelque chose qui fait une différence positive dans le monde, sont « plus heureux, plus sains, plus motivés et plus résilients » (UC Berkeley, s.d).

En effet, plus vous êtes conscient de soi-même en tant qu'individu et plus vous vous comprenez en tant qu'apprenant ou qu'apprenante, plus vous serez en mesure de prendre de bonnes décisions concernant la vie après le secondaire, des décisions qui correspondent à qui vous êtes et à ce qui compte le plus pour vous.

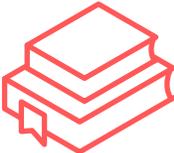


Remplissez le tableau suivant : **Moi, l'apprenante ou l'apprenant: Un profil de conscience de soi** pour vous aider à saisir ce que vous savez à votre sujet, votre identité et ce qui compte pour vous en tant qu'apprenant ou qu'apprenante, alors que vous envisagez des options postsecondaires.

MOI, L'APPRENANTE OU L'APPRENANT :

Un profil de conscience de soi



<p>Votre identité, les domaines à considérer</p>	<p>Questions à considérer</p>	<p>Noter les preuves/sources d'information et de rétroaction</p> <p><i>Par exemple, parents, tuteurs et tutrices, corps enseignants, conseillères et conseillers, évaluations pédagogiques, PEI, notes et commentaires sur les bulletins scolaires, compétences d'apprentissage, évaluations des traits de personnalité, passe-temps, réalisations, participation à des activités parascolaires, opportunités de leadership, etc.</i></p>
<p>Vos forces en matière d'apprentissage</p> 	<p>Quelles sont vos forces en tant qu'apprenant ou qu'apprenante? Dans quel domaine êtes-vous doué? Quels sont les sujets qui vous intéressent le plus? Dans quelles matières avez-vous réussi?</p> <p>Notes :</p>	
<p>Intérêts et passions en matière d'apprentissage</p> 	<p>Qu'est-ce qui vous intéresse et qu'est-ce qui vous passionne le plus? Qu'est-ce qui vous excite et vous motive? Qu'est-ce qui vous donne un sens et un but à votre vie? Comment vos intérêts et vos passions pourraient-ils avoir un impact positif au-delà de vous? Où vous voyez-vous dans cinq ans?</p> <p>Notes :</p>	
<p>L'apprentissage et vos sens</p> 	<p>Comment utilisez-vous vos sens, auditifs, visuels et kinesthésiques, pour façonner votre compréhension de vos expériences d'apprentissage et votre identité en tant qu'apprenant ou qu'apprenante?</p> <p>Notes :</p>	



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

MOI, L'APPRENANTE OU L'APPRENANT: Un profil de conscience de soi



<p>Besoins d'apprentissage : Environnement</p> 	<p>Quelles ont été vos expériences d'apprentissage les plus enrichissantes et réussies? Quelles ont été vos expériences d'apprentissage les plus difficiles et les moins réussies? Que voudriez-vous que vos profs/ instituteurs/institutrices postsecondaire sache afin de créer un environnement d'apprentissage qui vous permettrait de vous épanouir en tant qu'apprenant ou apprenante? Pour les étudiantes et les étudiants ayant un PEI, auriez-vous besoin d'aménagements?</p> <p>Notes :</p>	
<p>Besoins d'apprentissage : Instruction</p> 	<p>Quels types d'expériences d'apprentissage vous ont aidé à apprendre? Quels sont vos besoins d'apprentissage? Pour les étudiantes et étudiants ayant un PEI, auriez-vous besoin de mesures d'adaptation?</p> <p>Notes :</p>	



Avec votre nouvelle conscience de l'apprentissage, décrivez-vous en tant qu'apprenant ou qu'apprenante. En tant qu'apprenant ou qu'apprenante, je suis...

Figure 2 : Me, the Learner Self-Awareness Profile. From L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2022e, flourishco.org. Copyright 2022 by Flourish Co.

 Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
Conscience de soi	AIESEC est un programme mondial de leadership pour les jeunes, dont le siège social est à Montréal.	Conscience de soi Leadership Development Qualities AIESEC Qualités de développement du leadership	onpathway.me/AIESEC 	Vidéo
L'identité	<i>À savoir avant de partir</i> est un guide pour préparer les élèves du secondaire aux parcours postsecondaires. Il a été rédigé par le professeur émérite de psychiatrie de l'Université Dalhousie, le Dr. Stan Kutcher. La ressource est disponible gratuitement grâce à la littératie en santé mentale.	À savoir avant de partir (Kutcher, 2017, pp. 1-13)	onpathway.me/go 	Epub, PDF téléchargeable
Votre but dans la vie	Basé à l'Université de Californie, Berkeley, the Greater Good Science Center étudie la psychologie, la sociologie et les neurosciences du bien-être.	Sept façons de trouver votre but dans la vie	onpathway.me/purpose 	Site Web
Styles d'apprentissage	Littératie en santé mentale, l'écrivain Dr Stan Kutcher et d'autres ont mis à disposition ce livre en ligne gratuit pour aider les étudiantes et les étudiants de première année à s'adapter à un environnement postsecondaire. <i>Lisez les pages 19-20 pour obtenir plus d'informations sur les styles d'apprentissage. Répondez au questionnaire pour connaître votre préférence et obtenir des conseils d'étude.</i>	Tirer le meilleur parti de votre expérience sur le campus (version livre) (Kutcher, 2019)	onpathway.me/Transitionsbook 	PDF
L'intelligence émotionnelle	Si vous voulez en savoir encore plus à votre sujet, lisez sur l'intelligence émotionnelle (IE). Psychology Today offre une bonne explication des avantages de l'IE pour vos études et votre future carrière.	Pourquoi vous avez besoin de l'intelligence émotionnelle pour réussir à l'école	onpathway.me/EI 	Article



Lorsque vous tenez compte de vos valeurs dans la prise de décision, vous pouvez être sûr de conserver votre sens de l'intégrité et de ce que vous savez être juste, et d'aborder les décisions avec confiance et clarté. Vous saurez également que ce que vous faites est le mieux pour votre bonheur et votre satisfaction actuels et futurs.

(Mind Tools, n.d.).



Quelles sont les valeurs ?

La conscience de soi implique d'être conscient de ce qui compte pour vous, de vos principes, c'est-à-dire de ce que vous valorisez le plus et en quoi vous croyez. Être fidèle à soi-même, à qui vous êtes, ne peut se produire que si vous êtes conscient/consciente de ce que vous valorisez le plus et de la façon dont vous pouvez utiliser ces valeurs pour guider votre réflexion et vos décisions. Eurich (2018a) a remarqué: « [Développer] un ensemble de principes fondamentaux qui guident la façon dont nous voulons vivre notre vie est une première étape essentielle pour devenir conscient de soi. En particulier, les valeurs définissent la personne que nous voulons être et fournissent une norme pour évaluer nos actions » (p. 27). De nombreuses influences ont un impact sur vos valeurs, notamment votre famille, votre culture, votre foi, vos traditions, vos amis, vos institutions et vos expériences de vie (Gini-Newman & Nanavati, 2021a). Les chercheurs Kouzes and Posner (2018) concluent: "Les valeurs constituent votre 'bénéfice personnel.'" Elles influencent chaque aspect de votre vie - par exemple, vos jugements moraux, vos engagements et vos objectifs personnels et collectifs et la façon dont vous réagissez envers les autres. Elles servent de guides à l'action et fixent les paramètres des décisions que vous prenez, consciemment et inconsciemment » (p. 24). Les valeurs d'une personne peuvent changer avec l'âge et les expériences de la vie. Il est donc important de revoir périodiquement votre liste de valeurs pour vous assurer que vous utilisez ce en quoi vous croyez pour guider votre comportement et vos décisions clés.

Les valeurs sont extrêmement importantes

Les valeurs peuvent avoir un impact sur de nombreux aspects de soi-même, y compris votre comportement et vos décisions, votre engagement et votre éthique de travail (Kouzes & Posner, 2018, p. 25). Ceux et celles qui sont clairs sur leurs valeurs se trouvent plus en mesure de prendre des décisions importantes, sont plus autodisciplinés, sont plus aptes à se concentrer et à faire face à des situations difficiles, et ont des relations plus positives (Christian, 2020). En général, lorsque nos activités et nos objectifs sont alignés sur nos valeurs, nous sommes plus susceptibles de nous sentir heureux et épanouis (Boniwell & Tunariu, 2019) et d'éprouver un sentiment d'intégrité en sachant que nous sommes fidèles à nos valeurs. Lorsque notre vie n'est pas alignée avec ce en quoi nous croyons, nous sommes beaucoup plus susceptibles de nous sentir moins épanouis et pouvons connaître des conflits internes avec des impacts négatifs sur la santé tels que le stress et l'anxiété. Plus vous êtes conscient de vos valeurs fondamentales et plus vous pouvez les exprimer à vous-même et aux autres, plus il est probable que ces valeurs vont guider votre prise de décision en matière de parcours postsecondaires. Le travail et les études après le secondaire exigent un engagement important. Kouzes and Posner (2018) nous rappellent que "[vous] ne resterez ni dans un endroit (ni dans un projet, ni dans une équipe) si vous sentez dans votre cœur et dans votre âme que vous n'y appartenez pas... L'engagement repose sur l'alignement avec les valeurs personnelles, qui vous êtes et ce que vous êtes.» (p. 25-26).



EXERCICE :

À quoi accordez-vous de la valeur?



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

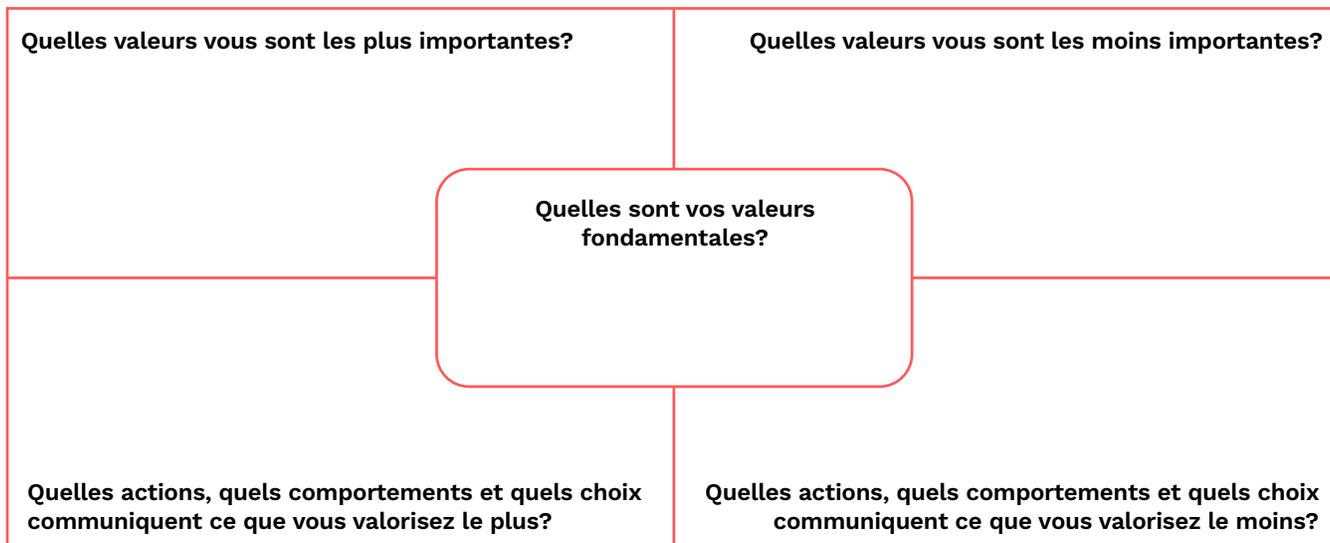


Figure 3 : What do you value? From L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2021c, flourishco.org. Copyright 2022 by Flourish Co.



Instructions

À l'aide de l'organisateur graphique «**Quelles valeurs vous sont les plus importantes?**» faites une liste de ce que vous valorisez le plus (en haut à gauche) et indiquez quelles actions, quels comportements et quels choix communiquent ce que vous valorisez le plus. Puis ensuite, faites une liste de ce que vous valorisez le moins (en haut à droite) et indiquez quelles actions, quels comportements et quels choix qui communiquent ce que vous valorisez le moins.

Examinez maintenant la liste de valeurs suivante. Parcourez cette liste et ajoutez d'autres valeurs à l'organisateur graphique qui sont importantes pour vous.

Ensuite, regardez la vidéo suivante : Comment définissez-vous sur vos valeurs personnelles (onpathway.me/val)

Maintenant, passez en revue votre liste de valeurs et placez vos 4-5 principales valeurs fondamentales qui reflètent vraiment qui vous êtes et ce en quoi vous croyez au centre de l'organisateur graphique (Gini-Newman & Nanavati, 2021a).

Gardez ces 4-5 valeurs fondamentales à l'esprit lorsque vous prenez des décisions importantes concernant votre parcours postsecondaire. Il se peut que vous ne puissiez pas honorer toutes vos valeurs fondamentales dans chaque décision que vous prendrez. Vous devrez peut-être établir des priorités. Cependant, vos valeurs fondamentales deviendront un guide important qui pourra certainement vous aider à prendre vos décisions.

- Famille
- Liberté
- Fidélité
- Intelligence
- Créativité
- L'humanité
- Succès
- Respect
- Diversité
- Générosité
- L'intégrité
- L'amour
- Joie/jouer
- L'excitation
- Changement
- Beauté
- Épanouissement personnel
- L'honnêteté
- L'aventure
- La gentillesse
- Travail d'équipe
- L'apprentissage
- L'innovation
- Forces
- Richesses
- L'amitié/relation
- L'humour
- Leadership
- Chez soi
- L'amitié
- La bonté
- La foi
- Sagesse
- L'ordre
- Courage
- L'équilibre
- Compassion
- Conditionnement physique
- Patience
- Prospérité
- Bien-être
- Gratitude
- Tolérance
- Résistance
- L'efficacité
- Justice
- Pardon
- Respect de soi
- Bonheur
- L'harmonie
- La paix
- La transparence
- Le respect

List of values. Adapted from *Defining your list of values and beliefs (with 102 examples)*, by L. Christian, 2020, January 29, SoulSalt, <https://soulsalt.com/list-of-values-and-beliefs/>. Copyright 2022 SOULSALT INC.

Quelles sont les forces de caractère ?

Le caractère fait référence à «l'un des attributs... ou des caractéristiques qui composent et distinguent une personne» (Merriam-Webster, Inc., nd-a) et, dans ce contexte, une force est «un attribut fort ou un atout inhérent» (Merriam -Webster, Inc., nd-b). Lorsque nous parlons des forces de caractère, nous faisons donc référence aux traits qui forment la nature d'un individu et ces traits sont démontrés dans les pensées, les sentiments et le comportement d'une personne (The Flourishing Center, 2018a). Les forces de caractère sont largement et moralement valorisées à travers les groupes sociaux et les cultures, elles sont socialement encouragées et sont stables en ce sens qu'elles se manifestent de la même manière dans différentes circonstances (The Flourishing Center, 2018a).

Nous pouvons accroître la conscience que nous avons de nos forces et nous pouvons développer chacune de nos forces de caractère. Par exemple, lorsque nous utilisons une force de caractère d'une nouvelle manière, nous cultivons cette partie de nous-mêmes.

À l'aide de l'organisateur graphique, **Quelles sont vos principales forces de caractère?** Prenez un moment pour énumérer (en haut à gauche) de ce que vous pensez être vos forces de caractère. Dans la partie inférieure gauche de l'organisateur, indiquez les actions, les comportements et les choix qui communiquent vos points forts aux personnes de votre entourage, y compris vos amis et votre famille.

EXERCICE : Forces de caractère



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

Quelles sont vos forces de caractère?	Quelles forces de caractère considérez-vous comme des domaines de croissance pour vous?
Quelles sont vos principales forces de caractère?	
Quelles actions, comportements et choix communiquent vos forces de caractère?	Quelles actions, comportements et choix vont vous aider à développer ces forces?

Figure 4 : What are your top character strengths? From L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2022d, flourishco.org. Copyright 2022 by Flourish Co.



NOTES:



Lorsque l'on décide de la carrière à suivre ou de l'emploi à prendre au moment de d'imaginer l'avenir, essayer de faire correspondre ses 5 principales forces avec un emploi est très important, car l'emploi, la relation et les loisirs les plus appréciés sont ceux qui sont congruents avec les forces des personnes.

(Boniwell & Tunariu, 2019, p. 232).



Christopher Peterson et Martin Seligman, grâce à des recherches approfondies à travers l'histoire et les cultures, ont identifié 24 forces de caractère, organisées en six vertus, appelées la classification VIA qui a été "largement reconnue et utilisée par les psychologues comme un guide de référence en relation avec les forces et le fonctionnement positif" (Boniwell & Tunariu, 2019, p. 227). Bien que les chercheurs considèrent chaque personne comme étant capable de montrer toutes ces forces, certaines forces sont davantage exprimées par certains individus que par d'autres. Nous avons donc tous un mélange unique de ces forces.

Regardez la vidéo suivante : The Science of Character (onpathway.me/SC). Prendre en compte liste suivante des forces de caractère: The VIA Classification of 24 Character Strengths (onpathway.me/24).

Modifiez votre liste de forces de caractère (en haut à gauche) si nécessaire, marquez avec une étoile ce que vous pensez être vos 3 à 5 principales forces de caractère et placez-les au centre de l'organisateur graphique. Notez la liste des vertus sous lesquelles chaque force est classée (sagesse, courage, humanité, justice, tempérance, transcendance). Sous quelles vertus la plupart de vos forces de caractère sont-elles classées? Qu'est-ce que cela peut révéler sur votre personnage et sur ce qui est important pour vous ? (Gini-Newman & Nanavati, 2021d)

Nous avons tous des forces de caractère qui nous viennent plus facilement que d'autres. Cependant, le fait de savoir quelles sont les forces que nous pouvons souhaiter développer davantage améliore nos forces globales et notre bien-être général. Dans la section supérieure droite de l'organisateur graphique, énumérez les forces de caractère que vous considérez comme des domaines de croissance pour vous, c'est-à-dire ceux que vous souhaitez développer intentionnellement. Dans la section inférieure droite, indiquez les actions, les comportements et les choix qui vous aideront à développer ces forces.

Pourquoi les forces de caractère sont-elles importantes ?

Les personnes qui prennent des décisions alignées sur leurs forces et dont la vie reflète leurs forces sont plus heureuses, plus confiantes et optimistes, plus engagées au travail et connaissent une plus grande réussite scolaire et un meilleur bien-être (Boniwell & Tunariu, 2019, p. 231; The Flourishing Center, 2018a). Avoir un bon caractère est associé au leadership, à la tolérance, à la valorisation de la diversité, à la gentillesse, à l'altruisme, à la réduction des problèmes de toxicomanie, de violence, de dépression et de stress (The Flourishing Center, 2018b). Les forces peuvent également améliorer notre santé globale et produire des émotions positives, renforçant ainsi la résilience psychologique (Boniwell & Tunariu, 2019, p. 231). Lorsqu'il s'agit de choisir un parcours postsecondaire, considérez un domaine professionnel qui fait appel à vos forces. Ce sont des atouts qui peuvent soutenir votre apprentissage et vos compétences. Prendre conscience de nos forces de caractère peut nous aider à atteindre notre potentiel.

Notez que lorsqu'il s'agit d'utiliser nos forces de caractère, il est important de reconnaître que chaque force a un opposé négatif. Nos forces peuvent être à la fois sous-utilisées ou surutilisées. Par exemple, le contraire de l'honnêteté est la malhonnêteté et quelqu'un qui est trop honnête peut être considéré comme impoli (Finding The Golden Mean, nd). Une partie de notre conscience de soi consiste à reconnaître quand nous sous-utilisons ou surutilisons chacune de nos forces et visons une approche équilibrée dans nos vies.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



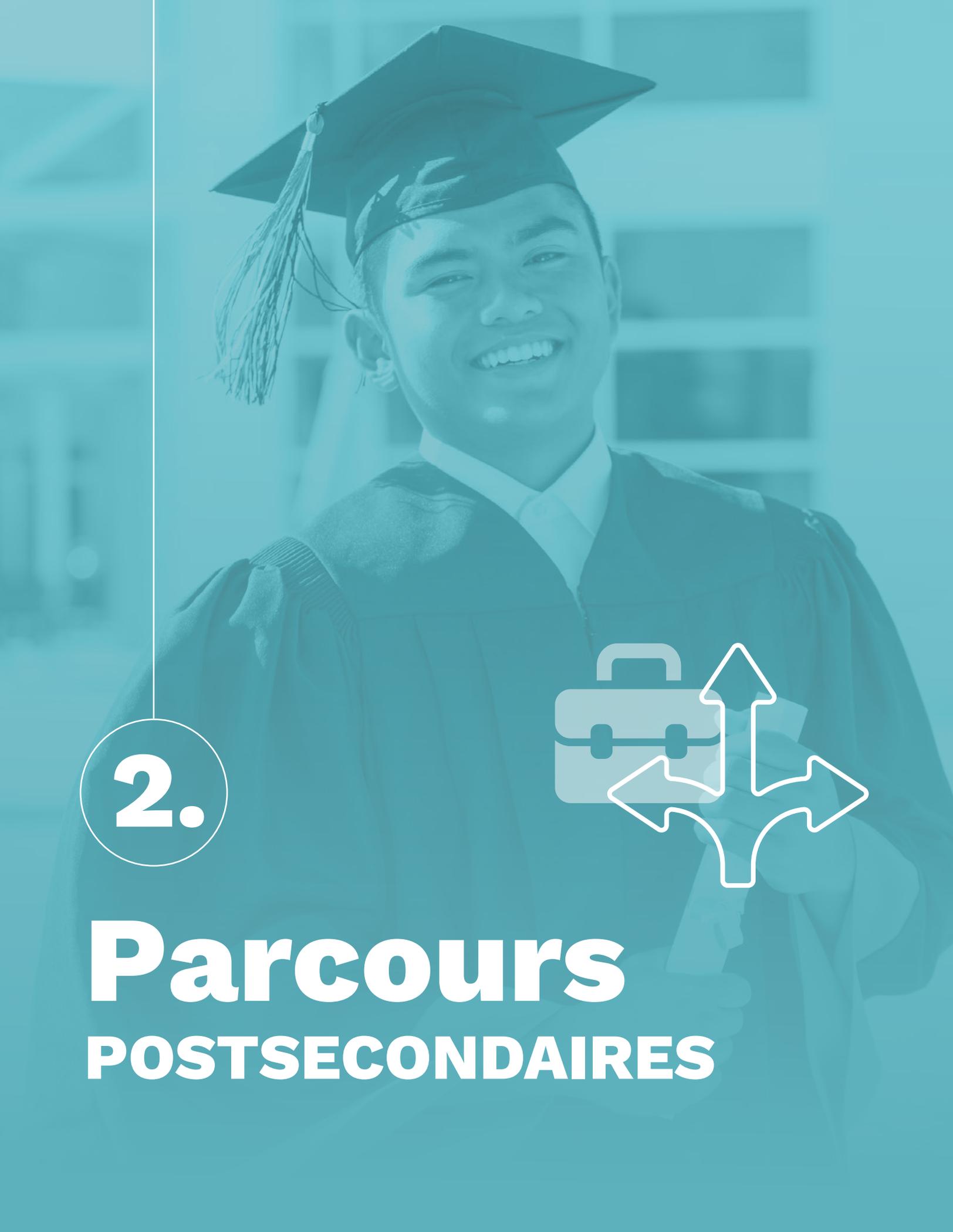
Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
Caractère	La Dre Rumeet Billan, qui a grandi dans la région de Peel, parle d'une vie axée sur un but précis. Elle est l'auteure de <i>Who Do I Want to Become?</i>	Qui voulez-vous être quand vous serez grand : Rumeet Billan at TEDxNovaScotia	onpathway.me/who 	Vidéo
Valeurs et décisions de vie	Définir des valeurs conduit à de meilleures décisions et à de meilleures vies. Cette vidéo est créée par l'organisation à but non-lucratif Decision Education Foundation qui se consacre à aider les apprenants et apprenantes à faire de bons choix.	Priorité à la décision 04 – valeurs claires	onpathway.me/DEF 	Vidéo
	Peace Itimi est un vlogger qui s'engage à aider les gens à développer leur entreprise et à s'épanouir personnellement.	Valeurs fondamentales personnelles: le pourquoi, le quoi et le comment	onpathway.me/core 	Vidéo



Le fait d'exploiter vos forces vous donne plus de carburant pour pouvoir fonctionner à plein régime. Puiser dans vos forces et les mettre à profit augmente votre efficacité et vous permet d'utiliser pleinement vos dons.

(Hughes, 2006, p. 48).





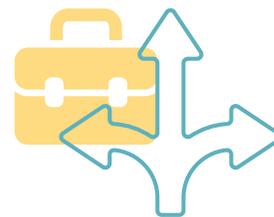
2.



Parcours POSTSECONDAIRES

2.

Parcours POSTSECONDAIRES



Si vous avez suivi les exercices et les « Ressources supplémentaires » de la première section, vous en savez beaucoup plus sur vous-même, en particulier sur vos valeurs (croyances auxquelles vous tenez fermement) et vos forces de caractère. Vous avez probablement déjà une bonne idée de l'endroit où vous serez le plus heureux ou la plus heureuse et vous réussirez le mieux. Cette section vous aidera à affiner votre réflexion sur ces prochaines années passionnantes.

En transition

Qu'entendons-nous par parcours?

Plusieurs opportunités vous sont offertes après l'obtention de votre diplôme d'études secondaires. Ces options sont souvent appelées « parcours ». Les parcours sont les routes que vous prévoyez d'emprunter pour atteindre vos objectifs de carrière. Vous pouvez envisager de nombreux parcours après le secondaire, comme l'apprentissage, le collège, l'université ou le travail. Une « année sabbatique » peut servir à vous préparer (par exemple, en gagnant de l'argent ou en faisant du bénévolat pour apprendre ce que vous voulez faire à long terme).

Pourquoi un parcours est-il important pour votre avenir?

Comme vous voulez choisir ce qui vous convient le mieux, il est donc important d'avoir l'esprit ouvert quant à votre première étape après le secondaire. N'oubliez pas que certains parcours peuvent mener à d'autres parcours.

Tenez compte de vos forces et de vos préférences.

- Un programme qui vous intéresse et la passion pour le sujet/le travail
- Votre style d'apprentissage et vos besoins d'acquérir de nouvelles informations et compétences
- Comment vous sentez-vous lorsque vous visitez des campus ou des lieux de travail (lors de visites, de journées portes-ouvertes, de webinaires, de présentations virtuelles), par exemple? Posez-vous les questions suivantes: Est-ce que je me vois ici? Est-ce que je me sens bien?
- Quelle impression formez-vous lorsque vous parlez à d'autres personnes du programme ou de l'industrie? (Consultez des sources réputées si vous effectuez une recherche en ligne).

- Examinez toutes les options, c'est-à-dire les programmes et les parcours de différents établissements, y compris les collèges et les universités financés par des fonds publics, les établissements privés et les syndicats.
- Est-il facile ou difficile de combiner deux parcours d'apprentissage pour obtenir l'avenir que vous souhaitez? Par exemple, existe-t-il des programmes de collaboration ou de transfert entre les collèges et les universités?
- Besoins de subsistance. (Les étudiantes et étudiants doivent tenir compte de leur style de vie préféré et des salaires associés aux divers parcours. Il est conseillé de faire des recherches supplémentaires sur les échelles salariales).
- Étudiez les programmes destinés aux populations méritant l'équité. Les établissements postsecondaires s'adressent aux étudiantes et aux étudiants sous-représentés, les aidant à s'inscrire à des programmes et à surmonter les obstacles systémiques. Par exemple, le programme McMaster University's Access Strategy (onpathway.me/MAS), le programme Queen's University Indigenous Students Admission Pathway (onpathway.me/IS), et Spanning the Gaps (onpathway.me/SG) de la G. Raymond Chang School of Continuing Education aident les étudiantes et étudiants à améliorer leurs compétences.
- De nombreux établissements offrent également des programmes de mentorat pour aider les étudiantes et étudiants à s'habituer à leur parcours postsecondaire, par exemple, le programme soutien par les pairs Rebound de Trent University (onpathway.me/Trent) (J. Pichette, personal communication, March 24, 2022).
- Si vous avez un plan d'enseignement individualisé (PEI) et/ou d'autres mesures d'adaptation, veuillez lire l'information qui suit la section sur les **Tendances et l'exploration de carrière**.



VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ(E)(S)?

Parlez à un adulte de confiance, comme un membre de votre famille ou un enseignant. Consultez **la page 63** pour obtenir de l'aide supplémentaire dans notre collectivité lorsque vous vous sentez trop dépassé.



Pour vous aider à comprendre votre **PREMIÈRE ÉTAPE** après le secondaire, reportez-vous aux énoncés ci-dessous pour voir quelle section vous ressemble le plus.

Dans quelle mesure cela vous ressemble-t-il?

- J'aime créer, réparer, fabriquer ou faire fonctionner des objets
- J'aime apprendre en faisant (en utilisant mes mains) plutôt qu'en lisant, en écoutant des conférences ou en suivant des cours
- J'aimerais gagner de l'argent tout en acquérant les compétences nécessaires à ma carrière auprès d'un expert, sur le lieu de travail
- Je veux passer quelques semaines à la fois dans une salle de classe
- Je veux acquérir une compétence spécialisée que je pourrai utiliser pour devenir travailleur autonome ou pour diriger ma propre entreprise à l'avenir

Dans quelle mesure cela vous ressemble-t-il?

- Je préfère investir mon temps dans la préparation d'une profession particulière
- J'aimerais acquérir une expérience pratique (en cour d'emploi) dans mon domaine avant d'obtenir mon diplôme
- J'aimerais avoir la possibilité de commencer à travailler dans un domaine particulier après avoir passé 2 à 3 ans dans un établissement d'enseignement postsecondaire
- Je préfère des classes de petite taille aux conférences en amphithéâtre
- Je préfère l'apprentissage pratique à la théorie
- Je réussis bien dans les cours de niveau collégial (C) et ouvert (O) et j'apprécie ce type de cours
- Mes objectifs de carrière exigent un diplôme d'études collégiales ou un grade universitaire

Dans quelle mesure cela vous ressemble-t-il?

- Je suis passionné(e) par un domaine particulier (par exemple, l'histoire, l'anglais, les mathématiques, l'informatique, la psychologie, les sciences)
- Je veux développer une vaste expérience, non-spécifique à une profession particulière
- J'aime écouter les conférences et prendre des notes détaillées
- Je préfère l'apprentissage théorique, abstrait, dans les livres.
- Je suis doué pour apprendre en faisant des recherches indépendantes et en lisant par moi-même
- J'ai obtenu des notes d'au moins 70 à 75 %+ dans tous ou presque tous les cours de 11e et 12e année que j'ai suivis.

Dans quelle mesure cela vous ressemble-t-il?

- Je veux commencer à gagner de l'argent rapidement et/ou vivre par moi-même très bientôt
- Je veux passer mon temps à suivre une formation ciblée et spécialisée pour un travail spécifique
- Je veux sortir de l'école le plus tôt possible
- Je préfère apprendre sur le lieu de travail
- Mon emploi idéal peut/peut ne pas nécessiter un diplôme d'études secondaires

Dans quelle mesure cela vous ressemble-t-il?

- Je m'intéresse à prendre une année sabbatique
- J'aimerais voyager dans le monde entier
- Je m'intéresse à m'engager dans un travail de service (peut-être même à l'étranger pendant un certain temps)
- Je veux travailler et économiser de l'argent avant d'entreprendre des études postsecondaires
- Je m'intéresse par un stage

Quel bloc d'affirmations ci-dessus vous a le plus interpellé?

- Apprentissage
- Collège
- Université
- Lieu de travail
- Année sabbatique



PRENEZ EN COMPTE QUE :

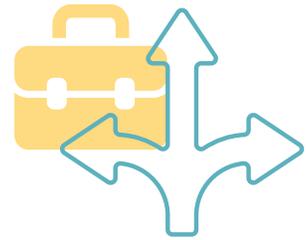
- Cette expérience peut être **vosre première étape**, ouvrant la porte à d'autres parcours.
- Posez-vous la question: Quel est mon objectif à long terme ?
- De nouvelles expériences et opportunités peuvent modifier votre parcours. Ce n'est pas grave et cela peut-être très gratifiant. Il est important d'être ouvert d'esprit.
- Des expériences différentes nous permettent de grandir et d'évoluer.
- Il est difficile de prendre des décisions, mais faites de votre mieux.



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

PARCOURS POSTSECONDAIRE POSSIBLES

L'apprentissage



Explication	L'apprentissage
Description	<ul style="list-style-type: none"> L'apprentissage offre une formation spécialisée dans un métier qualifié, par exemple : charpenterie, électricité, plomberie, automobile 80-90 % de l'apprentissage se fait sur le lieu de travail sous la supervision d'une personne de métier chevronnée 10-20 % de la formation se fait en classe dans un collège ou un centre de formation syndical agréé Les étudiantes et les étudiants apprennent et gagnent de l'argent tout en travaillant Des programmes d'apprentissage sont offerts dans les collèges ou les centres de formation syndicaux S'ils entrent directement sur le marché du travail après l'école secondaire, un apprenti doit être parrainé par un employeur Les étudiants peuvent commencer un apprentissage pendant leurs études secondaires et obtenir des crédits en vue de l'obtention de leur diplôme (par le biais de stages coopératifs et par le biais du Programme d'apprentissage pour les jeunes de l'Ontario (PAJO) / Ontario Youth Apprenticeship Program: onpathway.me/OYAP) Vous pouvez participer au PAJO pendant vos études secondaires Un programme de préapprentissage au collège peut également vous aider à obtenir un apprentissage Quatre secteurs d'apprentissage sont : <ul style="list-style-type: none"> Construction et fabrication Industriel Force motrice (par exemple, systèmes de véhicules modernes) Service <p>Salles syndicales (bureaux ou lieux de réunion d'un syndicat)</p> <ul style="list-style-type: none"> Familiarisez-vous avec les locaux syndicaux de votre région. En plus des collèges, certains blocs de formation obligatoires sont dispensés dans les centres de formation syndicaux pour les apprentis. Veuillez voir ci-dessous. <p>Entreprendre un apprentissage ontario.ca : onpathway.me/apprent Province/Territory Union Halls – unionmemberservices.org: onpathway.me/unionhall</p>
Exigences	<ul style="list-style-type: none"> De préférence un diplôme d'études secondaires (DÉSO) Âge - 16 ans et plus PAJO (élèves de 11e et 12e année)
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> Parlez du PAJO à votre conseillère ou conseiller d'orientation ou à votre enseignante ou enseignant co-op Constituez-vous un réseau avec des gens de l'industrie Il est utile de suivre des cours sur la sécurité (par exemple, premiers soins, Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT))
Durée du programme	<ul style="list-style-type: none"> Devenir une personne de métier certifiée après avoir passé un examen provincial Peut prendre 2 à 5 ans après avoir acquis de l'expérience et le nombre d'heures requis dans le domaine La durée dépend également du métier ou de la profession
Titres de compétences	<ul style="list-style-type: none"> Le programme du Sceau rouge (Red Seal Program) travaille directement avec l'industrie et les provinces pour élaborer des normes pour l'examen Sceau rouge Un endossement Sceau rouge est accordé après la réussite de l'examen national et est apposé sur un certificat de compétence du métier spécialisé

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
Métiers	Skilled Trades Ontario (Métiers spécialisés Ontario) vise à promouvoir les métiers et les programmes connexes.	À propos des métiers	onpathway.me/ontrades 	Site Web
Apprentissage	Le gouvernement de l'Ontario énumère plusieurs ressources pour devenir un apprenti.	Apprentissage en Ontario	onpathway.me/ONapprentice 	Site Web
	Halton Industry Education Council (HIEC), une entreprise sociale à but non lucratif, fournit cet outil de recherche d'apprentissages.	Met en rapport les employeurs et les apprentis dans tout l'Ontario	onpathway.me/search 	Site Web
	The Canadian Apprenticeship Forum (CAF-FCA)/ Le Forum canadien sur l'apprentissage (CAF-FCA) est un organisme sans but lucratif qui relie la communauté de l'apprentissage.	Qu'est-ce que l'apprentissage ?	onpathway.me/appr 	Vidéo
	Pour en apprendre plus sur l'apprentissage en Ontario, consultez le site PAJO.	Version complète	onpathway.me/OYAPv 	Vidéo



Explication	Collège
<p>Description</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les programmes collégiaux se concentrent sur l'apprentissage axé sur l'occupation • Mélange d'apprentissage académique et de formation pratique • Peut offrir une expérience intégrée au travail • Les cours sont souvent dirigés par des instructeurs ayant une expérience professionnelle dans l'industrie • Les cours collégiaux et les programmes coopératifs permettent souvent aux étudiants et aux étudiantes d'acquérir une expérience précieuse dans la carrière de leur choix avant d'obtenir leur diplôme • Les classes sont plus petites que les classes universitaires (l'accent est mis sur l'apprentissage pratique) • Les frais de scolarité des collèges sont moins chers que les frais de scolarité universitaires <p>Les collèges offrent des :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programmes de préparation : Programmes généraux d'arts et sciences • Programmes préuniversitaires • Programmes de rattrapage scolaire • Programmes de transfert : Les étudiantes et les étudiants peuvent obtenir un diplôme et ensuite un grade universitaire ou d'un collège accrédité (ou vice versa) Par exemple, les étudiants peuvent obtenir un diplôme en travail social au Humber College et un grade en travail social de Toronto Metropolitan University. • Programmes collaboratifs (coentreprises) entre collèges et universités (offrent un diplôme et un grade simultanément). Par exemple, une étudiante ou un étudiant en commerce de l'Université de Guelph-Humber peut obtenir un grade spécialisé en administration des affaires de l'Université de Guelph ainsi qu'un diplôme en administration des affaires de Humber. • Programmes menant à un grade - offrent la même accréditation qu'un diplôme universitaire • Programmes qui comprennent l'apprentissage théorique et pratique ainsi que des possibilités d'enseignement co-op <ul style="list-style-type: none"> • Compétences spécifiques prêtes à l'emploi • Exemples : <ul style="list-style-type: none"> • Baccalauréat en administration des affaires au Collège Sheridan • Baccalauréat en génie (mécatronique) au Humber College • Baccalauréat en sciences infirmières au Seneca College <p>Collèges privés d'enseignement professionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Offrent des programmes de certificat et de diplôme dans des domaines spécifiques (arts, affaires, services, métiers, etc.) • Idéal pour les étudiantes et les étudiants qui ont besoin de certaines compétences avant d'entrer sur le marché du travail ou qui veulent acquérir des compétences plus pratiques pour se rendre plus commercialisables sur un marché du travail concurrentiel
<p>Exigences d'admission</p> <p>Pour obtenir des renseignements sur les demandes d'admission et l'admissibilité aux programmes (y compris les prérequis du secondaire), consultez le site (SACO) du Service d'admission des collèges de l'Ontario</p> <p>onpathway.me/OCAS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Diplôme d'études secondaires de l'Ontario (DÉSO) ou l'équivalent. On peut également demander le statut d'étudiante ou d'étudiant adulte (19 ans ou plus) • Pour s'inscrire à un programme collégial (diplôme ou diplôme d'études niveau avancé), au secondaire, vous pouvez vous inscrire dans l'un ou l'autre des programmes suivants: <ul style="list-style-type: none"> • Collège (C) • Mixte (M) • Ouvert (O) ou • Cours de la filière universitaire (U) • OU les étudiantes et les étudiants peuvent suivre une combinaison des niveaux de cours (énumérés ci-dessus) • Il n'y a PAS de nombre fixe de cours de 12e année de la filière U/M du secondaire • L'anglais (ou le français) de 12e année est requis pour tous les programmes collégiaux • Les programmes menant à un grade au collège exigent six cours de niveau U/M de 12e année pour l'admission

<p>Renseignements sur les demandes d'admission</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les étudiantes et les étudiants peuvent présenter une demande aux collèges en utilisant le site Web des collèges de l'Ontario. Voir "Ressources supplémentaires" ci-dessous • Les étudiantes et les étudiants doivent avoir leur numéro d'immatriculation scolaire de l'Ontario (NISO) pour s'inscrire. Ce numéro se trouve sur le bulletin scolaire ou sur l'horaire de l'école secondaire • Les étudiantes et les étudiants peuvent s'inscrire à un maximum de cinq programmes collégiaux • D'autres frais peuvent s'appliquer. Consultez le site Web du SACO • Le coût est de 110 \$ CAD (non-remboursable) pour un maximum de cinq programmes • Les étudiantes et les étudiants peuvent commencer à s'inscrire en octobre de l'année où ils obtiennent leur diplôme. Portez une attention particulière aux dates limites d'inscription fermes pour les programmes "à très forte demande". Tous les autres programmes resteront "ouverts" jusqu'à ce que le programme soit complet • Les collèges ont accès à toutes les notes de la 11e et 12e année, indépendamment du moment et du lieu où les crédits ont été obtenus • Les notes sont transmises par le conseil scolaire au SACO à des moments fixes tout au long de l'année (après les périodes de rapport des notes de mi-session et des notes finales)
<p>Exigences en matière de compétence linguistique en anglais ou en français. Vérifiez les exigences des écoles qui vous intéressent ou consultez le site de l'OCAS au : onpathway.me/lang</p> 	<p>Le SACO conseille aux étudiantes et aux étudiants que "[si] vous vous inscrivez à un programme enseigné en anglais et que l'anglais n'est pas votre langue maternelle, une preuve de compétence en anglais sera requise". De même, "Si vous postulez à un programme enseigné en français et que le français n'est pas votre langue maternelle, vous devrez peut-être passer un test pour déterminer vos compétences linguistiques en français" (s.d.). Dans un cas comme dans l'autre, renseignez-vous auprès du ou des collèges de votre choix sur leurs exigences en matière de tests linguistiques</p>
<p>Recommandations</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consultez le site Web du collège pour connaître les conditions d'admission supplémentaires (y compris les cours obligatoires, les auditions, les exigences en matière de portfolio et les entretiens) et les critères d'admissibilité. • Vérifiez si le programme est un programme à très forte demande (par exemple l'hygiène dentaire, la paramédecine) consultez: onpathway.me/demand
<p>Durée des programmes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Certificats (de 3 à 12 mois) • Pré-programmes (1-2 ans) • Diplômes (2 ans) • Diplômes de niveau avancés (3 ans) • Diplômes (Baccalauréat en...) (4 ans) • Les programmes de transfert peuvent durer de 4 à 5 ans (c'est-à-dire le temps nécessaire pour obtenir un diplôme ou un grade dans un établissement, puis un second titre de compétence dans l'autre établissement partenaire.) Consultez le site: onpathway.me/ONtransfer pour connaître les exigences.
<p>Titres de compétences</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Certificats (peuvent fournir une préparation à des diplômes ou à des diplômes de niveau avancé) • Diplômes • Diplôme de niveau avancé • Diplômes (baccalauréat en...) <ul style="list-style-type: none"> • Accent mis sur la théorie, la pratique et l'expérience de travail • Même accréditation que l'université: baccalauréat • Habituellement plus axés sur un domaine particulier • Classes de taille réduite par rapport aux classes universitaires

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
Programmes	Cet outil du SACO vous aide à explorer les programmes collégiaux. Dans la case Recherche de programmes (Program Research), inscrivez ce que vous aimeriez étudier, par exemple, le design. Ensuite affinez votre recherche en fonction du diplôme, du lieu, de la langue, de la demande pour le programme, etc.	Trouvez un programme	onpathway.me/ONcollege 	Site Web
Les collèges et les universités travaillant ensemble	Cette vidéo du Conseil pour l'articulation et le transfert -Ontario (CATON) explique comment il aide les collèges et les universités à travailler ensemble et à faciliter les transferts d'étudiants.	CATON - Vidéo thématique	onpathway.me/collab 	Vidéo
Programmes des collèges privés d'enseignement professionnel	La liste des collèges privés du gouvernement de l'Ontario.	Collèges privés d'enseignement professionnel	onpathway.me/college-p 	Site Web





Explication	Université
<p>Description</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accent mis sur la théorie, l'abstraction, l'apprentissage par les livres et la pensée critique • L'université offre aux étudiants la possibilité de développer une vaste expérience dans un domaine particulier, pas toujours spécifique à une profession particulière • Format de conférence (les étudiantes et les étudiants prennent des notes détaillées) • Accent mis sur l'apprentissage indépendant et la recherche • Un diplôme de premier cycle peut être requis pour poursuivre des études de troisième cycle, par exemple, les diplômes de premier cycle requis pour le collège des enseignants, la faculté de droit, la faculté de médecine et les programmes de maîtrise
<p>Exigences</p> <p>Veillez consulter : Ontario Universities' Info (OUInfo) (onpathway.me/OUInfo) pour un aperçu du programme et des conditions d'admission (cours prérequis de l'école secondaire).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Un minimum de 6 cours de 12e année U/M est requis pour effectuer une demande d'admission • Presque toutes les universités de l'Ontario exigent l'anglais de 12e année. Les candidates et les candidats d'une école secondaire de langue française peuvent présenter un français 4U au lieu de l'anglais 4U au campus Glendon de l'Université York, par exemple (OUInfo, sd-b). Vérifiez les conditions d'admission pour chaque établissement et programme qui vous intéresse • La plupart des universités exigent un minimum de 70 % + en anglais 4U ou en français 4U (peut varier selon l'établissement) • Ceux qui souhaitent faire une demande d'admission en tant qu'étudiantes et qu'étudiants adultes doivent contacter les bureaux d'admission des établissements qu'ils envisagent (OUInfo, sd-a). Les universités peuvent définir les étudiantes et les étudiants adultes selon l'âge, p. ex. 21 ou 25 ans, ou selon le nombre d'années hors de l'école secondaire
<p>Informations sur les demandes d'admission</p> <p>La plupart des demandes d'admission à l'université de premier cycle se font par l'intermédiaire de l'OUAC (ouac.on.ca). Voir « Autres parcours » pour le Collège militaire royal du Canada.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Le centre de demande d'admission aux universités de l'Ontario Centre (OUAC) est le portail que tous les candidates ou les candidats doivent utiliser pour les programmes de premier cycle dans la province de l'Ontario • Un code NIP est envoyé par courrier électronique aux étudiantes et aux étudiants par l'OUAC en octobre/novembre de leur année de graduation • Les étudiantes et les étudiants peuvent s'inscrire à trois programmes pour 150 \$. • Chaque programme supplémentaire coûte 50 \$ • Des frais administratifs de 50 \$ sont exigés pour changer de programme ou d'université • Il peut y avoir des frais supplémentaires selon le programme et d'autres facteurs • Les décisions d'admission sont envoyées aux candidates et aux candidats directement par chaque université • La plupart des offres d'admission sont envoyées par courrier électronique entre février et mai • Les universités doivent informer les candidats ou les candidates de l'état de leur demande avant la fin mai (les étudiantes et les étudiants recevront soit une offre d'admission, un refus ou un report) • Les étudiantes et les étudiants doivent accepter les offres en ligne avant la date limite indiquée dans la lettre d'offre • Les étudiantes et les étudiants doivent conserver un fichier de confirmation de leur offre • Les étudiantes et les étudiants doivent lire attentivement les offres (y compris les délais d'acceptation, les engagements financiers et les échéances, ainsi que le maintien des notes moyennes) • Toutes les offres sont considérées comme conditionnelles basé sur l'achèvement de toutes les exigences d'obtention du diplôme et dépend d'autres conditions énoncées dans l'offre
<p>Recommandations/renseignements supplémentaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous d'avoir un compte courriel électronique valide et approprié • Conservez les numéros de candidature/référence/mots de passe dans un endroit sûr • Gardez un fichier pour toute information importante (lettres de confirmation/courriels d'accusé de réception, etc.) • L'OUAC gère le processus de candidature et la transmission des notes à chaque université. Toutes les autres informations / exigences seront envoyées et aux candidates directement par les universités. • Les demandes supplémentaires doivent être envoyées directement à l'université, et non à l'OUAC

Exigences en matière de compétence linguistique en anglais ou en français de l'OUAC (Consultez les écoles qui vous intéressent pour leurs exigences). (onpathway.me/OUInfo)	<p>Si vous présentez une demande d'admission auprès d'une université ontarienne où l'enseignement est dispensé en anglais, vous devez maîtriser l'anglais parlé et écrit. Si vous présentez une demande auprès d'une université ontarienne bilingue, par exemple l'Université d'Ottawa, la maîtrise du français ou de l'anglais est requise. Lorsque le français est la langue d'enseignement, p. ex. à l'Université de l'Ontario français, la maîtrise de la langue française est requise.</p>
Durée des études	Diplôme de premier cycle (3-4 ans)
Titres de compétences	<ul style="list-style-type: none"> • Diplômes de premier cycle (3-4 ans) • Diplômes de baccalauréat spécialisés (4 ans) • Programmes d'études supérieures - Maîtrise (1-2 ans) • Programmes de doctorat (3-7 ans)

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organization	Titre	URL	Format
Information sur les universités de l'Ontario (OUInfo)	OUInfo aide les étudiantes et les étudiants à rechercher les programmes, les universités et les exigences.	Un guide de l'Ontario pour les élèves du secondaire	onpathway.me/OUInfo 	Site Web
Les universités du Canada	En savoir plus sur les universités (privées et publiques au Canada)	Explorer les universités	universitystudy.ca	Site Web
Les universités au Canada et ailleurs	Un outil pour aider les étudiantes et les étudiants à explorer les options scolaires.	Trouver le bon programme et la bonne carrière est devenu plus facile	schoolfinder.com	Site Web

Lieu de travail



Explication	Lieu de travail
Description	<ul style="list-style-type: none"> • Les étudiantes et les étudiants peuvent entrer directement dans le monde de travail après l'école secondaire • Les élèves peuvent explorer un emploi à temps partiel, à temps plein ou saisonnier • Il peut s'agir d'une période précédant l'exploration d'autres expériences (voyage, études postsecondaires) ou en même temps.
Exigences	<ul style="list-style-type: none"> • Le numéro d'assurance sociale (NAS) est requis • Certains stages peuvent exiger un diplôme d'études secondaires de l'Ontario (DÉSO)
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> • Ouvrez un compte bancaire pour le dépôt direct de l'employeur (pour la paie) • Vous pouvez progresser grâce avec une formation continue par le biais d'un programme d'apprentissage ou d'un programme au collège • Soyez conscients de vos droits en matière de santé et de sécurité : Sensibilisation des travailleurs à la santé et à la sécurité en 4 étapes Ministère du Travail, de la Formation et du Développement des compétences: onpathway.me/safety

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
Trouver un emploi	Outils de recherche en fonction d'emploi Guichet-emplois du Canada	Votre carrière commence ici	jobbank.gc.ca	Site Web
	L'Université de Toronto Mississauga fournit de l'aide pour concevoir un CV et une lettre de motivation	Trousse d'outils pour CV et lettre de motivation	onpathway.me/resume	Site Web
	Le réseautage est expliqué dans cette courte vidéo de l'Université Carleton	L'apprentissage en créant des liens	onpathway.me/networking	Vidéo
Ligne d'écoute	Emploi Ontario fournit des renseignements pour en apprendre davantage sur la formation et les emplois	Clavardage en direct d'Emploi Ontario	onpathway.me/ONchat	Site Web
Possibilités pour les jeunes	Les jeunes peuvent se renseigner sur l'éducation, la formation, l'emploi, le bénévolat et d'autres possibilités sur ce site Web du gouvernement du Canada.	Les jeunes au Canada	onpathway.me/youth	Site Web
Tendances du marché de travail	À partir de cette page Ontario.ca, découvrez quels emplois seront en demande et quelles formation et éducation vous aurez besoin pour être prêt	Le marché du travail de l'Ontario	onpathway.me/market	Site Web

Autres parcours



Explication

Forces armées canadiennes (FAC)

- Former et fournir des forces pour protéger et défendre le Canada
- Les élèves intéressés par les FAC peuvent envisager de faire un stage coopératif de 4 crédits à l'école secondaire
- Ce doit être un stage coopératif de 4 crédits (journée complète)
- Les stages coopératifs dans les FAC auront lieu au cours du 2e semestre de votre 12e année
- Les élèves doivent avoir la citoyenneté canadienne et devront réussir les tests physiques et d'aptitudes des FAC

Ressources

- L'Armée canadienne : onpathway.me/army

Forces armées canadiennes :

- Forces armées canadiennes : forces.ca
- Une demande d'admission aux Collèges militaires canadiens, y compris le Collège militaire royal du Canada à Kingston, en Ontario, constitue également une demande aux FAC. Pour plus d'informations sur les programmes éducatifs, commencez ici : onpathway.me/RMC

Année sabbatique



Explication

Description

Envisagez de prendre un certain temps entre la fin des études secondaires et le début des études postsecondaires pour explorer les carrières et l'intérêt personnel pour :

- voyages (à l'étranger)
- travail bénévole
- emploi
- stages
- travailler avec un mentor dans une profession qui pourrait vous intéresser

Avantages

Une année sabbatique peut vous aider à :

- Comprendre les communautés mondiales
- Gagner en indépendance et en confiance en soi
- Découvrir et voyager dans de nouvelles communautés
- Vous aider à déterminer votre prochain parcours et vos domaines de passion/intérêts
- Établir un réseau de contacts (être encadré par quelqu'un dans une carrière/un cheminement particulier)
- Améliorez le développement de vos compétences

Lorsque vous planifiez votre année sabbatique, réfléchissez à la manière dont elle sera financée.

- Coûts estimés? Voyage, logement?
- Sources potentielles de revenus (emploi? épargnes?)

Considérations

- Certains établissements postsecondaires peuvent vous permettre de reporter une offre d'admission si vous explorez une année sabbatique (contactez directement l'établissement pour en savoir davantage).
- Pensez au soutien dont vous aurez besoin pour poursuivre vos études ou votre carrière après votre année sabbatique.

Ressources

- Association canadienne de l'année : cangap.ca
- Bénévoles Canada : volunteer.ca

MODÈLE DE PLANIFICATION DES PARCOURS POSTSECONDAIRES

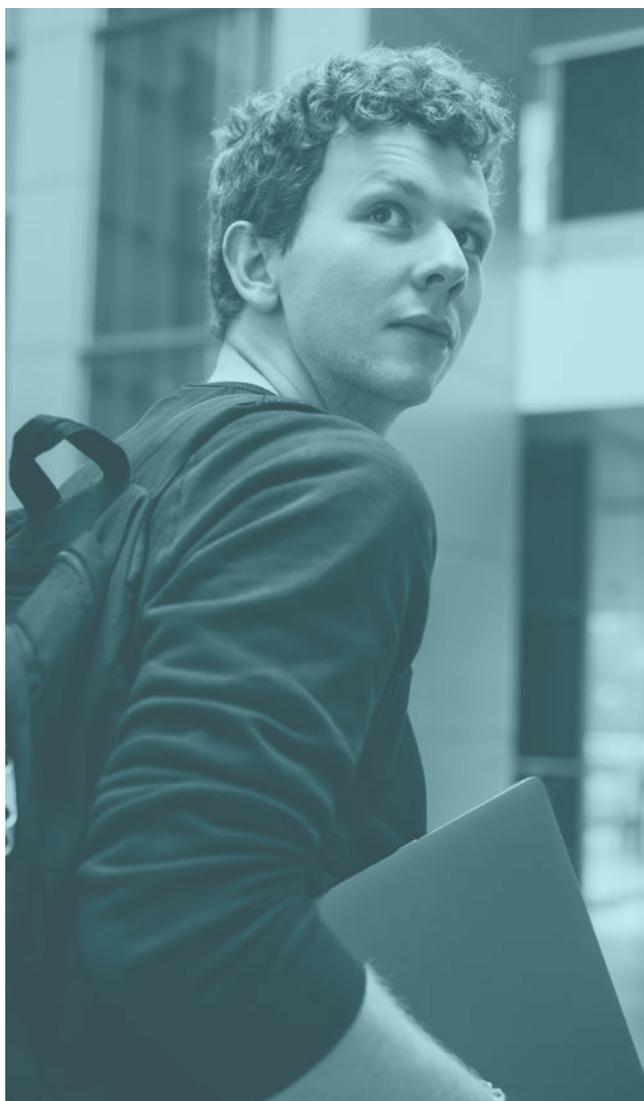
	Nom de l'établissement (centre de formation, collège, université)	Nom du programme	Titre de compétence (certificat, baccalauréat, diplôme)	Durée du programme	Conditions préalables du secondaire (cours requis pour présenter une demande)	Exigences d'admission					
						Moyenne minimale d'études secondaires requise pour présenter un demande (gamme de notes)	Toute autre exigence supplémentaire (audition, entrevue, portfolio, etc.)	Informations supplémentaires nécessaires (Test de compétences linguistique de la langue anglaise, politiques autour des cours échoués/redoublements, etc.)			
1.											
2.											
3.											



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

Tendances et explorations de carrière

- En explorant les possibilités de carrières et de parcours, il est conseillé d'examiner les tendances sociales et technologiques actuelles pour vous aider à prendre une décision éclairée sur la carrière que vous pourriez souhaiter poursuivre.
- Les tendances actuelles du marché du travail indiquent une demande dans les domaines suivants : Opportunités STEAM (sciences, technologie, ingénierie, arts et mathématiques).
- Envisagez de faire un stage coopératif pour acquérir une expérience réelle dans l'industrie qui pourrait vous intéresser.
- Travaillez à temps partiel ou envisagez un emploi d'été dans un domaine qui vous intéresse.
- Faites du bénévolat dans ce domaine. Cela vous fournira des possibilités de réseautage, et vous permettra de développer et de renforcer vos compétences transférables.



Utilisez les questions directrices suivantes pour obtenir des précieux renseignements de la part des personnes travaillant dans la carrière qui pourrait vous intéresser.

1. Qu'avez-vous fait immédiatement après le secondaire?
2. Quels cours du secondaire vous ont préparé à ce cheminement?
3. Quelles sont les études/le parcours requis? (apprentissage, collège, université, formation pratique?) Quels sont les titres de compétences requis?
4. Comment avez-vous décidé quoi faire comme carrière?
5. Comment vous êtes-vous intéressé pour la première fois à ce domaine de travail?
6. Quels conseils donneriez-vous à une personne intéressée par ce parcours de carrière?
7. Quelles sont les compétences/les expériences qui vous ont aidé à atteindre la carrière que vous avez choisie?
8. Avez-vous eu une carrière/un emploi antérieur qui vous a conduit à ce cheminement de carrière?
9. Quels sont certains des obstacles que vous avez rencontrés dans votre parcours scolaire et professionnel ou vie?
10. Comment avez-vous surmonté ces obstacles ou défis? Certains de ces défis se sont-ils transformés en opportunités?
11. Quel genre de travail ou de tâches les personnes qui occupent cet emploi accomplissent-elles?
12. Quelle est votre journée de travail typique? (combien d'heures par semaine/quarts de travail/flexibilité des horaires, etc.)
13. Qu'est-ce que les gens de l'industrie ont à dire sur ce travail (ce qu'ils aiment ou n'aiment pas, quels conseils ont-ils pour les personnes qui veulent se lancer dans la carrière, etc.?)
14. Quelles compétences transférables/essentiels possédez-vous actuellement qui vous aideraient à réussir dans cette carrière?
15. Échelle salariale? Des opportunités de croissance?

Que faire si vous avez un PEI ou d'autres aménagements?

Chacun devrait avoir la possibilité de réaliser son plein potentiel. Il s'agit d'une valeur partagée par les communautés, les corps enseignants et les employeurs, et elle est promue par des lois telles que la *Loi de 2005 sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO)*.

Si vous avez bénéficié des mesures d'aménagements au secondaire, les établissements postsecondaires continueront à travailler avec vous pour vous aider à atteindre vos objectifs. Il arrive que des personnes découvrent, après le secondaire, qu'elles ont besoin d'adaptations pour étudier, effectuer des stages de travail coopératif, et plus encore. Les établissements postsecondaires sont également prêts à guider les étudiantes et les étudiants dans les genres de documentation nécessaires dont ils ou elles auront besoin pour recevoir de l'aide.

Cela dit, à l'heure actuelle, il existe des différences dans les services d'accessibilité des programmes postsecondaires au Canada (NEADS, 2018). L'Ontario s'efforce de normaliser ce que signifie « l'accès » pour tous les apprenants et les apprenantes, en leur permettant de « ressentir un sentiment d'appartenance et d'avoir la possibilité de participer à tous les aspects de l'éducation [postsecondaire] sans obstacles » (Doyle, 2021). Bien que la pandémie ait rendu la vie plus difficile pour la plupart, des progrès ont été réalisés pour s'assurer que l'éducation est plus équitable et accessible, écrit la présidente du Comité d'élaboration des normes d'éducation postsecondaire de l'Ontario, Tina Doyle: « Cela comprend la possibilité de participer à distance et l'application des principes de conception inclusive afin que les cours soient conçus en tenant compte de flexibilité (2021). »

Effectuez vos recherches

Il est toujours important de se renseigner sur les attentes en matière d'aménagements dans les divers programmes postsecondaires lorsque vous décidez où poursuivre vos études. Les mesures d'adaptations que vous recevez à l'école secondaire ne se déplacent pas automatiquement avec vous vers l'apprentissage postsecondaire. Cependant, si vous avez un plan d'enseignement individualisé (PEI), cela peut vous aider, vous et vos conseillers postsecondaires, à décider du genre d'aide dont vous aurez besoin. Certains programmes exigent des documents supplémentaires.

Services d'accessibilité dans les établissements postsecondaires

Chaque collègue ou université financé par les fonds publics de l'Ontario a son propre bureau d'accessibilité. Vous êtes responsable de vous identifier et de vous inscrire à ce bureau pour recevoir des aménagements physiques, psychologiques et/ou d'apprentissage. Il est recommandé de le faire dès que vous acceptez une offre d'admission car le processus peut être long.

Exemples d'aménagements du programme qui peuvent vous être offerts :

- Temps supplémentaire
- Salles de classe accessibles
- Feuilles aide-mémoire
- Format alternatif pour les manuels et les blocs de cours
- Mobilier ergonomique ou adaptatif dans la salle de classe
- Réduction de la charge de cours
- Prise de notes par les bénévoles
- Un environnement calme, individuel et/ou en petit groupe
- Sièges préférentiels
- Les invitations (messages-guide donnant accès à des manuels en format alternatif, p. ex. électronique, braille)

- Versions accessibles des diapositives Powerpoint et d'autres documents sur les sites Web des cours
- Utilisation d'interprètes en langue des signes en classe
- Utilisation d'un système à modulation de fréquence (MF) en classe
- Autorisation d'enregistrer les cours
- Utilisation d'un assistant dans les laboratoires

Exemples d'aménagements pour les examens qui peuvent vous être proposés :

- Examens écrits dans un endroit calme
- Utilisation de temps supplémentaire
- Utilisation de technologies d'assistance (par exemple, un appareil équipé d'un logiciel spécialisé)
- Pas plus d'un examen par jour
- Langage des signes ou l'interprétation orale
- Une version braille unifiée en anglais de l'examen avec ou sans la version audio
- Transcription des réponses au verbatim

(Centennial College, nd. ; George Brown College, 2021, August 24 ; Humber College, nd. ; McMaster University, 2021, November 16 ; Mohawk College, n.d.-a ; Mohawk College, nd.-b ; OCAD University, n.d. ; Toronto Metropolitan University, n.d. ; Seneca College, n.d. ; Sheridan College, n.d. ; l'Université de l'Ontario français, n.d. ; University of Guelph, n.d. ; University of Ontario Institute of Technology, n.d. ; University of Toronto, 2020, June 16 ; University of Waterloo, 2019, May 17 ; University of Western Ontario, n.d. ; Wilfrid Laurier University, n.d. ; York University, n.d.)

Points importants pour obtenir un ou des aménagements dans votre programme d'études postsecondaires:

1. Inscrivez-vous auprès du bureau de l'accessibilité dès que vous acceptez votre offre d'admission
2. Organisez une rencontre avec le responsable de l'accessibilité de votre programme postsecondaire
3. Remplissez les formulaires et soumettez les documents requis
4. Soyez prêt à plaider vous-même en faveur des aménagements
5. Certains programmes proposent des rencontres d'accueil initiales par téléphone ou virtuel

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
La transition vers les études postsecondaires	Ce guide contient des renseignements essentiels pour aider les élèves à s'inscrire et à étudier avec succès dans les écoles postsecondaires financées par les fonds publics de l'Ontario. Il est créé par le Centre régional de ressources et d'évaluations de l'Université Queen's.	Guide de ressources de transition pour étudiantes ou étudiants handicapés.	onpathway.me/TRG 	Site Web
	LD@school, un projet de l'Association des troubles d'apprentissage de l'Ontario, fournit des vidéos et d'autres produits pour favoriser l'apprentissage des élèves.	Préparer les élèves ayant des troubles d'apprentissage à faire la transition du secondaire au postsecondaire	onpathway.me/LDvideo 	Vidéo

Les microtitres et leur potentiel

Les microtitres de compétence ou les microcertifications ont suscité beaucoup d'attention depuis la pandémie pour aider les personnes travailleuses à acquérir de nouvelles compétences de façon rapide et économique. (Davidson et Ruparell, 2020).

En quoi constitue une microcertification?

Lors du Sommet sur les compétences futures de 2022, la doyenne associée de la Northeastern University, Carrie Chassels, a décrit avec concision les microcertifications comme des "rafales d'apprentissage juste à temps à fort impact". De nombreux établissements postsecondaires offrent des microcertifications, ainsi que des industries, comme Informational Technology (C.-M. Brown, personal communication, March 4 2022). Certains établissements d'enseignement collaborent avec des entreprises pour s'assurer que les étudiantes et les étudiants suivent l'évolution du lieu de travail et de la technologie (Purbasari Horton, 2020). Les microcertifications sont dispensées soit sous forme de cours en ligne, soit en personne ou soit en mode hybride.

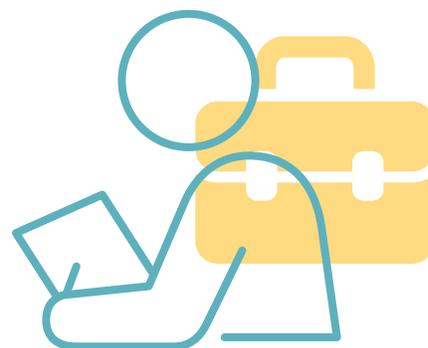
La compréhension de ce qui constitue une « microcertification » varie considérablement, ce qui a amené le Conseil ontarien de la qualité de l'enseignement supérieur (COQES) à la définir comme « une représentation de l'apprentissage, décernée pour l'achèvement d'un programme de courte durée axé sur un ensemble distinct de compétences (c'est-à-dire aptitudes, connaissances, attributs), et est parfois liée à d'autres titres de compétence » (Pichette, Brumwell, Rizk, & Han, 2021).

Pourquoi les élèves du secondaire devraient-ils s'y intéresser?

Le COQES note que les microtitres peuvent être utiles pour explorer des carrières avant de s'engager dans des études à temps plein. Les microtitres peuvent également faire partie d'une stratégie d'apprentissage tout au long de la vie et peuvent aider les élèves à obtenir des certificats, des diplômes et des baccalauréats (Brown ; Franklin, 2020).

RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE

Pour commencer à explorer les offres de microtitres, visitez eCampusOntario: onpathway.me/micro



Aide financière et budgétisation pour les études postsecondaires

Qu'est-ce qui existe à cet endroit et comment s'assurer que l'argent est suffisant?

Dans cette section, nous examinerons le montant d'argent dont vous aurez besoin pour poursuivre le parcours de votre choix, ainsi que certaines stratégies dont vous disposez pour rendre votre prochaine étape abordable et réalisable.

Pourquoi dois-je planifier maintenant?

Afin de planifier votre avenir, il est important de prendre des décisions responsables en matière d'argent. Payer des études postsecondaires peut être coûteux; il est important de créer un plan financier pour s'assurer que les limites de dépenses sont raisonnables. Soyez réaliste avec vos coûts et votre budget pour éviter de manquer d'argent plus tard dans l'année. De plus, la planification à l'avance permettra une transition plus douce, moins de stress et idéalement une éducation sans dette.

Que dois-je considérer?

Il y a de nombreux facteurs à considérer lors de la planification des études postsecondaires.

- Taille de la classe/taille de l'établissement
- Coût de la vie à la maison par rapport au coût de la vie à l'extérieur (à quelle fréquence pourriez-vous rentrer à la maison si vous vivez à l'extérieur?) Pensez aux coûts impliqués, aux moyens de transport et à la distance
- Distance par rapport à votre domicile (où votre programme est-il offert, envisager différents campus)
- Frais d'études (droits de scolarité, livres, etc.)
- Situation financière et aide disponible (bourses d'études, bourses d'entretien, prêts)
- Nourriture (plan de repas, épicerie, etc.)
- Logement (résidence, loyer/hypothèque)
- Intérêts et passions
- Style d'apprentissage. Considérez-vous comme un apprenant - ce parcours correspond-il à votre style d'apprentissage ?
- Soutien sur le campus (orientation professionnelle, mentorat, programmes d'orientation, etc.)
- Opportunités: ce parcours peut-il conduire à de plus grandes opportunités? Comment ce parcours peut-il développer davantage vos compétences?
- Options d'apprentissage spéciales? (y compris les stages de travail coopératifs, l'apprentissage par l'expérience, la recherche et les programmes d'échange)
- Transport (faire la navette, transport en commun, frais de voiture, essence, stationnement)
- Se rendre à des événements de recrutement organisés par des établissements d'enseignement, tels que des journées portes ouvertes, des visites (virtuelles et en personne) et les foires scolaires

Une communauté de navetteurs - éléments à prendre en compte lorsque vous vivez hors du campus

- Le temps qu'il faut pour se déplacer (prévoyez le temps de navette dans votre emploi de temps quotidien)
- Les déplacements peuvent être physiquement épuisants et entraîner une longue journée
- Les coûts de transport en commun. Comment se comparent-ils à l'achat/à la location d'une voiture ou au covoiturage/groupe de covoiturage?
- Si vous vous déplacez en voiture, vous risquez de rester bloqué dans les embouteillages et de voyager dans de mauvaises conditions météorologiques.
- Si vous utilisez les transports en commun, comment pouvez-vous optimiser ce temps? (par exemple, en vous détendant, en étudiant, en lisant, en socialisant avec d'autres pairs qui peuvent également faire la navette.)
- Comment comptez-vous participer aux nombreuses activités parascolaires sur le campus, telles que les clubs, les équipes, la semaine d'orientation et bien d'autres encore?



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

École Programme	Taille de l'école	Taille moyenne des classes	Options d'apprentissage/soutien	Durée du programme	Frais de Scolarité	Logement (résidence/vivre à la maison)	Distance de la domicile	Transport	Opportunités d'apprentissage futures
1.									
2.									
3.									



En vous basant sur le tableau ci-dessus, réfléchissez aux questions suivantes.

1. Quelle option semble avoir le plus d'avantages ou d'inconvénients pour vous? (Mettez en surbrillance les avantages d'une couleur et les inconvénients d'une autre.)
2. N'oubliez pas que tous les avantages et les inconvénients n'ont pas tous la même importance. Certains des avantages sont-ils plus importants que les inconvénients?
3. Quels sont certains des obstacles/défis pour chaque option?
4. Comment pouvez-vous surmonter certains de ces obstacles?

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES :



Lorsque vous planifiez votre vie après le secondaire, il est important de considérer tous les parcours

onpathway.me/explore

Frais de scolarité, en moyenne actualisée de Statistique Canada : Droits de scolarité des programmes à un grade

onpathway.me/tuition



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

Sources de financement

Il existe de nombreuses façons pour les étudiantes et les étudiants de payer leurs études postsecondaires, notamment :

- Bourses d'études (par exemple, bourses d'entrée ou d'admission, récompenses majeures, autres bourses)
- Aide financière (Régime d'aide financière aux étudiantes et aux étudiants de l'Ontario (RAFEO))
- Régimes enregistrés d'épargne-études (REEE)
- Autres (bourses et prêts)
- Les bourses d'études, les bourses d'entretien et les subventions peuvent contribuer à alléger davantage le fardeau financier
- Les étudiantes et les étudiants peuvent utiliser l'une des options ci-dessus ou une combinaison de ces options

BOURSES

Les bourses d'entrée ou d'admission

- Les bourses sont souvent basées sur la moyenne académique (mérite).
- Les bourses sont de précieuses sources de revenus pour compenser les dépenses académiques d'un étudiant. Veillez à vérifier les conditions concernant la bourse que vous avez reçue et assurez-vous de respecter ces conditions lorsque vous acceptez la bourse.
- Les bourses d'entrée sont basées sur les notes obtenues au secondaire. Certains établissements peuvent accorder automatiquement aux étudiants en fonction de leur moyenne au secondaire (aucune demande n'est nécessaire).
- Certains établissements ont défini des critères d'attribution de bourses d'entrée garanties. Dans ce cas, la valeur de la bourse est basée sur la moyenne d'admission finale au secondaire. Les termes et conditions de la bourse sont définis par l'établissement respectif.



Principaux prix et/ou bourses d'études

- Ces bourses doivent faire l'objet d'une demande.
- Les bourses liées aux candidatures sont principalement basées sur l'excellence académique, mais elles peuvent également prendre en compte l'engagement communautaire, les activités parascolaires, les références et/ou la nomination d'une école.
- Certaines demandes peuvent être assez détaillées et peuvent inclure des réponses écrites ou des dissertations.
- En fonction de la bourse et de la demande, veillez à prévoir suffisamment de temps pour remplir toutes les demandes (ce qui peut prendre de 2 à 10 heures par demande).
- Renseignez-vous sur les critères et les exigences de toutes les principales bourses d'étude dès votre onzième année d'études secondaires (ou plus tôt) afin d'être bien préparé en termes de temps et d'éléments à remplir.
- Pour toutes les bourses qui nécessitent une référence, veillez à contacter vos répondants potentiels à l'avance, à leur demander leur permission et à leur laisser suffisamment de temps pour rédiger une lettre de recommandation.

Exemples de récompenses majeures et/ou de bourses d'études

Loran (Character Service Leadership): loranscholar.ca

Queen's University Major Admission Awards:

onpathway.me/QMAA

Schulich Leader Scholarships: schulichleaders10.com

The Canadian Federation of University Women

(CFUW)-Mississauga: onpathway.me/CFUW

The Canadian Scholarship Trust Foundation:

onpathway.me/CSTF

The Peel Regional Labour Council Scholarships: onpathway.me/PRLC

PRLC

Scotiabank Scholarships: onpathway.me/SB

The University of Western Ontario National Scholarship:

onpathway.me/UWOS

The University of Western Ontario National Indigenous

Scholarship Program: onpathway.me/NIS

Veillez noter : Certaines écoles secondaires ont leur propre processus de sélection interne que les étudiantes et les étudiants doivent suivre pour être considérés comme les nominés de l'école. Les étudiantes et les étudiants doivent vérifier auprès du département d'orientation ou le département des services aux étudiants de leur école pour plus de renseignements.

Autres bourses d'études

De plus amples informations sur les bourses d'études disponibles sont également accessibles via **The Scholarship Report** (le rapport sur les bourses).

- Le rapport de bourse est accessible à tous les étudiantes et les étudiants, les parents, tuteurs et tutrices.
- Le rapport fournit des liens directs vers les sites Web de bourses d'études, de bourses et de récompenses.
- La base de données fournit des conseils pour aider les étudiantes et les étudiants à trouver et à demander des bourses (et vous aidera à faire correspondre celles auxquelles vous êtes admissible).
- **Veillez demander à votre école le mot de passe pour The Scholarship Report.**

Il existe également d'autres prix et bourses parrainés par des employeurs et des organisations (souvent basés sur l'athlétisme, la participation parascolaire, le leadership, le service communautaire, le caractère et les capacités particulières).

Ces sites contiennent une liste des bourses d'études, des prix et bourses d'entretien disponibles pour les étudiantes et les étudiants qui poursuivent des études postsecondaires.

- 99scholarships.ca
- scholartree.ca/blog
- ontarioscholarships.ca
- Studentscholarships.org
- scholarshipscanada.com
- studentawards.com
- bfcn.ca
- longanscholarshipfoundation.com
- Bourses régionales et nationales compilées par le Peel District School Board : onpathway.me/PDSBlist

AIDE FINANCIÈRE

Qu'est-ce que le Régime d'aide financière aux étudiantes et aux étudiants de l'Ontario (RAFEO)?

Le RAFEO est un programme gouvernemental qui offre une aide financière aux étudiantes et aux étudiants admissibles de l'Ontario pour aider à payer les coûts liés à l'éducation.

- Le RAFEO offre deux formes d'aide financière:
 - Des subventions que vous n'avez pas à rembourser
 - Des prêts d'études que vous devez rembourser
- Pour être admissibles au RAFEO, les étudiantes et les étudiants doivent être de citoyenneté canadienne ou des résidents permanents.
- Le RAFEO exige une demande détaillée afin de déterminer l'admissibilité financière.

- Le RAFEO est un programme financé à la fois par le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et administré par l'Ontario (conçu pour compléter vos ressources financières).
- Les étudiantes et les étudiants qui souhaitent obtenir de l'aide financière du RAFEO doivent présenter une demande. Une fois que cette information a été fournie, les étudiantes et les étudiants seront considérés pour des subventions non remboursables, ainsi que pour un prêt du RAFEO
- RAFEO offre une aide aux étudiants inscrits à des programmes à temps plein et à temps partiel
- Le RAFEO peut être utilisé pour :
 - Les frais de scolarité et les frais obligatoires des étudiantes et des étudiants
 - Les fournitures scolaires tels que les manuels, les ordinateurs, et plus encore
 - Frais de subsistance tels que le loyer, les services publics, l'épicerie, le transport et les soins de santé
 - La garde d'enfants pour les étudiantes ou les étudiants qui ont des enfants

Présenter une demande au RAFEO

Les étudiantes et les étudiants doivent présenter une demande au RAFEO chaque année scolaire.

- Le processus de demande peut prendre de quatre à six semaines (il est conseillé de présenter la demande à l'avance, avant le début de votre programme)
- Si une étudiante ou un étudiant se voit refuser le RAFEO une année, il/elle peut présenter une nouvelle demande chaque année (en fonction des besoins financiers et du revenu familial)
- Pour présenter une demande au RAFEO, les étudiantes ou les étudiants devront fournir les renseignements suivants :
 - Numéro d'assurance sociale, ainsi que les numéros d'assurance sociale de vos parents/tuteurs/conjoints
 - L'information sur la déclaration de revenus, ainsi que celle de vos parents/tuteurs et/ou conjoint
 - L'information sur le compte bancaire pour le dépôt direct
 - L'information sur l'établissement, telles que le programme d'études, les dates de début et de fin
 - Dépenses totales pendant la période où vous serez à l'école, telles que les frais de scolarité, les fournitures, la nourriture, le loyer et le transport
 - Les régimes enregistrés d'épargne-études, bourses d'études et les autres ressources financières que vous pourriez avoir

Le montant d'argent que vous recevez du RAFEO dépend des éléments suivants :

- Frais d'études – frais de scolarité, manuels, frais de subsistance, fournitures, équipement, frais divers et frais de garde d'enfants
- Le statut du programme : à temps plein ou à temps partiel
- Le nombre d'heures du programme dans l'établissement postsecondaire
- La situation financière – prise en compte de votre situation financière et de celle de votre famille, des personnes à votre charge et d'autres facteurs
- L'accès à d'autres formes d'aide financière (y compris les bourses d'études et d'entretien)
- « Les étudiantes et les étudiants célibataires à temps plein peuvent recevoir un maximum de 405 \$ par semaine du RAFEO. Les étudiantes et les étudiants à temps plein mariés, vivant en union de fait ou parent/tuteur/tutrice seul soutien de famille peuvent recevoir jusqu'à 695 \$ par semaine. Les prêts du RAFEO pour les étudiantes et les étudiants à temps partiel ne peuvent être au-delà de 10 000 \$ à tout moment » (Spring Financial Inc., 2022). Voir les liens ci-dessous.

RAFEO - Programme d'aide financière aux étudiantes et étudiants de l'Ontario : onpathway.me/OSAP

Aide aux étudiantes et aux étudiants et planification des études - Canada.ca : Canada.ca : onpathway.me/AID

Présenter une demande au Centre RAFEO : onpathway.me/apply

Guide d'aide financière pour les étudiantes et les étudiants universitaires et collégiaux au Canada - MoneySense : onpathway.me/money

Comment se qualifier pour le Régime d'aide financière aux étudiantes et étudiants de l'Ontario (RAFEO)- Prêts Canada : onpathway.me/loan

Régime enregistré d'épargne-études (REEE)?

Un REEE est un compte d'épargne libre d'impôt à long terme parrainé par le gouvernement canadien, qui encourage les souscripteurs (parents/tuteurs/cotisants) à investir dans les futures études postsecondaires d'un enfant.

- Les souscripteurs à un REEE versent des cotisations qui permettent d'accumuler des économies libres d'impôt. Le gouvernement contribue ensuite un certain pourcentage à ces régimes en fonction du dépôt effectué.
- Si vous avez un REEE, parlez-en à vos parents/tuteurs et communiquez avec l'établissement de votre REEE pour connaître les exigences, les dates limites, les délais de traitement et le moment où vous pouvez retirer l'argent.

- La Commission des valeurs mobilières de l'Ontario a produit cette vidéo de 2020 pour expliquer les REEE : onpathway.me/RESP

AUTRES FAÇONS DE PAYER LES ÉTUDES POSTSECONDAIRES

Les bourses d'études (subventions)

Les bourses sont accordées aux étudiants et aux étudiantes dans le besoin, qui n'ont peut-être pas les moyens de payer les études postsecondaires.

- En comparaison des prêts, il s'agit d'une aide financière non-remboursable, conçue pour aider les étudiantes et les étudiants qui répondent aux critères d'admissibilité financières
- Ils peuvent également avoir certaines exigences académiques
- Les demandes exigent généralement une preuve d'aide financière
- Les étudiantes et les étudiants n'ont pas à rembourser les bourses ou subventions
- Le gouvernement fédéral offre des subventions par le biais du Programme de bourse canadienne pour les étudiants et les étudiantes

Expérience de stages/programmes d'enseignement coopératif

- Certains établissements offrent des possibilités d'apprentissage par l'expérience pendant leurs études
- Ces stages rémunèrent parfois les étudiantes et les étudiants à mesure qu'ils acquièrent de l'expérience en milieu de travail

Prêts/Marges de crédit

- Faites une demande auprès des institutions financières (p. ex., banques ou coopératives de crédit)
- Les institutions financières peuvent offrir des taux spéciaux sur les marges de crédit pour les étudiantes et les étudiants



Sources de financement

Il est maintenant temps d'examiner toutes vos sources de financement possibles. Quelles options possibles vous conviennent le mieux ?

Options Possibles Pour Les Sources De Financement Postsecondaires	Description	Avantages (Bénéfices)	Inconvénients (Risques)	Montant Possiblement Disponible (\$)	Classez-les par ordre numérique. Qu'est-ce qui vous convient le mieux ?
Bourses					
Cartes de crédit					
Subventions					
Marge de crédit					
RAFEO					
Prêts privés pour étudiants					
Bourses d'études/prix					
Autres					

Si vous avez besoin d'aide pour remplir ce tableau, communiquez avec votre institution financière, p. ex., une banque ou une caisse populaire.



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.



SOURCES DE FINANCEMENT

1. Pour vous aider à vous préparer aux études postsecondaires, il est important de planifier à l'avance et de calculer tous vos coûts
2. Tenez compte de toutes vos sources de revenu et de vos rentrées d'argent (p. ex. bourses d'études, emploi, bourses d'entretien)
3. Faites les ajustements en conséquence
4. Utilisez le modèle ci-dessous pour vous guider dans le processus de planification.

MODÈLE DE PLANIFICATION FINANCIÈRE

Budget de l'étudiante et de l'étudiant postsecondaire

Remplissez autant de champs que possible ci-dessous (basés sur les valeurs après impôt) afin d'assurer une estimation précise du budget total dont vous aurez besoin.

BUDGET POUR L'ANNÉE : _____ \$

REVENUE : _____ \$

REVENU ESTIMÉ (après impôts)	Montant (\$)	Mensuel/Annuel
Revenu d'emploi annuel (après impôts)		
Bourses d'études/bourses/subventions		
Contributions parentales/tutrices		
Autres		
REVENU TOTAL :		



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

DÉPENSES : _____ \$

ESTIMATION DES DÉPENSES Estimez vos dépenses pour les éléments énumérés, soit en valeurs mensuelles ou annuelles.	Montant (\$)	Mensuelle / Annuelle
Dépenses - La nourriture/le logement		
Plan de repas/épicerie		
Résidence/loyer/hypothèque		
Services publics (gaz, électricité, eau)		
Autres (utilisation d'Internet, télévision)		
NOURRITURE/LOGEMENT TOTAL :		
Transport		
Paielements de voiture		
Assurance/permis/enregistrement		
L'essence		
Réparations/pneus/service		
Transport en commun		
Covoiturage		
TRANSPORT TOTAL :		



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

Éducation		
Frais de scolarité		
Manuels/abonnements/fournitures		
Frais obligatoires d'étudiantes et d'étudiants ¹ /Frais d'examen		
Autres		
ÉDUCATION TOTALE :		

Placements et épargnes		
Régime enregistré d'épargne-retraite		
Compte d'épargne libre d'impôt		
Autres		
TOTAL DES PLACEMENTS ET ÉPARGNES :		

Prêts et assurances		
Factures de carte de crédit		
Paiements de prêts gouvernementaux pour étudiants		
Prêts (bancaires/autres)		
Assurance maladie/dentaire non assurée		
TOTAL DES PRÊTS ET D'ASSURANCES :		

1: Les frais des étudiantes et des étudiants peuvent inclure les laissez-passer d'autobus, l'assurance dentaire, les frais de gym et plus encore. Découvrez ce qui est couvert par la recherche sur les frais des étudiants dans les établissements que vous envisagez.

 Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

Style de vie		
Vêtements/chaussures		
Soins personnels (produits/articles personnels/coiffures)		
Produits de nettoyage		
Divertissement (restaurants, clubs sociaux, etc.)		
Factures de téléphone		
Fitness/Loisirs (gym, etc..)		
Déplacement		
Autres		
TOTAL STYLE DE VIE :		
DÉPENSES TOTALES :		

REVENU TOTAL (Entrées)	DÉPENSES TOTALES (Sorties)	EXCÉDENT/DÉFICIT	EXCÉDENT (Profit/Épargne) Revenu > dépenses
_____ \$	- _____ \$	= _____ \$	DÉFICIT (Pertes) Revenu < Dépenses

Post-Secondary Student Budget by Namita Parmar, 2022. Copyright 2022 by Namita Parmar.

NOTES :

EXCÉDENT :

- Si vos revenus sont supérieurs à vos dépenses, envisagez d'investir votre argent dans un compte d'épargne (consultez un conseiller financier pour connaître vos meilleures options).

DÉFICIT :

Si vos revenus sont inférieurs à vos dépenses (déficit), considérez de réduire vos coûts en :

- Se concentrant sur les * « BESOINS » par rapport aux ** « DÉSIRES »
- Cherchez d'autres moyens d'obtenir un revenu. Par exemple, les options d'emploi à temps partiel. Certaines opportunités peuvent être disponibles sur le campus.
- Examinez les coûts de la vie à la maison par rapport à la vie à l'extérieur.
- Comparez la vie en résidence à la location d'un logement hors campus (peut-être avec des colocataires pour réduire les coûts).
- Envisagez de rencontrer votre conseillère ou conseiller d'orientation ou un autre adulte attentionné pour discuter des stratégies.

*** BESOINS :**

une nécessité, quelque chose qui est essentiel à la vie ou au fonctionnement quotidien (par exemple, de la nourriture, un ordinateur pour l'école/le travail, des manuels, des articles de toilette).

**** DÉSIRS :**

un désir, quelque chose que vous souhaitez, quelque chose qui n'est pas essentiel à la vie quotidienne (par exemple, le dernier modèle d'un smartphone ou des abonnements coûteux de streaming).



Planifier à l'avance.

Utilisez le tableau en T ci-dessous pour réfléchir à cinq à sept **BESOINS** et **DÉSIRS** qui vous sont propres. Maintenant, voyez si vous pouvez éliminer deux ou trois **DÉSIRS** pour réduire vos coûts.

BESOINS	DÉSIRS



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Aide aux étudiantes et étudiants et la planification de l'éducation : onpathway.me/CDNA

Budgétisation et gestion financière des étudiants - Conseils pratiques pour les étudiants de niveau postsecondaire - Credit Counselling Society: onpathway.me/CCS



3.



L'entrepreneuriat

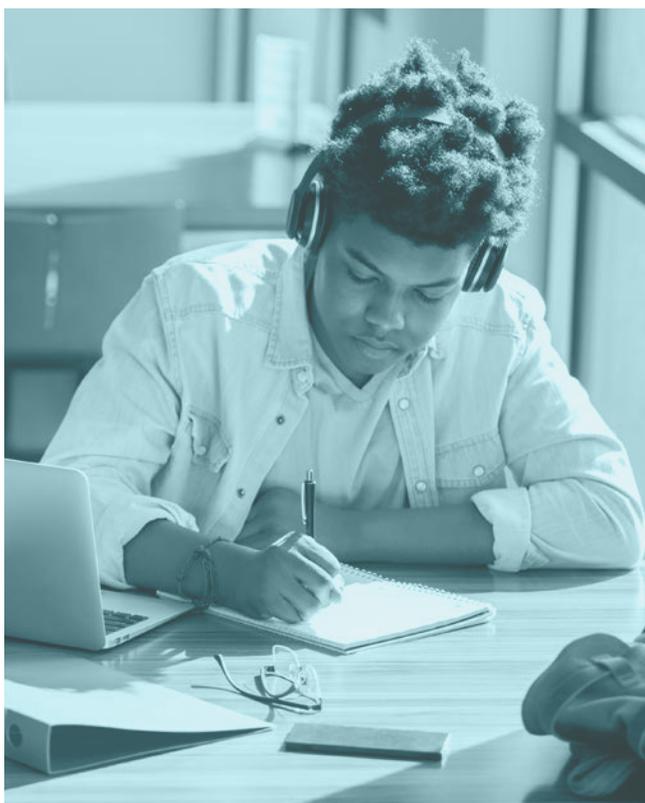
3. L'entrepreneuriat



Qu'est-ce que l'entrepreneuriat?

Il existe de nombreuses définitions de "l'entrepreneuriat" qui mentionnent la création d'entreprises, la prise de risques financiers, la poursuite des opportunités et l'espoir de réaliser des profits. Aux fins de cette section, l'esprit de l'entrepreneuriat est, tout simplement, la résolution de problèmes- c'est la création de meilleurs biens et/ou de services.

Vous découvrirez dans cette section qu'il n'a jamais été aussi facile de créer une entreprise. Il existe de nombreuses ressources pour les jeunes entrepreneurs dans ce domaine, et de nombreuses personnes sont prêtes à aider. Cette section fournira un aperçu de ce qui est disponible.



Pourquoi envisager de devenir entrepreneure ou entrepreneur?

C'est un choix de style de vie. Bien que l'esprit d'entreprise vous permette de la flexibilité et d'être votre propre patron, c'est un travail acharné. D'un autre côté, il est très gratifiant de voir que votre travail porte ses fruits. C'est passionnant d'être créatif, de collaborer et de faire quelque chose que personne n'a jamais fait.

« Venir au travail tous les jours n'est pas une corvée quand on aime ce que l'on fait, surtout lorsqu'on aide d'autres personnes à réussir », affirme l'entrepreneur Robert Martellacci, fondateur et PDG de MindShare WorkSpace. "La passion n'a pas d'horloge."

L'entrepreneuriat : qu'est-ce que ça prend?

Nombreux sont ceux qui gravitent vers l'entrepreneuriat très tôt, même dans l'enfance. Certains commencent plus tard dans la vie. Comme toute vocation, la maîtrise implique de la diligence, de l'engagement et de la pratique pour développer des capacités.

Quelles sont ces capacités?

Récemment, Houston Peschl, Connie Deng et Nicole Larson de l'Université de Calgary ont identifié sept compétences fondamentales et enseignables (2020). L'esprit entrepreneuriale implique :

1. La résolution de problèmes (identifier le problème, créer un plan et le mettre en œuvre)
2. La tolérance à l'ambiguïté (être capable de s'adapter)
3. Failing forward (Apprendre de l'échec ; voir failingforward.ca pour les ressources éducatives libres)
4. L'empathie (prendre le point de vue d'un autre)
5. La créativité avec des ressources limitées (travailler avec ce qui est disponible)
6. Répondre aux commentaires critiques (écouter et agir en fonction des suggestions)
7. Approche de travail d'équipe (travailler ensemble sur des objectifs communs)

Il est intéressant de noter que ces compétences sont très similaires aux compétences identifiées pour "learning and leading" du 21e siècle (C21 Canada, 2020).

L'entrepreneuriat: Que faut-il faire?

Il existe de nombreuses façons de se lancer dans l'entrepreneuriat. Voici des suggestions pour vous exposer à autant de personnes et d'expériences que possible pour vous aider à évoluer en tant qu'entrepreneur.

Le programme Entreprise d'été

Le Mississauga Business Entrepreneur Centre est une occasion peu risquée et peu coûteuse de se lancer dans l'entrepreneuriat. En plus d'offrir une subvention de 3 000 \$ pour vous permettre de démarrer votre entreprise, il y a des ressources, des webinaires et une communauté virtuelle. Les étudiantes et les étudiants issus de ces programmes et d'autres ont créé des entreprises d'aménagement paysager, de développement de sites Web, de marketing sur les réseaux sociaux et de commerce électronique. Veuillez consulter "Ressources supplémentaires" pour plus d'informations.

La recherche de financement et de programmes de formation

Un certain nombre d'organismes aideront les entrepreneurs à trouver de l'encadrement (coaching) et du financement pour leurs entreprises. Par exemple, le programme Subvention pour le soutien aux entrepreneurs racialisés et autochtones (SERA) est un programme lancé par le gouvernement de l'Ontario en 2022. Les propriétaires d'entreprise peuvent demander à recevoir une subvention de 10 000 \$ ainsi qu'une formation pour développer leur entreprise. Consultez le site onpathway.me/RAISE.

Un autre programme, EnterPRISEing Youth (onpathway.me/RISE), aide les personnes ayant des problèmes de santé mentale à acquérir la confiance nécessaire pour lancer leur propre entreprise. Les jeunes de 16 à 29 ans apprennent en ligne à créer des plans d'affaires. Ce programme est gratuit.

Explorez la culture des start-ups

La culture des start-ups est maintenant synonyme de créativité et de collaboration, les membres d'une équipe étant égaux. Les universités et les établissements d'enseignement supérieur appuient cette innovation et offrent aux étudiantes et aux étudiants et d'autres la possibilité de développer leurs idées entrepreneuriales. Quelques exemples remarquables se trouvent dans notre communauté.

Sheridan EDGE

Parmi ses nombreux programmes, EDGE offre aux jeunes (âgés de 15 à 29 ans) des régions de Peel et de Halton la possibilité de créer des entreprises qui font progresser l'équité, la justice et l'inclusion. Le **catalyseur d'impact social** offre un encadrement (coaching), une formation et un soutien gratuits pendant 14

semaines. En outre, chaque jeune reçoit un honoraire de 2 000 \$ pour son projet. Surveillez la date limite pour présenter une demande sur onpathway.me/impact.

Université de Toronto ICUBE UTM

Ce centre de soutien et de ressources pour les startups, également appelé "l'incubateur", est gratuit pour les résidents de la région de Peel. **ICUBE UTM** a deux programmes principaux : Ideation Lab pour planifier votre entreprise durable et Venture Forward pour l'aider à se développer.

Veuillez voir "Ressources supplémentaires" ci-dessous pour vous connecter avec EDGE et ICUBE.

Trouver un mentor ou une mentore

Dans la vie comme dans les affaires, le mentorat vous apportera l'orientation, de la sagesse et des connaissances. Trouvez une personne que vous admirez— quelqu'un qui a des qualités et de l'expérience qui puissent vous aider. L'école, la famille ou les incubateurs de startups constituent l'un des meilleurs moyens de trouver un mentor.



En écoutant les histoires et les réflexions de [mon mentor] et en ayant des conversations critiques avec lui, j'ai pu avoir un aperçu de plus de 25 ans de succès. Le mentorat m'a aidé à évoluer en tant qu'individu et que leader.

Aman Sahota, cofondateur d'Ei Amplified





En tant qu'étudiante universitaire, on m'a offert l'opportunité de travailler pour MindShare Workspace dans le cadre d'un programme d'apprentissage intégré. J'ai pu développer mes compétences personnelles et professionnelles, telles que les compétences en matière de médias numériques, la collaboration et le leadership

Ivana Zelich, Digital Media Associate, MindShare Learning



Prêtez attention aux autres entrepreneures et entrepreneurs

Au Canada, l'émission Dragons' Den a joué un rôle de catalyseur pour stimuler la culture des startups. Les participants et participantes présentent leur entreprise à des leaders de l'industrie pour obtenir du financement et du soutien commercial.

Notre communauté compte d'excellents exemples de réussites entrepreneuriales, notamment Flipp, une application de magasinage qui met en relation les clients avec les plus grands détaillants de l'Amérique du Nord. Il a été inventé par Mississaugans David Meyers et David Au-Yeung avec d'autres. Fondée en 2007, Flipp Corporation emploie désormais des centaines de personnes et des millions ont téléchargé l'application Flipp (Dingman, 2016; Flipp Corporation, 2020).

Une autre source d'inspiration est Ami Shah. Elle est cofondatrice et directrice générale de Peekapak, un programme primé faisant la promotion de l'apprentissage sur le plan social et émotionnel. Ami et son partenaire commercial se sont vu offrir une place dans un programme de la Silicon Valley où ils ont découvert que leur contenu numérique était parfait pour les écoles (TechTO, 2015). Depuis la pandémie, Shah a constaté un plus grand besoin pour le contenu de Peekapak, en particulier les activités sur l'empathie (2020).

Faire du réseautage

Le réseautage est une compétence essentielle que les entrepreneurs exploitent pour se connecter avec des personnes partageant les mêmes idées et établir de précieux partenariats.

Participez aux occasions de réseautage disponibles à Mississauga. Les ateliers et les événements peuvent vous aider à développer des compétences et à rencontrer des personnes qui cherchent à former des collaborations.

- **IDEA Mississauga** (ideamississauga.ca) propose des événements et des webinaires
- **La semaine de l'entrepreneuriat de l'Université de Toronto** (onpathway.me/UofTwk) met en valeur les innovations et les entreprises réussies. Cet événement peut vous aider à établir votre profil et à rencontrer des partenaires commerciaux potentiels.
- Le Mississauga Board of Trade offre également aux entrepreneurs et aux propriétaires de petites entreprises la possibilité de développer leurs réseaux professionnels. Consultez mbot.com pour en savoir plus.

Chercher des possibilités d'expérience de travail

Alors que le marché du travail devient de plus en plus concurrentiel, l'acquisition d'une expérience de travail peut vous mettre sur la voie du succès. Vous serez en mesure d'appliquer et de mettre en pratique ce que vous avez appris.

Ça vaut le coup!



Faites vos devoirs et élaborer un plan d'affaires bien documenté, conseille Martellacci. Demandez l'avis de votre famille et de vos amis pour vous aider à avoir une perspective plus large sur vos décisions. "Vous ne saurez jamais si cette idée géniale que vous avez eu pour un produit ou un service aurait pu réussir si vous n'essayez pas", conclut-il.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
Démarrer une entreprise	Le bureau de développement économique de Mississauga a lancé IDEA Mississauga en 2022. Il représente l'industrie, le gouvernement, l'éducation, les programmes et d'autres qui soutiennent l'innovation.	10 étapes pour démarrer une petite entreprise	onpathway.me/ideas 	Site Web
	IDEA Mississauga offre aux propriétaires de petites entreprises et aux entrepreneurs des ateliers et des webinaires gratuits pour les aider à réussir.	Événements et webinaires	onpathway.me/webinars 	Site Web
Programme Entreprise d'été	Mississauga accepte les demandes de programme pour les jeunes entreprises.	Programme Entreprise d'été (Programme pour jeunes entrepreneurs)	onpathway.me/summerco 	Site Web
Carrefour d'innovation	ICUBE UTM est le carrefour d'entrepreneuriat social à l'Université de Toronto. Il offre des ressources, des programmes, des ateliers et du mentorat.	Faisons-le!	onpathway.me/ICUBE 	Site Web
	Sheridan's EDGE offre des possibilités d'apprentissage, de mentorat, d'espace de coworking et du financement pour aider les entrepreneurs sociaux.	Menez le changement. Ayez un impact.	onpathway.me/EDGE 	Site Web
	Programme d'entrepreneuriat pour les jeunes âgés de 15 à 29 ans.	EDGE un catalyseur d'impact social, propulsé par RBC Future Launch	onpathway.me/SIC 	Vidéo
	Le MaRS Discovery District, une société à but non lucratif, offre un environnement où plus de 1400 startups ont trouvé de l'aide depuis 2008 (2022).	Trousse d'outils MaRS Startup	onpathway.me/mars 	Site Web



4.



LA SANTÉ MENTALE ET le bien-être



4.

LA SANTÉ MENTALE ET le bien-être

Qu'est-ce que la santé mentale et pourquoi est-elle importante ?

Que voulons-nous dire lorsque nous utilisons les mots « santé mentale » ? Beaucoup de gens pensent que lorsqu' on parle de santé mentale, on parle en fait de maladie mentale, et bien que ces concepts s'entrecroisent, ils ne sont pas un et le même.

La santé mentale est semblable à la santé physique - nous l'avons tous ! La santé mentale et physique sont toutes les deux des éléments importants de notre bien-être général. En revanche, les maladies mentales sont des conditions qui affectent notre pensée, notre humeur et notre comportement et peuvent avoir un impact négatif sur notre fonctionnement d'un jour à l'autre. Des exemples de maladies mentales les plus

communs comprennent la dépression, les troubles anxieux et le trouble bipolaire (Public Health Agency of Canada - L'Agence de la santé publique du Canada, 2020). La santé mentale est liée à notre capacité à jouir de la vie. Nous sommes capables d'atteindre nos objectifs et de faire face au stress. C'est un sentiment de bien-être spirituel et émotionnel. Autrement dit, la santé mentale est plus que l'absence de maladie mentale (PHAC-ASPC, 2014).

Le «**modèle de double continuum**» (Keyes, 2002) illustre la relation entre la santé mentale et la maladie mentale. Ce modèle montre qu'une personne sans maladie mentale n'est pas nécessairement en bonne santé mentale. Elle peut se sentir déprimée ou éprouver un niveau de stress élevé en raison des circonstances de la vie. Cela nous montre également que nous pouvons tous aspirer à une bonne santé mentale et que les personnes atteintes de maladie mentale peuvent connaître un niveau élevé de santé mentale.

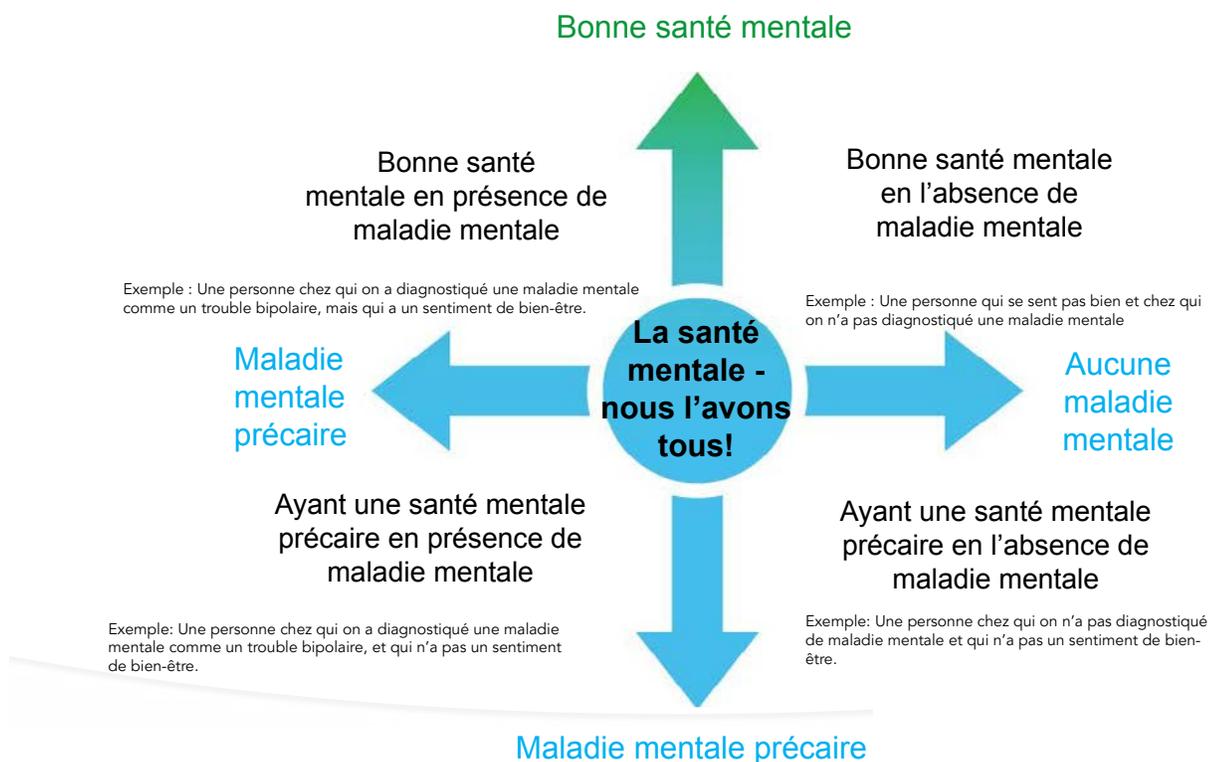


Figure 5 : Mental Health : We all have it! Adapted from About your mental health, 2022, School Mental Health Ontario—Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Retrieved February 13, 2022, from <https://smho-smso.ca/students/learn-more/about-your-mental-health>. Copyright 2022 School Mental Health Ontario

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
Qu'est-ce que la santé mentale ?	CAMH HPRC - Source de promotion sur la santé mentale et la toxicomanie	Promouvoir la santé mentale : adopter un langage commun	onpathway.me/ALCFR 	Vidéo
	Ligne d'écoute pour les enfants: Jeunesse, J'écoute	Qu'est-ce que la santé mentale?	onpathway.me/MH 	Site Web
Niveaux de santé psychologique	Littératie en santé mentale fournit des ressources éducatives en santé mentale accessibles et fondées sur des données probantes, en collaboration avec des réseaux partout au Canada et dans le monde.	Explication de la pyramide de littératie en santé mentale	onpathway.me/pyramid 	Vidéo
Qu'est-ce que la maladie mentale ?	L'Association canadienne pour la santé mentale est l'organisme communautaire le mieux établi au pays.	Faits saillants sur la santé mentale et la maladie mentale	onpathway.me/facts 	Site Web

La résilience, le stress et l'anxiété

Qu'est-ce qu'être résilient?

La résilience a longtemps été définie comme notre capacité à résister et affronter les épreuves de la vie tout en conservant un certain niveau de bien-être. Le meilleur chercheur canadien sur la résilience, le Dr Michael Ungar, ajoute qu'être résilient, c'est avoir la capacité de défendre nos intérêts et de trouver des ressources pour aider à rétablir la santé (Resilience Research Centre, 2021). Les ressources peuvent être l'aide de notre famille, le lien avec nos communautés et le soutien de professionnels de la santé mentale. Il existe de nombreuses façons d'accroître la résilience grâce à des structures sociales utiles qui s'efforcent d'améliorer les conditions et nous permettent de devenir plus autonomes (Preston, Shields & Akbar, 2021).

Le stress – le bon et le mauvais

À bien des égards, la résilience et le stress sont liés. Un stress qui nous semble tolérable et qui est maintenu sur une courte période de temps, et dont les solutions possibles sont sous notre contrôle personnel, peut nous aider à être plus résilients et à mieux résister aux épreuves de la vie. Cependant, lorsque le stress semble intolérable ou se prolonge sur une longue période de temps et que les solutions possibles échappent à notre contrôle personnel, il peut être extrêmement nocif. Il est important de bien faire la distinction entre ces différents types de stress!

Recadrer le stress tolérable à court terme peut aider (par exemple, le voir comme motivant ou comme une partie de la vie quotidienne). Prendre des mesures pour réduire la pression, telle que changer nos habitudes de travail, méditer ou parler à quelqu'un, peut également être utile. Consultez les liens dans les rubriques « Ressources supplémentaires » ou « Soutien en cas de crise, lignes d'écoute et aiguillage » à la fin de la section.



L'anxiété - quand est-ce trop?

L'anxiété est une réaction humaine très courante face à une menace perçue ou à des événements importants de la vie. Il s'agit d'un signal d'alerte précoce normal qui disparaît généralement une fois que le problème est résolu (par exemple, terminer une dissertation ou trouver un emploi). Cependant, il arrive que nous réagissons à des situations avec anxiété alors qu'aucune menace réelle ne soit pas présente, ou bien nous pouvons ressentir une anxiété disproportionnée dans des situations où la menace n'est pas aussi sérieuse que nous pourrions le penser.

Bien que l'anxiété puisse être protectrice et nous amener à « agir » ou à « réagir » à une situation stressante, des inquiétudes persistantes qui ne disparaissent pas ou ne gênent pas notre fonctionnement au quotidien peuvent être le signe d'un trouble anxieux. Chacun d'entre nous peut vivre l'anxiété différemment, mais si vous pensez que l'anxiété peut devenir un problème pour vous, envisagez de prêter une attention particulière à quatre facteurs clés importants (Ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2013) :

1. **La fréquence** - à quelle fréquence l'anxiété se manifeste-t-elle chez vous?
2. **La durée** - combien de temps l'anxiété dure-t-elle pour vous?
3. **L'intensité** - quelle est l'intensité de votre anxiété? Est-ce pénible pour vous?
4. **L'impact** - quel est l'impact de l'anxiété sur votre vie quotidienne? À la maison? À l'école? Dans vos relations?

De l'aide pour l'anxiété est disponible et il est important de demander de l'aide à d'autres. Vous pouvez en parler à votre médecin de famille. Vous pouvez également demander l'aide

d'un professionnel de la santé mentale (par exemple, un psychiatre ou un psychologue agréé, un travailleur social ou un psychothérapeute). Voir « Ressources supplémentaires » ou « Soutien en cas de crise, lignes d'écoute et aiguillage » pour en savoir plus.

La santé mentale affectée par la COVID-19

Beaucoup d'entre nous ont senti leur santé mentale décliner pendant la pandémie. Par exemple, environ un quart des personnes interrogées par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH, janvier 2022) ont déclaré souffrir d'anxiété modérée ou grave, ce qui représente une augmentation significative depuis juillet 2021. Le CAMH a également constaté que l'anxiété était plus prononcée chez les jeunes adultes et les parents/tuteurs ayant des enfants âgés de moins de 18 ans.

Il est bien documenté que lorsque les personnes sont racialisées et/ou nouvelles dans la communauté, elles sont également plus susceptibles d'être affectées négativement par la pandémie. Le leader de la santé mentale, le Dr Kwame McKenzie du Wellesley Institute et de l'Université de Toronto, note que 85 % de la santé d'un individu est influencée par des facteurs autres que la génétique et la biologie (KDE Hub - Carrefour DEC, 2022, 40:24). 50% sont liés aux déterminants sociaux de la santé, y compris le logement, le revenu, l'éducation, les conditions de travail sûres, les handicaps, les temps d'attente pour les soins de santé et l'appartenance à la communauté. Depuis le début de la pandémie, de nombreux leaders (dirigeants), y compris des jeunes et des élus, font pression pour éliminer les inégalités sociales, psychologiques et sanitaires au Canada afin de mieux nous protéger (Betker, McKenzie, Restoule, Mantoura & Hopkins, 2022).

Si vous êtes une personne dont la santé psychologique a été affaiblie par la pandémie, vous n'êtes pas seul. Demandez de l'aide à nos nombreux services communautaires de santé, de santé mentale, de jeunesse et de famille, énumérés dans la section " Soutien en cas de crise, lignes d'écoute et aiguillages " à la fin de cette section.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
La résilience	La santé mentale en milieu scolaire de l'Ontario (SMHO-SMSO) appuie les élèves, le personnel enseignant et les fournisseurs de soin dans la promotion de la santé mentale, et œuvre aux côtés du Ministère de l'Éducation de l'Ontario et autres.	Compétences pour les étudiantes et les étudiants : Persévérer même lorsque les choses sont difficiles	onpathway.me/resFR 	Vidéo
Amorces de conversations et plus	Cette ressource aide à identifier qui et ce dont vous avez besoin pour soutenir votre santé psychologique. Des amorces de conversation et les coordonnées d'une aide immédiate sont également incluses.	MON CERCLE DE SOUTIEN : Les personnes, les lieux et les choses qui me soutiennent quand j'en ai besoin	onpathway.me/MCSFR 	PDF
Le stress	L'Université de Sherbrooke offre un programme qui aide les élèves du secondaire à développer des compétences pour gérer le stress ainsi que les pressions sociales et émotionnelles.	L'Atelier 1 : Quand le stress me joue des tours...	onpathway.me/UDESFR1 	Série de vidéos
L'anxiété		L'Atelier 2 : Quand l'anxiété prend le dessus!	onpathway.me/UDESFR2 	Série de vidéos
Ressources/ Parents/ tuteurs/ tutrices	SMSO apporte une assistance aux parents/tuteurs pour le soutien de leurs enfants	Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant	onpathway.me/MHInfo 	Site Web
COVID-19	Personne ne peut contester que la pandémie nous a fait du mal. L'isolement, le changement constant, la perte et la maladie ne sont que quelques-unes des insultes à notre bien-être. Les organisations Jack.org , CAMH , et la ligne d'écoute Jeunesse, J'écoute , axées sur la jeunesse et l'éducation, ont créé un centre d'information sur la santé mentale et le soutien pour les jeunes et les fournisseurs de soins.	LA COVID-19 : le Carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes	onpathway.me/Jack 	Site Web

Amorces de conversations et ce à quoi s'attendre après avoir demandé de l'aide	La CAMH vous fournit cette ressource en but de faciliter une conversation sur la santé mentale et le bien-être et ce à quoi s'attendre après avoir demandé de l'aide.	Tendre la main	onpathway.me/ROFR 	PDF
La santé mentale expliquée en différentes langues	CAMH, le plus grand hôpital d'enseignement de la santé mentale au Canada, offre des renseignements en différentes langues	Demander de l'aide quand rien ne va plus bien (fiche descriptive) et plus	onpathway.me/translate 	Site Web

Stratégies pour une santé mentale positive et les autosoins

Faites de votre bien-être une priorité, surtout lorsque vous avez l'impression que c'est la dernière chose que vous puissiez gérer. Dans les moments difficiles, une bonne nutrition, un sommeil suffisant, de l'exercice, de la relaxation et le contact avec votre réseau de soutien vous aideront à rester mentalement concentré et en bonne santé. À court et à long terme, se donner la priorité est un bon plan.

Pratique du bien-être

Saviez-vous qu'il faut de l'entraînement pour ralentir le rythme? Il en va de même pour reconnaître quand vous avez besoin de faire une pause. Marcher, faire du yoga, passer du temps avec un animal de compagnie, jouer de la musique ou des jeux avec vos amis et visualiser un endroit où vous vous sentez en paix peuvent tous vous aider. Avec le temps, vous commencerez à savoir quand vous devenez surmené et quelle est votre meilleure approche pour calmer votre esprit, apaiser vos émotions et libérer les tensions de votre corps. Essayez les exercices d'autosoins de Santé mentale en milieu scolaire Ontario, voir les « Ressources supplémentaires » ci-dessous.

Commencez une routine bien-être

Le CAMH suggère huit pratiques différentes qui peuvent aider à améliorer le bien-être et à réduire le stress. *Endroit calme, Contracté et décontracté, Respiration calme, Moment de gratitude, Il suffit de remarquer, Il suffit d'écouter, laisser aller et quatres affirmations de doigts* sont illustrés aux « Ressources supplémentaires » ci-dessous (voir les affiches d'apprentissage socio-émotionnel).

Essayez-les, voyez ce qui fonctionne le mieux et faites de votre pratique du bien-être quelque chose que vous faites tous les jours.



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Sujet	Organisation	Titre	URL	Format
Exercices d'autosoins	Regardez d'autres vidéos de la série de CAMH.	Retrouver le calme : Visualisation de la forêt	onpathway.me/calmerFR 	Série de vidéos
		Site de santé mental SMHO	onpathway.me/SEL 	Site Web
		Affiches d'apprentissage socio-émotionnel pour le secondaire	onpathway.me/affichesFR 	PDF
Amorces de conversation, prendre soin de soi et obtenir de l'aide	Ce livret a été élaboré par des jeunes par l'intermédiaire de ThriveSMH, un groupe étudiant du CAMH. Trouvez des informations sur: l'autogestion de la santé, comment remarquer que vous avez besoin d'aide, où aller chercher de l'aide et comment commencer à parler de ce que vous ressentez.	Aucun problème n'est trop grand ou trop petit	onpathway.me/brochureFR 	PDF
Différentes façons de s'occuper de soi	Jack.org est un organisme canadien à but non lucratif qui vise à améliorer les conversations entre les jeunes sur la santé mentale. Il a lancé une série de vidéos en 2022 sur l'autosoins et tout ce que cela implique.	Démystifié	onpathway.me/jackcare 	Série de vidéos



Soutien en cas de crise, lignes d'aide et l'aiguillage



Si vous avez des problèmes de santé mentale et sentez que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, de l'aide est disponible et il est important de la demander!

Organisation	Qu'est-ce que c'est?	Téléphone	URL	Format
211	Une ligne d'aiguillage pour les personnes de tous âges ayant besoin d'un abri, d'une aide en santé mentale, de nourriture, et plus encore. Des services d'interprétation peuvent être fournis rapidement.	211	211ontario.ca	ligne d'écoute et le site Web
24/7 Soutien en cas de crise Peel Dufferin	Un soutien en cas de crise pour tous les âges, disponible à tout moment, à tous les jours.	905-278-9036 ou 1-888-811-2222	onpathway.me/crisis 	Ligne de crise et le site Web
ligne d'écoute pour les jeunes noirs	Black Youth Helpline est au service de tous les jeunes et répond spécifiquement au besoin de services pour les jeunes noirs.	1-833-294-8650 ou 416-285-9944 tous les jours de 9h00 à 22h00	blackyouth.ca	ligne d'écoute et le site Web
Child Development Resource Connection Peel - CDRCP (santé mentale)	Un répertoire des services destinés aux enfants, aux jeunes et aux adultes ayant des besoins spéciaux y compris des informations sur l'autisme, la santé mentale, la protection de l'enfance, etc.	905-890-9432 ATS 905-890-8089 Du lundi au vendredi de 9h00 h à 17h00	onpathway.me/CDRCP 	Répertoire du site Web
eSanteMentale.ca : Services de santé mentale, aide et soutien dans votre communauté	Une initiative du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, cette ressource fournit des renseignements confidentiels et dignes de confiance, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Elle offre un répertoire de la santé mentale, des fiches d'information, des outils de dépistage, des nouvelles et des renseignements sur les études en santé mentale.		eMentalHealth.ca	Site Web
EveryMind Ligne de crise: 24/7	EveryMind Crisis Response offre un soutien gratuit et confidentiel aux personnes âgées de moins de 18 ans qui subissent une crise de santé mentale.	905-278-9036 1-888-811-2222	EveryMind.ca	Ligne d'écoute, counseling en cas de crise, sans rendez-vous, Walk-in (vérifiez les restrictions COVID), site Web

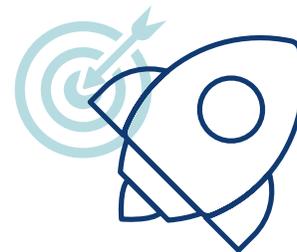
Organisation	Qu'est-ce que c'est?	Téléphone	URL	Format
Allo J'écoute	Service de soutien gratuit et confidentiel aux étudiantes et aux étudiants de niveau postsecondaire en anglais, français et mandarin. (par téléphone, messagerie Facebook et texte SMS)	Contactez un intervenant professionnel 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en composant: 1-866-925-5454 Contactez un intervenant bénévole en cas de crise 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en envoyant le message "GOOD2TALKON" au 686868 ou en utilisant l'application Facebook Messenger.	onpathway.me/G2T 	Ligne d'écoute, texte, Messenger, site Web
Ligne d'écoute d'espoir pour les peuples autochtones - Indigenous Hope for Wellness	La ligne d'écoute d'espoir fournit des conseils immédiats en matière de santé mentale et des interventions en cas de crise aux peuples autochtones du Canada. Les services sont accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en anglais, français, cri, ojibway et inuktitut.	1-855-242-3310	hopeforwellness.ca	Ligne d'écoute, clavardage et site Web
Jeunesse J'écoute - Ligne d'écoute urgente pour les enfants et les jeunes	Soutien immédiat pour les enfants et les jeunes. (anglais, français et arabe par téléphone, Facebook Messenger et textos SMS).	1-800-668-6868 ou envoyez « PARLER » par SMS au 686868. Les jeunes noirs peuvent envoyer « RISE » par SMS au 686868	onpathway.me/help 	Ligne d'écoute, SMS, Messenger, site Web
Polycultural - Services aux immigrants et services communautaires	Services de conseils gratuits à court terme pour les enfants, les jeunes et les adultes nouveaux arrivants.	905-403-8860 poste 5253, du lundi au vendredi situé au : 2225 Erin Mills Parkway Mississauga ON L5K 1T9	polycultural.org	Ligne d'écoute, en personne (vérifier les restrictions COVID), site Web
La ligne de crise pour anciens élèves des pensionnats indiens	Offre un soutien aux anciens élèves des pensionnats indiens. Accédez à des services d'orientation en matière d'émotion et de crise.	Ligne de crise nationale 24 heures sur 24 : 1-866-925-4419		Ligne nationale de crise
University of Toronto Mississauga Health and Counselling Centre	Un répertoire de counseling en matière de santé mentale culturellement spécifique. Counseling disponible dans la région du Grand Toronto.		onpathway.me/UTMh 	Site Web



5.

MISE EN OEUVRE

de votre plan



5.

MISE EN OEUVRE de votre plan

Maintenant que vous vous êtes concentré sur vos antécédents et vos besoins en tant qu'apprenant, que vous avez élaboré des stratégies pour donner la priorité à votre santé et à votre bien-être et que vous avez envisagé divers parcours postsecondaires, il est temps d'envisager de vous fixer un ou plusieurs objectifs postsecondaires et de créer un plan d'action pour faire de chacun de vos objectifs une réalité.

Qu'est-ce que l'établissement des objectifs?

L'établissement des objectifs fait référence à un processus de réflexion et de prise de décision qui vous aide à atteindre un objectif futur souhaité. En d'autres termes, la fixation d'objectifs consiste à faire en sorte que quelque chose que vous voulez accomplir se produise réellement. Ce processus peut s'appliquer à un large éventail de contextes et peut impliquer un individu, une équipe ou une organisation. Les objectifs peuvent être personnels, impliquant l'amélioration de soi, ou professionnels, liés à une carrière choisie. Par exemple, un objectif peut être lié à l'amélioration de l'apprentissage, des compétences ou à une gamme de réalisations souhaitées. En termes de planification postsecondaire, vous voudrez peut-être envisager de créer un objectif lié à la fois à votre santé et à votre bien-être, ainsi qu'au cheminement de carrière que vous avez choisi.



Pourquoi l'établissement des objectifs est-elle important?

En général, l'établissement des objectifs peut nous être bénéfique en :

- rendant nos rêves clairs et concrets;
- aider à guider notre réflexion et notre prise de décision ;
- suscitant un engagement et une redevabilité individuel et d'équipe

Établir des objectifs indique à soi-même et aux autres que vous faites un effort pour accomplir quelque chose qui vous est important. Les objectifs prennent du temps à atteindre et peuvent être à court ou à long terme. Atteindre un objectif est souvent compliqué, nécessitant l'utilisation de plusieurs stratégies de réflexion sur une période de temps. Les objectifs ne sont atteints que lorsque vous vous engagez personnellement envers eux, en vous tenant responsable de faire de vos rêves une réalité.

Si l'un de vos objectifs prend plus d'un an à atteindre, il sera utile de créer une série d'objectifs à court terme connexes qui deviendront des points de contrôle tout au long du chemin pour atteindre votre objectif à long terme. Notez la différence entre un objectif à court et à long terme et la façon dont ils sont liés.

Un objectif à court terme :

- peut être atteint dans un laps de temps assez court, c'est-à-dire généralement quelques semaines ou mois
- est relativement facile à atteindre

Un objectif à long terme :

- prend une longue période, généralement d'une à plusieurs années, pour être atteint
- nécessite de nombreuses stratégies de réflexion, et donc plus d'efforts pour atteindre

Faites un remue-méninges sur les objectifs possibles liés à votre santé et à votre bien-être et à votre future carrière et classez-les en deux catégories: les objectifs à court terme et les objectifs à long terme. Utilisez le tableau en T suivant pour vous aider à montrer les liens entre vos objectifs à court et à long terme.



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

Objectifs à court terme	Objectifs à long terme liés à un ensemble d'objectifs à court terme
1.	1.
2.	
3.	
1.	2.
2.	
3.	

Figure 6 : Short and Long-Term Goals. From L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2020, flourishco.org. Copyright 2020 by Flourish Co.

Concentrons-nous maintenant sur vos objectifs à long terme et rendez-les **SMART**. Vous avez peut-être entendu parler de l'acronyme suivant souvent utilisé pour affiner un objectif.

- S** - **spécifique** (clair, précis, bien défini)
- M** - **mesurable** (capable de suivre les progrès vers la réalisation de l'objectif ; peut se diviser en éléments/étapes gérables)
- A** - **atteignable** (difficile mais atteignable)
- R** - **réaliste/pertinent** (utile à votre vie/plan de carrière/ orientation ; demandez-vous pourquoi vous voulez atteindre cet objectif. Remarque : certains utilisent le mot réaliste au lieu de pertinent. Choisissez le terme qui correspond le mieux à votre objectif.)
- T** - **délimité dans le temps** (fixer une échéance/limite de temps pour atteindre l'objectif)

Regardez la courte vidéo suivante qui explique plus en détail l'acronyme SMART :

[Définir des objectifs SMART - Comment définir correctement un objectif \(animé\) \(onpathway.me/goals\)](https://onpathway.me/goals)

Voici quelques exemples d'objectifs.

Lesquels sont SMART et lesquels ne le sont pas?

- a) Mon objectif est d'obtenir un emploi d'été
- b) Mon objectif est d'avoir un emploi d'été d'ici la mi-juin au plus tard afin que je puisse économiser suffisamment d'argent pour payer mes frais de scolarité
- c) Mon objectif est d'améliorer ma note finale en sciences
- d) Mon objectif est d'améliorer ma note finale en sciences de 10% pour m'assurer d'avoir une meilleure moyenne globale lorsque je présente une demande dans le cadre de programmes postsecondaires.

Réponse : Les objectifs B et D sont **SMART** car ils respectent les critères d'un objectif **SMART** (**S**pécifique, **M**esurable, **A**tteignable, **R**éaliste, délimité de **T**emps).

Maintenant, prenez vos objectifs à long terme et modifiez-les pour refléter l'acronyme SMART. Mes objectifs SMART à long terme sont :

1.

2.



Considérez les critères suivants pour vous aider à définir un objectif encore plus fort - un objectif à High IMPACT+.

LES CRITÈRES POUR LES OBJECTIFS À HIGH IMPACT+ SONT :

Invoants : Fournissent une nouvelle compréhension de la façon d'apporter des améliorations à l'avenir.

Motivants : Maintiennent la motivation à persévérer vers le résultat futur souhaité.

Productifs : Produisent le meilleur résultat positif en utilisant le moins de ressources.

Alignés : Fournissent une trajectoire claire vers un résultat futur souhaité.

Conséquentiels : Mènent à une amélioration large et approfondie.

Transformatifs : Mènent à un changement significatif.

+Éthiques : S'assurent que les actions liées à l'objectif restent de nature éthique.

Figure 7 : A High Impact+ Goal. From L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2022b, flourishco.org. Copyright 2022 by Flourish Co.



Quels critères ont été utilisés pour transformer l'objectif SMART suivant en un objectif à High IMPACT+?

Objectif SMART :

Encadrer 10 personnes chaque année pour les aider à atteindre un objectif de bien-être à l'intérieur de cette année.

Objectif à High IMPACT+ :

Encadrer 10 personnes chaque année en renforçant leur capacité de réflexion pour les aider à atteindre leur objectif de bien-être le plus important et le plus pressant d'une manière socialement responsable.

REMARQUE :

Encadrer 10 personnes chaque année **en renforçant leur capacité à être réfléchies** (perspicaces, corrélatives, productives) pour les aider **à atteindre leur objectif de bien-être le plus précieux et le plus pressant** (motivant) **d'une manière socialement responsable** (éthique)

Quels critères ont été utilisés pour transformer l'objectif SMART suivant en un objectif à High IMPACT+?

Objectif SMART :

Diriger 20 enseignants en Ouganda dans la mise en œuvre d'un élément central d'une approche de réflexion de l'apprentissage sur 5 ans.

Objectif à High IMPACT+ :

Diriger 20 enseignants dans les régions les moins soutenues de l'Ouganda dans la mise en œuvre d'un élément essentiel d'une approche réfléchie de l'apprentissage sur 5 ans pour aider les élèves à améliorer de 20 % leurs résultats aux tests de lecture, d'écriture et de mathématiques.

REMARQUE :

Diriger 20 enseignants **dans les régions les moins soutenues** de l'Ouganda (éthique parce équitable) dans la mise en œuvre d'un élément essentiel d'une approche réfléchie **de l'apprentissage sur 5 ans pour aider les élèves à améliorer de 20 % leurs résultats aux tests de lecture, d'écriture et de mathématiques** (aligné, conséquentiel, transformatif)

Utilisez le processus et le modèle suivants pour créer un objectif à High IMPACT+. Si vous souhaitez créer plus qu'un objectif High IMPACT+, ajoutez un deuxième objectif au bas du modèle, en suivant les instructions fournies.

UNE STRATÉGIE POUR LA PENSÉE ORIENTÉE VERS L'ACTION :

Organisateur graphique

<p>Réalité de la vie actuelle et niveau de satisfaction</p> <p>EXEMPLE : J'aimerais adopter une approche saine pour commencer mes études postsecondaires, vivre loin de chez moi. Je veux prioriser l'exercice régulier dans ma routine quotidienne. J'ai quelques difficultés avec la gestion du stress et peut avoir tendance à manger d'une manière malsaine quand je me sens stressé.</p>	<p>Identifier le résultat futur souhaité</p> <p>EXEMPLE : Maintenir un mode de vie sain en intégrant l'exercice à ma vie quotidienne. Cela se traduira par une meilleure gestion du stress et je serai en mesure de maintenir de saines habitudes alimentaires. Je serai également en mesure d'optimiser mes résultats scolaires si je mène une vie plus saine.</p>	<p>Objectifs possibles après le brainstorming (remue-méninges)</p> <p>EXEMPLE : Mon objectif est de devenir plus responsable tout en vivant seul en ajoutant un minimum de 45 minutes d'exercice (cardio-courir ou vélo) dans ma routine quotidienne pour améliorer mon rythme cardiaque afin que je puisse mieux gérer mon stress, maintenir des habitudes alimentaires et améliorer mon rendement scolaire global.</p>	<p>Quel est l'impact de chaque objectif ?</p> <p>EXEMPLE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Invoiant (très) plutôt, un peu, pas du tout <input checked="" type="checkbox"/> Perspice (très) plutôt, un peu, pas du tout <input checked="" type="checkbox"/> Motivant (très) plutôt, un peu, pas du tout <input checked="" type="checkbox"/> Productif (très) plutôt, un peu, pas du tout <input checked="" type="checkbox"/> Aigné (très) plutôt, un peu, pas du tout <input checked="" type="checkbox"/> Conséquentiel (très) plutôt, un peu, pas du tout <input checked="" type="checkbox"/> Transformatif (très) plutôt, un peu, pas du tout <input checked="" type="checkbox"/> +Éthique (très) plutôt, un peu, pas du tout
			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Invoiant (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Perspice (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Motivant (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Productif (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Aigné (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Conséquentiel (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Transformatif (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> +Éthique (très) plutôt, un peu, pas du tout
			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Invoiant (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Perspice (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Motivant (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Productif (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Aigné (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Conséquentiel (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Transformatif (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> +Éthique (très) plutôt, un peu, pas du tout
			<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Invoiant (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Perspice (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Motivant (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Productif (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Aigné (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Conséquentiel (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> Transformatif (très) plutôt, un peu, pas du tout <input type="checkbox"/> +Éthique (très) plutôt, un peu, pas du tout

Figure 8 : A High Impact+ Goal. From L. Gimi-Newman & M. Nanavati, 2022b, flourishco.org. Copyright 2022 by Flourish Co.



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

Complétez les éléments à la page 70 pour définir un objectif à High IMPACT+ :

1. Faites un remue-méninges sur toutes les façons dont vous pouvez penser pour faire évoluer votre réalité actuelle vers le résultat futur souhaité.
2. Tenez compte des critères d'un objectif ; à High IMPACT+. Revoyez la signification de chaque critère. Encerclez le mot/ la phrase (très, plutôt, un peu, pas du tout) qui décrit le mieux dans quelle mesure chaque objectif répond à chacun des critères. Ajoutez plus de lignes si vous en avez besoin dans le graphique.
3. Indiquez avec une étoile l'objectif qui a le plus d'impact sur votre réalité actuelle (celui qui répond au plus haut degré à tous les critères d'objectif ; à High IMPACT+).
4. S'il y a égalité, choisissez l'objectif qui résonne le plus en vous et qui commande votre engagement passionné.

Écrivez votre objectif à High IMPACT+ à l'aide du modèle suivant :



MON objectif à High IMPACT+ est de

(faire X, accomplir X, apprendre X, améliorer X)

d'ici _____

(heure)

afin que _____

(ce qui le rend percutant).





Le plan d'action

Qu'est-ce que le plan d'action?

L'établissement d'objectifs ne suffit pas à lui seul à transformer vos rêves en réalité. Il faut un plan comprenant une liste de tâches et les mesures que vous devez prendre pour atteindre votre objectif à High IMPACT+. Les individus comme les équipes peuvent participer à la planification des actions, un processus qui apporte de la clarté et contribue à renforcer la confiance, la motivation, le travail d'équipe et l'appropriation. Un plan d'action détaillé fournit un moyen d'évaluer les progrès vers votre cible, devenant un guide utile pour prendre des décisions qui vous rapprochent de plus en plus de la réalisation de votre objectif. Ce processus est continu puisque vous pouvez ajuster votre plan à tout moment.

Un plan d'action fournit donc aux individus et aux équipes :

- Un objectif commun sur lequel se concentrer.
- Un ensemble de mesures claires qui appuient l'atteinte de l'objectif.
- Une liste des ressources les plus utiles qui sont nécessaires pour appuyer chaque étape; les ressources peuvent comprendre des personnes ayant l'expertise nécessaire et des sources de financement.
- Une liste des obstacles potentiels que vous devrez peut-être surmonter et des stratégies qui peuvent vous aider à le réaliser.
- Un délai gérable pour l'achèvement de chaque étape.

Pourquoi le plan d'action est-il important?

La planification d'action peut réduire le stress et l'incertitude pour les individus et les équipes en leur fournissant un moyen d'être organisés, c'est-à-dire des étapes claires à suivre qui mènent à la réalisation des objectifs High IMPACT+. Lors de la création d'un plan, il est utile d'être proactif en utilisant un processus qui comprend l'anticipation des besoins, la prévision des revers potentiels et les moyens de les surmonter. Le plan d'action est donc une façon de penser à l'avenir qui vous aide à déterminer un moyen efficace d'atteindre vos objectifs de santé et de bien-être et de carrière postsecondaire. Comme pour tous les plans, l'engagement et le suivi sont les ingrédients clés du succès. Avec un plan d'action et un sain degré de détermination, vous améliorerez la gestion de vos rêves personnels et professionnels.

Utilisez l'organigramme de raisonnement piloté par l'action suivant pour soutenir le processus de planification des actions :

1. **Faites un remue-méninges et enregistrez** une liste complète des actions possibles qui correspondent à votre objectif High IMPACT+.
2. **Prioriser** votre liste d'actions réfléchies de la plus efficace à la moins efficace pour atteindre votre objectif.
3. **Séquencer** vos 3-4 actions les plus efficaces pour les connecter de manière naturelle, en construisant l'une sur l'autre, afin qu'elles vous propulsent vers l'atteinte de votre objectif.

(Gini-Newman & Nanavati, 2022a)

Modèle d'organigramme



ÉTAPE 1 : Réfléchissez aux actions possibles

Action	Dans quelle mesure cette action soutient-elle mon objectif à High IMPACT+ 	Étapes d'action prioritaires – Énumérez séquentiellement
Action 1 :	<p>Très bien Pas bien</p> <p>←————→</p> <p>4 3 2 1 0</p> <p>parce que :</p>	1:
Action 2 :	<p>Très bien Pas bien</p> <p>←————→</p> <p>4 3 2 1 0</p> <p>parce que :</p>	2:
Action 3 :	<p>Très bien Pas bien</p> <p>←————→</p> <p>4 3 2 1 0</p> <p>parce que :</p>	3:
Action 4 :	<p>Très bien Pas bien</p> <p>←————→</p> <p>4 3 2 1 0</p> <p>parce que :</p>	4:
Action 5 :	<p>Très bien Pas bien</p> <p>←————→</p> <p>4 3 2 1 0</p> <p>parce que :</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>Maintenant placez ★ par les 3 - 4 actions les plus efficaces et séquencez les ici.</p> </div>
Action 6 :	<p>Très bien Pas bien</p> <p>←————→</p> <p>4 3 2 1 0</p> <p>parce que :</p>	

Ajoutez plus de lignes si vous avez des objectifs supplémentaires sur votre liste.

Figure 9 : Action-driven Thinking Flowchart. From L. Gini-Newman & M. Nanavati, 2022a, flourishco.org. Copyright 2022 by Flourish Co.



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.



Les décisions sur la façon de planifier les actions de manière stratégique impliquent des critères.

CONSIDÉREZ LES 3 R.

Fondé sur les ressources:

il y a suffisamment de ressources disponibles pour appuyer les plans d'action ;

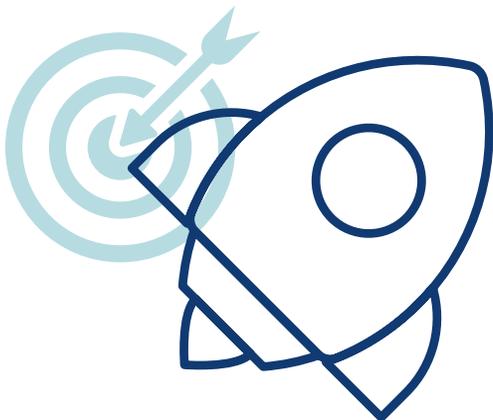
Réactivité:

les actions permettent de relever les défis potentiels qui peuvent être anticipés ;

Réaliste:

les actions peuvent être prises dans un délai raisonnable.

(Gini-Newman & Nanavati, 2022c)



Utilisez le
**Tableau de Réflexion
Stratégique** suivant
pour compléter votre
plan d'action et...

1. Transférez votre ensemble d'étapes d'actions séquentielles de votre organigramme de raisonnement pilotées par l'action.
2. Identifiez les ressources dont vous aurez besoin et les ressources dont vous disposez actuellement pour chacune de vos étapes d'action.
3. Dressez une liste des défis prévus auxquels vous pourriez être confronté et des stratégies pour surmonter chaque défi.
4. Assurez-vous d'inclure une **date d'achèvement** pour chacune de vos étapes d'action. Évaluez dans quelle mesure chaque date d'achèvement est réaliste et apportez des modifications si nécessaire.

MODÈLE DE RÉFLEXION STRATÉGIQUE

Objectif à High IMPACT+ :

	Basé sur les ressources Les ressources disponibles sont-elles suffisantes pour soutenir les plans d'action?		Réactif Comment vous assurez-vous que vos actions répondent aux défis anticipés ?	Réaliste Quelle est la probabilité que vous accomplissiez cette action par cette date ?		
Étapes d'action séquentielles	Ressources nécessaires De quoi aurez-vous besoin pour effectuer chacune de vos étapes d'action ?	Ressources disponibles Considérez les personnes, les finances, les données, l'éducation, les choses dont vous avez besoin qui sont disponibles, etc.	Défis anticipés	Révision d'actions pour surmonter les défis (Stratégie)	Date d'achèvement Réaliste ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Date d'achèvement révisée si non réaliste
1 :						
2 :						
3 :						
4 :						

Figure 10 : Strategic Thinking Chart. From L. Gini-Newman & M. Naravati, 2022c, flourishco.org. Copyright 2022 by Flourish Co.



Consultez onpathway.me/BHS pour télécharger des feuilles de travail et des exercices. Imprimez-les ou complétez-les sur votre appareil. C'est votre choix.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



Topic	Organization	Title	URL	Format
Comment créer un plan d'action	Bit Tech Labs Inc., un développeur d'espace de travail numérique, offre un guide étape par étape de la planification.	Plan d'action: Définition, l'importance et les étapes	onpathway.me/steps 	Site Web
Les rêves et les objectifs	L'astronaute Chris Hadfield de Milton a travaillé des années pour devenir astronaute. Dans cette production de l'Office national du film du Canada, il parle des principaux obstacles et de la façon dont sa famille l'a aidé à réaliser son rêve.	École spatiale de l'ONF: Le parcours de Hadfield - Chapitre 5 - Les doutes	onpathway.me/ChrisFR 	Vidéo

Clôture



Merci d'avoir utiliser *Au-delà du secondaire : Un guide pour découvrir votre parcours vers la réussite*. C'est l'un des nombreux outils à votre disposition pour explorer les étapes importantes de votre avenir. Erin Mills Connects est fier de pouvoir vous aider dans votre parcours, de la découverte de soi à l'élaboration d'un plan d'action réalisable.

Veillez partager cette ressource avec d'autres personnes, et si vous avez des suggestions pour l'améliorer, veuillez nous en faire part à l'adresse info@erinmillsconnects.org.

Erin Mills Connects est une collaboration, qui apprend des autres membres de la communauté et travaille avec eux pour améliorer le bien-être de tous. Veuillez nous rendre visite au erinmillsconnects.org.



Références



- Accessibility for Ontarians with Disabilities Act, 2005, S.O. 2005, C. 11. Ontario.ca. (2018, November 19). Retrieved March 18, 2022, from <https://www.ontario.ca/laws/statute/05a11>
- Ackerman, C. E. (2021, December 6). What is self-awareness and why is it important? [+5 ways to increase it]. PositivePsychology.com. Retrieved February 24, 2022, from <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/>
- Betker, C., McKenzie, K., Restoule, B., Mantoura, P., & Hopkins, C. (2022, February 17). KDE Hub 2022 Annual Symposium. B. Riley (moderator) of Panel and participant dialogue on helping Mental Health Promotion flourish in Canada. KDE Hub.
- Boniwell, I., & Tunariu, A. D. (2019). Positive psychology: Theory, research and applications (2nd ed.). Open University Press.
- C21 Canada. (2020). Shifting minds 4.0. Retrieved March 18, 2022, from <http://c21canada.org/wp-content/uploads/2020/03/CMEC-C21-Canada-7Cs-Shifting-Minds-and-Systems-Drivers-Inventory.pdf>
- Cains, J. T. (2022, January 24). Learning made easy. dummies. Retrieved February 11, 2022, from <https://www.dummies.com/article/technology/notable-websites/google/how-to-translate-a-website-with-google-translate-145071>
- CAMH. (2022, January 25). Anxiety, feelings of depression and loneliness among Canadians spikes to highest levels since spring 2020. Retrieved February 13, 2022, from <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/anxiety-depression-loneliness-among-canadians-spikes-to-highest-levels>
- Centennial College. (n.d.). Centre for Accessible Learning and Counselling Services. Centennial College. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.centennialcollege.ca/student-life/student-services/centre-for-accessible-learning-and-counselling-services/>
- Christian, L. (2020, January 29). Defining your list of values and beliefs (with 102 examples). SoulSalt. Retrieved March 18, 2022, from <https://soulsalt.com/list-of-values-and-beliefs/>
- Davidson, M., & Ruparell, S. (2020, June 24). The future of Ontario's workers. White paper by the StrategyCorp Institute of Public Policy and Economy. Retrieved March 7, 2022, from <https://www.collegesontario.org/en/resources/the-future-of-ontarios-workers>
- Dingman, S. (2016, April 14). Digital flyer company Flipp raises \$61-million. The Globe and Mail. Retrieved February 21, 2022, from <https://www.theglobeandmail.com/technology/digital-flyer-company-flipp-raises-61-million/article29637850/>
- Doyle, T. (2021, March 12). Letter from the chair to the minister. Development of proposed postsecondary education standards – 2021 initial recommendations report. Ontario.ca. Retrieved March 16, 2022, from <https://www.ontario.ca/page/development-proposed-postsecondary-education-standards-2021-initial-recommendations-report#section-0>.
- Eurich, T. (2018a). Insight: The surprising truth about how others see us, how we see ourselves, and why the answers matter more than we think. Currency.
- Eurich, T. (2018b). What self-awareness really is (and how to cultivate it). Harvard Business Review. Retrieved February 24, 2022, from <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- Finding The Golden Mean. (n.d.). Via Institute on Character. Retrieved April 12, 2022, from <https://www.viacharacter.org/pdf/GoldenMean.pdf>.
- Flipp Corporation. (2021, March 30). Flipp survey reveals 75% of U.S. and Canadian households are planning home improvements this Spring Black Friday. Newswire.ca. Retrieved March 24, 2022, from <https://www.newswire.ca/news-releases/flipp-survey-reveals-75-of-u-s-and-canadian-households-are-planning-home-improvements-this-spring-black-friday-821632528.html>.
- The Flourishing Centre. (2018a). Module 14.1. Introduction to character strengths. <https://flourishing.mn.co/posts/1-overview-of-character-strengths>
- The Flourishing Centre. (2018b). Module 14.3. Strengths applications. <https://flourishing.mn.co/posts/3-strengths-applications>
- Franklin, L. (2020, October 26). Three-year degrees will bolster the plans for micro-credentials. CollegesOntario.org. Retrieved March 6, 2022, from <https://www.collegesontario.org/en/blog/three-year-degrees-will-bolster-the-plans-for-micro-credentials>.
- George Brown College. (2021, August 24). Accommodations. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.georgebrown.ca/current-students/services/accessible-learning-services/students/accommodations>
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2020). LLI Activities-Mentoring Skills. Flourishco.org
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2021a). Leadership series: Know yourself and what you value the most. Lifelong Leadership Institute.
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2021b). Becoming a leader – Start with a plan, SummerUp – 2021 – Session 3 – Self-Awareness.

- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2021c). Becoming a Leader – Start with a Plan – SummerUp – 2021 – Session 4 – Values.
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2021d). Becoming a leader – Start with a plan, SummerUp – 2021 – Session 7 – Character Strengths.
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022a). Flourishing mindset strategies: Action driven thinking: Flowcharting the journey to a High IMPACT+ Goal. [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022b). Flourishing mindset strategies: Prospective thinking: Using a graphic organizer to create a High IMPACT+ Goal. [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022c). Flourishing mindset strategies: Strategic thinking using a thinking chart. [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022d). What are your top character strengths? [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Gini-Newman, L. & Nanavati, M. (2022e). Me, the Learner: Self-Awareness Profile. [Flourishco.org](https://flourishco.org)
- Haughey, D. (2014, December 13). A brief history of SMART goals. ProjectSmart. Retrieved March 14, 2022, from <https://www.projectsmart.co.uk/smart-goals/brief-history-of-smart-goals.php>
- Hughes, M. (2006). Life's 2% solution: Simple steps to achieve happiness and balance. Nicholas Brealey Publishing.
- Humber College. (n.d.). Student Wellness & Accessibility Centre. Information for New Students: Humber College and Guelph-Humber University. Retrieved March 15, 2022, from <https://humber.ca/student-life/swac/accessible-learning/information-new-students>
- KDE Hub - Carrefour DEC (2022, February 7). KDE Hub 2022 Annual Symposium - Keynote Presentations (Discours liminaires) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Cjl39QGzx1o>
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kouzes, J. & Posner, B. (2018). *The Student Leadership Challenge: Five Practices for Becoming an Exemplary Leader*. 3rd edition. San Francisco, CA: The Leadership Challenge, A Wiley Brand.
- Kutcher, S. (2017). Know before you go. *Mental Health Literacy*. Retrieved February 22, 2022, from https://mentalhealthliteracy.org/pdfs/know-before-you-go_en/
- Kutcher, S. (2019). *Transitions: Making the most of your campus experience* (book version). *Mental Health Literacy*. Retrieved March 14, 2022, from <https://mentalhealthliteracy.org/product/transitions/#1607559232649-906b37af-e45c>
- Mars Discovery District. (2022, March 24). Retrieved March 30, 2022, from <https://marsdd.com/>
- McMaster University. (2021, November 16). Student Support Services. Student Wellness Centre. Retrieved March 15, 2022, from <https://wellness.mcmaster.ca/resources/student-support-services/>
- Merriam-Webster, Inc. (n.d.-a). Character. <https://www.merriam-webster.com>. Retrieved February 21, 2022, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/character>
- Merriam-Webster, Inc. (n.d.-b). Strength. <https://www.merriam-webster.com/>. Retrieved February 21, 2022, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/strength>
- Mind Tools. (n.d.). What are your values? Deciding what's most important in life. [MindTools.com](https://www.mindtools.com). Retrieved March 31, 2022, from https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_85.htm
- Mohawk College. (n.d.-a). Accommodations for apprentices. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.mohawkcollege.ca/accessible-learning-services/accommodations/accommodations-for-apprentices>
- Mohawk College. (n.d.-b). Accommodations. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.mohawkcollege.ca/accessible-learning-services/accommodations>
- NEADS (National Educational Association of Disabled Students). (2018). (rep.). Landscape of accessibility and accommodation in post-secondary education for students with disabilities. Retrieved March 12, 2022, from <https://www.neads.ca/en/about/media/index.php?id=671>
- OCAD University. (n.d.). New students: registering with Student Accessibility Services. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.ocadu.ca/services/disability-services/new-students>
- OCAS. (n.d.). How to send your supporting documents to Ontario Colleges: Test results. [ontariocolleges.ca](https://www.ontariocolleges.ca) by OCAS. Retrieved March 31, 2022, from <https://www.ontariocolleges.ca/en/apply/supporting-documents>
- Ontario Ministry of Education. (2013). Supporting minds: An educator's guide to promoting students' mental health and well-being (draft version). Retrieved March 16, 2022, from <http://edu.gov.on.ca/eng/document/reports/health.html>
- Ontario Universities' Info. (n.d.-a). 105 – Mature Students and Other Applicants. Retrieved April 4, 2022, from <https://www.ouac.on.ca/guide/105-mature/>
- Ontario Universities' Info. (n.d.-b). Offers of admission: York University – Glendon Campus. Retrieved April 4, 2022, from <https://www.ontariouniversitiesinfo.ca/universities/york-glendon/offers-of-admission>

- Peschl, H., Deng, C., & Larson, N. (2020, October 7). Entrepreneurial thinking: a signature pedagogy for an uncertain 21st Century. *The International Journal of Management Education*. Retrieved March 18, 2022, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1472811720303943?via>
- Pichette, J., Brumwell, S., Rizk, J., & Han, S. (2021, May 5). Making sense of microcredentials. <https://heqco.ca/>. Retrieved February 28, 2022, from https://heqco.ca/wp-content/uploads/2021/05/Formatted_Microcredentials_FINAL1.pdf
- Preston, V., Shields, J., & Akbar, M. (2021). Migration and Resilience in Urban Canada: Why social resilience, why now? *Journal of International Migration and Integration*. <https://doi.org/10.1007/s12134-021-00893-3>
- Public Health Agency of Canada—Agence de la santé publique du Canada. (2014, May 6). Mental Health Promotion. Canada.ca. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/mental-health/mental-health-promotion.html>
- Public Health Agency of Canada—Agence de la santé publique du Canada. (2020, August 31). Mental Illnesses. Canada.ca. Retrieved February 11, 2022, from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/chronic-diseases/mental-illness.html>
- Purbasari Horton, A. (2020, February 17). Could micro-credentials compete with traditional degrees? *BBC Worklife*. Retrieved March 6, 2022, from <https://www.bbc.com/worklife/article/20200212-could-micro-credentials-compete-with-traditional-degrees>
- Resilience Research Centre. (2021, October 1). About us: What is Resilience? Retrieved February 11, 2022, from <https://resilienceresearch.org/about-resilience>
- Ryerson University, now Toronto Metropolitan University (n.d.). Academic Accommodation Support. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.ryerson.ca/accommodations/>
- School Mental Health Ontario. (n.d.). School Mental Health Ontario--Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Retrieved February 13, 2022, from <https://smho-smsso.ca/>
- Seneca College. (n.d.). Personal counselling and accessible learning services. My Seneca. Retrieved March 15, 2022, from <https://students.senecacollege.ca/spaces/122/personal-counselling-and-accessible-learning-services/home>
- Shah, A. (2020, November 13). Social-Emotional Learning and the Covid-19 pandemic. Peekapak. Retrieved March 18, 2022, from <https://blog.peekapak.com/social-emotional-learning-and-the-covid-19-pandemic/>
- Sheridan College. (n.d.). Accessible learning. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.sheridancollege.ca/student-life/student-services/accessible-learning-services>
- Spring Financial Inc. (2022, January 22). Here's how much you can get with the Ontario Student Assistance Program (OSAP). Spring. Retrieved March 19, 2022, from <https://www.springfinancial.ca/blog/boost-your-income/ontario-student-assistance-program-osap-guide>
- TechTO. (2015). Ami Shah of Peekapak presents Knowing When & Why To Pivot [Video]. YouTube. Retrieved March 18, 2022, from <https://youtu.be/9aUTWttFobw>
- Université de l'Ontario français. (n.d.). Centre de la Réussite étudiante. Retrieved March 15, 2022, from <https://uontario.ca/services-et-vie-etudiante/centre-de-la-reussite-etudiante>
- University of California Berkeley. (2019). SEL for Students: Self-Awareness and Self-Management. Greater Good In Education. Retrieved March 14, 2022, from <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/sel-for-students-self-awareness-and-self-management/sel-for-students-emotions-and-learning/>
- University of California Berkeley. (n.d.). Purpose for students: Why is it important? Greater Good In Education. Retrieved March 14, 2022, from https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/purpose-for-students/#tab_2
- University of Guelph. (n.d.). New student intake. Accessibility Services. Retrieved March 15, 2022, from <https://wellness.uoguelph.ca/accessibility/audience/new-student-intake>
- University of Ontario Institute of Technology. (n.d.). Incoming students. Student Life. Retrieved March 15, 2022, from <https://studentlife.utorontotechu.ca/services/accessibility/accommodations/incoming-students/index.php#tab1-1>
- University of Toronto. (2020, June 16). Types of academic accommodations. UofT Student Life. Retrieved March 15, 2022, from <https://studentlife.utoronto.ca/task/types-of-academic-accommodations/>
- University of Waterloo. (2019, May 17). FAQ for high school teachers & guidance counsellors. AccessAbility Services. Retrieved March 15, 2022, from <https://uwaterloo.ca/accessability-services/high-school-teachers-guidance-counsellors/faq-high-school-teachers-guidance-counsellors>
- University of Western Ontario. (n.d.). Academic accommodation. Academic Support & Engagement - Western University. Retrieved March 15, 2022, from http://academicsupport.uwo.ca/accessible_education/academic_accommodation.html
- Wilfrid Laurier University. (n.d.). Accessible learning centre. Retrieved March 15, 2022, from <https://students.wlu.ca/academics/support-and-advising/accessible-learning-centre/index.html>
- York University. (n.d.). New students: Register with us. Student Accessibility Services. Retrieved March 15, 2022, from <https://accessibility.students.yorku.ca/new-students>

