



Réussite

TRUCS - OUTILS - ACTIVITÉS ADOS

J'AI DÉCIDÉ D'AVOIR LE MEILLEUR
TEMPS DE MA VIE!



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

**SOIS TA PRIORITÉ
DANS LA VIE.
TON BONHEUR, TA
PRIORITÉ!**

**J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE
HEUREUSE :)**

**ÊTES-VOUS COMME
FRED ET GEORGES
WEASLEY?**

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

SOMMAIRE

4 SANTÉ
SOIS TA PRIORITÉ DANS LA VIE.
TON BONHEUR, TA PRIORITÉ!
SMQ-BSL.ORG

6 NUTRITION
AS-TU PARFOIS L'IMPRESSION DE VOIR
TA VIE DÉFILER DEVANT TOI, TROP VITE?
ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

7 CONSOMMATION
JE ME PRÉPARE FINANCIÈREMENT
POUR UN ÉVÈNEMENT IMPORTANT
ACEFMONTEREGIE-EST.COM

9 INTIMIDATION
L'EUDÉMONISME
PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE

10 RELATIONS
FAIS TES CHOIX

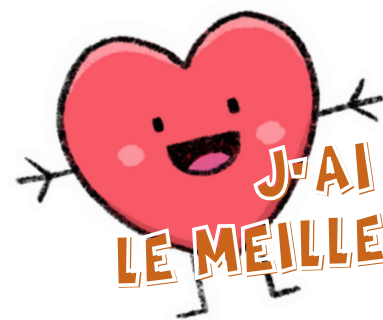
11 INTERVENTIONS
LE MEILLEUR TEMPS DE SA VIE
EN TE RESPECTANT
TRAVAIL SOCIAL

15 ORIENTATION
DÉCIDER D'AVOIR LE MEILLEUR TEMPS
DE SA VIE, WOW!
ORIENTATION SOLUTIONS

16 ORIENTATION
ÊTES-VOUS COMME FRED
ET GEORGES WEASLEY?
SYLVIEPICHE.COM

17 ORIENTATION
J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUSE :)
IMAGINE TA VIE

18 ORIENTATION
COMMENT ABORDER TON CHOIX
DE CARRIÈRE AVEC TES PARENTS?
ACADEMOS.QC.CA



J'AI DÉCIDÉ D'AVOIR LE MEILLEUR TEMPS DE MA VIE!

As-tu des souvenirs que tu aimes te rappeler?

Des souvenirs qui te font sourire et que tu revivrais sans hésiter? Sais-tu ce qui est merveilleux? C'est qu'à chaque moment de ta vie, à chaque étape, tu peux te créer des moments merveilleux que tu n'oublieras pas.

La vie est une opportunité permanente de créer des souvenirs heureux!

Alors, il n'en tient qu'à toi de créer ton univers, ton propre univers pour être heureux(-se). Pense, quand tu prends de grandes ou même de petites décisions, « Hé! Quand je vais me souvenir de ce que je fais maintenant, est-ce que je vais m'en souvenir avec plaisir? Est-ce que ça va me procurer un sentiment de fierté? Est-ce que même ça sera de beaux moments à me souvenir avec d'autres? »

Si la réponse est oui, ça risque d'être une bonne chose à faire.

Si tu te respectes et que tu respectes les autres, tu auras certainement en poche de beaux souvenirs.

Alors, allez! Vas-y! Vis le plus beau moment de ta vie! Utilise ton plein potentiel et ta créativité, utilise ta joie de vivre et tu pourras te rappeler de beaux souvenirs quand tu seras plus vieux(-eille). **D'avoir ça, ça fera de toi une personne riche et épanouie qui aura encore le gout de mordre dans la vie.**

CONTACTEZ-NOUS

REUSSITESCOLAIRE@GLOBETROTTER.NET

ÉDITORIAL

CHRISTIANE BOUFFARD

CORRECTION

JULIE BELZIL

DAVID RANCOURT

ACADEMOS POUR LE TEXTE D'ACADEMOS

ABONNEZ-VOUS!

MAREUSSITE.NET

COLLABORATIONS

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

L'ÉPANOUISSEMENT, SE CONSTRUIT À CHAQUE MOMENT DE LA VIE.

ALBERT ZILEVOU



SOIS TA PRIORITÉ DANS LA VIE. TON BONHEUR, TA PRIORITÉ!

Amilie Dumais

INTERVENANTE EN PROMOTION
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



Comme dans absolument tout, c'est avec de l'entraînement qu'on devient bon.

Tout d'abord, il est important d'accepter qu'une situation puisse te dépasser. Cela empêchera que ta peur mène ou dicte tes pensées ou tes actions.

Les pensées négatives que tu as en ce moment au sujet d'un événement peuvent provenir de quatre éléments.

Premièrement, il y a le fait que la situation est nouvelle pour toi.

Deuxièmement, elle est imprévisible et inattendue.

Troisièmement, il est possible qu'elle soit venue secouer ton ego et que tu te mettes soudainement à douter de tes compétences.

Puis, il y a le fait que tu n'as pas de contrôle sur la situation. Peu importe ce que tu vis, rappelle-toi que rien ne dure éternellement, que toute situation finit par évoluer et qu'il y aura progressivement un retour à la normale.

Prends simplement un instant pour examiner ce que tu ressens et ce que tu penses.

Le meilleur conseil qui peut te faire agir sur tes pensées négatives concernant la situation, c'est de te prioriser. De penser à ce qui pourrait te faire du bien dans le moment présent.

Au lieu de t'acharner à penser à ce que les choses devraient être plus tard, tu vas plus vite tomber dans l'action si tu te demandes comment tu veux que les choses soient en ce moment.

Ce n'est pas par la pensée magique que tu te sentiras mieux. Si tu ne fais rien pour trouver le bonheur, il n'y aura personne qui le fera à ta place.

N'oublie pas que tu es plus fort(e) que tu ne le crois. Aie confiance en la vie : elle te mènera là où tu dois aller.

Donc, mon conseil pour toi cette année, c'est tout simplement de te choisir, de lâcher prise quand tu n'as pas de contrôle sur une situation, et de faire de ton année la meilleure qui soit. Tout simplement parce que tu le mérites.

Comme dit l'auteur Laurent Lacherez, qui a écrit le livre *L'art de lâcher prise : de l'anxiété à la sérénité* : « C'est parfois en lâchant prise sur sa vie qu'on la maîtrise mieux et qu'on trouve sa voie, en se permettant de s'égarer, de ne plus savoir où l'on va et de faire des détours qui vont à la rencontre de soi-même. »

Prends un moment pour énumérer cinq choses qui te font du bien quand tu n'as pas trop le moral :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Parmi les cinq éléments que tu viens de mentionner, je t'invite à choisir une chose que tu vas faire aujourd'hui et qui pourrait te faire du bien :



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

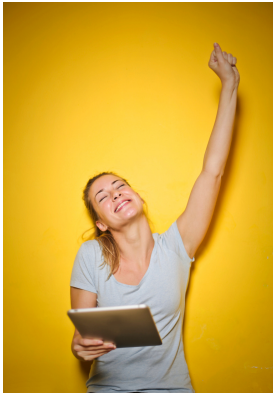


Promouvoir. Soutenir. Outiller.
etrebiendanssatete.ca



AS-TU PARFOIS L'IMPRESSION DE VOIR TA VIE DÉFILER DEVANT TOI, TROP VITE?

Marine Pendleton
INTERVENANTE
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)



1-Concentre-toi sur le positif! Prends quelques minutes chaque jour pour nommer ce qui est positif dans ta vie.

2-Célèbre les petites victoires! Même quand ça va moins bien, arrête-toi un instant et pense à tes réussites, à ce que tu es fier d'avoir réalisé.

3-Garde un équilibre! L'école et le travail, c'est important! Cependant, il faut que tu te gardes du temps pour faire des activités que tu aimes, voir tes amis, prendre du temps pour toi, etc.

4-Pratique la pleine conscience! C'est important de rester ancré dans le moment présent, de ne pas trop anticiper le futur et ruminer le passé.

5-Sois créatif! Laisse libre cours à ton imagination pour t'exprimer : écriture, musique, danse, peinture, etc.

6-Accepte tes imperfections! La perfection, ça n'existe PAS! Essayer d'atteindre l'inatteignable peut te causer beaucoup de souffrance. À la place, tente d'être reconnaissant de ce que tu as et ce que tu es.

As-tu parfois l'impression de voir ta vie défiler devant toi, trop vite?

De ne pas profiter pleinement de chaque petit moment de bonheur? Si c'est le cas, sois sans crainte! Ça arrive à tout le monde! On te propose un petit guide pour t'aider à profiter à fond de ton temps.

7-Donne aux autres! Implicite-toi auprès de ta communauté, fais du bénévolat et à plus petite échelle, aide tes amis quand ils en ont besoin. C'est très gratifiant de faire une petite différence dans la société.

8-Lance-toi de petits défis! C'est stimulant de se fixer des objectifs pour te sortir de ta zone de confort : essayer un nouveau sport, apprendre une nouvelle langue, etc.

9-Reste fidèle à toi-même! Essaie de ne pas faire des choses qui vont à l'encontre de tes valeurs pour plaire aux autres. Prends du temps pour apprendre à TE connaître, ce qui te définit, ce que tu aimes, etc.

10- Construis des relations saines! C'est important de se sentir bien entouré! Te sens-tu bien avec tes amis? En sécurité? Heureux?

11- Passe du temps dans la nature! Avec toute la technologie qui t'entoure, prendre du temps pour déconnecter peut te faire beaucoup de bien.

C'est tellement important de t'arrêter de temps en temps et de t'assurer que tu es bien.

On te propose de conserver cette liste et de la coller dans ta chambre, dans ton agenda, bref, de la garder dans un endroit bien visible pour toi.



JE ME PRÉPARE FINANCIÈREMENT POUR UN ÉVÈNEMENT IMPORTANT

Julie Coderre
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
ACEF MONTRÉGIE-EST



-CONSOMMATION



Tu aimerais te préparer pour ton bal des finissants ou un autre évènement important?

Voici quelques trucs :

Commencer les démarches le plus tôt possible.

Si tu veux une coiffure spéciale, tu dois réserver tôt, car les coiffeuses sont très demandées cette journée-là. L'idéal est de réserver 3 mois à l'avance et d'appeler pour confirmer le rendez-vous un mois avant l'évènement. La coiffeuse aura besoin de savoir quel genre de coiffure tu veux alors tu peux lui apporter des photos lors de la prise de rendez-vous.

Il y a des salons qui font également le maquillage, cela pourrait t'éviter un déplacement.

Tu pourrais aussi décider de te maquiller toi-même et si tu n'es pas très habile, il y a plusieurs vidéos sur internet pour te donner des trucs.

Pour les vêtements, il est parfois possible de les louer. Il y a aussi de beaux habits usagés en vente sur internet à la moitié du prix payé ou moins. Si tu achètes en magasin, tu pourrais essayer de le revendre par la suite.

Pour être bien préparé, tu dois **estimer les couts** de l'habillement, de la coiffure, du maquillage, des accessoires, du transport, des billets pour l'évènement, du développement des photos et des dépenses durant l'évènement.

Tu pourrais **mettre de côté une petite somme dans un compte-épargne chaque mois** pour éviter d'être trop serré ou de devoir abandonner certaines dépenses à cause d'un manque de moyens.

Il ne te reste plus qu'à profiter de ton bal ou de ton évènement important!

Activité :



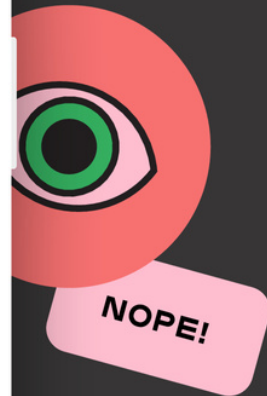
Je découpe des photos de ce que je désire

Mon habillement :

Ma coiffure :

Mon maquillage

C'EST ~~PAS~~ VIOLENT



Tu aurais répondu autre chose? Viens t'essayer!

CESTPASVIOLENT.COM



L'EUDÉMONISME

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



-INTIMIDATION



L'eudémonisme c'est l'aventure de l'équilibriste, une doctrine philosophique populaire à l'âge d'or de la philosophie grecque. Le prêcheur eudémoniste plaçait le bonheur tout en haut de la liste des buts de la vie.

Voici une rencontre typique :

- Bonjour monsieur Eudémone.**
- Bonjour à toi, quêteur d'absolu et de vérité fondamentale.
- Qu'est-ce que le bonheur?**
- Le bonheur c'est de pouvoir jongler avec tous nos enjeux, tous nos désirs, tous nos projets, tous nos souhaits pour l'avenir, tout ça en équilibre.
- Cette définition du bonheur implique que le juste est plus heureux que l'injuste?**
- Exactement! C'est la principale prémisse de l'eudémonisme!
- Si j'ai bien compris, tout repose sur l'idée que d'avoir une vie remplie de buts significatifs nous procure un sentiment de bonheur et de contentement et une impression de croissance personnelle.**
- Et si tu pousses le raisonnement, tu comprendras vite que cette conception s'oppose à la vision hédonique liant le bonheur au plaisir.
- Merci monsieur Eudémone. À partir de maintenant, je m'efforcerai d'avoir des buts significatifs, atteignables, mesurables...**
- Parfait, je suis bien content pour toi, car tu te rapproches du bonheur...

Selon les recherches, une personne rapportera plus de bonheur si elle adhère à des perceptions d'engagement envers des défis existentiels comme « **Il est important de vivre de nouvelles expériences qui peuvent mettre au défi la façon que nous avons de nous voir nous-mêmes ainsi que de voir le monde** » ou « **la vie est un processus continu d'apprentissage, de changement et de croissance** ».

La vie peut être considérée comme une entreprise spirituelle. Le but est de faire du profit et d'augmenter son capital de bonheur en s'engageant dans des causes constructives et saines pour la société.



Acronyme anonyme

Cet acronyme a été créé par une bouddhiste américaine qui a cheminé pour mieux contourner la superficialité. Elle méditait souvent en écoutant le tapotement des gouttes de pluie sur le toit de tôle de son refuge.

R pour _____

A pour _____

I pour _____

N pour _____

Solution R.A.I.N. : R – Reconnaître ce qui arrive; A – Accepter la vie comme elle se présente; I – Introspection de notre vécu intérieur; N – Neutralité

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



**FAIS TES CHOIX.
SOIS RESPONSABLE.**



LE MEILLEUR TEMPS DE SA VIE EN TE RESPECTANT

Mariane Grégoire

TECHNICIENNE EN TRAVAIL SOCIAL



- INTERVENTIONS



L'adolescence est une période semée de nouvelles expériences, de choix d'avenir et de prises de risques. Elle est remplie de rêves, de désirs, d'obstacles, de réalisations et de bien d'autres choses. Cette période de ta vie va te faire vivre des hauts et des bas. Elle va te faire vivre toutes sortes d'émotions : joie, colère, tristesse, etc.

Tu vas t'identifier à de nouvelles personnes avec lesquelles tu partages des intérêts semblables. Tu vas faire partie de la « gang » d'amis avec laquelle tu vas passer toutes tes journées à l'école, après l'école et la fin de semaine.

Tes amis vont t'offrir la compréhension et le sentiment d'appartenance. Tu vas te sentir bien avec eux. Tu as le droit de t'affirmer au sein du groupe. Bref, l'amitié va prendre une grande et importante place dans ta vie.

Tes amis vont être une source d'influence pour toi. Une source d'influence peut être positive ou négative. La pression à la conformité est forte. Le regard et l'opinion des autres sont importants. Tu veux épater tes amis. Tu souhaites faire partie de la gang, mais à quel prix? Est-ce que tu sembles vivre ces situations avec tes amis?



Tu es obligé de faire des choses que tu ne veux pas faire;

Ils te disent que si tu ne le fais pas, tu ne seras plus leur ami;

Tu dois prouver à quel point tu es loyal;

Ils te demandent de faire des choses embarrassantes, risquées ou bouleversantes;

Ils se moquent de toi.

Si oui, je t'invite à te questionner si tu te sens bien dans cette gang. Est-ce que tu te sens respecté? Est-ce que tu es en mesure de dire non pour faire quelque chose sans qu'on se moque de toi?

L'adolescence est une belle période en partie à cause des liens d'amitié qui se créent. Tu dois te respecter même auprès de tes amis. Les vrais amis sont censés être gentils et solidaires. Tu as le droit de vivre ce type d'amitié.

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** !



Dans les années 1950, en Chine, les oiseaux mangeaient les récoltes.

Pour protéger les moissons, l'État décida de les chasser en organisant d'immenses tintamarres destinés à leur faire peur.

Résultat : la campagne se retrouva sans oiseaux et sans vie.

Un roman graphique qui ne laisse pas indifférent et qui fait réfléchir à l'impact de nos gestes et de nos choix ainsi qu'aux enjeux écologiques de nos actions.



editionsdelisatis.com

56 pages | 12 ans et plus

Papier : 9782925088806 | PDF : 9782925088813 | EPUB : 9782898430244



SIMPLE COMME « HELLO! »

Tu es aventureux?
Tu aimes apprendre en voyageant? **YES!**

Plonge tête première dans

Explore est un programme intensif d'immersion anglaise offert en été. Il rassemble des personnes de partout au Canada pour découvrir la culture anglophone, apprendre ou améliorer leur anglais et s'amuser tout en participant.

EXPLORE

Pour les participants de 16 ans et plus, les sessions durent entre 31 et 33 jours.

Pour les participants de 13 à 15 ans, des sessions d'été de trois semaines sont disponibles.

EXPLORE pourrait t'emmener à voyager dans ces villes partout au Canada

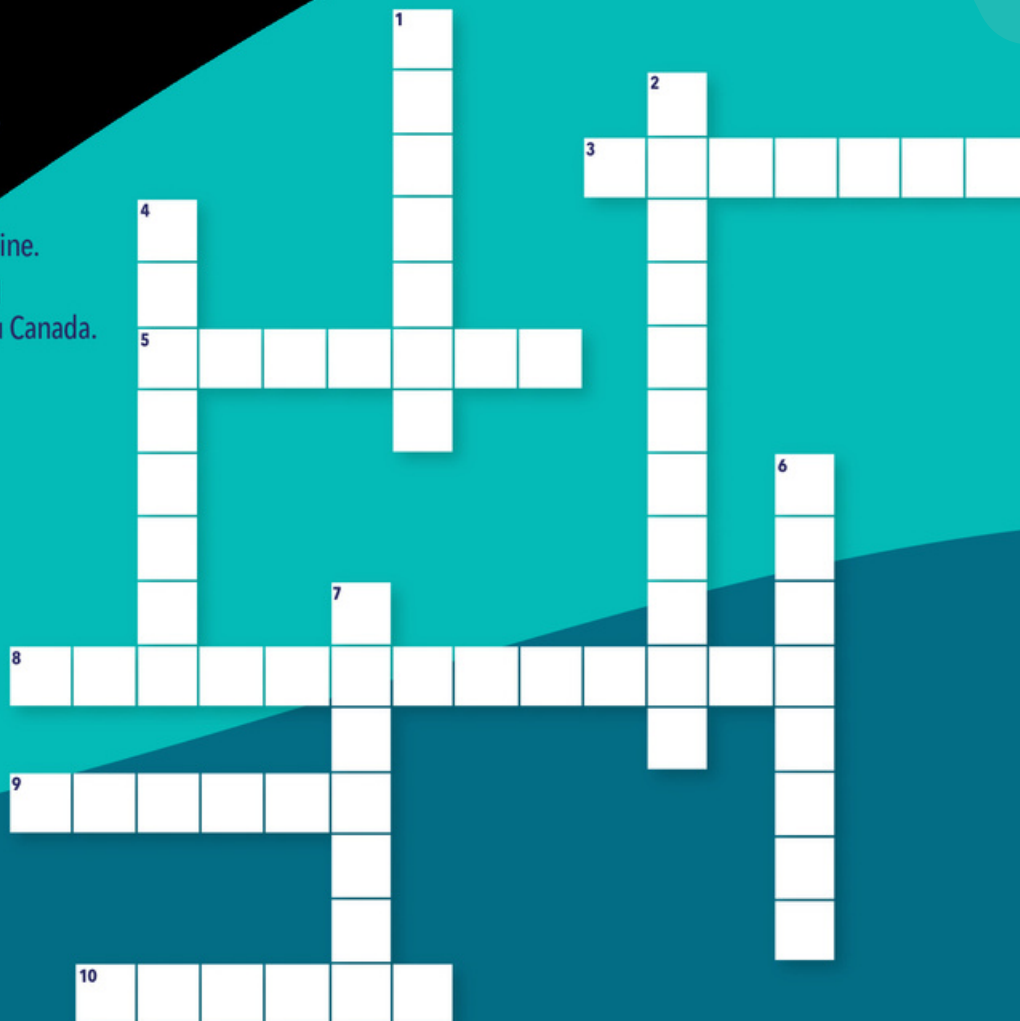
Viens faire un tour sur FrancaisAnglais.ca pour t'aider!

Vertical

1. C'est la capitale de la Nouvelle-Écosse.
2. C'est la ville la plus au nord des provinces maritimes.
4. Le nom de cette ville est celui d'une reine.
6. Le plus grand anneau de glace naturel au monde se trouve dans cette ville au Canada.
7. Cette ville se trouve dans la seule province bilingue au Canada.

Horizontal

3. La tour CN se trouve dans cette ville.
5. Cette ville est située à 40 minutes de route des Rocheuses.
8. C'est la capitale de la province la plus petite au Canada.
9. Le plus grand carnaval d'hiver au monde a lieu chaque année dans cette ville.
10. Cette ville se trouve sur la terre d'origine des Métis.



@OLP / PLO



@olp_plo_canada



@OLP PLO

Les inscriptions commencent bientôt

Suis-nous sur nos réseaux sociaux pour te tenir au courant!

Amuse-toi à découvrir les réponses du jeu croisé

1. Avec plus de 4 kilomètres de long, Halifax possède une des plus longues promenades du centre-ville au monde, avec une vue extraordinaire sur l'océan.
2. Savais-tu que c'est le capitaine James Cook qui a découvert Comer Brook en 1767? Il y a d'ailleurs une belle randonnée à faire au Site Historique de James Cook avec vue magnifique sur la ville.
3. La tour CN, située à Toronto, a déjà été classée comme l'une des Sept Merveilles du Monde Moderne et est la plus grande structure de l'hémisphère ouest. Une visite est un incontournable!
4. Victoria est reconnue internationalement comme la ville des jardins grâce à un des climats les plus tempérés au Canada. Ça sent bon autant que c'est beau à voir!
5. Calgary a accueilli les Jeux Olympiques en 1988 et est considérée la ville la plus propre au monde. Avec les Rocheuses toutes proches, l'air pur est bien apprécié pour le plein air.
6. Le fameux anneau de glace de Winnipeg vous transporte en patin le long de deux rivières, les Red et Assiniboine Rivers, sur une distance de 8,5 km. Et que dire de la rivière pendant l'été? Une promenade est de mise sur le pont pédestre Esplanade Riel et The St. Boniface Tache Promenade!
7. L'Université de Moncton est une de langue française. En effet, Moncton est située sur le territoire de l'Acadie, ce qui fait en sorte qu'il est possible de s'immerger tout autant dans la culture anglophone qu'Acadienne.
8. C'est à Charlottetown que s'est déroulée la partie de softball la plus longue du monde. Selon le Guinness World Records, la partie a duré 96 heures au total! Peut-être une partie un peu moins longue serait de mise au Parc Victoria?
9. Québec est la plus vieille ville francophone en Amérique du Nord. D'ailleurs, elle est considérée comme un patrimoine mondial de l'UNESCO, avec ses magnifiques murs fortifiés. Une marche de santé s'impose!
10. Capitale de la Saskatchewan, Regina est une ville verte avec beaucoup de parcs boisés. C'est 300 000 arbres qui ont été plantés à la main dans la ville. Idéal pour des sorties pique-nique!



DÉCIDER D'AVOIR LE MEILLEUR TEMPS DE SA VIE, WOW!

Francis Grégoire,

CONSEILLER D'ORIENTATION
DÉCOUVRIR | CHOISIR | AGIR
ORIENTATIONSOLUTIONS



- ORIENTATION



Décider d'avoir le meilleur temps de sa vie, wow, quelle belle idée, quel beau projet. Là, tu demandes comment faire ou tu t'imagines une vie de fêtes, de vacances, digne des films.

Je te ramène un peu plus près de la vie quotidienne, désolé.

Au risque de tomber dans les clichés et le zen, j'aurais tendance à te dire que vivre le meilleur moment de ta vie, **ça se passe pas mal dans l'ici et maintenant, dans le moment présent.**

Entre autres, tu peux participer à des activités **qui te ressemblent**, qui te déstabilisent un peu, ou bien tu peux en organiser.

Entoure-toi de bonnes personnes qui te sont chères, rencontres-en de nouvelles.

Voici ce que je te propose :

- À l'aide de tes amis ou de ta famille, choisis des moments où les téléphones sont fermés;
- Avec ceux qui t'accompagnent, donnez-vous toujours la règle de limiter les commentaires négatifs pendant votre activité;

- Lorsque ce que tu dois faire est moins agréable, trouve un moyen de l'agrémenter, avec de la musique ou en le faisant avec un parent ou un ami par exemple;
- Lorsque tu visites un nouvel endroit ou fais une nouvelle activité, utilise tous les sens que tu peux :
Regarde autour de toi, les couleurs, les formes, les lumières, les ombres...
Sens les odeurs qui t'entourent...
Écoute le bruit de la nature, de la ville...
Touche l'écorce des arbres, le béton des buildings...
Goute un repas, une collation avec ceux qui t'accompagnent.

En conclusion, si tu veux t'assurer d'avoir le meilleur temps de ta vie, un petit peu chaque jour, assure-toi d'être davantage connecté à toi en déconnectant un peu.



ÊTES-VOUS COMME FRED ET GEORGES WEASLEY?

Sylvie Piché,

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE



Vous savez de qui je parle, right? Les deux frères jumeaux dans Harry Potter? Ben oui, un de mes livres préférés. Si vous n'avez pas lu ou vu Harry Potter, vous manquez quelque chose! Bref, ces deux jeunes incarnent parfaitement l'expression *Having the time of my life!*

Ce qui est bien de Fred et Georges, c'est qu'ils **profitent au max de chaque moment pour taquiner les autres, faire rire, s'amuser.** Toutefois, cela ne fait pas d'eux des cancrès, même s'ils quittent Poudlard avant l'obtention de leur diplôme. Heck, ils ont une boutique qui fait fureur, non?

Cela implique qu'**il est possible de s'amuser tout en étudiant, mais surtout de trouver un travail qui est amusant, qui n'est pas une corvée.** Un travail qui nous convient est un travail que nous avons hâte de faire, qui nous amène à nous lever chaque matin avec bonheur et bonne humeur.

Il nous permet également de profiter de chaque moment en dehors de ces heures de travail.



FILE:FRED AND GEORGE WEASLEY.JPG - HARRY POTTER WIKI (SHOUTWIKI.COM)

Il n'est pas évident d'envisager vos études sous un angle amusant surtout si vous avez des difficultés, mais il suffit de trouver **le filon magique** (les bonbons weird ou surprises pour les jumeaux) et voilà! Parfois cela peut être aussi une personne tels un ami, un enseignant, un autre membre du personnel...

Que pouvez-vous faire pour apprécier davantage l'école ou encore pour trouver l'emploi qui vous permettra d'avoir the time of your life? Simple : **vous questionner**, questionner autour de vous, rencontrer un conseiller d'orientation pour **discuter et échanger, vous découvrir, etc.**

Il vous suffit d'avoir du papier et un crayon ou une tablette et de mettre par écrit vos réflexions, vos échanges, vos commentaires, vos constats.

Faites l'exercice de demander à un adulte significatif pour vous, c'est quoi pour lui ou elle, avoir the time of his/her life et questionnez-vous sur votre définition. Amusez-vous bien et surtout, profitez-en. Les études restent, avec le recul, le meilleur temps de notre vie! :)





**J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE
HEUREUSE ;)**

Marlène Asselin,

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION,
POLYVALENTE DES BAIES



Es-tu du genre qui se projette dans le futur? Par exemple, tu t'imagines ce que tu feras en fin de semaine ou encore cet été? Peut-être penses-tu : « après mes études, ce sera bien mieux, je pourrai être enfin heureux »? Au contraire, d'autres ressassent des souvenirs en pensant à ce qu'ils auraient pu faire autrement, ou ils se disent : « avant, c'était mieux!! ».

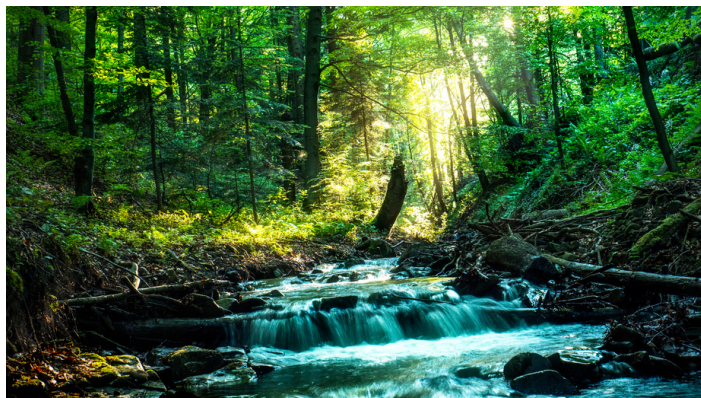
Vivant dans le futur, on est anxieux. Vivant dans le passé, plus souvent qu'autrement, on est pessimiste ou mélancolique. Vivre dans le futur ou dans le passé, c'est saboter notre énergie émotionnelle. De plus, on passe à côté du moment présent et de la possibilité d'être, simplement.

Chaque jour, il y a des personnes, des situations, des opportunités qui se présentent à nous. Suis-je suffisamment connecté à moi-même dans mon quotidien ou, comme la formule populaire, dans « l'ici et maintenant » pour profiter pleinement de ce qui est, de ce que la vie m'offre?

En m'engageant consciemment dans mon quotidien, je m'abandonne dans le courant de la vie, je m'investis pour donner le meilleur de moi-même en faisant confiance en la vie.

J'accueille et expérimente avec gratitude ce que la vie me donne. Cette attitude programme en moi une sérénité, une ouverture à l'abondance. Je lâche prise!!

Je te propose d'essayer de développer une conscience de ton être, comme si une partie de toi était un témoin ou un observateur. Cette partie observatrice te permet de te révéler à toi-même. Elle facilite la connaissance de soi qui, à son tour, te permet de faire des choix ancrés dans ce qui est réellement important pour toi.



Ça y est, tu as finalement trouvé la carrière de tes rêves, félicitations! Tu es convaincu(e) qu'il s'agit du bon choix pour toi et que cette voie te correspond, mais qu'en est-il de tes parents?

Comment aborder ton choix de carrière avec tes parents et les convaincre que cette décision est la bonne pour toi? Pas de panique, on va te donner quelques conseils pour que ce moment se passe pour le mieux, pour eux comme pour toi!

Pour commencer, il est important de comprendre que c'est normal que tes parents aient des projections professionnelles. Après tout, ils veulent ton bonheur et ce qu'il y a de mieux pour toi! C'est juste que parfois, ils n'envisagent pas le même chemin que toi pour l'atteindre. Puis tu sais, ils sont passés par les mêmes étapes que toi et veulent te faire profiter de leur vécu et de leurs expériences et crois nous, leurs conseils pourront, dans certains cas, t'être vraiment utiles!

Voici quelques conseils pour aborder ton choix de carrière avec tes parents tout en douceur:

1- Avant toute chose, quelques principes de communication:

- Dans toute discussion, quelle que soit la personne que tu as en face de toi, il est nécessaire de prendre le temps de bien communiquer pour réussir à la convaincre! Le principe de base en communication, c'est d'avoir **le bon message, au bon moment, face à la bonne personne**. Qu'est-ce que ça veut dire exactement? Qu'en fonction de la personne que tu as en face de toi et du contexte, il te faut adapter ton discours. Par exemple, peut-être que ce qui importe tes parents, c'est de savoir que ton choix va t'apporter une sécurité financière ou alors, peut-être qu'ils veulent être certains que tu auras de nombreuses opportunités d'emplois. Adapte ton discours en fonction de leurs priorités. L'objectif est bien sûr de les rassurer!

- En communication, il est aussi très important de ne pas négliger **le ton, ainsi que la communication non verbale**. Quelle image est-ce que tu souhaites envoyer de toi-même au moment de cette discussion? Ton langage corporel s'exprime beaucoup plus que tu ne le penses!

Comme tu le vois, cette conversation se doit d'être bien préparée si tu veux qu'elle se passe pour le mieux!

2- Avant la discussion, prends le temps de définir tes intérêts, tes préoccupations et tes priorités. Cela va t'aider à rester concentré(e) et à clarifier tes idées si tes parents te demandent des précisions. Donc, assure toi d'avoir les réponses aux questions suivantes:

- Qu'est-ce qui a motivé mon choix et pourquoi? Quels défis est-ce que j'ai envie de relever à l'aide de ma carrière, qui nécessite de m'orienter dans la voie que j'ai choisie?
- En quoi est-ce que ce choix est en accord avec ma personnalité? Pourquoi est-ce cohérent avec mes compétences, mes qualités et mes motivations?
- Qu'est-ce qui m'allume et me stimule dans ce domaine?
- Quel est mon projet de vie professionnelle et le plan de carrière qui se cache derrière ce choix?
- Quelles sont les possibilités d'emploi, de carrière et les débouchés?

On t'encourage aussi à aller discuter avec des professionnel(e)s qui travaillent dans le domaine qui t'intéresse! Dire à tes parents que tu as pris le temps d'aller confirmer ton intérêt en allant discuter avec des adultes significatifs ne pourra que les rassurer. Prouve-leur que tu as pris les choses en main concernant ton avenir! Et imagine leur tête en entendant ça.

3- Voici un aide-mémoire avant de te lancer dans cette discussion importante:

- Mets-toi à la place de tes parents pour mieux comprendre leurs inquiétudes, leurs doutes, etc.
- Pose des questions, tu pourras t'adapter, et ajuster ton discours en fonction de leurs craintes!
- Assure-toi d'avoir les réponses aux questions mentionnées au point 2
- Montre-leur que tu es PASSIONNÉ(E)
- N'oublie pas d'écouter!

Avoir un objectif précis et être capable de se projeter dans l'avenir est un facteur clé de la persévérance scolaire!

Et la motivation est nécessaire à la réussite, notamment scolaire. Alors ça rassurera tes parents de voir tes yeux briller et de te sentir passionné(e) à propos de tes choix d'orientation et de carrière.

Nous sommes
disponibles
en virtuel ou
en présentiel.

Un·e CPA chez vous

Grâce à notre réseau d'ambassadeur·rices CPA passionné·es de partout au Québec, l'Ordre participe activement à la promotion de la profession dans les milieux scolaires, les salons de l'emploi ou encore lors d'activités spéciales.

Vous avez des événements à venir dans votre établissement scolaire ou vous aimeriez avoir une présentation en classe afin d'en apprendre plus sur la profession?

Remplissez le formulaire en visitant le cpaquebec.ca/orientation-cpa.

Cherche et trouve



Imagine ton destin

Découvrez nos nouveaux outils

Plusieurs outils ludiques ont été développés afin de démystifier la profession auprès des jeunes du secondaire et du cégep.

Des questions?

Pour en savoir plus à propos des initiatives de l'Ordre des CPA du Québec dans le réseau scolaire ou pour toutes questions, communiquez avec nous par courriel à l'adresse suivante : releve@cpaquebec.ca

VERT TON AVENIR



**CHOISIS UN MÉTIER EN ENVIRONNEMENT
ET SAUVE LA PLANÈTE TOUS LES JOURS !**

 **Enviro
Compétences**
COMITÉ SECTORIEL DE MAIN-D'ŒUVRE DE L'ENVIRONNEMENT

le
ENVIROEMPLOIS

Avec la participation financière de
Québec 

Cette activité est également disponible sur tablette et cellulaire grâce à la participation financière de

Nos commanditaires OR



Nos commanditaires ARGENT



Nos commanditaires BRONZE





Avec le soutien de



Ça se tord, ça se noue, ça envahit.

**Mettre un mot sur ça,
c'est déjà être sur la bonne voie.**

Tu as envie de reprendre le dessus ?

Texte-nous : "J'ai envie d'aller mieux"
sur  

On est là pour toi !



Parfois, c'est difficile de reconnaître que ça ne va pas et demander de l'aide peut représenter un défi. À Relief, on accompagne chaque année des milliers de personnes qui, comme toi, ont envie d'aller mieux. Parce que de d'en parler peut tout changer !

monrelief.ca

rolief

le chemin de
la santé mentale

DIS-MOI

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.

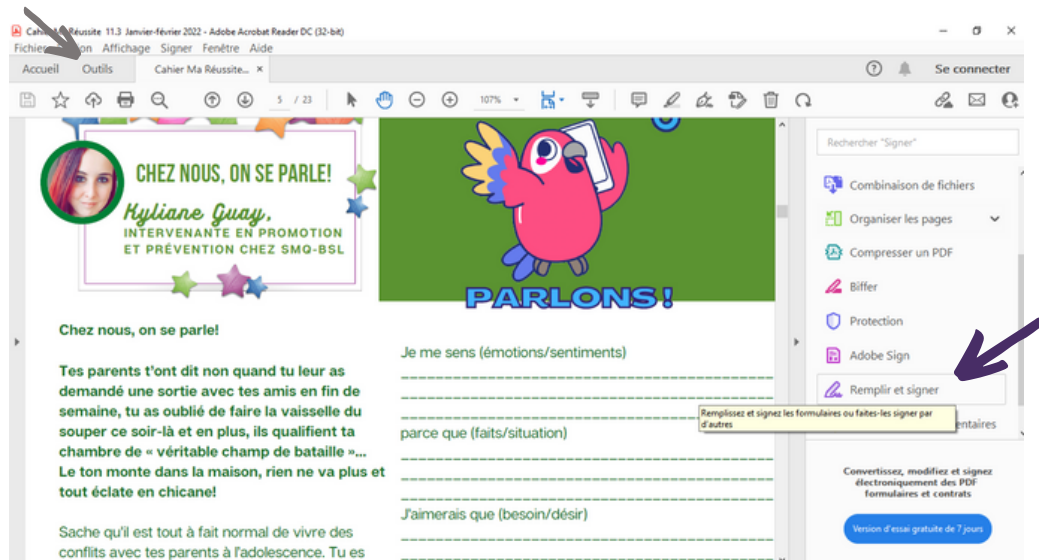
Si vous avez une tablette Android : téléchargez [Xodo PDF](#).

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