



# Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

## QUELLES SONT MES FORCES?



COMMENT ÊTRE BIEN  
SANS DÉPENDRE  
DES AUTRES?

VAS-TU FIGER OU  
COMBATTRE TON STRESS?

TU VEUX ÊTRE PLUS MOTIVÉ?  
DONNE UN SENS À TON  
PARCOURS!

POUR UN PARCOURS POSITIF !

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

# SALUER



**PLUTÔT QU'UNE  
POIGNÉE DE MAIN**

# SOMMAIRE

**5** **SANTÉ**  
L'ESTIME DE SOI...  
TON ARME SECRÈTE!  
[SMQ-BSL.ORG](http://SMQ-BSL.ORG)

**7** **NUTRITION**  
MES FORCES,  
MON CHEMINEMENT  
[ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE](http://ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE)

**10** **CONSOMMATION**  
LES FORCES INSOUÇONNÉES ...  
[ACEFMONTEREGIE-EST.COM](http://ACEFMONTEREGIE-EST.COM)

**12** **INTIMIDATION**  
CONNAISSANCE DE SOI  
ET INTIMIDATION  
[PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE](http://PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE)

**14** **RELATIONS**  
COMMENT ÊTRE BIEN SANS  
DÉPENDRE DES AUTRES?  
[SEXPLIQUE.ORG](http://SEXPLIQUE.ORG)

**16** **INTERVENTIONS**  
VAS-TU FIGER OU  
COMBATTRE TON STRESS?  
[TRAVAIL SOCIAL](http://TRAVAIL SOCIAL)

**19** **ORIENTATION**  
TU VEUX ÊTRE PLUS MOTIVÉ?  
DONNE UN SENS À TON PARCOURS!  
[ORIENTATIONSOLUTIONS.CA](http://ORIENTATIONSOLUTIONS.CA)

**20** **ORIENTATION**  
CONNAIS-TU BIEN  
TON HERCULE?  
[SYLVIEPICHE.COM](http://SYLVIEPICHE.COM)

## QUELLES SONT MES FORCES?

Je ne sais pas pour toi, mais personnellement, ça m'a pris du temps à connaître mes forces. Je pensais que pour avoir des forces, il fallait être un peu comme un superhéros, il fallait se démarquer des autres, quoi! Et finalement, j'ai compris que j'avais tout faux! Mes forces, ce sont tout simplement mes qualités, c'est ce que je suis quand je suis vraie, quand je suis moi-même.

J'ai même réalisé que je suis maître de mes forces et que je peux choisir de les utiliser ou pas dans ma vie. J'ai réalisé aussi que je devais prendre soin de mes forces et qu'en faisant cela, ça augmentait substantiellement ma capacité à être heureuse!

Une de mes forces est d'être capable de me fixer des objectifs et de les atteindre. Par exemple, je me suis fixé le but d'apprendre à jouer une nouvelle chanson à la guitare ou au piano à chaque saison, donc quatre nouvelles chansons que je peux jouer par année. Quand j'atteins mon but, je me sens forte! Je me sens en possession de mes moyens et je suis fière de moi!

Et toi, quelles sont tes forces? Tu peux en nommer au moins une?

## CONTACTEZ-NOUS

[reussitescolaireglobetrotter.net](http://reussitescolaireglobetrotter.net)

## ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

## CORRECTEURS

David Rancourt

Julie Belzil

## ABONNEZ-VOUS!

[mareussite.net](http://mareussite.net)

## COLLABORATEURS

TANYA BRODEUR

RÉMI CÔTÉ

FRANCIS GRÉGOIRE

MARIANE GRÉGOIRE

KYLIANE GUAY

KARINE PENDLETON

SYLVIE PICHÉ

CAROLINE SIMON

## REMARQUES

Les opinions qui sont émises et la source des écrits n'engagent que la responsabilité de leur auteur.

Le cahier Ma Réussite contient des hyperliens vers des sites tiers. Réussite scolaire fournit ces hyperliens pour votre commodité. Les Sites tiers ne sont pas sous le contrôle de Ma Réussite scolaire et les hyperliens ne peuvent être interprétés comme une approbation ou un endossement de leur contenu par Réussite scolaire. Réussite scolaire n'est pas responsable du contenu des Sites tiers, des liens qu'ils contiennent ni des changements ou mises à jour qui leur sont apportés et Réussite scolaire n'offre aucune garantie à leur sujet.

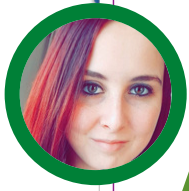


**Christiane Bouffard,**  
Directrice en chef  
Ma Réussite  
[mareussite.net](http://mareussite.net)

## Citation

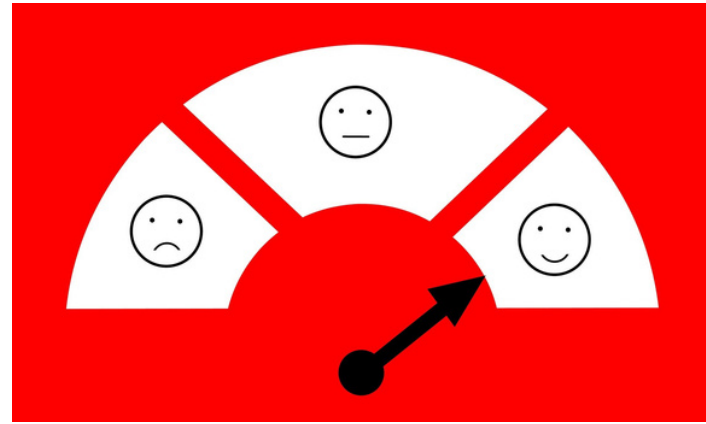
« Savoir sourire : quelle force d'apaisement, force de douceur, de calme, force de rayonnement ! »

Guy de Larigaudie



## L'ESTIME DE SOI... TON ARME SECRÈTE!

*Kylviane Guay,*  
PROMOTION ET PRÉVENTION  
SMQ, BAS-SAINT-LAURENT



“ Quand on parle de t'aimer toi-même, on parle aussi de croire en tes capacités, de reconnaître ta valeur, de t'affirmer dans tes choix... Pas toujours facile, autant pour toi que pour les adultes! ”

Pas toujours facile, autant pour toi que pour les adultes! Tout au long de ta vie, pour t'aider à faire face aux difficultés, tu construis ta propre arme de guerre : l'estime de soi!

Avoir une bonne estime de soi, c'est d'être conscient de nos forces et de nos qualités. Es-tu capable de nommer au moins deux qualités qui te décrivent? C'est aussi d'accepter que nous avons des défis à relever, comme tout le monde! C'est un regard que nous portons sur nous-mêmes qui nous fait du bien et qui est bienveillant.

Des trucs pour faire grandir l'estime de soi!

Avant de t'adresser une critique ou de te « taper sur la tête », demande-toi si tu dirais la même chose à ton/ta meilleur/e ami/e qui vivrait la même situation. Bien souvent, la réponse est non!

**Tu mérites tout autant de recevoir des paroles constructives.**

Souviens-toi que tes opinions et tes valeurs ont autant d'importance que celles des autres. Ose t'affirmer lorsque tu n'es pas d'accord, de façon respectueuse. Évite de te tenir avec des personnes qui remettent en question tes capacités ou qui ne te font pas sentir à la hauteur. Entoure-toi de personnes positives!

Récompense-toi! Développe le réflexe de te féliciter lorsque tu fais un bon coup.

Après chaque journée, fais la liste des aspects positifs de ta journée et de ce qui te rend fier/ère! Plutôt que de te comparer avec les autres, compare-toi avec toi-même!

Exemple :

Au lieu de : mon ami a eu un meilleur résultat que moi en mathématiques. Je suis nul/le!  
Essaie plutôt : je me suis amélioré/e en mathématiques, j'ai obtenu un meilleur résultat que la dernière fois!

Débute ta réflexion en complétant le tableau de la page suivante.

[https://educationspecialisee.ca/estimedeso/https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/estime-de-soi-1.1497629https://oserchanger.com/blogue\\_2/2019/10/31/estime-de-soi-meme-developpement/](https://educationspecialisee.ca/estimedeso/https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/estime-de-soi-1.1497629https://oserchanger.com/blogue_2/2019/10/31/estime-de-soi-meme-developpement/)

# QUELS SONT LES ASPECTS QUI SONT PLUS DIFFICILES, OU LES PLUS FACILES POUR TOI



	En désaccord	Plutôt en désaccord	Neutre	Plutôt en accord	En accord
Je peux reconnaître et admettre mes erreurs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je tiens à mes valeurs même lorsque les autres ne les approuvent pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je sais accepter un compliment sans me sentir mal à l'aise.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je m'accepte avec mes forces et mes faiblesses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux éprouver de la joie pour la réussite de quelqu'un d'autre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'évite de me comparer aux autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux m'exprimer et m'amuser sans me soucier de ce que les autres pensent de moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'accepte que les autres soient différents de moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je m'aime.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'accepte tous mes sentiments.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux me sentir bien lorsque je suis seul/e.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## MES FORCES, MON CHEMINEMENT

*Karine Pendleton*

INTERVENANTE CLAVARDAGE  
JEUNESSE CHEZ ANEB

Tu as peut-être une maladie mentale? Sache qu'il n'y a rien de honteux à cela. Une personne sur cinq sera touchée par un trouble de santé mentale au cours de sa vie.

Il se peut, cependant, que ce trouble de santé mentale prenne tellement de place dans ta vie que tu en viennes à te définir uniquement à travers lui. Par exemple, si tu souffres d'un trouble alimentaire, ce dernier risque d'être particulièrement envahissant. Tu peux te sentir submergé/e par celui-ci.

Tu peux avoir l'impression de ne plus être en mesure de te connecter à ce que tu aimes et à qui tu es, bref, de ne plus te reconnaître. Tu peux perdre de vue tes espoirs et tes rêves, même.

Il se peut aussi que tu aies un handicap et que tu penses être complètement différent/e des autres. Dans un cas ou l'autre, rappelle-toi que la maladie et/ou le handicap avec lesquels tu dois composer ne te définissent pas dans toute ta complexité. **N'oublie pas que tu es bien plus que la maladie, le handicap, les différences ou les difficultés qui t'habitent.**

Tu es bien plus que le handicap avec lequel tu dois vivre. Tu es en situation de handicap, oui, mais tu es avant tout une personne persévérante, curieuse, brillante et plus encore!

Non! Tu es plus que la maladie! Tu es une personne courageuse, généreuse et aimable qui souffre d'anorexie.

Je suis anorexique.

Je suis handicapé.

**Je t'invite à te questionner pour savoir ce qui te définit. Je t'invite à répondre à cette question : Qui es-tu?**

Dans ce but, je propose que tu écrives une lettre qui te sera destinée. Tu peux la décorer avec des brillants, des autocollants, des couleurs, bref la mettre à TON image. Tu peux la coller à un endroit précis pour que tu puisses la visualiser le plus souvent possible. **La voici à la page suivante.**



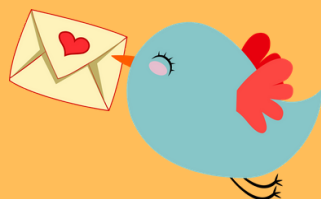
Dans cette lettre, prends le temps de te décrire en détail.

Qu'aimes-tu faire? Quels sont tes talents? Tes champs d'intérêt?

Cette lettre va devenir une alliée.

Quand tu te sentiras perdu/e et que tu ne sauras plus trop qui tu es, tu pourras t'y référer.

Tu sais, c'est normal de vivre des moments difficiles, où tu peux sentir que le découragement prend le dessus, mais n'oublie pas qui tu es et tout ce qui vient avec : tes stratégies, tes outils, tes forces, ton réseau, etc.



*Cette lettre s'adresse à \_\_\_\_\_.*

*Je tiens à te dire que tu es formidable! Tu as plusieurs forces :*

\_\_\_\_\_.

*Aussi, tu as de grandes qualités : \_\_\_\_\_.*

*Des rêves, tu en as plusieurs : \_\_\_\_\_. Des talents et des champs d'intérêt, tu en as beaucoup : \_\_\_\_\_. Quand tes ami/e/s parlent de toi, ils et elles disent : \_\_\_\_\_. Quand tu vis un moment plus difficile, tes forces t'aident en :*

\_\_\_\_\_.



**im**

**possible**



ESPRIT  
POSITIF



ÉNERGIE  
POSITIVE



VIE  
POSITIVE

Tes pensées créent ta vie

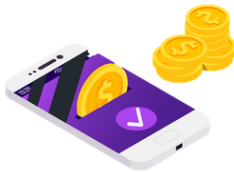


## LES FORCES INSOUPÇONNÉES ...

**Tanya Brodeur,**  
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,  
ACEF MONTRÉGIE-EST



*« La Cigale, ayant chanté  
Tout l'été,  
Se trouva fort dépourvue  
Quand la bise fut venue :  
Pas un seul petit morceau  
De mouche ou de vermisseau.  
Elle alla crier famine  
Chez la Fourmi sa voisine... »*



La cigale chantait et dansait, pendant que la fourmi travaillait et économisait ses ressources pour l'hiver à venir. Dans la fable, on ne sait pas si la fourmi est anxieuse, mais dans la vraie vie, ceux qui veulent avoir toujours plus le sont souvent...

Chacun, vis-à-vis de son argent, a des tendances plutôt cigale ou plutôt fourmi. On peut le voir rapidement, même chez quelqu'un de tout jeune! Si le lendemain de l'Halloween vous n'aviez déjà plus de bonbons, vous ressemblez à la cigale... Au contraire, si à Noël vous classiez encore vos friandises en ordre de préférence, de grandeur, de couleur, etc., c'est du sang de fourmi qui vous coule dans les veines!

Les forces en matière de budget de la fourmi sont évidentes. Elle est économe, ne dépense pas pour des futilités et prévoit toujours une réserve pour plus tard. Si vous avez un projet qui demande d'épargner sur le long terme, c'est de la fourmi que vous devez vous inspirer.

Par contre, la fourmi a tendance à être très nerveuse, et même paralysée dès qu'un imprévu survient.

## Les forces insoupçonnées de la cigale et de la fourmi!

La fable La Cigale et la Fourmi, écrite par Jean de La Fontaine, fait l'éloge depuis longtemps de la prévoyance de la fourmi et ridiculise l'insouciance de la cigale... Mais si l'équilibre se trouvait quelque part entre les deux?

Les imprévus, c'est le plaisir de la cigale! Elle sait s'adapter, trouver des ressources lorsque c'est nécessaire et profiter de la vie. La cigale est créative et s'amuse tous les jours comme s'il n'y avait pas de lendemain.

La morale de l'histoire?

Apprenons l'un de l'autre. Vous êtes cigale et vous avez la chance d'avoir une amie fourmi? Demandez-lui des trucs pour réaliser vos rêves les plus fous! Vous êtes une fourmi et côtoyez une cigale?

Demandez-lui comment elle réussit à changer ses plans si souvent sans s'empêcher de dormir! Vous apprendrez toutes les deux!!!

### Je suis plus cigale ou fourmi? ENCERCLEZ: OUI NON

Je prévois ce que je vais faire avec mon argent avant de sortir avec mes amis. Fourmi **OU** Cigale

**Je trouve toujours une façon de m'amuser, même sans un sou. Cigale **OU** Fourmi**

J'ai un compte d'épargne, et je sais exactement à quoi il va servir. Fourmi **OU** Cigale

**J'ai toujours un ami ou un parent prêt à me prêter de l'argent, même s'il ne sait pas si je vais le rembourser. Cigale **OU** Fourmi**

Je rembourse mes dettes dès que j'ai de l'argent. Fourmi **OU** Cigale

**C'est moi qui prête de l'argent aux autres, mais seulement à ceux qui remboursent. Fourmi **Cigale****

Je prête souvent de l'argent et même s'il ne me revient pas toujours, ce n'est pas grave... j'oublie à qui je l'ai prêté! Cigale **OU** Fourmi





## CONNAISSANCE DE SOI ET INTIMIDATION

*Rémi Côté*  
PSYCHOLOGUE SCOLAIRE



Pour surmonter les obstacles comme l'intimidation, il faut se connaître. On peut résumer mon propos par cette équation inspirée d'Einstein :

$$E = MCS.$$

Énergie (pour combattre l'intimidation) =  
Motivation \* Connaissance de soi.

La connaissance de soi est une boussole qui pointe vers ce qu'on veut, vers ce qui nous passionne et nous motive. Avant de s'engager dans un projet, un voyage, une activité, une carrière ou une planification d'entreprise, il faut se connaître. Connaître ses limites, connaître ses ressources, faire l'inventaire de ses forces, de ses goûts, de ses motivations, de ses aspirations professionnelles, de son style interpersonnel, de ses capacités à faire face.

### Comment s'obtient la connaissance de soi?

- A) Par l'introspection
- B) Par la méditation
- C) Par la visualisation
- D) Par la thérapie
- E) Aucune de ces réponses
- F) Toutes ces réponses, y compris E



La connaissance de soi se développe graduellement avec l'expérience de la vie. On commence cette découverte de soi lorsqu'on est bébé et qu'on risque ses premiers pas vers maman et papa. Ou même avant, à l'âge de 5 mois, lorsqu'on essaie de s'introduire dans une conversation entre maman, papa et des voisins en prononçant des babilllements.



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# DÉCONFINER TES PENSÉES

Projet d'écriture  
pour les 12-25 ans

Visite [mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse](http://mouvementsmq.ca/ecriture-jeunesse)  
pour participer et connaître tous les détails.

Chaque mois, d'octobre à décembre, David Goudreault  
et d'autres artistes feront, en direct sur Facebook, une lecture publique  
des textes pigés au hasard par groupes d'âge.

#### Tel-Jeunes

1-800-263-2266 | 514-600-1002 (textos) | [teljeunes.com](http://teljeunes.com)

#### Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868 | Envoie « PARLER » au 686868, on te répondra

#### Ligne de prévention du suicide

1-866-277-3553 | 1-866-APPELLE

N'hésite pas à composer le **811**.

Écris sans aucune  
contrainte !

#### NOUS REMERCIONS :

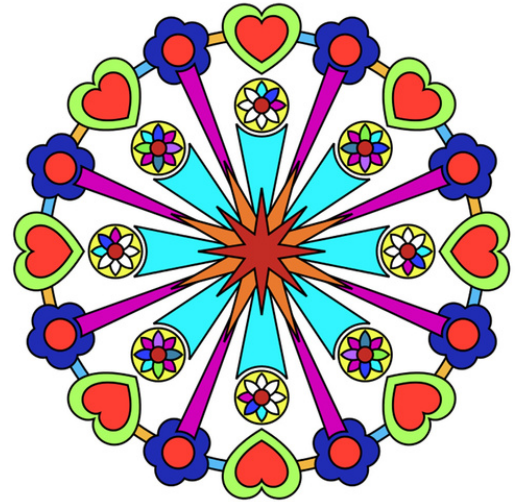
Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

LOOK



#### PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DE SES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ - Bas-Saint-Laurent • SMQ - Chaudière-Appalaches • SMQ - Côte-Nord  
SMQ - Haut-Richelieu • SMQ - Lac-Saint-Jean • SMQ - Rive-Sud  
SMQ - Pierre-De Saurel • ACSM - Filiale de Québec • ACSM - Filiale Saguenay  
CAP Santé Outaouais • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT



**Entoure-toi de personnes positives.**

## **Affirme-toi.**

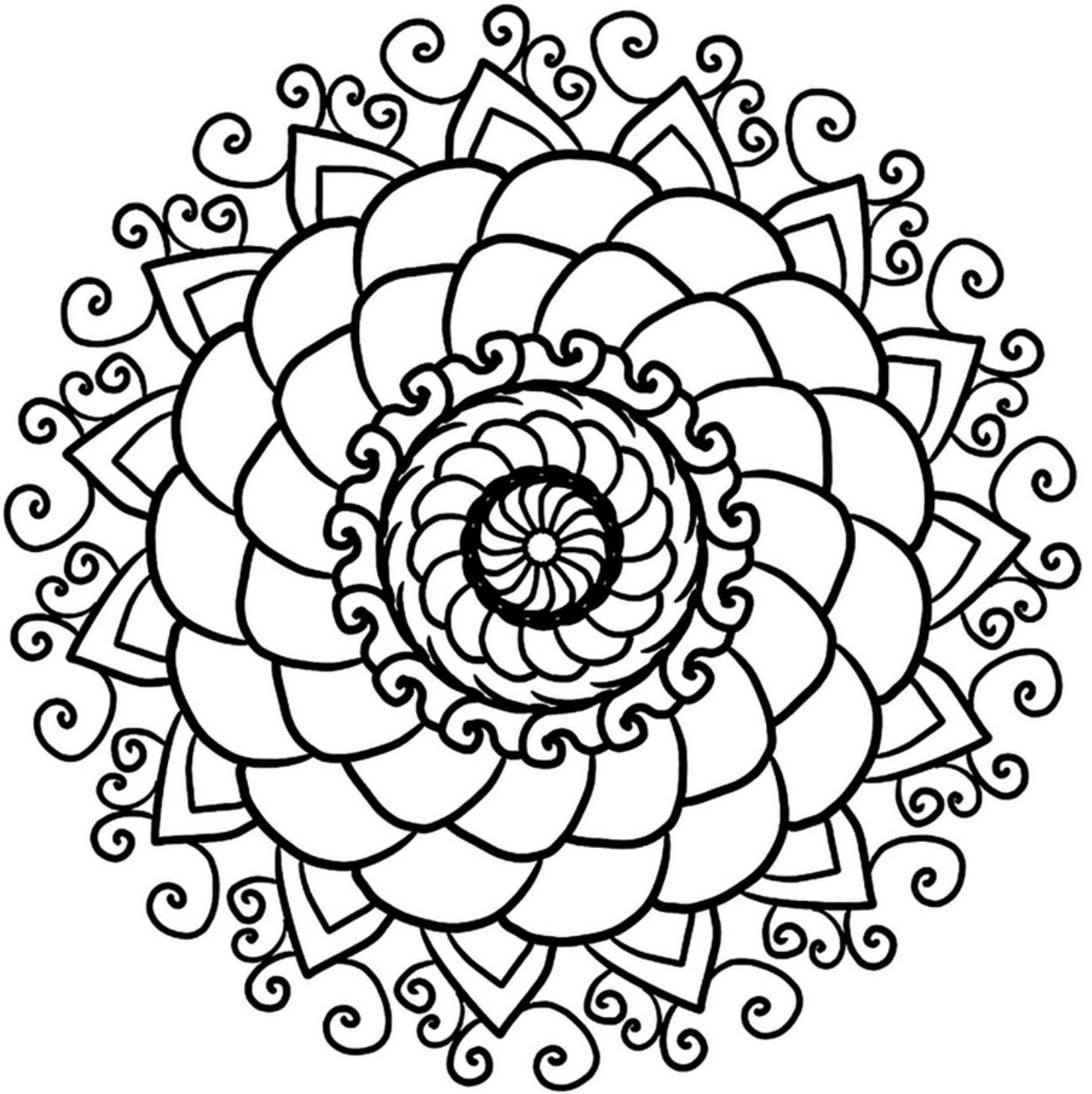
Ça peut sembler parfois difficile, mais s'affirmer et dire ce que l'on pense est la clé de toutes les relations, incluant celle que l'on a avec soi-même!

## **Sois toi-même!**

À l'adolescence, on essaie souvent de «rentre dans le moule», de correspondre aux attentes des autres, d'être à la mode. Heureusement, plus on vieillit, et plus on se rend compte que ce qui est vraiment cool, c'est ce qui est unique.

## **Affiches tes couleurs.**

Montres tes talents, tu ne regretteras jamais d'avoir été toi-même.



**Un Mandala garanti totale relaxation, pour un moment d'apaisement total. Vous ressentirez vite les bienfaits du coloriage. Lorsqu'on colorie un mandala, on est recentré sur l'instant présent, en paix avec son environnement.**



## Qu'est-ce que le stress?

**Le stress est une réaction que ton corps va avoir lorsqu'il se sent menacé ou en danger.**



Comment puis-je identifier que je vis du stress?

Le stress n'est pas unique. Il va être exprimé de manières différentes d'une personne à une autre. Tu vas devoir t'observer pour mieux comprendre comment ton corps réagit face au stress. Les réactions que tu peux ressentir lorsque tu vis du stress sont des sueurs, des tremblements, une perte de concentration, de la fatigue, de la difficulté à dormir, des maux de tête et bien d'autres.

Des exemples de situations stressantes: Ton meilleur ami ne va pas vivre du stress dans les mêmes situations que toi. Voici des exemples de situations qui vont peut-être te remettre en mémoire une situation stressante: faire un examen, aller chez le médecin ou le dentiste, être en retard à quelque part, manquer l'autobus ou passer une entrevue d'embauche.

## Des trucs pour vaincre ton stress:

Que tu sois à l'école, au travail ou à la maison, il est important d'être équipé et de sentir que tu es en contrôle lorsque tu vis une situation stressante.

Tu peux demander à des amis et à tes parents quels sont leurs trucs pour diminuer le stress.

Fais-toi une liste avec des trucs pour t'aider à vaincre ton stress et assure-toi de l'avoir toujours à portée de mains.

## Voici quelques exemples pour t'aider à faire ta liste:

**Faire du sport:** course, hockey, dance, etc.

**Rire:** écoute un spectacle d'humour, fait des blagues avec tes amis.

**Te détendre:** fais du yoga, fais des techniques de respirations.

**Dessiner:** mandala.

**Utiliser des objets:** balle anti-stress.

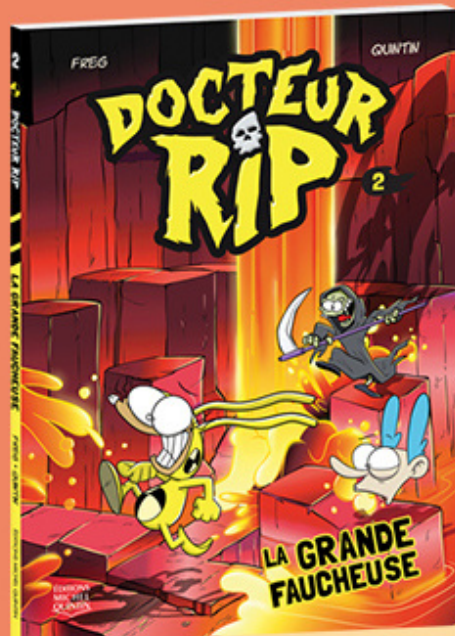
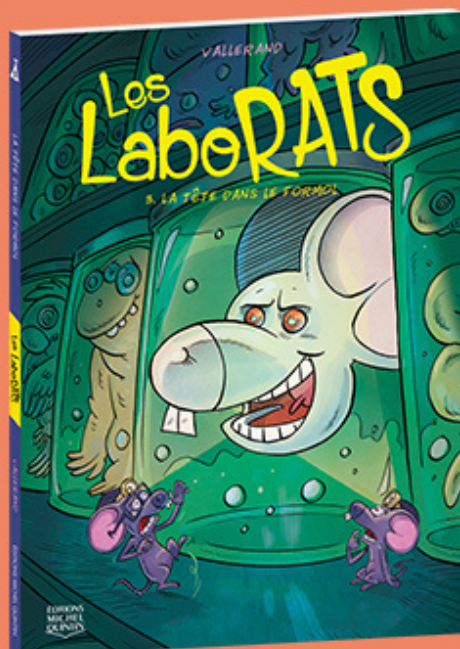
**Passer du temps en famille.**

**Te divertir:** lire un livre, écouter un fil ou une série.

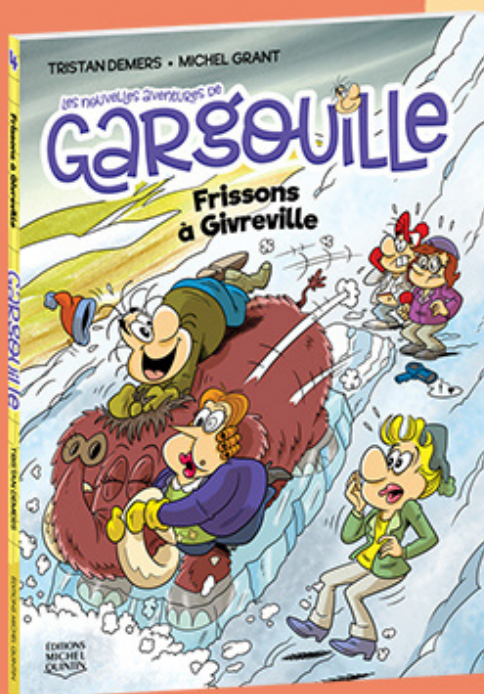
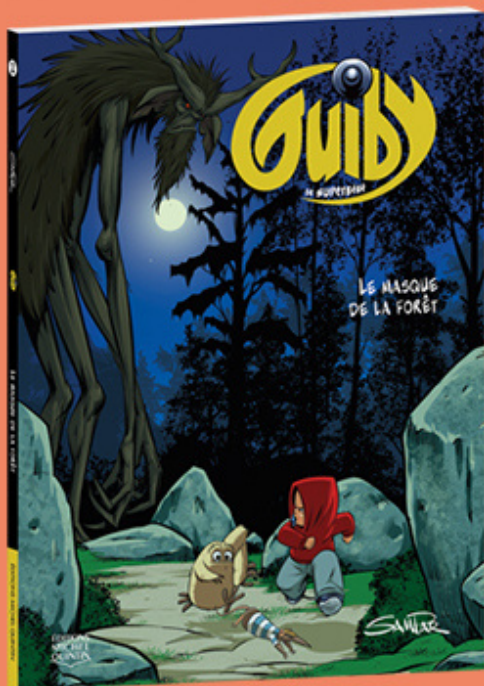
Si tu remarques que tes signes de stress perdurent dans le temps, n'hésite pas à en parler à un adulte de confiance (un parent, un employeur ou un enseignant) ou à un professionnel (un psychologue, un travailleur social ou un psychoéducateur).



POUR  
**APPRENDRE ET RIRE**



POUR S'ÉVADER  
ET FAIRE LE PLEIN D'AVENTURES



editionsmichelquintin.ca



ÉDITIONS  
MICHEL  
QUINTIN

Conçues par des spécialistes de l'éducation, gratuites, téléchargeables, **LES FICHES PÉDAGOGIQUES** de Prise de parole mettent chaque œuvre en contexte et contiennent des exercices détaillés qui stimulent les élèves du secondaire tout en les aidant à développer leurs habiletés en lecture et leur créativité.

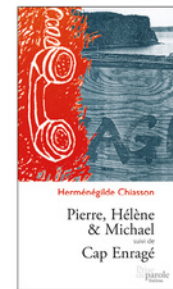
## THÉÂTRE

*La machine à beauté* • Robert Bellefeuille • 110 pages • 12 à 14 ans  
**Thématique principale :** Le rapport social à la beauté

*Le lac aux deux falaises* • Gabriel Robichaud • 124 pages • à partir de 13 ans  
**Thématique principale :** Le passage à l'âge adulte

*Pierre, Hélène & Michael*, suivi de *Cap Enragé* • Herménégilde Chiasson  
 161 pages • à partir de 13 ans  
**Thématiques principales :** *Pierre, Hélène & Michael* : Le triangle amoureux  
*Cap Enragé* : Une enquête sur un meurtre

*Afghanistan* • Véronique-Marie Kaye • 84 pages • à partir de 15 ans  
**Thématique principale :** Le passage à l'âge adulte



## ROMAN

*À grandes gorgées de poussière* • Myriam Legault  
 157 pages • à partir de 14 ans  
**Thématique principale :** La quête identitaire

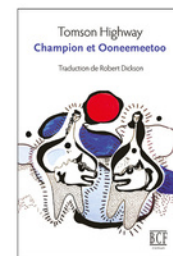
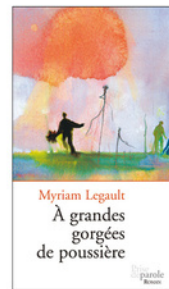
*L'enfant-feu* • Michèle Vinet • 196 pages • 14 à 16 ans  
**Thématique principale :** L'amour des mots et de la littérature

*Raoul, tu me caches quelque chose* • Claire Ménard-Roussy  
 228 pages • à partir de 15 ans  
**Thématique principale :** L'expression de l'identité

*Amphibien* • Carla Gunn • 307 pages • à partir de 15 ans  
**Thématique principale :** La défense de l'environnement

*Champion et Ooneemeetoo* • Tomson Highway  
 375 pages • à partir de 17 ans  
**Thématique principale :** Les cultures autochtones

*Sur les traces de Champlain* • Collectif d'auteurs  
 301 pages • à partir de 17 ans  
**Thématique principale :** L'exploration de la Nouvelle-France, de ses gens et de ses cultures



## POÉSIE

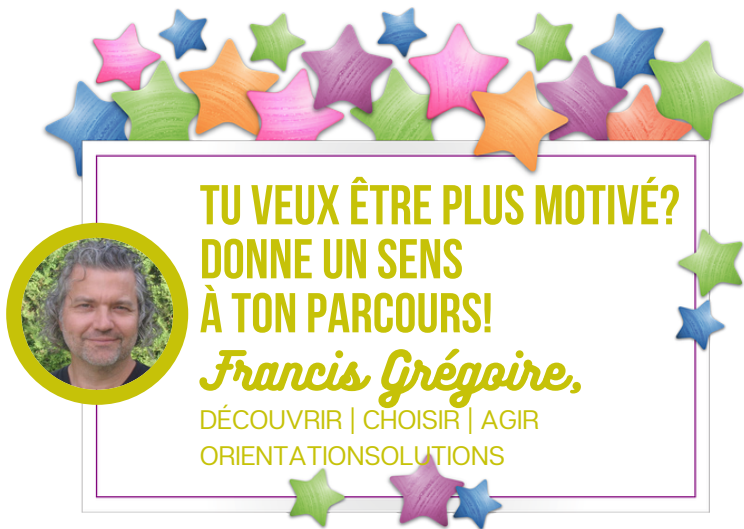
*Oubliez* • Sylvie Bérard • 78 pages • à partir de 15 ans  
**Thématique principale :** L'oubli

*À tire d'ailes* • Sonia Lamontagne • 65 pages • à partir de 15 ans  
**Thématique principale :** La découverte de soi

*Un pépin de pomme sur un poêle à bois* • Patrice Desbiens  
 61 pages • à partir de 16 ans  
**Thématique principale :** L'enfance



Pour **TÉLÉCHARGER** les fiches, rendez-vous sur le **SITE WEB** des Éditions Prise de parole



Qu'est-ce qui vient de pair avec le manque de sens? Le manque de motivation à faire les choses et, encore plus, à bien les faire.



Tu es là, à l'école ou bien devant tes devoirs, tes leçons ou autres travaux scolaires et tu te demandes à quoi ça sert de tout faire ça? Eh bien, tu es en quête de sens! Et c'est bien normal et plutôt humain d'ailleurs.

Voici ce que je te propose dans ce premier article.

**Dessine-toi un tableau, trouve 3 à 5 personnes de ton entourage que tu apprécies et avec leur aide, inscries les informations suivantes dans ton tableau:**

Qu'est-ce qui vient de pair avec le manque de sens? Le manque de motivation à faire les choses et, encore plus, à bien les faire.

**Pourquoi as-tu choisi cette personne?**

Qu'aimes-tu de sa personnalité?

**Qu'aimes-tu de son style de vie?**

Ses loisirs.

**Son emploi.**

Ses études.

**Son parcours pour en arriver là.**

Ce qu'il/elle aime de son travail.

**Ce qu'il/elle aime moins de son travail.**

Qualité(s) nécessaire(s) à son emploi.

**Intérêt(s) nécessaire(s) à son emploi.**

Ce qu'il/elle aurait fait autrement, un conseil à donner.

**Où il/elle se voit dans 5 ans?**

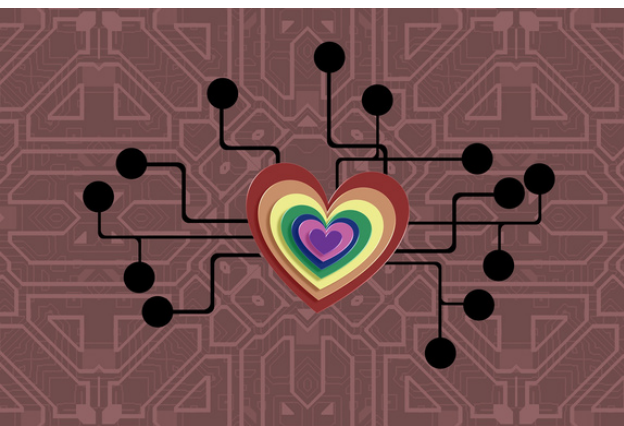
Peut-il/elle vous amener au travail une demi-journée?

**Si il/elle ne faisait pas ce travail, ça serait quoi d'autre?**

En ce moment, tu te demandes comment donner du sens à tous ces travaux scolaires et comment rester motivé à fournir une bonne performance, d'autant plus que le contexte scolaire change souvent depuis le printemps dernier.

La réponse du C.O. : donner un sens à ton parcours scolaire en ayant une idée de ce que tu veux faire comme carrière. Comment t'y prendre? Entre autres choses, deux facteurs sont importants dans une réflexion sur la carrière: te connaître et connaître le marché du travail.

Tu vois que, l'air de rien, tu en apprendras plus sur toi et sur le marché du travail. Tu te rapprocheras de ce que tu as le goût de faire comme carrière et pourquoi tes études sont importantes.



## CONNAIS-TU BIEN TON HERCULE?

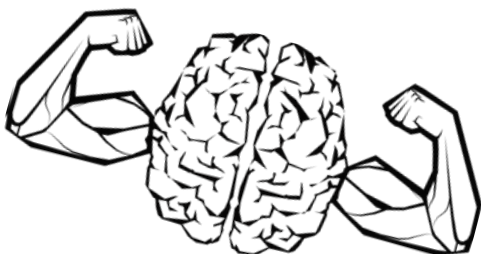
*Sylvie Piché,*  
CONSEILLÈRE EN ORIENTATION  
COACH DE CARRIÈRE

Non, non, je ne parle pas ici d'Hercule Minus, le marchand d'amphores! Je parle du dieu Hercule, celui qui a réussi 12 travaux dictés par Zeus pour être reconnu comme un dieu. Malgré ma référence à Astérix et Obélix, je tiens à vous parler de votre Hercule ou, si vous préférez, de vos forces, car Hercule était bien caractérisé par les siennes.

**Il y a plusieurs définitions des forces. Ici, j'aimerais parler davantage de ce qui vous distingue particulièrement des autres, de ce qui vous permet de sortir du lot. Des qualités ou des habiletés exceptionnelles à partir desquelles vous pourriez mettre en place une stratégie en vue de votre carrière future.**

Bref, un peu comme dans les jeux de rôle où vous choisissez des outils et des connaissances bien définis pour votre personnage.

Bien connaître vos forces (ou votre Hercule) vous permettra de faire des choix éclairés et en lien avec qui vous souhaitez être dans votre futur travail. Cela vous permettra également de faire des choix dans vos cours à l'école, par exemple de choisir vos options.

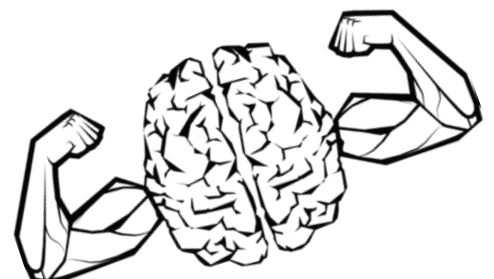


Remarquez, il est bien de développer ce dans quoi nous sommes moins bons, mais il est toujours plus intéressant et plaisant de faire ce dans quoi nous sommes bons. Et c'est prouvé que c'est également plus motivant!

**Dans ce sens, bien se connaître du côté de nos forces ou de nos habiletés permet de savoir quand nous pouvons les utiliser à notre avantage et quand cela pourrait nous nuire plus que nous aider.**

Je vous donne un exemple : si je me considère comme excellente pour gérer mon horaire, c'est super quand vient le temps de savoir quand faire mes travaux et révisions entre deux entraînements de mon sport. Par contre, si je pousse le tout jusqu'à ne pas dormir parce que je n'ai pas respecté ledit horaire, alors là, c'est nuisible. Un équilibre et une flexibilité dans ce cas-ci sont nécessaires pour maximiser ma force en gestion d'horaire.

Je vous laisse donc sur l'activité suivante : découvrez vos forces et définissez votre Hercule. Prenez le temps d'analyser ce qui est un « plus » pour vous, ce qu'il est important d'améliorer, dans l'ensemble des sphères suivantes : amis; famille; école; sports ou autres activités. En ayant une liste claire, vous aurez les idées claires pour faire les meilleurs choix. Faites une liste complète et ensuite, choisissez-en trois au maximum qui ressortent particulièrement du lot. N'hésitez pas à demander de l'aide : parents, amis, enseignants, etc. Bonne réflexion!





**TES PROFS  
NE SAVENT PEUT-ÊTRE PAS QUE  
T'ES GELÉ. LE POTEAU LE SAURA.**

**madd**

SI T'ES GELÉ, T'ES PAS EN ÉTAT DE CONDUIRE

Pour d'autres contenus intéressants  
de **Ma Réussite**,



[www.facebook.com/mareussite.net](http://www.facebook.com/mareussite.net)

 **Ma Réussite**

The logo for 'Ma Réussite' features the word 'Ma' in blue, enclosed in a yellow circle with radiating lines, and a lightbulb icon. To the right, the word 'Réussite' is written in large, colorful letters: 'R' (green), 'é' (red), 'u' (blue), 's' (orange), 's' (green), 'i' (blue), and 't' (red).

[Pour abonnement : 5 cahiers par année](#)