

Ma Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

JE SUIS CAPABLE DE T'ÉCOUTER

Amitié et argent :
parfois c'est un défi!

Aider les autres
tout en
se respectant

Il n'est pas
toujours
facile
d'écouter
les autres

As-tu besoin d'être
écouté?

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



SOMMAIRE

5 SANTÉ
L'ÉCOUTE JE M'Y CONNAIS

8 NUTRITION
• IL N'EST PAS TOUJOURS FACILE
D'ÉCOUTER LES AUTRES
• LA CAPACITÉ D'ÉCOUTER

11 CONSOMMATION
AMITIÉ ET ARGENT :
PARFOIS C'EST UN DÉFI!

12 INTIMIDATION
ÉCOUTER L'AUTRE POUR MIEUX
S'ÉCOUTER SOI-MÊME

13 RELATIONS
DONNE DE L'AMOUR
PAS DES ITSS

14 INTERVENTIONS
AIDER LES AUTRES
TOUT EN SE RESPECTANT

16 ORIENTATION
EST-CE QUE JE T'ÉCOUTE
OU JE T'ENTENDS?

17 ORIENTATION
AS-TU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ?

18 ORIENTATION
PAR OÙ COMMENCER POUR FAIRE
LE BON CHOIX DE CARRIÈRE?

19 ORIENTATION
LE MONDE DES AFFAIRES
COMPTE SUR TOI!



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



JE SUIS CAPABLE DE T'ÉCOUTER

Je suis capable de t'écouter, mais j'ai tant de choses à dire!

Oui, c'est vrai, parfois c'est difficile d'écouter. On a tant de choses dans notre esprit qu'on pense qu'il n'y a plus de place ou plus de temps pour écouter.

C'est vrai, il y a tant de stimuli à notre oreille!

Alors, cela veut dire que c'est le temps de faire un peu de ménage pour faire de la place!

Qu'est-ce que je laisse entrer chez moi qui n'est pas nécessaire?

Le son de la télé, de la radio? Le défilement de mon Facebook ou autres médias sociaux?

Aïe! J'ai la tête pleine! Plus de place pour penser, plus de place pour écouter et être attentif à soi et à l'autre.

Et je me rends compte, ça me manque de me sentir en lien avec les autres, de me sentir proche.

Je crois que je vais diminuer tous ces bruits de fond et je vais prendre le temps, investir mon temps, à écouter un peu plus mes ami(e)s. J'ai le goût d'avoir du fun avec eux!

« Allo? Nat? Ça te dirait d'aller marcher?
J'aimerais ça t'entendre me parler de comment tu vas ces temps-ci! »

CONTACTEZ-NOUS
REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET

ÉDITORIAL
CHRISTIANE BOUFFARD

CORRECTION
JULIE BELZIL

ABONNEZ-VOUS!
MAREUSSITE.NET

COLLABORATIONS

FLORENCE BÉDARD
LAURA D'AMOURS
AMILIE DUMAIS
CLOÉ CABANA
JULIE CODERRE
RÉMI CÔTÉ
SOPHIE DUQUETTE
MARIANE GRÉGOIRE

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.

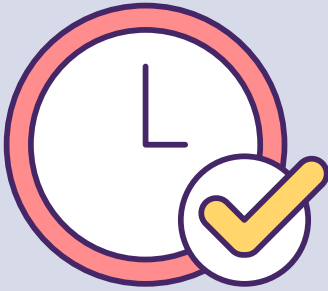


CHRISTIANE BOUFFARD,
DIRECTRICE EN CHEF
MA RÉUSSITE
MAREUSSITE.NET

**LE PLUS DIFFICILE DANS L'ART DU DIALOGUE, CE N'EST PAS DE PARLER,
C'EST D'APPRENDRE À ÉCOUTER.**

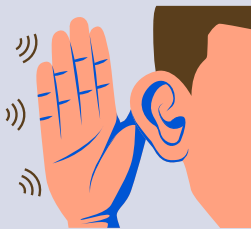
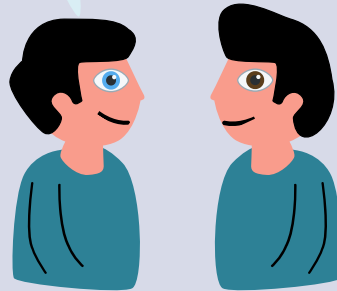
JEAN-MARIE PETITCLERC

Petites choses
mais avec un **grand** Impact



Sois ponctuel

Regarde dans les yeux
de ton interlocuteur



Écoute plus que tu ne parles

Pense toujours positivement

Sois
positif(ve)



Excuse-moi

Ose admettre tes erreurs



L'ÉCOUTE JE M'Y CONNAIS

Amilie Dumais

INTERVENANTE EN PROMOTION
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



-SANTÉ



Lorsque tu communique avec les autres, tu tentes de transmettre une information, tes aspirations ou tes besoins non répondus, ou encore d'en apprendre un peu plus sur un sujet en particulier.

Nous communiquons dès lors que nous entrons en relation avec autrui :

Saluer, échanger sur un sujet particulier, poser une question, présenter un projet, etc. Les bénéfices d'exprimer ses émotions vont dans les deux sens entre la personne qui s'exprime et celle qui écoute.

Savoir écouter est un art!

Lorsque tu écoutes une conversation, tu ne seras pas surpris d'apprendre que cela ne te demande pas le même degré d'écoute que lorsque tu écoutes la télévision. Il y a une grande différence entre entendre et faire preuve d'écoute active.

Savais-tu qu'il y a 5 éléments de l'écoute?

C'est beaucoup plus complexe que ce que l'on croit.

Premièrement, il y a le fait d'entendre, c'est la dimension physiologique qui est prise en compte et c'est grâce à ta capacité auditive que tu peux bien capter les propos qui te sont transmis.

Ensuite, il y a le fait de porter attention à ce qui t'est dit. C'est d'arriver à bien filtrer les messages qui te sont transmis et de t'y concentrer réellement.

Tu dois te concentrer sur le moment présent pour bien enregistrer ce que la personne vient de te dire.



Le troisième élément de l'écoute, c'est le fait de comprendre le sens du message que tu as reçu et de bien saisir le besoin ou l'émotion de la personne.

Tu es maintenant rendu à l'étape de répondre à la personne, de lui faire une rétroaction de ce que tu as compris de ce qu'elle vient de te nommer. Ou encore, de lui poser des questions pour avoir davantage de détails pour bien saisir la situation.

Tu peux commencer par exemple en lui disant : « si j'ai bien compris ce que tu tentes de me dire, tu es en colère parce que... ». Cette étape te permettra de vérifier si tu as bien décodé le message que la personne tente de te dire. Cela s'appelle la reformulation.

Cette technique te demande de reformuler les propos que la personne, mais bien sûr en utilisant d'autres mots que ceux qu'elle a employés.





Le cinquième et dernier élément de l'écoute, c'est que tu dois tenter de mémoriser ce que la personne t'a confié.

Tu sais, il est normal durant une conversation de vivre des moments de silence. Il n'est pas nécessaire de parler sans arrêt pour être un bon communicateur. Surtout que les moments de silences sont positifs. Ils permettent à la personne par exemple de digérer ce que tu viens de lui dire, de prendre un moment pour vivre son émotion, pour réfléchir à ce qu'elle souhaite te répondre, etc.

Ce que tu dois retenir, c'est que les silences peuvent être réparateurs, même apaisants. Ils permettent à la personne de se trouver face à elle-même et à son émotion, pour faire le point sur sa situation et ainsi calmer ses bouillonnements qui l'animent à l'intérieur.

Je te conseille deux dernières astuces pour bien écouter.

Tout d'abord, c'est simplement de faire preuve de respect et de tendre l'oreille quand la personne te parle. Pourquoi je dis cela? C'est que tu n'arriveras pas à écouter si tu parles ou bien si tu réfléchis à ce que tu vas dire ensuite. Porte attention à ton interlocuteur en étant disponible de corps et d'esprit.

Finalement, sois attentif à ton langage non verbal. Ton corps parle de lui-même et démontre si tu es réellement à l'écoute. Alors, observe-toi, décroise tes bras, garde une posture ouverte et aie un contact visuel avec la personne.

À toi de jouer maintenant!



Sources

- Affès, A. (1997). *Bien communiquer en toutes circonstances*. Jouvence.
- Beaudry, M. et Boisvert, J.-M. (1979). *S'affirmer et communiquer*. Les Éditions de l'Homme.
- Burchardt, Y. (1997). *Savoir communiquer avec les autres*. De Vecchi.
- Gérard, R. (1999). *L'art de discuter sans se disputer*. Les Éditions de l'Homme.
- Gordon, T. (2001). *Relations efficaces, comment construire et maintenir de bonnes relations*. Le Jour.
- Langevin Hogue, L. (1989). *Communiquer : un art qui s'apprend*. Un monde différent.
- Riou, A. (2012). *Oser parler et savoir dire*. Les Éditions de l'Homme.
- Salomé, J. et Malnuit, F. (1993). *Heureux qui communique : pour se dire et être entendu*. Albin Michel.
- Simmons, J. et Simmons C. (1997). *Mesurez votre intelligence émotionnelle*. Le Jour.

PROJET DE CRÉATION POUR LES 12-17 ANS ET LES 18-25 ANS

SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS

ÇA VEUT DIRE QUOI « ÊTRE SOI-MÊME » ?

« CRÉER DES LIENS » SIGNIFIE QUOI POUR TOI ?

QUI T'AIDE À ÊTRE TOI-MÊME ? COMMENT ?

À QUOI SERT D'AGIR ENSEMBLE ?

On t'invite à réfléchir et répondre à la ou les questions de la façon qui te plaît : photo, dessin, vidéo, conte, slam, poème, article, collage, BD... **Tu as le champ libre, c'est l'occasion d'exprimer ta créativité!**



Envoie-nous tes créations et cours la chance d'être publié-e dans un livre ou exposé-e à travers le Québec!



 @projetsjeunessemq



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Vous travaillez en milieu jeunesse et souhaitez animer un atelier autour du projet? **On offre une formation gratuite!**
Pour plus d'information : **mouvementsmq.ca**

DATE LIMITE POUR PARTICIPER → 15 AVRIL 2024



IL N'EST PAS TOUJOURS FACILE D'ÉCOUTER LES AUTRES

Florence Bédard
INTERVENANTE
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)



La méthode d'écoute la plus simple et efficace pour aider quelqu'un est l'écoute active. L'écoute active est une technique de communication qui permet d'aider une personne dans le besoin avec des moyens simples et efficaces.

Voici quelques techniques de cette méthode :

1. Regarde la personne dans les yeux pour qu'elle sache que tu l'écoutes réellement.
2. Lorsque quelqu'un te parle, évite de faire autre chose en l'écoutant. Dédie ton attention complètement à la conversation.
Note : ne regarde pas ton cellulaire!
3. Sois honnête. Si tu es fatigué(e) ou distrait(e), dis-lui. Surtout, ne fais pas semblant d'écouter en répondant vaguement des réponses approximatives comme « ouais, tu as raison », car il/elle s'en apercevra et risque de se refermer.
4. Laisse le/la parler et ventiler. Ne précipite pas les choses en tentant de régler la situation trop rapidement.



Il n'est pas toujours facile d'écouter les autres autour de soi. Parfois, on est sollicité par des camarades qui ont besoin d'être écoutés. On essaie du mieux qu'on peut, sans nécessairement savoir comment faire. Par moment, on peut être maladroit et finalement, il peut arriver qu'on cause plus de tort que de bien à cette personne qu'on aime.

5. Écoute sans jugement. Quelqu'un te fait une confidence qui va à l'encontre de tes valeurs? Essaie de t'ouvrir à ce que la personne te dit en te mettant à sa place.
6. Accorde-lui du temps pour formuler sa pensée et ses mots en lui laissant de petites pauses. Ne mets pas de pression pour qu'il/elle réponde trop rapidement.
7. N'hésite pas à poser des questions si tu doutes d'un de ses propos. Quand tu demandes plus de détails de façon amicale et sans porter de jugement, ça montre ton intérêt à la situation!
8. Répète ce que ton ami(e) t'a décrit pour être certain de bien avoir compris et effacer toutes ambiguïtés.

Tu peux essayer de mettre en pratique la technique d'écoute active lors de ta prochaine conversation avec un(e) ami(e) ou un parent. Tu pourrais être surpris(e) par la tournure de la conversation!



LA CAPACITÉ D'ÉCOUTER

Laura d'Amours
INTERVENANTE
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)

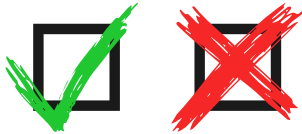


-NUTRITION



Tout le monde a la capacité d'écouter les gens autour de lui ou d'elle. C'est un très beau geste d'être à l'écoute des personnes que l'on aime (notre famille, nos camarades, notre amoureux ou notre amoureuse, etc.) et ça peut faire beaucoup de bien. Mais comment faire pour améliorer sa capacité d'écoute?

Réponds à cette série de vrai ou faux pour en apprendre plus sur la capacité d'écoute :



Il me suffit d'entendre avec mes oreilles pour écouter ce que quelqu'un me dit.

Cet énoncé est faux! Bien que les oreilles et l'audition soient importantes pour l'écoute, il faut également porter attention à ce que la personne nous dit. Ça demande donc de fournir un effort de concentration et de compréhension.

Ma posture peut exercer une influence sur la perception de la personne qui se confie à moi quant à ma capacité à l'écouter.

Cet énoncé est vrai! Le langage non verbal est très important dans la capacité d'écoute. Avoir une posture ouverte envers la personne qui nous parle peut aider à la rendre plus à l'aise et lui faire sentir qu'on l'écoute. Au contraire, se croiser les bras ou avoir une position fermée peut diminuer l'envie de s'ouvrir à l'autre.

Quand quelqu'un se confie à moi, je devrais toujours trouver quelque chose à lui répondre.
C'est faux! Le simple fait d'offrir à quelqu'un un espace bienveillant pour s'exprimer est un geste énorme. Le silence est une façon de communiquer en soi et c'est un outil très puissant quand on veut faire sentir à quelqu'un qu'on est à son écoute.

Il y a certains sujets dont il vaut mieux ne pas parler.

C'est faux! Tous les sujets sont valides et on ne devrait pas se retenir si on ressent l'envie et le besoin de parler. C'est important d'ouvrir la discussion afin que tous les sujets soient considérés comme normaux. C'est une bonne façon de briser la stigmatisation.

L'écoute peut avoir beaucoup d'effets positifs allant jusqu'à sauver des vies.

C'est vrai! On sous-estime souvent l'effet qu'on peut avoir en créant un espace pour que les personnes proches de nous puissent se confier à nous sans jugement.

CE QUE JE PEUX FAIRE EN HIVER





AMITIÉ ET ARGENT : PARFOIS C'EST UN DÉFI

Julie Coderre
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
AGEF MONTÉRÉGIE-EST



Voici une petite mise en situation :
durant un congé pédagogique, ton ami
Karl suggère à toute la gang d'aller au
restaurant manger une pizza et ensuite
d'aller au cinéma.

Tu trouves que c'est une bonne idée, mais ton ami Stéphane dit qu'il ne pourra pas y aller, car il a déjà promis à son cousin de passer la journée avec lui. Tu sens qu'il y a quelque chose qu'il ne te dit pas, alors tu lui parles une fois que vous êtes seuls. Il te confie qu'il n'a vraiment pas les moyens financiers de faire ces deux sorties, mais qu'il ne veut pas que les autres soient au courant. As-tu déjà vécu une situation semblable? Es-tu capable de t'adapter au budget de tes amis?

Quelles sont les possibilités en lien avec la mise en situation?

- première solution : faire une sortie moins dispendieuse. Vous pourriez choisir une autre sortie comme aller manger une crème glacée et louer un film.

-CONSOMMATION



- deuxième solution : payer pour Stéphane et ne pas le dire aux autres pour éviter qu'il se sente mal.
- troisième solution : suggérer à Stéphane de faire une activité gratuite lors d'une prochaine sortie, mais en lui disant que vous ne changerez pas vos plans pour aujourd'hui.

Chacune des solutions comporte des avantages et inconvénients.

Pour la première, vous êtes tous réunis et l'ambiance est meilleure quand vous êtes tous là, mais tu voulais vraiment voir au cinéma le nouveau film qui vient de sortir avec ton acteur favori.

Pour la deuxième solution, si c'est seulement pour une fois et que tu as la capacité financière, cela pourrait être un choix intéressant. Par contre, si tu souhaites un remboursement plus tard, sois bien clair avec lui dès le départ.

Pour la troisième solution, Stéphane sera probablement un peu déçu. Toutefois, en lui disant que la prochaine sortie sera sans frais, il se sentira apprécié et respecté. Si vous insistez pour qu'il vienne alors qu'il n'a pas la capacité, cela le mettra mal à l'aise. Comme tu peux voir, il n'y a pas de solution parfaite qui satisfait pleinement tout le monde. À toi de faire tes choix!



ÉCOUTER L'AUTRE POUR MIEUX S'ÉCOUTER SOI-MÊME

Rémi Côté

PSYCHOLOGUE



-INTIMIDATION



Pour être résilient face à l'intimidation, il faut se sentir fort de l'intérieur, se sentir confiant. La confiance en soi se bâtit avec l'expérience. On doit donc avoir une bonne estime de nos capacités et de nos compétences pour se sentir fort et capable.

Une personne qui n'a pas confiance en elle et qui doute de ses capacités ne pourra pas être disponible pour écouter l'autre, car elle sera tout de suite envahie par ses doutes, par ses propres traumatismes, ses propres affects négatifs. Et ça marche à l'envers aussi.

Une personne qui écoute les autres avec empathie et authenticité finit par développer un contact positif avec ses propres affects, car elle se sent validée dans sa capacité d'écouter l'autre. **Écouter l'autre est une compétence que l'on peut développer avec fierté.**

Autrement dit, la relation de confiance qui s'installe entre deux amis qui s'écoutent avec respect et empathie à quelque chose de thérapeutique.

Même l'écoute d'un animal de compagnie, par exemple, peut avoir des effets thérapeutiques. Mais ça ne signifie pas que notre capacité d'écoute nous transforme tous en spécialistes de la relation d'aide et en psychothérapeutes de la dépression.

La relation d'aide ou d'écoute ne suffit généralement pas à traiter les troubles anxieux sévères. Mais le support d'un ami peut être un point de départ pour remonter une pente, ou se maintenir dans les limites, à l'intérieur des balises.

L'écoute permet de marcher sur le sentier montagneux des émotions sans glisser dans les ravins comme ce qui vit souvent une personne qui est intimidée.

Écouter c'est prêter son attention

L'ennemi de l'écoute c'est le jugement. L'authentique responsabilité de l'écoute, à la base de la relation de confiance, nous impose de comprendre l'autre sans enfermer nos perceptions dans des préjugés.

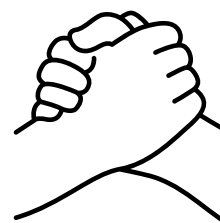
Le cadeau de la confiance et de la reconnaissance c'est la motivation. On pourrait donc en déduire que la plus grande valeur humaine repose sur la relation d'écoute.

Le but est d'écouter sans préjuger, sans chercher à gagner sur l'autre ou à rivaliser, juste aider sans obstruer l'autre.

Écouter c'est l'art de ne pas interrompre l'autre, sans non plus se laisser distraire par ses propres pensées. **Les bonnes questions du bon écouteur sont courtes et ouvertes.** Elles encouragent la personne à s'exprimer.

Une relation d'aide authentique naîtra de ce processus d'écoute.

Trouve les mots de l'ÉCOUTE qui sont dans le texte
É _____ S – Être à l'écoute de nos...
C _____ C E – La base de toute relation
O _____ R – Aider sans...
T _____ T _____ – Effet de l'écoute



**Donne de l'amour
pas des ITSS.**



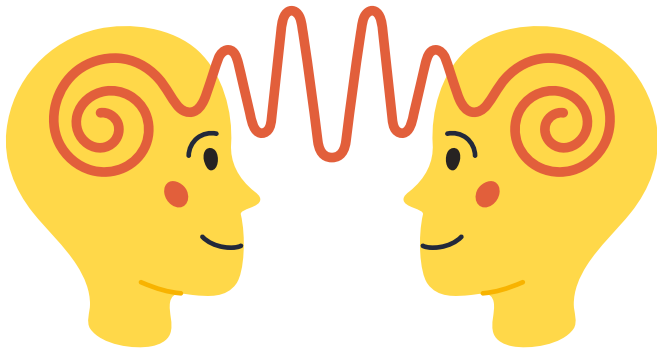
**Fais tes choix.
Sois responsable.**



ÉCOUTER L'AUTRE POUR MIEUX S'ÉCOUTER SOI-MÊME

Mariane Grégoire

TECHNICIENNE EN TRAVAIL SOCIAL



Il n'y a pas une attitude meilleure qu'une autre, mais il y a différentes raisons d'adopter chaque posture. Le fait de connaître ces différentes postures va te permettre de te respecter tout en étant en mesure d'aider l'autre.

Posture #1 L'empathie

L'empathie est une posture qui implique une certaine forme de détachement émotif.

Lorsque tu as cette posture, tu es en mesure de comprendre la situation émotionnelle de l'autre sans laisser ses émotions prendre

le dessus sur les tiennes. La reformulation des propos de l'autre te permettra de garder une distance avec les émotions de l'autre.

L'écoute, la compréhension et l'aide sont les trois composantes de l'empathie.

Au cours de ta vie, tu vas vivre plusieurs événements et situations qui vont affecter ta capacité émotionnelle et d'écoute par rapport aux autres.

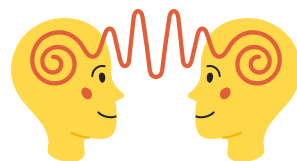
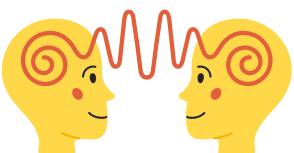
Je souhaite te présenter les différentes attitudes que tu pourrais vivre lorsque tu souhaites aider quelqu'un.

Posture #2 La sympathie

Tu as peut-être déjà entendu ce mot dans un contexte de deuil. La personne qui est dans une posture de sympathie va partager les souffrances et le bonheur des autres. La personne peut même ressentir les effets physiques de l'autre. **L'écoute et la compréhension font partie de la posture de la sympathie.**

Posture #3 L'apathie

La personne qui a une posture d'apathie ne va vivre aucune émotion face à la situation de l'autre. La personne peut avoir l'air de se foutre de la situation de l'autre. L'apathie peut être vue comme une posture négative, mais parfois c'est une manière de prendre soin de soi. **L'apathie permet de prendre du recul pour se détacher de la personne qu'on souhaite aider. Ça te permettra de revenir en force vers la personne que tu souhaites aider.**



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** !



ISATIS
20 ANS



editionsdelisatis.com

Un conte sur l'impact des changements climatiques...

Et si le meilleur endroit pour vivre sur terre était celui où se trouvent les gens qu'on aime ?



9782898430824 - 48 pages





EST-CE QUE JE T'ÉCOUTE OU JE T'ENTENDS ?

Cloé Cabana,

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION,
INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE ET
THÉRAPEUTE D'IMPACT



Certaines personnes attirent, bien souvent sans le vouloir et à tout moment, les confidences des autres... Parfois c'est agréable... Puis, d'autres fois, on prendrait bien une pause!

Ces situations nous amènent à nous demander... Mais, pourquoi tout le monde vient toujours me raconter leur vie sans que je leur demande?!

Je dois te répondre que c'est la faute de la façon dont tu écoutes et tu entends...

De quoi? Attends, je t'explique...

Écouter l'autre c'est... : accueillir sa réalité (ex. : ses perceptions, ses questionnements, ses doutes, ses ressentis, ses peurs) sans porter de jugement, être pleinement conscient(e) et concentré(e) sur ce qu'il nous partage au moment où il le fait (cela signifie de ne pas être sur son téléphone en même temps ou d'être en train de penser au weekend qui approche!) et de lui poser des questions qui visent à pousser plus loin ses réflexions (ex. : des Comment plutôt que des Pourquoi). Donc, tu auras compris que d'écouter l'autre c'est... se taire!



Une bonne écoute et une bonne capacité à entendre l'autre ne sont pas seulement utiles dans le domaine de la relation d'aide. Oh que non! C'est utile partout (ex. : physiothérapie, communication, criminologie, éducation). Alors, peu importe vers quel domaine tu te diriges après ton secondaire, prends quelques minutes pour poser cette question à ton entourage : qu'est-ce qui fait que tu aimes te confier à moi?

Au quotidien, nous vivons une panoplie d'interactions sociales passant de celles superficielles et utilitaires (ex. : salut, ça va? Tu as passé un bon weekend?) à celles plus profondes et sincères (ex. : je me sens tellement stressé(e) à l'idée de devoir choisir ce que je fais après le secondaire... J'ai besoin que tu m'aides, je ca-po-te!).

Entendre l'autre c'est... : remarquer et souligner son non verbal (ex. : sourires, regards, mouvements des mains, de la tête, des jambes/pieds, les variations dans sa respiration), laisser la place aux silences et accueillir son imaginaire (ex. : si je pouvais, je lâcherais l'école et je partirais vivre à...). Donc, tu auras compris que d'écouter l'autre c'est... aller au-delà de l'écoute!

Ainsi, être en relation avec l'autre c'est à la fois l'écouter et l'entendre. L'écouter dans ce qui est dit et l'entendre dans ce qui n'est pas dit et ce qui est sous-dit.

Si tu écoutes et tu entends les autres, il est certain que tu attires les confidences des gens que tu croises au quotidien.

Tu sais, comme disait Goethe :

Parler est un besoin. Écouter est un Art.

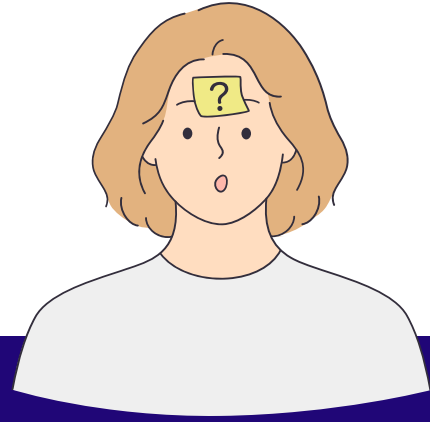




AS-TU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ?

Sophie Duquette

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION
EN PRATIQUE PRIVÉE



La fin du secondaire est une transition riche en réflexion. Combien de fois on t'a demandé en quoi tu irais étudier après ton secondaire? Tes parents, tes enseignants, tes amis, ton entourage : tous veulent savoir. Tu te sens mêlé? C'est parfaitement normal.

Il se peut qu'on te suggère de venir consulter un conseiller d'orientation afin d'y voir plus clair si tu es mêlé. Tu te fais ta réflexion et tu te demandes, mais pourquoi un conseiller d'orientation? En quoi le voir va m'aider?

Une démarche d'orientation c'est un moment que tu prends pour réfléchir sur ta personnalité en lien avec le monde du travail selon tes critères de réalité.

C'est un temps d'arrêt où on se demande : qu'est-ce que je veux comme emploi? C'est quoi mes goûts, mes aptitudes, mes valeurs et mes exigences personnelles face à un emploi et qu'est-ce que je peux faire comme emploi pour être en accord avec eux? La connaissance de soi est la base de la démarche d'orientation.

Cette dernière implique une réflexion sur soi. En tant que conseillère d'orientation, je suis l'œil extérieur de ta réflexion et je tente de l'alimenter. Mon écoute et mes outils sont mes précieux alliés pour t'aider. Tu auras des activités à faire à la maison entre nos rencontres. J'apprends ainsi à te connaître afin de mieux t'aider et de cette manière, ta réflexion continue jusqu'à notre prochaine rencontre. Malheureusement, je n'ai pas de boule de cristal ou de baguette magique pour trouver ce que tu pourrais faire en une rencontre.

L'écoute et le lien que ton/ta conseiller(ère) en orientation développe avec toi afin de faire avancer ta réflexion vont te donner un coup de pouce afin de prendre la décision d'aller étudier dans un programme plus qu'un autre. Elle, il est capable de t'écouter.

Que veux-tu faire l'an prochain? Ah! cette fameuse question que tu te poses, que tes parents te posent, que tes amis se posent également.

Beaucoup d'étudiants ressentent cette pression de devoir faire le bon choix pour leur avenir. Mais on te rassure : **le bon choix n'existe pas. L'important, c'est plutôt de faire un choix éclairé, en fonction de ce qu'on connaît sur nous-mêmes.**

Eh oui, pour savoir où tu veux aller, il faut que tu saches qui tu es. C'est donc important de prendre le temps de te questionner sur tes qualités et tes défauts, tes ambitions, tes intérêts, mais aussi sur tes croyances et tes préjugés.

Voici quelques exercices pour t'aider dans ta réflexion :

1. Établis une chronologie de ta vie.

Énumère les événements qui t'ont le plus marqué, essaie de dire pourquoi, ce que tu en as retenu et en quoi ils t'ont changé. Tu peux aussi écrire des objectifs que tu as atteints ou que tu souhaites atteindre. Le but c'est de t'aider à prendre conscience de ta personnalité.

2. Identifie les préjugés que l'on t'a inculqués par rapport à ce que ta vie, tes études et ta carrière devraient être.

Questionne-toi sur ceux-ci et essaie d'aller les confirmer ou les infirmer. As-tu absolument besoin d'aller à l'université pour faire le métier de tes rêves? Est-ce vraiment mal vu de changer de programme au cégep? L'objectif est de tirer un trait entre ce que tu souhaites vraiment et ce que tes proches souhaitent.

3. Fais des tests d'orientation.

Tu peux en trouver sur internet ou grâce à ton conseiller ou ta conseillère d'orientation. Quand une question ou une réponse t'interpelle, écris-la dans ton cahier. Ces tests peuvent t'aider à obtenir certaines réponses qui peuvent te guider dans tes choix.

4. Pour déterminer ce qui te caractérise et ce que tu souhaites faire, tu peux te poser certaines questions très simples.

Tu es la personne la mieux placée pour trouver les réponses, mais si tu manques d'inspiration, fais appel à tes proches (parents, amis, enseignants) ou à ton conseiller ou ta conseillère d'orientation.

Assure-toi de répondre de façon spontanée, en écrivant tout ce qui te passe par la tête et en te demandant qui tu es vraiment et pas qui tu voudrais être ou qui ta famille voudrait que tu sois.

- **La traditionnelle : qui suis-je?**
- **Quels sont mes qualités?**
- **Ai-je des compétences particulières?**
- **Qu'est-ce que j'aime et qu'est-ce que je n'aime pas?**
- **Quels sont mes passions, mes intérêts, mes passe-temps?**
- **Qu'est-ce que je ferais si je n'avais pas besoin de travailler?**

5. Trouve-toi un mentor qui pourrait te guider.

Sur Academos, tu peux parler gratuitement avec des mentors qui pratiquent les métiers qui t'intéressent. Ils et elles sont là pour répondre à tes questions et te partager la réalité de leur métier.

Qui de mieux pour parler d'un métier qu'une personne qui le pratique au quotidien? Voici des questions que tu pourrais leur poser :

- **Comment avez-vous découvert que ce métier était fait pour vous?**
- **Quel a été votre parcours?**
- **Qu'aimez-vous le plus dans votre travail?**
- **À quoi ressemble une journée typique?**
- **Quelles études avez-vous faites?**

Ces réponses peuvent t'aider à mieux savoir qui tu es et si c'est un métier qui peut t'intéresser!

Bref, essayer de mettre des mots sur qui tu es, c'est un exercice facile à faire et cela t'aidera beaucoup à faire un choix éclairé.

Bonne chance!

Le monde des affaires compte sur toi. Oui, oui, toi!

Deviens CPA.

CPA, qu'est-ce que ça veut dire?

CPA, c'est le petit nom de **comptable professionnel agréé**. Les CPA font beaucoup plus que des calculs! Ces pros possèdent un fort leadership, une excellente capacité d'analyse et un point de vue stratégique sur l'avenir. Le savoir-faire des CPA les mène vers des postes clés dans une variété de secteurs d'activités.



Pour être CPA, nul besoin
d'être pro des maths (piou!)

Le rôle des CPA est d'interpréter les chiffres afin d'établir des stratégies d'affaires. Au quotidien, les CPA font surtout des calculs de base comme l'addition, la soustraction, la multiplication et la division. Bref, ce sont la compréhension et la logique qui importent, pas ton résultat d'examen en algèbre.

La profession de CPA est faite pour moi si...

- 1 J'adore travailler avec les gens et les chiffres.
- 2 Je désire avoir une profession valorisante, stimulante et pleine de défis.
- 3 Je veux exercer mon leadership et participer aux décisions stratégiques des entreprises de demain.

CPA, une carrière prometteuse!

Taux de placement	Près de 100 %	
Salaire annuel médian par années d'expérience	Moins de 4 années	89 000 \$
	Entre 5 et 9 années	98 000 \$
	Entre 10 et 14 années	113 000 \$
	Entre 15 et 19 années	124 000 \$
	Plus de 20 années	130 000 \$
Niveau de scolarité	Universitaire	



Vis de tes passions

Toutes les organisations ont besoin de professionnels et de professionnelles comptables pour réussir. La profession de CPA permet de choisir ton employeur selon tes intérêts et tes passions. Voici quelques exemples :

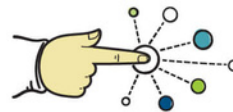


Explorateur et exploratrice

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

Fan de sciences

Gérer le budget pour l'implantation d'un tout nouveau laboratoire d'analyses médicales



Accro de la techno

Mettre sur pied un plan d'affaires pour une *start-up* d'applications mobiles

Foodie

Analyser le coût d'un virage écoresponsable pour ta chaîne de restauration favorite



Pro de l'environnement

Évaluer les besoins financiers d'une nouvelle usine de fabrication de voitures électriques

La profession t'intéresse?

Découvre les prochaines étapes pour devenir CPA en visitant notre site Web.



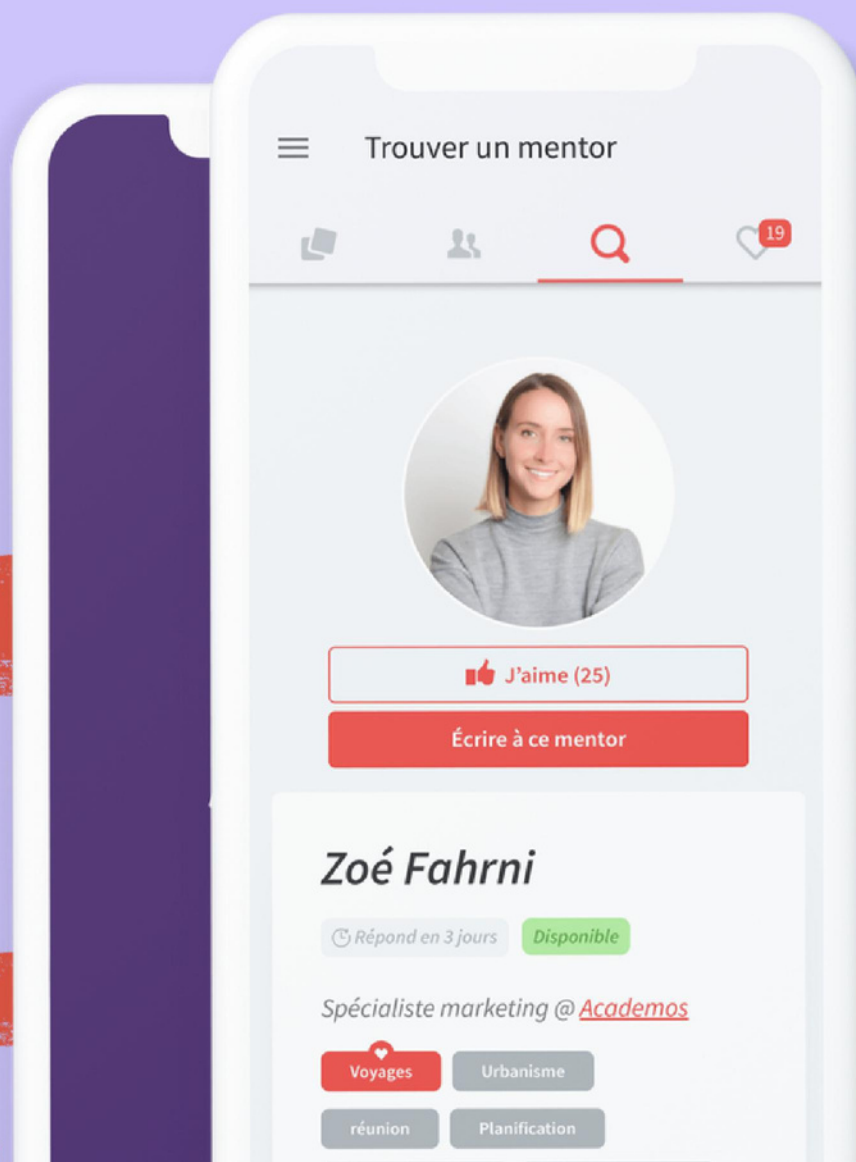
cpaquebec.ca/devenir-cpa
releve@cpaquebec.ca



ACADEMOS

Trouve ta voie grâce au **mentorat**

Academos, c'est l'**application 100% gratuite** qui t'aide à faire des choix éclairés pour ton avenir.



Inscris-toi!

SERAIS-TU UN

CRÉATEUR
D'

IMPACT

...SANS LE SAVOIR ?

Découvre les métiers et les formations
du secteur des communications
graphiques et visuelles.

+ Représentant.e

+ Chargé.e de projet

+ Infographiste

+ Pressier.ère

+ Préposé.e à l'emballage

+ ET PLUS ENCORE !

Un monde créatif
et passionnant
s'ouvre à toi !

createursdimpact.com

Fiers collaborateurs :



Imprimerie • Enseigne • Emballage



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



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



Ma 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:

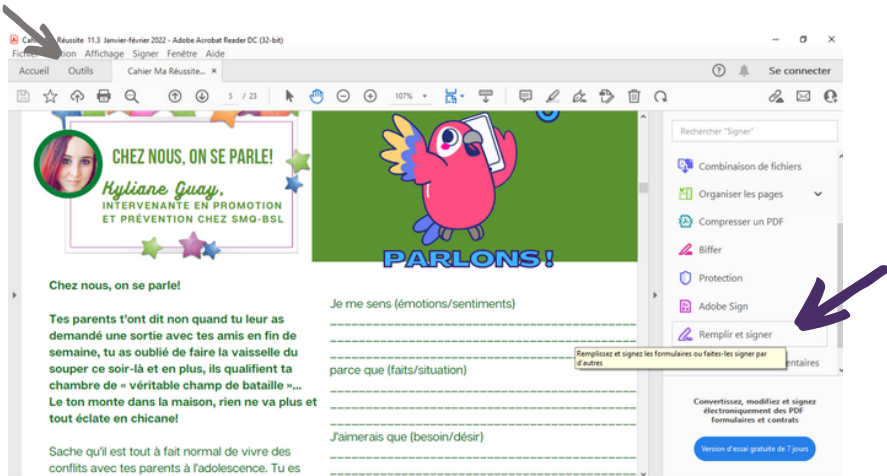
Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

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