



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

LE SPORT À
FAIBLE COUT

PRENDRE SOIN
DE SOI

J'AI DE L'ÉNERGIE!

THOR, LA Foudre,
LE TONNERRE ET
L'ÉNERGIE!

ON SE PROTÈGE!



ON SE PROTÈGE!



ON SE PROTÈGE!



SOMMAIRE

5 SANTÉ
AVOIR DE L'ÉNERGIE À REVENDRE
SMQ-BSL.ORG

7 NUTRITION
J'AI DE L'ÉNERGIE
ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

9 CONSOMMATION
LE SPORT À FAIBLE COUT
ACEFMONTEREGIE-EST.COM

11 INTIMIDATION
S'ENTRAINER
ET S'ENTRAIDER
PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE

12 RELATIONS
LES ITSS
EN FORTE AUGMENTATION

14 INTERVENTIONS
PRENDRE SOIN DE SOI
TRAVAIL SOCIAL

17 ORIENTATION
LES SOURCES D'ÉNERGIE
ORIENTATIONSOLUTIONS.CA

18 ORIENTATION
THOR, LA FOUDRE,
LE TONNERRE ET L'ÉNERGIE!
SYLVIEPICHE.COM

19 ORIENTATION
CE QUI M'ÉNERGISE?!
IMAGIETAVIE.CA

J-AI DE L'ÉNERGIE!

J'ai de l'énergie!

Moi, je n'ai pas toujours de l'énergie. Et toi?

Je crois que c'est normal de ne pas toujours être au top de son énergie. C'est important de se reposer et de se déposer aussi.

C'est comme un cycle. Si tu veux avoir de l'énergie, tu dois avoir des temps de repos pour recharger ta batterie. Ça va de soi, n'est-ce pas? Et pas besoin de stimulants ou de boissons énergisantes, car celles-ci vont briser ton cycle!

Ton énergie est naturelle et tu peux choisir son orientation. Veux-tu que ton énergie soit positive ou négative?

À toi de programmer ton énergie avec des pensées positives et constructives si tu veux être heureux(-se) et efficace. En bonus, tu te sentiras bien et les gens autour de toi apprécieront!

Je te mets au défi de comprendre ton cycle repos/énergie et de le booster aux pensées positives et constructives, tu verras bien si c'est bon pour toi.

CONTACTEZ-NOUS

reussitescolaire@globetrotter.net

ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

CORRECTION

David Rancourt

Julie Belzil

ABONNEZ-VOUS!

mareussite.net

COLLABORATIONS

MARLÈNE ASSELIN

JULIE CODERRE

RÉMI CÔTÉ

FRANCIS GRÉGOIRE

MARIANE GRÉGOIRE

KYLIANE GUAY

JOSÉE LAVIGNE

SYLVIE PICHÉ

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



“L'amour est la plus universelle, la plus formidable et la plus mystérieuse des énergies.”

Pierre Teilhard de Chardin



AVOIR DE L'ÉNERGIE À REVENDRE.

Amélie Dumais,
INTERVENANTE EN PROMOTION
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL

Cinq éléments à ne pas négliger

1. Alimentation
2. Repos suffisant
3. Exercices physiques
4. Pensées positives et équilibre émotionnel
5. Meilleure gestion du stress

- Prendre trois repas équilibrés par jour contenant les aliments du Guide alimentaire canadien. Surtout, ne pas oublier de déjeuner! Ceux qui déjeunent sont plus concentrés et plus productifs que ceux qui négligent le petit-déj!

- Boire suffisamment d'eau.

- Dormir entre 8 et 9 heures par jour. Pour mieux récupérer, essayer de se coucher et de se lever à des heures régulières.

- Aller marcher de 15 à 20 minutes une à deux fois par jour.

- Diminuer les pensées négatives qui grugent ton énergie.

- Observer les signaux physiques de ton corps, comme la fatigue.

- Pour t'aider, tu peux faire des exercices de respiration, du yoga, ou encore toute autre activité qui te plaît et qui te permet de te détendre au maximum.



Tu as besoin d'augmenter ton énergie sans pour autant devoir boire trois cafés? Tu n'en peux plus de cogner des clous en après-midi durant tes cours? Il est possible de changer certaines de tes habitudes de vie afin de refaire le plein de carburant et de booster ton efficacité.

Le savais-tu? Ta santé mentale est reliée directement à ta santé physique. L'une ne va pas sans l'autre.

C'est pourquoi il est important d'avoir de bonnes habitudes de vie afin de prendre soin de ta santé mentale. Si tu as plus de difficultés à diminuer tes pensées négatives et à gérer ton stress, cela viendra très probablement influencer les trois premiers éléments cités au début du texte.

Nomme deux des éléments que tu pourrais améliorer, mentionne pourquoi tu devrais le faire et comment tu comptes y arriver :

Élément 1. _____

Pourquoi ?

Comment ?

Élément 2.

Pourquoi ?

Comment ?

Inspiré de :

<https://www.masantenaturelle.com/chroniques/chroniques2/energie.php>

<https://www.pagesjaunes.ca/trucs/6-conseils-pour-manger-sainement-pour-avoir-plus-d-energie/>

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



J'AI DE L'ÉNERGIE !

Josée Lavigne
ÉDUCATION ET PRÉVENTION
(ANEB)

“ **En toi, il y a beaucoup d'énergie. Tout comme le soleil, cette énergie peut te donner ce qu'il faut pour commencer ta journée et faire avancer tes projets, tes rêves et tes envies.** ”

Parfois, l'énergie peut s'estomper, ce qui est tout à fait normal. L'énergie peut se vider pour diverses raisons: les exigences de la vie et ses défis, parfois les déceptions, parfois le manque de confiance en nous ou dans la vie. Malgré tout, tu peux toujours poser des gestes et faire des activités pour te retrouver, faire le plein et poursuivre tes ambitions. **N'oublie pas que cette baisse d'énergie est souvent temporaire et que tu peux y remédier grâce aux suggestions énumérées dans cet article.** Par contre, si tu ressens que tu as de la difficulté à retrouver ton énergie positive, n'aie pas peur d'aller chercher l'aide d'adultes de confiance ou de professionnel(e)s de la santé qui peuvent t'aider.

Voici des exemples de gestes ou d'activités qui peuvent te ressourcer selon tes intérêts et ta personnalité :

1- Appelle un(e) ami(e) ou un proche de confiance et parle-lui de ce que tu vis en ce moment. Ses conseils pourront te donner l'énergie qu'il faut pour repartir.

2- Trouve un endroit où tu te sens bien. Ce lieu est particulier à chaque personne. On peut penser à un endroit calme dans la nature, dans un parc, une bibliothèque ou dans un musée, ou bien à un endroit sécuritaire comme dans sa chambre à coucher.

3- Repose-toi pour quelques minutes sur ton lit, sur un divan ou ailleurs dans la maison ou à l'extérieur.

Parfois, pour faire le plein d'énergie, il faut simplement fermer les yeux et se reposer quelques minutes, après quoi tu te sentiras mieux pour poursuivre tes activités.

4- Fais une activité sportive à l'extérieur. Tu peux simplement faire une marche, faire du vélo, jouer au basketball ou au soccer. Le soleil et l'air frais te changeront les idées et te redonneront de l'énergie.

5- Fais une activité que tu aimes comme la lecture, le dessin, écouter de la musique. Cette activité t'aidera à te changer les idées et à te redonner de l'énergie.

6- Assure-toi d'ingérer des aliments qui te donneront de l'énergie et du plaisir. On ne peut pas bien passer sa journée si on ne consomme pas assez d'aliments pour remplir nos besoins calorifiques. N'oublie pas que le cerveau a également besoin de nutriments pour bien fonctionner et que ces aliments peuvent procurer une sensation de bien-être.

7- N'oublie pas de penser à tes rêves et ambitions, aussi petits ou grands sont-ils; ils pourront t'aider à poursuivre tes activités quotidiennes. Pour t'aider, tu peux les écrire sur un papier et les mettre dans un endroit visible pour toi. Ces affirmations se transformeront en pensées positives pour toi.

Comme tu vois, il existe plusieurs façons de se ressourcer pour garder ou retrouver l'énergie positive. **Tu es un être plein d'énergie qui peut accomplir ce que tu veux dans la vie.**



ESPRIT
POSITIF



ÉNERGIE
POSITIVE



VIE
POSITIVE

Tes pensées créent ta vie

LE SPORT À FAIBLE COUT

Julie Coderre,
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
ACEF MONTÉRÉGIE-EST

Si tu aimes faire du sport, tu as sûrement été confronté aux dépenses qui y sont reliées. Peut-être même que tes parents ont refusé que tu pratiques certains sports, car ils trouvent cela trop dispendieux. J'ai quelques trucs pour économiser.

Il y a plein d'articles de sport usagés à vendre. Il suffit de regarder sur internet, dans des ventes de garage ou de t'informer auprès de tes amis qui sont plus grands que toi.

Souvent, les gens ne pensent pas à revendre leurs articles de sport quand ils sont rendus trop petits pour eux.

Voici des idées pour bouger avec un petit budget :

- aller à la piscine (certaines municipalités offrent des forfaits d'un an à faible cout),
- jouer au volleyball, faire de la marche dans des sentiers, jouer au tennis,
- inventer des chorégraphies de danse, faire du vélo, frisbee, badminton, patin à roues alignées et planche à roulettes.

Avec un peu d'imagination, il est facile d'organiser une course à obstacles et plein d'autres activités qui permettent de bouger tout en s'amusant.

Si tu trouves cela ennuyant de bouger tout seul, eh bien il y a sûrement d'autres personnes qui pensent la même chose que toi et qui n'osent pas le dire.

Pourquoi ne pas prendre les devants et oser inviter quelqu'un à se joindre à toi?

Activité :

Je dessine une course à obstacles avec des objets qui se trouvent chez moi.



GRAPE

Une approche humaine
de vos finances

www.legrape.ca

(418) 522-7356

info@legrape.ca

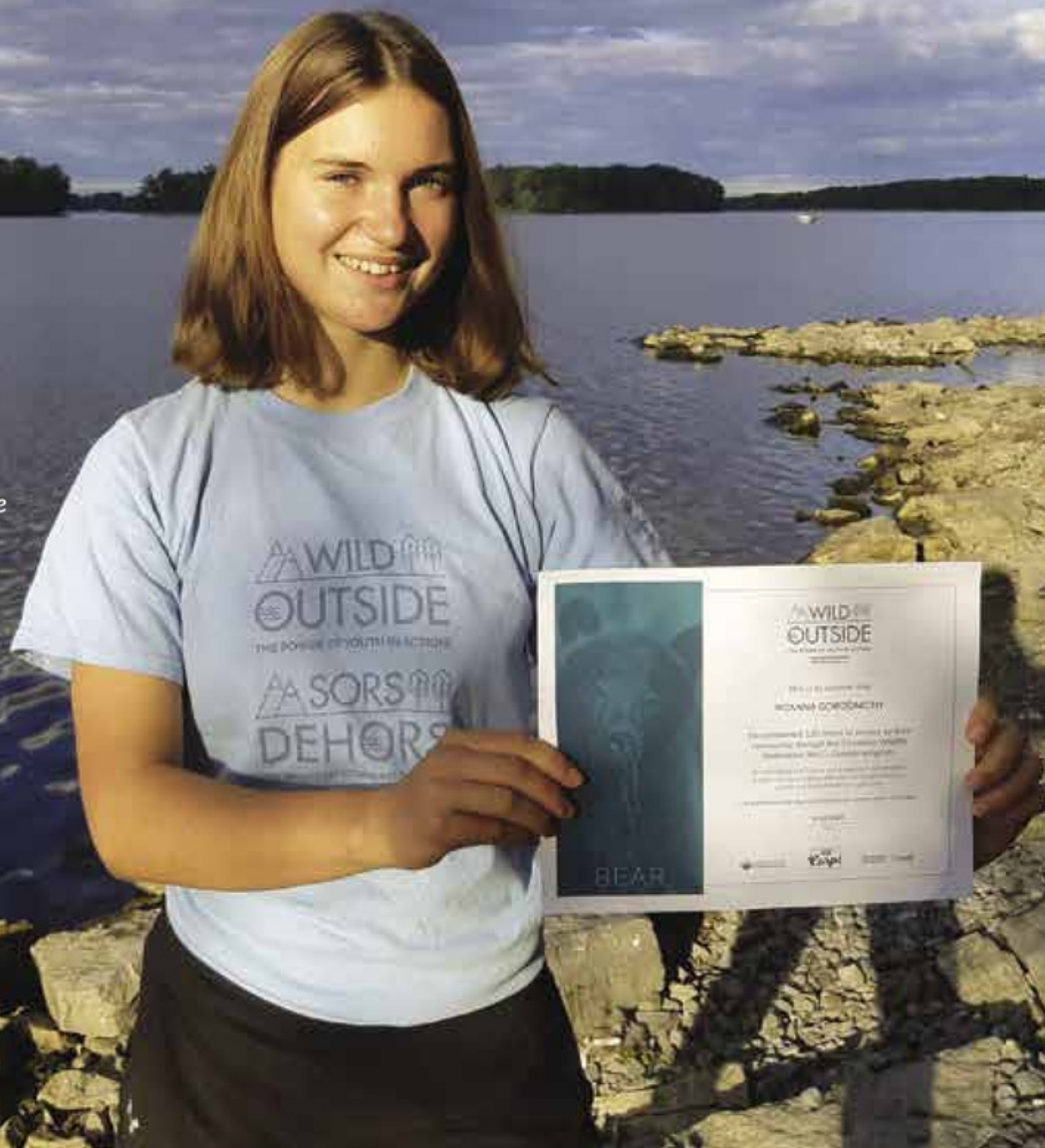


SORS DEHORS

Jeunes Canadiennes et Canadiens
en action pour la conservation

Dès que j'ai entendu parler de Sors dehors, je savais que c'était un programme parfait pour moi. Non seulement m'a-t-il gardé occupée et permis d'apprendre plein de nouvelles choses, mais je me suis aussi fait de nouveaux amis, tout ça en pleine pandémie. Je suis très satisfaite des 120 heures passées avec Sors dehors, car je sais que j'ai donné toutes ces heures à une bonne cause. Tout au long du programme, j'ai pu aider à conserver des écosystèmes et à verdir la capitale du Canada. J'ai aussi acquis de nouvelles compétences et connaissances, rencontré de nouvelles personnes et essayé de nouvelles activités. Par-dessus tout, j'ai eu tellement de plaisir que compter les heures de service, ce n'était même pas un souci!

Roxana Gordnichy,
Sors dehors, Ottawa



Sors dehors est un programme de la FCF pour les ados de 15 à 18 ans, les incitant à s'engager personnellement à améliorer le monde naturel qui les entoure.

Inscris-toi à un programme près de chez toi au [Sorsdehors.ca](https://sorsdehors.ca)



S'ENTRAINER ET S'ENTRAIDER

Rémi Côté

PSYCHOLOGUE, CLINIQUE DE
PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ

Un sage s'adresse à un élève.

- Visualise un train.
 - Pourquoi? Est-ce que je dois fermer les yeux?
 - Est-ce que tu peux voir les yeux ouverts?
 - Un train?
 - Pour favoriser l'entraide, il faut un lien de confiance. Entraîneur-athlète, locomotive-wagon, prof-élève... locomotive-wagon.
 - Je suis déjà une locomotive, tchou-tchou!
 - Wagon tu es, wagon tu seras, car la force des wagons c'est le lien qui les unit.
 - Je n'ai pas cette confiance, je veux briser la chaîne. Je veux être une locomotive.
- Le sage dicta alors une intense sentence.
- **La locomotive est d'abord un wagon, mais c'est un wagon spécial. Autrement ce ne serait qu'un moteur isolé, tournant inutilement sur lui-même. C'est le wagon qui donne un sens à la locomotive.**

La résilience est le rail du wagon bien entouré qui donne autant qu'il reçoit, qui pousse autant qu'il tire.

Une personne qui vit un certain niveau d'intimidation pourra voyager sur le rail de la résilience pour se libérer de l'environnement toxique. **Elle s'appuiera sur le support et l'entraide des autres wagons.**

L'entraînement c'est l'entraide.



Il est très difficile de s'entraîner seul. Dans le mot entraîner, il y a le mot « train ».

La bonne locomotive, c'est la personne qui dit « un autre push-up », « on va faire du basket samedi matin », **c'est aussi la personne qui te dit « ne réponds pas, c'est de la provocation », « ne tolère plus l'intolérable, confie-toi à un adulte de confiance », « on va dans un endroit plus calme »...**

Activité:

Exercice de visualisation.

Laissez votre cortex cérébral en position « Neutre ».

Imaginez un réservoir. Immense. Il occupe votre champ de vision. Laissez cette image envahir votre champ de conscience. Visualisez les parois transparentes de ce réservoir. Un liquide phosphorescent bouillonne à l'intérieur. C'est votre énergie. Cette technique vous permet de visualiser votre qualité d'énergie à tout moment du jour. Vous pouvez voir votre niveau d'énergie. Sentir cette énergie disponible pour vous. De gros bouillons, une luminescence accrue, indiquent une forte motivation créatrice. Un faible niveau d'huile noire et poisseuse indique qu'il faut refaire le plein ou la vidange... **Comment? Exister et s'adapter. Trouver des sources d'inspiration? Visualiser un nuage de mots : rituels, compétitions, coopérations, réseautage, partage, émulation, équipe. Ajoutez-y ceux qui vous aident. Avez-vous observé ou remarqué sur le réservoir, en haut à droite, il y avait une étiquette gravée portant une inscription en grec ancien « Γνώθι σεαυτόν » signifiant « Connais-toi toi-même ».**

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.

J'ai de l'énergie !



www.educol.net

Calme	Exercice
Joie	Positivité
Respirer	affirmation
ami	boire
dehors	dormir
eau	manger
marcher	organisation
rire	santé



Ce manque d'énergie et cette fatigue deviennent problématiques quand tu les as pendant plusieurs jours. Cette fatigue est un signal de ton corps pour te dire que quelque chose ne fonctionne pas dans ton quotidien. Il serait important de te questionner sur les raisons qui t'empêchent d'avoir l'énergie nécessaire pour passer au travers de ta journée. Il y a plusieurs moyens qui vont te permettre d'augmenter ton énergie.

Ta santé mentale est un élément important pour avoir de l'énergie dans ta journée. Si tu vis du stress, de l'anxiété ou une situation qui occupe beaucoup tes pensées, il serait important d'en parler avec quelqu'un, soit un ami, un membre de ta famille ou un professionnel comme un travailleur social ou un psychologue par exemple. **En allant parler avec quelqu'un, tu vas pouvoir apprendre et utiliser des outils pour réduire ton stress ou ton anxiété, ce qui va te permettre de garder plus d'énergie et de favoriser ton bien-être.** Moi, ce sont mes parents et ma meilleure amie sur qui je peux compter si j'ai besoin d'aide et d'écoute. Et toi, sur qui peux-tu compter?

Identifie les personnes qui peuvent t'aider en cas de besoin :



Je suis certaine que parfois tu te sens fatigué au moment même où tu te réveilles le matin. D'autres fois, tu as peut-être les yeux qui ferment tout seuls en classe. Il est tout à fait normal d'avoir des journées où tu te sens plus fatigué et avec moins d'énergie.

Le sommeil est un autre élément important pour avoir de l'énergie dans ta journée. Pendant le sommeil, ton corps va économiser de l'énergie pour que tu en aies pour ta journée. Il est important de trouver toi-même le nombre d'heures dont tu as besoin pour fonctionner toute la journée. Il est normal que tu n'aies pas le même nombre d'heures de sommeil que ton ami. En moyenne, un adolescent devrait avoir entre 8 et 10 heures de sommeil. Ces nombres sont une moyenne et un indicatif pour t'aider à déterminer le nombre d'heures dont ton corps a besoin.

Prendre du temps pour toi est un autre moyen pour avoir de l'énergie. Consacrer du temps pour toi en étant seul est important pour te connaître et comprendre ce que tu aimes. Ça va te permettre de redécouvrir des passions ou d'en découvrir des nouvelles. Le fait de prendre soin de toi peut t'apporter de l'énergie, car c'est un moment que tu vas utiliser soit pour rire, pleurer, être heureux, bref, pour te changer les idées. Moi, j'aime bien écouter des films, faire de la méditation et cuisiner. Et toi, qu'est-ce qui te fait du bien?

Identifie les choses qui te font du bien :

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

Parce que lire ...

Ça nous **détend**.

Ça nous **fait penser à autre chose**.

On **aide à la résolution de problèmes**

Ça nous **fait utiliser notre imagination**.

Ça nous rend **libre** !




editionsdelisatis.com



C'est quoi l'amour? L'amour, c'est...
Les autres, tout autour de nous • Le respect de soi
La nature • L'art • La justice sociale.

Dans cet ouvrage, vous ne trouverez ni la recette du grand amour, ni des cœurs à toutes les pages, encore moins une définition de l'amour. Mais vous trouverez des réponses, celles qui vous conviennent, et des déclarations d'amour, celles qui vous ressemblent.



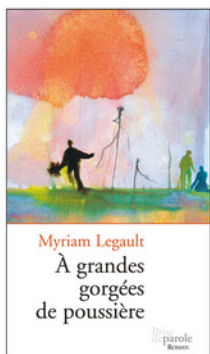
56 pages | Couverture rigide | Format PDF | 11 ans et plus

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.



NOUVEAUTÉ

ROMAN / NOUVELLES



Une dent contre l'ordinaire • Charles-Étienne Ferland
117 pages • 14 à 17 ans

Thématique principale : L'ordinaire et l'extraordinaire

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

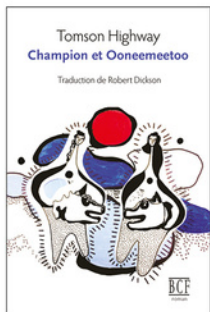


Raoul, tu me caches quelque chose • Claire Ménard-Roussy
228 pages • à partir de 15 ans

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 Ooneemetoow • 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

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

LES SOURCES D'ÉNERGIE



Francis Grégoire,

CONSEILLER D'ORIENTATION
DÉCOUVRIR | CHOISIR | AGIR
ORIENTATIONSOLUTIONS

Tu peux constater autour de toi que les sources d'énergie sont assez variées : solaire, thermique, pétrochimique ou éolienne, pour ne nommer que celles-là. En ce qui te concerne, c'est la même chose, tu peux tirer ton énergie de différentes sources.

Débutons avec la base : **bien s'alimenter**. Ça peut sembler évident, peut-être que trop d'adultes te le répètent trop souvent, mais **tes habitudes alimentaires influencent ton niveau d'énergie, ta concentration et ta réussite scolaire**.

Ensuite, je te rappelle mes articles précédents sur **la motivation et le sens, les valeurs et celui sur les rêves**. Ces éléments sont aussi des sources d'énergie qui te permettent de **comprendre et de justifier certaines de tes actions**.

Une source d'énergie qui est souvent oubliée, à mon sens, est celle des compliments. D'un côté, il y a les compliments que l'on donne, qui font plaisir et qui nous valent un sourire, une petite dose d'énergie. De l'autre, il y a ceux que l'on reçoit ou que l'on reçoit mal. Lorsque quelqu'un fait un compliment, on répond souvent : « Y a rien là! – C'était facile! – Niaisement pas! ». On se prive alors de petites sources d'énergie. **Tu peux prendre le temps, même si c'est parfois gênant, d'accueillir le compliment avec un simple « merci ».**

Selon le Larousse, l'énergie se définit comme suit : « **Puissance physique de quelqu'un, qui lui permet d'agir et de réagir** ».



Avant de terminer, juste un petit mot sur l'importance de « refaire tes énergies ».

D'une part, il y a **les besoins en sommeil**. Ils ne sont pas égaux pour tous, alors il faut connaître les tiens et ajuster ton horaire en conséquence. D'autre part, il y a **le repos** qui est tout aussi important. Lorsque tu t'affaires à un travail scolaire, que tu y mets des heures et des heures, parfois il est temps de **prendre une pause, de te changer les idées, parce que l'énergie mentale n'y est plus**.

Finalement, autant dans les études qu'au travail ou dans tes moments de loisir, **si tu observes ton niveau d'énergie et que tu le respectes, tu auras de bons indices sur ce qui fonctionne pour toi et ce qui t'anime**.



THOR, LA FOUDRE, LE TONNERRE ET L'ÉNERGIE!

Sylvie Piché,

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE



Qui ne connaît pas Thor, dieu de la foudre et du tonnerre de la mythologie nordique, mais surtout un des héros des Avengers! Symbolisant la puissance, la force et j'en passe, il a de l'énergie à portée de main. Et toi, as-tu de l'énergie?

Tout le monde a de l'énergie bien sûr, mais certains en ont plus que d'autres. Des exemples : Louis-Josée Houde, ton ami(e) avec de l'hyperactivité, ton très jeune frère qui bouge partout, saute, court, etc. Il est certain que ce niveau d'énergie semble inépuisable vu de l'extérieur, mais ce n'est pas tout à fait le cas. **Il faut éventuellement faire attention à notre énergie et en prendre soin pour nous permettre de rester en bonne santé.**



Pour aider mes clients à évaluer leur niveau d'énergie, j'utilise un outil tiré des lois physiologiques : celui des trois batteries. Puisqu'une batterie contient de l'énergie, j'ai utilisé cette image pour mon exercice. **J'aime bien considérer qu'il y a 3 grandes formes d'énergie en nous que nous devons entretenir : une physique, une psychologique et une émotionnelle ou, dit autrement, corps, tête, cœur.** J'utilise souvent cet exercice lorsque les gens me parlent de fatigue ou d'un manque d'énergie et que les problèmes sont déjà présents.



Il faut évaluer les niveaux des 3 batteries régulièrement afin de pouvoir réagir rapidement et adéquatement quand une ou plus est presque à plat. L'intérêt ici est de maintenir les 3 à un niveau équivalent autant que faire se peut.

Toutefois, si une des batteries descend plus bas que la moyenne, les deux autres prennent le relais et tu arrives encore à mener ton quotidien assez bien. **Là où cela peut faire mal, c'est quand 2 batteries ou même les 3 tombent à plat ou sous la moyenne. C'est à ce moment-là que la fatigue se fait sentir, que les émotions nous étouffent ou nous submergent et que la tête ne suit plus. Comme élève ou étudiant, tout comme futur travailleur, tu ne veux pas te rendre à cet extrême.**



Quelques trucs pour aider : dormir un nombre d'heures raisonnables et constant d'une journée à l'autre; bouger et faire de l'exercice physique, même un 10 minutes intense est mieux que rien; manger à des heures régulières et de la nourriture pas trop grasse ou trop modifiée; gérer son temps d'écran en dehors des heures de classe; exprimer par écrit ou verbalement ses émotions ou son ressenti. Je t'invite à faire l'exercice au moins une fois par semaine et à être honnête avec toi-même.

Dessine trois batteries et indique au-dessus : cœur (émotions), corps (physique) et tête (psychologique). Gradue chaque batterie de 0 à 100 et trace ta ligne d'énergie pour chacune.

Si tu as besoin d'aide, parles-en à un enseignant, au conseiller d'orientation ou n'importe quel professionnel à ton école. Je te laisse t'amuser et t'envoie bien sûr... plein d'énergie!





CE QUI M'ÉNERGISE?!

Marlène Asselin,

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION,
POLYVALENTE DES BAIES



Qu'est-ce qui me donne de l'énergie? Qu'est-ce qui m'enlève de l'énergie?
Qu'est-ce qui me vide, me lessive, m'épuise ou, au contraire, me remplit,
me comble, me nourrit? Il y a un bon nombre de raisons pour lesquelles
mon corps ou, plus exactement, mon être entier, a de l'énergie ou pas.

À mon avis, il est primordial de regarder la santé dans sa globalité, c'est-à-dire en tenant compte de tous les plans de l'être :

- **Physique** : la santé de mon corps et ses différents systèmes...
- **Cognitif-Mental** : mes pensées, mes perceptions, mes souvenirs...
- **Émotionnel** : mes émotions, mon humeur, mes traits de caractère...
- **Spirituel** : l'amour, l'âme, mon essence, le sens de mes expériences...
- **Social** : mes relations interpersonnelles, mon environnement...

Ainsi, je peux faire une petite autoanalyse de base de ma santé en me posant certaines questions :

Est-ce que je me nourris bien? _____

Est-ce que j'ai un sommeil récupérateur? _____

Est-ce que j'aime ce que je fais? _____

Suis-je bien avec les gens qui m'entourent? _____

Surtout, à mettre en priorité, « **est-ce que j'écoute mes besoins et est-ce que j'en prends soin?** »

À cet effet, voir la liste des besoins sur ce lien :
https://www.groupeconscientia.com/uploads/DOC_Liste_EmotionsSentiments.pdf

Enfin, avec mon chapeau de conseillère d'orientation, je te pose les questions suivantes :

Quels sont les moments qui te font sentir VIVANT?

Quelles sont les activités qui t'énergisent?



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.



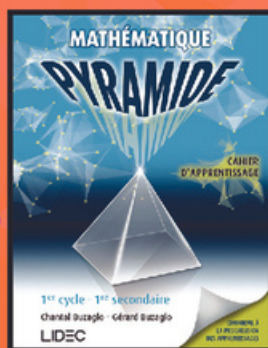
Cahier 144 p.
ISBN 978-2-7608-8112-9

DEMANDEZ VOTRE COPIE SPÉCIMEN!

Mathématique au secondaire

PYRAMIDE

Chantal Buzaglo
Gérard Buzaglo

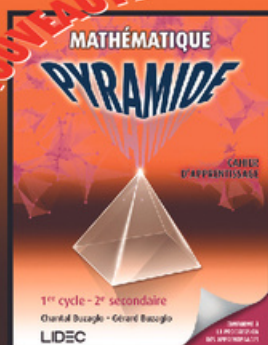


Cet outil pédagogique, axé sur le développement des compétences est écrit dans un langage simple et clair et vise à être accessible à tous les élèves sans pour autant sacrifier la rigueur mathématique.

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**

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