



# Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

JE SUIS LE PLUS GENTIL, JE SUIS LA PLUS GENTILLE!



L'ERREUR EST HUMAINE

ÊTRE À L'ÉCOUTE DES BESOINS DE TON ENTOURAGE



AS-TU LE GOUT DE JASER ?

JE SUIS LE PLUS GENTIL, JE SUIS LA PLUS GENTILLE!

Écrire version PDF ? Page 24

# SOMMAIRE

**5 SANTÉ**  
AS-TU LE GOUT  
DE JASER ?  
[SMQ-BSL.ORG](http://SMQ-BSL.ORG)

**8 NUTRITION**  
JE SUIS LE PLUS GENTIL,  
JE SUIS LA PLUS GENTILLE !  
[ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE](http://ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE)

**10 CONSOMMATION**  
ÊTRE À L'ÉCOUTE DES BESOINS  
DE TON ENTOURAGE  
[ACEFMONTEREGIE-EST.COM](http://ACEFMONTEREGIE-EST.COM)

**12 INTIMIDATION**  
LA GENTILLESSE VA  
AU-DELÀ DE LA POLITESSE.  
PSYCHOLOGUE

**13 RELATIONS**  
DONNE DE L'AMOUR  
PAS DES ITSS.

**15 INTERVENTIONS**  
L'ERREUR EST HUMAINE  
TRAVAIL SOCIAL

**19 ORIENTATION**  
ÊTRE GENTIL(LE),  
EST-CE BON POUR MOI?  
[CLOECABANA.COM](http://CLOECABANA.COM)

**21 ORIENTATION**  
ES-TU BIENVEILLANT?  
[SOPHIEDUQUETTE.CA](http://SOPHIEDUQUETTE.CA)



**ET UNE FOULE D'ACTIVITÉS À FAIRE TOUT AU LONG DU CAHIER !!!!  
(PAGES. 4.6.7.9.17)**



**JE SUIS LE PLUS GENTIL,  
JE SUIS LA PLUS GENTILLE !**

OK. Tu sais que les gens ont souvent une opinion moyenne en ce qui concerne les ados. Un peu mous, un peu lâches, égocentriques et quoi encore?!

**JE NE SUIS PAS D'ACCORD!**

Il est temps de redorer votre blason! Changeons l'image que les adultes ont des ados!

Je connais pourtant des adultes qui ont des ados dans leur vie et qui les trouvent très gentils. : )

**Je sais que les ados ont un grand sens de la justice et de l'équité; qu'ils sont capables de défendre leurs valeurs et de les exprimer.**

**Je sais aussi que d'être gentil envers toi et envers les autres te fait te sentir bien et te permet de te gonfler le cœur.**

**Sais-tu d'ailleurs que ta gentillesse peut faire une différence dans la vie des autres et dans ta propre vie?**

**CONTACTEZ-NOUS**  
[REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET](mailto:REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET)

**ÉDITORIAL**

CHRISTIANE BOUFFARD

**CORRECTION**

JULIE BELZIL

**ABONNEZ-VOUS!**

[MAREUSSITE.NET](http://MAREUSSITE.NET)

**COLLABORATIONS**

INGRID BRUNET

CLOÉ CABANA

JULIE CODERRE

RÉMI CÔTÉ

SOPHIE DUQUETTE

MARIANE GRÉGOIRE

KYLIANE GUAY

**REMARQUES**

LES OPINIONS QUI SONT ÉMISES ET LA SOURCE DES ÉCRITS N'ENGAGENT QUE LA RESPONSABILITÉ DE LEUR AUTEUR.

LE CAHIER MA RÉUSSITE CONTIENT DES HYPERLIENS VERS DES SITES TIERS. RÉUSSITE SCOLAIRE FOURNIT CES HYPERLIENS POUR VOTRE COMMODITÉ. LES SITES TIERS NE SONT PAS SOUS LE CONTRÔLE DE MA RÉUSSITE SCOLAIRE ET LES HYPERLIENS NE PEUVENT ÊTRE INTERPRÉTÉS COMME UNE APPROBATION OU UN ENDOSSEMENT DE LEUR CONTENU PAR RÉUSSITE SCOLAIRE. RÉUSSITE SCOLAIRE N'EST PAS RESPONSABLE DU CONTENU DES SITES TIERS, DES LIENS QU'ILS CONTIENNENT NI DES CHANGEMENTS OU MISES À JOUR QUI LEUR SONT APPORTÉS ET RÉUSSITE SCOLAIRE N'OFFRE AUCUNE GARANTIE À LEUR SUJET.



CHRISTIANE BOUFFARD,  
DIRECTRICE EN CHEF  
MA RÉUSSITE  
[MAREUSSITE.NET](http://MAREUSSITE.NET)

**QUI RESTE DOUX EST INVINCIBLE.**

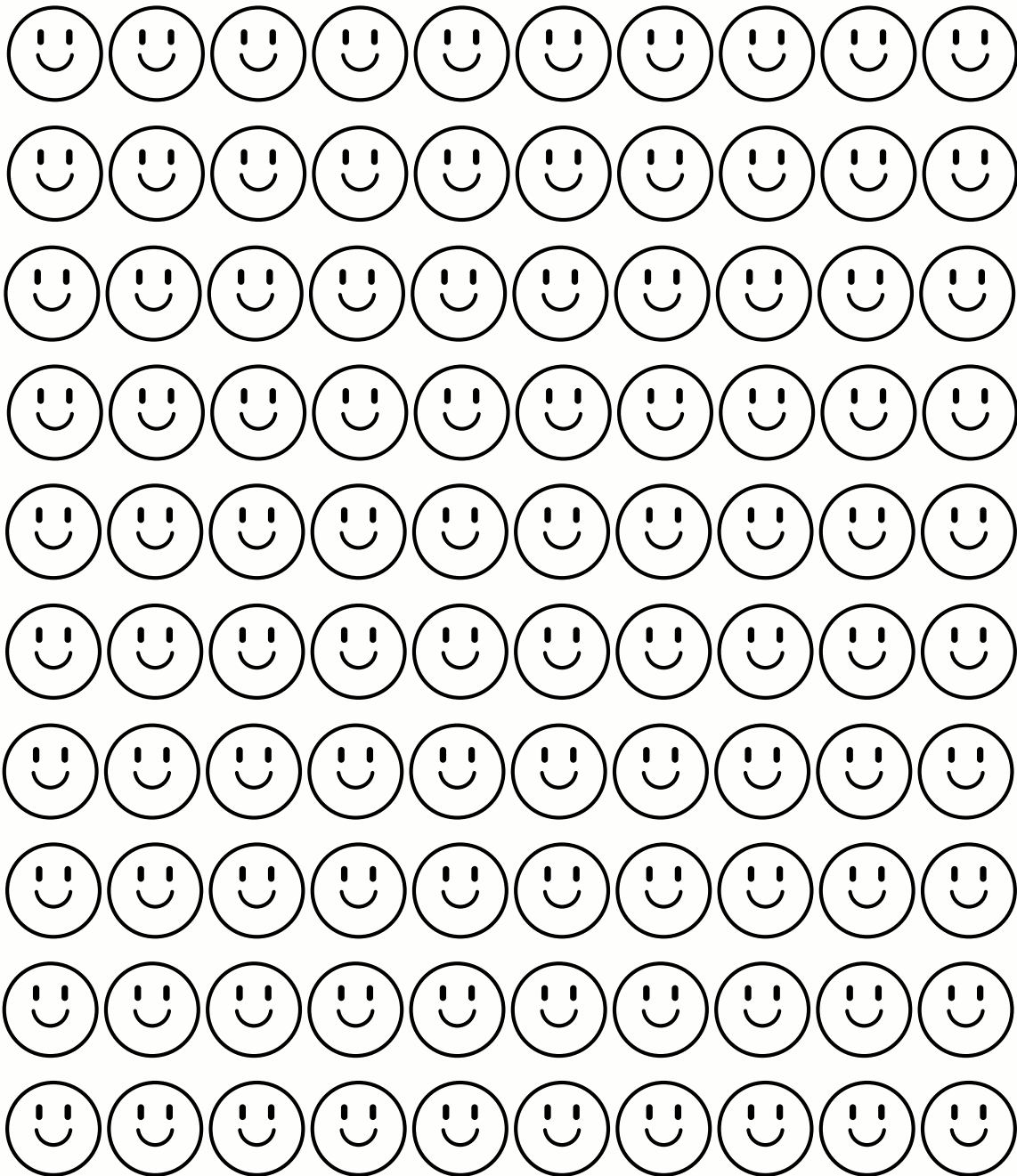
**LA DOUCEUR ET LA GENTILLESSE PROCURENT PAIX,  
FORCE ET BIEN-ÊTRE.**

**PROVERBE CHINOIS**

# 100 moments de gentillesse



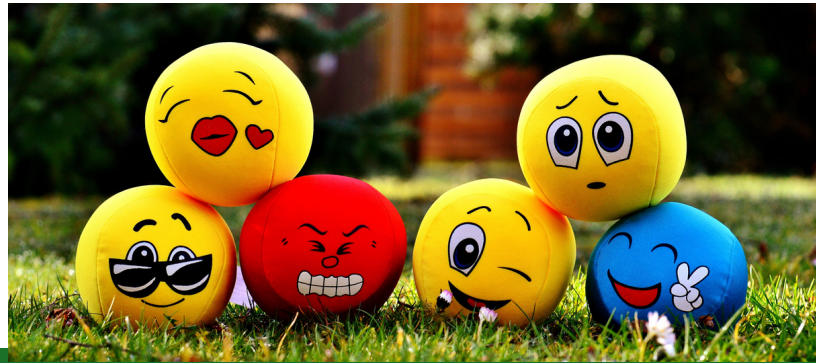
EN CLASSE, ÉPINGLER CETTE FEUILLE SUR LE MUR ET METTEZ-VOUS AU DÉFI DE FAIRE 100 ACTES DE GENTILLESSE. / COLORIEZ UN VISAGE HEUREUX POUR CHAQUE ACTE DE GENTILLESSE.





## AS-TU LE GOUT DE JASER ?

*Kyliané Guay*  
INTERVENANTE EN PROMOTION  
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



Lorsque tu vis une situation chargée en émotion, es-tu plutôt du type « livre ouvert », ou préfères-tu vivre cela à l'intérieur de toi? Tu as sûrement remarqué qu'il existe plusieurs profils de personnes lorsque vient le temps de parler de ce qu'on ressent.

Certains seront mal à l'aise, d'autres au contraire voudront parler des heures durant! Dis-moi, as-tu déjà entendu parler de **consentement émotionnel**?

**Eh oui, pour avoir un échange émotionnel respectueux et enrichissant, nous devons nous assurer que l'autre personne est en accord pour s'exprimer ou pour recevoir du contenu émotif. C'est un peu comme se mettre à nu, mais au plan psychologique! Donc, il est essentiel qu'à ce moment, les deux personnes possèdent 3 critères : TEMPS, ÉNERGIE et INTÉRÊT.**

Il peut arriver que tu aies envie de vider ton sac et de faire sortir le méchant, mais que tu t'aperçoives que la personne à qui tu parles t'écoute à peine ou semble vouloir éviter la conversation.

Dans cette situation, tu peux simplement décider de t'adresser à quelqu'un d'autre qui est plus disponible et qui souhaite recevoir le contenu de ton sac d'émotions. Tu te sentiras mieux soutenu et ta conversation te fera sûrement plus de bien sans que tu te sentes coupable.

### En bref...

- Une personne de ton entourage souhaite échanger avec toi sur ce qu'elle ressent? Si tu ne te sens pas disponible (temps et énergie) ou intéressé, tu as le droit de dire non. Prends le temps d'expliquer ton refus, en précisant que tu es reconnaissant que la personne te fasse confiance, mais que pour le moment tu ne te sens pas disposé à écouter. C'est une marque de respect pour toi-même et pour l'autre personne aussi!
- Tu as le goût de jaser d'une situation émotive? Vérifie d'abord que la personne devant toi est disponible et intéressée. Si la réponse est non, cela te permettra de trouver une autre personne prête à recevoir tes confidences afin de satisfaire ton besoin.

N'oublie pas que des professionnels sont là pour toi si tu en ressens le besoin. Ils ont le **TEMPS, l'ÉNERGIE et l'INTÉRÊT.**

# SORTIR DU CADRE

## POUR ÊTRE SOI-MÊME

Projet photo 12-25 ans

As-tu parfois l'impression de vivre dans un cadre? De devoir être «comme les autres»? De ne pas pouvoir être vraiment toi-même? De prendre des décisions qui ne te ressemblent pas tout le temps?

Par le biais de la photo, le projet SORTIR DU CADRE t'invite à réfléchir à une, à deux ou aux trois questions suivantes:

Qu'est-ce qui t'empêche d'être toi-même?  
Qu'est-ce qui t'aide à être toi-même?  
Que signifie pour toi être toi-même?



### Pour participer...

- Choisis la ou les questions auxquelles tu veux répondre.
- Prends une photo ou trouves-en une pour illustrer chacune de tes réponses.
- Envoie-nous tes photos, textes et formulaires d'autorisation [si requis] à l'aide du formulaire que tu trouveras sur notre site Internet.

### Que ferons-nous avec les photos et les textes?

Pour partager la réflexion, une page **Instagram** sera dédiée au projet. On y présentera une exposition collective des photos et des textes remis.

Une **grande exposition itinérante** sera organisée à travers le Québec en collaboration avec nos organismes membres et nos partenaires jeunesse.

### Dates limites pour participer

**15 janvier 2023**

Pour avoir une chance de faire partie de l'exposition itinérante

**1er mai 2023**

Pour une publication sur la page Instagram du projet

Visite le [mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre](https://mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre) pour plus d'info!

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# IDÉES

## D'ACTES DE GENTILLESSES



ASSOYEZ-VOUS AUPRÈS  
DE QUELQU'UN QUI MANGE SEUL.

DIRE UN COMPLIMENT  
À QUELQU'UN.



RIEZ SOUVENT.

APPELEZ VOTRE PÈRE OU  
VOTRE MÈRE SIMPLEMENT POUR  
LUI DIRE QUE VOUS L'AIMEZ.



PARDONNER QUELQU'UN.



## JE SUIS LE PLUS GENTIL, JE SUIS LA PLUS GENTILLE !

*Ingrid Brunet*

INTERVENANTE  
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)



Petite leçon d'histoire : parmi les termes dérivés du mot gentil, nous retrouvons gentilhomme et gentillefemme. Ce concept datant du Moyen-Âge fait référence à une personne dite « noble », par la richesse de sa famille ou encore grâce à sa morale supérieure.

**As-tu l'impression qu'encore de nos jours, on peut être traité(e) différemment selon la façon dont les autres nous perçoivent? Il est parfois plus facile d'être gentil(le) que d'être honnête et d'exprimer nos vraies pensées. Je me doute que tu préfères qu'on te trouve gentil ou gentille plutôt que de déplaire à tes camarades de classe, à tes professeur(e)s, à tes ami(e)s ou encore à ta famille.**

Alors voici quelques principes pour apprendre à respecter tes limites et celles des autres, tout en encourageant la gentillesse authentique dans ta vie :

- **Ne pas avoir peur de dire non (gentiment)** : Si ça t'arrive souvent de dire oui aux autres, même quand tu n'as pas le temps, l'énergie ou l'envie de faire quelque chose, c'est peut-être le temps d'apprendre à dire non! Ce n'est pas toujours possible avec certaines choses comme les devoirs, mais tu as le pouvoir de choisir tes priorités.
- **La règle des 10 secondes** : Lorsque tu sens que tu es en train de te fâcher contre quelqu'un, tu as le droit de mettre la conversation sur pause pour prendre de grandes respirations pendant quelques secondes. Tu peux aussi communiquer ton besoin d'y revenir plus tard, c'est mieux que de risquer une chicane!

Être gentil(le), qu'est-ce que ça veut vraiment dire? Nous savons que faire des bonnes actions, aider les autres ou encore rester « sage » peut faire en sorte qu'on nous trouve gentil(le)s et que nous nous sentions plus valorisé(e)s, voire accepté(e)s.

- **Complimenter plus ouvertement et plus souvent** : C'est normal qu'on s'habitue à ne pas dire tout ce qu'on pense, même si ce sont des compliments. Peut-être que tu es gêné(e) ou que tu n'y penses tout simplement pas, mais faire remarquer aux autres leurs bons coups, ça vaut la peine!
- **On ne peut pas plaire à tout le monde** : Ça fait toujours du bien de savoir que les autres nous apprécient, mais c'est impossible d'être « la tasse de thé » de tout le monde. Tu t'enlèveras beaucoup de pression en comprenant qu'il vaut mieux concentrer ton énergie sur les gens qui t'aiment.
- **Prendre soin de soi** : C'est super de vouloir être gentil(le) avec les autres, mais la personne qui mérite le plus ta gentillesse n'est nulle autre que toi-même! Ce n'est pas toujours facile de trouver par où commencer. Pense à ce qui te fait sentir bien et prends l'habitude de garder du temps pour toi. Ça peut être écouter de la musique, dessiner ou encore prendre un bon bain chaud!



Nom: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

# RÉFLECTION *journalière*

Aujourd'hui c'est...

\_\_\_\_\_

Comment je me sens aujourd'hui:



Ce que j'ai fait de gentil  
aujourd'hui:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comment ça ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Qu'est-ce que j'ai appris de bon aujourd'hui ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ÊTRE À L'ÉCOUTE DES BESOINS DE TON ENTOURAGE

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



# -CONSOMMATION



**Y a-t-il dans ton entourage des personnes âgées ou des personnes handicapées? Probablement que oui. Souvent, ces personnes auraient besoin d'aide, mais n'aiment pas le demander.**

Les personnes âgées ont des revenus plus bas que lorsqu'ils travaillaient et ils sont parfois serrés financièrement.

Voici des exemples de dépenses supplémentaires qu'ils pourraient avoir : entretien du terrain (tonte du gazon, déneigement, coupe des arbustes, etc.), entretien ménager, livraison d'épicerie, transport pour rendez-vous médicaux, etc.

Je veux donc te suggérer des petits gestes qui pourraient aider ces personnes sans que cela te prenne trop de ton temps : aller porter le bac de poubelle ou de recyclage sur le bord du chemin; en hiver, déneiger la partie que le déneigeur ne fait pas, comme la galerie et autour de l'auto; proposer de promener le chien; proposer ton aide pour installer l'air climatisé dans la fenêtre et offrir ton aide s'ils ont des objets lourds à déplacer.

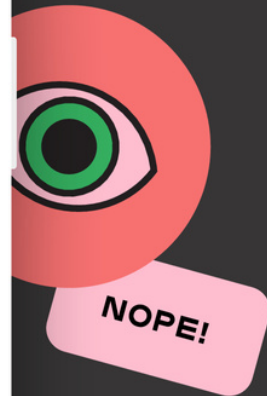
Ce sont souvent ces petits gestes qui font une grande différence pour ces personnes.

### Activité

**Je me promène dans mon quartier et j'identifie au moins 3 personnes qui auraient besoin d'un peu d'aide à l'occasion.**

**Je peux aussi demander au centre d'action bénévole comment je pourrais aider certaines personnes.**

# C'EST ~~PAS~~ VIOLENT



Tu aurais répondu autre chose? Viens t'essayer!

[CESTPASVIOLENT.COM](http://CESTPASVIOLENT.COM)



# LA GENTILLESSE VA AU-DELÀ DE LA POLITESSE.

Rémi Côté

PSYCHOLOGUE



# -INTIMIDATION



La gentillesse va au-delà de la politesse. Être gentil c'est aider les autres et donc, être sociable. Il n'y a pas de société sans gentillesse. Les primates n'auraient pas dominé le monde sans cette qualité d'empathie qui permet l'entraide et la collaboration.

La gentillesse s'inclut dans l'attention au besoin des autres. Et non, elle ne signifie pas seulement être populaire, avoir les meilleures notes ou les meilleures performances sportives. Être prosocial, c'est surtout être gentil et « aimable », être sensible aux besoins de ceux qui nous entourent.

**Lorsqu'on aide l'autre, on finit par développer une image positive de soi-même, on s'estime de plus en plus.** On peut se voir comme un « Robin des bois » de la bonne humeur. On vole aux riches en amertume, en regret et en découragement, pour donner de la joie et de la reconnaissance aux pauvres en motivation.

Dans ce jeu, tout le monde gagne en estime de soi et en image positive. En milieu scolaire, il a été démontré que ceux qui se montraient aidants et sociables obtenaient de meilleures notes que ceux qui ne travaillaient que pour eux-mêmes, en vase clos, isolés et non communicants. Il faut donc chercher à combattre l'isolement.

Pourquoi? Parce que l'entraide ne profite pas seulement aux personnes aidées, mais surtout à ceux qui donnent et qui sont valorisés et reconnus dans cette boucle. Aider les autres, c'est surtout s'aider soi-même, car c'est apprendre sur soi et sur ses capacités. Donner c'est recevoir.

## La gentillesse du pardon

De la même façon, pardonner c'est recevoir. Lorsqu'on vous fait du mal, il n'est pas nécessaire de tendre l'autre joue, mais une fois que le mal est fait, il faut se reconstruire et aller de l'avant plutôt que de nourrir un désir de vengeance et de punition.

Être gentil, c'est aussi un objectif de vie, une valeur. C'est la valeur du don et de la générosité.

**Il est démontré que les émotions négatives produisent un grand stress et conduisent à une augmentation de la pression artérielle, à une inflammation et au développement d'infection. La gentillesse et la bienveillance favoriseraient donc la guérison psychique autant que physique.**

Mot GENTIL

G E \_ E \_ \_ \_ \_ E – Qualité de celui ou celle qui donne

E \_ \_ E – C'est un savoir, c'est le premier mot de l'existence!

N \_ \_ \_ \_ \_ E – Pensée à éviter

T E \_ \_ \_ E – Pas nécessaire de généraliser à l'autre joue

I \_ \_ \_ \_ \_ T - Il faut le combattre

L \_ \_ E – Merci pour l'avoir fait pour ce texte!

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





**FAIS TES CHOIX.**  
**SOIS RESPONSABLE.**



# 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 !

**relief.ca**

**relief**

le chemin de  
la santé mentale

**DIS-MOI**



# L'ERREUR EST HUMAINE

*Mariane Grégoire*

TECHNICIENNE EN TRAVAIL SOCIAL



# - INTERVENTIONS



## Le perfectionnisme, une qualité? un défaut?

Le perfectionnisme est une qualité quand celui-ci te permet de t'améliorer, de t'appliquer, d'être persévérant et minutieux. Le perfectionnisme devient un défaut quand il entraîne des répercussions négatives dans ta vie.

Tu ne te donnes plus le droit à l'erreur. Tu es souvent insatisfait de tes projets et de tes travaux.

Tu doutes de toi-même. Tu dois tout faire à la perfection. Tu peux commencer à accumuler les retards dans tes travaux d'école puisque tu veux trop bien faire, alors ça te prend plus de temps.

Ton désir d'être parfait peut t'amener à mettre des sphères de ta vie de côté, comme ta famille et tes amis, pour te permettre de mettre tout ton temps et toute ton énergie dans tes travaux d'école par exemple.

Ça peut même avoir des impacts sur ta santé physique et mentale. Le perfectionnisme peut générer de la frustration, de la colère et du stress chez toi.

**Pour pouvoir maintenir ton perfectionnisme comme élément positif dans ta vie, tu dois commencer par prendre conscience des moments où ton perfectionnisme devient négatif.**

Ensuite, tu dois te poser des questions afin de modifier ton perfectionnisme. Voici des exercices afin de t'aider à te poser des questions :

### 1. Voir les choses de la perspective d'un(e) ami(e)

- Pour modifier tes croyances perfectionnistes, adopte un autre point de vue. Par exemple :
- – Si un(e) ami(e) pensait ainsi, que lui dirais-tu?

---



---



---

- – Si tu crois qu'obtenir 80 % à un examen est un désastre, que dirais-tu à ton ami(e) qui obtient la même note?

---



---



---

### 2. Des énoncés positifs à te dire

- Voici des exemples d'énoncé que tu peux te dire pour tolérer les imperfections. Tu peux ajouter des énoncés qui seraient aidants pour toi :
- Je fais du mieux que je peux;
- J'apprends de mes erreurs;
- Personne n'est parfait;

---



---



---

Je t'invite à être la meilleure version de toi-même en te permettant de commettre des erreurs puisque l'erreur est humaine.

# Inscris-toi sur l'application OLP-PLO

disponible sur l'App Store et Google Play  
ou encore directement sur  
[FrancaisAnglais.ca](https://www.FrancaisAnglais.ca)



Améliore tes compétences  
en anglais tout en développant  
ton autonomie!

En plus, découvre une nouvelle  
ville canadienne, fais-toi de  
nouveaux amis et crée des  
souvenirs inoubliables!

Peu importe ton niveau  
d'anglais, Explore est fait  
pour toi!

Saisis ta chance, la date limite d'inscription est le **7 février 2023**.

**Applique AUJOURD'HUI!**

# Complète le bingo pour savoir si EXPLORE est fait pour toi!

Mets un 'x' sur tout commentaire qui te décrit !


B

I

N

G

O

J'ai 13 ans ou plus.	Vivre en famille d'accueil et rencontrer des gens locaux est une option d'hébergement qui m'attire beaucoup!	J'ai déjà visité une partie du Canada, mais mon tour du pays n'est pas encore complet! Il me reste encore plusieurs destinations à voir.	J'ai un niveau d'anglais de base, mais il n'est jamais trop tard pour apprendre! C'est tellement une langue importante.	J'ai envie de vivre une expérience cet été, mais je n'ai pas un gros budget.
Mes parents/tuteurs légaux sont d'accord pour que je m'inscrive à une expérience inoubliable.	J'ai le goût d'aller loin de chez Papa et Maman pendant quelques semaines.	J'ai un niveau d'anglais avancé, mais je souhaite le perfectionner!	J'ai 12 ans, mais je vais avoir 13 ans avant l'été prochain.	Vivre sur un campus universitaire avec d'autres gens de mon âge? J'embarque!
Je recherche une expérience pour sortir de ma zone de confort.	Suivre des cours d'anglais dans un milieu anglophone, ça m'aiderait vraiment!		Je connais déjà le site web FrançaisAnglais.ca, je peux aller faire ma demande en ligne.	Je veux créer des liens, me faire un nouveau cercle d'amis. Celui que j'ai déjà peut se passer de moi quelques semaines...
J'ai un niveau d'anglais intermédiaire et je manque d'occasions de le pratiquer. Une immersion serait idéale pour m'améliorer rapidement!	J'ai déjà entendu parler des Programmes de langues officielles.	Je pratique déjà des activités socioculturelles dans mon école. Pourquoi ne pas découvrir de nouvelles passions ailleurs au pays?	Le concept de <b>FOMO (fear of missing out)</b> m'interpelle : j'ai peur de passer à côté de belles opportunités dans ma vie.	Avant de voyager partout dans le monde, j'ai le goût de découvrir le Canada, mon propre pays!
Je sais comment ajouter une nouvelle application sur un téléphone, et je pourrai donc utiliser l'application OLP-PLO pour m'inscrire.	J'ai déjà participé au programme et j'ai tellement aimé l'expérience, je vais aller faire une nouvelle demande pour participer de nouveau.	Explorer une nouvelle ville canadienne constituerait une occasion en or de profiter du soleil!	J'ai besoin de bouger pendant l'été: une journée complète en classe, c'est trop pour moi.	Je suis citoyen canadien ou résident permanent ou réfugié.

**Tu as réussi à compléter une ligne verticale, horizontale, diagonale ou encore les 4 coins?**

**C'est qu'Explore est fait pour toi!**

Tu n'as pas complété une ligne ou les 4 coins du bingo? On va quand même prendre ton inscription! ;)

# 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** !



## LE GASPILLAGE, ça concerne tout le monde...

Un tiers des aliments produits dans le monde n'est mangé par personne et jeté aux ordures.

Présenté ainsi, cela paraît fou...  
et pourtant tu peux faire la différence!

OPÉRATION MANGE-GARDIENS Non au gaspillage alimentaire!  
56 pages • PAPIER : 9782898430282 • PDF : 9782898430299

Il y a  
quelque chose  
de pourri  
au royaume  
des aliments...



editionsdelisatis.com



## ÊTRE GENTIL(LE), EST-CE BON POUR MOI?

*Cloé Cabana,*

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION,  
INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE ET  
THÉRAPEUTE D'IMPACT



C'est aussi pratique, puisque ça peut aider à obtenir ce qu'on veut quand on le demande, à attirer des compliments ou des cadeaux, à avoir une bonne réputation et à éviter les conflits. En second lieu, nous pouvons reconnaître que la gentillesse, c'est bon pour nous, tant et aussi longtemps que nous restons dans le compromis et que nous évitons le plus possible le sacrifice.

Qu'est-ce que je veux dire par là?

**Être gentil par choix... c'est une zone adéquate...  
c'est fluide et c'est naturel!**

C'est :

- un choix senti et évident;
- un choix qui génère un état de bien-être et de joie.

**Être gentil par compromis... c'est une zone  
tempérée!**

C'est :

- un choix qui va nous permettre de trouver un terrain d'entente avec l'autre;
- un choix qui va nous apporter quelque chose;
- un choix qui va nous épargner quelque chose de négatif.



En premier lieu, nous pouvons reconnaître que la gentillesse envers les autres, ça fait du bien. Ça permet de sentir que nous sommes une personne aimée, utile, reconnue, estimée et appréciée.

**Être gentil par sacrifice... c'est une zone  
tempétueuse... c'est dangereux à long terme et si  
c'est répété souvent!**

C'est :

- un choix où on s'efface, où on ne se respecte pas et où on ne prend pas soin de sa valeur;
- la gentillesse pour faire plaisir à l'autre;
- la gentillesse pour calmer une situation;
- la gentillesse pour bien paraître;
- la gentillesse pour répondre à des attentes extérieures;
- une décision/ une action qui ne respecte pas nos propres désirs, nos propres besoins, nos propres principes.

**Donc, être trop gentil(le), par sacrifice, n'est pas bon pour toi tandis qu'être gentil(le) par choix ou par compromis est bon.**

Prend le temps d'identifier dans quelle zone tu te retrouves le plus souvent (adéquate, tempérée ou tempétueuse)? Et la question fatidique : le programme que tu comptes faire, après tes études secondaires, est-ce un choix senti et évident pour toi, ou est-ce un choix pour faire plaisir à tes parents ou tes amis?

LA GRANDE  
JOURNÉE  
DES PETITS  
ENTREPRENEURS

10<sup>e</sup>

3 juin  
2023

Partout au Québec

Une expérience  
entrepreneuriale  
festive



« Tu es âgé·e entre  
**5 et 17 ans ?**

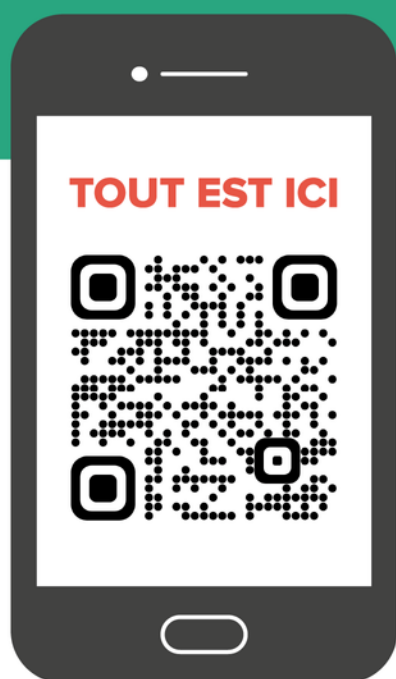
Tu as envie de **t'amuser,**  
**créer** et te faire de **l'argent**  
**de poche** pour ton été ? »

Inscris-toi à La grande  
journée des petits  
entrepreneurs !

C'est simple et  
vraiment trippant !

**TOUS** les projets sont  
les bienvenus.

outils  
inscriptions



détails

ÉDUCATEUR·RICE·S

Pour organiser un Marché de petits  
entrepreneurs officiel de La grande  
journée pour les jeunes de votre école  
ou de votre communauté, c'est par ici!  
[petitsentrepreneurs.ca/fr/organiser/](https://petitsentrepreneurs.ca/fr/organiser/)

Prépare ton kiosque et inscris-toi au

**PETITS ENTREPRENEURS.CA**



## ES-TU BIENVEILLANT?

*Sophie Duquette*

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION  
EN PRATIQUE PRIVÉE



**Penses-tu avoir une personnalité bienveillante?** Depuis la pandémie, c'est un mot qu'on entend partout. Tu te fais sûrement dire que tu dois faire preuve de bienveillance, faire attention aux autres et voir à leur bien-être. La personnalité bienveillante n'existe pas de manière très forte chez tout le monde et n'est pas nécessairement un trait prioritaire chez tout le monde non plus.

Cependant, est-ce que tu sais ce que c'est être bienveillant? As-tu de la difficulté à demander de l'aide lorsque tu en éprouves le besoin? Est-ce que tu fuis les conflits plutôt que d'y faire face? As-tu de la difficulté à te détacher émotionnellement de situation qui t'arrive?

Tu as une personnalité bienveillante si tu as l'habitude de mettre le bien-être des autres en priorité et que tu n'aimes pas les conflits. Si les autres sont bien, tu es bien. Souvent, ta personnalité bienveillante t'amène à avoir de la difficulté à dire non et à mettre tes limites.



**Est-ce qu'on dit de toi que tu es gentil? Que tu es attentionné et que tu es tout le temps là pour les autres? Peut-être même au point où tu fais passer les besoins des autres avant les tiens?**

Il se peut que tu te retrouves à divers degrés dans les défis ou ses définitions. Si tu fais du bénévolat, si tu t'occupes du bien-être de tes amis avant le tien ou si tu es celui ou celle qui écoute souvent les autres quand ils ont des problèmes, tu as probablement une personnalité bienveillante.

**As-tu déjà pensé à un emploi en relation d'aide (technicien en éducation spécialisé, psychoéducateur, conseiller d'orientation, etc.) ou en enseignement?**

Une personnalité bienveillante, lorsque viendra le temps de faire un choix de carrière, en parlera aux gens de son entourage et validera ses options avec eux (parents, enseignant, amis, conseiller d'orientation).

Que tu te sois reconnu ou non dans cette personnalité, je t'invite à aller voir ton conseiller d'orientation à ton école afin de t'aider à **cerner TA personnalité et trouver TA place sur le marché du travail.**



Ordre des  
**OPTICIENS**  
d'ordonnances  
du Québec

[opticien.qc.ca](http://opticien.qc.ca)  



## L'OPTICIEN D'ORDONNANCES

L'opticien d'ordonnances se charge de la pose, du remplacement, de l'ajustement et de la vente de lunettes et de lentilles cornéennes, selon l'ordonnance émise par un optométriste ou un ophtalmologiste.

Sa formation en sciences, en ajustement d'orthèses visuelles et en résolution de problèmes dans le domaine des soins oculovisuels lui permet de proposer à ses clients des solutions optiques qui répondent à leurs besoins spécifiques. L'opticien d'ordonnances se caractérise par son souci du détail, son écoute, sa bienveillance et sa créativité.

---

## LE SAVAIS-TU ?

- **Seuls les opticiens et les optométristes sont autorisés à poser, remplacer, ajuster et vendre des lentilles ophtalmiques.**
- **Il y a 2 221 opticiens au Québec, dont une centaine qui exercent depuis plus de 40 ans.**
- **On estime que plus de 50 % de la population mondiale sera myope en 2050; ces gens auront besoin de leur opticien.**

# SUIVRE LES TENDANCES

Le métier d'opticien d'ordonnance, c'est aussi d'aider les clients à faire les bons choix. Accessoires de mode à part entière, les lunettes de vue comme les solaires suivent les tendances. Les montures de lunettes sont devenues de véritables accessoires design. La grande variété de modèles permet de trouver la monture qui s'accordera à la perfection avec un style, une personnalité et la forme d'un visage.



100 %

Taux de placement



300

Opticiens propriétaires  
de leur propre bureau



76 %

Femmes



24 %

Hommes



*Je suis opticienne et j'adore ma profession! L'aspect que je préfère, c'est qu'elle me permet de rencontrer des gens et de faire une réelle différence dans leur vie parce que grâce aux notions de biologie, de physique et de chimie, acquises au cours de ma formation, je suis en mesure de leur proposer la solution la mieux adaptée à leur profil et à leurs besoins et cette solution se situe bien au-delà de l'esthétisme! Mes journées de travail sont bien remplies et les tâches que j'accomplis sont variées : ajustements de lentilles cornéennes et de lunettes, réparations de toutes sortes, taillage des lentilles pour les adapter aux montures et j'en passe. Cette profession est parfaite si on aime les gens, on a une attirance vers les sciences et qu'on est créatif et minutieux!*

Comment  
devenir  
opticien :



Ordre des  
**OPTICIENS**  
d'ordonnances  
du Québec

[opticien.qc.ca](http://opticien.qc.ca)  

# VERT TON AVENIR



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



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





# COLLÈGE UNIVERSEL

CAMPUS GATINEAU

#PourToi  
#AvecToi

**LES INSCRIPTIONS  
POUR L'AUTOMNE 2023  
SONT OUVERTES !**

**PARTICIPE À NOS  
PORTES OUVERTES  
ET DÉCOUVRE :**

- DEC préuniversitaires et techniques bilingues et hybrides
- Campus connecté
- Programme sport-études
- Vie étudiante et mesures adaptives

**JEUDI**  
**26 Janvier 2023**  
En ligne - 18h00 à 20h30

**DIMANCHE**  
**29 Janvier 2023**  
Sur campus - 11h00 à 14h00



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.

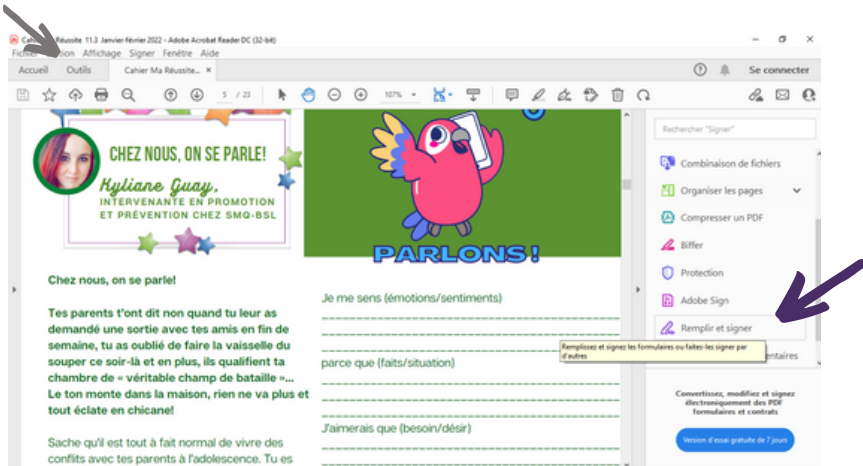
Si vous avez une tablette Android : téléchargez [Xodo PDF](#).

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

ET SI LA FORMATION  
PROFESSIONNELLE  
ÉTAIT LA BONNE  
OPTION POUR TOI ?



INSCRIS-TOI !

fierbourg.com | 418 622-7821



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



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

 **Ma Réussite**

The logo for 'Ma Réussite' features the word 'Ma' in blue, enclosed in a yellow circle with radiating lines, and a lightbulb icon to its left. The word 'Réussite' is written in large, colorful letters: 'R' (green), 'é' (red), 'u' (blue), 's' (orange), 's' (green), 'i' (blue), and 't' (red).

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

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

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

581-681-6407