

Livret de
projet de

vie



Une publication destinée aux élèves de la République du Sénégal
approuvée par le Ministère de l'Enseignement Préscolaire, de
l'Elémentaire, du Moyen Secondaire et des Langues Nationales



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



i



République Du Sénégal

Ministère De L'enseignement Préscolaire, De L'élémentaire,
Du Moyen Secondaire Et Des Langues Nationales

Livret de projet de vie

Éditeur en Chef: **Abdou M. Sène, Ph.D.**

Assistant Éditeur en Chef: **Chérif Seck, Ph.D.**

Equipe de coordination: **Pape M. Sow**

Guitèle Nicoleau

Joseph Sarr

Programme des Manuels
Scolaires et Autres Outils
d'Apprentissage

ECSU – Sénégal TLMP

Elizabeth City State
University (ECSU)

Elizabeth City, Caroline du
Nord 27909 (USA)

En collaboration avec le Projet USAID-Education de Base (EDB) au Sénégal



EQUIPE DE REDACTION

1. Rougui LY : Principal du CEM martin Luther King
2. Malang MANE : Coordonnateur régional du projet USAID/EDB à Kolda
3. Ndiocor FAYE : Spécialiste de bonne gouvernance, USAID/EDB
4. Mariétou SAMB : Responsable de la communication, USAID/EDB
5. Mouhamadou BA : Adjoint à la coordonnatrice de la composante Partenariat Public Privé (PPP)

USAID/EDB

6. Yacine NDIAYE : Coordonnatrice de la composante PPP, USAID/EDB
7. Joseph SARR : Coordonnateur de la composante Curriculum et Enseignement, USAID/EDB
8. Guitèle NICOLEAU : Chef de projet, USAID/EDB

COORDINATION DE L'EQUIPE DE REDACTION

Joseph SARR, Coordonnateur de la composante Curriculum et Enseignement

REMERCIEMENTS

Nous remercions tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce livret pour leur engagement et leur créativité. Il s'agit de :

- Tous les rédacteurs cités ci dessus
- Professeur Babacar GUEYE : consultant en évaluation
- Alexis Famara SARR : élève au Lycée Seydou Nourou Tall
- Equipe de design, AED/Washington

©2011, par l'Agence Américaine pour
le Développement International
(USAID), USA et par le Ministère de
l'Éducation du Sénégal.

Droits d'auteurs réservés. Aucune
partie de ce document ne peut
être adaptée ou reproduite ou
photocopiée par quelque moyen que
ce soit, sans l'autorisation de l'Agence
Américaine pour le Développement
International (USAID) ou du
Ministère de l'Éducation du Sénégal.

ISBN 978-0-9825955-8-9

Cher(e) élève

Ce livret est le tien.
Il t'aide à élaborer et à
gérer ton projet de vie.

PREFACE

Ton livret de projet de vie

C'est ta feuille de route. Il te permet de t'orienter dans ta vie scolaire et de prendre dès à présent une claire conscience que ton parcours de vie est entre tes mains. Plusieurs proverbes, trucs et astuces y figurent. Mais précisément, ton livret de projet de vie est ton agenda personnel qui :

- T'accompagne afin que tu puisses réussir dans tes études
- T'oriente dans le choix de ton futur métier
- Te permet de faire ton propre bilan
- Te donne des indications pour ta recherche d'emploi

Ton projet de vie

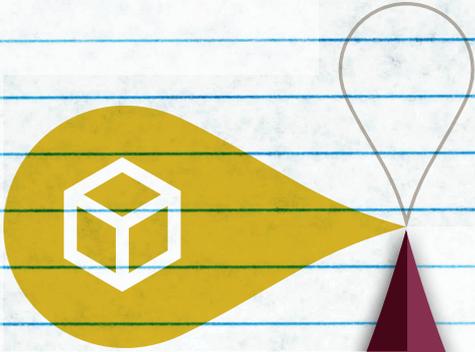
Considère que tu es un athlète, qui s'entraîne pour une compétition avec un objectif final qu'est remporter un trophée et s'ouvrir un monde d'opportunités. La préparation de la compétition requiert d'abord un planning d'entraînement, une identification de tes limites à dépasser, un engagement et une forte volonté à affronter plusieurs défis et surtout une grande ouverture d'esprit.

Un des grands défis est de ne pas perdre du temps dans cette compétition. Pense un instant au salaire mensuel que tu souhaiterais gagner à la fin de tes études, multiplie le par 12 mois et tu trouves la somme d'argent que tu as perdu si tu redoubles une année au collège.

Alors efforce toi et donne toi à fond pour ne pas perdre une année !!!

AVANT PROPOS

La réforme curriculaire en cours dans le sous secteur de l'enseignement moyen s'inscrit dans le cadre du Programme de Développement de l'Education et de la Formation (PDEF). Elle constitue un intrant de qualité, porteur d'innovations majeures qui devront concourir à terme, à la réussite scolaire de l'élève et surtout à son insertion socioprofessionnelle. Cette réforme encourage l'élaboration de projet d'établissement dont une des composantes majeures est le plan d'actions pédagogiques et éducatives (PAPE) engageant l'établissement dans son entièreté. Une des dimensions fondamentales que le PAPE cherche à développer est la centralité de l'apprenant(e), acteur(trice) principal(e) dans la construction de son savoir. Pour cela il fallait lui donner un outil, le livret de projet de vie, qui l'aide à être un acteur et non un sujet passif de son devenir. en rapport avec ses apprentissages scolaires.



Sommaire

Introduction	viii
Mon orientation scolaire	1
Mon orientation personnelle	11
Ma vie au collège	26
Mon orientation professionnelle	30

INTRODUCTION

① Pourquoi élaborer un projet de vie?

Peu d'élèves des CEM sont en mesure de répondre à la question « que veux-tu devenir à la fin de tes études ». Et, ce n'est que très rarement, qu'ils établissent un lien entre l'école et leur vie quotidienne et future.

Les parents inscrivent leurs enfants à l'école et ceux-ci y vont naturellement, font quelques fois de bons résultats sans trop se demander pourquoi aller à l'école. D'autres ne trouvent pas de réponse aux questions qu'ils se posent, ou font de mauvaises options à l'heure du choix et cèdent au découragement, se désintéressent de la chose scolaire et finissent par abandonner les études.

Pourtant, la loi 91-22 du 16 février 1991 appelée « **loi d'orientation** » indique bien que l'école sénégalaise doit permettre aux hommes et aux femmes qu'elle forme d'acquérir les connaissances nécessaires à leur insertion harmonieuse dans la communauté et à leur participation active à la vie de la nation. Elle doit contribuer au développement des facultés intellectuelles et de l'habileté manuelle des enseignés, tout en les préparant à une insertion harmonieuse dans la vie professionnelle.

Également, elle doit leur fournir les instruments de réflexion, leur permettant d'exercer un jugement pertinent devant n'importe quelle situation

C'est pour être en phase avec ces options fondamentales et permettre aux élèves de l'enseignement moyen de pouvoir choisir en toute connaissance

de cause les options conformes à leurs ambitions futures que le Projet USAID/EDB a entrepris l'élaboration d'un livret de projet de vie de l'élève.

② Qu'est ce qu'un projet de vie?

Le projet de vie de l'élève est un instrument qui permet à l'apprenant de ne pas subir les événements mais de pouvoir maîtriser le cours de son histoire scolaire et de forger son futur à sa façon.

C'est un outil qu'il crée lui-même afin de maîtriser les différentes étapes de son cursus scolaire. C'est un instrument d'orientation et de guidance grâce auquel les errements habituellement facteurs de déperdition sont très largement minorés.

Avec un projet de vie bien élaboré, l'élève est maître de son destin car les choix et décisions qu'il prend le sont en toute connaissance de cause.

③ Quelle est l'importance d'un projet de vie?

Le projet permet à l'apprenant(e) de :

- de réfléchir sur son cursus scolaire et d'établir un plan de progression conforme à ses dispositions personnelles (physiologiques, sociales, intellectuelles...)
- de faire les recherches et démarches appropriées pour bien connaître les filières d'études existantes en vue de prendre des options claires et conformes à ses vœux
- de faire un lien entre ses études et sa carrière professionnelle
- d'anticiper sur les événements de sa vie et de s'organiser en conséquence
- de planifier ses activités et de maîtriser les moyens à mettre en œuvre
- de fixer les faits marquants et les moments forts de sa vie d'élève

1

PREMIERE PARTIE :
MON ORIENTATION SCOLAIRE

Ku xamul foo
jëm do agg fi
nga begg.



L'art de la vie consiste
à avoir un point
d'attaque et à y
consacrer sa force
tout entière.



Pour connaître les filières d'études

1 VOIR : « JE M'INFORME ET JE ME DOCUMENTE » :

- a. Je cherche des informations sur les filières d'études, les formations et les professions :

JE VISITE ET JE NOTE

- Des bibliothèques _____
- Des services _____
- Des sites internet _____
- Des entreprises _____
- Autres lieux _____
- Je ne visite pas parce que _____

- b. Je consulte la documentation disponible sur les filières d'études, les formations et les professions :

JE LIS :

- les livres
- les brochures
- les journaux
- les affiches

- c. Je sollicite des conseils

- De frères et/ou sœurs
- D'amis
- De spécialistes
- Autres personnes ressource

d. J'ai retenu de ces lectures, visites ou rencontres que :

e. Je sollicite un complément d'information auprès de mes aînés (parents, professeur(e)s, surveillant(es), sœurs et frères ou ami(e)s étudiant(e)s) pour connaître les différentes filières

oui non

f. Je visite un Centre Académique d'Orientation Scolaire et Professionnelle (CAOSP).

oui non

g. Je visite le site Web du Ministère de l'Education.
education.gouv.sn www.education.gouv.sn

oui non

h. J'ai retenu de ces visites ou rencontres que :

② JUGER : J'ANALYSE LES INFORMATIONS REÇUES

J'identifie les filières et leurs matières dominantes en remplissant le tableau suivant :

Les filières identifiées

Les matières dominantes
pour chaque filière

a. Les deux ou trois matières dominantes où je réussis mieux :

- ---
- ---
- ---

b. Les deux ou trois matières dominantes où j'ai besoin de soutien :

- ---
- ---
- ---

③ AGIR : JE PRENDS MA DÉCISION ET JE L'APPLIQUE

a. Je choisis ma filière

b. Je justifie mon choix

Comment prendre ma décision et la gérer

Pour prendre une bonne décision :

- * Je commence par définir ce dont il s'agit;
- * J'identifie les conséquences possibles de ma décision;
- * J'analyse l'état de mes moyens, des possibilités qui s'offrent à moi en rapport avec mes croyances, mes valeurs;
- * Je fais mon choix en fonction de la meilleure satisfaction qu'il me donne et de la facilité à y accéder;
- * Je fais mon choix et le garde jusqu'aux termes de mon objectif.

AUTO EVALUATION

1. Est-ce que j'ai réussi à atteindre mes objectifs ?

2. Si non qu'est que je dois entreprendre pour le faire ou rectifier le tir ?

3. Quel est mon plan de réussite pour le réussir ?

Consigne : J'élabore mon plan de réussite en remplissant le tableau selon le modèle ci-dessous

QUOI ? MON ENGAGEMENT (ce que je veux atteindre)	POURQUOI ?	COMMENT ? Stratégies (ce que je vais faire pour réussir)	QUAND ? Echéancier	AVEC QUOI ? Moyens	OÙ ?
Améliorer mes notes en Maths	Pour être orienté en S	Je suis plus attentif en classe J'apprends régulièrement mes cours Je fais mes exercices au jour le jour	Tous les jours.	Mes cahiers de cours et d'exercices, les manuels empruntés	Dans mon coin de travail. A l'école.

BON A SAVOIR

Pour réussir mon orientation scolaire, il me faudra avoir en tête que :

- Que l'âge peut limiter mes ambitions (pour faire un concours, entrer dans une grande école).
- Il est important de m'assurer que :
 - mes pièces d'état civil sont authentiques,
 - mon nom et la date de naissance que je mets sur mes copies sont conformes à ceux de mes pièces d'état civil

- Le choix du cursus d'enseignement général ou technique est déterminant dans l'acquisition des compétences spécifiques à l'exercice d'un métier.
- mes notes scolaires sont mes principaux avocats dans les décisions d'orientation, elles reflètent mes aptitudes réelles.
- avant de faire un choix d'orientation, je tiens compte de mes intérêts, de mes goûts et de mon ambition
- J'ai confiance en mes aptitudes et mes talents car en chacun sommeille des potentialités inestimables à ne pas sous estimer.
- Les difficultés de la vie (en famille, dans le quartier) ne doivent pas être un frein à ma promotion personnelle car beaucoup de personnes parties de rien ont réussi grâce à leur intelligence et à leur persévérance. Alors pourquoi pas moi ?



Réussir mes études et mes examens :

→ COMMENT FAIRE LE LIEN ENTRE LES ENSEIGNEMENTS REÇUS À L'ÉCOLE ET LA VIE PRATIQUE

Les connaissances acquises à l'école m'aident-elles à résoudre les problèmes que je rencontre dans la vie de tous les jours

Si oui, je donne des exemples :

Pourquoi les études sont importantes pour moi ?

Qu'est- ce que les études peuvent me permettre de réaliser ?

Qu'est- ce que je fais pour donner un sens à ce que j'apprends à l'école dans ma vie pratique

→ COMMENT BIEN GÉRER SON TEMPS

Pour bien gérer mon temps je dois :

- Avoir des principes de travail basés sur la rigueur, l'organisation et la persévérance ;
- Apprendre à me concentrer sur l'essentiel ;
- Eviter de morceler sans achever mes devoirs ;
- Eviter de dépasser mes possibilités physiques et intellectuelles ;
- Savoir changer, alterner les tâches en joignant l'utile à l'agréable (relaxation,...)
- En somme, planifier mon temps et gérer mon emploi du temps en :
 - élaborant ton planning de travail (objectifs, périodes, ressources, etc.),
 - créant un rituel de travail (heures, lieu de travail régulièrement respectés, etc.)
 - anticipant sur tes actions à venir

→ COMMENT APPRENDRE EFFICACEMENT

Il n'y a pas de miracles ou de baguettes magiques pour réussir ses devoirs ou son examen.

A chacun sa méthode de travail, mais voici quelques conseils pour apprendre et réussir efficacement. D'abord il faut te convaincre que seul le travail paye et que la réussite est au bout de l'effort. Il faut également avoir confiance en soi et travailler avec rigueur, constance et efficacité.

A cet effet il est important que :

1. Tu n'attends pas la programmation d'un devoir ou de l'examen pour commencer à travailler mais :
 - a. apprends tes leçons et fais tes exercices régulièrement,
 - b. cherche à comprendre tes leçons et à y réfléchir de manière approfondie :
 - i. en faisant toujours le lien entre ce que tu apprends et tes connaissances et savoir faire antérieurs,
 - ii. en te posant les bonnes questions sur les contenus appris :
Qui ? (de qui s'agit-il ?) Quoi (de quoi parle t'il ?) Quand ?
Comment ? Où ? Combien ?

- iii. en retenant (par cœur) certains passages clés pour créer des automatismes (définitions, règles, propriétés, algorithme, démarche de résolution de problèmes ou de réalisation d'une tâche, etc.)
 - c. apprends à utiliser un manuel, un ouvrage, un dictionnaire, etc. :
 - i. en les considérant comme complément du cours de l'enseignant
 - ii. en apprenant à y faire une lecture sélective selon ses besoins (ce qu'il faut comprendre et retenir, ce qu'il faut savoir faire, ce qu'il faut faire pour s'exercer)
2. Veille à réviser dans une bonne ambiance cognitive. Pour cela :
- évite toute distraction (bruit, idées inopportunes)
 - adopte une position corporelle correcte
 - habitue-toi à travailler dans la durée pour t'adapter aux conditions de concentration de l'examen
 - Ne délaisse pas les matières « mal aimées », elles peuvent entacher ton niveau de culture générale. Fais intervenir tes sens (vue, audition, motricité, etc.) dans ton processus d'apprentissage en utilisant les documents écrits, des schémas, des images etc. illustrant ce que tu veux retenir. En réalité, on apprend en écrivant, en lisant et en entendant
 - Donne de l'intérêt à ce que tu apprends en te disant que tout sujet peut sortir à l'examen
 - Alterne les matières
 - N'oublie pas d'analyser, d'expliquer, de discuter avec tes camarades les contenus de tes apprentissages, c'est le meilleur moyen d'approfondir ce que tu apprends
 - N'oublie jamais qu'une compétence est comme une jeune pousse qu'il faut régulièrement arroser pour le développer. Développe donc tes compétences en t'exerçant régulièrement.
 - Sache que la mémoire s'use quand on ne s'en sert pas. Il te faut beaucoup travailler et toujours travailler pour mériter ta réussite.
 - Aide-toi d'annales et de manuels adéquats dans tes travaux
 - Fais plusieurs tours de révisions pour réactualiser ce que tu as appris
 - organise des séances communes de confrontation et de partage avec les ami(e)s, [travail de groupe]
 - consulte chaque fois que de besoin tes professeurs.



3. Dors suffisamment, préserve ta santé physique et mentale en évitant une vie indisciplinée, en ayant une alimentation saine, riche et variée. Evite trop d'excitants (café, thé, alcool...). Fais du sport mais évite la suractivité. Consacre du temps à la relaxation (lecture, chant, bricolage, dessin...) pour dominer le stress.

AUTO
EVALUATION

1. Est-ce que j'ai réussi à atteindre mes objectifs ?

2. Si non qu'est que je dois entreprendre pour les réussir ?

2

DEUXIEME PARTIE :
MON ORIENTATION PERSONNELLE

Xam sa
bopp.

« Connais-toi
toi-même. »
Platon

La voie de la
réussite : « Aimer
sa personne et faire
pour autrui ce qu'on
aimerait qu'il fasse
pour vous. »

Quand je me
regarde, je me
déssole mais quand
je me compare, je
me console.

« Vouloir c'est
pouvoir. »

« L'homme est
le remède
de l'homme »

« Nit nit mooy garabam »



Se connaître

*Je Cherche à me
connaître pour ne
pas méconnaître
ma valeur*

Qui suis-je ?

Je suis timide :

Toujours Parfois Jamais

J'aime être seul :

Toujours Parfois Jamais

Je suis communicatif :

Toujours Parfois Jamais

J'aime travailler en groupe :

Toujours Parfois Jamais

Je suis distrait :

Toujours Parfois Jamais

J'aime diriger les équipe de travail :

Toujours Parfois Jamais

Je suis organisé, ordonné :

Toujours Parfois Jamais

Je n'aime pas recevoir des ordres :

Toujours Parfois Jamais

CE QUE JE FAIS POUR MA SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE?

Je connais mon groupe sanguin. C'est le groupe

Je fais du sport (marche, athlétisme...). Mon sport favoris est

Je me relaxe ? (« Joindre l'utile à l'agréable ». Pour cela je

J'évite les produits et consommations nuisibles à la santé (drogues, alcool, cigarette).

Je me protège contre les infections sexuelles et grossesses non désirées ?

Je me traite en cas de maladie ? Pour cela je

Mes aptitudes, les compétences acquises

MES POINTS FORTS	MES POINTS FAIBLES
Sur le plan verbal ou linguistique ?	
Sur le plan logico-mathématique (raisonnement, calcul) ?	
Sur le plan sportif ou physique ?	
Sur le plan musical (savoir chanter)	
Sur le plan kinesthésique (dextérité manuelle)	
Sur le plan spatial (dessins, orientation spéciale)	
Sur le plan communication (interpersonnel ou intrapersonnel)	



Les débouchés (les opportunités du monde du travail)

Quels sont mes intérêts ? (ce que je cherche à gagner en travaillant un jour ou l'autre)

CE QUE JE VEUX FAIRE OU NON	LES RAISONS
Je veux faire des études universitaires longues ? (5 ans minimum) <input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non	
Je veux faire des études universitaires moyennes ? (trois ans maximum) <input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non	
Je veux faire une formation professionnelle après le BFEM ? <input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non	
Je veux faire une formation professionnelle après le baccalauréat ? <input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non	
Mon objectif c'est de devenir fonctionnaire ou agent de la fonction publique <input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non	
Mon objectif c'est de devenir salarié d'une entreprise privée <input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non	
Mon objectif c'est d'avoir une profession libérale ? (de travailler pour mon propre compte et ne pas dépendre de l'Etat ou de l'entreprise) <input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non	

Je me suis renseigné sur les exigences du marché de l'emploi dans les domaines qui m'intéressent ?

oui non

Quels sont les diplômes en vogue ou les plus recherchés ?

Quels est le critère d'âge (âge maximum) pour accéder à la fonction publique ?

Quels sont les types de pièces à fournir pour une demande d'emploi ou un dossier de recrutement ?

Quels sont les secteurs d'activités (agriculture, administration, commerce, entreprises, projets...) ou créneaux émergents (c'est-à-dire porteurs d'emploi ou besoins du pays) ?

Quels sont les débouchés pour les études littéraires ?

Quels sont les débouchés pour les séries scientifiques ?

*Je Recueille conseils
et témoignages pour
éviter l'aventure*

Quels sont les débouchés pour l'enseignement technique et la formation professionnelle ?

J'ai rencontré un spécialiste pour me conseiller

Oui j'ai rencontré _____ Non, mais _____

J'ai visité des entreprises pour découvrir le monde du travail.

Oui j'ai visité _____ Non, mais _____

J'ai rencontré des professionnels qui 'ont expliqué leurs métiers.

Oui j'ai rencontré _____ Non, mais _____

Je suis attentif aux appréciations de mon entourage (à l'école ou en famille) sur ma personne et mes performances.

Oui. Et ceux qui me connaissent disent que j'ai de bonnes dispositions dans le (s) domaine (s) suivants _____
Non, mais je pense atteindre les objectifs suivants _____

J'ai identifié les exigences de mon milieu familial et j'ai pris en compte des valeurs de mon entourage et celles de mon milieu pour ne pas être un marginal.

oui non

Est-ce que mon projet personnel n'est pas une entrave à mes relations familiales et sociales.

oui non

*je fais le point
pour y voir clair*

Quels sont mes atouts personnels ?

Quelles sont les compétences à chercher pour me rendre plus compétitif ?

→ COMMENT RENFORCER MES ATOUITS ?

*J'ANALYSE, j'APPRECIÉ
avant de CHOISIR*

J'identifie mes atouts :

Je décris les actions possibles pour les renforcer

J'identifie les contraintes :

Je décris les actions possibles pour surmonter mes contraintes

Je mets en œuvre les actions retenues

Je m'engage à :

1. _____

2. _____

3. _____

POUR RENCONTRER DES PERSONNALITÉS

Agir pour ne pas subir

- J'informe mes parents et mon établissement
- Je fixe un rendez vous et j'évite d'être en retard pour la rencontre
- Je prépare ma rencontre
- J'identifie les questions pertinentes à poser
- Je me fais une présentation correcte (habillement, coiffure...)
- Pendant l'entretien je suis respectueux (se) et je suis curieux (se) d'avoir plus d'information sur le sujet que je ne comprends pas
- Je prends note au moment de l'entretien et je me montre très intéressé (e)
- Je remercie la personne de m'avoir accordé (e) cet entretien après la rencontre

Rencontrer des personnalités pour devenir une personnalité

Prendre soin de soi même

L'ESTIME DE SOI

Je me sens dans ma peau

oui

non

Parce que : _____

Je suis un passionné dans ce que je fais oui non

Parce que : _____

Je me sens à l'aise devant mes camarades oui non

Parce que : _____

J'accepte mes erreurs et je travaille m'améliorer oui non

Parce que : _____

Je sais me maîtriser face à une situation inattendue oui non

Parce que : _____

Je ne me culpabilise pas de ce qui m'arrive oui non

Parce que : _____

Je n'ai pas peur de faire des fautes oui non

Parce que : _____

**Je suis conscient(e) de mes limites et faiblesses
et je reconnais la valeur des autres** oui non

Parce que : _____

LA CONFIANCE EN SOI

Je sais montrer que j'ai de la valeur oui non

Parce que : _____

Je montre toujours ce dont je suis capable quand c'est nécessaire oui non

Parce que : _____

J'essaie toujours de trouver des solutions même devant un obstacle oui non

Parce que : _____

J'améliore mes performances chaque fois que j'ai l'opportunité d'agir oui non

Parce que : _____

Je me confie à des personnes qui me comprennent, qui me disent mes qualités et me remontent le moral oui non

Parce que : _____

LA MOTIVATION

Je fais ce qui m'intéresse en respectant mes valeurs oui non

Parce que : _____

Je suis ambitieux et j'ai des objectifs dans la vie oui non

Parce que : _____

Je travaille pour atteindre mes objectifs et mériter mes résultats

oui non

Parce que : _____

A L'ÉCOUTE DE MON CORPS

Je prête attention au changement de mon corps

oui non

Parce que : _____

Je me fais une bonne hygiène de vie

oui non

Parce que : _____

Je veille à m'alimenter sainement

oui non

Parce que : _____

J'évite des comportements sexuels à risques

oui non

Parce que : _____

Je me repose suffisamment

oui non

Parce que : _____

Je fais du sport et je me détends utilement

oui non

Parce que : _____



Gérer les relations

Savoir pour pouvoir

L'IMPORTANTANCE DU RESPECT DANS LA GESTION DES RELATIONS

Je suis humble pour accepter mes erreurs,
des remarques ou observations ? oui non

Parce que : _____

Je respecte ma parole ? oui non

Parce que : _____

Je respecte mon prochain ? oui non

Parce que : _____

Je dis aux gens ce que je pense lorsque les
ne sont pas graves pour le bien de la communauté? oui non

Parce que : _____

L'IMPORTANTANCE DE L'ÉCOUTE DANS LA GESTION DES RELATIONS

JE N'ÉCOUTE PAS ASSEZ :

1. Quand je suis perturbé oui non

Parce que : _____

2. Quand je me suffis

oui

non

Parce que : _____

3. Quand je pense à la place de l'autre

oui

non

Parce que : _____

4. Quand j'ai des préjugés défavorables

oui

non

Parce que : _____

ON NE M'ÉCOUTE PAS :

1. Quand je parle vite

oui

non

Parce que : _____

2. Quand je monopolise la parole

oui

non

Parce que : _____

3. Quand mes mots sont choquants

oui

non

Parce que : _____



LES CONFLITS VIENNENT DU FAIT

1. Des préjugés ou minimisation sur autrui oui non

Parce que : _____

2. De ne pas honorer les engagements oui non

Parce que : _____

LES STRESS ET LES CONFLITS

Je ne sature pas mes apprentissages ? oui non

Parce que : _____

Je mène trop d'activités ? oui non

Parce que : _____

J'ai souvent des nœuds de gorge ou des sensations d'étouffement ?

oui non

Parce que : _____

Je suis envahi par des idées négatives ? oui non

Parce que : _____



**Je reçois trop de pressions
(des parents, professeurs, entourage)**

 oui

 non

Parce que : _____

Comment est ce que je gère mon agressivité ?

Comment est ce que je gère ma passivité ?

**AUTO
EVALUATION**

1. Est-ce que j'ai réussi à atteindre mes objectifs ?

2. Si non qu'est que je dois entreprendre pour les réussir ?

*Le pire pour un individu c'est d'être un
parasite pour sa société*

*Pour réussir il faut avoir un
esprit de méthode, la confiance
en soi et la persévérance*

3

TROISIEME PARTIE : MA VIE AU COLLEGE

On ne dresse
pas un chien de
chasse le jour où
surgit le gibier.



Le monde
appartient à
ceux qui se
lévent tôt



M'impliquer dans le développement de mon école

Je sais que je suis unique dans mon genre et j'ai un rôle à jouer dans le développement de mon école afin que tous puissent profiter de mes talents d'artiste, d'entrepreneur, de futur chercheur, journaliste, informaticien, etc...

VOIR

J'ai appris que :

- Un des conseillers du président américain Barack Obama a été un étudiant membre du Club d'anglais de son lycée et qui s'était distingué par sa maîtrise de l'anglais.
- Beaucoup de ministres sénégalais étaient des responsables des clubs et d'associations dans leurs établissements.

Je cherche l'information autour de moi sur les modèles de réussite qui se sont investis dans des activités extrascolaires au sein des établissements dans lesquels ils ont étudié pour tirer de leurs démarches des stratégies et un mode de conduite.

- Le (la) principal (e) ou des professeurs
- Le parrain de l'établissement
- Un entrepreneur du quartier
- Blaise Diagne
- Cheikh Modibo Diarra

JUGER

J'ai tiré de ce recueil d'informations que les personnes qui se sont impliquées dans les activités extrascolaires au sein des établissements dans lesquels ils ont étudié ont acquis des compétences qui ont fait d'eux :

- Des meneurs d'hommes
- Des personnes qui savent travailler en équipe
- Des communicateurs

AGIR

Je m'inspire de ces modèles pour prendre des initiatives.

1. **J'initie des démarches afin de mettre en place ou d'améliorer la bibliothèque de mon école Pour cela :**
 - a. j'en discute avec un de mes professeurs
 - b. je cherche conseil auprès de mon (a) principale sur la faisabilité ou le local qui pourrait nous servir de bibliothèque
 - c. je monte ou je participe aux activités d' un « Club de bibliothèque du collège ou CEM » avec l'aide de mon professeur de français, afin :
 - de faire un choix d'ouvrages,
 - d'identifier les moyens de se procurer ces ouvrages
 - de mettre en place le canevas de gestion de notre bibliothèque

2. **Je mets en place ou je participe aux activités d' un « Club de » (français, TIC, anglais, mathématiques, physiques chimie, poésie, etc.)**

Je suis conscient(e) du fait que ma matière préférée offre de nombreuses opportunités, je veux donc, à travers la mise en place de mon Club :

- a. pouvoir nous rencontrer pour préparer ensemble nos différentes épreuves et examens,
- b. échanger des livres
- c. inviter dans l'école des personnalités qui se sont distinguées dans la littérature, les sciences, ect., et qui sont des modèles de réussite sociale et professionnelle

3. Je mets en place ou j'organise avec mes pairs un projet spécifique qui permettra de donner une certaine notoriété à mon collège, CEM, etc., et d'en faire une référence.

a. (a) je m'intéresse à l'agriculture : j'ai identifié un emplacement dans mon collège pour en faire un jardin ou un potager expérimental

Pour cela :

- je m'en ouvre auprès d'un de mes professeurs
- Avec l'aide de ce professeur nous communiquons notre projet d'aménagement d'un jardin ou d'un potager au sein de l'école
- si nous en avons l'accord, mon professeur de SVT me servira de conseil pour le choix des plants
- mon principal et un de mes professeurs m'aident à identifier mes partenaires « agriculteurs en herbe »

Les récoltes que nous ferons serviront d'occasion pour organiser un évènement au sein de l'école, et inviter des « sponsors » qui pourraient nous aider à pérenniser nos activités (sponsors qui évoluent dans le secteur de l'agriculture ou dans d'autres secteurs).

b. Je suis un artiste dans l'âme et mon domaine de prédilection est (la peinture, l'art sous toutes ses formes, la décoration....) : je veux rendre plus attrayant mon collège, CEM et j'aimerais peindre une fresque sur un des murs de mon CEM, collège, que j'ai identifié :

- je m'en ouvre auprès d'un de mes professeurs
- Avec l'aide de ce professeur nous communiquons mon projet d'embellissement à mon (a) principal(e) pour recueillir son accord
- J'identifie les moyens dont j'ai besoin pour réussir mon projet d'embellissement
- je réalise mon projet

4

QUATRIEME PARTIE : MON ORIENTATION PROFESSIONNELLE

Ku bēgē
akara ñémé
kaani.

Tu mangeras à la
sueur de ton front.

Jangē ba ngay ndaw,
boo magge saalaali.





Le projet professionnel

Quels sont mes objectifs immédiats ?

Je veux devenir : _____

Quels sont mes objectifs d'avenir ?

Quand je serai grand, je voudrai être : _____

Quand je serai grand, je ne veux pas être : _____

LE PLAN DE PARCOURS PROFESSIONNEL

Pourquoi veux-tu devenir ce que j'ai choisis ?

Comment vais-tu faire pour le devenir ?

Quand le ferai-tu ?

Avec quoi le ferai-tu ?

Comment surmonter mes difficultés ?

Comment renforcer mes performances ?

Que faire pour atteindre efficacement mes objectifs

Que me faudra t-il pour éviter l'échec ?

Pour la formation tout au long de ma vie, je vais entreprendre les voies suivantes :

POUR CONNAÎTRE LES MÉTIERS OU PROFESSIONS EXISTANTS

Je dois :

- chercher des informations sur les secteurs d'activités;
- être curieux(e) de connaître tous les métiers possibles à découvrir;
- poser des questions sur les métiers que j'ai entendus ou vus;
- demander les études à faire pour embrasser la liste des métiers que je connais;
- demander les exigences physiques et intellectuelles des métiers qui me plaisent;
- demander les avantages et inconvénients des métiers qui m'intéressent;

- visiter une entreprise où travaillent des professionnels que je veux devenir;
- rencontrer et discuter avec des professionnels dont les métiers m'attirent.

COMMENT MENER DES RECHERCHES SUR LES MÉTIERS

Il faut :

- s'informer dans l'internet en faisant une recherche;
- lire des ouvrages ou brochures spécialisés dans les bibliothèques ou centre de documentation;
- Rencontrer des professionnels de l'orientation pour vous fournir des conseils;
- s'informer auprès de personnes proches comme vos professeurs, vos parents, vos aînés;
- organiser des visites d'entreprises.

TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI

Cherchez à t'améliorer dans les domaines suivants :

- comment élaborer et gérer un projet;
- comment négocier avec un partenaire;
- comment négocier avec un concurrent;
- comment préparer et passer un entretien;
- avoir les bonnes manières (répondre au téléphone, à une annonce, ponctualité, présentation correcte...);
- comment rédiger une lettre de motivation;
- comment rédiger un curriculum vitae (CV);
- comment créer un carnet d'adresse;
- comment élaborer un répertoire des métiers;
- comment élaborer un répertoire de quelques entreprises.

*Je Cherche à me connaître pour
ne pas méconnaître ma valeur*

ETAPES DE LA DEMARCHE DE PROJET

ETAPES	QUESTIONS A SE POSER	OUTILS/DEMARCHES
1. Émergence de l'idée	<ul style="list-style-type: none"> • Quel est le problème ? • Que faut-il résoudre ? • A quels besoins faut-il répondre ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Livret du projet de vie • Recherche de modèle • Recherche d'informations
2. Analyse de la situation <ul style="list-style-type: none"> • Formalisation des objectifs • Inventaire des stratégies • Étude de la faisabilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Quel(s) objectif(s) atteindre ? • Quelles ressources employer ? • Quelles contraintes prendre en compte ? • Quelles stratégies, quelles pistes envisager ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Livret du projet de vie • Discussion avec des parents, professeurs, aînés • Identification des objectifs à atteindre • Identification de ses forces et ses contraintes • Identification des actions et des stratégies à adopter
3. Choix d'une stratégie	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles actions adopter ? • Sont-elles conformes avec les objectifs choisis ? • Sont-elles réalistes ? • Quelles charges m'imposer ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche d'appréciation de la production attendue • Fiche-contrat professeurs/professeurs et professeurs/élèves
4. Montage et planification du projet	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les étapes (activités, productions, attendues) ? • Comment les organiser : acteurs (rôle, responsabilité), volume horaire pour chaque discipline ? • Comment les hiérarchiser ? • Quelle évaluation prévoir ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Livret du projet de vie • Planning
5. Mise en œuvre du projet	<ul style="list-style-type: none"> • Comment suivre le projet ? • Quels indicateurs de réussite choisir ? Qu'est ce qui me montre que j'avance dans mon projet ? • Quelle régulation, quels ajustements apporter ? • Comment garantir la cohérence entre la mise en œuvre et les objectifs ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail en équipe dans le club du monde du travail • Fiches de suivi des activités • Bilans intermédiaires • Livret du projet de vie
6. Bilan	<ul style="list-style-type: none"> • Comment évaluer le projet ? • Comment évaluer les compétences développées ? • Comment rendre compte du projet : déroulement, résultats... ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiches d'évaluation des compétences disciplinaires et transversales • Grilles de communication orale • Synthèses écrites









USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

TLMP ECSU-SENEGAL

Un Projet pour le Gouvernement du Sénégal
Financé par L'Initiative pour l'Éducation en Afrique AEI de l'USAID
Programme des Manuels Scolaires et Autres Outils d'Apprentissage TLMP
CA Référence: RLA-A-00-09-00037-00

En collaboration avec le Projet USAID-Education de Base (EDB) exécuté par



USAID/EDB AGREEMENT: 685-A-00-08-00072-0056

VENTE INTERDITE

