



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

UNE ANNÉE DONT JE VAIS ME SOUVENIR AVEC PLAISIR!

Lire la biographie des autres, c'est bien... Mais lire la nôtre, c'est mieux!

Un souvenir photographié dans ma mémoire

Le décompte de mes petits et grands bonheurs

Le plaisir est essentiel à la vie



Écrire dans la version PDF? Voir à la fin du cahier.

SOMMAIRE

5 SANTÉ
LE DÉCOMPTE DE MES PETITS ET
GRANDS BONHEURS

7 NUTRITION
UN SOUVENIR PHOTOGRAPHIÉ
DANS MA MÉMOIRE

9 CONSOMMATION
LES SOUVENIRS IMPÉRISSABLES...

11 INTIMIDATION
LE PLAISIR EST
ESSENTIEL À LA VIE

12 RELATIONS
DONNE DE L'AMOUR
PAS DES ITSS

14 INTERVENTIONS
LA SIGNIFICATION DES ANNÉES À
L'ADOLESCENCE

17 ORIENTATION
LIRE LA BIOGRAPHIE DES AUTRES,
C'EST BIEN... MAIS LIRE LA NÔTRE,
C'EST MIEUX!

19 ORIENTATION
LES TRANSITIONS FONT
PARTIE DE LA VIE

20 ORIENTATION
PÉRIPLÉ D'UNE FUTURE CPA QUI A TROUVÉ SA VOIE



ET UNE FOULE D'ACTIVITÉS À FAIRE TOUT AU LONG DU CAHIER!



UNE ANNÉE DONT JE VAIS ME SOUVENIR AVEC PLAISIR!

Aimes-tu te souvenir de choses qui te sont arrivées et que tu as particulièrement aimées? Aimes-tu rêvasser, y repenser? Moi, j'adore ça! C'est un peu comme revivre la chose autant de fois que je veux :).

Mais, pour qu'on puisse se souvenirs de choses qui ont été le fun, il faut d'abord vivre, créer ces moments-là. Penses-tu que si on vivait en se disant que tout peut devenir un souvenir, ça nous aiderait à essayer de faire de chaque moment un beau moment?

Je me souviens avec beaucoup de plaisir de mes années au secondaire. Bon, d'accord, tout n'a pas été rose, mais qu'est-ce que j'ai eu du plaisir! **J'ai su m'entourer de personnes gentilles et bienveillantes avec un bon sens de l'humour.**

J'avais envie de me dire : quand je serai plus vieille, je me souviendrai de ce passage au secondaire avec plaisir! Et ça, ce n'est pas le fruit du hasard. **Si tu veux avoir de bons souvenirs, crée-les dès maintenant! C'est toi qui es le conducteur de tes souvenirs!**

CONTACTEZ-NOUS
REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET

ÉDITORIAL

CHRISTIANE BOUFFARD

CORRECTION

JULIE BELZIL

ABONNEZ-VOUS!

MAREUSSITE.NET

COLLABORATIONS

KARINE PENDLETON

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

«FAIS QUE CHAQUE JOUR DE TA VIE SOIT BEAU.
LE MOINDRE GESTE EST UN SOUVENIR FUTUR.»

CLAUDE AVELINE (EUGEN AUTSINE)

MON JOURNAL INTIME



Pourquoi ne pas écrire mon journal intime?

*Ce sera une belle façon de me souvenir des bons moments!

*Ça me permettra d'exprimer mes émotions, autant positives que négatives.

*Je pourrai y dessiner et y coller toutes sortes de choses que j'aime.



LE DÉCOMPTE DE MES PETITS ET GRANDS BONHEURS

Kyliane Guay
INTERVENANTE EN PROMOTION
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



Comme il est important de se rappeler ce qui est beau et bon autour de nous au quotidien! Parfois, ça fait du bien d'enfiler nos lunettes roses et de voir tout ce que la vie a de merveilleux à nous apporter. Et si tu ressortais ces lunettes le temps d'un instant afin de faire le bilan de ton année?


SAVAIS-TU que le simple fait de te rappeler des événements positifs qui se sont produits dans ta vie stimule tes hormones du bonheur et entraîne ton cerveau à mieux résister aux difficultés de la vie?

Cela te permet aussi d'apprécier les petits comme les grands bonheurs et de reconnaître les personnes qui sont aidantes autour de toi.


Parfois, on a l'impression que notre année a été moins bonne, plus difficile émotionnellement ou remplie de changements qui nous ont déstabilisés. C'est comme si on se trouvait sur une île et qu'on ne voyait pas les coffres-forts remplis de richesses se trouvant pourtant à quelques mètres sous nos pieds.


Il devient alors encore plus important de creuser un peu plus profondément afin de trouver les petits trésors enfouis dans le sable.

Voici quelques réflexions afin de te guider pour trouver ces perles cachées. À répéter aussi souvent que tu le souhaites!

 Je raconte un événement récent qui m'a rendu heureux.

 Je nomme une personne qui m'a aidé lorsque j'en avais besoin.

 Je nomme une chose pour laquelle je suis reconnaissant dans ma vie.

 Quel est mon « élément vedette » de cette année? (un événement qui t'a particulièrement marqué ou qui changé le cours des choses)

 De quoi suis-je le plus fier cette année?

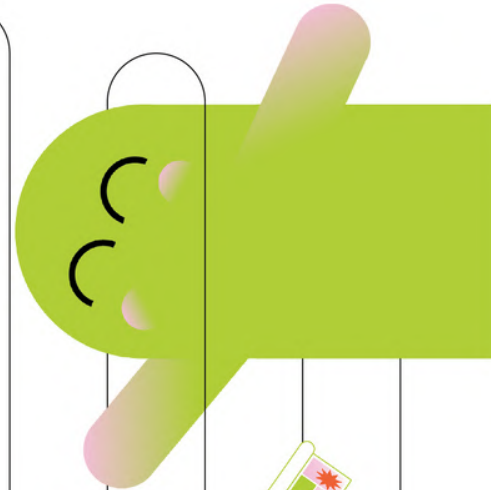
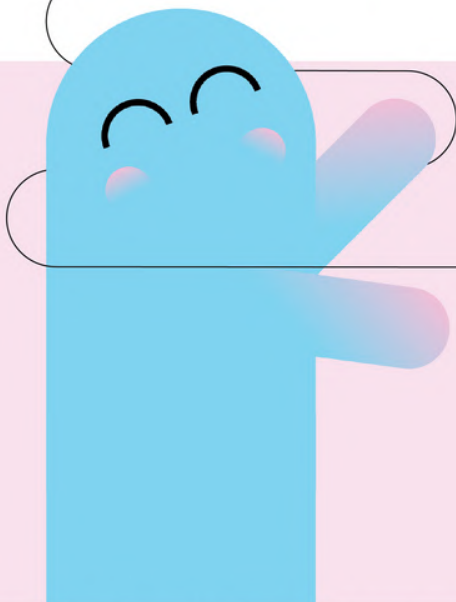
SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS

PROJET DE CRÉATION POUR LES 12-17 ANS

On veut t'entendre!

Tu as le champ libre! Laisse aller ta créativité pour répondre à une ou plusieurs des questions qu'on te propose.

Elles vont t'aider à développer des relations bonnes pour toi.



Texte, photo, chanson, slam, dessin, BD, poème, etc. *Le champ est libre!*

Date limite pour participer

→ 14 avril 2024



mouvementsmq.ca/projets

À réaliser en solo ou en classe



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



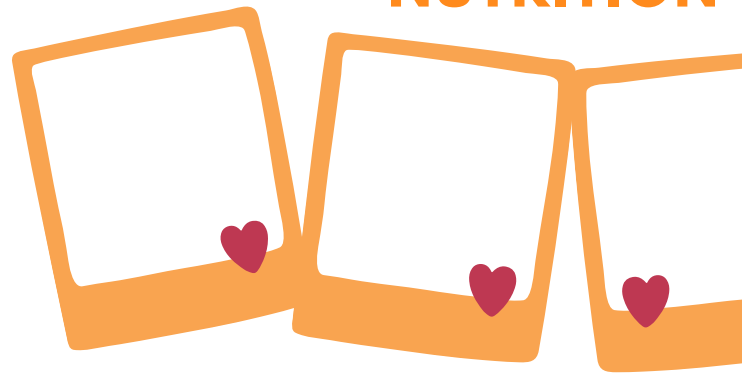
UN SOUVENIR PHOTOGRAPHIÉ DANS MA MÉMOIRE

Karine Pendleton

INTERVENANTE
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)



-NUTRITION



Avec la pandémie qui nous suit depuis plus de deux ans, c'est tout à fait normal de se sentir épuisé(e), stressé(e), ou même en colère. Il peut aussi être difficile de s'accrocher à des moments de joie, à un temps plus doux et agréable. Cependant, il est essentiel de se rappeler que c'est temporaire! Je vous propose ici une petite activité vous permettant de vous replonger dans vos plus beaux souvenirs, que vous pouvez faire lorsque vous avez l'impression que votre santé mentale et votre bien-être sont plus fragiles.

Imaginez que vous pouvez voyager dans le temps et prendre une photo d'un moment qui vous a marqué positivement. À quoi ressemblerait cette photographie?

Installez-vous confortablement et fermez les yeux...

Si vous pouviez revivre un événement du passé, qu'est-ce que vous pourriez voir?

Qu'est-ce que vous pourriez entendre? _____

Qu'est-ce que vous pourriez toucher? _____

Qu'est-ce que vous pourriez sentir? _____

Quels émotions, sentiments et pensées vous viennent à l'esprit?

Vous pouvez répéter l'exercice et ainsi vous créer un montage « mental », une fresque colorée de votre passé, du positif que vous avez pu en tirer, et vous les remémorer quand vous vous sentez moins bien 😊.



POUR SE CRÉER DE BONS SOUVENIRS... ON A BESOIN...

ENCERCLEZ CE QUI VOUS CONVIENT.

QUIZ

UNE BONNE ESTIME DE SOI VOUS AIDE À ÊTRE...

- A. CONFIANT(E)
- B. OPTIMISTE
- C. À AVOIR DES SAUTES D'HUMEUR
- D. DANS LA RÉALITÉ

*AVOIR UNE ATTITUDE POSITIVE ENVERS VOTRE AVENIR
SIGNIFIE QUE VOUS ÊTES...*

- A. RÉSILIENT(E)
- B. À L'ÉCOUTE DES AUTRES
- C. OPTIMISTE
- D. CONFIANT(E)

*LA CONSCIENCE DE SOI COMPREND LA CONNAISSANCE
DE...*

- A. MES FORCES
- B. MES FAIBLESSES
- C. MES ACTIVITÉS
- D. TOUT CE QUI PRÉCÈDE

QU'EST-CE QU'UN « BESOIN » ?

- A. UN BATEAU
- B. DES FLEURS
- C. SE NOURRIR
- D. AIMER ET ÊTRE AIMÉ(E)



LES SOUVENIRS IMPÉRISSABLES...

Julie Coderre
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
AGEF MONTÉRÉGIE-EST



-CONSOMMATION

Rappelle-toi le plus bel été que tu as passé dans ta vie. Rappelle-toi aussi le plus beau Noël que tu as eu. Qu'est-ce qui décrit le mieux ces moments?

Pour les vacances d'été

Est-ce du bon temps que vous avez passé en famille?

Est-ce un voyage que vous avez fait en famille?

Est-ce du bon temps que tu as passé avec tes amis?

As-tu fait des activités agréables?

Pour le plus beau Noël

Est-ce que tu as eu des cadeaux extraordinaires cette année-là?

Est-ce que tu as passé du bon temps avec tes cousins et cousines?

Est-ce que vous avez mangé un bon repas?

Quand on pense à notre plus beau Noël, **généralement ce sont les bons moments que l'on se rappelle**. On se souvient moins des cadeaux quand le temps a passé.

On a souvent tendance à penser que les gens riches sont plus heureux. Ils reçoivent peut-être plus de cadeaux à Noël que toi, mais l'argent n'achète pas tout. **L'argent n'achète pas les bons moments entre cousins à jouer dehors dans la neige, l'argent n'achète pas des amis avec qui tu peux parler de tes problèmes avec confiance et l'argent ne permet pas d'avoir une famille aimante.**

Après toutes ces réflexions, te trouves-tu plus riche de toutes ces choses qui ne peuvent pas s'acheter?





Je te souhaite
un automne
mémorable!



LE PLAISIR EST ESSENTIEL À LA VIE

Rémi Côté

PSYCHOLOGUE



Le plaisir est essentiel à la vie. Sans cette sensation agréable, liée à la satisfaction d'un désir, nous n'aurions aucune motivation. Le langage du succès s'écrit en lettre de motivation!

Par exemple, lorsqu'on a faim, on se prépare un repas, puis on le déguste avec plaisir. Si on a faim de succès et un appétit pour les bonnes notes, on étudie, on révise les notions, on les retravaille avec intérêt pour s'assurer que l'on comprend la matière et on obtient un résultat plaisant.

Notre motivation nous guide vers une liste d'étapes qui, elles-mêmes, conduisent vers la résolution.

C'est pourquoi la personne qui se sent impuissante perdra sa motivation, sa satisfaction et son plaisir, car **le plaisir est une dérivée de la satisfaction du devoir accompli.**

En résumé, la vie est une succession d'étapes, de résolution de tous les problèmes qu'on a choisi de résoudre et de tous les objectifs qu'on choisit d'accomplir ou d'atteindre.

Ce qui rend la vie plaisante, c'est la réussite, la résolution, la passation des étapes. Inversement, ce qui rendrait la vie déplaisante, impossible à tolérer, serait l'absence totale de possibilité de résolution, ce qu'on appelle l'impuissance.

Il faut donc voir les défis de la vie comme des étapes à franchir. Et on se choisit des étapes franchissables, avec des outils accessibles.

Des situations difficiles peuvent se présenter, par exemple, une personne peut être victime d'intimidation.

Dans ce cas, **il faut recourir aux bons outils pour s'aider. Il faut connaître ces outils ou demander conseil à des experts qui connaissent bien les outils et comment les utiliser adéquatement.** Des outils mal utilisés peuvent aggraver des situations!

C'est pourquoi il est très important de ne pas négliger les étapes de la préparation.

La planification est importante et elle constitue le premier outil méthodologique. Par exemple, lorsqu'on veut faire de l'exercice, il faut planifier l'endroit, l'équipement, le moment. Par la suite, il faut planifier la mise en application du plan, choisir quels exercices faire, comment les faire. Les outils sont ici le vélo stationnaire, une machine à musculation, ou l'inscription à une activité sportive.

C'est de cette façon qu'on se planifie une année mémorable et plaisante!

Trouve les mots de PLAISIR qui décrit bien le sujet de cet article.

P – P__ P _____ N – On le fait pour un examen.

L – L _____ E – Il détermine notre compréhension

A – A ___ A __ R – Conséquence de la mauvaise utilisation d'un outil

I – I _ T ___ T – Une source de la motivation

S – S ___ S _____ N – Une autre source de motivation

I – I _____ T – Valeur de ce qui nous motive

R – R _____ N – Source de la satisfaction



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

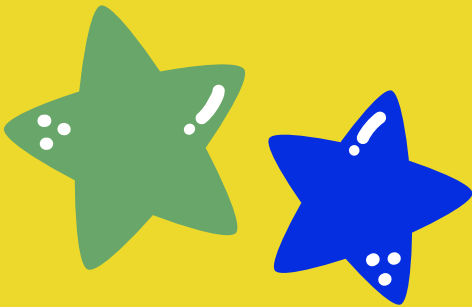
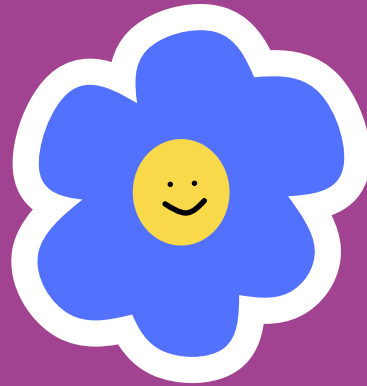


**FAIS TES CHOIX.
SOIS RESPONSABLE.**

ÉCRIRE MES SOUVENIRS FUTURS!

ÉCRIS 4 CHOSES QUE TU AIMERAIS VIVRE ET QUI TE FERAIENT DE BEAUX SOUVENIRS!









LA SIGNIFICATION DES ANNÉES À L'ADOLESCENCE

Mariane Grégoire

TECHNICIENNE EN TRAVAIL SOCIAL



Tout au long de ton adolescence, tu vas atteindre des âges qui vont amener de nouveaux droits pour toi. Pour commencer, dès 14 ans, tu es libre de consentir à recevoir des services et des soins de santé. Tu as le droit de garder confidentiel ton suivi avec un professionnel. De plus, 14 ans représente l'âge auquel tu peux consentir à des activités sexuelles.

Est-ce que tu savais tout ça? Qu'est-ce qui est nouveau pour toi?

Ensuite, à partir de 16 ans, tu peux commencer les cours pour obtenir ton permis de conduire. À 17 ans, si tu as terminé tous tes cours et passé les examens, tu vas être en mesure de conduire seul dans une voiture.

As-tu hâte de commencer tes cours et pourquoi? As-tu déjà commencé ou terminé tes cours? Comment les as-tu trouvés?

Finalement, 18 ans. 18 ans est l'âge où, aux yeux de la loi, tu deviens majeur. Tu auras le droit de vote, ce qui te permettra de prendre part à la société de manière plus significative. Il y a d'autres droits que tu vas acquérir à tes 18 ans, mais tu les connais déjà bien.

**Tout au long de ton adolescence,
chaque année sera la meilleure
année de ta vie!
Je te souhaite bonheur et plaisir.**

L'art s'invite à l'école avec l'offre pédagogique du MNBAQ

— M —
— N —
— B —
— A —
— Q —

Découvrez *L'art dans ma classe*, une plateforme éducative permettant aux œuvres de la collection nationale du MNBAQ d'entrer dans les classes, de révéler leur potentiel pédagogique et de favoriser l'intégration de la dimension culturelle à l'école.



**Des activités pédagogiques
pour tous les niveaux**



**Des œuvres d'art comme
outil d'apprentissage**



**Des ressources polyvalentes
comme soutien à l'enseignement**

Avec *L'art dans ma classe*,
laissez-vous inspirer
GRATUITEMENT par les
œuvres de notre collection!

Vous y découvrirez des activités
adaptées à votre enseignement
et vous pourrez bonifier vos activités
grâce à nos capsules vidéos.

Musée national
des beaux-arts
du Québec

Québec 

POUR EN SAVOIR +
lartdansmaclasse.mnbaq.org

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**.

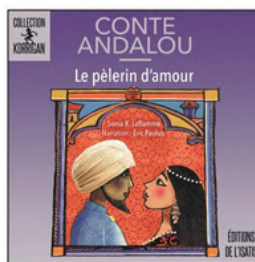
Ça nous rend **libre** !



MP3 : 978-2-89843-052-7



MP3 : 978-2-89843-046-6



MP3 : 978-2-89843-048-0



MP3 : 978-2-89843-050-3

Aussi disponibles :
Django et la poule noire

Conte tzigane

La dame blanche

Légende québécoise

Kado, le fou

Conte breton

Mary la sanglante

Conte irlandais



À l'écoute du monde !

Des contes et des légendes d'ici et d'ailleurs



editionsdelisatis.com



**LIRE LA BIOGRAPHIE DES AUTRES,
C'EST BIEN... MAIS LIRE LA NÔTRE,
C'EST MIEUX!**

Cloé Cabana,

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION,
INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE ET
THÉRAPEUTE D'IMPACT



Avec les réseaux sociaux, il nous est possible de rapidement et facilement passer du temps (parfois trop de temps!) à contempler la vie des autres. Un moment qui nous amène bien souvent à nous comparer et nous amène dans des zones de déprime, de culpabilité, de honte, d'impression de ne pas être où j'aimerais être, de ne pas ressembler à ce à quoi j'aimerais ressembler, à ne pas avoir la vie que j'aimerais avoir... Bref, ça nous fait gaspiller beaucoup d'énergie et de temps.

Ce que je te propose aujourd'hui est un BOOST d'estime personnelle.

Bref, je t'offre le contraire de ce que provoque le temps passé sur les réseaux sociaux. **Je te propose de prendre le temps d'apprécier qui tu es et ce que tu as accompli jusqu'à maintenant.**

C'est bon pour l'estime, la confiance en soi et surtout pour le moral... Et, ça ne coûte rien, à part du temps!

1 Pour y parvenir, tu n'as qu'à tracer trois lignes du temps. (Tu peux utiliser celles de la page suivante.)

2 Chaque ligne du temps représente ta dernière année dans les sphères personnelle, professionnelle /sport/implications et académique.

3 Une fois que les lignes sont tracées et nommées, tu prends du temps pour toi. Tu prends le temps de réfléchir à ce que tu as vécu dans la dernière année.

Aide-toi de tes réseaux sociaux, tes courriels et tes messages textes afin de retracer les moments forts de cette dernière année (ex. rencontres marquantes, événements, réussites, échecs, bonnes actions).



4 Puis, tu indiques ces moments sur la bonne ligne du temps et de façon chronologique (en respectant les mois!). Ainsi, tu auras, après cet exercice, une vue à vol d'oiseau de ta dernière année (ex. les moments forts, les mois chargés, les événements qui en ont entraîné d'autres dans les autres sphères de ta vie).

5 Puis, une fois que tout est inscrit sur tes lignes, tu prends le temps d'en dégager : ce que tu retiens de ces événements (leçons, apprentissages) et surtout ce que tu as appris de toi dans ces moments-là (ex. forces, limites, ressources, qualité du réseau social).

Personnelle-Professionnelle

Sport-Implication

Académique

LES TRANSITIONS FONT PARTIE DE LA VIE.

Sophie Duquette

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION
EN PRATIQUE PRIVÉE



Les transitions font partie de la vie. Malgré ton jeune âge, tu as déjà vécu beaucoup de transitions depuis que tu es tout petit. On peut penser à ta première journée de garderie, ta première journée de maternelle ou à ta première journée au secondaire. Une transition, ça peut également être de vivre la séparation de ses parents ou un déménagement. Ce sont toutes des journées ou des situations marquantes, que tu t'en souviennes ou non.

Tout au long de ton secondaire, on te prépare à la fin. Plus les années avancent, plus tu entends parler d'études postsecondaires.

Les choix de cours déterminants pour le futur, les cours obligatoires pour obtenir son diplôme d'études secondaires, la demande d'admission au cégep, la ou les rencontres avec le conseiller d'orientation, les questionnements, les succès et les échecs.

Le 5e secondaire, c'est une année spéciale. Tu prépares ton bal avec tes amis et tu te rends compte que c'est la dernière année où tu les verras au quotidien.

De plus, c'est la dernière année de ton cheminement au secondaire et celle qui te prépare concrètement à tes études postsecondaires ou au marché du travail.

On te fait réfléchir sur ton avenir et sur toi afin de voir quelle sera ta place sur le marché du travail.

C'est pendant cette année que tu dois prendre la première grande décision qui orientera ta vie d'adulte.

C'est la fin de l'adolescence et l'amorce de la transition vers l'âge adulte.

Le 5e secondaire est une année spéciale de transition qui peut être vécue de différentes manières et j'espère que tu éprouveras du plaisir à la vivre et à t'en souvenir plus tard.

Amuse-toi et profite-en!

PÉRIPLE D'UNE FUTURE CPA QUI A TROUVÉ SA VOIE

Découvre le parcours scolaire rocambolesque de Kathryn, une étudiante au baccalauréat en science comptables, qui a trouvé SA voie... après quelques embûches.



SECONDAIRE

J'aime les maths et l'impro. J'ai une personnalité colorée, mais je ne sais pas dans quel domaine je veux étudier plus tard.



CÉGEP

Je choisis de m'inscrire en sciences de la nature, car je veux devenir pharmacienne.

Un jour, je dois faire un examen SUPER important... mais je ne me réveille pas et je le manque! Est-ce un signe? Cet incident me fait réfléchir et je constate que je ne suis pas à la bonne place.

En parlant avec le père d'un ami, je réalise que je pourrais étudier en comptabilité. Pourquoi pas? J'aime l'aspect logico-mathématique, sans pour autant être une pro en maths. Il me rassure : j'ai le bon profil.

Mais je me pose beaucoup de questions... Est-ce que j'ai fait le bon choix?



UNIVERSITÉ EN SCIENCES COMPTABLES, ME VOILÀ!

Grâce à mes bonnes notes durant la technique, je profite d'une passerelle entre le DEC et le BAC. Bonne nouvelle, l'université me crédite une année d'études!



JE FONCE! JE M'INSCRIS À LA TECHNIQUE DE COMPTABILITÉ ET DE GESTION AU CÉGEP.

Je termine mon premier cours de comptabilité avec une note de 99 %. À ce moment, je réalise que je suis à ma place et que je veux poursuivre mes études pour atteindre le plus haut niveau en comptabilité. Je désire obtenir le titre de comptable professionnelle agréée (CPA)!



AUJOURD'HUI

Il ne me reste que quelques cours pour terminer mon baccalauréat et, par la suite, je vais entamer la dernière partie du parcours pour devenir CPA!

APPRENDS-EN PLUS SUR LA PROFESSION DE CPA

cpaquebec.ca/profession-cpa



-  Devenir CPA
-  CPAquebec
-  CPAquebec

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

ee
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



LES INSCRIPTIONS CONTINUENT !



**Campus
connecté**



**Formations
bilingues et
hybrides**



**Enseignement
personnalisé**



**Formule
sport-études**



819-503-2400



collegeuniversel.ca



**COLLÈGE
UNIVERSEL**
CAMPUS GATINEAU

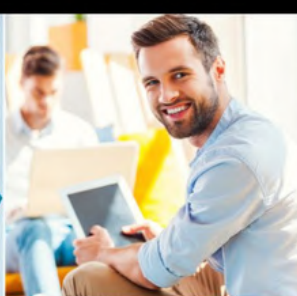
ET SI LA FORMATION
PROFESSIONNELLE
ÉTAIT **LA** BONNE
OPTION POUR TOI ?



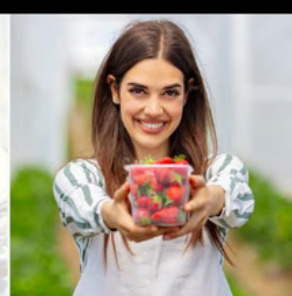
Alimentation
et tourisme



Santé



Administration
commerce et informatique



Horticole

INSCRIS-TOI !

fierbourg.com | 418 622-7821



Centre de services
scolaire des
Premières-Seigneuries
Québec 

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



www.facebook.com/mareussite.net

 **Réussite**

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

mareussite.net

reussitescolaire@telus.net

581-681-6407

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

Si vous avez un Ipad:

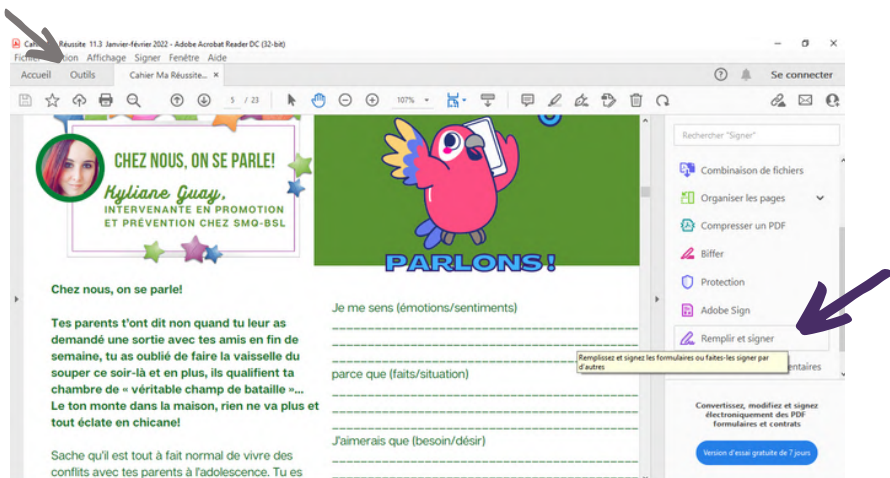
Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

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!)



(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