LES INTÉRÊTS ET LES FORCES DE *votre ado* : DISCUTEZ-EN !

hélys 12-17 ans

L'adolescence est une période de découverte de soi, une étape essentielle pour parvenir à s'orienter professionnellement plus tard. Le fait de parler avec votre jeune de ses intérêts, de ses forces et de ce qui est important à ses yeux l'aidera à mieux se connaître. Voici des idées pour susciter la discussion.

Quelques questions pour l'amener à identifier ses intérêts.

- Peux-tu nommer trois activités que tu aimes faire ? Pour quelles raisons ?
- Quelles sont tes matières préférées à l'école ? Pour quelles raisons ?
- Quels sont les métiers ou les professions qui ont attiré ton attention jusqu'à maintenant?

Quelques questions pour l'amener à reconnaître ses forces

- Quelles sont tes trois plus grandes qualités ? Quand les utilises-tu ?
- À quel moment as-tu été particulièrement fière ou fier de toi ?
- Quels talents ou forces ton entourage t'attribue-t-il ?

Quelques questions plus générales

- Quelles sont les valeurs les plus importantes pour toi? Quels sont les exemples de comportements qui les représentent ?

  Ex. : respect, plaisir, liberté, justice, succès, solidarité, engagement, intégrité.
- À qui aimerais-tu ressembler plus tard. Pourquoi cette personne t'inspire-t-elle ?

Pour faciliter la communication avec votre jeune.

Laissez-la ou laissez-le répondre en premier aux questions. Accueillez sans jugement ses idées en évitant de les influencer. Au besoin, aidez votre jeune à préciser ses réponses en reformulant dans vos mots ce que vous comprenez ou ce que vous percevez chez elle ou lui.

boscoville

© Boscoville, 2023

LES INTÉRÊTS ET LES FORCES DE *votre ado* : DISCUTEZ-EN !

hélys 12-17 ans

Différentes façons de favoriser la connaissance de soi chez votre ado

Votre jeune peut facilement répondre aux questions posées, mais elle ou il n'y est peut-être pas intéressé ou ne sait pas quoi dire. Chacune de ces options est normale et témoigne simplement de l'évolution de votre ado. Comme parent, il existe d'autres moyens pour l'aider à mieux se connaître.

- Encourager sa participation à des activités structurées et son exploration de nouveaux champs d'intérêts.

  Ex. : activités parascolaires, bénévolat, cuisine, lecture, sport.

- Lui refléter les forces et les champs intérêt que vous percevez chez elle ou lui lorsque l'occasion se présente.

  Ex. : « Tu étais patiente ou patient quand tu as aidé ton frère avec son devoir. » « Tu sembles vraiment aimer les activités qui demandent de travailler en équipe. »

- L'aider à découvrir les différents métiers et professions qui existent.

  Ex. : participer aux portes ouvertes d'entreprises ou de programmes d'études, visiter des sites internet sur les choix de carrière, organiser une rencontre avec une personne qui exerce le travail qui l'intéresse.

Souvenez-vous que...

Partir des idées et des suggestions de votre ado, plutôt que d'imposer vos choix, favorise sa participation et son engagement !

boscoville

© Boscoville, 2023