



# Ma vie Mon plan

Cette brochure est pour les adolescents(es).  
Elle t'aidera à penser à la façon dont tes  
décisions actuelles peuvent t'aider à mener une  
vie saine et heureuse, aujourd'hui et demain.

Cette brochure appartient à :

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

# Voici le bon moment pour penser...

Comment ça va? Que vises-tu dans la vie?

Il est possible qu'en ce moment tu aies certains buts et certaines idées pour l'avenir. « Ma vie – Mon plan » peut être un outil qui va te permettre d'atteindre tes buts et de planifier ton avenir. Penser à ton avenir peut t'aider à te sentir plus en sécurité et à être en meilleure santé. Cela te permettra de prendre de saines décisions en matière d'activité physique, d'alimentation, de sommeil, de relations interpersonnelles et de sexualité.

Utilise cette brochure pour réfléchir à tes buts et à tes plans. Les informations qu'elle contient peuvent t'aider à demeurer fidèle à toi-même et à bien prendre soin de toi et de ta santé.

Ajoute la date d'aujourd'hui et signe ci-dessous. Puis, indique tes buts sur chaque page et ton plan de vie sur la page Ma cible – Mon plan. Passe à l'action. Prends le temps de revoir ton plan souvent. Les choses changeront peut-être dans ta vie, ou tu les verras peut-être d'une autre façon plus tard. Au besoin, apporte des changements et des révisions.

Date :

---

Signature :

---

**Cette brochure te guidera parmi six sujets qui t'aideront à bâtir ton plan de vie. Commence par le sujet que tu connais le mieux, puis passe aux autres à ton propre rythme. Il y a un endroit sur chaque page où tu peux ajouter tes propres notes, buts et plans.**



# Ma vie - Moi-même

Lis les phrases suivantes et encerle celle qui décrit le mieux la personne que tu es en ce moment. Tu peux aussi écrire ta propre phrase dans l'espace fourni.

## Ma vie est...

... remplie de possibilités

... belle; j'aime ma vie en ce moment

... pas extraordinaire

... parfois difficile

... presque toujours difficile

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## La façon dont je vois la vie est de...

... profiter et de célébrer ma vie

... saisir les occasions qui me sont données

... prendre les meilleures décisions pour un bel avenir

... vivre heureux(se) et en santé

... laisser les choses comme elles sont pour le moment

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ma vie – Ma santé

Quelles sont mes bonnes habitudes alimentaires? Est-ce que je fais ce qui est suggéré dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*?

---

Est-ce que je suis actif(ve) physiquement? \_\_\_\_\_

**Fait : Pour les jeunes de 12 à 17 ans, il est recommandé de faire une activité physique modérée à vigoureuse pendant au moins 60 minutes chaque jour.**

[www.csep.ca/directives](http://www.csep.ca/directives)



Quels vaccins ai-je reçus? De quels vaccins ai-je besoin, et quand devrais-je les recevoir?

---

---

Qu'est-ce que je pense de mon corps? \_\_\_\_\_

Comment la consommation d'alcool, de tabac ou de drogue peut-elle avoir un effet sur ma santé, mon plan ou mon avenir?

---

**Fait : Pour demeurer en santé, je dois :**

- Choisir des aliments sains en suivant ce qui est suggéré dans *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.
- Faire de l'exercice physique durant 60 minutes chaque jour.
- Éviter de consommer de l'alcool et des drogues ou de fumer. Connaître l'effet de ces substances sur la santé.
- Voir un professionnel de la santé pour des suivis réguliers.

[www.preventionhub.org](http://www.preventionhub.org) (en anglais seulement)



Est-ce que je me brosse les dents et utilise la soie dentaire souvent? \_\_\_\_\_

## Mon plan

**Exemple :** *Je vais manger de 6 à 8 portions de fruits et légumes par jour. Je vais réfléchir aux effets de mon comportement sur ma santé.*

---

---

---

# Ma vie – Ma santé mentale

Qu'est-ce qui m'aide à me relaxer et à bien me sentir – la musique, être avec des amis, un bon film...?

Combien d'heures est-ce que je dors par nuit? \_\_\_\_\_

**Le sommeil donne de l'énergie au cerveau et au corps. Les adolescents ont besoin de plus de sommeil, car leur corps et leur cerveau se développent rapidement. Les études scientifiques montrent que plusieurs adolescents ne dorment pas assez. Pour bien fonctionner, les adolescents ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil par nuit.**

[www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/teens\\_and\\_sleep](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/teens_and_sleep)



Qu'est-ce que je pense du fait d'aider les autres? Qu'est-ce que je peux faire pour les aider?

---

---

À qui puis-je parler quand je me sens triste ou stressé(e), ou quand j'ai besoin d'aide?

---

---

**Plusieurs adolescents ont des questions liées à leur santé émotionnelle et mentale, qui touchent par exemple au fait de se sentir triste, indifférent(e), en colère, seul(e) ou isolé(e), anxieux(e) ou paniqué(e), d'avoir une mauvaise estime de soi, d'avoir des inquiétudes liées à l'alimentation ou au sommeil, d'avoir de la difficulté à se concentrer, d'avoir de la difficulté à l'école ou au travail, etc.**

[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)



## Mon plan

**Exemple :** *Je vais parler à un adulte en qui j'ai confiance si j'ai des questions sur ma santé émotionnelle ou mentale.*

---

---

---

---

---

# Ma vie – Mes relations

Est-ce que j'aime être avec mes amis et ma famille? \_\_\_\_\_

Est-ce que j'aime passer du temps seul(e)? \_\_\_\_\_

Est-ce que je veux être dans une relation maintenant, ou attendre à plus tard? \_\_\_\_\_

Est-ce que je me sens en sécurité dans ma relation? \_\_\_\_\_

## Une relation saine est basée sur :

**Le respect, la confiance, le soutien, l'honnêteté, le fait d'avoir sa propre identité, la communication ouverte et le fait de rester fidèle à soi-même.**

[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)



Est-ce que je veux être actif(ve) sexuellement? Qu'est-ce que cela veut dire pour moi?

\_\_\_\_\_

Est-ce que je ressens beaucoup de pression pour être actif(ve) sexuellement?

\_\_\_\_\_

Est-ce que je peux parler à mon/ma partenaire de nos activités sexuelles et de mes limites?

\_\_\_\_\_

**8 jeunes femmes sur 10 et 6 jeunes hommes sur 10 disent qu'ils auraient souhaité attendre d'être plus vieux avant d'être actifs sexuellement.**

**Il est tout à fait acceptable de ne pas avoir de relations sexuelles. Tu as le droit de choisir et de dire « non », même si tu as dit « oui » auparavant.**



- **En cas de danger, appelle le 911.**
- **Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868**
- **Fem'aide: 1 877-336-2433**



## Mon Plan

**Exemple :** *Je vais décider de ce qui est bon pour moi dans chacune de mes relations.*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ma vie – Ma santé reproductive

Est-ce que je veux avoir des enfants un jour? \_\_\_\_\_

Combien d'enfants aimerais-je avoir, et quand? \_\_\_\_\_

En quoi être parent à l'adolescence aurait-il un effet sur mes autres buts? \_\_\_\_\_

Quel est mon plan pour prévenir une grossesse (s'il y a lieu)? Quelle sorte de protection contre les infections transmises sexuellement (ITS) et une grossesse non planifiée (s'il y a lieu) vais-je choisir?

**Si je choisis de ne pas en parler, je peux aller sur le site [www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca) pour des informations fiables.**

**Les infections transmises sexuellement (ITS) se propagent d'une personne à l'autre lors de relations sexuelles ou de contacts intimes. Elles sont fréquentes chez les adolescents. Les ITS sont un grave problème de santé. Certaines peuvent causer des dommages permanents comme l'infertilité ou même la mort (dans le cas du VIH/sida). Certaines ITS n'entraînent aucun symptôme.**

**La seule façon sûre à 100 % d'éviter une grossesse et les ITS est de ne pas avoir de relations sexuelles ou de contacts intimes.**

[www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca)

▶▶ FAIT

À quel adulte de confiance vais-je parler (p. ex., un médecin, une infirmière, un conseiller ou un parent) si j'ai des questions sur ma santé sexuelle?

**Les femmes qui peuvent devenir enceintes doivent prendre des multivitamines contenant de l'acide folique chaque jour. Cela peut aider à diminuer les risques d'avoir un bébé souffrant d'une grave anomalie congénitale (p. ex., spina bifida).**

[www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) et [www.santepublique.gc.ca](http://www.santepublique.gc.ca)

▶▶ FAIT

## Mon plan

**Exemple :** *Je vais parler à un adulte en qui j'ai confiance (p. ex., un médecin, une infirmière, un conseiller ou un parent) et à mon/ma partenaire des moyens de protection contre les ITS et les grossesses imprévues (s'il y a lieu).*

# La réalité d'une grossesse à l'adolescence

Plusieurs relations se terminent durant la grossesse ou après la naissance du bébé.

Plusieurs jeunes parents et enfants vivent dans la pauvreté.

Les bébés coûtent cher. Les coûts peuvent grimper jusqu'à plus de 10 000 \$, juste pour la première année.

Boire de l'alcool pendant la grossesse, même avant qu'un test soit positif, peut avoir de graves effets sur le fœtus, par exemple une lésion au cerveau ou des anomalies physiques. L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) peut être évité!



## Exemples des pensées d'un parent adolescent :



Devenir un parent m'obligerait à grandir vite.



# Ma vie – Mon histoire familiale

Ton histoire familiale peut avoir un effet sur ta santé future. Renseigne-toi pour savoir si des problèmes de santé sont présents dans ta famille, et qui en souffre. Il est important, par exemple, de savoir s'il y a des problèmes de diabète, d'asthme, de maladie du cœur, de maladie mentale, de naissance prématurée ou d'anomalie congénitale. Ces problèmes de santé pourraient te toucher, ou toucher les enfants que tu auras peut-être un jour.

## Mon plan

*Exemple : Je vais demander à mes parents et à ma parenté quels genres de problèmes de santé sont présents dans ma famille.*

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ma vie – Mon avenir

Qu'est-ce qui m'intéresse? Qu'est-ce me passionne? Qu'est-ce qui me motive?

---

---

---

Qu'est-ce que je veux faire l'an prochain? \_\_\_\_\_

**Exemples :** *Obtenir mon permis de conduire? Faire partie d'un club, d'une équipe ou d'un groupe? Recevoir mon diplôme d'études secondaires? Faire du bénévolat?*

---

---

---

Qu'est-ce que je veux faire dans les cinq prochaines années?

---

---

---

Quel niveau de scolarité aimerais-je atteindre? Études secondaires, formation professionnelle, collège, université?

De quel niveau de scolarité ai-je besoin pour faire ce que je veux faire dans cinq ans?

---

---

---

Quel genre de travail aimerais-je faire?

---

---

---

## Mon plan

**Exemple :** *Je vais parler à une personne en qui j'ai confiance (p. ex., conseiller en orientation, parent, enseignant, ami) pour qu'elle m'aide à atteindre mes buts sur le plan scolaire. Je vais faire plus d'efforts à l'école.*

---

---

# Ma cible – Mon plan

J'ai réfléchi à ce qui est bon pour moi. Je vais choisir ce sur quoi je veux me concentrer.

## En fonction des 6 sujets :

- Ma santé
- Ma santé mentale
- Mes relations
- Ma santé reproductive
- Mon histoire familiale
- Mon avenir

Je planifie :

---

---

---

---

Ce plan va m'aider :

---

---

---

**Je vais me promettre une chose : de demeurer en santé. Cela va m'aider à me sentir bien dans ma peau et me permettre d'avoir plus d'options dans le futur. Cela me donnera aussi les meilleures chances d'avoir une famille en santé si jamais cela est mon choix une fois le temps venu.**



# Ma vie – Mes ressources personnelles

Pour trouver des services de santé ou un bureau de santé publique près de chez toi, visite le [www.211ontario.ca/fr](http://www.211ontario.ca/fr) ou compose le 2-1-1.



## Mes services locaux :

Dentiste \_\_\_\_\_

Médecin de famille ou infirmière praticienne \_\_\_\_\_

Conseiller en santé mentale \_\_\_\_\_

Infirmière de la santé publique \_\_\_\_\_

Conseiller en orientation \_\_\_\_\_

Clinique de santé sexuelle \_\_\_\_\_

Autres services \_\_\_\_\_

## Notes :

---

---

---

---

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org) • [www.nexussante.ca](http://www.nexussante.ca)

*Ce document est adapté d'un concept original de la Delaware Division of Public Health et du Delaware Healthy Mother and Infant Consortium. Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario. Bien que la participation du comité consultatif ait été essentielle à l'élaboration de cette ressource Meilleur départ, les décisions définitives relatives à son contenu ont été prises par le Centre de ressources Meilleur départ.*