



# Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS



CHEZ NOUS, ON SE  
PARLE!

SUIVRE LA MODE...  
OU PAS?

JE ME DEMANDAIS  
SI J'AVAIS DES  
PROBLÈMES...

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

**ON SE PROTÈGE!**



**ON SE PROTÈGE!**



**ON SE PROTÈGE!**



# SOMMAIRE

**5** SANTÉ  
CHEZ NOUS, ON SE PARLE!  
[SMQ-BSL.ORG](http://SMQ-BSL.ORG)

**7** NUTRITION  
J'AI DES PROBLÈMES...  
QU'EST-CE QUE JE FAIS?  
[ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE](http://ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE)

**8** CONSOMMATION  
SUIVRE LA MODE... OU PAS?  
[ACEFMONTEREGIE-EST.COM](http://ACEFMONTEREGIE-EST.COM)

**10** INTIMIDATION  
SIMPLICITÉ, HUMILITÉ,  
INTÉGRITÉ ET TÉNACITÉ  
[PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE](#)

**13** RELATIONS  
LES ITSS  
EN FORTE AUGMENTATION

**14** INTERVENTIONS  
LES DEUX FACES DU MOT  
« PROBLÈME »  
[TRAVAIL SOCIAL](#)

**16** ORIENTATION  
JE ME DEMANDAIS  
SI J'AVAIS DES PROBLÈMES...  
[ORIENTATIONSOLUTIONS.CA](http://ORIENTATIONSOLUTIONS.CA)

**17** ORIENTATION  
RÈGLES-TU TES PROBLÈMES  
À LA MANIÈRE DE WOLVERINE?  
[SYLVIEPICHE.COM](http://SYLVIEPICHE.COM)

**18** ORIENTATION  
JE RÈGLE MES PROBLÈMES...  
EN COMMENÇANT PAR ...  
[IMAGIETAVIE.CA](http://IMAGIETAVIE.CA)

**19** ORIENTATION  
5 BONNES RAISONS  
D'AVOIR UN MENTOR  
[ACADEMOS.QC.CA](http://ACADEMOS.QC.CA)

# JE RÈGLE MES PROBLÈMES

Est-ce que ça t'arrive parfois de penser sans arrêt à la même chose et de ne pas te sentir bien quand ça arrive?

C'est certainement parce qu'il t'est arrivé quelque chose ou que quelque chose te chicote par rapport au futur.

Tu peux rester dans cette zone de malaise longtemps. Dans certains cas même, très longtemps! Et ça, ce n'est pas top!

**Quand tu as des pensées qui t'embêtent, tu dois avoir une emprise sur elles.** Ça veut dire que tu dois agir pour régler ce qui te fait te sentir mal.

Bernard Voyer a dit une belle phrase pour nous aider : « **Rêver, se lever, agir.** » Rêver, ça veut dire de penser positivement à des solutions qui font qu'on se sent respecté et que les autres vont se sentir respectés. Quand on y pense, ça nous fait du bien, ça nous soulage, ça nous déstresse. Se lever, ça veut dire prendre son courage à deux mains et agir pour que tout le monde se sente mieux. Pour cela, ça prend de l'amour et beaucoup d'imagination, de là l'importance de la partie « Rêver »!

## CONTACTEZ-NOUS

[reussitescolaire@globetrotter.net](mailto:reussitescolaire@globetrotter.net)

## ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

## CORRECTION

David Rancourt

Julie Belzil

## ABONNEZ-VOUS!

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

## COLLABORATIONS

MARLÈNE ASSELIN

CAMILLE BERGERON

JULIE CODERRE

RÉMI CÔTÉ

FRANCIS GRÉGOIRE

MARIANE GRÉGOIRE

KYLIANE GUAY

SYLVIE PICHÉ

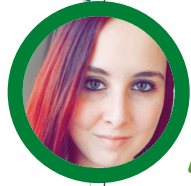
## REMARQUES

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](http://mareussite.net)

“La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre.” Gandhi



## CHEZ NOUS, ON SE PARLE!

*Kylviane Guay,*

INTERVENANTE EN PROMOTION  
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



### Chez nous, on se parle!

**Tes parents t'ont dit non quand tu leur as demandé une sortie avec tes amis en fin de semaine, tu as oublié de faire la vaisselle du souper ce soir-là et en plus, ils qualifient ta chambre de « véritable champ de bataille »... Le ton monte dans la maison, rien ne va plus et tout éclate en chicane!**

Sache qu'il est tout à fait normal de vivre des conflits avec tes parents à l'adolescence. Tu es dans une période où tu développes ton identité et où il peut t'arriver de vouloir remettre en question le portrait de la vie que te proposent tes parents. Ceux-ci ont des exigences et des attentes envers toi, comme dans chaque famille. Le problème, c'est que vous n'avez pas toujours les mêmes priorités, ce qui peut causer des frictions.

**Toutefois, il y a de bonnes et de moins bonnes façons de gérer ces conflits, qui peuvent devenir de plus en plus fréquents et intenses si vous ne les réglez pas à mesure qu'ils surviennent. La clé? La communication!**

Voici donc un outil qui vous aidera, tes parents et toi, à exprimer vos désaccords dans le respect afin de mettre toutes les chances de votre côté pour trouver des solutions.

Je me sens (émotions/sentiments)

-----  
-----  
-----

parce que (faits/situation)

-----  
-----  
-----

J'aimerais que (besoin/désir)

-----  
-----  
-----

Quelles sont les solutions possibles pour trouver une entente?

1.-----  
-----  
-----

2.-----  
-----  
-----

3.-----  
-----  
-----

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amis-et-famille>





# 4 ÉTAPES POUR *RESSENTIR*

Pense à une situation qui t'a fait vivre une ou plusieurs émotions récemment et remplis la fiche suivante.

Consigne : Ne jamais faire de tort ni à toi-même ni à une autre personne.

**1 OBSERVE** ce que tu as senti dans ton cœur, ton corps et ta tête. Écris simplement les sensations physiques et les pensées que tu as eues lors de cette situation. *Je me suis senti-e...*

Exemples : nul, efficace, perdu, petite, grand, avec un mal de ventre, forte, libre comme un oiseau, pressée comme un citron.

**2 ACCUEILLE** ton émotion en la nommant. Il peut y en avoir plusieurs. *Mon ou mes émotions étaient...*

Exemples : joie, tristesse, colère, dégoût, peur, sérénité, honte, découragement, confiance, chagrin, fierté, inquiétude, liberté, impuissance, excitation.

**3 IDENTIFIE** le ou les besoins liés à cette ou ces émotions pour voir ce qui se passe. *Mon ou mes besoins étaient...*

Exemples : être écouté, aidée, aimé, respectée, m'amuser, me reposer, m'exprimer, espérer, comprendre, recevoir de l'attention.

**4 CHOISIS** de répondre à ce ou ces besoins en écoutant ce qui est important pour toi et en prenant conscience qu'il est possible d'agir. *Je choisis de...*

Exemples : parler à une personne de confiance, demander de l'aide, jouer avec mes ami-es, prendre une pause, dessiner, réfléchir, dire à mes parents ce que je ressens.

Pour poursuivre ton expérience émotionnelle, réponds à ces questions :

Ce que j'ai choisi améliore-t-il mon bien-être ?

---

---

Ce que j'ai choisi me fait-il du tort ? En fait-il à d'autres ?

---

---



[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

**RESSENTIR**  
c'est recevoir un message



**J'AI DES PROBLÈMES...  
QU'EST-CE QUE JE FAIS?**

**Camille Bergeron,**  
INTERVENANTE  
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)

Ça peut sembler parfois difficile de surmonter certaines difficultés. Cependant, je pense qu'il est possible de le faire d'une façon ou d'une autre!

**En effet, il existe toutes sortes de manières saines de te faire du bien, et ce, même si aujourd'hui rien ne semble aller! Je te propose donc 5 conseils pour t'aider à régler certains problèmes que tu peux rencontrer au cours de ta journée :**

- 1. Évalue si tu as du contrôle sur la situation problématique.** Si tu en as, agis! Sinon, c'est que tu fais du mieux que tu peux présentement.
- 2. Accepte. Il est normal qu'il y ait des journées où tout va moins bien, et c'est correct!** Tu as le droit d'aller moins bien parfois et c'est bien d'accueillir tes émotions et de t'écouter.
- 3. Sois patient. Ça peut parfois paraître long avant que le problème ne se règle,** mais en gardant la tête haute et en étant patient avec toi-même, ça peut être plus facile de passer à travers. Il se peut que certaines journées soient plus exigeantes que d'autres, mais rappelle-toi que c'est temporaire et que demain sera un jour nouveau.
- 4. Fais une activité qui t'aidera à t'exprimer ou à te défouler.** Ça peut être l'art, l'écriture ou le sport! Peu importe ce qui te fait du bien, t'exprimer d'une manière saine peut t'aider à voir plus clair dans tes idées et à mieux faire face à tes problèmes.
- 5. Prends du temps pour toi. Il est important de faire des choses qui te font plaisir et qui te font du bien lorsque tu as eu une grosse journée!**

Je te rappelle aussi de ne pas hésiter à aller chercher de l'aide et à en parler lorsque tu vis de grandes émotions. Je t'encourage à discuter avec un adulte de confiance ou à te diriger vers des ressources d'aide, comme ANEB Québec, lorsque tu ressens le besoin de parler, ou que ça va tout simplement moins bien. Et toi, quelles sont les façons qui t'aident le plus à surmonter les étapes difficiles dans ta vie?

---

---

---

---





## SUIVRE LA MODE... OU PAS?

*Julie Coderre,*  
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,  
ACEF MONTÉRÉGIE-EST

L'achat des vêtements est probablement un sujet de dispute entre toi et tes parents. Dans une situation de conflit, tu te dis peut-être qu'il y a toujours un perdant et un gagnant. Mais il peut aussi y avoir deux gagnants.

Pour que cela soit possible, tu dois être à l'écoute de tes parents et essayer de trouver une solution qui conviendra à tous. **Tu dois les laisser s'exprimer sans les interrompre.** Par exemple, tu veux des souliers qui coutent 150 \$ mais ils aimeraient que tu prennes la paire qui est à 90 \$. Tu pourrais leur suggérer de payer la différence (60 \$).

**Vouloir entrer dans la gang et être cool est important à ton âge. Mais veux-tu vraiment que les autres s'intéressent à toi pour ton look? Tu as bien plus que ton apparence à offrir aux autres.** Tu es une personne qui a plein de talents, de qualités, de potentiel, d'idées, de rêves d'avenir, etc.

TU N'ES PAS ALLÉE TROP LOIN  
AVEC LA CHIRURGIE PLASTIQUE ?



Savais-tu que les photos des magazines sont retouchées? On y enlève les imperfections de la peau, amincit certaines parties comme les jambes, améliore le contour des yeux, etc.

Pourquoi chercher à ressembler à ces photos quand elles ne représentent même pas la réalité?

**Exercice :**

**Je complète les phrases suivantes :**

**Je suis habile pour :**

---

---

**Voici 2 qualités que je possède :**

♥ \_\_\_\_\_  
♥ \_\_\_\_\_



[www.legrape.ca](http://www.legrape.ca)

(418) 522-7356

info@legrape.ca

## Une approche humaine de vos finances

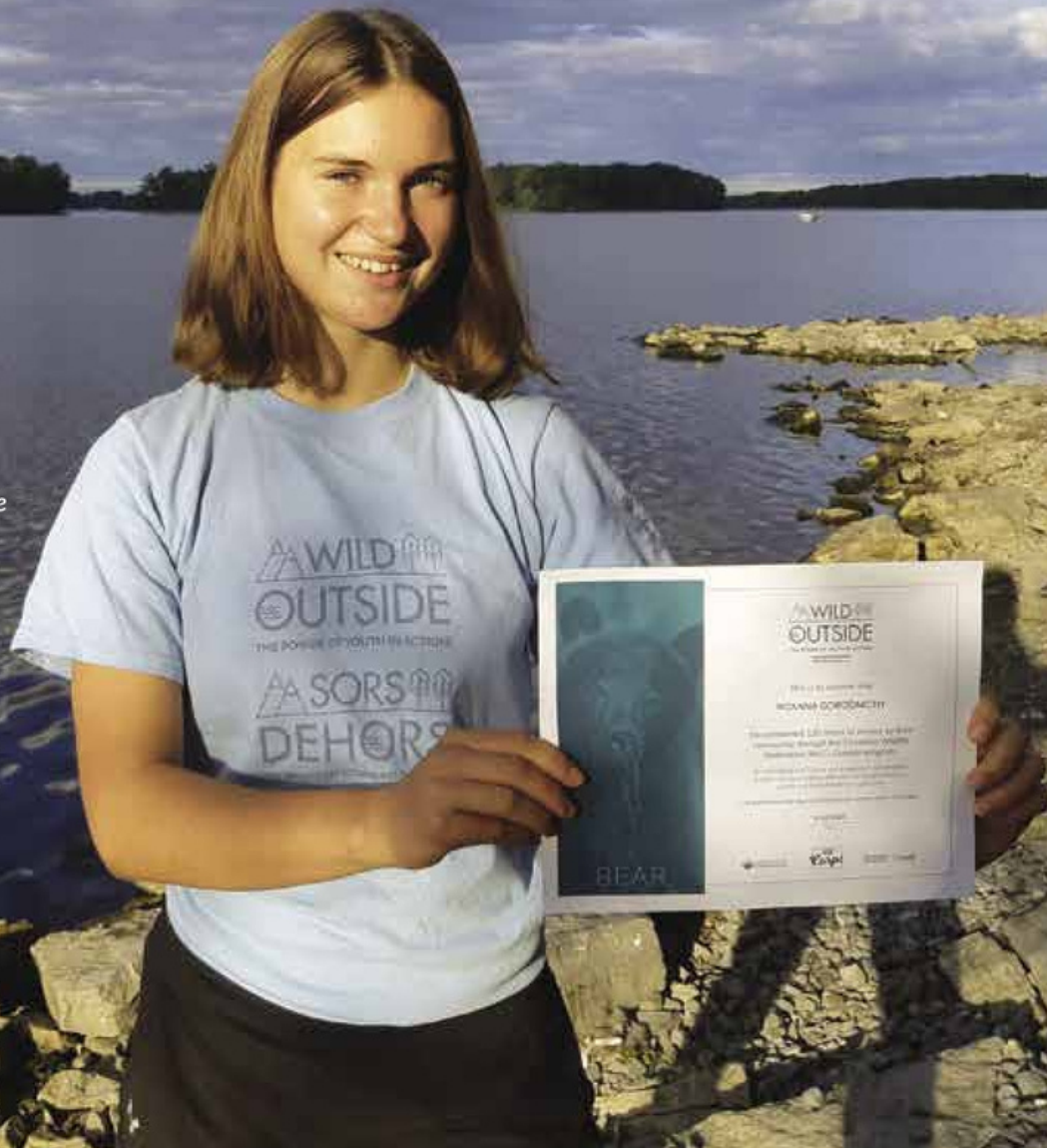


# SORS DEHORS

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)**



**SIMPLICITÉ, HUMILITÉ,  
INTÉGRITÉ ET TÉNACITÉ**

**Rémi Côté**

PSYCHOLOGUE, CLINIQUE DE  
PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ

Pour affronter et résoudre les situations difficiles dans la résilience, nous devons embrasser notre réalité sans nous embarrasser de toute complexité stressante et non indispensable.

**1. Simplicité** : comment faire de l'exercice tous les jours? Aller à l'école à vélo ou faire des push-ups dans l'herbe mouillée et tacher son ensemble sport.

**2. Humilité** : il faut être humble pour accepter de changer. Il faut être humble pour prendre conscience de ses défauts et accepter de prendre des moyens pour maturer.

**3. Intégrité** : honnêteté, respect, éthique, non-violence, action réfléchiée en tenant compte des conséquences. Au sujet de l'éthique, le philosophe Spiderman écrivait : « Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités »...

**4. Ténacité** : vous savez ce qu'est la ténacité, car seul un lecteur tenace peut lire ce texte!

**Pour s'en sortir, il faut ramer.**

**Réaliste, atteignable, mesurable, exécutable. (R.A.M.E.)**

Cet acronyme dit bien ce qu'il veut dire, il faut ramer pour s'en sortir.

**R. Réaliste** Pour ramer, il faut des rames, il faut boucher les trous de la chaloupe. On doit aussi tenir compte de la météo. Il faut être réaliste pour ne pas se mettre en échec.

**A. Atteignable** Quand on rame on a un cap, on a une destination en tête. Et ce port, ce cap doit être atteignable. Autrement, le découragement pourrait drainer notre énergie et rapidement nous aurions perdu la force de ramer.

« Si vous avez un problème complexe, en situation de S.H.I.T., vous êtes. »  
- Yoda

Est-ce que cet acronyme vous inspire? Simplicité, humilité, intégrité et ténacité (S.H.I.T.)



**M. Mesurable** Pour rester motivé, on doit être capable de faire le point pour savoir où on en est dans notre progression.

**E. Effet** La motivation vient du fait qu'on n'est pas impuissant, qu'on peut avoir une influence sur le grand tout cosmique et que notre action n'est pas insignifiante et quelle mène à un résultat tangible. Une fois qu'on a atteint l'autre rive, on sait qu'on n'a pas ramé pour rien et on en ressent une grande satisfaction.

## Activité des acronymes anonymes

Complétez l'acronyme suivant en lien avec la résolution de problème et la réduction du stress, sans consulter Google!

S pour \_\_\_\_\_  
M pour \_\_\_\_\_  
A pour \_\_\_\_\_  
R pour \_\_\_\_\_  
T pour \_\_\_\_\_

**Solution...**

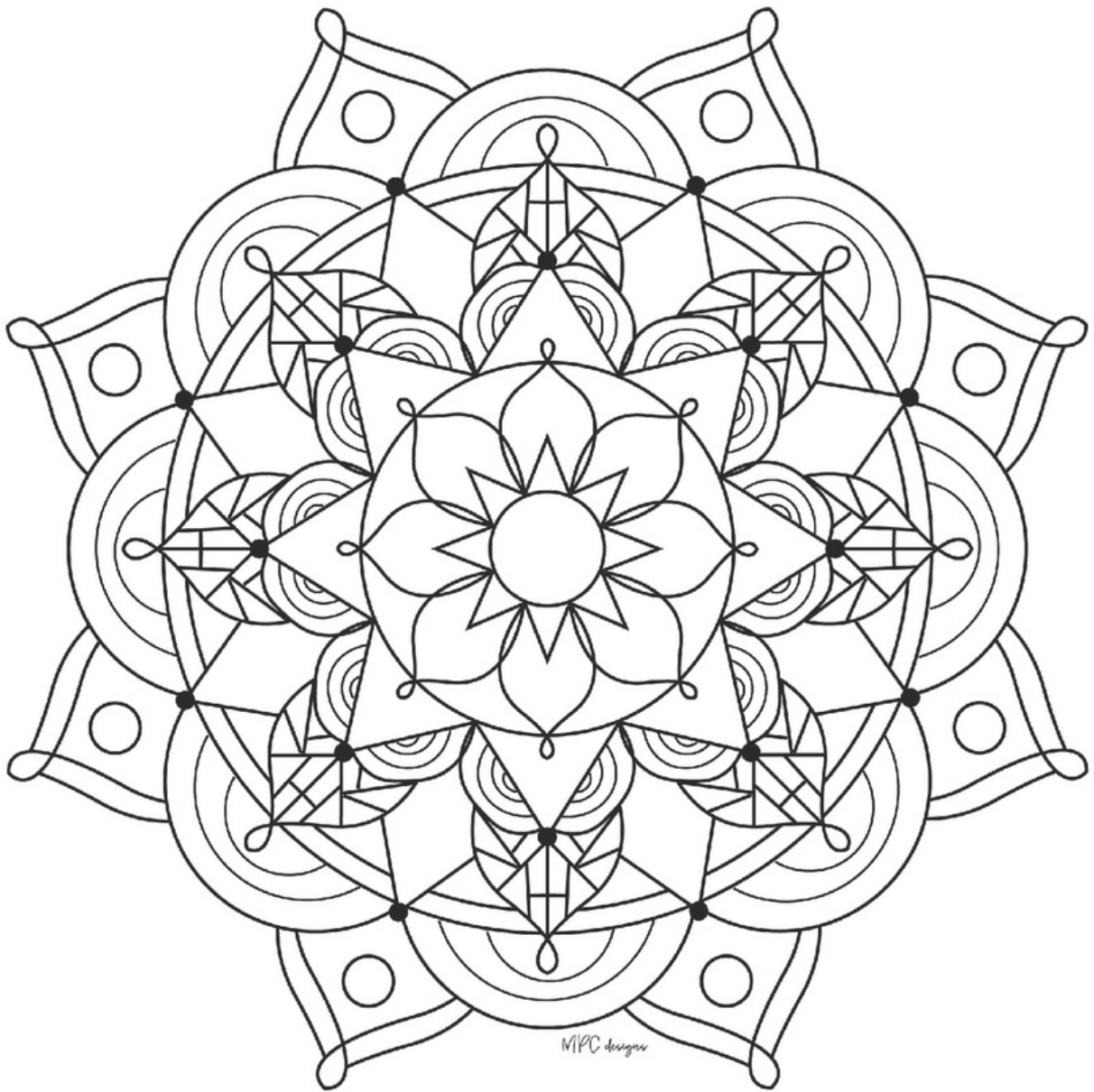
**Les objectifs moins stressants sont Spécifiques, Mesurables, Atteignables et Réalistes dans le Temps.**

# 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.**



MPC design

# - INTERVENTIONS



**LES DEUX FACES DU MOT  
« PROBLÈME »**

*Mariane Grégoire,*  
TECHNICIENNE EN TRAVAIL SOCIAL



**Si je te demande la définition du mot « problème », tu penses à une difficulté, une situation pénible, contraignante et contrariante. Bref, tu vas associer le mot « problème » à quelque chose de négatif ou à quelque chose que tu ne veux pas, ou le moins souvent possible, rencontrer dans ta vie.**

Alors, lorsque tu vis un problème, tu vas peut-être être découragé ou tu vas peut-être vouloir l'ignorer. **Moi aussi, je voyais les problèmes comme quelque chose de négatif que je voulais à tout prix éviter dans ma vie. Pourtant, les problèmes sont quelque chose qui peut être positif et ils sont même essentiels dans notre vie.** Afin de bien comprendre la deuxième face du mot « problème », il est important de changer le mot « problème » en quelque chose de plus neutre, soit par le mot « point » ou « situation ». Alors, un problème serait un point ou une situation où l'on va s'interroger, discuter et argumenter à l'aide d'éléments expérimentiels et théoriques.

Je trouvais important de te parler des deux faces du mot « problème » afin de t'aider à faire des choix. Faire des choix peut être difficile et être vécu comme un problème. Au cours de ta vie, tu seras confronté à des choix et pour t'aider à les faire, tu devras te questionner sur tes priorités.

**Il est normal de vivre des émotions négatives comme la peur ou le regret lorsque tu vas faire un choix. Les choix que tu vas faire doivent être basés sur tes valeurs, tes besoins et tes goûts.**

Voici un exemple de situation où le fait de faire un choix peut devenir un problème : tu dois choisir entre rester vivre avec ton amoureux/amoureuse en mettant une croix sur tes études de rêves, ou aller faire tes études de rêves loin de ton amoureux/amoureuse.

**Afin de t'aider dans la prise de décision lors de situations difficiles, je te propose la balance décisionnelle.** La balance décisionnelle est un outil qui va pouvoir te suivre toute ta vie pour t'aider lors de situation difficile. Tu peux faire appel à tes parents, tes amis ou d'autres personnes de confiance pour t'aider à la remplir et à prendre les meilleures décisions.

## **La balance décisionnelle**

### **Problèmes ou situation difficile :**

---

---

---

---

---

### **Points positifs**

- 
- 
- 

### **Points négatifs**

- 
- 
- 

**Tu as les capacités pour prendre la meilleure décision pour TOI!**

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

Parce que lire ...

Ça nous **détend**.

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

Aide à la **résolution de problèmes**.

Ça nous **fait utiliser notre imagination**.

Ça nous rend **libre** !



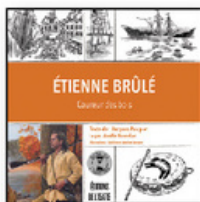
BONJOUR L'HISTOIRE... Des petites biographies pour de grands personnages d'ici.

Nos livres audio • Une nouvelle aventure !

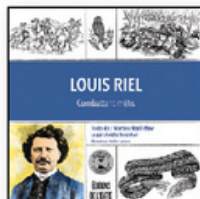
Extrait disponible  
pour Lucy Maud Montgomery  
(cliquez ici)



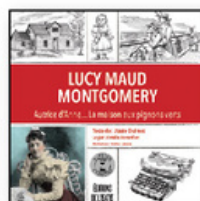
Jacques Cartier  
MP3 : 9782925088264



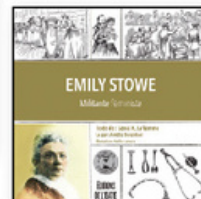
Étienne Brûlé  
MP3 : 9782925088271



Louis Riel  
MP3 : 9782925088455



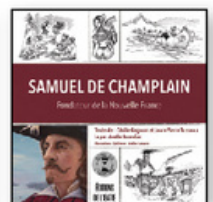
Lucy Maud Montgomery  
MP3 : 9782925088080



Emily Stowe  
MP3 : 9782925088257



Alexander Graham Bell  
MP3 : 9782925088288

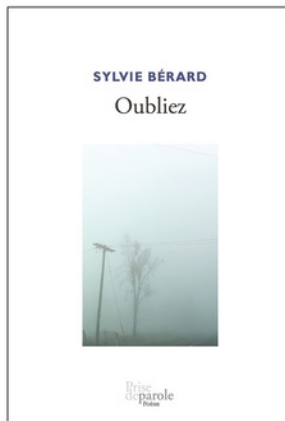
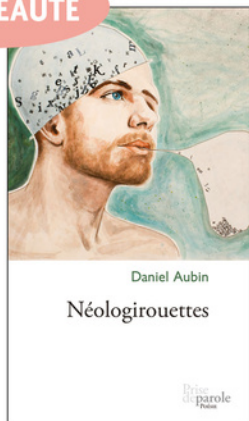


Samuel de Champlain  
MP3 : 9782925088462

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.

# POÉSIE

NOUVEAUTÉ



*Néologirouettes* • Daniel Aubin • 153 pages • 16 à 17 ans  
**Thématique principale :** L'expression de soi

*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 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



**JE ME DEMANDAIS  
SI J'AVAIS DES PROBLÈMES...**



**Francis Grégoire,**

CONSEILLER D'ORIENTATION  
DÉCOUVRIR | CHOISIR | AGIR  
ORIENTATIONSOLUTIONS

**Le thème de ce mois-ci m'a fait un peu sourire. En fait, je me demandais si j'avais des problèmes.**

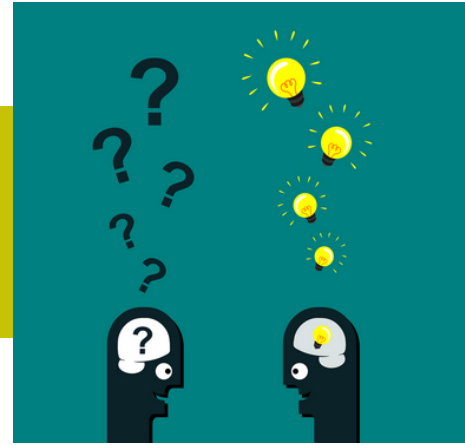


Je t'explique.

Pour moi, **un problème c'est relativement grave** et ça requiert souvent une aide extérieure. Le genre de situation pour laquelle tu peux te référer au numéro du **Cahier Ma Réussite** où il est question de « À qui je peux faire confiance ». À titre d'exemple, gravir l'Everest (8 849 mètres) nécessitera plusieurs jours, des conseils d'expert et de l'équipement.

Ensuite, en termes de gravité, viennent selon moi **les difficultés. Tu sais, ce genre de situation où l'on doit prendre le temps de réfléchir pour arriver à atteindre notre objectif.** Si on reste dans les comparaisons avec les montagnes, imagine un mont (environ 1500 mètres) que tu devrais grimper en une journée, pour coucher en refuge et redescendre le lendemain. Tu devrais avoir de bonnes chaussures, un sac de couchage et quelques conseils.

Et finalement, il y a **les défis, ceux qui nous arrivent et ceux que l'on se donne.** Disons le mont le plus haut près de chez toi, une randonnée de quelques heures (environ 900 mètres), monter, manger, descendre, plus ou moins zéro préparation, si ce n'est d'une bouteille d'eau.



Si tu me pardonnes le jeu de mots, le problème, ou plutôt la difficulté, c'est lorsque l'on considère l'une ou l'autre des situations dans la mauvaise perspective. **Se lever le matin et décider d'aller gravir l'Everest serait tout aussi farfelu que de se préparer comme si on montait l'Everest pour aller gravir une butte à proximité par une journée ensoleillée de juin.**

**Parfois, tenter de régler une difficulté comme si c'était un problème cause plus de tort que de bien et vice-versa.** Alors quand tu penses avoir un problème dans tes études, dans ton parcours scolaire, avec ton entourage, demande-toi si c'est bien un problème, une difficulté ou un défi.

**N'oublie pas, la meilleure façon de régler un « problème », c'est de prendre le temps de bien le définir et de choisir la solution appropriée.**





## RÈGLES-TU TES PROBLÈMES À LA MANIÈRE DE WOLVERINE?

*Sylvie Piché,*

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION  
COACH DE CARRIÈRE



Chacun a ses façons de gérer une situation considérée comme problématique et d'y trouver des solutions. Par exemple, le héros des X-Men, Wolverine, qui utilise ses griffes pour mettre fin rapidement aux conflits. Il est prompt à la colère et est toujours prêt à se battre. Toutefois, est-ce la meilleure manière de régler/gérer tes propres problèmes?

Que tu sois enfant unique ou non, tu as sûrement déjà entendu un très jeune enfant dire : « Non, c'est moi qui le fais, je suis assez grand! ». Ça te dit quelque chose?

Cela réfère au désir d'autonomie qui est une belle étape chez un enfant et même... chez l'adolescent.

Savoir prendre la charge des situations difficiles, voire problématiques, est un plus pour toute personne. Je crois cependant qu'il y a des méthodes meilleures que d'autres et celle de ce cher Wolverine n'est pas au top de la liste!

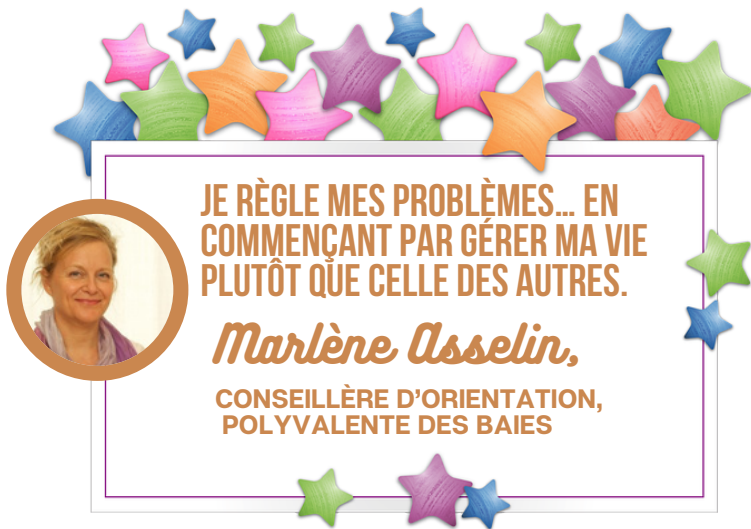
**Ma préférence pour la gestion de problèmes, et ce peu importe ton âge ou presque, est d'abord de prendre une respiration afin de faire descendre la pression, les émotions que le problème suscite.**

Ensuite, faire appel aux gens de ton entourage en qui tu as confiance : parents, enseignants, amis de la famille, entraîneurs, etc.

J'appelle ça être le capitaine de ton navire ou encore le PDG de ton C.A. Cela ne doit pas être gênant de demander de l'aide ou des conseils à des gens plus expérimentés. En fait, cela aide à la réflexion tout en apprenant possiblement de nouvelles choses. **Être en mesure de recevoir de l'aide ou des conseils est assurément perçu comme un signe de maturité, pas de faiblesse.** Cela aide également à **développer ton sens critique qui te servira plus tard, tout comme ta capacité à interagir avec les autres qui se reflètera dans le travail d'équipe.**

Malgré tout cela, il arrive parfois que les mots ne servent à rien, car ils ont été trop souvent utilisés, et c'est là que tu pourras faire intervenir ton Wolverine interne. Seulement après avoir analysé sous plusieurs angles la problématique et avoir essayé des manières plus pacifiques. Je t'invite à créer ton C.A. ou ton équipage en nommant des personnes à consulter, mais en leur disant aussi la raison pour laquelle tu les ajoutes. Et, comme toujours, si tu as besoin d'aide, le conseiller d'orientation de ton école ou un autre professionnel se fera un plaisir de te recevoir pour en parler et t'aider.





**JE RÉGLE MES PROBLÈMES... EN COMMENÇANT PAR GÉRER MA VIE PLUTÔT QUE CELLE DES AUTRES.**

*Marlène Asselin,*  
CONSEILLÈRE D'ORIENTATION,  
POLYVALENTE DES BAIES



D'abord, qu'est-ce qu'un problème?! Sans doute, chacun possède un peu sa propre définition. Et si on regardait quelques synonymes, un problème peut se définir comme étant : une difficulté, un danger, un ennui ou un inconfort.

Cela dit, une situation inconfortable nous sort de notre sérénité, de notre zénitude, et crée un stress dans notre être. Souvent, nous banalisons ou, à l'inverse, nous dramatisons la situation.

Enfin, **voici quelques trucs qui pourraient t'aider à voir de manière plus objective la situation embarrassante :**

- 1. Prendre du recul et lâcher prise :** laisse la poussière retomber, comme dit le dicton. Une bonne nuit de sommeil permet souvent d'apporter un éclairage nouveau. Quelques jours à l'écart de sa routine facilitent l'émergence d'idées nouvelles ou d'un regard neuf sur la situation et peuvent permettre de trouver des solutions gagnantes.  
**Pratique le lâcher-prise, fais confiance à la vie, c'est une attitude gagnante.**

- 2. Faire comme si... :** raconte à un ami la situation problématique comme si c'était quelqu'un d'autre qui vivait la situation. Par exemple : « ma sœur me parle de ses difficultés avec son chum, je ne sais pas trop quoi lui dire. Toi, que lui dirais-tu? »

---

---

---

---

- 3. Méditer ou relaxer :** prends le temps de retrouver le calme intérieur. Tu pourrais faire une balade en nature, te faire masser, aller nager, dessiner, écrire, écouter de la musique, etc.

### À retenir :

**Les personnes qui règlent leurs conflits de manière constructive améliorent possiblement leur santé globale** ou du moins, éloignent les maladies liées au stress : maladies digestives, troubles psychiatriques, problèmes dermatologiques, affaiblissement du système immunitaire, etc.

Référence :

(<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=maladies-liees-stress>)

## 5 bonnes raisons d'avoir un mentor

Un mentor, c'est une personne bénévole qui a déjà réalisé ce que tu souhaites accomplir à l'école ou comme travail, et qui accepte de partager son expérience avec toi et d'être là pour te motiver. Tu te demandes si c'est pour toi le mentorat?

Eh bien, c'est pour tout le monde!  
C'est vrai, tout le monde peut bénéficier d'une relation avec un mentor. D'ailleurs, si tu te demandes ce que ça peut t'apporter, voici cinq bonnes raisons d'avoir un mentor :

### 1. Pour rester motivé

Ça nous est tous déjà arrivé de sentir que l'énergie n'est plus au rendez-vous. Dans ces moments-là, un mentor peut être une excellente source de motivation. Un bon mentor saura te poser les bonnes questions pour t'aider à voir plus clair.

C'est aussi une opportunité de découvrir de nouveaux modèles inspirants. Ça nous rappelle que la réussite est possible!

### 2. Pour se dépasser

Les mentors sont là pour nous aider à avancer. Un bon mentor saura te pousser à aller plus loin que tu ne te croyais capable d'aller.  
En se basant sur ses expériences, un mentor pourra te conseiller et te donner des exemples concrets sur les moyens d'atteindre tes objectifs, et de t'en fixer des nouveaux.

« Avant d'utiliser Academos, je voulais décrocher. J'ai parlé avec plusieurs mentors et en me fixant des buts, j'ai décidé de poursuivre mes études. »  
Cynthia Marois, étudiante mentorée.

### 3. Pour prendre des décisions plus éclairées

Dans des moments de transition et de choix importants, avoir le soutien d'une personne de confiance peut faire toute la différence.

Un mentor est une personne d'expérience, avec un regard objectif et externe sur ta situation. Il peut donc t'offrir des conseils basés sur son parcours.

Il pourrait, par exemple, te partager les apprentissages tirés de ses erreurs, et t'éviter de les reproduire.

En te posant les bonnes questions, il pourra t'amener à réfléchir, à mieux te connaître et à prendre des décisions plus éclairées!

### 4. Pour élargir son réseau professionnel

Tout au long de leur parcours, les mentors ont accumulé des expériences et... des contacts!  
Bien entendu, un mentor ne va pas nécessairement te donner accès à l'intégralité de son réseau. Mais, il peut te mettre en lien avec des personnes clés qui pourraient t'aider dans ta carrière.  
Un mentor, c'est un contact direct avec le marché du travail. Avoir un mentor est donc un excellent moyen d'élargir son réseau et d'avoir accès à de nouvelles opportunités.

### 5. Pour développer de nouvelles capacités

Avoir un mentor c'est aussi une bonne façon de développer des nouvelles capacités. Souvent, ils sont capables de voir où nous devons nous améliorer là où nous ne le voyons pas. Ils sont capables de voir nos angles morts, et de nous conseiller en fonction de ça.

En plus des compétences techniques liées à un domaine précis, un mentor pourrait t'aider à développer ce qu'on appelle les « soft skills », qui sont des atouts essentiels sur le marché du travail.

Maintenant que tu connais cinq bonnes raisons d'avoir un mentor, tu te demandes peut-être :  
ok mais, un mentor, je trouve ça comment?  
Et bien, ça tombe bien sur [Academos](#), on a plus de 3000 mentors bénévoles qui sont prêts à échanger gratuitement avec toi. Parce que oui, le mentorat, c'est gratuit!



ACADEMOS

# L'application pour trouver la carrière de *ses rêves*.

Rendez-vous sur 🖱️ [academos.qc.ca](https://academos.qc.ca)



# J'imagine ma vie de rêve

Tu cherches une carrière stimulante, mais tu hésites devant les possibilités qui s'offrent à toi?

Savoir ce qu'on veut faire dans la vie, ce n'est pas évident. Comme plusieurs, tu désires voyager, avoir ta propre entreprise ou encore faire une différence dans la société, mais tu ne sais pas comment y arriver?



## DÉCOUVRE LA PROFESSION DE CPA!

**Qu'est-ce qu'un CPA?** Un CPA (comptable professionnel agréé) est un leader doté d'une grande influence sur les décisions stratégiques que doivent prendre les entreprises d'aujourd'hui. Sa capacité d'analyse et son regard stratégique sur l'avenir l'amènent à occuper des postes importants dans de multiples secteurs d'activités. Organismes à but non lucratif, mode, sport, environnement, hautes technologies... le CPA peut travailler partout - même à l'étranger! Au cœur de l'action, il met ses compétences à profit pour améliorer les performances des organisations et pour les préparer à relever les défis de demain.

## LA PROFESSION DE CPA EST FAITE POUR MOI SI...

- Je suis déterminé et plein d'ambition,
- J'adore travailler avec les gens et les chiffres,
- Je désire avoir une profession valorisante, stimulante et pleine de défis,
- Je veux être à la tête d'une organisation et contribuer à sa croissance,
- J'aimerais faire partie d'une communauté respectée, influente et en croissance fulgurante,
- Je rêve de parcourir le monde à la recherche de nouveaux défis,
- Je veux exercer mon leadership et participer aux décisions stratégiques.

## CPA, UNE CARRIÈRE PROMETTEUSE!



### Taux de placement

Près de  
**100 %**



### Salaire moyen

**121 000 \$**  
par année



### Niveau d'études

Universitaire



### Compétences recherchées

- Leadership
- Esprit logique et d'analyse
- Rigueur et sens de l'organisation
- Sens de l'innovation
- Habileté en communication
- Créativité

# imagine ça!

**Es-tu plus du type entrepreneur, gestionnaire, engagé ou stratège?**

Complète notre jeu-questionnaire, vois quel profil correspond le mieux à ta personnalité et découvre si le titre de comptable professionnel agréé (CPA) pourrait te correspondre!

Réponds au QUIZ





# ALIMENTE TA VIE SAVOURE TON EMPLOI

Tu veux faire une différence  
et contribuer à nourrir  
le monde en toute sécurité ?

Que tu sois manuel, créatif  
ou scientifique, découvre  
ta future carrière dans  
l'industrie de la fabrication  
des aliments!

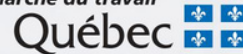
[alimentetavie.com](http://alimentetavie.com)



Comité sectoriel de  
main-d'œuvre en  
**transformation  
alimentaire**

Avec la contribution financière de :

Commission  
des partenaires  
du marché du travail



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



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



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

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

[reussitescolaire@telus.net](mailto:reussitescolaire@telus.net)

581-681-6407