**Questionnaire de préparation de l’entretien préalable à la majorité**

Où en es-tu de ton autonomie ? Faisons le point pour t’aider au mieux !

Comment évaluer mes compétences



Oui



Non, pas vraiment

Je peux mieux faire

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTATION** |  |  |  |
| J’ai une alimentation équilibrée |  |  |  |
| Je connais la composition d’un repas équilibré |  |  |  |
| Je mange trois repas par jour |  |  |  |
| Je sais cuisiner un repas en utilisant les appareils ménagers |  |  |  |
| Je suis en capacité d’anticiper les courses pour mes repas |  |  |  |
| Je connais la différence entre les aliments indispensables et superflus |  |  |  |
| Je connais les règles de conservation des aliments |  |  |  |
| Je sais que ce que je mange a un impact sur ma santé |  |  |  |
| J’ai de l’appétit |  |  |  |
| J’ai découvert la culture culinaire française |  |  |  |
| **MOBILITÉ** |  |  |  |
| Je sais utiliser les transports en commun |  |  |  |
| Je sais anticiper mes trajets (horaires, durées…) |  |  |  |
| Je connais les règles de sécurité routière |  |  |  |
| Je dispose d’un moyen de transport personnel |  |  |  |
| Je sais où trouver des informations quant aux titres de transport |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HYGIÈNE** |  |  |  |
| **Hygiène personnelle** |  |  |  |
| Je sais soigner une petite blessure |  |  |  |
| Je suis vigilant à la propreté de mes vêtements |  |  |  |
| Je sais à quelle fréquence laver mes vêtements |  |  |  |
| J’entretiens mon apparence physique (coiffure, rasage, ongles…) |  |  |  |
| Je me brosse les dents quotidiennement |  |  |  |
| Je me lave quotidiennement |  |  |  |
| Je pense avoir une bonne hygiène corporelle |  |  |  |
| Je connais et j’achète les produits d’hygiène nécessaires |  |  |  |
| **Rythme de vie** |  |  |  |
| J’adapte mon heure de coucher en fonction de mon rythme quotidien |  |  |  |
| Je me lève seul et à temps pour être prêt à l’heure |  |  |  |
| J’ai besoin d’un support pour m’endormir (TV, réseaux, drogues…) |  |  |  |
| Je pratique une activité sportive régulièrement |  |  |  |
| Je dors bien |  |  |  |
| Je dors suffisamment |  |  |  |
| Je sais planifier mes différents rendez-vous |  |  |  |
| **Hygiène du logement** |  |  |  |
| J’entretiens mon espace privé |  |  |  |
| Je respecte les espaces partagés |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LOGEMENT** |  |  |  |
| Je connais les différentes formes de logement (FJT, studio, meublé...) |  |  |  |
| Je sais comment chercher un logement |  |  |  |
| Je sais définir mes critères de choix (taille, coût, emplacement…) |  |  |  |
| Je sais ce que comprennent les charges locatives |  |  |  |
| Je sais ce qu’est une caution, un garant, un bail, un état des lieux… |  |  |  |
| Je sais que l’assurance habitation est obligatoire et à quoi elle sert |  |  |  |
| Je connais les différentes factures (loyer, eau, électricité, assurance…) |  |  |  |
| Je sais comment ouvrir les différents compteurs |  |  |  |
| Je sais où demander des aides au logement |  |  |  |
| Je sais ce que je dois acheter en priorité pour m’installer |  |  |  |
| Je sais estimer le coût minimal de ma 1ère installation |  |  |  |
| Je sais estimer le plafond de loyer que je peux assumer |  |  |  |
| Je connais les droits et devoirs du locataire, et ceux du propriétaire |  |  |  |
| Je sais faire des réparations simples (ampoule, fusibles…) |  |  |  |
| Je sais qui interpeler en cas d’urgence (incendie, dégât des eaux) |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BUDGET** |  |  |  |
| Je sais ouvrir un compte bancaire |  |  |  |
| Je sais gérer un compte bancaire (consultation, modes de paiement…) |  |  |  |
| Je sais utiliser un distributeur automatique |  |  |  |
| Je sais lire une facture |  |  |  |
| Je sais élaborer un budget mensuel pour vivre de façon autonome |  |  |  |
| Je cite deux façons d’économiser de l’argent sur mes achats |  |  |  |
| Je sais identifier et totaliser mes ressources |  |  |  |
| Je sais me positionner en cas de sollicitation commerciale, familiale… |  |  |  |
| Je sais faire des économies |  |  |  |
| Je sais anticiper des dépenses à venir (titre de séjour, vacances…) |  |  |  |
| Je suis vigilant sur les achats sur internet |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SANTÉ** |  |  |  |
| Je sais prendre un rdv chez un médecin traitant ou un spécialiste |  |  |  |
| Je sais m’y rendre seul et être ponctuel |  |  |  |
| Je pense à apporter les documents nécessaires (carte vitale, CMU…) |  |  |  |
| Je sais obtenir un traitement à la pharmacie |  |  |  |
| Je sais lire une ordonnance et prendre un traitement seul |  |  |  |
| Je connais la différence entre le médecin et les urgences |  |  |  |
| Je suis capable de citer les numéros d’urgence |  |  |  |
| Je connais les gestes de premier secours |  |  |  |
| Je sais où trouver des lieux d’information sur la sexualité |  |  |  |
| Je sais où trouver des lieux d’information si j’ai un coup de blues |  |  |  |
| Je sais où trouver des lieux d’information sur les addictions |  |  |  |
| Je connais les risques liés au tabac, à l’alcool et à la drogue |  |  |  |
| Je connais les risques de l’automédication |  |  |  |
| Je sais dire non quand on me propose des substances illicites |  |  |  |
| Je connais les différents modes de contraception |  |  |  |
| Je connais les différents modes de protection contre les MST |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **RELATIONS SOCIALES ET VIE AFFECTIVE** |  |  |  |
| J’ai tissé des liens amicaux en France |  |  |  |
| J’ai une attitude adaptée suivant la personne à qui je m’adresse |  |  |  |
| Je sais vers qui me tourner quand j’ai besoin d’aide |  |  |  |
| J’identifie au moins une personne de confiance |  |  |  |
| Je sais respecter la liberté des autres |  |  |  |
| Je suis en capacité d’exprimer mes sentiments |  |  |  |
| Je suis en capacité de gérer mes émotions |  |  |  |
| Je sais respecter l’autre dans une relation amoureuse |  |  |  |
| Je suis en capacité de choisir mon partenaire amoureux |  |  |  |
| Je sais refuser une avance quand je ne suis pas d’accord |  |  |  |
| Je respecte qu’une personne refuse mes avances |  |  |  |
| Je sais comment une femme peut tomber enceinte |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SCOLARITÉ – INSERTION PROFESSIONNELLE** |  |  |  |
| Je comprends le français |  |  |  |
| Je parle le français |  |  |  |
| Je sais lire |  |  |  |
| Je sais écrire |  |  |  |
| Je sais construire mon projet professionnel |  |  |  |
| J’arrive à l’heure à l’école ou au travail |  |  |  |
| Je fais mes devoirs seuls |  |  |  |
| Je fais mes devoirs et mon travail dans les délais |  |  |  |
| Je sais dire quand je suis en difficultés |  |  |  |
| Je sais demander de l’aide ou du soutien |  |  |  |
| Je sais chercher un stage ou un employeur |  |  |  |
| Je sais rédiger un CV et une lettre de motivation |  |  |  |
| Je connais les règles du travail et de l’école : ponctualité, écoute, respect.. |  |  |  |
| Je sais préparer mes examens ou diplômes |  |  |  |
| J’accepte le contrôle et l’autorité dans le cadre scolaire/professionnel |  |  |  |
| Je connais le rôle des professeurs/intervenants |  |  |  |
| Je comprends le système scolaire français |  |  |  |
| **VIE NUMÉRIQUE** |  |  |  |
| Je sais gérer mon temps passé sur les écrans |  |  |  |
| Je sais interrompre de moi-même ma consommation d’écrans |  |  |  |
| Je connais les risques liés aux écrans |  |  |  |
| Je sais me protéger sur les réseaux sociaux |  |  |  |
| Je sais utiliser un ordinateur |  |  |  |
| Je sais me prémunir des dangers d’internet |  |  |  |
| **LOISIRS – OUVERTURE CULTURELLE** |  |  |  |
| J’ai une activité physique ou culturelle |  |  |  |
| Je fais partie d’une association |  |  |  |
| Je donne de mon temps pour les autres |  |  |  |
| J’assiste à des évènements culturels ou sportifs |  |  |  |
| Je participe ou ai déjà participé à des projets |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DÉMARCHES ADMINISTRATIVES** |  |  |  |
| Je connais mon adresse personnelle, mon numéro |  |  |  |
| Je sais créer et consulter une messagerie électronique |  |  |  |
| Je sais où m’adresser si je ne sais pas lire/comprendre un document |  |  |  |
| Je connais le rôle des administrations (CPAM, Préfecture…) |  |  |  |
| Je sais demander et renouveler ma protection santé |  |  |  |
| Je sais mettre à jour ma carte vitale |  |  |  |
| Je sais souscrire à une mutuelle et aux assurances essentielles |  |  |  |
| Je connais et comprends à quoi servent les impôts |  |  |  |
| Je suis en capacité de déclarer seul mes revenus |  |  |  |
| Je sais me servir des outils numériques des administrations |  |  |  |
| Je suis en capacité de lire et rédiger un courrier |  |  |  |
| Je sais classer et conserver mes documents administratifs |  |  |  |
| Je sais lire un contrat de travail et une fiche de paie |  |  |  |
| Je suis ponctuel à mes rendez-vous administratifs |  |  |  |
| Je sais à quoi je m’engage lorsque je signe un document |  |  |  |
| J’identifie les autorités de mon pays en France |  |  |  |
| Je connais les pièces nécessaires à mon dossier d’accès au séjour |  |  |  |
| Je connais les délais de dépôt et de renouvellement de mes démarches |  |  |  |
| J’identifie les papiers nécessaires et indispensables à mes déplacements |  |  |  |
| Je connais mes droits pour l’accès à mon dossier ASE |  |  |  |
| **CITOYENNETÉ** |  |  |  |
| Je connais mes droits en tant qu’individu vivant en France |  |  |  |
| Je connais les valeurs de la République Française |  |  |  |
| Je sais ce qui est interdit par la loi française |  |  |  |
| J’ai un comportement adapté en société |  |  |  |
| Je sais mesurer les conséquences de mes actes |  |  |  |

