

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Aider l'adolescent à s'orienter vers un métier ou une profession

« Qu'aimerais-tu être quand tu seras grand? » Chez un jeune enfant, cette question stimule habituellement l'optimisme, le rêve et une foule de possibilités. Cependant, pour l'adolescent qui terminera bientôt le secondaire, elle peut entraîner de la confusion, du stress et de l'anxiété, surtout si le jeune n'a pas la moindre idée de ce qu'il veut faire dans la vie.

Aidez l'adolescent à s'orienter vers un métier ou une profession.

Encouragez-le à réfléchir aux possibilités qui s'offrent à lui. C'est le moment de lui poser des questions sur ses compétences, ses habiletés, ses valeurs et ses souhaits. Aime-t-il aider les gens? Possède-t-il des habiletés manuelles? Ses notes sont-elles assez élevées pour qu'il soit accepté dans le programme qui l'intéresse? Sinon, que peut-il faire pour améliorer ses résultats scolaires, son curriculum vitae ou son dossier de présentation? Évitez les questions auxquelles il est possible de répondre oui ou non. Demandez plutôt *quoi*, *comment* et *pourquoi*. Gardez en mémoire que vous devez inciter l'adolescent à réfléchir.

Écoutez ce qu'il vous dit. De multiples commentaires vous viennent probablement à l'esprit. Mettez vos jugements et critiques de côté et écoutez ce que l'adolescent vous dit *lui-même* au sujet de ses rêves et de ses désirs.

Demandez le soutien d'un professionnel. Si l'adolescent éprouve de la difficulté à s'évaluer ou s'il a besoin d'obtenir des éclaircissements, demandez l'intervention du conseiller d'orientation professionnelle de son école. Celui-ci examinera ses résultats scolaires et pourrait lui faire passer un test d'aptitude afin de l'aider à cibler différentes options de carrière correspondant à ses centres d'intérêt et à ses valeurs.

Effectuez une recherche sur les métiers et professions. Il existe des milliers d'emplois. Votre enfant et vous ignorez probablement l'existence d'un bon nombre d'entre eux. L'adolescent pense peut-être qu'il n'a que deux options, alors qu'elles sont en réalité beaucoup plus nombreuses. À titre d'exemple, s'il aime le dessin, il pourrait vouloir devenir un artiste; cependant, il pourrait aussi devenir animateur, concepteur industriel ou architecte-paysagiste. Aidez-le à explorer toutes les possibilités afin qu'il puisse en toute confiance faire un choix éclairé.

Aidez-le à se fixer un but. Procédez à rebours. Où l'adolescent se voit-il à l'avenir? Quel est le cheminement qui lui permettra d'y arriver? Quelles notes et quelle formation doit-il obtenir pour réaliser son objectif final? Ensemble, situez les jalons qui lui permettront d'y arriver. Cette étape critique pourra contribuer à déterminer de quelle façon votre enfant surmontera les obstacles qui se présenteront. En lui montrant à se fixer des objectifs plus petits qui lui permettront de réaliser son but ultime, vous lui soulignerez l'importance de la persévérance.

Gardez l'esprit ouvert. Même si vous avez toujours souhaité que votre enfant devienne un médecin, n'oubliez jamais qu'il s'agit de votre rêve et non du sien. Si votre enfant prend une décision judicieuse et éclairée, essayez de comprendre qu'il a choisi sa voie. Si vous pensez qu'il manque de réalisme ou qu'il manifeste de l'impétuosité, plutôt que de lui faire la leçon ou lui casser les pieds, éclaircissez la question. Comment? Encouragez-le à parler à des personnes qui ont de l'expérience dans ce domaine – soit qu'elles aient pris une année sabbatique à la fin du secondaire, soit qu'elles aient suivi le cours qui

intéresse votre enfant. Souvenez-vous que nos erreurs nous servent de leçon et nous aident à corriger notre parcours.

Renseignez-vous sur les stages en entreprise. De nombreuses écoles secondaires offrent aux étudiants des stages leur permettant d'avoir une meilleure idée du travail qu'ils ont en vue. Si l'école de votre enfant offre ce programme, encouragez-le à s'y inscrire. Tout en aidant votre enfant à décider s'il se plaira ou non dans ce domaine, il y puisera une expérience précieuse qui lui servira au moment de poser sa candidature et lors du processus de sélection.

Dressez un budget. Si l'adolescent souhaite poursuivre ses études à la fin du secondaire, il est à souhaiter que vous ayez déjà réfléchi aux aspects financiers de l'éducation postsecondaire. Comment votre enfant financera-t-il ses études? Devra-t-il se trouver un travail à temps partiel dès maintenant afin d'aider à les payer? Est-il admissible au programme de prêts et bourses du gouvernement? Peut-il obtenir une autre bourse d'études? C'est le moment de planifier concrètement l'aspect financier des études, de sorte que vous ne serez pas pris au dépourvu le jour de la remise du diplôme d'études secondaires.

Le plan de carrière de votre adolescent pourrait subir de nombreuses transformations en cours de route, y compris son objectif final. Cependant, en lui apportant votre appui à ce moment critique de sa vie, en plus de soulager son anxiété de renforcer les liens familiaux, vous l'aiderez à acquérir son indépendance et à prendre les décisions qui forgeront son avenir.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.