

# Une carrière réussie en Nouvelle-Écosse

Planification avec  
un jeune adulte



Droit d'auteur de la Couronne : © Gouvernement de la Nouvelle-Écosse, 2021.

La documentation figurant dans la présente publication peut être photocopiée à des fins d'éducation ou d'orientation professionnelle.

Les besoins du marché du travail et ceux en matière d'emploi peuvent changer; il est recommandé au lecteur de vérifier les renseignements avant d'effectuer des choix de carrière.

Consulter le site [explorecareers.novascotia.ca](http://explorecareers.novascotia.ca) pour accéder aux renseignements détaillés les plus à jour.

Pour commander des exemplaires supplémentaires de la présente publication, communiquer avec [AskLMI@novascotia.ca](mailto:AskLMI@novascotia.ca).

ISBN 978-1-77448-173-8

# La démarche du succès

La planification d'une carrière avec un jeune adulte est une démarche importante. La plupart d'entre nous voulons aider les jeunes qui font partie de nos vies à réussir dans le monde de demain. Le rôle que nous jouons dépend souvent de notre relation : plus nous sommes proches, plus nous nous sentons poussés à fournir notre aide. Peu importe que vous soyez un parent, un dirigeant communautaire, une connaissance, un ami ou un enseignant, vous avez un rôle à jouer dans le succès futur des jeunes qui vous entourent. Et il s'agit d'un rôle déterminant!

Comment pouvons-nous le mieux offrir un soutien et faire profiter le jeune adulte de nos connaissances pour exercer une influence positive? Le présent guide propose des stratégies pour être un parfait parent, mentor, accompagnateur en gestion de carrière, ami ou allié auprès du jeune qui réfléchit à son avenir.

## Le guide vous permettra

- de comprendre le processus d'orientation de carrière et la façon dont vous pouvez aider;
- de déterminer les ressources que vous pouvez utiliser pour œuvrer auprès d'un jeune adulte;
- d'aider le jeune adulte au sein de votre vie à prendre des décisions au sujet de sa carrière et de sa formation.

## Démarche qui favorise le succès

1 <sup>re</sup> étape – <b>Impliquez-vous</b> .....	2
2 <sup>e</sup> étape – <b>Renseignez-vous</b> .....	4
3 <sup>e</sup> étape – <b>Engagez un dialogue</b> .....	8
4 <sup>e</sup> étape – <b>Lancez le processus</b> .....	10
5 <sup>e</sup> étape – <b>Obtenez de l'aide</b> .....	13
6 <sup>e</sup> étape – <b>Soutenez le jeune</b> .....	14
• <b>ANNEXE</b> – Ressources sur la planification avec un jeune adulte .....	16

# 1<sup>re</sup> étape – Impliquez-vous

Vous n'avez pas besoin d'être un expert en matière d'orientation de carrière pour aider un jeune à planifier son avenir. **Vous avez seulement besoin d'être disposé, intéressé et ingénieux.**

Lorsque le jeune réfléchit à son avenir, il veut savoir

- comment démarrer le processus;
- comment déterminer quels sont ses compétences et ses champs d'intérêt;
- quels cours il devrait suivre;
- quelles sont ses options du point de vue des études et de la formation;
- comment il peut payer ses études;
- quels emplois l'attendent une fois qu'il sera diplômé;
- quel revenu il touchera lorsqu'il commencera à travailler.

Ces questions sont difficiles et beaucoup de jeunes adultes sont limités par ce qu'ils savent et observent dans leur vie de tous les jours. Certains trouvent que trop d'options s'offrent à eux et qu'ils ne possèdent pas l'expérience personnelle requise pour restreindre leurs choix. D'autres pourraient avoir une orientation claire à l'esprit, mais ils bénéficieraient tout de même d'une exploration de l'orientation qui les intéresse pour élargir leur réflexion. Comment pouvez-vous aider?

## Votre rôle à titre d'accompagnateur en gestion de carrière

Un accompagnateur cherche à aider le jeune et il veut que celui-ci réalise

son plein potentiel. Vous pouvez adopter le rôle « d'accompagnateur en gestion de carrière » auprès du jeune dans votre vie pour fournir une orientation utile sans gêner le processus général. Votre travail consiste à appuyer, encourager, aider et agir comme partenaire – plutôt que d'agir comme patron!

Un accompagnateur en gestion de carrière a trois rôles : il clarifie, il effectue des recherches conjointes / établit des liens, et il soutient.

### Dans le cadre de votre rôle de personne qui CLARIFIE le cheminement, vous

- parlez au jeune de ce qui le rend heureux et des activités qui l'intéressent;



- aidez le jeune à déterminer quelles sont ses compétences;
- aidez le jeune à comprendre le processus d'orientation de carrière et le monde du travail.

**Dans le cadre du rôle de personne qui effectue des RECHERCHES CONJOINTES / ÉTABLIT DES LIENS, vous**

- aidez le jeune à trouver des professions qui pourraient l'intéresser;
- aidez le jeune à élargir ses connaissances des professions qui existent;
- encouragez le jeune à garder ses options ouvertes au moyen des cours qu'il choisit au secondaire;
- aidez le jeune à prendre des décisions au sujet de sa formation et des carrières.

**Dans le cadre de votre rôle de personne qui fournit un SOUTIEN, vous**

- aidez le jeune à trouver et obtenir une aide financière s'il compte fréquenter un collège ou une université;
- continuez à lui fournir de l'encouragement et à le munir des nécessités de la vie.

## Soyez un bon modèle de rôle

Vous pouvez appuyer les jeunes adultes dans leur développement de carrière en leur fournissant un bon exemple par votre propre vie professionnelle. Si vous détestez votre travail et l'avez toujours détesté, votre jeune retiendra ce message. Si vous croyez et montrez que bien faire un travail constitue la meilleure approche, votre jeune sera plus susceptible d'adopter une attitude similaire. L'une des façons les plus utiles de soutenir le développement de carrière de votre jeune adulte est de lui livrer une vision réaliste du monde du travail et de l'encourager à se munir des compétences et des attitudes qui le rendront employable.

Voici des façons dont vous pouvez aider votre jeune adulte à acquérir les compétences dont il aura besoin.

- **Montrez-lui comment faire des choix positifs** – Donnez l'exemple par les choix que vous réalisez et les conséquences de ces choix.

- **Réfléchissez à voix haute** – Lorsque vous avez un choix difficile à faire, laissez votre jeune voir comment vous résolvez le problème.
- **Admettez vos erreurs** – Cela aidera le jeune à comprendre que tout le monde fait des erreurs. Ce n'est pas la fin du monde. Vous pouvez vous en remettre et corriger la majorité des problèmes, et vous pouvez assumer la responsabilité de réparer les dommages causés. Soyez un modèle de comportement qui corrige ses erreurs et vous encouragerez le jeune à faire de même.
- **Donnez suite à vos engagements** – Montrez que vous pouvez respecter vos engagements et vos promesses.
- **Faites preuve de confiance en vous-même** – Soyez fier de la personne que vous êtes devenue. Le jeune pourra célébrer la personne qu'il est si ses modèles de comportement montrent qu'ils peuvent célébrer qui ils sont, peu importe les hauts et les bas qui surviennent le long de leur parcours.

*Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance offre aux parents un programme d'accompagnement appelé « Let's Talk Careers » (Parlons carrières).*

(auparavant appelé Parents as Career Coaches). Consultez **Let's Talk Careers** pour de plus amples renseignements. <https://www.ednet.ns.ca/cbl/lets-talk-careers>  
Une version autodirigée intitulée **Parents as Career Coaches** est accessible sur SkillsOnlineNS au <https://www.coursepark.com/ns>.



# 2<sup>e</sup> étape – Renseignez-vous

Un mythe qui perdure laisse supposer un parcours rectiligne du secondaire à une carrière, puis à la retraite. Peu de personnes suivent une telle trajectoire : les gens effectuent divers virages et détours en chemin.

Le développement de carrière

La vie ne se déroule souvent pas comme nous l'avions prévu. Les milieux de travail, les économies, les modes de vie et les valeurs changent tous – tout comme les emplois. L'époque où l'on travaillait pour un même employeur du moment de son embauche à sa retraite est révolue. Les jeunes peuvent prévoir aujourd'hui occuper en moyenne 12 à 15 emplois durant leur vie active.

Réfléchir aux options de carrière peut amener les jeunes adultes à éprouver à la fois anxiété et soulagement. L'anxiété de ne pas choisir la

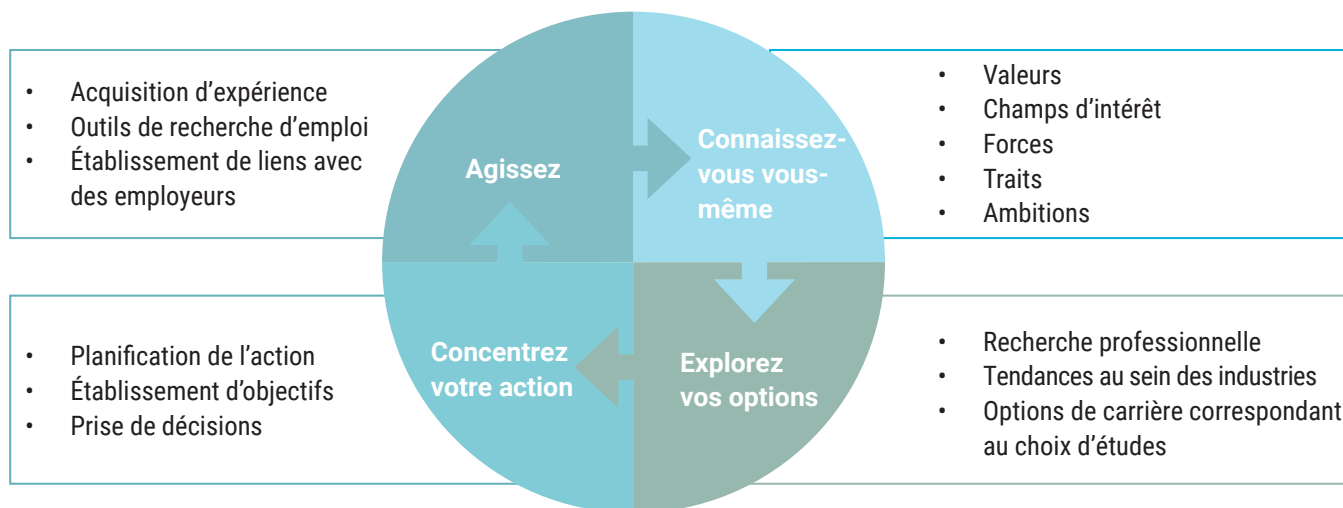
« bonne » carrière, alors que la planification procure le sentiment de faire quelque chose... Avoir un plan permet de réduire l'anxiété et aide les jeunes à imaginer leur avenir.

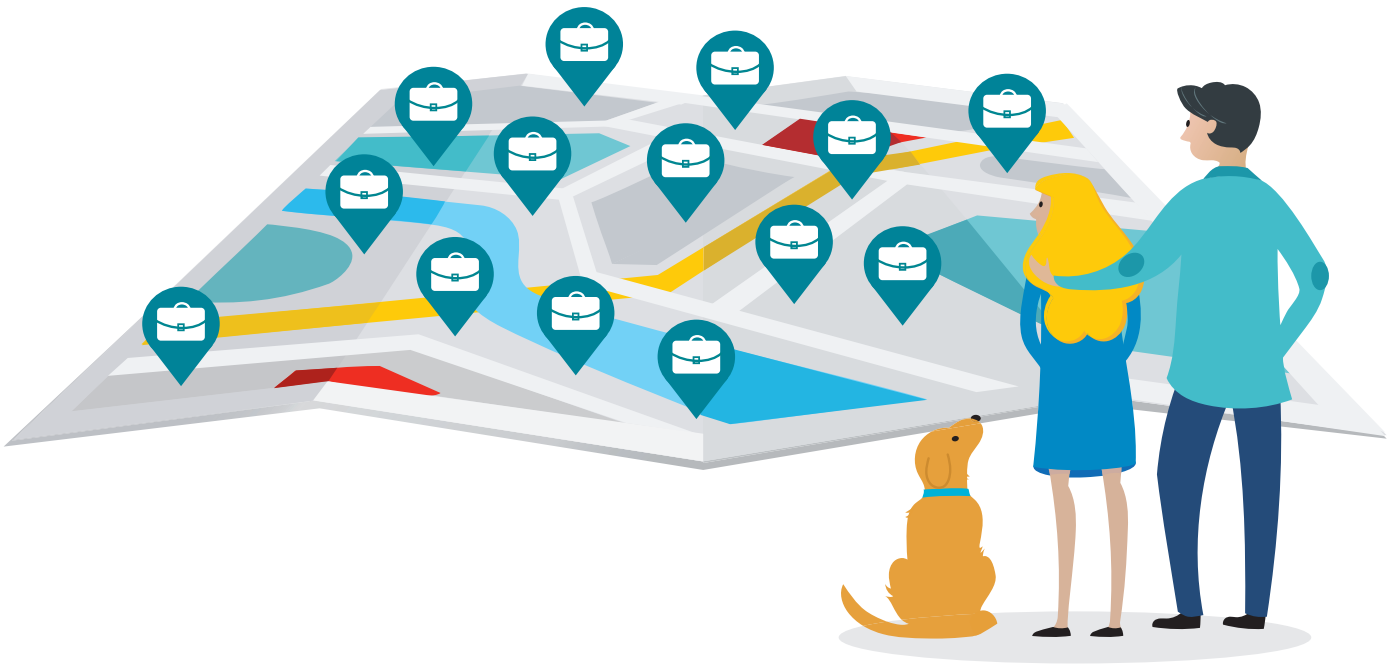
Le développement de carrière est un processus qui nécessite une compréhension de soi, l'exploration de ses options, la prise de décisions et la mise en application des décisions prises. C'est un processus continu qui dure toute une vie. Mentionnez au jeune qu'au lieu de planifier une carrière, il est en train de se bâtir une carrière qui pourra s'adapter aux changements et aux transformations.

Tenez-vous à jour : munissez-vous d'information sur le marché du travail (IMT)

Les adultes sont naturellement tentés à fournir aux jeunes des conseils professionnels basés sur leur propre expérience. L'expérience a de la valeur, mais ce ne devrait pas constituer notre seule approche. Le monde du travail évolue constamment et certains des emplois qui attendent les jeunes d'aujourd'hui n'ont même pas encore été créés!

## Le développement de carrière





La recherche d'information sur le marché du travail (IMT) est une excellente façon d'obtenir des détails au sujet des emplois et des personnes qui les occupent en Nouvelle-Écosse.

L'IMT peut vous révéler quels emplois existent actuellement et vous aider à prévoir ce à quoi vous attendre au cours de l'avenir. Elle peut clarifier quelles compétences, études ou formation s'avéreront nécessaires pour réussir, et fournir des renseignements au sujet des fonctions liées à l'emploi et des environnements de travail.

Les élèves du secondaire doivent comprendre les options d'études postsecondaires qui s'offrent et leur lien avec d'éventuelles carrières. Ils doivent comprendre que leur niveau d'études peut influencer sur

- leurs possibilités de trouver un emploi;
- les types d'emplois pour lesquels ils seront qualifiés;
- leurs chances de trouver un emploi qu'ils aimeront;
- le salaire qu'ils pourraient toucher.

Une fois que vous pourrez utiliser l'IMT avec aisance, il vous sera plus facile d'aider un jeune adulte à s'en servir pour prendre des décisions éclairées sur sa carrière.

### Où pouvez-vous trouver ce genre d'information?

Le site **explorecareers.novascotia.ca** devrait constituer votre premier arrêt pour ce qui est de l'IMT sur la Nouvelle-Écosse.

- Dans la section **Discover a job you'll love** (Découvrez un emploi que vous adorerez), vous pourrez explorer des emplois que vous trouvez intéressants et vous renseigner au sujet du travail, des salaires, des possibilités d'emploi, des emplois connexes et du niveau d'études nécessaire ainsi que des endroits où vous pouvez effectuer de telles études.
- Dans la section **Education & Training** (Études et formation), vous pourrez chercher ou explorer des programmes collégiaux et universitaires en Nouvelle-Écosse, trouver où les

programmes sont offerts en Nouvelle-Écosse, explorer des programmes connexes et voir les types d'emplois auxquels donne accès la formation.

- Explorez la section **Labour Market Information** (Information sur le marché du travail) pour obtenir des statistiques plus détaillées sur le travail en Nouvelle-Écosse.

Le site Web **Guichet-Emplois.gc.ca** comporte lui aussi toute une série de ressources d'IMT à l'échelle du Canada.

- La fonctionnalité **Explorer le marché** est utile pour explorer les possibilités d'emploi des diverses professions dans votre région.
- Dans la section **Planification de carrière**, vous pourrez effectuer une recherche en fonction du domaine d'études et vérifier si les personnes au sein d'un domaine donné trouvent des emplois, le salaire que touchent les **diplômés**, les types d'emplois qu'ils occupent et s'ils suivraient à nouveau un tel programme.

## Quelques tendances en Nouvelle-Écosse

### Les 10 emplois les plus populaires

en Nouvelle-Écosse (2019-2021)

Service Canada

- 1 Superviseurs des ventes, commerce de détail
- 2 Auxiliaires en soins continus, aides-infirmières, aides-soignantes et préposés aux bénéficiaires
- 3 Infirmières autorisées et infirmiers psychiatriques autorisés
- 4 Préposés à l'entretien ménager et au nettoyage – travaux légers
- 5 Conductrices de camions de transport
- 6 Analystes et consultants en informatique
- 7 Autres agents financiers
- 8 Cuisiniers
- 9 Professionnelles en publicité, en marketing et en relations publiques
- 10 Éducateurs et aides-éducateurs de la petite enfance

### Qu'en est-il du salaire?

Les 5 revenus d'emploi médians les plus élevés en Nouvelle-Écosse par profession

Statistique Canada, Recensement de 2016, Catalogue de Statistique Canada N° 98-400-X2016375

- 1 Juges  
305 550 \$
- 2 Ingénieurs de l'extraction et du raffinage du pétrole  
149 522 \$
- 3 Cadres supérieurs – services financiers, communications et autres services aux entreprises  
117 377 \$
- 4 Pilotes, navigateurs et instructeurs de pilotage du transport aérien  
113 705 \$
- 5 Cadres supérieurs – construction, transport, production et services d'utilité publique  
103 232 \$

### Les 5 métiers les plus populaires

en Nouvelle-Écosse

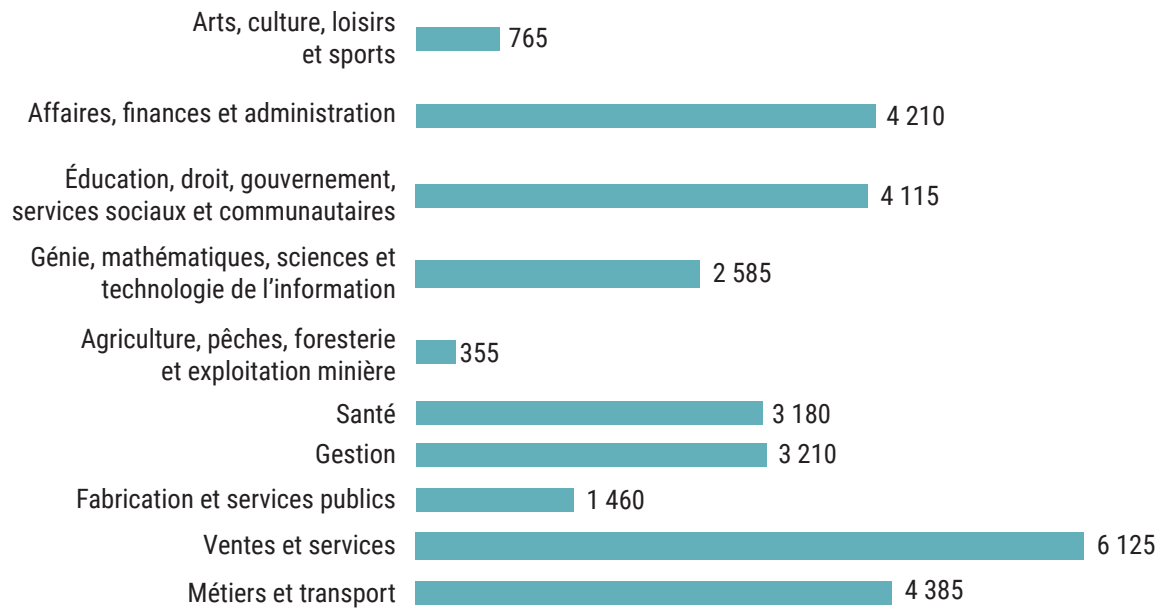
Recensement 2016

- 1 Charpentiers-menuisiers  
5 220
- 2 Mécaniciennes de véhicules automobiles  
4 175
- 3 Conducteurs d'équipement lourd  
2 345
- 4 Électriciennes  
2 170
- 5 Soudeuses  
1 685

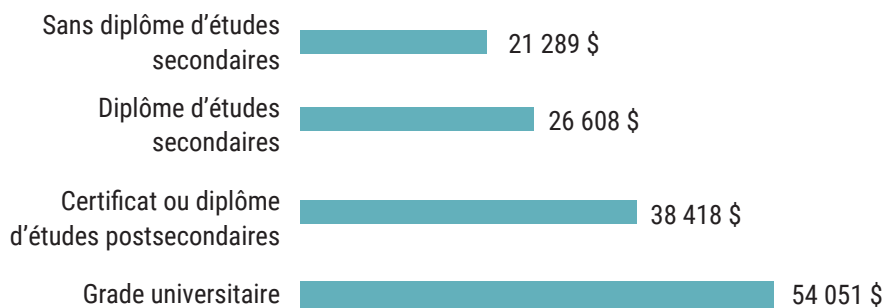
Pour plus de détails au sujet de la rémunération, recherchez une profession particulière sous [explorecareers.novascotia.ca/job\\_search](http://explorecareers.novascotia.ca/job_search).



## On embauche des gens pour faire quel genre de travail? Total estimé des perspectives d'emploi, 2019-2021, Nouvelle-Écosse



## Revenu annuel médian selon le niveau de scolarité, 2016, Nouvelle-Écosse



Source : Statistique Canada. Recensement de 2016, données personnalisées

*En Nouvelle-Écosse, les gens qui se munissent d'une formation au-delà de leur diplôme d'études secondaires gagnent davantage et sont plus susceptibles de trouver un emploi.*

Pour plus de détails au sujet des options d'études, consultez

**Une carrière réussie en Nouvelle-Écosse : Formation et études.**



# 3<sup>e</sup> étape – Engagez un dialogue

Au lieu de « Que veux-tu faire? », nous devrions demander : « Qui veux-tu être? »

## Façons d'engager un dialogue

De nombreux adultes se demandent comment stimuler ou susciter l'intérêt d'un jeune adulte pour qu'il parle de la planification de sa carrière. Les questions comme « Que veux-tu faire de ta vie? » ou « Que veux-tu être plus tard? » sont courantes, mais elles peuvent sembler intimidantes ou pénibles dans une conversation.

Les jeunes d'aujourd'hui sont branchés et toujours bien éveillés au sein d'un monde qui évolue rapidement. Ils pourraient avoir une

vision claire d'eux-mêmes et de leurs valeurs, mais avoir de la difficulté à voir comment ils réaliseront leurs objectifs. Certains pourraient se sentir paralysés ou angoissés en raison de facteurs extérieurs, comme l'économie, les attentes changeantes en matière d'emploi ou les changements à l'échelle du globe. Ils pourraient manquer de confiance ou se sentir forcés de prendre de grandes décisions sans avoir toutes les réponses. Les conseils qui suivent peuvent vous aider à combler le fossé et à les encourager dans leur réflexion.

**Reconnaissez leurs forces et leurs difficultés.** Il s'agit là de l'un de vos principaux rôles à titre d'adulte exerçant une influence sur eux : aider le jeune à reconnaître ses propres forces.

*« J'ai remarqué que tu as fait un excellent travail pour organiser la vente de pâtisseries la semaine dernière. Qu'as-tu aimé le plus? »*

Rassurez le jeune au sujet de ce qu'il a à offrir et faites-lui remarquer que ses valeurs découlent de son caractère, et non pas seulement de son expérience (ou absence d'expérience).

*« Aidez-les à déterminer ce qu'ils savent au sujet de ce qu'ils aiment et n'aiment pas, de leurs forces et de leurs faiblesses. Cela leur montrera qu'ils ont déjà certains renseignements en main, même s'ils ne les ont pas tous, et ils pourront finalement convertir cette information en éventuels cheminements de carrière. »*



**Tamar E. Chansky, psychologue de l'enfance et de l'adolescence**

*« La dette moyenne de 50 % des étudiants qui effectuent des emprunts pour financer leurs études postsecondaires se chiffre au moment de l'obtention de leur diplôme à 26 819 \$, signale une enquête du Consortium canadien de recherche sur les étudiants universitaires réalisée en 2015 auprès des diplômés. »*

**Parlez du changement, de la flexibilité et de la nécessité de garder ses options ouvertes.** Un jeune devient parfois intéressé par un cheminement de carrière éventuel en raison des niveaux de rémunération anticipés ou du statut perçu. D'autres fois, ses décisions sont basées sur l'expérience : un emploi à temps partiel, une implication communautaire, les médias ou la profession d'un parent.

*« As-tu songé à ce que tu pourrais faire si tu commençais des études et décidais que le programme ne te convient pas? As-tu un plan de secours? »*

Il peut être utile de présenter un « tableau d'ensemble ». Encouragez par exemple le jeune à obtenir une formation débouchant sur plusieurs cheminements de carrière éventuels afin qu'il reste ouvert aux possibilités qui s'offrent et aux changements. Rassurez-le en lui mentionnant qu'il est normal de changer d'idée et incitez-le à songer à des plans de secours qui peuvent l'aider à demeurer agile et à éviter les transitions coûteuses ou exigeantes du point de vue du temps au milieu de son cheminement d'éducation et d'emploi.

**Parlez d'argent.** L'une des principales difficultés pour un jeune est de gérer son argent de façon responsable. Sait-il combien coûteront ses études? Sait-il ce que coûtent le loyer et l'épicerie? A-t-il un compte en banque? Beaucoup de jeunes gens n'ont pas d'argent pour commencer et ils supposent que les prêts constituent la seule façon d'obtenir une formation ou de faire des études.

Parlez au jeune du crédit, de l'établissement d'un budget, de l'épargne, du revenu et du remboursement des prêts. Vous pourriez le mettre en relation avec un conseiller financier de sa banque ou l'inviter à utiliser des ressources en ligne.

*« Je sais qu'il est important pour toi d'avoir un revenu intéressant. As-tu réfléchi au temps qu'il te faudra et aux fonds que tu devras consacrer à tes études avant que tu touches effectivement un salaire? »*

Consultez le site Web sur l'aide financière aux étudiants de la Nouvelle-Écosse ([www.novascotia.ca/studentassistance/](http://www.novascotia.ca/studentassistance/)) pour obtenir une foule de renseignements supplémentaires sur le financement des études et d'une formation.

### *Petits trucs qui facilitent le dialogue*

- Profitez d'un trajet en voiture ou d'un repas tranquille et exempt d'interruptions avec le jeune pour soulever le sujet des carrières.
- Engagez-vous dans une nouvelle activité, un groupe ou une possibilité de bénévolat en compagnie de votre jeune adulte.
- Prenez en note des articles ou des reportages relatifs à des carrières et à des expériences intéressantes, et faites-en part au jeune.
- Évoquez des personnalités de la télévision, de films, de la scène de la musique ou YouTube et leurs emplois comme points de discussion.
- Faites part au jeune de renseignements au sujet de votre propre cheminement de carrière, ce que vous feriez différemment et ce dont vous auriez aimé avoir été au courant lorsque vous avez pris une décision au sujet de votre propre carrière.



# 4<sup>e</sup> étape – Lancez le processus

La période du milieu à la fin de l'adolescence en est une d'exploration des carrières pour les jeunes. Ils acquièrent des aptitudes à l'employabilité, se dotent d'objectifs et de plans plus précis, et commencent à prendre des décisions au sujet d'une carrière. Vous pouvez les encourager à s'adonner à certaines activités pour appuyer cette démarche.

## Encouragez l'exploration

Les jeunes gens peuvent apprendre à mieux se connaître et à choisir une orientation future possible de maintes façons. Encouragez votre jeune à participer à diverses activités. Une telle approche peut lui enseigner ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas ou ce qu'il trouve intéressant et l'aider à élargir sa réflexion au sujet de ses possibilités d'avenir.

Différentes possibilités d'essayer de nouvelles choses s'offrent :

- adhérer à des organisations et à des cercles scolaires;
- suivre divers cours facultatifs pour explorer différents domaines;
- faire du bénévolat au sein de programmes sportifs, culturels, éducatifs ou sociaux dans son milieu;
- examiner les programmes scolaires d'acquisition d'expérience professionnelle qui pourraient être accessibles (p. ex., programme d'alternance travail-études);
- trouver un emploi à temps partiel ou un emploi d'été;
- pratiquer des sports ou participer à d'autres activités parascolaires;
- solliciter des entrevues d'information ou des possibilités d'observer des personnes au travail dans des domaines d'intérêt;
- participer à un programme d'entrepreneuriat pour jeunes.



## Compréhension des compétences et des champs d'intérêt

Même si personne ne peut prédire l'avenir, les compétences considérées comme importantes pour l'avenir au travail comprennent :

- la créativité,
- la curiosité,
- la pensée critique,
- la communication,
- la collaboration.

**Les compétences essentielles** nécessaires pour le travail, l'apprentissage et la vie comprennent :

- la lecture,
- l'utilisation de documents,

- le calcul,
- l'écriture,
- la communication orale,
- le travail d'équipe,
- la capacité de raisonnement,
- l'utilisation d'un ordinateur,
- la formation continue.

Une fois qu'un jeune adulte a acquis une certaine notion de ses champs d'intérêt, le défi suivant consiste à associer ces champs d'intérêt à des carrières possibles.

**myBlueprint.ca** est accessible à tous les élèves de la 4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année de la Nouvelle-Écosse. Votre jeune peut accéder à des évaluations qui l'aideront à cerner ses champs d'intérêt, qui guideront sa planification, qui suivront son apprentissage et ses réalisations, et qui explorent ses options de carrière et d'études postsecondaires.

*Pour de plus amples renseignements sur les compétences essentielles, consultez le*

**[www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles.html](http://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles.html)**



*Parlez à votre jeune de ces compétences et de celles qu'il estime fortes ou faibles chez lui, puis discutez de façons d'améliorer celles qui sont faibles. Lorsque vous parlez à votre jeune de son avenir, encouragez-le à vérifier si son orientation contribue au perfectionnement de ces compétences.*

## Établissement d'objectifs avec le jeune

Voici quelques questions que vous pouvez poser au jeune adulte au sein de votre vie pour l'inciter à réfléchir sérieusement et à se fixer des objectifs utiles et stimulants.

- Que voudrais-tu faire de ta vie si l'argent ne posait aucun problème?
  - Quelles personnes admires-tu le plus? Qu'ont-elles sur les plans personnel et professionnel que tu voudrais avoir?
  - Quelle est ta définition du succès professionnel? S'agit-il d'un succès matériel ou émotionnel?
- Imagine-toi au sommet de ta carrière : quel genre de vie as-tu?
  - Sens-tu avoir un don ou une vocation? Comment peux-tu faire partager ce don au monde ou accomplir ce que tu es en mesure d'accomplir?
  - Quelle est l'activité qui te passionne le plus? Fait-elle partie de ta carrière? Dans la négative, de quelle façon peux-tu combiner passion et carrière?
  - Où aimerais-tu te trouver au sein de ta carrière dans cinq ans? Dans dix ans? Dans 15 ans?

Commencez rapidement en aidant le jeune à se fixer des objectifs basés sur les renseignements que vous avez recueillis et les conversations que vous avez eues. Concentrez-vous sur les objectifs qui améliorent ses compétences plutôt que sur des objectifs axés sur une destination. Formulez des objectifs **SMART** : spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels.

Quelques conseils pour vous aider à rédiger des objectifs SMART de la manière la plus susceptible de vous conduire au succès

**S**

### Spécifique

Formulez vos objectifs d'une manière claire et détaillée.

**M**

### Mesurable

Précisez des dates et des quantités pour que vos objectifs soient mesurables.

**A**

### Atteignable

Organisez vos objectifs dans un ordre décroissant d'importance et concentrez-vous sur un seul à la fois pour ne pas vous sentir dépassé.

**R**

### Réaliste

Divisez vos objectifs en petites tâches faciles à gérer – cela vous motivera à persévérer.

**T**

### Délimité dans le temps

Fixez-vous une échéance pour chaque objectif, évaluez régulièrement votre progrès et faites les ajustements nécessaires.

# 5<sup>e</sup> étape – Obtenez de l'aide

Vous n'avez pas besoin de tout faire. Une part importante de votre rôle d'accompagnateur est d'aider votre jeune adulte à recourir aux ressources accessibles.

Voici quelques suggestions qui vous aideront à commencer.

## Ressources communautaires et programmes gouvernementaux

Effectuez une visite dans un centre local Nouvelle-Écosse au Travail pour vous éclairer au sujet des programmes et des services axés sur l'emploi et la carrière accessibles aux jeunes dans votre région. Les centres offrent des programmes visant à renseigner les jeunes sur l'IMT, le renforcement des compétences, l'entrepreneuriat, la recherche d'un emploi, les *curriculum vitae*, les

indemnités pour frais d'études, les emplois subventionnés et plus encore! [www.novascotiaworks.ca](http://www.novascotiaworks.ca)

Nombre d'excellents sites Web peuvent aider les jeunes à orienter leur carrière et à prendre des décisions à cet égard. L'annexe renferme une liste plus détaillée de ressources.

## Le mentorat

Le mentorat est un rôle précieux que vous ou quelqu'un d'autre pouvez jouer dans la vie d'un jeune adulte pour le guider et lui faire part de renseignements. Il peut s'avérer difficile pour un parent d'assumer les

deux rôles. Trouver un bon mentor et diriger le jeune vers ce dernier pourraient constituer une autre façon d'offrir un soutien et une orientation.

## Votre réseau

Parlez à des personnes en qui vous avez confiance au sein de votre réseau qui pourraient avoir des perspectives uniques ou intéressantes, livrer une rétroaction et guider le jeune adulte dans votre vie. Aidez-les à organiser une possibilité d'observation au travail ou une entrevue d'information.

## Les écoles et les recruteurs

Les conseillers, les enseignants, les cours, les programmes d'alternance travail-études, les salons de l'emploi et les programmes parascolaires au sein du système scolaire peuvent tous contribuer à faciliter la planification de carrière du jeune adulte dans votre vie. Renseignez-vous sur les possibilités qui existent dans votre district scolaire local et encouragez le jeune à y participer.

Une fois qu'un jeune adulte a restreint son attention à des cheminements de carrière particuliers, communiquez avec les écoles ou les établissements qui offrent une formation en vue des rôles en question et laissez les recruteurs organiser une visite permettant au jeune de se renseigner sur les options de formation et d'emploi.



## 6<sup>e</sup> étape – Soutenez le jeune

Soutenez le jeune en lui offrant une rétroaction. La reconnaissance de ses réalisations, grandes et petites, accroîtra considérablement la confiance qu'il a en lui et c'est la principale chose que vous pouvez faire comme membre du réseau de soutien du jeune.

Avant tout, laissez le jeune adulte au sein de votre vie diriger son propre cheminement de développement de carrière. À son tour de trébucher, de tenter des choses et de briller. Mettez en relief les leçons utiles qu'il pourrait apprendre, mais sans nécessairement les reconnaître, en cours de route.

**Concentrez-vous sur le changement, l'apprentissage, la résilience et la santé mentale.** Les changements de carrière et d'emploi constituent

un fait de la vie. La résilience personnelle face aux difficultés devient de plus en plus importante pour les jeunes Canadiens dans le monde du travail.

**L'encouragement de la positivité, de l'ouverture d'esprit et de la flexibilité** dans tous les domaines de la vie encouragera des valeurs professionnelles similaires. Enseigner au jeune la nécessité d'embrasser ses erreurs et l'apprentissage expérientiel est une autre façon d'encourager la résilience. Le perfectionnisme est souvent une habitude malsaine,

malgré qu'il soit présenté comme une source de succès dans nombre de cas.

**Se montrer patient, coopératif et optimiste** auprès du jeune, au lieu de le pousser ou d'instiller une peur de l'avenir, munira le jeune de la confiance dont il a besoin pour gérer les difficultés auxquelles il devra inévitablement faire face tout au long de ses études et de son emploi.

Parlez au jeune et **normalisez l'importance de l'autogestion de sa santé mentale.** Nous constatons que des nombres



*« Nous devons faire des jeunes des personnes résilientes et persévérantes, bien adaptées à la diversité culturelle. »*

**Paul Davidson,  
Universités Canada**



largement accrus de jeunes (et d'adultes) souffrent d'anxiété, de dépression, de dépendance et d'autres problèmes difficiles que ce qui était précédemment reconnu. Encouragez le jeune à reconnaître sa santé mentale et à la gérer comme il le ferait toute autre affection ou maladie : **avec le soutien régulier de professionnels, jumelé au respect de la dignité et à des soins compatissants.**

**Faites appel au soutien et aux ressources** à l'intérieur de votre milieu si vous ne savez pas exactement quelle est la meilleure façon d'aider le jeune dans votre vie. La majorité des établissements d'éducation offrent leurs propres services et programmes de counseling et de mieux-être. Vous pouvez par ailleurs trouver des services spécialisés pour enfants et jeunes sur le site Web des Services mentaux de la Nouvelle-Écosse. [www.novascotia.ca/dhw/mental-health](http://www.novascotia.ca/dhw/mental-health)

**Reconnaissez la situation si votre enfant n'est pas prêt pour le collège ou l'université.** Fréquenter le collège ou l'université trop hâtivement peut s'avérer un gaspillage de temps et d'argent pour de nombreux jeunes adultes.

Les signes évidents peuvent notamment comprendre<sup>1</sup>:

- de mauvaises notes;
- l'absence d'orientation par rapport à sa carrière;
- le jeune n'aime pas lire;
- il a besoin d'une surveillance étroite pour faire ses devoirs;
- il saute des classes;
- il n'obtient pas son diplôme en même temps que sa classe;
- il éprouve des problèmes avec la loi, les drogues.

D'autres signes moins évidents comprennent :

- le jeune est évasif au sujet de ses projets après le secondaire;
- il ne prend jamais le temps de remplir des demandes d'établissements postsecondaires;
- il laisse ses parents remplir ses demandes;
- il ne soumet des demandes que pour les écoles que ses amis fréquenteront;
- il ne fait preuve d'aucun intérêt à visiter les campus de collèges ou d'universités.

Il est normal de s'inquiéter que votre jeune ne s'inscrive pas immédiatement après le secondaire. Beaucoup de parents redoutent que s'il ne poursuit pas ses études tout de suite, il ne le fasse jamais. Il pourrait tout de même s'avérer avantageux pour votre jeune de prendre un peu de temps pour travailler, faire du bénévolat ou suivre un programme durant une année de congé avant de s'inscrire à un programme d'études. L'important est qu'il trouve une façon utile de profiter de cette période. Ce temps peut l'aider à prendre de la maturité et lui permettre de réfléchir à son avenir.

**Établissez des limites saines et soyez fier.** Il peut s'avérer extrêmement difficile, spécialement pour les parents, **de prendre du recul** lorsqu'une jeune personne est en train de prendre devant eux des décisions qui orienteront sa vie. Rappelez-vous que malgré les convictions fermes que vous pourriez avoir, il ne s'agit pas de votre vie. Vous ne devriez pas être la personne qui prend des décisions ou qui vise des résultats particuliers, et vous ne devriez pas non plus assumer la responsabilité des résultats des décisions du jeune.

Il est primordial que vous preniez soin de vous-même en limitant votre participation et la dose de responsabilité que vous assumez par rapport au soutien du développement de carrière du jeune. **Faites preuve d'un sain niveau d'appui encourageant la confiance et l'estime de soi en établissant des limites saines.**

Vous avez probablement investi beaucoup de temps, d'effort et d'émotions dans le soutien de l'épanouissement et des réalisations du jeune. **Soyez fier de tout ce que vous avez accompli et du chemin que le jeune a parcouru.**

*Le temps est venu de vous asseoir un moment, d'encourager le jeune en demeurant sur les lignes de côté et d'observer jusqu'où il peut se rendre.*

### Conseils rapides

Conseils que vous pouvez donner au jeune adulte dans votre vie au sujet du développement de carrière :

- Le changement est constant : sois prêt à modifier ton plan.
- Concentre-toi sur le parcours plutôt que sur la destination.
- Si tu es en train d'apprendre, tu es en train de réussir.
- Fais appel à tes alliés : tes amis, ta famille, tes enseignants et tes voisins peuvent t'aider le long de ton parcours.



<sup>1</sup>Campbell, Cathy, Michael Ungar et Peggy Dutton, *The Decade After High School A Parent's Guide*, Toronto, Ont., Institut canadien d'éducation et de recherche en orientation (CERIC), 2008, p. 27-28.

# Annexe – Ressources sur la planification avec un jeune adulte

## 1<sup>re</sup> étape – Impliquez-vous

<b>Accompagnement en gestion de carrière</b>	<p>Lets Talk Careers (Parlons carrières) – Atelier sur les carrières d'Éducation et de Développement de la petite enfance à l'intention des parents. <a href="http://www.ednet.ns.ca/cbl/lets-talk-careers">www.ednet.ns.ca/cbl/lets-talk-careers</a></p> <p>Parents as Career Coaches (Les parents agissant comme accompagnateurs en gestion de carrière) – Modules autodirigés sur SkillsOnlineNS <a href="http://www.coursepark.com/ns">www.coursepark.com/ns</a></p>
--	--

## 2<sup>e</sup> étape – Renseignez-vous

<b>Information sur les études</b>	<p>Une carrière réussie en Nouvelle-Écosse : Formation et études <a href="http://explorecareers.novascotia.ca/publications">explorecareers.novascotia.ca/publications</a></p> <p><a href="http://explorecareers.novascotia.ca/educationandtraining">explorecareers.novascotia.ca/educationandtraining</a> – Renseignez-vous sur les programmes d'études et les endroits où étudier en Nouvelle-Écosse.</p> <p><a href="http://www.guichetemplois.gc.ca/accueil">www.guichetemplois.gc.ca/accueil</a> – Fouillez la section « Planificationdecarière » par domaines d'études.</p> <p><a href="http://www.cespm.ca/research/researchandstatistics.aspx">www.cespm.ca/research/researchandstatistics.aspx</a> – La Commission de l'enseignement supérieur des Provinces maritimes recueille des données sur les études postsecondaires. Des recherches sont notamment effectuées sur les revenus des diplômés et les tendances au sein de l'enseignement supérieur.</p>
<b>Information sur les professions</b>	<p><a href="http://explorecareers.novascotia.ca">explorecareers.novascotia.ca</a> – Votre premier arrêt en ligne pour de l'IMT locale. Renseignez-vous sur le travail, les salaires, les possibilités d'emploi, les emplois connexes, les études nécessaires et les endroits où étudier.</p> <p><a href="http://www.guichetemplois.gc.ca/accueil">www.guichetemplois.gc.ca/accueil</a> – Le site fait état de ressources d'IMT considérables à l'échelle du Canada. Si vous cherchez des possibilités partout au pays, c'est l'endroit où commencer.</p>
<b>Tendances et projections</b>	<p><a href="http://www.rbcupskills.ca">www.rbcupskills.ca</a> – Fournit des précisions sur les principales compétences que les employeurs sont susceptibles de rechercher au cours de l'avenir.</p>

### 3<sup>e</sup> étape – Engagez un dialogue

#### Parlez d'argent

Le site Web d'aide aux étudiants de la Nouvelle-Écosse renferme maints renseignements au sujet du financement des études et de la formation.  
[www.novascotia.ca/studentassistance](http://www.novascotia.ca/studentassistance)

### 4<sup>e</sup> étape – Lancez le processus

#### Exploration

[www.myblueprint.ca](http://www.myblueprint.ca) – Site accessible à tous les élèves de la 4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année de la Nouvelle-Écosse. Votre jeune peut accéder à des évaluations qui l'aideront à cerner ses champs d'intérêt, guideront sa planification, suivront son apprentissage et ses résultats, et exploreront ses options de carrière et d'études postsecondaires.

[www.metiersspecialises.ca](http://www.metiersspecialises.ca) – Découvrez et explorez les métiers.

[www.skillsns.ca](http://www.skillsns.ca) – Explorez des métiers spécialisés et diverses technologies dans le cadre de toute une série de programmes.

[www.nscsc.ca/teh.html](http://www.nscsc.ca/teh.html) – Visitez le Temple d'exposition des métiers du Nova Scotia Construction Sector Council pour explorer les carrières au sein du secteur de la construction.

[www.techsploration.ca](http://www.techsploration.ca) – Autonomisation des jeunes femmes les incitant à explorer des carrières dans les sciences, les métiers, le génie et la technologie.

[www.workitns.ca](http://www.workitns.ca) – Devenez un jeune apprenti.

#### Compétences

[www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles/outils/quoi-consistent-compences-essentielles.html](http://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles/outils/quoi-consistent-compences-essentielles.html)

#### Apprentissage communautaire

[www.ednet.ns.ca/cbl](http://www.ednet.ns.ca/cbl) – Plusieurs options s'offrent aux élèves du secondaire premier cycle et deuxième cycle pour les encourager à bénéficier d'apprentissage communautaire (programmes d'alternance travail-études, Options et opportunités, crédits de perfectionnement personnel, cours de métiers spécialisés).

#### Métiers et apprentissage

[www.metiersspecialises.ca](http://www.metiersspecialises.ca) – Découvrez et explorez les métiers.

[www.skillsns.ca](http://www.skillsns.ca) – Explorez des métiers spécialisés et diverses technologies dans le cadre de toute une série de programmes.

[www.nscsc.ca/teh.html](http://www.nscsc.ca/teh.html) – Visitez le Temple d'exposition des métiers du Nova Scotia Construction Sector Council pour explorer les carrières au sein du secteur de la construction.

[www.workitns.ca](http://www.workitns.ca) – Devenez un jeune apprenti.

#### Entrepreneuriat

[www.jacanada.org/fr](http://www.jacanada.org/fr) – Jeunes entreprises du Canada.

[www.ceed.ca/youth-programming](http://www.ceed.ca/youth-programming) – Renseignez-vous sur l'entrepreneuriat.

[www.bdc.ca/fr/articles-outils/boite-outils-entrepreneur/evaluation-entreprise/autoevaluation-mesurez-votre-potentiel-entrepreneurial](http://www.bdc.ca/fr/articles-outils/boite-outils-entrepreneur/evaluation-entreprise/autoevaluation-mesurez-votre-potentiel-entrepreneurial) – L'entrepreneuriat est-il pour vous?

<b>Liens communautaires</b>	<p><a href="http://www.volunteerns.ca">www.volunteerns.ca</a> – Recherchez des possibilités de bénévolat partout en Nouvelle-Écosse.</p> <p><a href="http://www.volunteerhalifax.ca">www.volunteerhalifax.ca</a> – Découvrez des possibilités de bénévolat dans la région d’Halifax.</p> <p><a href="http://www.ns.211.ca">www.ns.211.ca</a> – Recherchez des possibilités de bénévolat dans votre région.</p> <p><a href="http://www.getlifefsmart.ca">www.getlifefsmart.ca</a> – LifeSmart : cours de secourisme et cours sur le SIMDUT.</p> <p><a href="http://www.novascotia.overdrive.com">www.novascotia.overdrive.com</a> – Bibliothèques publiques de la Nouvelle-Écosse – Trouvez des programmes de formation et d’accompagnement par le truchement de votre bibliothèque locale.</p> <p><a href="http://www.finfestival.ca">www.finfestival.ca</a> – FIN Kids – Festival du film de l’Atlantique et concours à l’intention des jeunes aspirants cinéastes.</p> <p><a href="http://www.katimavik.org/fr/">www.katimavik.org/fr/</a> – Mobilisation des jeunes au moyen de possibilités de travail bénévole partout au Canada.</p>
-----------------------------	--

## 5<sup>e</sup> étape – Obtenez de l’aide

<b>Nouvelle-Écosse au Travail</b>	<p><a href="http://www.novascotiaworks.ca/nsdc">www.novascotiaworks.ca/nsdc</a> – Effectuez une visite dans un centre local Nouvelle-Écosse au Travail pour vous renseigner sur les programmes et services axés sur l’emploi et la carrière accessibles aux jeunes de votre région.</p>
-----------------------------------	---

## 6<sup>e</sup> étape – Soutenez le jeune

<b>Services de santé mentale</b>	<p><a href="http://www.novascotia.ca/dhw/mental-health">www.novascotia.ca/dhw/mental-health</a> – Trouvez des services spécialisés à l’intention des jeunes et des enfants.</p>
----------------------------------	---







