

SITES WEB INTÉRESSANTS :

www.orientation.qc.ca	Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec
www.choixavenir.ca/parents	Espace virtuel pour les parents pour mieux accompagner votre jeune dans son orientation scolaire et professionnelle.
www.alloprof.qc.ca	Aide aux devoirs
www.parentsvouscomptez.ca	Ressources pour les parents
www.repertoireppo.qc.ca	Répertoire projet personnel d'orientation (PPO)
www.visez.ca	Répertoire des métiers
www.toutpourréussir.com	Perspectives d'emploi
www.inforoutefpt.org	L'inforoute sur la formation professionnelle et technique du Québec
www.bougerpourbiengrandir.com	Bouger pour bien grandir

Nous sommes fières de vous avoir présenté cette édition spéciale.

Vos conseillères en orientation :



France Lehoux, c.o.
Ekuanitshit
Tél.: 418 455-4982
francelehoux@hotmail.com



Kathleen St-Onge, c.o.
Pakua Shipu
Tél.: 418 968-5395
kst-onge@mamit-innuat.com



Valérie Soucy, c.o.
Unamen Shipu
Tél.: 418 951-2107
rupertiibi@yahoo.ca

Au plaisir de vous recevoir !



Journal Mamu Tipatshimutau

1^{er} novembre 2013

Édition spéciale
Semaine Québécoise de l'Orientation
du 3 au 9 novembre 2013



Kuei,
C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons notre édition spéciale pour souligner la semaine québécoise de l'orientation. L'éducation au choix de carrière, la scolarisation et la diplomation sont tout aussi importants qu'occuper un emploi ou pratiquer des activités traditionnelles. Il suffit de trouver un équilibre à travers ces différents aspects de notre vie.

Identifier ce que nous voulons faire professionnellement requiert de savoir ce que nous aimons et détestons faire. Mieux connaître ce qui est important pour nous, nos valeurs propres, nous aide à prendre de meilleures décisions dans nos choix. Réussir dans nos études, occuper un emploi qui correspond à ce que nous sommes, aimer ce que l'on fait, contribuent à se réaliser sur le plan professionnel et personnel. Garder une harmonie entre travail ou études et vie familiale et personnelle est primordial. S'accorder des moments de détente, du temps pour soi et la famille sont aussi essentiels dans le cours d'un parcours professionnel. Nous entendons souvent parler de réussite scolaire, mais quels sont les moyens pour y arriver? Voilà des questionnements que l'on se pose sou-

vent quand il est question d'éducation. J'aimerais vous partager mon expérience personnelle à cet égard quand je me suis décidée à retourner sur les bancs de l'école, après avoir obtenu un D.E.P. quinze ans auparavant. Aller à l'université et réussir ses études, c'est possible de le faire. Il faut croire en soi, avoir confiance en ses moyens et garder cet optimisme. Garder cette motivation à l'intérieur de soi et l'entretenir tout au long de son programme, même quand certains cours sont plus ardues que d'autres est un facteur de succès. Il est important d'être assidu à ses cours, d'être présent, d'être capable de travailler en équipe lorsqu'exigé par les professeurs. Faire sa part dans les travaux d'équipe et participer aux débats d'idées. Être autochtone ne doit pas être un obstacle dans les études, ni dans la fréquentation d'un établissement d'enseignement quelconque, au contraire, c'est une occasion de démontrer que oui, même si nous sommes autochtones, nous pouvons aussi bien réussir que toute autre personne. Cela exige toutefois de la rigueur pour faire les lectures demandées, les travaux à remettre, prendre des rendez-vous avec des professeurs en cas de besoin et ne pas hésiter à demander de l'aide auprès de différentes ressources qui

sont là pour aider les étudiants. Différents ateliers peuvent être offerts par l'établissement pour aider l'étudiant. Développer des méthodes de travail intellectuel ainsi que la rédaction argumentaire ne sont que des exemples. Le fait de vivre avec un budget restreint ne sera que temporaire et, faire quelques concessions pour un temps limité deviendra vite une routine une fois la période d'adaptation passée.
En côtoyant d'autres personnes issues de d'autres milieux, nous développons une meilleure ouverture vers le monde ainsi que notre esprit critique et d'analyse. L'apprentissage acquis au cours d'une formation nous amène à comprendre de nouveaux concepts, à faire la part des choses et de voir comment nous pouvons l'adapter dans nos milieux qui sont culturellement différents. Être étudiant nous force également à sortir de notre zone de confort, à prendre la parole devant un groupe. Faire des recherches et présenter les résultats de nos travaux demandent de la préparation et un entraînement qui s'acquiert avec le temps.
Alors, une fois sur le marché du travail, ces années d'études nous préparent à transférer ces connaissances et ces moyens appris dans l'école de la vie.

Pour conclure, les années de vie étudiante demeurent toujours de bons souvenirs et les études méritent d'être valorisées et d'être encouragées. Et peu importe le programme scolaire choisi, tous les niveaux d'études du secondaire à l'université sont valorisants et reconnus. **Votre avenir vous appartient.**

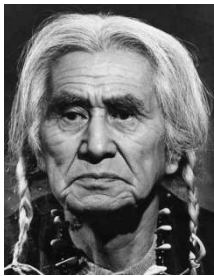
Bonne lecture,
Sylvie Basile

.....

Dans ce numéro :

Citation de Chef Dan George	2
Rôle du conseiller d'orientation	3
Le système scolaire québécois	4
Charte des crédits	5
Programme de formation accessibles après un secondaire III	6
Concours « Gagne un iPod shuffle »	7
L'importance des parents dans l'orientation de leurs jeunes	8-9
Votre degré d'implication en tant que parent	10
Recette pour bien vivre les examens + citation d'auteur inconnu	11
Sites web intéressants + coordonnées des c.o.	12

.....



**Les jeunes de ma nation désirent ardemment
les savoir-faire qui leur donnent à eux et à leur peuple
dignité et résolution.**

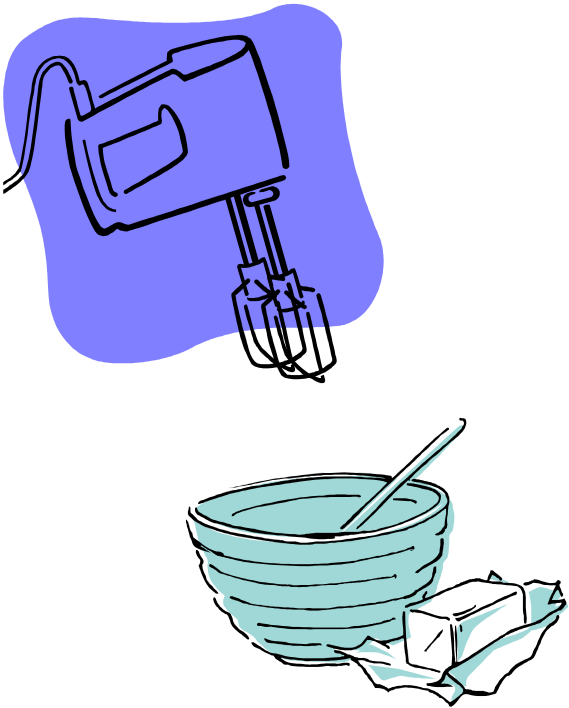
Ce sont eux nos nouveaux guerriers.

**Leur entraînement sera beaucoup plus long
et plus exigeant qu'autrefois...**

**Mais ils en sortiront la main tendue
non pas pour recevoir de l'assistance,
mais pour s'emparer de la place qui leur revient dans la société.**

Chef Dan George

Recette pour bien vivre les examens



Ingrédients :

- * 9 heures de sommeil
- * 1 heure de jeux extérieurs
- * Éliminer l'ordinateur
- * 5 portions de légumes et de fruits
- * Éliminer le sucre
- * 1 bain détente
- * 1 douche matinale
- * 20 minutes de lecture rigolote
- * Une grosse cuillère à soupe d'optimisme
- * Une grosse cuillère à soupe de courage
- * Une grosse cuillère à soupe de logique
- * Une pincée de sourire

Préparation :

- ⇒ Mélanger le tout. Faire cuire dans sa maison.
- ⇒ Déguster le lendemain dans sa classe.

Il y a en toi toutes les possibilités, tout ce que tu voudrais être et toute l'énergie pour accomplir ce que tu veux réaliser. Imagine-toi comment tu aimerais être, faisant ce que tu aimerais faire et chaque jour, avance d'un pas... vers ce but. Et même si parfois, il te paraît trop dur de continuer, tiens bien tes rêves. Un beau matin, tu te réveilleras pour découvrir que tu es devenu la personne que tu as rêvé ayant accompli ce que tu voulais, simplement parce ce que tu as eu le courage de « croire en toi » et en tes rêves.

Auteur inconnu.

Votre degré d'implication en tant que parent

Référence : Partenaires de la réussite éducative des jeunes dans les Laurentides (PREL). Mon enfant, son avenir, 2007, 30 p.

Objectif : Ce test n'a rien de scientifique, mais en y répondant le plus honnêtement possible, il vous permettra de voir si votre implication actuelle favorise la connaissance de soi chez votre enfant et de vous réajuster au besoin...

Encerclez le chiffre correspondant à votre situation.

- Je confie à mon enfant des tâches et des responsabilités..... 5 4 3 2 1 0
- Je parle de mon travail à mon enfant..... 5 4 3 2 1 0
- Je souligne les réussites de mon enfant, qu'elles soient scolaires ou autres 5 4 3 2 1 0
- Je parle avec mon enfant de ses études, de son avenir, des choix scolaires et professionnels qu'il envisage..... 5 4 3 2 1 0
- Je m'implique dans les travaux scolaires de mon enfant, je le questionne à ce sujet..... 5 4 3 2 1 0
- Je parle avec mon enfant de différents métiers et professions..... 5 4 3 2 1 0
- Je cherche de l'information scolaire et professionnelle avec mon enfant et nous discutons de nos trouvailles..... 5 4 3 2 1 0
- J'aide mon enfant à identifier ce qu'il apprend sur lui-même par ses activités scolaires et ses loisirs 5 4 3 2 1 0
- Je me montre ouvert quant aux objectifs de carrière de mon enfant..... 5 4 3 2 1 0
- Je m'informe des services disponibles à l'école concernant l'information scolaire et l'orientation, et j'invite mon enfant à les utiliser..... 5 4 3 2 1 0
- Je parle avec mon enfant de ses qualités, ses forces, ses goûts, ce qui l'intéresse 5 4 3 2 1 0
- Je me tiens au courant des activités d'information et d'orientation organisées à l'école de mon enfant 5 4 3 2 1 0
- Je permets à mon enfant d'acquérir des compétences par le biais d'un emploi ou en l'encourageant à faire des activités scolaires ou bénévoles..... 5 4 3 2 1 0

Total des chiffres encerclés

Entre 52 et 65 : Votre implication constante, par des moyens variés, favorise le cheminement de votre enfant en regard de son choix de carrière. Félicitations et continuez en ce sens.

Entre 30 et 51 : Vous êtes sur la bonne voie. Le présent questionnaire peut vous donner de nouvelles idées sur la façon de vous impliquer auprès de votre enfant en regard de son choix de carrière.

Entre 0 et 29 : C'est en discutant avec vous, en s'impliquant dans de nouvelles activités et en relevant des défis que votre enfant apprend à se découvrir.

RÔLE DU CONSEILLER EN ORIENTATION (C.O.)

Le conseiller en orientation est un guide qui accompagne l'individu dans la connaissance de soi. C'est un professionnel en relation d'aide, en évaluation des ressources psychologiques et personnelles et en évaluation de votre milieu et votre environnement.

Il aide l'individu à prendre conscience de ses intérêts, de ses traits de personnalité, de ses valeurs, de ses aptitudes, en lien avec son milieu et son environnement.

Il offre un accompagnement personnalisé dans la découverte de soi, dans l'exploration concrète et active du monde de l'information scolaire et professionnelle. Il vous accompagnera aussi dans la validation et la réalisation de votre projet professionnel. Il offre également un accompagnement lors de vos démarches d'intégration au marché du travail.

Le conseiller en orientation rencontre les personnes principalement en intervention individuelle et peut aussi offrir des interventions de groupe sur différents sujets se rapportant à l'orientation et l'accompagnement.

Dans le cadre de rencontres individuelles, le conseiller en orientation s'attardera à bien comprendre votre situation afin de déterminer quel type d'aide il pourra vous apporter.

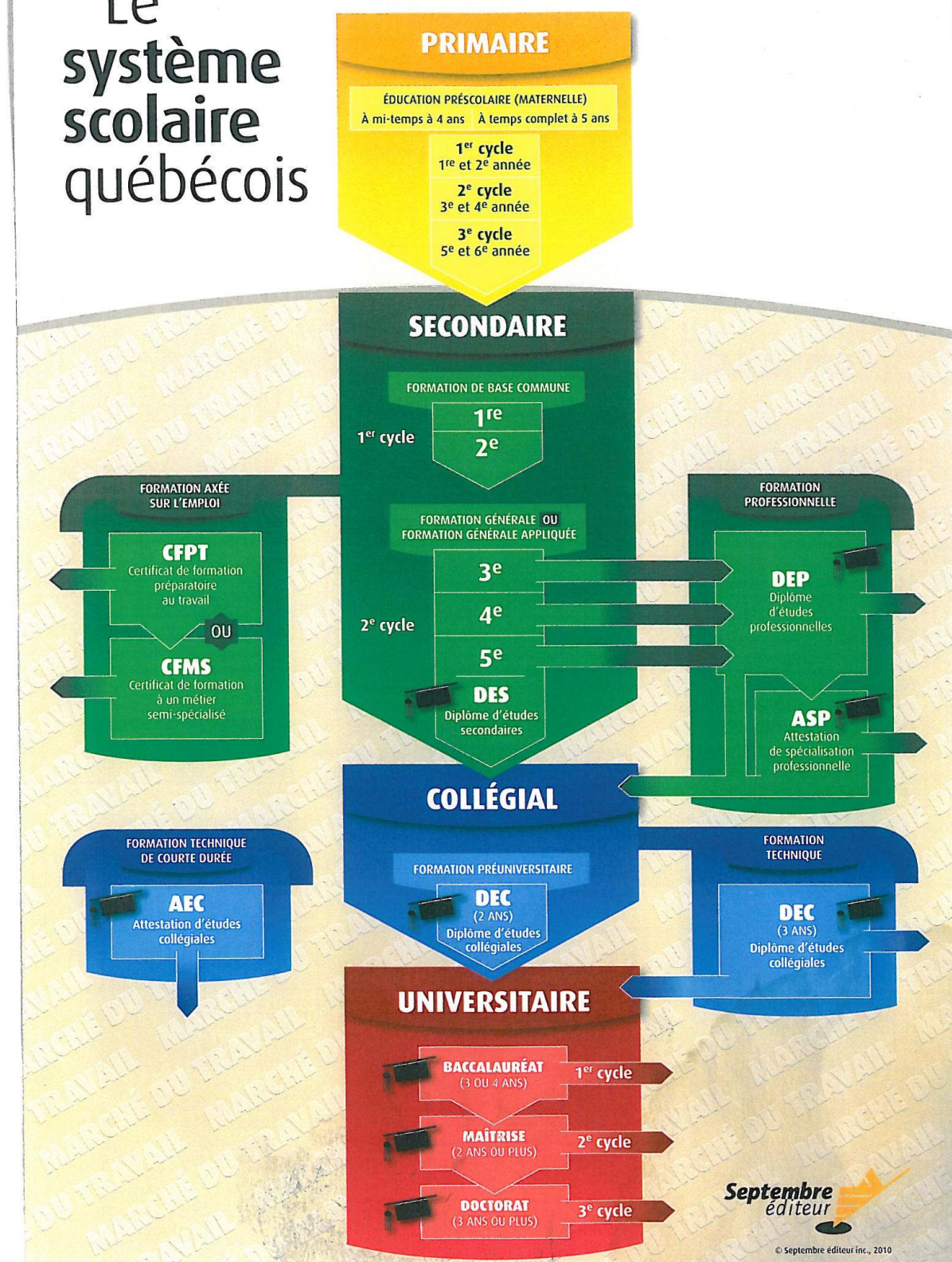
En entrevue, il vous posera des questions sur différents aspects de votre vie. Ces questions ne toucheront pas seulement vos intérêts, vos études ou vos expériences de travail, elles toucheront aussi des sphères plus personnelles, car souvent les RÊVES et les aspirations sont plus au moins conscients chez l'individu. Par la suite, il établira avec vous un plan d'action pour répondre à vos besoins.

La durée et le type d'intervention sont variables et dépendent de votre situation et de vos besoins.

Nous sommes dans vos communautés une semaine par mois, en novembre nous y serons du 4 au 7 novembre 2013. N'hésitez pas à communiquer avec nous. Vous trouverez nos coordonnées à la fin de ce journal.



Le système scolaire québécois



- Le motiver à être assidu à l'école, à ne pas manquer pour rien et ne pas justifier ses absences lorsqu'elles ne sont pas motivées par une maladie ou une circonstance vraiment importante;
- Lui faire des compliments lorsqu'il les mérite, cela renforcera son estime de soi; et, de la même façon, ne pas lui en faire, s'il ne le mérite pas...
- L'aider à développer sa confiance en lui confiant des responsabilités qu'il peut assumer;
- L'encourager dans les moments difficiles qu'il peut traverser;
- Assister aux réunions de parents à l'école et/ou s'offrir comme bénévole quand c'est possible;
- Évoquer les chemins que vous voyez pour lui, dans sa vie; vous êtes les personnes qui le connaissez le mieux et depuis plus longtemps.

N'hésitez pas à vous renseigner vous-même sur les métiers et les formations qui existent. Vous pouvez vous renseigner à l'école que votre jeune fréquente ou encore auprès d'un conseiller en orientation. Il y a tant de métiers qui existent de nos jours et il y a des formations pour presque chacun d'entre eux. Comme chacun des métiers à exercer requiert des aptitudes et compétences particulières, aidez votre jeune à faire le lien entre ses qualités et certains métiers.

Pour terminer, nous vous laissons sur une citation d'un professeur d'université en informatique, Randy Paush; elle résume bien le rôle des parents dans l'éducation et l'orientation professionnelle de leurs enfants :

« Les parents doivent encourager chez leurs enfants, la joie de vivre et le désir de suivre leurs propres rêves. Le mieux que nous puissions faire consiste à leur mettre entre les mains tous les outils nécessaires à la réalisation de leurs aspirations. Les rêves que je fais pour les miens sont donc très précis : qu'ils trouvent leur voie, qu'ils s'épanouissent par eux-mêmes. Je tiens à être très clair : mes enfants, ne cherchez pas à connaître les ambitions que je nourrissais pour vous. Devenez ce que vous, vous voulez devenir »²

Un parent, c'est important dans la vie du jeune. Un parent qui croit dans le potentiel du jeune, qui le soutient et le motive, ne le juge pas et l'aide à s'accomplir, c'est encore plus important. Votre jeune est une personne qui sera un adulte dans peu de temps, aidez-le à être un adulte complet, qui s'assurera, sera libre et heureux dans la voie qu'il aura choisie!

S'il y a des parents qui veulent nous rencontrer, n'hésitez pas. Comme conseillères en orientation, nous sommes dans votre communauté une fois par mois de la mi-septembre à la mi-juin. Téléphonez au Conseil afin de connaître nos prochaines visites ou passez simplement nous voir, ça nous fera plaisir de vous rencontrer!

² Paush, Randy, Le dernier discours, http://www.unebonnetete.com/files/guide_parents_web.pdf

L'importance des parents dans l'orientation de leurs jeunes ¹

Tous les parents veulent le meilleur pour leurs enfants. Nous aimerions tous qu'ils connaissent une vie heureuse où ils ne vivront que des expériences positives. Nous savons cependant qu'ils rencontreront des difficultés dans leur parcours de vie. C'est pourquoi, nous désirons les aider à s'outiller afin qu'ils soient capables de faire face aux situations qui se présenteront à eux.

La société a bien changé depuis quelques décennies. Internet en particulier, a bouleversé bien des choses en mettant à la portée du « clic » de la souris le meilleur et le pire. Mais une chose n'a pas changé : c'est l'importance qu'a sa famille dans la vie du jeune. C'est son premier et souvent, seul milieu de vie, ce sont les gens qui le connaissent le plus, qui l'aiment de façon inconditionnelle. Et c'est en partie pour ça que l'importance des parents reste si grande, malgré toutes les autres influences de la société. Nous constatons tous qu'à l'adolescence, les jeunes peuvent avoir tendance à s'écarter de la famille pour être plus présents avec leurs amis. Cependant, il ne faut pas sous-estimer l'importance que les parents gardent malgré tout. C'est souvent vers eux ou vers la famille élargie (oncles, tantes, grands-parents, etc.) que les jeunes se tourneront pour demander conseil.



Les parents doivent s'impliquer dans le cheminement scolaire de leurs enfants. Aujourd'hui, il est de plus en plus difficile de trouver un emploi intéressant et gratifiant si nous n'avons pas la scolarité adéquate. L'éducation est ce moyen d'y parvenir.

Avoir et sentir le soutien de ses parents est primordial pour le jeune. Il a besoin de ce miroir qui lui reflétera les qualités et compétences qu'il possède, mais qu'il ne réalise pas toujours. Le parent doit encourager son jeune dans ses études. Si le parent ne valorise pas les études, le jeune pourra croire que celles-ci ne sont pas vraiment importantes.

Encourager, soutenir et motiver son jeune, c'est :

- Parler d'une manière positive de l'école, de la direction, des enseignants et de tout le personnel qui y travaille;
- L'aider à trouver ses qualités, ses points forts ; plus le jeune aura une meilleure connaissance de lui, de ses intérêts et de ses forces, plus facile sera le choix d'un métier;
- Lui parler de ses rêves, de ses désirs, de ce qu'il veut faire plus tard;

¹ Dans ce texte, l'utilisation du masculin n'a que pour but d'alléger le texte et ne doit pas être considéré comme limitatif.

CHARTRE DES CRÉDITS POUR L'OBTENTION DU
DIPLOME D'ÉTUDES SECONDAIRES (DES)

Selon les règles de la sanction des études du ministère de l'Éducation, du Loisir et
du Sport (MELS) en vigueur depuis juillet 2010

Les conditions générales de bases applicables en FGJ (jeunes) et FGA (adultes):

- ◇ Un minimum de 54 crédits au total
- ◇ Un minimum de 20 crédits accumulés de niveau secondaire V
- ◇ 6 crédits de Langue d'enseignement de niveau secondaire V (français)
- ◇ 4 crédits de Langue seconde de niveau secondaire V (anglais)
- ◇ Réussite de la Mathématique de niveau secondaire IV (minimum 4 crédits)

Conditions supplémentaires (+) :

Spécifique au secteur des jeunes :

- ◇ Réussite de Histoire et éducation à la citoyenneté (4 crédits)
- ◇ Réussite de Science et technologie (4 crédits) ou Applications scientifiques et technologiques (6 crédits)
- ◇ Réussite du cours Éducation physique et de la santé de sec. V (2 crédits)
ou
- ◇ Réussite du cours Éthique et culture religieuse de sec. V (2 crédits)

Spécifique au secteur des adultes :

- ◇ Réussite de 4 crédits en Univers Social au secteur des Adultes
- ◇ Réussite de 4 crédits en Science et technologie au secteur des Adultes (plusieurs cours dans le domaine de l'informatique sont dans cette catégorie)

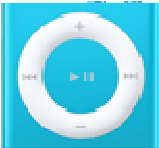
NOTE : D'une école à l'autre sur le territoire, tous les autres cours optionnels sont offerts selon les disponibilités dans le but de compléter le nombre de crédits requis. Nous vous invitons à consulter le responsable de la sanction de votre établissement d'enseignement pour mieux connaître votre situation.

PROGRAMMES DE FORMATION ACCESSIBLES APRÈS UN SECONDAIRE III

Abattage et façonnage des bois (DEP)	Abattage manuel et débardage forestier (DEP)	Affûtage (DEP)
Aquiculture (DEP)	Arboriculture-élagage (DEP)	Assistance à la personne à domicile (DEP)
Assistance à la personne en établissement de santé (DEP)	Boucherie de détail (DEP)	Boulangerie (DEP)
Briquetage-maçonnerie (DEP)	Calorifugeage (DEP)	Carrelage (DEP)
Classement des bois débités (DEP)	Conduite de grues (DEP)	Conduite de machinerie lourde en voirie forestière (DEP)
Conduite de machinerie de traitement du minerai (DEP)	Conduite d’engins de chantier (DEP)	Conduite d’engins de chantier nordique (DEP)
Confection de vêtements et d’articles de cuir (DEP)	Entretien de bâtiments nordiques (DEP)	Entretien et réparation de caravanes (DEP)
Entretien général d’immeubles (DEP)	Extraction de minerai (DEP)	Fabrication de structures métalliques et de métaux ouvrés (DEP)
Fleuristerie (DEP)	Forage au diamant (DEP)	Installation de revêtements souples (DEP)
Mécanique de protection contre les incendies (DEP)	Montage de lignes électriques (DEP)	Montage structural et architectural (DEP)
Opération d’équipements de production (DEP)	Pêche professionnelle (DEP)	Peinture en bâtiment (DEP)
Plâtrage (DEP)	Pose d’armature de béton (DEP)	Pose de revêtement de toiture (DEP)
Pose de systèmes intérieurs (DEP)	Préparation et finition de béton (DEP)	Production textile (opérations) (DEP)
Réalisation d’aménagements paysagers (DEP)	Sciage (DEP)	Service de la restauration (DEP)
Taille de pierre (DEP)	Travail sylvicole (DEP)	

Pour les **candidats adultes**, une autre voie d’entrée est possible pour accéder au DEP : le Test de Développement Général (TDG). Il s’agit d’un test de connaissances générales sur les domaines suivants : raisonnement mécanique (logique), sciences, mathématiques et français (texte et grammaire). Renseignez-vous auprès de vos c.o.

Concours « GAGNE UN iPod shuffle »



Comme tu le sais, il y a plusieurs personnes qui travaillent ou peuvent travailler dans l’école et autour de l’école.

Pourrais-tu jumeler les noms de métiers (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) de la colonne de gauche, aux définitions (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J) de droite?

Tu n'as qu'à inscrire tes réponses sur le coupon ci-bas. **Bonne chance!**

1. Bibliothécaire		A) Personne qui s'occupe de veiller à la propreté de l'école et de ses équipements.
2. Chauffeur		B) Personne qui veille à la bonne santé psychologique des élèves et peut les aider à résoudre leurs difficultés personnelles.
3. Concierge		C) Personne qui guide et conseille les élèves qui ont besoin d'un livre.
4. Conseiller(ère) en orientation		D) Personne qui aide les élèves en difficulté, seuls ou en petits groupes.
5. Enseignant(e)		E) Personne qui reçoit les visiteurs et qui prépare différents documents pour les élèves, les enseignants et la direction.
6. Orthopédagogue		F) Personne qui conseille et guide les élèves sur leur choix de carrière.
7. Orthophoniste		G) Personne qui prépare le matériel de classe et qui donne les cours.
8. Directeur		H) Personne qui transporte les élèves de la maison à l'école.
9. Psychologue		I) Personne qui aide les élèves qui ont des difficultés de langage.
10. Secrétaire		J) Personne qui dirige l'école et qui coordonne tous les services.

Tu peux déposer ton coupon **AVANT LE 22 NOVEMBRE À MIDI** à Jacqueline Nolin au Centre de Santé de Ekuanitshit, à Linda Poirier au Conseil des Innus de Pakua Shipu ou à Johanne Arsenault au Centre de Santé de Unamen Shipu. Le tirage aura lieu le mercredi 4 décembre 2013 à 11h00 aux bureaux de Sept-Iles et les gagnant(e)s seront avisé(e)s par téléphone. Bonne chance!

Tu peux aussi poster ton coupon-réponse à :
Regroupement Mamit Innuat
A/S Kathleen St-Onge « Concours »
250-350 rue Smith
Sept-Îles Qc G4R 3X2

Découpe ici

Mes réponses sont (inscris la lettre qui correspond au chiffre du métier) :

1. ____ 6. ____ MON NOM :_____
2. ____ 7. ____ MON NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :_____
3. ____ 8. ____ MA COMMUNAUTÉ :_____
4. ____ 9. ____ MON ÂGE : _____
5. ____ 10. ____