



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

J'AI DES SENTIMENTS
AMOUREUX...

HARCÈLEMENT
EN CONTEXTE AMOUREUX



JE SUIS EN AMOUR!

S'ÉLOIGNER
DE CEUX QU'ON AIME POUR
ALLER ÉTUDIER

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

ON SE PROTÈGE!



ON SE PROTÈGE!



ON SE PROTÈGE!



SOMMAIRE

5 **SANTÉ**
LA JALOUSIE DANS MON COUPLE...
NORMAL OU TOO MUCH?
SMQ-BSL.ORG

7 **NUTRITION**
J'AI DES SENTIMENTS AMOUREUX...
ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

9 **CONSOMMATION**
LES SENTIMENTS AMOUREUX
CHANGENT BIEN DES CHOSES
EN MATIÈRE D'HABITUDES FINANCIÈRES
ACEFMONTEREGIE-EST.COM

11 **INTIMIDATION**
HARCÈLEMENT EN
CONTEXTE AMOUREUX
[PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE](#)

12 **RELATIONS**
LES ITSS
EN FORTE AUGMENTATION

14 **INTERVENTIONS**
TOUT LE MONDE DANS MA GANG
EST EN COUPLE
[TRAVAIL SOCIAL](#)

17 **ORIENTATION**
S'ÉLOIGNER DE CEUX QU'ON AIME
POUR ALLER ÉTUDIER
ORIENTATIONSOLUTIONS.CA

18 **ORIENTATION**
FRAPPÉ PAR CUPIDON!
SYLVIEPICHE.COM

JE SUIS EN AMOUR!

Être amoureux(-se), c'est avoir envie qu'un copain, une copine, un chum, une blonde, la nature, ou la vie qui est près de nous... soit super bien! C'est aussi avoir envie de dire : « Je suis contente que tu sois là, que tu existes, je te trouve beau (belle)! Tu ajoutes à la vie, tu la rends belle! »

Je t'assure. Être amoureux(-se), ça ne peut qu'être positif. Si ce ne l'est pas, pose-toi des questions : « Y a-t-il quelque chose qui ne marche pas? Est-ce que je me sens bien? Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir bien? »

Être amoureux(-se), c'est vraiment génial! Parfois, ça ne fait pas de bruit, c'est tout doux, mais c'est toujours agréable. Alors si jamais tu ne te sens pas comme ça, il est temps de t'envoler vers un amour respectueux.

C'est comme pour la confiance : pour pouvoir aimer, tu dois tout d'abord t'aimer en premier. Es-tu bien en ta propre compagnie? Fais-tu attention à toi? Te donnes-tu la permission d'être bien? Trouves-tu que tu es une bonne personne? Sois ton propre amoureux ou ta propre amoureuse. :) Ainsi, tu verras, presque magiquement, de belles personnes s'approcheront de toi et... ce sera l'amour!



NOUS NE VOULONS PAS DE RICHESSES. NOUS VOULONS LA PAIX ET L'AMOUR.

SAGESSE INDIENNE

CONTACTEZ-NOUS

reussitescolaire@globetrotter.net

ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

CORRECTION

David Rancourt

Julie Belzil

ABONNEZ-VOUS!

mareussite.net

COLLABORATIONS

JULIE CODERRE

RÉMI CÔTÉ

FRANCIS GRÉGOIRE

MARIANE GRÉGOIRE

KYLIANE GUAY

SYLVIE PICHÉ

MARIE-LOUISE STROIAN

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



LA JALOUSIE DANS MON COUPLE... NORMAL OU TOO MUCH?

Kyliane Guay,
PROMOTION ET PRÉVENTION
SMQ, BAS-SAINT-LAURENT

C'est vrai, ce n'est pas toujours facile de tracer la limite entre l'amour fou et la jalousie excessive dans une relation amoureuse!

Le mot clé pour mieux comprendre d'où vient la jalousie : **INSÉCURITÉ!**

Oui, la jalousie est normale, tout le monde peut en vivre. Tu peux avoir peur de perdre l'autre personne, même si tu as confiance en elle. Parfois, le sentiment de jalousie peut envahir nos pensées et devenir malsain pour la relation.

Quoi qu'il en soit, il est important de rester attentif aux signes qui démontrent que la jalousie prend peut-être trop de place dans ta vie de couple.

Signaux d'alarme :

Une personne dans ton couple...

■ tente de contrôler les amitiés, les sorties, les choix de l'autre

■ essaie de rendre l'autre jaloux pour se sentir aimé(e)

■ surveille les faits et gestes de l'autre (cela inclut l'espionnage de ses réseaux sociaux!)

Que peux-tu faire si tu te questionnes sur la place que prend la jalousie dans ta relation amoureuse?

- **Parlez-en ensemble! C'est le meilleur moyen d'exprimer tes inquiétudes calmement, de mettre tes limites et de discuter de vos propres visions de la fidélité.**
- **Reste conscient(e) de ce que tu vauds comme personne et de tes propres qualités. Plus ton estime de toi est développée, moins tu te sentiras menacé(e) par des comportements de jalousie.**
- **Apprends à faire confiance à l'autre. En lui accordant cette confiance, il ou elle aura la chance de te prouver que c'est mérité. Cependant, tu as le droit de te poser des questions sur ta relation et de la remettre en doute.**
- **Chaque fois que tu ressens toi-même de la jalousie envers ton ou ta partenaire, essaie d'identifier la source de ce sentiment. D'où vient-il?**

À bientôt!

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amour/Vivre-un-conflit/La-jalousie-dans-un-couple>

N'hésite pas en parler avec un adulte de confiance.



PROJET ÉDUCATIF

En ligne dès le 1^{er} septembre

RESSENTIR

c'est recevoir un message

PARLONS ÉMOTIONS !
pour les 12-17 ans

Cette année, nous souhaitons reconnaître le rôle des intervenantes et intervenants jeunesse dans la promotion de la santé mentale.

En janvier 2022, nous tiendrons un gala Reconnaissance pour tous les milieux jeunesse participants.

Cliquez ici
pour plus d'informations

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour
une bonne santé mentale

etrebien danssatete.ca

David Goudreault
Porte-parole

PEUR
COLÈRE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
FIERTÉ
JALOUSIE



“ Nous cherchons tous à aimer et à être aimés. Par contre, nous avons tous notre propre définition de l’amour. Pour toi, qu’est-ce qui est important dans une relation amoureuse? Chaque personne étant unique, il n’y a aucune mauvaise réponse! ♥ ”

Tu as rencontré une ou des personnes que tu aimes ou de qui tu as envie de te rapprocher? C’est un merveilleux sentiment, pas vrai? Ce sont probablement des personnes ou une personne :

- Que tu aimes beaucoup, et pas de la manière dont tu aimes ta famille et tes ami(e)s
- Avec qui tu te sens bien et à qui tu penses beaucoup
- Que tu trouves spéciale(s) et avec qui tu as envie de parler de tout et de rien
- Avec qui tu as envie de passer du temps (sans toutefois t’oublier, c’est important)
- Devant qui tu peux être maladroit(e) ou ressentir de la nervosité
- Envers qui tu as peut-être du désir (par exemple, que tu as envie d’embrasser)

• _____
 • _____ (À toi de compléter! ✍)



Mais j’ai aussi parfois des insécurités concernant mon corps 😞

Il y a peut-être certaines choses que tu n’aimes pas à propos de ton corps, et tu as peur que cette personne ou ces personnes ne te trouve(nt) pas assez attirant(e). Que faire?

Plusieurs personnes souhaiteraient modifier au moins une chose de leur corps. Tu n’es pas seul(e) à avoir ces préoccupations. La société dans laquelle on vit et les messages qu’elle nous envoie quant au poids et à l’apparence peuvent venir accentuer ces préoccupations, malheureusement. **Sache que tout le monde peut être attirant, peu importe son format corporel, son origine ethnique, la présence ou non d’une limitation physique, etc.!** De plus, ce qui est attirant selon toi ne l’est pas nécessairement pour quelqu’un d’autre et vice-versa. Aussi, quand on aime quelqu’un, on l’aime dans son ensemble et non uniquement pour son apparence. Les gens qu’on aime ont bien souvent différentes qualités qu’on apprécie.

Chaque personne a un corps unique, déterminé en grande partie par la génétique. **Je te propose de voir ton corps comme un allié qui te permet de réaliser plein de choses, comme faire des activités avec les gens que tu aimes. Je t’invite justement à réfléchir à des choses que ton corps te permet de faire et que tu apprécies.**

Pour être en mesure de recevoir l’amour des autres, pour s’ouvrir à l’amour, il est important d’apprendre à s’aimer soi-même dans un premier temps. Je t’invite donc à écrire trois choses que tu aimes chez toi : _____ et _____ ✍

Si ton poids, ton apparence ou la nourriture prend beaucoup de place dans ta vie, je te suggère d’en parler avec un(e) ami(e), un(e) adulte de ton entourage ou un/e intervenant/e d’ANEBC (que ce soit via nos services de texto ou de clavardage [14 ans et plus], de courriel ou de ligne d’écoute). ٧



ESPRIT
POSITIF



ÉNERGIE
POSITIVE



VIE
POSITIVE

Tes pensées créent ta vie



**LES SENTIMENTS AMOUREUX
CHANGENT BIEN DES CHOSES
EN MATIÈRE D'HABITUDES
FINANCIÈRES**

Julie Coderre,
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
ACEF MONTÉRÉGIE-EST



Les sentiments amoureux changent bien des choses en matière d'habitudes financières. Cela a un impact dès le coup de foudre. Je trouve l'autre personne intéressante et je veux bien paraître pour qu'il ou elle s'intéresse à moi. Je lui propose donc une sortie pour apprendre à mieux le ou la connaître. Comme je cherche à impressionner l'autre, le montant dépensé ne semble pas avoir d'impact sur le coup. Je suis tellement content(e) que l'autre s'intéresse à moi et je ne veux surtout pas passer pour un(e) cheap.

Lorsqu'une relation de couple débute, l'autre devient la priorité numéro un. Il ou elle occupe mes pensées jour et nuit. Je me dis qu'être amoureux(-se) est la plus belle chose au monde. Je veux tout faire pour que la relation dure éternellement. Je pense que d'entretenir la passion est la clé pour que la relation soit durable.

La meilleure solution, selon moi, pour préserver cette passion est de faire des activités ensemble régulièrement et de surprendre l'autre avec des petites attentions.

La réalité vient cogner à ma porte quand le relevé bancaire mensuel arrive ou que je vérifie mon état de compte en ligne. Il ne me reste presque plus rien dans mon compte. Je regarde où est passé tout cet argent.

Je repense alors à mon amoureux(-se). Le ou la voir si content(e) est tellement merveilleux. Je me dis que l'autre mérite d'être gâté(e).

Je me rappelle alors la grande fierté qu'il ou elle avait quand j'ai gagné ce toutou à la ronde pour lui ou elle lors de la sortie scolaire de fin d'année. Il ou elle se vantait dans l'autobus scolaire en disant à tous que je suis si doué(e).

C'est très difficile de dire non quand l'autre nous regarde avec ses petits yeux et nous demande de faire une sortie ou de lui acheter quelque chose.

Quand il ou elle me fait des beaux yeux, je me dis intérieurement que si je dis non peut-être qu'il ou elle va me trouver soudainement moins intéressant(e).

J'ai peur que l'autre soit déçu(e) parce que les choses étaient différentes au début de la relation, mais je me rends bien compte que je vais devoir aborder le sujet.

Tu as le coup de foudre pour un gars ou une fille de ta classe. Tu veux tout faire pour lui plaire, mais sauras-tu y arriver tout en respectant ton budget?

Tu as dans ton compte en banque 100 \$ et tu viens juste de payer ton compte de cellulaire. Tu as un forfait cellulaire qui comprend : des appels illimités, textos illimités et 5 G de données internet. Ton forfait te coûte 70 \$ par mois.

Tu souhaites acheter un skateboard neuf et mettre de l'argent de côté pour payer ton permis de conduire. Tu veux donc mettre 100 \$ de côté par mois pour ces objectifs.

Tu travailles dans une chaîne de restauration rapide et tu as un salaire de 130 \$ net par semaine.

Tu désires dévoiler tes sentiments et l'autre a l'air intéressé(e) également.

Tu décides de :

A- Lui offrir un souper dans un restaurant de qualité (110 \$)

B- L'amener dans un restaurant bas de gamme (45 \$)

C- Lui offrir un bouquet de fleurs (40 \$)

D- L'inviter au cinéma plus popcorn (45 \$)

E- L'inviter à prendre une marche à la plage (0 \$)

Vous allez magasiner et il ou elle te fait essayer des vêtements qui te font à merveille. Que fais-tu? Tu aimes bien ses yeux quand il ou elle te trouve beau ou belle.

A- J'achète deux ensembles complets plus un chandail (325 \$)

B- J'achète un ensemble seulement (160 \$)

C- J'achète seulement un chandail (40 \$)

D- Je lui dis que je préfère ne rien acheter (0 \$)

Vous voulez faire un party d'Halloween chez vous avec des amis et vous voulez faire de ce party un moment inoubliable. Après tout, vos amis ne se connaissent pas tous et vous voulez faire des présentations. Tu achètes :

A- Un peu de décorations dans un magasin à 1 \$ (50 \$)

B- Tu décores le sous-sol au complet (200 \$)

C- Tu utilises des décorations de l'année dernière que ta mère a gardées (0 \$)

Tu achètes de la pizza, des grignotines et de la boisson gazeuse (90 \$).

Tu lui parles avec ton téléphone sur internet et ton téléphone indique que tu vas dépasser ton forfait. Que fais-tu?

A- J'achète un bloc de temps de plus (5 \$)

B- Je raccroche et lui parle par téléphone seulement (0 \$)

Mes dépenses du mois :

1re sortie _____

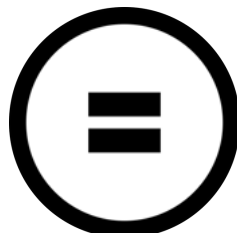
vêtements _____

décorations _____

nourriture pour le party 90 \$

bloc de temps sur cellulaire _____

total 90 \$ + = _____



En tenant compte des 100 \$ disponibles dans le compte au début du mois, as-tu assez d'argent pour payer le cellulaire et mettre de l'argent de côté? Il te faudrait 170 \$ au total.

Mes revenus du mois

4 paies = 520 \$



HARCÈLEMENT EN CONTEXTE AMOUREUX

Rémi Côté

PSYCHOLOGUE, CLINIQUE DE
PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ

PLUS ON SE CONNAIT, PLUS
ON SAIT CE QU'ON VEUT, ET
PLUS ON SAIT CE QU'ON
VEUT, PLUS ON SE CONNAIT

Avertissement : si vous êtes en peine d'amour, ne lisez pas ceci, car vous êtes probablement submergé/e d'émotions négatives qui vous empêchent d'avoir une approche raisonnée de votre situation. Cherchez plutôt de l'aide chez un proche aidant. L'amour est un océan d'émotions. L'instrument par excellence pour naviguer sur cet océan, c'est la boussole. Une boussole intérieure qui nous oriente vers ce qu'on aime vraiment.

On choisit un partenaire un peu comme on choisit notre projet de vie ou une carrière, en fonction de nos passions profondes. **Avant de s'embarquer dans l'amour, il faut prendre conscience de ce qu'on aime et de ce qui nous attire, de ce qu'on apprécie chez l'être convoité.**

(Exercice obligatoire : prenez une pause avant de commencer le prochain paragraphe, pour bien faire cette prise conscience.)

Une personne ne devrait pas s'embarquer dans une relation si ça ne la branche pas à tous les niveaux (psychologique et physiologique) ni si elle n'a pas confiance en ses capacités, en ses attraits, en sa valeur aux yeux de l'autre. Si elle ne se sent pas respectée et appréciée.

À l'inverse, si on ne s'engage jamais dans une relation, on ne développe pas ses capacités à communiquer, à se défendre, à prendre sa place.

Il peut arriver que des conflits viennent brouiller la communication et transformer l'amour en conflit.

Par exemple, le pattern « dominant-dominé » peut teinter la relation amoureuse par la violence ou le harcèlement.

Que faire si c'est le cas?

Pour surmonter ce genre d'obstacles, comme le harcèlement amoureux et la domination, **il faut se reconnecter. Se reconnecter aux autres, à notre réseau de soutien, à nos relations interpersonnelles. Mais aussi se reconnecter à nos ressources, à nos capacités à prévoir et à planifier (maîtrise de soi). Il faut aussi ressortir notre « boussole intérieure » et suivre le bon cap, c'est-à-dire agir en accord avec nos motivations profondes.**

Il faut respecter un équilibre entre, d'une part, ce qu'on veut donner à l'autre, et, d'autre part, nos forces et capacités.



LES ITSS NE CHÔMENT JAMAIS.

SAVIEZ-VOUS QU'IL Y A UNE FORTE AUGMENTATION DES ITSS ET QUE CETTE AUGMENTATION CONCERNE LES JEUNES DE 14 À 24 ANS ?



VOUS ÊTES INTELLIGENTS.
FAITES VOS PROPRES CHOIX ET
SOYEZ RESPONSABLES.

A M O U R É G A L R E S P E T
 C T C X É S F U Q V D V L I N
 J J I E T R E V U O C É D P E
 X U U E I M V Y N V C H Z N M
 H É T I C I T N E H T U A Y E
 C K E Z I N R E S P E C T K S
 E I O J L J A P L A I S I R S
 R R N P P É É I H H L Z G O I
 S B E J M C T U F I K Q E T U
 H A N H O U M I B N W V W W O
 E P F U C O A E R U O N X B N
 S Z T S U K R H X É K C M E A
 J E M R O T W M A H V R V J P
 X R W I É I F E O H K S L B É
 Y C J Z A F G C M Z D U V W C

authenticité

découverte

humour

plaisir

complicité

écoute

joie

respect

confiance

épanouissement

liberté

vérité

Quelles lettres reste-t-il ?



L'adolescence, c'est le moment où tu découvres l'amour. Tu vas commencer à trouver les garçons ou les filles beaux ou belles. Tu vas commencer à ressentir les fameux papillons dans le ventre. Tu vas peut-être avoir un chum ou une blonde. Tu vas peut-être vivre ta première peine d'amour.

Bref, plein de nouveaux événements peuvent se produire à l'adolescence autour du sujet de l'amour. Une des problématiques qui se vit beaucoup entre les amis au sujet de l'amour est la pression amoureuse.

Mise en situation

Chaque matin en arrivant à l'école, ta gang et toi, vous vous rejoignez dans le hall à votre coin habituel. Votre gang d'amis s'est agrandie, car tous tes amis ont des blondes et des chums sauf toi. Tu te rends compte ce matin que tu es le ou la seul(e) à ne pas avoir de chum ou de blonde. Tu commences à te questionner : est-ce que c'est normal que je ne sois pas en couple? Est-ce que ma gang d'amis pourrait me laisser tomber vu que je ne suis pas en couple?

Réponse

Tes questionnements sont légitimes et normaux. Tu commences à ressentir la pression d'être en amour, car tous tes amis sont en couple. Il est important que tu saches que tu n'as pas besoin d'être en couple, même si toutes les personnes autour de toi le sont.

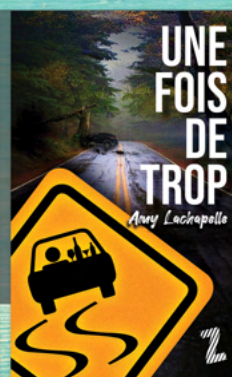
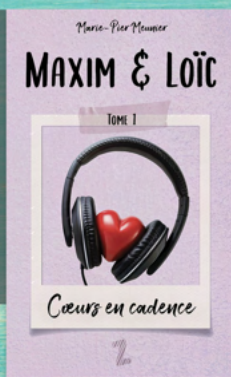
L'amour est un sentiment complexe qui est différent d'une personne à une autre. Tu as le droit de prendre ton temps. Tu as le droit de ne pas vouloir être en couple. Tu as le droit d'être en couple. **Tu es la seule personne qui peut qui peut comprendre tes sentiments et déterminer si tu es en amour ou non. Il est important que tu t'écoutes dans ce genre de situation.** Au besoin, tu peux toujours aller parler à un(e) professionnel(le) de l'école ou en parler avec tes parents.

POURQUOI C'EST SI PLAISANT DE LIRE UN BON LIVRE ?

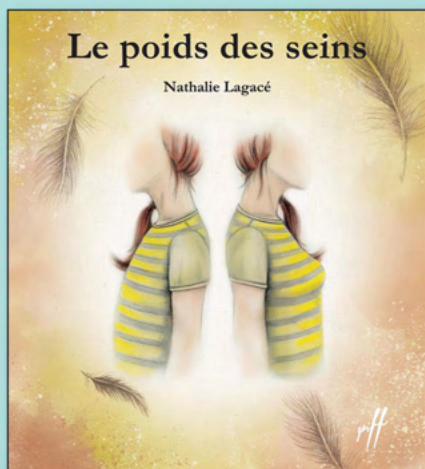
détend
fait penser à autre chose
aide à la résolution de problèmes
fait utiliser notre imagination
libre

PLONGE DANS
DES HISTOIRES
QUI TE RESSEMBLENT

Les
ZAILÉES
Éditeur Jeunesse



Visite lezailees.com



*Ils arrivent comme ça... un beau jour... pointant tranquillement
et soudainement à la fois... Des seins instigateurs de changements...
Un point, deux points de non-retour.*

D'une grande douceur et empreint d'empathie,
Le poids des seins rappelle l'importance et le rôle des seins dans la vie des femmes.
Tantôt assumés, tantôt désirés ou mal aimés...
mais toujours symboliques de la féminité.

56 pages | Couverture rigide | Format PDF | 12 ans et plus



editionsdelisatis.com



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

NOUVEAUTÉ



Esther Beauchemin
Maïta



Jean Marc Dalpé
Le chien

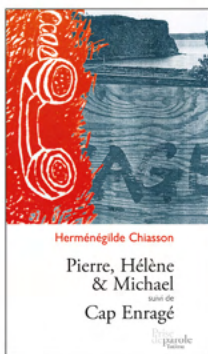
NOUVEAUTÉ



Robert Bellefeuille
La machine
à beauté



Gabriel Robichaud
Le lac aux
deux falaises



Herménégilde Chiasson
Pierre, Hélène
& Michael
suivi de
Cap Enragé



Véronique-Marie Kaye
Afghanistan

Maïta • Esther Beauchemin • 83 pages • 10 à 12 ans

Thématique principale : L'exploitation des enfants par le travail

Le chien • Jean Marc Dalpé • 119 pages • 16 à 17 ans

Thématique principale : La quête de soi

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

Pour découvrir et **TÉLÉCHARGER** toutes les fiches disponibles
(17 fiches en théâtre, roman / nouvelles, poésie),

rendez-vous sur le **SITE WEB** des Éditions Prise de parole

À PARAÎTRE PROCHAINEMENT

Poèmes de la résistance • Collectif

L'homme invisible • Patrice Desbiens

La meute • Esther Beauchemin



S'ÉLOIGNER DE CEUX QU'ON AIME POUR ALLER ÉTUDIER

Francis Grégoire,
CONSEILLER D'ORIENTATION
DÉCOUVRIR | CHOISIR | AGIR
ORIENTATIONSOLUTIONS



Tout d'abord, on peut croire que le thème de ce mois-ci concerne moins le conseiller d'orientation. Toutefois, je pourrais te parler des parallèles possibles entre la relation avec le travail et celle avec ton amoureux, ton amoureuse. Ensuite, je peux te dire que ces deux sphères de ta vie prendront la majorité de ton temps, avec le sommeil.

Lors des rencontres avec les clients, il arrive que certains d'entre eux hésitent à choisir tel ou tel programme parce qu'ils risquent de s'ennuyer de leur amoureux. Pour d'autres, ce n'est pas une question d'amoureux, mais plutôt de s'éloigner des amis ou de la famille. Tu hésites pour une raison ou une autre à quitter la maison pour aller étudier?

Voici donc quelques exemples de question à te poser :

Qu'est qui te fait le plus peur d'être loin des tiens?

o M'organiser tout seul avec les tâches ménagères, la cuisine

• **Comment je peux m'outiller pour vaincre cette peur?**

o Faire un repas par semaine pour la famille

Quelle est la chose, l'activité qui me manquera le plus?

o Parler avec ton amie, ton parent

• **Est-ce que je peux retrouver quelque chose de similaire ailleurs?**

o Planifier des rencontres dans la semaine pour discuter en ligne

• **Est-il possible qu'un ou une ami(e) veuille venir habiter avec moi?**

o Ton programme se donne peut-être loin de chez toi, peut-être que c'est possible pour ton ami de te suivre aussi

Finalement, si tu cibles bien ce qui peut poser problème, il sera plus facile de trouver une bonne solution.

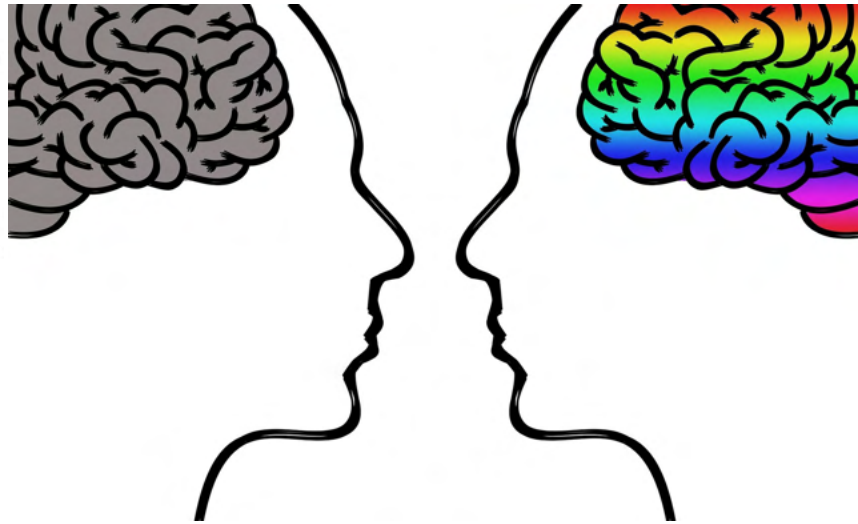
En conclusion, il est vrai que ce n'est pas toujours évident de s'éloigner de ceux qu'on aime. Et ce, même si c'est pour réaliser un programme d'études. Il est donc important de te souvenir : l'éloignement est temporaire, ceux qui nous aiment seront toujours là pour nous, si on trouve des moyens de maintenir le lien.



FRAPPÉ PAR CUPIDON!

Sylvie Piché,

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE



Tout le monde connaît bien ce petit bonhomme ayant des ailes ainsi qu'un arc et sortant officiellement une fois l'an en février. Cupidon est le dieu romain de l'amour. Qui ne rêve pas d'être en amour et de voir Cupidon atteindre son cœur? J'ose dire tout le monde, y compris les jeunes. Mais ça veut dire quoi, être en amour? C'est un concept large qui a fait l'objet de nombreuses discussions.

Commençons par mentionner qu'il y a plusieurs types d'amour : parental, fraternel, de soi, amical, passionnel, etc. Dans l'ensemble, cela évoque un sentiment intense, un attachement qui englobe la tendresse, mais aussi l'attraction physique entre deux personnes. Tout le corps est mis en action sous différents angles. Eh oui, même ton cerveau est affecté, ce qui me ramène à mon dada, soit tes choix scolaires et professionnels futurs.

C'est grisant d'être en amour. On vole, d'une certaine manière. Toutefois, cela peut nous rendre distraits vis-à-vis de ce qui se passe autour de nous, et en particulier en classe. **On se retrouve « dans la lune » (tu sais, l'endroit qui est partout sauf dans la classe?).** Pour ton futur, tu es invité(e) à être attentif(-ve) à ce qui est dit par l'enseignant(e) afin d'assimiler les informations qui te permettront de bien te positionner par rapport à ce qui t'intéresse ou non. À certains moments de ta journée, comme durant tes cours, tu dois arrêter de planer, pour préparer ton avenir correctement. Tu dois maximiser l'usage de ton cerveau et concentrer tes pensées amoureuses à des moments précis de ta journée.

Pas toujours aisé, je sais, et il n'est pas évident pour moi d'énumérer tous les effets de ce sujet en si peu de lignes. Garde seulement en mémoire que tu es en mesure d'être encore fonctionnel(le) tant à l'école qu'à la maison ou avec tes amis, même si tu es en amour.

Je t'invite à prendre un moment d'arrêt pour te questionner sur l'impact qu'a eu ou que pourrait avoir l'amour dans ta vie quotidienne tant au niveau de ta famille que de tes amis ou de tes études. Discutes-en avec les membres de ton entourage, questionne-les – surtout tes amis – pour en apprendre davantage sur la façon dont tu te comportes ou pourrais te comporter dans cette situation. Examine aussi la perception que tu avais quand tes proches étaient dans cette situation, leurs comportements, leur attitude, leur attention; et demande-toi si c'est ce que tu voudrais reproduire ou non. Cela te permettra de mieux te définir et, ensuite, de faire des choix éclairés, crois-moi. Les professionnels de l'école, tes enseignants et tes parents restent présents pour toi et pour en discuter.



Science et technologie au primaire

PONT D'ENVOL

Claudette Gagné / Régent Bouchard

Savoirs essentiels du programme de formation

Spécialement conçu pour permettre à vos finissantes et vos finissants du primaire d'effectuer un retour sur les notions de science et technologie abordées au 3^e cycle.

NOUVEAUTÉ



Cahier 100 p.
ISBN 978-2-7608-8115-0
Corrigé 100 p.
ISBN 978-2-7608-8117-4

Science et technologie au secondaire

PRÉPARATION À L'EXAMEN DU MINISTÈRE

Claudette Gagné / Régent Bouchard

Préparation à l'examen du ministère 4^e secondaire

Spécialement conçu pour préparer les élèves à l'épreuve écrite de l'examen de fin d'études secondaires du programme 055-410-Science et technologie.



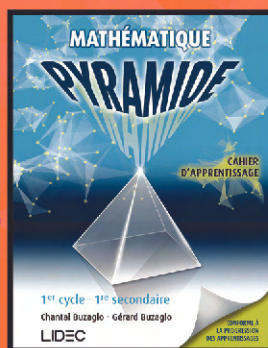
Cahier 144 p.
ISBN 978-2-7608-8112-9

DEMANDEZ VOTRE COPIE SPÉCIMEN!

Mathématique au secondaire

PYRAMIDE

Chantal Buzaglo
Gérard Buzaglo

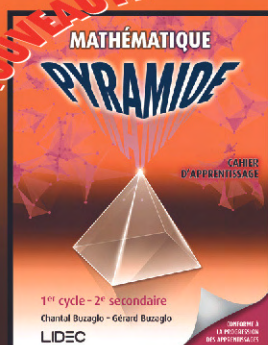


Cet outil pédagogique, axé sur le développement des compétences est écrit dans un langage simple et clair et vise à être accessible à tous les élèves sans pour autant sacrifier la rigueur mathématique.

1^{re} secondaire
Cahier d'apprentissage 296 p.
ISBN 978-2-7608-6283-8
Corrigé 296 p.
ISBN 978-2-7608-6285-2

2^e secondaire
Cahier d'apprentissage 264 p.
ISBN 978-2-7608-6289-0
Corrigé 264 p.
ISBN 978-2-7608-6285-2

NOUVEAUTÉ



NOUVELLE PLATEFORME NUMÉRIQUE

TOUT notre matériel est aussi offert sur notre nouvelle plateforme numérique.

Une plateforme virtuelle pour les enseignants et les élèves

Nous avons mis à profit nos années d'expérience avec les enseignants, les enseignantes et les administrations d'écoles du Québec pour concevoir la plateforme Groupe Guérin. Cet outil permet d'accéder à nos cahiers numériques ainsi qu'à leurs corrigés. La plateforme permet facilement à l'élève de réaliser en ligne les travaux demandés et offre à l'enseignant ou l'enseignante la possibilité de consulter les travaux effectués en temps réel par chaque élève de son groupe.



www.groupeguerin.ca

LIDEC inc.
lidec@lidec.qc.ca
514 843-5991

RÉUSSIR

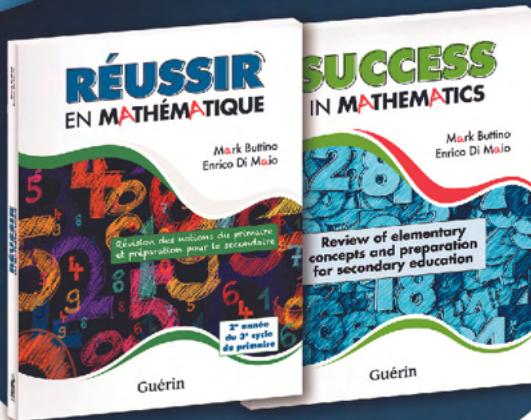
EN MATHÉMATIQUE

Mark Buttino
Enrico Di Maio

Révision des
notions du
primaire et
préparation
pour le
secondaire

2^e année
du 3^e cycle
du primaire

Offert en version
française et anglaise



Centré
sur
l'étudiant

Facile
à
utiliser

Ce cahier a été conçu pour permettre
aux enfants d'être mieux préparés aux
mathématiques au secondaire.

Il couvre les sujets les plus importants et les plus pertinents
pour réussir. Ce livre leur permettra d'apprendre, de réviser et de
pratiquer. **Réussir en mathématique** est un incontournable, il aidera les enfants à maîtriser les sujets impor-
tants. Conçu par des professeurs de mathématiques avec des décennies d'expérience, ce livre a pour objectif de
transmettre leurs connaissances, astuces et conseils sur divers sujets de manière concise et directe.

Définitions,
explications et
instructions
claires

Trucs,
astuces et
rappel pour
chaque sujet
traité

Nombreux
exercices
avec des
solutions

Ces cahiers ainsi que tous les titres Guérin
sont aussi offerts sur la plateforme numérique.
www.groupeguerin.ca



Guérin

514 842-3481

www.guerin-editeur.qc.ca

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



www.facebook.com/mareussite.net

 **Ma Réussite**

The logo for 'Ma Réussite' is displayed. It features the word 'Ma' in blue, enclosed within a yellow circular shape that has a sunburst effect. To the right of this, the word 'Réussite' is written in a large, colorful, sans-serif font where each letter is a different color: 'R' is green, 'é' is red, 'u' is blue, 's' is orange, 's' is green, 'i' is blue, and 't' is red.

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