



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

**JE PEUX PRÉPARER
MON AVENIR
MAINTENANT**



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

**CE QUE J-AIMERAIS
POUR MA VIE D'ADULTE...**

**L'ANGOISSE DE
L'ANTICIPATION
DE L'AVENIR**

**QUEL AVENIR POUR
HERMIONE GRANGER?**

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

SOMMAIRE

4 SANTÉ
LA FIN DU SECONDAIRE...
ET CE QU'IL Y A APRÈS!
SMQ-BSL.ORG

6 NUTRITION
JE PEUX PRÉPARER MON AVENIR MAINTENANT!
ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

7 CONSOMMATION
CE QUE J'AIMERAIS
POUR MA VIE D'ADULTE...
ACEFMONTEREGIE-EST.COM

9 INTIMIDATION
L'ANGOISSE DE L'ANTICIPATION
DE L'AVENIR
PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE

10 RELATIONS
DONNE DE L'AMOUR

11 INTERVENTIONS
DE L'ADOLESCENCE
À L'ÂGE ADULTE
TRAVAIL SOCIAL

14 ORIENTATION
SAVOIR POURQUOI ON FAIT
LES CHOSES
ORIENTATION SOLUTIONS

15 ORIENTATION
QUEL AVENIR POUR
HERMIONE GRANGER?
SYLVIEPICHE.COM

16 ORIENTATION
T'INVESTIR DANS CE QUI A
DU SENS POUR TOI
IMAGINE TA VIE

17 ORIENTATION
OÙ CHERCHER POUR TROUVER
UN EMPLOI D'ÉTÉ?
ACADEMOS.QC.CA



J'enseigne le français à des anglophones. Dès le début, je leur dis d'écouter la radio ou une émission de télé, juste un p'tit 15 minutes par jour. Je vois l'avancement de ceux qui le font et celui de ceux qui ne le font pas. C'est stupéfiant! Ceux qui font ce petit effort, qui est finalement le fun, avancent dans leur apprentissage beaucoup plus vite!

C'est un peu la même chose quand on pense à notre avenir. Goutez à votre avenir dès maintenant! Tu aimerais travailler dans la construction? Monte-toi un petit projet de construction, une cabane, une remise, une chaise, ce dont tu as envie! Tu aimerais travailler dans le domaine de la recherche? Trouve-toi une plateforme Web qui peut t'enseigner ou t'apprendre des choses reliées au sujet que tu aimes. Cherche des sites fiables. Regarde des documentaires, suis des cours en ligne, lis des livres sur le sujet écrits par des experts.

Tu voudrais un jour jouer de la guitare dans un groupe de musique? Vas-y! Mets-toi de l'argent de côté, achète-toi une guitare et pratique dès maintenant!

Tu connais la loi de l'attraction? Tu attires ce que tu dis, ce que tu fais. Alors prends tes rêves en main et commence dès aujourd'hui à les vivre! L'adolescence peut être vue comme un laboratoire.

Tu peux t'intéresser à toutes sortes de métiers et les connaître en t'y essayant un peu. Tu peux toucher à la guitare, au chant ou à la batterie. Tu peux jouer au soccer et au basket, lire sur l'informatique quantique ou la neuroscience. Tu peux découvrir et déjà exercer ce que tu aimes faire.

Il y a en toi quelque chose qui attend et qui veut s'épanouir. Ce sont tes passions. À toi de t'écouter et de découvrir ce qu'elles sont!

CONTACTEZ-NOUS

REUSSITESCOLAIRE@GLOBETROTTER.NET

ÉDITORIAL

CHRISTIANE BOUFFARD

CORRECTION

JULIE BELZIL

DAVID RANCOURT

ABONNEZ-VOUS!

MAREUSSITE.NET

COLLABORATIONS

MARLÈNE ARSENAULT

FLORENCE BÉRUBÉ

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

"L'IMAGINATION EST AMIE DE L'AVENIR."

ANTOINE DE RIVAROL



LA FIN DU SECONDAIRE... ET CE QU'IL Y A APRÈS!

Kyliane Guay

INTERVENANTE EN PROMOTION
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



Dès l'approche de la cinquième secondaire, on te bombarde d'informations sur les programmes d'études que tu peux choisir et les différentes options que tu as pour préparer ton grand saut vers le monde du travail.

On te demande de choisir quel métier tu veux faire pour le reste de ta vie. À 16 ans, c'est beaucoup de pression! Moi-même, à cet âge, j'avais peur de ne pas faire le bon choix du premier coup et de me retrouver complètement perdue dans ce tourbillon qui nous emporte.

Hé! STOP! Peut-on faire pause un moment et se dire les vraies affaires?

😊 N'oublie pas, tu es JEUNE. C'est normal de ne pas se connaître entièrement à ton âge et de ne pas trop savoir ce qui nous plait et dans quoi on est bon.

😊 Il y a tellement de choix qu'il est difficile de ne pas se sentir étourdi(e) par toutes ces options. Mieux définir tes préférences et tes forces t'aidera à faire le tri dans tout ça.

😊 Tu as le droit de changer d'idée!
Ta personnalité et tes champs d'intérêt risquent de changer au fil du temps. Ce n'est pas grave si tu te trompes. Mieux vaut refaire un choix plus tard, plutôt que de rester dans un programme qui ne te correspond pas. Pour t'aider : voici un bref exercice qui parle de toi, plutôt que des programmes d'études!

P.-S. – Prends ça cool, écoute ton cœur et fonce!

- ✓ Ce que j'aime dans la vie
- ✓ Mes traits de personnalité
- ✓ Mes critères pour une expérience d'études réussie
- ✓ Les ressources qui sont disponibles pour m'aider à faire un choix

<https://www.jobboom.com/cariere/comment-faire-un-choix-de-carriere-eclairer-a-16-ans/>

AGIR

POUR DONNER DU SENS

La jeunesse est une période précieuse pour explorer, se tromper, recommencer, et...

J'Y AI
ma place!

Comme nous sommes toujours en mouvement, utilise un crayon à mine pour répondre aux questions. Tu pourras effacer et répondre différemment dans une semaine, un mois ou un an.

Ce qui est important pour moi, c'est...

Ce que j'offre de bon, c'est...

Mes talents,
mes capacités intellectuelles, mes habiletés sportives, mes champs d'intérêt, mes capacités à créer des liens sont...

Ce qui m'allume et me fait plaisir, c'est...

École/
Travail

Loisirs/
Détente

Forces/
Capacités

Relations

Les gens qui me font du bien sont...

Je fais du bien à...

« Pour se frayer un sentier nouveau, il faut être capable de s'égarer. »

— Jean Rostand

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.
etrebiendanssatete.ca



JE PEUX PRÉPARER MON AVENIR MAINTENANT!

Florence Bérubé
INTERVENANTE
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)



Ça peut t'amener à te questionner sur tous les différents parcours possibles: du DEP au DEC, vers la technique, ou peut-être le BAC, la maîtrise ou même le doctorat et j'en passe!

Tellement de choix et de cheminements possibles. Tant d'options, que l'on peut parfois se perdre à travers elles!

Le sentiment d'avoir à choisir une voie peut faire surgir toutes sortes de choses à l'intérieur de toi.

Ça peut créer un brouhaha d'émotions agréables ou désagréables, ça peut te motiver, te faire peur, te fâcher ou même te donner envie de fuir. Mais rassure-toi, il est normal de ne pas savoir ce que tu veux faire plus tard.

Cette question nécessite une bonne connaissance de soi, de qui tu es, ce qui n'est pas toujours évident, car c'est un processus qui se fera tout au long de ta vie. Apprendre à se connaître se fait un pas à la fois, et chaque nouvelle chose que tu apprends sur toi est un apprentissage pertinent.



N'oublie pas que tu peux changer d'avis à n'importe quel moment! Les portes que l'on croit fermées ne le sont pas réellement, TOUT EST POSSIBLE! Tu peux tenter quelque chose et finalement changer d'idée, et c'est tout à fait normal. L'important c'est que tu sois bien dans le choix que tu fais et que cela corresponde à tes champs d'intérêt!

**Qu'est-ce que je veux faire plus tard?
Quel métier ou quelle profession m'intéresse?
Ce sont deux questions auxquelles il est si dur
de répondre pour certains et si évident
pour d'autres.**



**Ceci dit, voici des questions que tu
peux te poser pour en apprendre un
peu plus sur toi :**

Quels sont tes forces, tes champs d'intérêt et tes passions?

Quelles sont tes matières préférées à l'école et celles que tu aimes le moins?

Qu'est-ce qui est important pour toi (activités, valeurs, personnes, animaux, etc.)?

Aimes-tu être entouré de gens, préfères-tu avoir tes moments seul ou une combinaison des deux?

Qu'est-ce qui te rend heureux? À quel moment te sens-tu le mieux, le plus heureux?

En répondant à ces questions, tu pourras avoir une meilleure idée de ce que tu aimes, de tes forces et de ce qui forme la belle personne que tu es. Apprendre à te connaître te permettra de faire des choix qui te ressemblent, dans un futur métier, comme dans tous les autres aspects de ta vie! Aussi, avec l'aide de l'orienteur de ton école, tu peux trouver des options de cheminement qui vont te convenir.



CE QUE J'AIMERAIS POUR MA VIE D'ADULTE...

Julie Coderre
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
ACEF MONTÉRÉGIE-EST



Tu t'es probablement déjà imaginé dans le futur. Quels sont tes rêves? Faire des voyages? Avoir une maison? Avoir des enfants? Avoir une auto de luxe? Avoir un grand terrain et t'y promener en VTT? Avoir une piscine creusée? Je ne t'apprends rien en te disant que tous ces rêves ont un cout.

Tu as peut-être un emploi à temps partiel et tu trouves cela intéressant de te payer certaines choses. Tu réfléchis peut-être à la possibilité d'abandonner tes études secondaires et de travailler à temps plein. Le salaire minimum est de 13,50 \$ (en date du 1er mai 2021). Cela fait un revenu brut (avant impôt) d'un peu plus de 28000 \$ par année. Cela peut paraître beaucoup. Il se pourrait que tu te demandes: « pourquoi passer 2 ou 3 ans ou plus sur un banc d'école et devoir rembourser le prêt étudiant, quand je pourrais travailler et gagner 28000 \$ par an? ».

En tant que conseillère budgétaire, je rencontre fréquemment des gens qui ont un emploi au salaire minimum ou un peu plus et qui sont en grande difficulté financière. Les logements sont de plus en plus chers et la nourriture est plus couteuse qu'avant. Même en travaillant 50 heures par semaine au salaire minimum, c'est impossible de se payer une auto récente et une grande maison.

Une des façons d'avoir un meilleur revenu est de continuer tes études. Si tu n'aimes pas les bancs d'école, il y a plein de métiers manuels qui sont intéressants et qui sont très bien payés.

-CONSOMMATION



Voici quelques exemples : soudeur(-euse), entre 35 000 \$ et 50 000 \$; esthéticien(ne), entre 25 000 \$ et 40 000 \$; plombier(-ière), entre 33 000 \$ et 68 000 \$; peintre en bâtiment, entre 30 000 \$ et 53 000 \$; et massothérapeute, entre 40 000 \$ et 76 000 \$. Pour te guider dans tes décisions, tu peux demander de l'aide à la conseillère ou au conseiller en orientation de ton école.

Mot caché

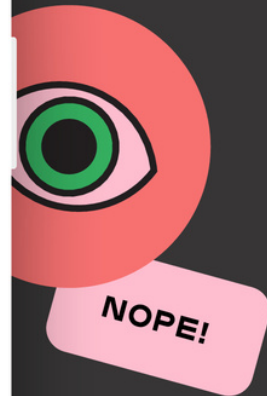
- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| Boucher | Éboueur | Opérateur | Serveur |
| Bucheron | Gérant | Peintre | |
| Chercheur | Inventeur | Placier | |
| Commis | Mime | Préposé | |

P	I	R	E	H	C	U	O	B	P	G
E	S	I	M	M	O	C	P	U	L	E
S	E	L	E	M	I	M	O	C	A	R
O	R	U	E	H	C	R	E	H	C	A
P	V	P	E	I	N	T	R	E	I	N
E	E	B	O	U	E	U	R	R	E	T
R	U	E	T	A	R	E	P	O	R	M
P	R	U	E	T	N	E	V	N	I	E

Réponse de 7 lettres : _____

Indice : ce que tu peux obtenir à l'école

C'EST ~~PAS~~ VIOLENT



Tu aurais répondu autre chose? Viens t'essayer!

CESTPASVIOLENT.COM



L'ANGOISSE DE L'ANTICIPATION DE L'AVENIR

Dr Rémi Côté Ph. D.
PSYCHOLOGUE, CLINIQUE DE
PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ



-INTIMIDATION



Selon le bon Dr Freud, il y a trois types d'angoisse : l'angoisse devant un danger réel; l'angoisse névrotique comme la peur de perdre le contrôle de nous-mêmes, de devenir fou, ou d'avoir des pensées interdites; et l'angoisse morale qui désigne la peur de ne pas être à la hauteur des attentes et de ce que les gens vont penser de nous.

Selon moi, le principal type d'angoisse qui envahit les étudiants et les perturbe est l'angoisse morale!

Est-ce que vous êtes sujet aux regrets de type « j'aurais dû » comme dans « j'aurais dû commencer par expliquer ce qu'est l'angoisse morale »?

C'est la principale source de traumatismes des élèves qui n'ont pas suffisamment préparé un examen. Ils se retrouvent rapidement confrontés à la confusion et l'incertitude. Le bilan émotionnel de l'angoisse morale se résume à un profond sentiment d'impuissance accompagné d'un soupçon de sentiment de honte.

La petite voix du surmoi qui vous susurre « je n'en fais pas assez » drainera toute votre énergie. Il s'agit d'un virus psychologique.

À défaut d'une longue thérapie, le savon qui détruira ce virus psychologique sera de briser l'isolement et de parler à vos collègues, de se parler sans se juger, malgré les efforts et les défis à venir, et d'élaborer un plan pour éviter que la même situation ne se répète.

Réduire ses sources d'angoisse morale augmente automatiquement la qualité de vie. Il faut se préparer et avoir un plan pour « faire face ». Ne jamais se laisser prendre par surprise. Et si ça arrive, avoir un plan B.

Utilisez Google pour savoir qui avait la devise « Faire Face ». Vous découvrirez un jeune aventurier qui n'a jamais hésité à défendre ses valeurs avec un plan.

Acronyme Anonyme

Pourquoi faut-il élaborer un plan?

G pour _____

A pour _____

I pour _____

N pour _____

Solution G.A.I.N. Gentil, Aidant, Intéressant, Nécessaire.

Avez-vous une autre solution?

G pour _____

A pour _____

I pour _____

N pour _____

**DONNE DE L-AMOUR PAS DES
ITSS.**

FAIS TES CHOIX.

SOIS RESPONSABLE.





DE L'ADOLESCENCE À L'ÂGE ADULTE

Mariane Grégoire

TECHNICIENNE EN TRAVAIL SOCIAL



Durant le secondaire, tu vas avoir la fameuse décision de prendre, ou non, les mathématiques fortes, la chimie, la physique et les sciences fortes. Tu vas commencer ton premier emploi où tu vas pouvoir déterminer ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.

La projection dans l'avenir peut t'aider dans les moments et les événements difficiles de ta vie. Il peut être difficile à l'adolescence de se projeter dans l'avenir. La fameuse question de ce que tu veux faire dans la vie plus tard peut être difficile à répondre. Lorsque tu te donnes un but à atteindre, il est plus facile de trouver la motivation d'aller à l'école, d'aller au travail, bref de vivre ta vie.

Le but que tu vas choisir pour te motiver doit être choisi en fonction de ta personnalité, de tes goûts, de tes valeurs et de tes champs d'intérêt. De plus, ce but peut t'aider à résoudre des problèmes et à prendre des décisions.

Je te propose des idées afin de t'aider à te projeter dans l'avenir. Tu peux commencer à te projeter dans l'avenir sur une courte période comme la semaine prochaine ou le mois prochain. Tu n'es pas obligé de te savoir ce que tu vas être dans 5 ou 10 ans. Un autre moyen est de te faire une liste de choses que tu souhaites accomplir.

Ta liste peut ressembler à une liste des réalisations de ton avenir.

- INTERVENTIONS

L'adolescence est une période où tu vas devoir prendre des décisions pour ton avenir.

Voici des exemples qui peuvent se retrouver sur ta liste des réalisations:

Avoir un premier emploi que j'aime

Avoir mon permis de conduire

Terminer mon secondaire 5

Faire du bénévolat.

À ton tour de faire la liste des buts que tu souhaites

Prends en main la destination de ton avenir!

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** !



Il m'aime un peu... beaucoup... passionnément... à la folie!

Sous le charme du lapin, l'amour était divin, mais derrière lui était tapi un renard et sa stratégie.

Entre le lapin et le renard, c'est un voyage au cœur d'un amour sombre, mais c'est aussi et surtout un conte-lumière pour mettre en évidence les mécanismes de manipulations et les différents types de violence : apprendre à démasquer les pièges des relations toxiques et avancer sur des sentiers au parcours plus calme et heureux.



editionsdelisatis.com

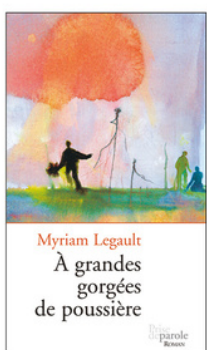
64 pages | 12 ans et plus | Papier : 9782925088592 | PDF : 9782925088608

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

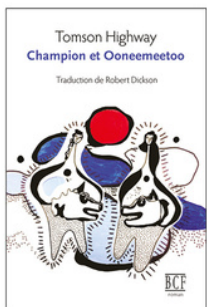
À grandes gorgées de poussière • Myriam Legault
157 pages • à partir de 14 ans
Thématique principale : La quête identitaire

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

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

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



SAVOIR POURQUOI ON FAIT LES CHOSES

Francis Grégoire,

CONSEILLER D'ORIENTATION
DÉCOUVRIR | CHOISIR | AGIR
ORIENTATIONSOLUTIONS



- ORIENTATION



Wow! Un thème tout parfait pour le conseiller d'orientation que je suis.

On entend souvent parler du moment présent. À mon sens, le meilleur moyen d'en profiter est de savoir pourquoi on fait les choses. Tu te souviens de l'article sur la motivation et le sens, celui sur les rêves?

Prends, à titre d'exemple, les moments où ça devient plus difficile de faire tes travaux et tes devoirs scolaires. Si tu ne sais pas pourquoi tu mets tous ces efforts, c'est encore plus difficile.

Si tu prends le temps d'explorer les domaines de carrières qui t'intéressent, ça te permettra de savoir ce qu'il faut pour y arriver. On pense ici, entre autres, aux cours que tu dois choisir et aux notes que tu dois obtenir.

En ayant les bonnes informations plutôt que des doutes et des « à peu près », tu pourras mieux agir dans le présent pour préparer ton avenir.

Si tu as de la difficulté dans certaines matières, tu pourras adapter tes stratégies d'études, consulter des professionnels pour t'aider et au besoin ajuster ton cheminement scolaire.

Tu vois, c'est un peu tout ça, préparer son avenir maintenant.

En conclusion, préparer son avenir c'est savoir suffisamment où tu t'en vas pour que ça devienne un objectif, prendre les moyens pour atteindre ton objectif et avoir une certaine souplesse pour t'ajuster au besoin.



QUEL AVENIR POUR HERMIONE GRANGER?

Sylvie Piché,

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE



Si vous avez lu ou vu les livres/films de Harry Potter, vous savez que sa grande amie Hermione travaille plus dur que tous pour apprendre tout! Attention : spoiler alert! Elle obtient même un pendentif lui permettant de remonter dans le temps pour faire deux cours en même temps! Doit-on comprendre qu'elle ne veut pas manquer sa chance quand viendra le temps de choisir sa spécialité? J'en déduis que c'est sa manière bien à elle de se préparer pour son futur.

Mais quel est l'intérêt de préparer son avenir? En fait, que veut dire préparer, et c'est quoi un avenir? Selon les dictionnaires consultés, le verbe préparer réfère au fait d'organiser ce qui n'existe pas, ou encore de rendre capable de faire quelque chose, par exemple ta future carrière. Les verbes élaborer, prévoir et planifier sont des synonymes. En ce qui concerne le terme avenir, il fait simplement référence à un temps futur.

Il peut paraître bizarre de lire que plus tu réfléchis tôt sur ce que tu veux faire plus tard, plus tu auras une idée claire de ce que tu feras. Du moins, c'est ce qui est espéré et souhaité! En fait, te questionner tôt sur ce qui t'intéresse, ce que tu aimes, et t'interroger sur les différents métiers que tu côtoies au quotidien, te permettra de mieux te connaître, mieux te définir.

Oui, je sais que nos goûts, nos champs d'intérêt varient en vieillissant, n'empêche que chaque fois, tu en apprends un peu plus sur qui tu es et qui tu veux être. Quand viendra le temps de choisir, toutes ces informations sur les métiers, sur toi-même aussi, te permettront de faire un choix éclairé et réaliste.

J'entends la réponse : « Ouin, c'est ben beau tout ça, mais comment? ».

Un petit exercice pas vraiment long

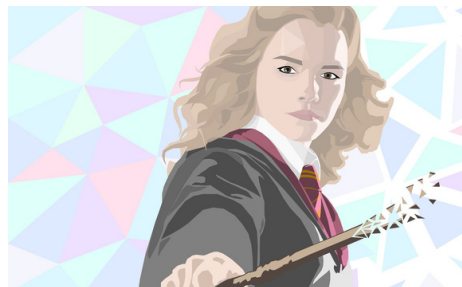
Écris dans un journal papier ou virtuel, tes questionnements par rapport à des métiers qui te semblent sympatiques à faire.

Ensuite, pose ces mêmes questions à une personne exerçant le métier et note les réponses.

Enfin, note aussi comment tu te sens quand tu t'imagines faire ce travail.

Garde-le tout précieusement, au moins jusqu'à la fin du secondaire.

Et surtout, n'hésite pas à consulter un conseiller d'orientation pour t'aider et t'assister dans ta réflexion. Ils ne sont pas là juste pour les plus vieux! Bonne réflexion!

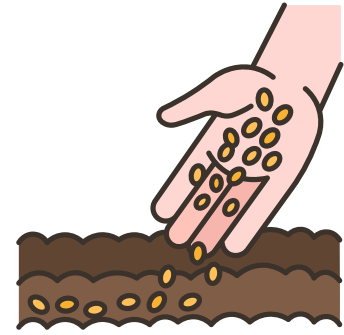




T'INVESTIR DANS CE QUI A DU SENS POUR TOI

Marlène Asselin,

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION,
POLYVALENTE DES BAIES



L'idée suivante me plaît bien : « je construis mon avenir à travers les expériences et les leçons que j'apprends dans mon quotidien ».

En fait, je crois que si une personne fait du mieux qu'elle peut chaque jour et que par-dessus tout, fait ce qu'elle aime, c'est un peu comme si elle semait des graines.

Évidemment, un jour, elle en récoltera les nombreux fruits. Encore mieux, elle est jardinière de sa vie, car elle prend soin au quotidien de s'investir dans ce qui la fait se sentir bien. Être dans les éléments qui me font du bien, ce n'est jamais une corvée, bien au contraire, c'est amusant.

Habituellement, chaque jour j'apprends des choses nouvelles. Je passe du temps à m'investir dans des trucs que j'aime. Et ces activités me donnent des informations sur le genre de personne que je suis.

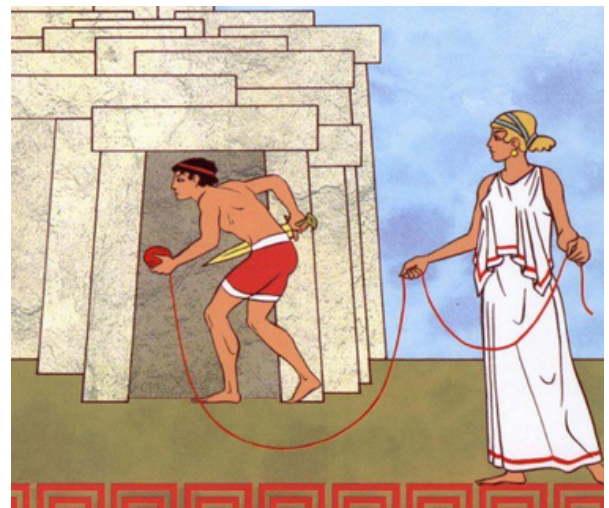
En observant le genre d'activités qui me font me sentir bien et me rendent heureux, comme la musique, le sport, la lecture, l'écriture, la cuisine, etc., je peux constater ce qui me nourrit et me donne de l'énergie.

En résumé :

T'investir dans ce qui a du sens pour toi et te permettre d'essayer et de vivre des expériences sont essentiels pour découvrir ce qui t'anime profondément.

Chaque jour, tu fais des choix, alors pourquoi ne pas en tirer des leçons et t'en servir comme fil d'Ariane?!

Le fil d'Ariane est une expression qui réfère ici à un fil conducteur, une conduite à tenir pour atteindre un objectif ou encore une ligne directrice.



<http://fyher.com/blog/2014/12/30/limportance-du-fil-dariane/>

L'école est bientôt derrière toi et la période estivale peut enfin débiter. Il ne te manque que cet emploi d'été qui te permettra de définir les deux prochains mois et ainsi remplir les coffres en vue de la prochaine année scolaire. Pour ce faire, tu te dois de dénicher le bon job! Voici quelques outils et trucs qui t'aideront à faire tes recherches en vue de trouver un emploi d'été.

1. Ton carrefour jeunesse-emploi

Ils sont dans toutes les régions du Québec, t'offrent une multitude de services (dont l'aide à la recherche d'emploi) et surtout ils ont un babillard des emplois locaux. Il ne te reste qu'à aller faire un tour dans le carrefour jeunesse emploi le plus proche!

2. Placement Emploi Québec

Ce bon vieux « Emploi Québec »! Il n'a pas changé depuis un sacré moment et t'offre toujours ces mêmes valeurs sûres. Les emplois sont affichés par de multiples critères qui permettent de trouver l'emploi d'été le plus près de chez toi ou le plus adapté à ton profil. C'est également un site web sur lequel tu pourras postuler pour travailler dans la fonction publique québécoise. À noter qu'il y a même des stages!

3. Le site web d'entreprises locales et/ou de tes compagnies préférées

Tu ne le savais peut-être pas, mais ce n'est qu'une minorité des emplois qui sont affichés sur les sites de recherche d'emploi les plus populaires. Comme ça ne coûte rien d'afficher un emploi sur leur propre site web, la plupart des entreprises utilisent leurs propres canaux pour diffuser ces opportunités. Évidemment les réseaux sociaux de ces entreprises affichent généralement ces offres d'emploi!

4. Tes amis et les réseaux sociaux

Parlant de réseaux sociaux (voir point 3), tes amis restent parmi les meilleurs alliés pour « scorer » l'emploi d'été de tes rêves. Reste à l'affût des emplois qu'ils pourraient partager via leur Facebook ou va carrément leur demander s'ils ont entendu parler d'un emploi à combler à l'endroit où ils travaillent... Une référence d'un ami peut probablement aider à faire la différence entre deux candidats.

5. Les vitrines des établissements (sors de chez toi!)

Va prendre une marche dans le secteur de ta ville dans lequel tu souhaites travailler. Il y a fort à parier qu'en période de recrutement pour les emplois d'été, plusieurs petites entreprises locales et boutiques affichent des emplois à même la vitrine du commerce! Aussitôt que tu repères l'une de ces affiches, saute sur l'occasion, ouvre la porte et va saluer la personne responsable, même si tu n'as pas ton CV... Tu pourras te renseigner sur l'emploi et annoncer que tu reviendras leur porter ton curriculum vitae!

En vue de te préparer à toutes ces démarches de recherche d'emploi, tes mentors **Academos** auront probablement d'excellents conseils pour toi. Contacte-les, ils ou elles sont déjà passé par là!



DIS-MOI

te présente des trucs concrets
pour préparer ton avenir

D'ABORD, TU PEUX RÉFLÉCHIR À CE QUI TE REND HEUREUX OU HEUREUSE.

Pense à ce célèbre proverbe de Confucius: "*Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie.*" En gros, ce que ce philosophe ancien voulait faire comprendre, c'est que l'important dans la vie est de **développer son bonheur**, et que l'une des façons de le faire est de trouver un travail qui nous plaît et qui respecte nos valeurs. Comment?



Une des façons de trouver un métier qu'on aime... et aussi de prendre soin de soi: se connaître!

Par contre, attention de ne pas te créer trop d'anxiété face à cette situation! Se préparer pour l'avenir, c'est important, mais rester zen face à la situation et protéger sa santé mentale aussi.

Pour apprendre à te connaître, tu peux chercher des tests de connaissance de soi (Cursus, intelligences multiples, RIASEC, etc), parler avec quelqu'un qui fait un métier qui t'intéresse sur Academos, et ne pas hésiter à discuter avec le conseiller ou la conseillère d'orientation de ton école!

Tu trouves ça intéressant? Parle à ton école du programme Dis-Moi, un programme bien-être et santé mentale juste pour les ados!

Pense à ta santé mentale comme à une plante. Pour qu'elle soit belle et qu'elle pousse bien, tu dois l'entretenir, lui donner du soleil, des nutriments, de l'eau... Même chose pour ton avenir! Il faut réunir les conditions gagnantes pour que tout aille bien!



rølief

le chemin de
la santé mentale

Être CPA, c'est vivre de ses passions!

Toutes les organisations ont besoin de professionnels comptables pour réussir. La carrière de CPA permet de choisir son employeur selon ses intérêts et ses passions.

VOICI QUELQUES POSSIBILITÉS



Entrepreneur dans l'âme : Démarrer sa propre entreprise de produits 100 % québécois



Fan de sport : Gérer la masse salariale d'une équipe de hockey professionnelle



Accro de techno : Faire la mise sur pied d'un plan d'affaires pour une start-up d'applications mobiles



Explorateur : Faire partie de missions humanitaires et offrir son expertise dans des pays en voie de développement

DÉCOUVRE LES AVANTAGES D'ÊTRE CPA

- Une carrière qui permet de concilier travail et vie personnelle
- Un environnement de travail dynamique qui mise sur le travail d'équipe
- Des occasions de travailler à l'étranger pour relever des défis stimulants
- Faire partie d'un grand réseau d'affaires
- Bénéficier d'un salaire compétitif et d'avantages sociaux attrayants

Bon ou pas en math?

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les CPA ne sont pas des experts en mathématiques! Leur objectif est de faire parler les chiffres, de les interpréter, pour ensuite établir des stratégies d'affaires appropriées aux besoins de l'entreprise.

COMMENT DEVENIR CPA

1

Obtenir un diplôme d'études secondaires (DES)*

ET

Obtenir un diplôme d'études collégiales (DEC)*

Programme collégial au choix (technique ou pré-universitaire)

2

Obtenir un diplôme universitaire en comptabilité reconnu par l'Ordre**

3

Réussir le Programme de formation professionnelle CPA

Programme universitaire de 2^e cycle ou Programme national offert en ligne par l'Ordre

4

Réussir l'Examen final commun (EFC)



Obtenir le titre de CPA

Stage rémunéré de 24 mois

Ça t'intéresse?

Consulte notre [brochure](#) et notre [site web](#) pour plus d'information.

* Certains programmes d'études collégiales et universitaires exigent des cours préalables de mathématiques.

** Baccalauréat en sciences comptables ou en administration des affaires concentration comptabilité reconnu par l'Ordre et le gouvernement du Québec

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 importants. 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

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.

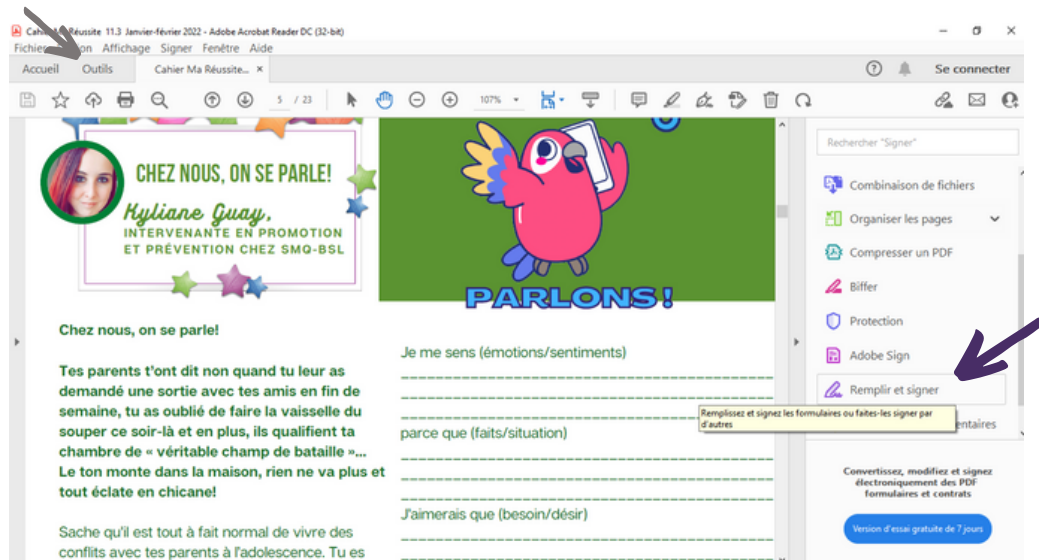
Si vous avez une tablette Android : téléchargez [Xodo PDF](#).

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