



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

J'AIME LES RELATIONS SAINES



Comment écrire dans votre version PDF numérique? Voir **page 21**

**LES RELATIONS QUI
TE PERMETTENT DE
DONNER LE MEILLEUR
DE TOI-MÊME!**

**LES RELATIONS
VIRTUELLES
CHARLES-XAVIER,
LE CONCILIEUR!**

**QU'EST-CE QU'UNE
RELATION SAIN
ET COMMENT
L'ENTREtenir?**

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

SOMMAIRE

4

SANTÉ

LES RELATIONS QUI TE PERMETTENT
DE DONNER LE MEILLEUR
DE TOI-MÊME!

SMQ-BSL.ORG

6

NUTRITION

SAIS-TU CE QUI REND UNE RELATION SAINE?

ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

7

CONSOMMATION

LES RELATIONS VIRTUELLES

ACEFMONTEREGIE-EST.COM

8

INTIMIDATION

IKIGAI ET KINTSUGI

[PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE](#)

10

INTERVENTIONS

MA RELATION AVEC LA NOURRITURE ET MON
IMAGE CORPORELLE

[TRAVAIL SOCIAL](#)

12

RELATIONS

L'AMOUR GAGNE

15

ORIENTATION

NE PAS CONFONDRE RELATION
SAINE ET RELATION PARFAITE

[ORIENTATION SOLUTIONS](#)

16

ORIENTATION

CHARLES-XAVIER,
LE CONCILIEUR!

SYLVIEPICHE.COM

17

ORIENTATION

QU'EST-CE QU'UNE RELATION SAINE
ET COMMENT L'ENTREtenir?

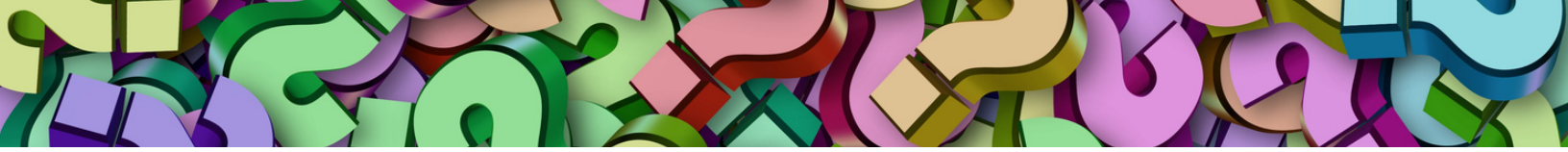
[IMAGINE TA VIE](#)

18

ORIENTATION

CHOISIS UN DÉFI À RELEVER
ET NON UN MÉTIER À EXERCER!

ACADEMOS.QC.CA



J-AIME LES RELATIONS SAINES !

Est-ce qu'on peut avoir une relation intense et saine en même temps? **Oui!**

Est-ce qu'on peut avoir une relation intense et malsaine? **Oui!**

Que préfères-tu? Moi, personnellement, et de loin, je préfère les relations saines. Pourquoi? Parce qu'une relation saine ça me permet de **me sentir aimée**, ça me donne le gout d'être **heureuse**, ça me tire vers le **haut!** J'aime **me sentir respectée** et j'aime que l'autre avec qui je suis se sente aussi comme ça! J'aime que l'autre se sente **aimé, heureux, tiré vers le haut** quand il est en relation avec moi!

Et ça, c'est de la vraie intensité! Pense aux moments où tu t'es senti(e) bien avec quelqu'un. En amitié, en amour, avec un ou une collègue, au travail ou à l'école. Rien ne peut battre ce sentiment de bien-être!

Je te souhaite de toujours choisir, dans ta vie, de vivre des relations saines. Et tu as toujours le choix. **Toujours!**

CONTACTEZ-NOUS

REUSSITESCOLAIRE@GLOBETROTTER.NET

ÉDITORIAL

CHRISTIANE BOUFFARD

CORRECTION

JULIE BELZIL

DAVID RANCOURT

ABONNEZ-VOUS!

MAREUSSITE.NET

COLLABORATIONS

MARLÈNE ARSENAULT

JULIE CODERRE

RÉMI CÔTÉ

AMILIE DUMAIS

FRANCIS GRÉGOIRE

MARIANE GRÉGOIRE

KARINE PENDLETON

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

LA RELATION EXISTANT ENTRE L'HUMANITÉ ET LA NATURE DOIT ÊTRE FAITE DE RESPECT ET D'AMOUR, NON DE DOMINATION.

RENÉ DUBOS





LES RELATIONS QUI TE PERMETTENT DE DONNER LE MEILLEUR DE TOI-MÊME!

Amilie Dumais

INTERVENANTE EN PROMOTION ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



T'est-il déjà arrivé de te demander si une telle personne était dans ta vie pour les bonnes raisons?

Si elle avait une influence positive dans ta vie?

Cela nous arrive tous à un moment ou à un autre. Parfois, il est nécessaire de prendre du recul et de réfléchir aux relations que nous entretenons.

Les signes que tu es dans une relation saine :



- Dans cette relation, tu te sens respecté(e), soutenu(e) et accepté(e) à ta juste valeur. Aussi, tu sais que tu peux montrer à l'autre **qui tu es réellement** sans avoir peur du jugement. La relation te permet donc d'être **authentique**, d'agir en respectant ta réelle personnalité.



- Tu es à l'aise de **te confier** sur tes inquiétudes en lien avec la relation ou tout simplement avec des problèmes de la vie de tous les jours, puisque tu as confiance en la personne et que **tu te sens écouté(e)**.

Les signes que tu es dans une relation malsaine :



- Tu te sens anxieux(-se) ou en danger, car tu as peur d'être blessé(e) émotionnellement ou physiquement.



- Tu hésites à te confier, par peur du jugement.



- Tu changes ta personnalité en compagnie de la personne pour lui plaire, puisque tu ressens que cette dernière exerce un certain contrôle ou porte un jugement sur tes choix, sur tes passions, ou encore concernant les gens que tu fréquentes.

-SANTÉ



- Tu constates que les efforts faits par chacun dans la relation ne sont pas équitables. Par exemple, c'est toujours toi qui prends des nouvelles de l'autre personne ou qui demandes de faire une activité ensemble, mais au final, elle trouve toujours une bonne raison pour refuser.

Ta relation est-elle saine?

Oui / Non

L'autre personne :

- Te critique ou t'humilie afin de te rendre mal à l'aise. _____
- Essaie de contrôler à qui tu parles. _____
- Utilise la peur, la culpabilité en te faisant des reproches, t'intimide ou te menace. _____
- Dicte ton habillement ou tes goûts. _____
- Insiste pour que tu poses certains gestes avec lesquels tu n'es pas d'accord. _____

P.-S. – Si jamais tu te rends compte que tu es dans une relation malsaine, n'aie pas peur d'en parler à un adulte de confiance ou encore de contacter Tel-jeunes (1 800 263-2266 ou www.teljeunes.com).

Inspiré de :

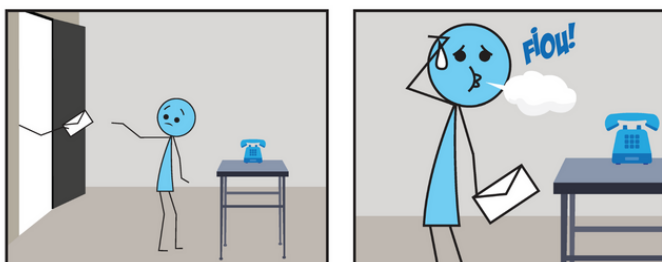
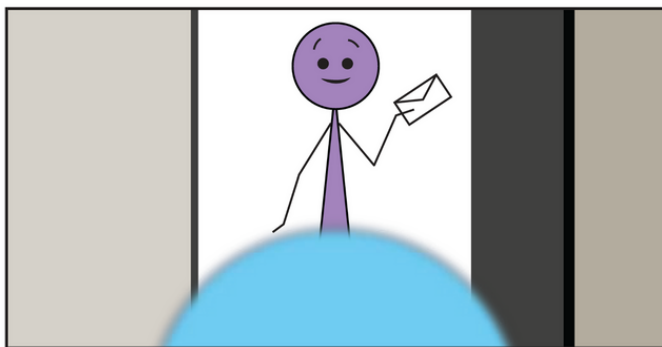
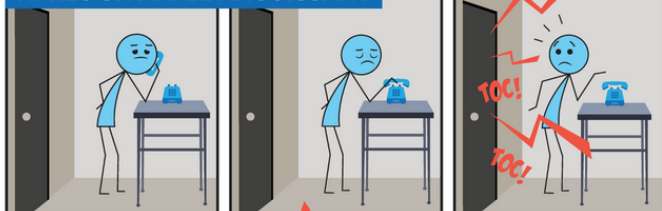
<https://jeunessejecoute.ca/information/rerelations-saines-et-rerelations-malsaines/>

RESSENTIR

c'est recevoir un message

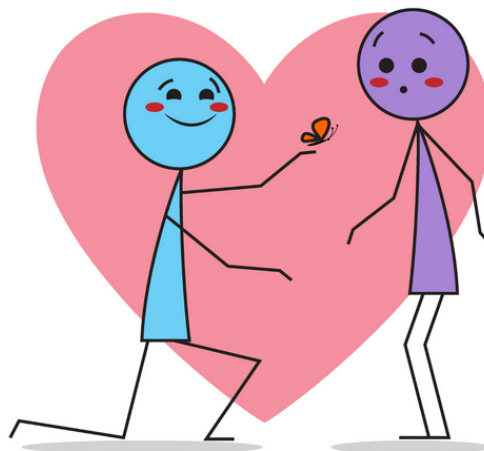
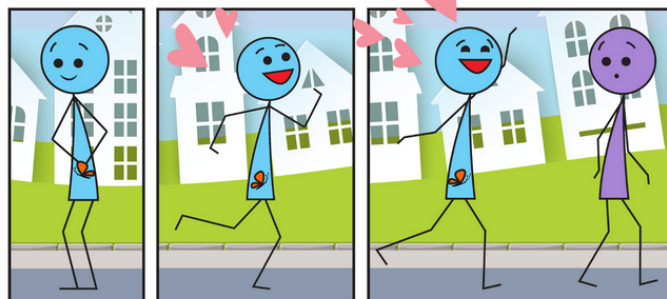
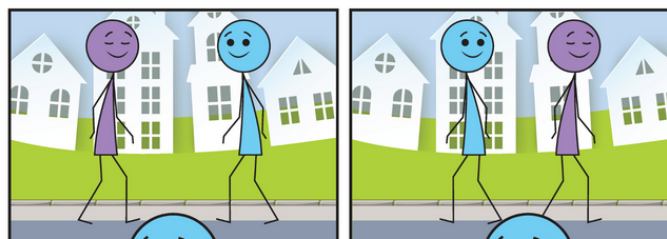
LES ÉMOTIONS FRAPPENT À LA PORTE.

APRÈS UN APPEL ANGOISSANT



Les émotions, c'est recevoir un message. Si on ne l'écoute pas, ça cogne de plus en plus fort. Ce bruit peut entraîner de l'anxiété, de la peur...

LES ÉMOTIONS, UNE ÉTAPE À LA FOIS.



RÉPONDRE AU BESOIN



SAIS-TU CE QUI REND UNE RELATION SAINÉ?

Karine Pendleton
INTERVENANTE
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)



Qu'on parle d'une relation amoureuse ou de relations d'amitié, c'est très important que tu te sentes en sécurité, respecté(e), accepté(e) et bien avec les personnes qui t'entourent.

On te propose un petit exercice pour t'aider à cibler les éléments composant une saine relation. Découvre-les en associant les composantes d'une relation saine à la bonne situation en indiquant le chiffre et la lettre qui vont ensemble.

- 1) Authenticité
- 2) Honnêteté
- 3) Bonne communication
- 4) Respect (de soi et de l'autre)
- 5) Soutien
- 6) Confiance

a) Tu ne vas pas très bien ces derniers temps. Cependant, tu sais que tu peux compter sur ton entourage qui est toujours disponible pour toi quand tu as besoin de parler et de te changer les idées.
Réponse : ____

b) Ton copain ou ta copine souffre d'un trouble alimentaire. Tu es à l'écoute de ses besoins, et lui(elle) est à l'écoute des tiens, et tu lui communique aussi tes émotions. Réponse : ____



c) Ton copain ou ta copine te dit que tu devrais peut-être maigrir un peu. Tu te sens assez à l'aise avec lui(elle) pour lui expliquer que tu ne veux pas changer pour lui plaire et que tu es bien dans ton corps, tel qu'il est. Après discussion, ton copain ou ta copine te dit qu'il(elle) est content(e) que tu restes fidèle à toi-même. Réponse : ____

d) Tu viens d'avouer pour la première fois à ton copain ou ta copine que tu te sens préoccupé(e) par ton poids et par la nourriture. Tu veux qu'il(elle) n'en parle à personne pour l'instant et tu sais qu'il(elle) va tenir sa promesse, tu peux compter sur lui(elle). Réponse : ____

e) Depuis quelque temps, tu as remarqué que ton ami(e) s'isolait de plus en plus et ne mangeait plus avec toi à la cafétéria. Tu trouves que c'est important d'être franc(he) avec lui(elle) et de lui faire part de tes inquiétudes. Réponse : ____

f) Ton ami(e) te propose une sortie au restaurant. Tu décides de refuser l'invitation puisque dernièrement, tu as peur de manger devant les autres. Ton ami(e) respecte ta décision et est même content(e) que tu te sois écouté(e). Réponse : ____

Solutions : 1-c, 2-e, 3-b, 4-f, 5-a, 6-d.



LES RELATIONS VIRTUELLES

Julie Coderre
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
ACEF MONTÉRÉGIE-EST



Voici quelques situations qui sont réellement arrivées à des adolescent(e)s.

L'autre personne te dit que vous formez bien un couple et qu'elle t'aime. Elle te demande de lui envoyer des photos intimes de toi. Tu hésites, mais l'autre te dit que c'est normal de faire cela puisque vous êtes en couple. Une fois les photos envoyées, tu reçois des menaces selon lesquelles tes proches verront ces photos à moins que tu envoies une somme d'argent. Si la personne dit que sa caméra est défectueuse ou qu'elle ne peut pas te parler au téléphone, cela cache peut-être quelque chose...

Tu as probablement déjà entendu les mots « vol d'identité ». C'est quand une personne se fait passer pour une autre. Certains volent même des photos pour ouvrir un faux compte Facebook. L'autre personne peut se servir de ton identité pour demander des prestations gouvernementales, faire un emprunt, demander un passeport, etc. Par exemple, plusieurs personnes se sont rendu compte que quelqu'un avait demandé la PCU ou la PCUE en leur nom. Pour corriger la situation, plusieurs ont dû passer bien des heures au téléphone.

7

-CONSOMMATION

IL EST PARFOIS PLUS FACILE DE SE CONFIER À UN ÉTRANGER PAR ÉCRIT QUE DE PARLER À DES GENS EN PERSONNE. ON S'ATTACHE ÉMOTIVEMENT FACILEMENT À QUELQU'UN QUI CONNAIT TOUS NOS SECRETS. IL Y A MALHEUREUSEMENT DES GENS MAL INTENTIONNÉS SUR INTERNET...

Alors, sur internet, il vaut mieux être très vigilant. N'hésite pas à partager avec un adulte de confiance si tu reçois un message d'un inconnu qui te semble inhabituel.

Activité :

Je m'informe sur les dangers d'internet en utilisant divers moyens.

Consulter les sites internet suivants :

Sureté du Québec

<https://www.sq.gouv.qc.ca/services/prevention/>

Bureau de la concurrence Canada -

Le petit livre noir de la fraude

[https://www.bureaudelaconcurrence.gc.ca/eic/site/cb-bc.nsf/vwapj/CB-IBBS2-FR.pdf/\\$file/CB-IBBS2-FR.pdf](https://www.bureaudelaconcurrence.gc.ca/eic/site/cb-bc.nsf/vwapj/CB-IBBS2-FR.pdf/$file/CB-IBBS2-FR.pdf)

Je lis des témoignages dans les journaux ou autres médias:

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1280963/images-intimes-internet-prison-c-13-tj-burke>



www.legrape.ca

(418) 522-7356

info@legrape.ca

Une approche humaine
de vos finances





IKIGAI ET KINTSUGI

Rémi Côté

PSYCHOLOGUE, CLINIQUE DE
PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ



-INTIMIDATION

**CES DEUX CONCEPTS
JAPONAIS DÉSIGNENT
L'ART ET LA DISCIPLINE
ANCESTRALE DE LA PRATIQUE
DE LA RÉSILIENCE.**



Ikigai

L'expression signifie « raison d'être ». Selon cette tradition, être **impliqués dans une mission en cohérence avec notre raison d'être** nous aiderait à « ne pas perdre le nord ». C'est littéralement le nord sur une boussole. C'est l'Ikigai qui nous permet de garder un cap. Ce peut être aussi une cause commune. C'est l'Ikigai qui nous donne l'impression d'être tous ensemble, dans le même bateau.

Cela rejoint le précepte de logothérapie, ou thérapie par le sens, selon lequel **l'individu ressent une grande joie et un ressourcement d'énergie lorsqu'il a le privilège d'agir en résonance avec ses valeurs fondamentales.**

Kintsugi

C'est l'art de la **réparation** des blessures. **Réparez un vase brisé par une soudure en or et vous obtiendrez un vase précieux.** Ce processus d'art-thérapie (métaphore/métamorphose) décrit le lent et minutieux cérémonial par lequel la blessure sera nettoyée, pansée, soignée, guérie et sublimée à travers l'objet.

Accro aux acronymes

Utilisez votre créativité et votre pensée divergente pour compléter les acronymes suivants, tous en lien avec la prévention du stress et la culture de la résilience.

C pour _____

I pour _____

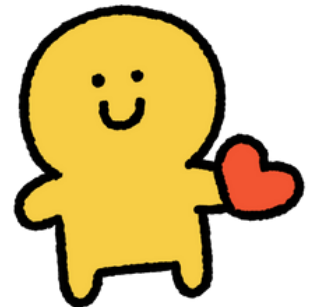
N pour _____

E pour _____

Solution : C.I.N.E. « Les déclencheurs de stress sont des situations face auxquelles nous avons peu de contrôle, qui sont imprévisibles, nouvelles et qui menacent notre Égo. » - Cet acronyme a été créé par la psychologue Sonia Lupien.

J-AIME LES RELATIONS SAINES !

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



ENCERCLE CHACUN DES MOTS DE LA LISTE.

À LA FIN, RÉÉCRIS À PARTIR D'EN HAUT À GAUCHE, CHACUNE DES LETTRES RESTANTES.

QUELLE PHRASE RETROUVES-TU ?

AIMANT
 BIENVEILLANCE
 CHOIX
 COMMUNICATION
 CONFIANCE

FIABLE
 HUMOUR
 JOIE
 LÉGÈRETÉ
 MEILLEUR

PARTICIPATION
 PRÉSENCE
 RESPECT
 RIRE
 SÉCURITÉ





MA RELATION AVEC LA NOURRITURE ET MON IMAGE CORPORELLE

Mariane Grégoire

TECHNICIENNE EN TRAVAIL SOCIAL



Lorsqu'on parle de relation, on pense souvent à celle avec notre famille ou avec nos amis. Par contre, il y a plein de types de relations possibles comme celle que tu entretiens avec la nourriture et ton image corporelle.

Au fil des années, il y a plusieurs croyances qui ont pris de plus en plus de place et d'importance dans notre société. Certaines de ces croyances ont été transmises par des amis, ou même par ta famille. Ces croyances sur l'alimentation et l'image corporelle sont-elles des mythes ou des réalités?

Est-ce que le fait d'être mince est un indicateur que nous sommes en bonne santé?

MYTHE! La définition de la santé inclut un bien-être physique, psychologique et social. La santé ne signifie pas l'absence de maladie physique ou mentale. La santé concerne les habitudes de vie comme l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress, l'hygiène de vie, etc. Donc, le poids n'occupe qu'une petite place dans la définition de la santé.

Est-ce que le fait d'éviter les aliments plaisir (cochonneries) m'aide à contrôler mon poids?

MYTHE! Lorsque tu t'interdis un aliment, tu peux être davantage préoccupé par celui-ci. Aucun aliment par lui-même ne peut faire maigrir ou faire prendre du poids. Chaque aliment a sa place dans ton alimentation puisqu'il répond à tes besoins physiques et psychologiques. Sois à l'écoute de tes besoins et de tes signaux de faim ainsi que de satiété (lorsque tu n'as plus faim).

- INTERVENTIONS



Est-ce que les pâtes, le pain et les pommes de terre me font prendre du poids ?

Comme tu l'as appris dans tes cours de science, les produits céréaliers sont le principal carburant de ton corps. Les produits céréaliers permettent un bon niveau d'énergie et de concentration. **Il est important de manger des produits céréaliers tous les jours.**

Est-ce que le fait de sauter un repas me permet de perdre du poids?

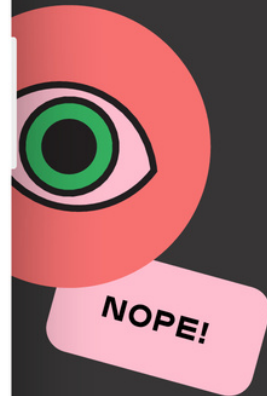
MYTHE! Sauter des repas ne va pas te permettre de perdre du poids. Si tu sautes un repas, tu vas manquer d'énergie pour passer au travers de ta journée et tu te places dans une situation de restriction. Lors de ton prochain repas, il est possible que ton corps te demande plus d'aliments afin de combler le manque d'énergie. Si tu sautes des repas à long terme, il est possible que tu dérègles tes signaux de faim et de satiété lorsque tu n'as plus faim.

Est-ce que le déjeuner est le repas le plus important de la journée?

MYTHE! Le déjeuner, le dîner, le souper et les collations sont tous importants afin d'avoir l'énergie nécessaire pour passer au travers de la journée. Bien sûr, le déjeuner renouvelle l'énergie utilisée durant la nuit, mais ça ne fait pas du déjeuner le repas le plus important de la journée. Une alimentation équilibrée inclut trois repas par jour et des collations afin d'avoir un niveau d'énergie optimal.

Si jamais tu as des questions ou des préoccupations au sujet de ton alimentation ou de ton image corporelle, tu peux aller voir le site Internet de la Maison l'Éclaircie : <https://www.maisoneclaircie.qc.ca/>

C'EST ~~PAS~~ VIOLENT



Tu aurais répondu autre chose? Viens t'essayer!

CESTPASVIOLENT.COM

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** !



Eh! Oh!
Ça va faire, là?
Bande de lâches!
Vous mettre à quatre
et menacer de briser
sa caméra!



T'as pas HONTE?
Tu laisses mon frère
tranquille, sinon
tu vas avoir affaire
à moi!!

Avec une dose d'humour, cette bande dessinée est idéale pour apprendre aux jeunes à affronter différentes formes d'intimidation, dans le respect de l'autre ET de soi-même !

Ne pas baisser la tête, respecter ses limites, démontrer de l'empathie et faire l'effort de comprendre la réalité de l'autre...

Voilà sans aucun doute la meilleure attitude pour contrer ces micro-agressions du quotidien.



editionsdelisatis.com

64 pages | 12 ans et plus | Papier : 9782925088530 | PDF : 9782925088547

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



NOUVEAUTÉ



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



NE PAS CONFONDRE RELATION SAINES ET RELATION PARFAITE

Francis Grégoire,

CONSEILLER D'ORIENTATION
DÉCOUVRIR | CHOISIR | AGIR
ORIENTATIONSOLUTIONS



- ORIENTATION

LORSQUE L'ON VEUT PARLER DE RELATIONS SAINES, IL EST IMPORTANT DE NE PAS CONFONDRE RELATION SAINES ET RELATION PARFAITE. LA PERFECTION N'EXISTE QUE TRÈS RAREMENT, ET ENCORE PLUS DANS LE CADRE D'UNE RELATION.

Et pourquoi donc? Parce qu'une relation dépend de tellement de facteurs pour fonctionner, imaginez pour qu'elle soit saine et plus encore, parfaite. Je m'explique.

On limite souvent la perception d'une relation à ce qui se passe entre deux personnes. Tu as raison, **pour qu'il y ait relation, il doit y avoir minimalement deux personnes, mais d'autres éléments entrent aussi en ligne de compte.** Si tu te souviens un peu, dans les Cahiers précédents, on a écrit sur les valeurs, sur le sens, sur la motivation, la confiance, les problèmes. Eh bien, tous ces facteurs font aussi partie de la relation.

Comme les personnes avec lesquelles tu es en relation ne sont pas des clones de toi-même, être en relation demande de l'empathie. Tu en as peut-être déjà entendu parler, c'est cette capacité de se mettre à la place l'autre.



C'est quand tu es capable de comprendre que ton ami(e) aime bien collectionner les timbres, que tu arrives à comprendre son intérêt pour un timbre rare et que tu l'écoutes, même si ça ne t'intéresse nullement.

Cette empathie est nécessaire pour le maintien de relations saines avec ceux qui t'entourent. C'est elle qui te permet de comprendre pourquoi tes parents t'interdisent tel ou tel truc, pourquoi ton employeur ou ton enseignant a telle ou telle exigence.

Tu n'as pas besoin d'être d'accord pour comprendre, ni l'un ni l'autre n'a besoin de changer d'idée. Vous voyez les choses autrement et là-dessus, vous êtes en accord.

En conclusion, une relation saine débute par toi, toi qui peux regarder l'autre de son point de vue et non pas seulement du tien. Et qui sait, tu pourras peut-être amener l'autre à voir les choses du tien.



**CHARLES-XAVIER,
LE CONCILIATEUR!**

Sylvie Piché,

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE



Je reviens avec les X-Men et leur mentor Charles-Xavier. Si j'avais à décrire ce dernier, je dirais qu'outre son intelligence élevée, il avait une manie (oui oui, une manie) : celle de vouloir que tous s'entendent et que la paix règne. C'est beau hein? Je crois que nous pouvons affirmer qu'il aime les relations saines. Il ne perd jamais son calme, il a toujours des mots posés et ne se laisse pas démonter facilement. As-tu ces qualités et cette belle manie aussi?

Des relations, nous en vivons tous les jours. Des relations saines... cela reste à voir, et ça peut varier selon la situation et l'opinion/perception que chacun a de la situation. La relation débute par une interaction qui peut ensuite évoluer en relation. Plusieurs types de relations existent : amicales, amoureuses, familiales, employeur-employé, etc. Tout le monde peut retirer quelque chose de ces relations surtout lorsqu'elles sont harmonieuses.



- ORIENTATION

En revanche, il n'est pas toujours facile de faire en sorte que tous s'entendent et que l'harmonie règne au sein de ta famille, de ton groupe d'ami(e)s ou encore au sein de ta classe ou même à ton travail. Certains pourront te dire que ce n'est pas un atout ni une qualité de rechercher l'entente.

Moi je te dis que cela peut l'être. Nous avons besoin de conciliateurs, de médiateurs tous les jours. Plusieurs métiers nécessitent de posséder ce talent et cette patience qui y est souvent reliée. Il suffit de penser aux policiers, aux avocats, même aux juges ou encore aux personnes responsables des négociations de conventions collectives. Bref, une panoplie d'emplois qui mettent de l'avant la force de pouvoir garder son calme et amener les gens à s'exprimer pour mieux s'entendre.

Donc si comme Charles-Xavier tu ne peux t'empêcher de vouloir l'harmonie et l'entente autour de toi, peut-être devrais-tu regarder les métiers qui requièrent cette qualité, cette manie? Je t'invite à inventorier tes qualités et à voir si tu possèdes celles pouvant te mener à un métier touchant à la conciliation, la médiation. Prends le temps de questionner autour de toi et d'explorer ce que ces métiers ont de commun et de différent.

Positionne-toi par rapport à ceux-ci et vois si ton avenir se situe dans la même lignée que Charles-Xavier. Ton conseiller d'orientation est là pour t'aider, n'hésite pas à lui demander. Bonne réflexion!



QU'EST-CE QU'UNE RELATION SAINE ET COMMENT L'ENTRETEENIR?

Marlène Asselin,

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION,
POLYVALENTE DES BAIES



Une relation saine permet de me sentir en sécurité, de m'exprimer et de me sentir bien dans ma peau.

La relation saine se caractérise aussi par le respect, la compassion, la patience et facilite l'épanouissement.

Soulignons qu'à travers une relation amicale ou amoureuse, par exemple, chaque personne a besoin de nourrir son univers affectif, c'est-à-dire le monde de ses émotions et de ses sentiments.

Connais-tu des personnes qui prennent ton jus?! C'est ce que l'on pourrait appeler des « relations mercantiles ». Ce sont des rapports qui, la plupart du temps, exploitent l'autre. Par exemple, je me tiens avec telle personne parce qu'elle possède une voiture ou encore, je me tiens avec une personne qui fait mes devoirs à ma place, etc.

Il existe aussi l'envers de la médaille, c'est-à-dire qu'inversement, je peux mettre mes besoins de côté et répondre entièrement à ceux de l'autre afin d'être aimé, reconnu, etc.

Dans le premier cas, sans doute, je finirai par éprouver de la culpabilité à profiter ainsi de l'autre. Dans le deuxième cas, un vide, l'ennui ou l'épuisement s'installera. Comme tu le vois à travers ces exemples, il demeure essentiel de se questionner sur ses comportements et d'être à l'écoute de ses propres sentis à travers ses relations.

Par exemple, pourquoi j'entretiens cette relation dans laquelle je ne me sens pas bien? Est-ce que cette relation me nourrit ou au contraire, gruge mon énergie?

- ORIENTATION



Voici quelques idées pour t'aider à trouver le juste milieu :

- 1. Observe ton comportement à travers tes relations.** Il se peut que ton ami, ton parent... traverse une période de déséquilibre sur le plan émotif, mais souviens-toi qu'il faut deux personnes pour entretenir des interactions malsaines. Détermine ce qui est important pour toi-même et ce que tu peux faire pour opérer un changement dans la dynamique relationnelle. Je t'invite à prendre ton pouvoir d'agir et à exprimer ton senti envers l'autre.
- 2. Reconnaiss que ta relation avec l'autre ne peut combler tous tes besoins.** Chacun est responsable de répondre à ses propres besoins. Plus, chaque relation me permet de combler des besoins différents. Je ris avec Suzanne, je pratique mon sport préféré avec Myriam, je vais au cinéma avec ma sœur, je partage mes inquiétudes avec mamie... Être bien entouré m'aide à garder mon équilibre!
- 3. Vérifie l'ouverture ou non de l'autre à répondre à ton besoin.** Si tu souhaites que l'autre t'écoute, il importe de lui demander si elle est disponible à t'écouter, plutôt que de tenir pour acquise sa disponibilité au moment précis où tu aimerais lui parler.
- 4. Apprends à dire non.** Écoute ta petite voix et ton climat intérieurs afin de t'aider à repérer tes besoins et tes émotions. Apprends à écouter ce qui t'habite d'abord et avant tout.

Enfin, toute relation a ses hauts et ses bas.

Par contre, si la fondation de la relation est solide et repose sur le respect, la compassion et la patience, les chances sont bonnes que la relation pourra **VIVRE longtemps ;)**

Référence : Centredesante.mb.ca

Est-ce que tu ne rêves pas, toi aussi, de trouver un emploi qui te correspond vraiment? On va te prouver que c'est possible, et que c'est même à portée de main! Et pour ça, on te propose une nouvelle façon de réfléchir à ta carrière : choisir un défi à relever et non un métier à exercer! Fais-nous confiance et accroche-toi bien, ça risque d'être *mindblowing*!

On est certain que tu as déjà été amené à répondre, au moins une fois dans ta vie, à cette fameuse question : quel métier est-ce que tu veux faire plus tard? Est-ce que, toi aussi, cette question t'agace un petit peu?

De notre côté, on pense que réfléchir en termes de postes, ça limite vraiment les options! Ce que nous t'invitons à faire aujourd'hui, c'est d'inverser le raisonnement habituel face à ton orientation et choix de carrière. **Plutôt que de réfléchir, en premier lieu, à un programme d'études, nous te suggérons de prendre le problème à l'envers.**

Voici comment:

Première étape : Identifie les défis qui te motivent. Tu as peut-être déjà réfléchi à tes valeurs et à la façon dont tu peux les lier avec ta carrière. Ce que nous t'invitons à faire, avant de réfléchir aux programmes qui pourraient t'intéresser, c'est d'identifier les défis et les enjeux qui sont importants pour toi. **Quels problèmes aimerais-tu participer à résoudre grâce à ta carrière? Voilà la vraie question!**

En prenant comme point de départ les défis qui t'allument, le reste de tes recherches concernant ton choix de carrière aura beaucoup plus de sens. Regarde le marché du travail comme un monde plein de possibilités et repère les défis sur lesquels tu as envie de travailler.

Deuxième étape : Repère les organisations qui travaillent à relever ces défis.

Après avoir identifié les défis qui te motivent vraiment, tu peux commencer à chercher les entreprises qui travaillent à les relever. Par exemple, imaginons que toi, dans la vie, tu as envie de protéger la biodiversité. Il existe plein d'entreprises et d'organisations différentes qui œuvrent pour ça aujourd'hui dans le monde. Mais lesquelles exactement?

Troisième étape : Explore ce que font les personnes qui travaillent dans ces organisations. Maintenant que tu as repéré les organisations qui tentent de relever le défi qui t'allume, tu peux t'intéresser aux personnes qui y travaillent. **Quelles sont leurs responsabilités et leurs tâches au quotidien?** Par exemple, si tu as décidé que ta carrière te permettrait de promouvoir la santé, tu vas t'apercevoir qu'il existe beaucoup de façons différentes de le faire! C'est ce que font notamment les médecins, les thérapeutes, les nutritionnistes, mais aussi les coachs sportifs, les éducateurs ou encore certains scientifiques et chercheurs.

Quatrième étape : Identifie ce que tu as besoin d'apprendre pour relever à ton tour ces défis. Et maintenant, **qu'est-ce que tu as besoin d'apprendre pour pouvoir faire ça? Quelles compétences as-tu besoin d'acquérir pour relever ces défis?** C'est à partir de maintenant que tu vas pouvoir te concentrer sur les différents programmes qui te permettront d'aller dans la bonne direction. C'est quand même plus simple, tu ne trouves pas, de choisir une formation quand tu sais ce qu'elle doit t'apporter? C'est plus facile aussi de rester motivé à l'école quand tu sais pourquoi tu y vas! Quand tu y vas pour un objectif précis que tu te seras fixé toi-même. Tu as la possibilité d'apporter ta contribution unique à la société, et de le faire en utilisant tes propres capacités.

Et si tu allais discuter, maintenant, avec des professionnel(le)s qui travaillent sur les défis qui t'allument? Sur [Academos](#), tu peux explorer les différents métiers qui participent à relever les défis que tu as identifiés et échanger avec des mentors prêts à te guider.



Être CPA, c'est bien plus que compter des chiffres, c'est aussi s'engager!

Leaders du domaine des affaires, les comptables professionnels agréés (CPA) contribuent de plusieurs façons au développement d'entreprises responsables. Découvrez l'envers du décor du travail de Mélissa, une CPA engagée qui travaille en environnement, et d'Emilie, une gestionnaire empathique et à l'écoute.



Mélissa Couture, CPA
Analyste financière principale,
Environnement Canada



Emilie Desjardins, CPA
Directrice,
Desjardins gestion de patrimoine

En quoi la profession de CPA est-elle utile lorsqu'on parle de développement durable?

Grâce à ma formation et mon expérience pratique comme CPA, je possède les outils pour assurer l'évaluation des risques relatifs aux enjeux de développement durable, qui sont en constante évolution. Cela permet à mon organisation de demeurer proactive dans la gestion de ceux-ci.

Sur quels projets importants en développement durable travailles-tu présentement?

Avec mon équipe, nous travaillons actuellement sur les projets suivants :

- **Changements climatiques** – Atteindre la cible de zéro émission nette d'ici 2050.
- **Protection de l'environnement** – Mettre en place un système de tarification du carbone, un programme zéro déchet de plastique relié à une approche d'économie circulaire, etc.
- **Service canadien de la faune** – Définir des objectifs de conservation marine. Nous voulons notamment protéger et rétablir les espèces en péril et leur habitat naturel ainsi qu'assurer la conservation et la protection de populations saines d'oiseaux migrateurs, leurs habitats et leurs écosystèmes.

D'après toi, comment la profession de CPA devra-t-elle s'orienter pour faire face à ces enjeux?

Je crois vraiment que les CPA devront s'assurer d'intégrer les différents aspects relatifs aux enjeux environnementaux dans leurs stratégies d'affaires, par exemple au niveau de l'analyse des coûts liés à la gestion des déchets, la consommation d'énergie ou le remplacement de matériaux par des options plus écologiques. Ils devront être capables de mesurer l'impact sur la rentabilité afin de prévoir les changements en cours et à venir.

Qu'est-ce qu'une gestion saine des employés?

Pour moi, les employés sont le cœur de toutes les entreprises : c'est leur ressource première! Le gestionnaire à tout intérêt à ce que ses employés soient heureux et épanouis dans leur travail pour assurer une bonne performance de leur entreprise.

Quelles sont les qualités les plus importantes pour les gestionnaires qui appliquent cette approche de saine gestion des entreprises?

- Une grande **ouverture d'esprit**
- Un sens hors pair de la **communication**
- Un esprit **rassembleur** et **mobilisant**
- Un **côté humain** très développé

En quoi la formation de CPA est-elle un atout pour être une bonne gestionnaire?

Ma formation m'aide au quotidien pour accompagner mes employés. Avec la formation continue obligatoire, cela nous permet d'être toujours à jour et d'être à l'affût des nouvelles façons de faire, notamment face aux nouveaux employés fraîchement sortis de l'école.

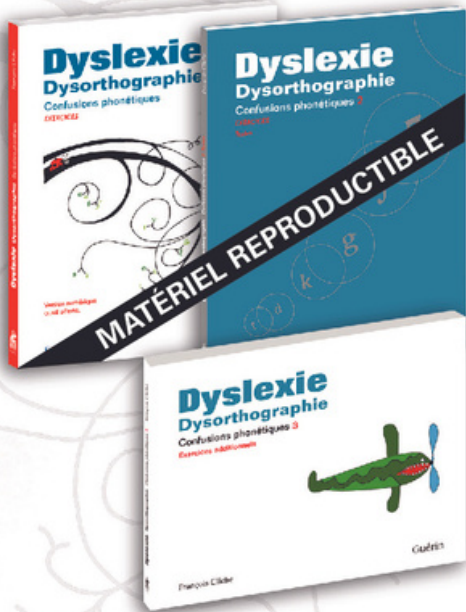
Comme CPA, comment vois-tu l'avenir de la profession en matière de saine gestion des entreprises?

Cette approche est essentielle et de plus en plus appliquée. Avec les nouvelles générations sur le marché de l'emploi, les gestionnaires doivent sans cesse être à l'affût et demeurer agiles pour modifier leur approche en fonction des différents besoins des membres de leurs équipes.



Des questions?

Communiquez avec nous via l'adresse courriel suivante : releve@cpaquebec.ca



François Cliche

Dyslexie Dysorthographie

Confusions phonétiques

Les confusions phonologiques les plus courantes répertoriées dans ces cahiers permettent d'outiller les orthophonistes, orthopédagogues et enseignants aux prises avec des élèves ayant des difficultés dysorthographiques.

Dyslexie Dysorthographie
Confusions phonétiques
EXERCICES

Voici 186 pages d'exercices pour rectifier et automatiser les correspondances « grapho-phonétiques » déficitaires.

Dyslexie Dysorthographie
Confusions phonétiques 2
EXERCICES – Textes

3^e cycle du primaire et le secondaire
90 textes — 158 exercices
Entraînement phonologique

Dyslexie Dysorthographie
Confusions phonétiques 3
Exercices additionnels

3^e cycle du primaire et le secondaire
Entraînement phonologique

JE COMPRENDS CE QUE JE LIS!

Trousse d'apprentissage des stratégies
de compréhension en lecture

Stéphanie Bélanger

Cette trousse permet aux enseignants et enseignantes du deuxième cycle et aux orthopédagogues d'examiner en profondeur chacun des processus de compréhension en lecture avec leurs élèves. Chaque stratégie est associée à une période d'initiation et de familiarisation suivie par une période d'ateliers pratiques. Cette trousse est un outil clé en main où l'animation est décrite pas à pas. Il est possible d'utiliser un seul boîtier d'une manière isolée si l'enseignant, l'enseignante ou l'orthopédagogue désire travailler une stratégie en particulier.

On retrouve dans chaque boîtier :

1. Un guide d'enseignement qui décrit pas à pas le déroulement de chacune des périodes;
2. Le matériel nécessaire aux ateliers et le corrigé (sept activités par atelier);
3. Des affiches illustrant chacune des stratégies enseignées;
4. Des documents à projeter et des lettres destinées aux parents disponibles sur le site Internet de Guérin éditeur.



La trousse comporte sept boîtiers et son utilisation se déroule sur une année complète.



Boîtier 1	JE ME BRANCHE SUR MON CERVEAU!
Boîtier 2	LES MACROPROCESSUS: TOUT UN CASSE-TÊTE!
Boîtier 3A-3B	LES MOTS INTERROGATIFS Pourquoi? Comment? Où? Euh... Quelle est la question déjà?
Boîtier 4A-4B	CHERCHE ET TROUVE... Une question de repérage!
Boîtier 5	L'INFÉRENCE... Élémentaire mon cher Watson!

Comment écrire dans votre version PDF numérique? C'est très facile!

Si vous avez un Ipad:

Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

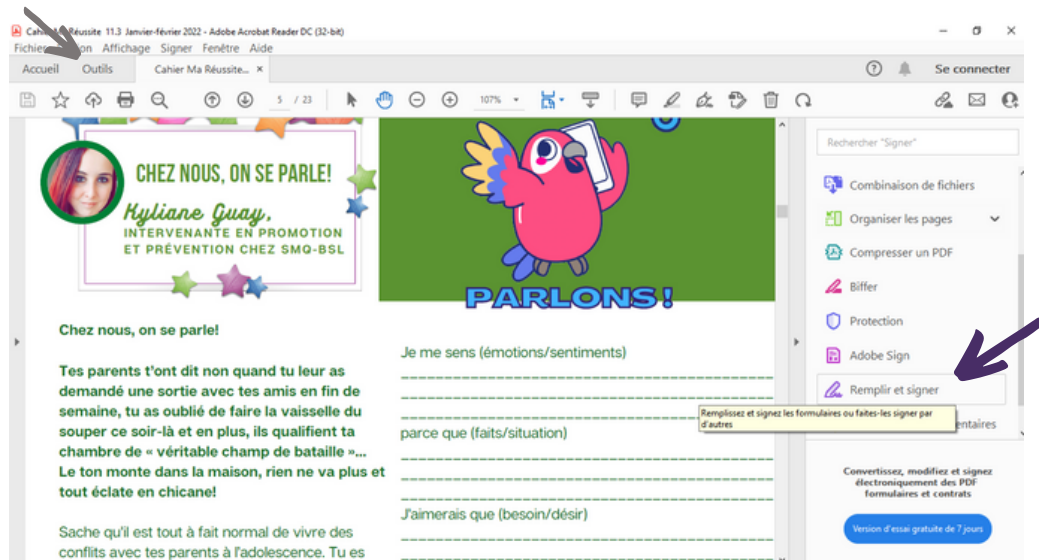
Si vous avez une tablette Android : téléchargez [Xodo PDF](#).

Pour ordinateurs et portables:

Premièrement vous devez avoir installé [Adobe Acrobat Reader DC](#).

(Il est certainement déjà installé sur votre ordi ou portable!)

À votre droite cliquez sur : *Remplir et signer*.



(Cliquez sur Outils en haut à gauche si vous n'avez pas l'onglet *Remplir et Signer* sur le côté droit.)

Cliquez sur la page où vous voulez taper du texte et... écrivez votre texte!

Vous pouvez aussi utiliser la barre du haut pour un ✗ ou un ✓, etc.

Enregistrement :

Si vous êtes sur votre propre ordi ou portable ou tablette et que vous voulez garder vos réponses personnelles, cliquez en haut à gauche sur *Fichier* et *Enregistrer sous...*

Des questions ? Vous pouvez communiquer avec nous en tout temps. reussitescolaire@telus.net

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



www.facebook.com/mareussite.net



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

mareussite.net

reussitescolaire@telus.net

581-681-6407