

## POINTS DE SERVICE PROGRAMME JEUNESSE

### CHÂTEAUGUAY

250, chemin du Christ-Roi  
Châteauguay (Québec) J6J 4G7  
Tél. : 450 692-3171 | Téléc. : 450 692-9754  
Sans frais : 1 866 301-3171

### GRANBY

10, rue St-Hubert  
Granby (Québec) J2G 5L9  
Tél. : 450 777-4641 | Téléc. : 450 777-2383

### LONGUEUIL

388, rue Lamarre  
Longueuil (Québec) J4J 1T2  
Tél. : 450 928-4727 | Téléc. : 450 651-6326

### SAINT-HUBERT

5300, chemin de Chambly  
Saint-Hubert (Québec) J3Y 3N7  
Tél. : 450 676-7447 | Téléc. : 450 676-0047  
Sans frais : 1 800 667-4369

### SAINT-HYACINTHE

730, rue St-Pierre Est  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2T 1N2  
Tél. : 450 774-4104 | Téléc. : 450 774-4381  
Sans frais : 1 866 774-4104

### SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

485, rue St-Jacques, bureau 8  
Saint-Jean-sur-le-Richelieu (Québec) J3B 2M1  
Tél. : 450 545-1224 | Téléc. : 450 545-1228

### SOREL-TRACY

40, rue de Ramesay  
Sorel-Tracy (Québec) J3P 3Y7  
Tél. : 450 742-6515 | Téléc. : 450 742-4459

### VALLEYFIELD

30, ave du Centenaire, Bureau 210  
Valleyfield (Québec) J6S 5X4  
Tél. : 450 371-4836 | Téléc. : 450 371-0671

### VAUDREUIL-DORION

486, rue Chicoine, Bureau 100  
Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 7E4  
Tél. : 450 455-2625 | Téléc. : 450 455-2140

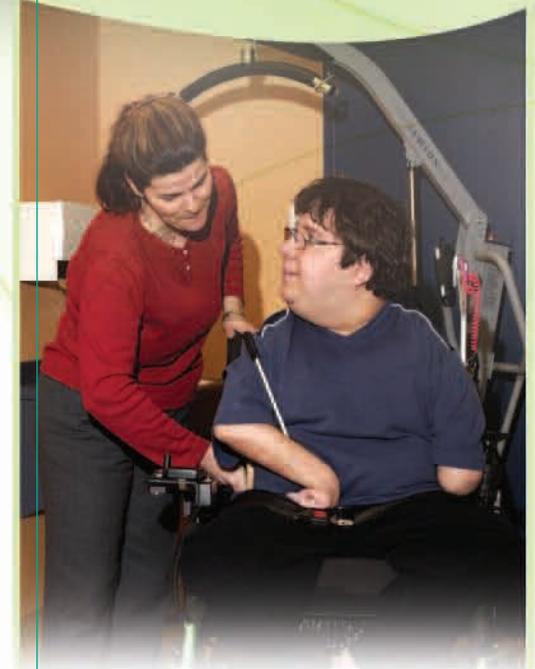
## AUTONOMIE SCOLAIRE

- Gérer son horaire
- Gérer son agenda
- Planifier ses travaux scolaires
- S'adapter aux règles de l'école secondaire
- Émettre son opinion et respecter l'opinion des pairs lors d'un débat
- Faire un exposé oral de 5 minutes
- Lire un roman de plus de 200 pages
- Écrire de phrases complexes
- Écrire différents types de textes de plus de 300 mots
- Réussir les exigences du programme d'études du secondaire
- Choisir un programme spécifique à son cheminement académique, (tel que DEP, DES, DEC, BAC...)
- Participer à une pièce de théâtre
- Suivre un cours de premiers soins

## PROFESSIONNELLE

- Identifier ses goûts, ses aptitudes et intérêts
- Initier une démarche de choix de carrière
- Suivre un cours de sauveteur
- Suivre un cours de gardien averti
- Garder des enfants
- Établir des rapports cordiaux avec son employeur

## DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE 12-15 ANS



## CLIENTÈLE JEUNESSE

*Près de vous...  
et adapté à vos besoins !*

Ce dépliant se veut un outil de réflexion tant pour les adolescents(es), usagers du CMR, que pour leurs parents concernant les activités qu'un(e) adolescent(e) apprend à faire seul(e) entre 12 et 15 ans.

L'adolescence est une étape importante dans le développement de l'autonomie. Elle prépare à la vie de jeune adulte.

Il est parfois facile de perdre de vue tous les apprentissages qui seront faits pendant ces trois années.

Nous espérons que ce dépliant vous permettra d'anticiper les prochaines étapes, d'identifier les habiletés acquises et celles à développer.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, nous vous invitons à communiquer avec le chef d'équipe clinique de votre programme, selon le point de service CMR de votre région.

## ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

- Préparer un repas simple, son lunch
- Réchauffer un repas
- Utiliser le micro-ondes
- Se servir une assiette
- Choisir à l'épicerie des aliments frais
- Respecter les manières à table au restaurant
- Prévoir les vêtements appropriés
- Participer à l'achat des vêtements
- Mettre/enlever des bijoux
- Se maquiller, se coiffer
- Utiliser des produits d'hygiène féminine
- Prendre un médicament
- Identifier un problème de santé
- Connaître et/ou utiliser les moyens de contraception/protection

## ACTIVITÉS DE LA VIE DOMESTIQUE

- Laver la vaisselle
- Passer l'aspirateur
- Déneiger/tondre le gazon
- Choisir la décoration de sa chambre
- Prévoir l'utilisation de son argent de poche
- Rester seul à la maison plusieurs heures
- Respecter les règles familiales

## DÉPLACEMENTS

- Marcher dans l'autobus en mouvement

## INTERACTIONS SOCIALES

- Prendre soin de la fratrie
- Négocier avec ses parents
- Faire part de ses besoins
- Respecter ses engagements
- Être capable de se mettre dans la peau de l'autre
- Savoir reconnaître les signes non verbaux
- Gérer les conflits avec l'autorité et avec les amis
- Développer son identité personnelle
- Développer une identité avec un groupe
- Discuter avec des amis dans un contexte plus ou moins intime
- Écrire une lettre d'amour, un journal personnel
- Identifier les ressources en lien avec sa sexualité
- Connaître les implications des relations non protégées
- Respecter les besoins et les limites d'un partenaire
- Connaître les risques associés à la consommation de cigarette, drogue et alcool

## LOISIRS

- Aller au centre d'achats
- Aller aux arcades
- Prendre part à des jeux de société adulte
- Pratiquer une activité sportive de son choix
- Participer à une activité culturelle ou récréative de son choix
- Aller au cinéma seul ou avec des amis
- Visiter des musées
- Assister à un festival, un spectacle
- Lire le journal
- Faire partie d'un groupe d'intérêt
- Participer à la radio étudiante
- Se joindre à une équipe du journal étudiant

## UTILISATION DES SERVICES

- Lire les indications pour un circuit de transport en commun
- Identifier les signes du code de la route et de sentiers (VTT, scooter)
- Utiliser un plan de centre commercial, de l'école
- Utiliser le courrier électronique
- Clavarder
- Avoir un compte de banque
- Utiliser le guichet automatique

