

# Ma Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

## TU AS PEUT-ÊTRE RAISON, MAIS JE N'AI PAS TORT



Qui est le meilleur pour gérer son argent?

L'ouverture d'esprit

L'invalidation est un fléau de la communication!

As-tu déjà entendu la phrase...



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

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

# SOMMAIRE

**5 SANTÉ**  
JE CHOISIS DE CONSIDÉRER  
NOS PRÉFÉRENCES!

**8 NUTRITION**  
AS-TU DÉJÀ ENTENDU LA PHRASE...

**10 CONSOMMATION**  
QUI EST LE MEILLEUR POUR  
GÉRER SON ARGENT?

**13 INTIMIDATION**  
J'AI RAISON!

**14 RELATIONS**  
DONNE DE L'AMOUR  
PAS DES ITSS

**15 INTERVENTIONS**  
L'OUVERTURE D'ESPRIT

**20 ORIENTATION**  
L'INVALIDATION EST  
UN FLÉAU DE LA COMMUNICATION!

**21 ORIENTATION**  
TU AS PEUT-ÊTRE RAISON,  
JE N'AI PAS TORT... ET JE L'ASSUME!

**22 ORIENTATION**  
NOS CONSEILS  
POUR TROUVER TA JOB D'ÉTÉ

**23 ORIENTATION**  
VRAI OU FAUX?



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



## TU AS PEUT-ÊTRE RAISON, MAIS JE N'AI PAS TORT : )

C'est difficile parfois d'argumenter dans le respect, n'est-ce pas?

Il y a longtemps, j'ai habité dans un tout petit chalet sans eau chaude et avec un petit poêle à bois. J'y étais très bien. Près du chalet, il y avait deux autres petits chalets. L'un d'eux était habité par les propriétaires de la terre et du chalet où j'habitais. C'était un couple de fermiers à la retraite. Le mari sortait souvent le dimanche matin ou après-midi dehors et jouait du violon ou du banjo sur sa galerie. C'était magique!

On allait souvent marcher dans son érablière qui produisait maintenant à plein régime et qu'il avait plantée de ses propres mains alors qu'il était jeune adulte.

Un jour nous parlions d'un sujet délicat et nous n'avions pas la même opinion. Mais je l'aimais beaucoup et il m'aimait beaucoup. Nous n'avions pas envie de nous chicaner ou de blesser l'autre. C'est alors qu'il m'a dit la phrase suivante que je n'oublierai jamais et qui me sert encore aujourd'hui.

« Tu as peut-être raison, mais je n'ai pas tort. »

Quelle belle position non? Ça permet de dire à l'autre: je t'écoute, je te considère dans ce que tu dis et en même temps je considère ma propre position aussi. Je trouve que ça calme les émotions qui débordent et que ça relativise ce qui se passe.

Et toi, t'arrive-t-il des situations où tu peux dire « Tu as peut-être raison, mais je n'ai pas tort »?

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

ÉDITORIAL  
CHRISTIANE BOUFFARD

CORRECTION  
JULIE BELZIL

ESSAYEZ-LE!  
[MAREUSSITE.NET](http://MAREUSSITE.NET)

### COLLABORATIONS

CLOË CABANA  
JULIE CODERRE  
LORIE CÔTÉ  
RÉMI CÔTÉ  
SOPHIE DUQUETTE  
MARIANE GRÉGOIRE  
KARINE GUÉRARD

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)

DEUX GRANDS TYPES DE COMMUNICATION COUPENT NOTRE ÉLAN À DONNER DU FOND DU COEUR.  
TOUT D'ABORD CE QUI PEUT S'INTERPRÉTER COMME UNE CRITIQUE. ET ENSUITE, CE QUI RESSEMBLE  
DE PRÈS OU DE LOIN À UNE CONTRAINTE.

ÊTRE VRAIMENT SOI, AIMER PLEINEMENT L'AUTRE ! :  
LA COMMUNICATION NONVIOLENTE EN COUPLE ET ENTRE AMIS (2011) DE MARSHALL ROSENBERG

# Conseils pour faire pousser une petite graine de dialogue intérieur positif!

Tu as peut-être raison, et... tu n'as peut-être pas tort!



1

Fais une liste de tes qualités positives

Quelles sont les choses dont tu es fier?

2

Dirais-tu les choses que tu penses à quelqu'un d'autre?

Parle toi comme tu le ferais avec un ami

3

Sois conscient de tes pensées négatives

Lorsque tu te surprends à penser quelque chose de négatif, essaie de le reformuler sous un angle positif.

4

Quelles sont les choses dans ta vie pour lesquelles tu es reconnaissant?

Pratique la gratitude

5

Sois gentil envers toi

Tout le monde fait des erreurs. Essaie d'apprendre de celles-ci et d'aller de l'avant.



# JE CHOISIS DE CONSIDÉRER NOS PRÉFÉRENCES!

Lorie Côté

INTERVENANTE EN PROMOTION  
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



## -SANTÉ



*Il n'est pas rare que lorsqu'on discute avec des camarades, certaines discussions deviennent plus croustillantes! Parfois, nous avons des choix à faire, des décisions à prendre, des dilemmes à trancher, et ce n'est pas toujours facile.*

La tâche est plus compliquée, car nous avons tous des opinions et des valeurs différentes qui viendront affecter nos décisions.

Il n'est pas rare qu'à certains moments, nous ayons envie de faire le choix seul et d'oublier les personnes concernées, puisqu'on se dit que cela pourrait être plus simple et rapide, **mais il est très important de prendre en considération les points de vue et les opinions de chacun pour prendre la meilleure décision possible, ENSEMBLE.**

Nous devons nous ouvrir aux possibilités et aux pensées de nos collègues. Chaque humain a un vécu et est influencé par ses expériences de vie. **Il se peut que même si vous êtes les meilleurs amis du monde, vous n'avez pas toujours les mêmes convictions et c'est NORMAL!**

Lorsqu'une situation semblable arrive, il ne faut pas oublier **LE RESPECT!**

Quand on ne s'entend pas sur quelque chose, il est facile de s'emporter et de vouloir avoir immédiatement raison.

Avant tout, il faut apprendre à accepter les efforts que les autres font pour partager leurs opinions et éviter de les blesser, même si leurs choix ne font pas notre bonheur.

Vous avez raison à votre façon, il faut seulement prendre le temps d'écouter les versions de tout le monde et par la suite, fusionner toutes les idées qui apporteront la meilleure solution!



### **CET OUTIL POURRA T'AIDER À T'ÉCLAIRER DANS TA DÉCISION ET CELLE DES AUTRES.**

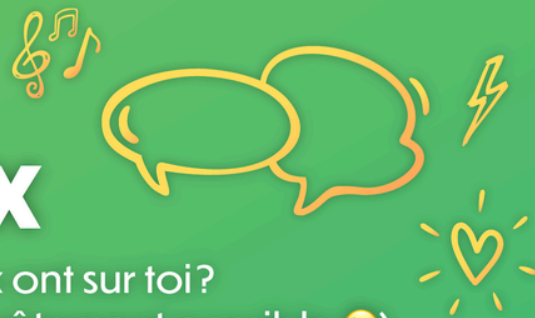
Le but est d'écrire tout ce qui te passe par la tête afin d'avoir le plus d'idées possible et d'arriver à une décision réfléchie prise dans le respect 😊

Exemple : si tu es dans une équipe et qu'il est temps de choisir le contenu de votre présentation orale, chacun de vous a probablement une préférence différente, mais remplissez à tour de rôle une case du « remue-méninges » avec ce qui vous plaît le plus. À la fin, vous aurez plusieurs sujets et cela vous amènera à discuter. N'oublie pas, **L'OUVERTURE** aux opinions des autres et **LE RESPECT**, c'est primordial pour entretenir de bonnes relations.





# Ma relation avec les réseaux sociaux



Quelle influence dirais-tu que les réseaux sociaux ont sur toi? Petite, moyenne, grande? Réponds (le plus honnêtement possible 😊) aux questions suivantes avec « Pas vraiment » ou « Ça me ressemble ».

Tu accordes de l'importance au nombre de « J'aime » sur tes stories ou tes publications et tu es déçu(e) lorsqu'il n'y en a pas assez à ton goût.

Pas vraiment

Ça me ressemble

Tu compares ta vie à celle des vedettes ou des influenceurs et influenceuses et tu rêves de leur ressembler.

Pas vraiment

Ça me ressemble

Tu te sens souvent triste après avoir navigué sur les réseaux sociaux.

Pas vraiment

Ça me ressemble

Lorsque tu te compares aux autres, ta vie te semble ennuyante.

Pas vraiment

Ça me ressemble

Il te semble que tout le monde est plus cool et heureux que toi.

Pas vraiment

Ça me ressemble

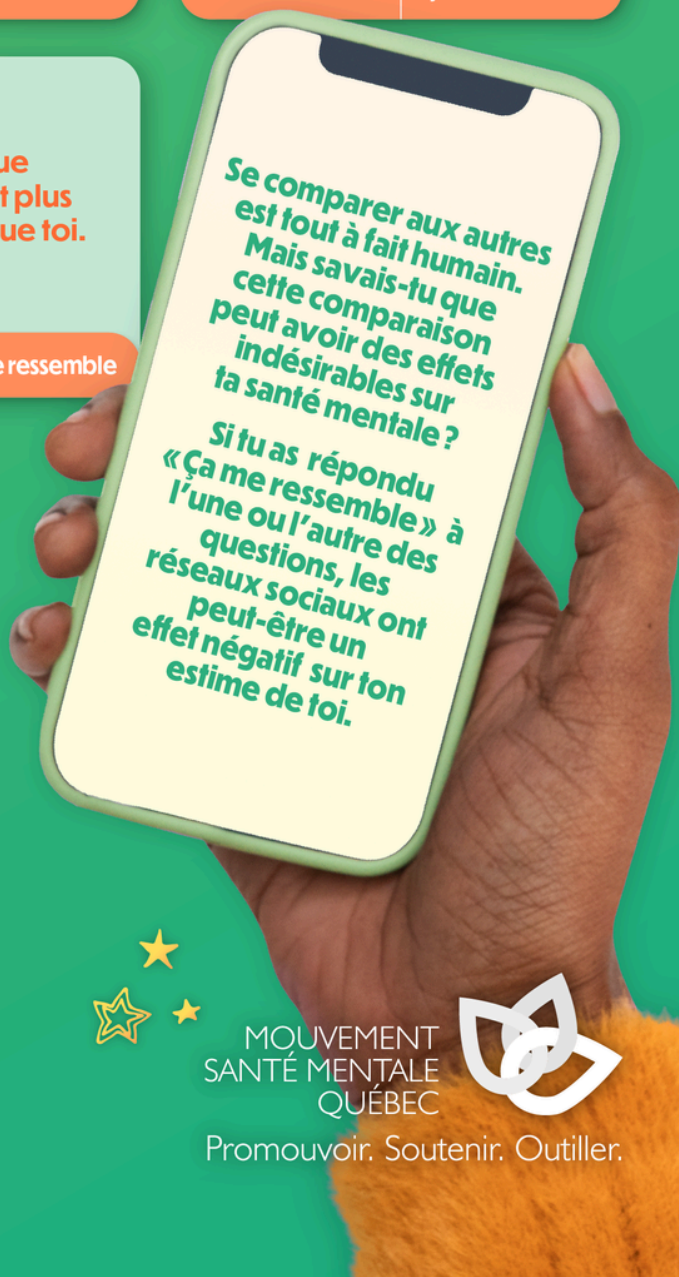
## Des petits trucs pour te détacher de l'influence des réseaux sociaux

**Observe tes réactions** quand tu consultes les réseaux sociaux et prends conscience, sans te juger, des moments où tu te compares aux autres.

**Fais le ménage** de tes réseaux sociaux. Suis des comptes ou des personnes qui te font ressentir des émotions agréables.

**Évite de retoucher tes photos.** Quand on se compare à une version améliorée de soi-même, il est difficile d'aimer ce qu'on voit ensuite dans le miroir.

**Fais des activités hors ligne** qui t'apportent du plaisir, avec des personnes que tu aimes. « Connecte-toi » à elles.



Se comparer aux autres est tout à fait humain. Mais savais-tu que cette comparaison peut avoir des effets indésirables sur ta santé mentale?

Si tu as répondu « Ça me ressemble » à l'une ou l'autre des questions, les réseaux sociaux ont peut-être un effet négatif sur ton estime de toi.



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



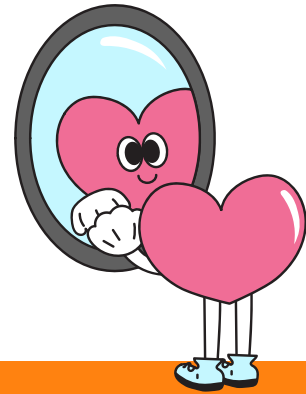
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



## AS-TU DÉJÀ ENTENDU LA PHRASE...

Karine Guérard

STAGIAIRE CHEZ ANEB QUÉBEC

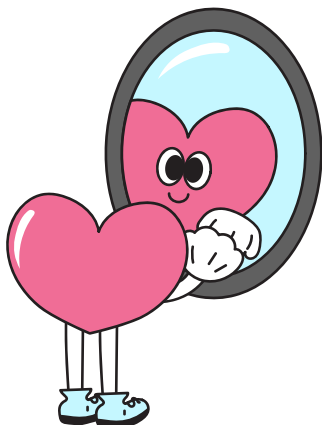


As-tu déjà entendu la phrase « Tu as peut-être raison, mais je n'ai pas tort »? Elle peut paraître un peu étrange, mais elle est en réalité très importante, surtout en ce qui concerne la relation que tu entretiens avec la nourriture et ton corps.

Nous vivons dans une société où nous sommes constamment bombardés de messages qui nous incitent à manger de telle ou telle manière et à adopter un corps « parfait ». Il est facile de se laisser influencer par les médias sociaux, les publicités ou les opinions de nos camarades sur la façon dont nous devrions manger et prendre soin de nous. **Ce qui compte, c'est ce qui fonctionne pour toi! C'est aussi que tu te sentes bien dans ton cœur, ton corps et ta tête.**

Il est important de ne pas te laisser prendre dans les normes sociales qui imposent des standards de beauté et de santé irréalistes. **Nous sommes tous différents et nous devrions célébrer cette diversité** plutôt que de chercher à nous conformer à des normes qui ne représentent pas toujours la réalité.

**Il est bien d'apprendre à t'aimer et à célébrer qui tu es, avec tes propres caractéristiques physiques mais aussi avec tes valeurs, tes opinions et tes choix à toi!**



Finalement, il est bien de comprendre que **tu as raison en ce qui concerne tes propres besoins en matière de nutrition et de santé et que ton ami(e) n'a pas tort en te nommant ses besoins à lui/elle.**

Écoute ton corps, fais attention aux signaux qu'il t'envoie et concentre-toi sur ce dont toi tu ressens le besoin.

**N'oublie pas que tu es unique et que tes besoins peuvent être différents de ceux de tes ami(es). Tu vas peut-être me dire que j'ai raison... et tu n'as pas tort!**



**VOICI DES ANAGRAMMES DONT LA THÉMATIQUE EST DE RÉPONDRE À SES BESOINS TOUT EN RESPECTANT SON OPINION ET CELLE DE L'AUTRE. C'EST À TOI DE REMETTRE LES LETTRES DANS LE BON ORDRE POUR DÉCOUVRIR CES MOTS!**

calenibevilne

toécue

cperset

tctetauhniié

caéotlrne

Solution : 1. Bienveillance 2. Écoute 3. Respect 4. Authenticité 5. Tolérance

# S'INTÉRESSER À L'AUTRE SANS JUGEMENT

Activité par deux, Tu choisis une carte, puis tu poses ta question.  
Ton collègue répond. Tu poses des questions à l'appui pour  
poursuivre la conversation. Tu écoutes attentivement les réponses.  
Puis c'est au tour de ton ami de choisir une question, etc.  
**\*Ne donne pas ton point de vue. Sois juste hyper présent et à  
l'écoute, tout en posant tes questions.**

1

Qu'est-ce que  
tu écoutes  
comme musique?



2

Quel médias sociaux  
préfères-tu?



3

Que penses-tu de la  
paix?



4

Penses-tu que  
le partage équitable  
de la nourriture est  
possible ici? Et ailleurs  
dans le monde?



5

Si tu avais la  
possibilité  
d'inventer quelque  
chose, qu'est-ce  
que ça serait?



6

Y a-t-il des  
traditions ou des  
coutumes spéciales  
dans ta culture?



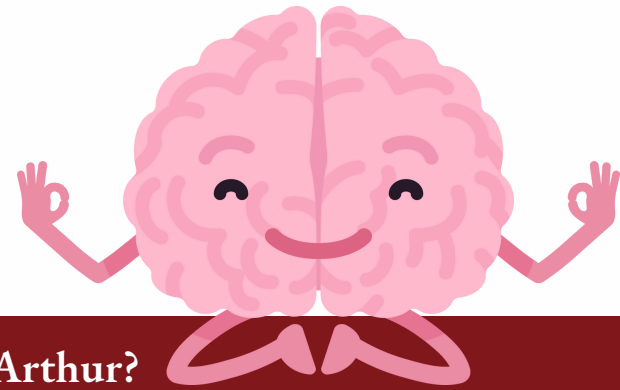


## QUI EST LE MEILLEUR POUR GÉRER SON ARGENT?

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



# -CONSOMMATION



## Es-tu plus comme Simon ou Arthur?

Simon et Arthur ont tous les deux 17 ans.

Ils vont quitter la maison familiale pour aller étudier à l'extérieur cette année.

Ils ont tous les deux un emploi à temps partiel depuis environ deux ans.

Chacun gère son argent de façon bien différente...

### Simon

aime sortir avec des amis. Il se paie régulièrement des choses qui lui font plaisir comme des concerts, des sorties au cinéma, du linge à la mode, etc.

Quand il reçoit sa paie deux jours plus tard il ne lui reste rien. Il te dit souvent : « La vie, c'est fait pour en profiter à 100 % ». Il a appris cela de ses parents. Ses parents ont deux cartes de crédit qui sont pleines et ils ont acheté des meubles quand ils ont vu la promotion à la télévision qui disait : « Ne payez rien avant un an ».

### Arthur

est très économe. Il veut avoir une voiture presque neuve dans deux ans et la payer comptant. Il met toutes ses paies de côté pour cela. Il refuse les invitations de ses amis pour faire des sorties.

Il répète souvent : « dans la vie, il faut travailler fort pour réussir et éviter d'avoir des dettes ». Ses parents ont immigré au pays quand il était jeune et ils ont dû avoir deux emplois durant un certain temps.

Lequel des deux a raison? La réponse est que chacun a des points positifs dans son mode de gestion.



**Simon** est bien content de toutes les choses qu'il se procure avec son argent mais il risque d'avoir des problèmes dans le futur s'il n'a pas d'argent pour les imprévus.

**Arthur**, quant à lui, est bien prévoyant mais sa situation est tellement extrême qu'il n'est pas très épanoui. Il aura probablement une retraite bien confortable mais quand il aura 70 ans et qu'il pensera à sa jeunesse il aura probablement des regrets.

Il y a moyen d'avoir un budget qui tient compte des projets et ce que l'on veut avoir pour se gâter tout en ayant de l'argent de côté pour les imprévus.

### EXERCICE :



- 1 Fixe-toi un objectif à long terme.
- 2 Fais ensuite le bilan de tes revenus et de tes dépenses mensuels.
- 3 Détermine un montant à mettre de côté chaque semaine pour réaliser cet objectif tout en tenant compte de te payer des petits plaisirs régulièrement.
- 4 Tu pourrais t'ouvrir un compte-épargne pour être certain(e) de ne pas l'utiliser pour autre chose.

# 10 façons infailibles de se connecter avec les gens

Tu peux développer une amitié significative avec quelqu'un si tu ressens un lien fort avec lui. Apprendre à bien se connecter avec les autres peut également améliorer la qualité d'une relation que tu as actuellement. Voici des façons de se connecter davantage avec les gens :

- Sois toi-même.
- Respecte les limites de chacun.
- Sois présent.
- Passe au-delà du discours de base.
- Sois attentif dans la conversation.
- Sois sincère avec ta réponse.
- Sois à l'écoute.
- Planifie ton temps pour socialiser avec les autres.
- Maintient le contact visuel.
- Offre un sourire.

Ainsi tu pourras dire à tes ami/es

quand l'occasion s'y prêtera: tu as peut-être

raison, mais je n'ai pas tort!



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



**Fais tes choix.  
Sois responsable.**



**J'AI RAISON!**

*Rémi Côté*

PSYCHOLOGUE



# -INTIMIDATION



**Le dialogue comporte des risques et peut provoquer des larmes.  
Souvent, il y a des interférences, des bruits, des imprécisions qui nuisent  
à la clarté du message.  
Comment éviter les malentendus?**

Il faut prendre le temps de préciser. **Prendre son temps est synonyme d'être calme et attentif.**

Il y a souvent des malentendus qui ont l'urgence pour origine. Par exemple, sur un voilier, chaque cordage se distingue en fonction de son utilisation. Grelin, amarre, filin, garcette, hauban, écoute, aussière, drisse, élingue sont tous des cordages qui ont une fonction propre. En mer, tout est urgent et dans des moments de tension éolienne, la précision du vocabulaire diminue le risque d'erreur de communication.

**On assiste au même phénomène dans la vie relationnelle où la précision du vocabulaire émotionnel diminue les risques de conséquence** désastreuse d'une mauvaise communication. Souffrance, tristesse, peur, solitude et confusion ne sont pas des synonymes.

**Les perceptions sont des miroirs teintés par la personnalité.**

Au-delà des malentendus, il y a la mauvaise interprétation qui prend ses racines dans les perceptions. **L'état émotionnel de la personne qui reçoit les messages va transformer ces perceptions.**

Dans la vie, nous devons naviguer à travers les messages brouillés, les explications confuses, imprécises, incomplètes, des mots à double sens, mal définis et j'en oublie.

Il est de plus en plus difficile de comprendre, analyser et valider les messages. Le mensonge et la rumeur existent depuis les débuts de l'humanité, mais aujourd'hui, les fausses nouvelles sont à la base de la cyberintimidation.

La validation des informations est toujours possible, mais elle demande de l'énergie et l'utilisation de techniques comme par exemple, **la vérification systématique des sources d'informations prend beaucoup de temps, de calme et de lucidité.**

Le premier conseil à suivre, faire le ménage dans nos perceptions et **briser la chaîne des rumeurs** en respectant le sceau de la confidentialité. En trahissant un secret, c'est moi-même que je trahis, sauf s'il y a urgence et que la sécurité d'une personne est en jeu.

**Il faut respecter l'autre et le temps de l'autre, respecter le rythme des gens** et cultiver le sens de la discrétion. Si on a un message important à transmettre, il faut utiliser le canal approprié pour respecter l'autre, son contexte, sa culture, sa personnalité.

Il n'y a pas de recette magique pour éviter les conflits interpersonnels, mais on peut en éviter beaucoup **en communiquant de manière posée et claire, en évitant la surcharge, en demeurant calme et concis.**

**Une bonne communication repose sur la clarté.**



**Retrouve ces mots dans le texte.**

- C \_\_\_\_\_ – Mot qui n'est jamais utilisé sur un bateau
- L \_\_\_\_\_ S – Ce que peut provoquer un dialogue trop émotif
- A \_\_\_\_\_ F – Qualité de l'écoute
- I \_\_\_\_\_ I S – La base d'un mauvais message
- R \_\_\_\_\_ T – La base d'un bon message



# Les 4 clefs de LA COMMUNICATION EFFICACE

*Ou comment te dire: tu as peut-être raison, mais je n'ai pas tort.*

## CLARTÉ


Assure-toi que ton message est clair, concis et facile à comprendre pour éviter toute confusion



1

## CONCISION


Exprime tes idées avec brièveté, en te concentrant sur les points clés sans détails inutiles



2

## COHÉRENCE


Organise tes pensées logiquement, en maintenant un flux qui permet à l'autre de suivre facilement ton message



3

## CONSITANCE

Assure-toi que ton message s'aligne sur tes actions et autres choses que tu as dites en promouvant la confiance et la fiabilité



4



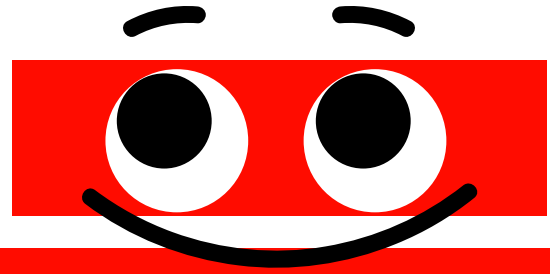
**L'OUVERTURE D'ESPRIT**

*Marianne Grégoire*

TECHNICIENNE EN TRAVAIL SOCIAL



# - INTERVENTIONS



Tu as peut-être déjà entendu les mots « ouverture d'esprit », mais qu'est-ce qu'ils veulent vraiment dire? Être ouvert d'esprit c'est d'avoir une tolérance, d'avoir de l'intérêt, de la curiosité et de la compréhension face aux idées des autres qui peuvent être différentes des tiennes.

Lorsque tu écoutes, acceptes et respectes les idées, points de vue et opinions des autres, tu fais preuve d'ouverture d'esprit.

Être ouvert d'esprit ça ne veut pas dire de croire toutes les idées des autres.

L'ouverture d'esprit c'est aussi de prendre du recul face aux idées des autres. Il est normal d'avoir recours au doute et à ton intuition personnelle face aux opinions des autres.

**Les bienfaits de développer son ouverture d'esprit**

Développer ton ouverture d'esprit va te permettre d'avoir de **meilleures relations avec les autres.**

Tu vas développer de la compassion, de l'écoute à l'autre, de la générosité et de la solidarité.

Elle te permettra une meilleure créativité et une meilleure compréhension des autres.







L'ouverture d'esprit permet d'**accepter plus facilement le changement** et de ne pas tout connaître.

L'exploration des idées des autres permet le développement intellectuel et une facilité à trouver des solutions.

**TU SOUHAITES DÉVELOPPER TON OUVERTURE D'ESPRIT?**



**VOICI DES PETITS GESTES AU QUOTIDIEN POUR AUGMENTER TON OUVERTURE D'ESPRIT :**

-  sois curieux et à l'écoute des autres;
-  discute avec les autres;
-  apprends sur une personne que tu ne connais pas;
-  va à la découverte des idées et des opinions des personnes différentes de toi;
-  essaie de nouvelles choses (ex. : découvre un nouveau lieu);
-  examine des situations sous différents points de vue (ex. : en questionnant tes amis, tes parents, tes enseignants, etc.);
-  goute un repas que tu n'as jamais goûté;
-  amuse-toi en réalisant des activités, même si tu n'es pas bon.

# Défi de pleine connexion

**Jour 01**

Salue un camarade de classe avec « passe une bonne journée ».

**Jour 02**

Aide un camarade de classe avec les tâches de routine de la classe.

**Jour 03**

Au cours d'une discussion, souhaite à quelqu'un un bon weekend.

**Jour 04**

Médite

**Jour 05**

Aide un enseignant avec ses effets personnels.

**Jour 06**

Fais du bénévolat pour n'importe quelle routine du matin.

**Jour 07**

Visite la bibliothèque de l'école.

**Jour 08**

Fixe-toi un miniobjectif pour un sujet.

**Jour 09**

Mange quelque chose de sain à la cafétéria.

**Jour 10**

Accompli tes tâches plus tôt que d'habitude.

**Jour 11**

Regarde un documentaire avec ta famille.

**Jour 12**

Demande de l'aide.

**Jour 13**

Promène-toi dans l'école.

**Jour 14**

Aide un camarade de classe.

**Jour 15**

Complimente un proche.

**Jour 16**

Passe à l'ombre d'un arbre.

**Jour 17**

Va te coucher plus tôt que d'habitude.

**Jour 18**

Lis un livre.

**Jour 19**

Discute avec un employé qui n'enseigne pas.

**Jour 20**

Mange avec des camarades de classe ou des amis.

**Jour 21**

Fais une activité avec un camarade de classe.

**Jour 22**

Prépare une boîte à lunch.

**Jour 23**

Organise ta chambre ou ton casier d'école.

**Jour 24**

Parle à un membre de ta famille de tes jours de semaine.

**Jour 25**

Écoute de la musique.

**Jour 26**

Écris une lettre de remerciement à quelqu'un.

**Jour 27**

Aide à nettoyer ta salle de classe.

**Jour 28**

Sois reconnaissant.

**Jour 29**

Reste hors ligne pendant une journée.

**Jour 30**

Complimente un camarade de classe.

# 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**.

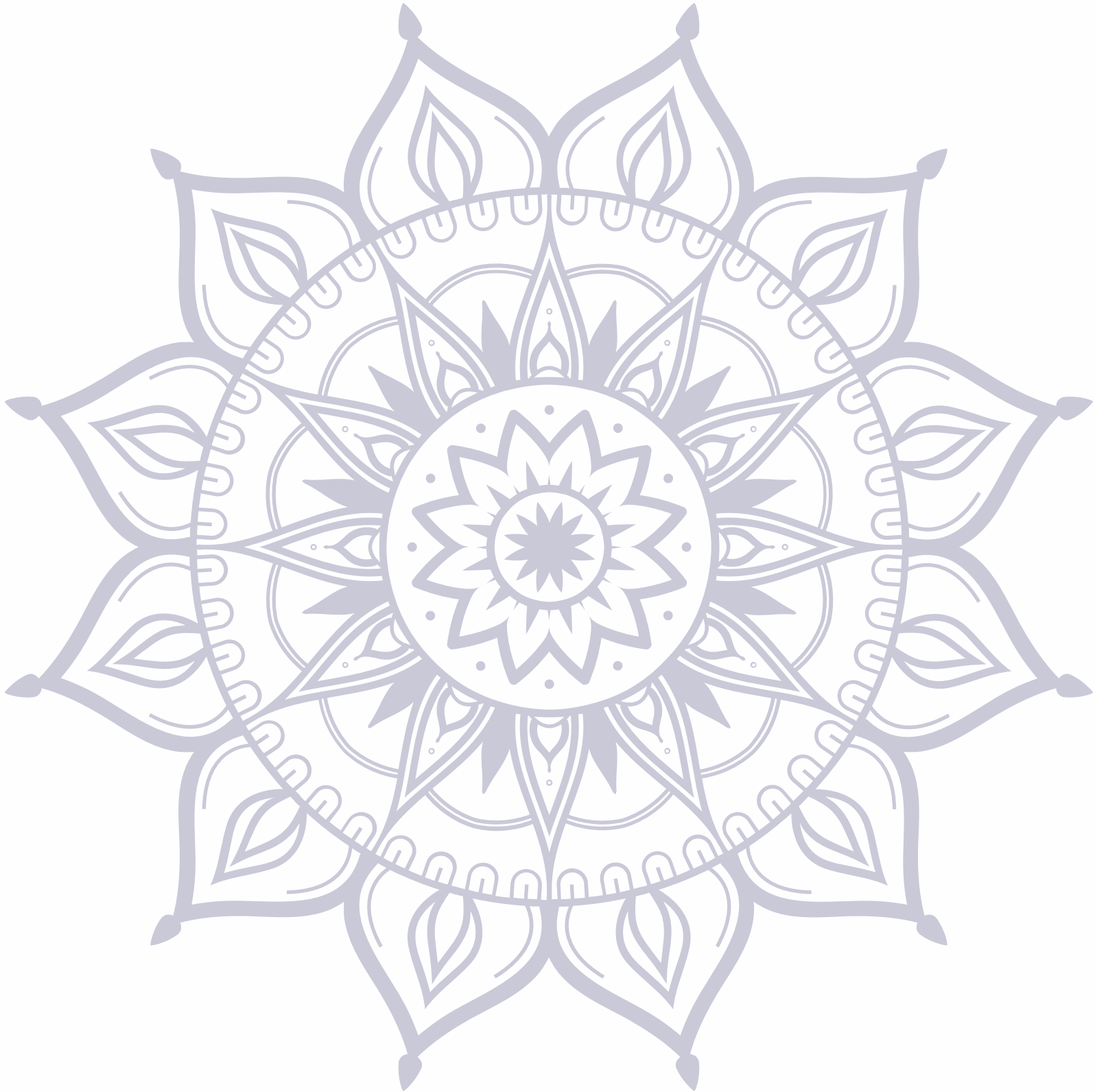
Ça nous **fait utiliser notre imagination**.

Ça nous rend **libre** !



# Peut-on colorier un mandala à deux? Certainement!

TU PEUX PHOTOCOPIER CETTE PAGE SI TU VEUX.



# ZONE AVENIR



## L'INVALIDATION EST UN FLÉAU DE LA COMMUNICATION!

**Cloé Cabana,**

CONSEILLÈRE EN ORIENTATION,  
INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE ET  
THÉRAPEUTE D'IMPACT



Je remarque que le sentiment de ne pas se sentir écouté, de se sentir seul et incompris au quotidien est assez fréquent. Je ne sais pas si vous en souffrez aussi, mais souvent j'entends que c'est à la suite de commentaires invalidants.

### Qu'est-ce que c'est que l'invalidation ?

C'est lorsqu'on nous adresse ce genre de phrases sans que nous ayons sollicité un avis :

*Non, c'est impossible que tu ressentes de la peine pour ça.*

*Je trouve que c'est exagéré de ta part comme réaction.*

*Tu n'es pas sérieux/sérieuse là, tu veux vraiment faire ça?*

Être invalidé c'est lorsque l'autre nous manifeste que notre sentiment, notre réaction ou notre choix n'a pas lieu d'être ou n'est pas le bon.

L'autre personne se met ainsi en position haute sur nous en nous envoyant comme message indirect qu'il ou elle sait mieux que nous ce qu'il est bien de faire, de ressentir ou de dire.

En agissant ainsi, l'autre fait preuve d'un manque de respect à l'égard de **notre unicité en tant qu'individu et de notre capacité à agir/ressentir/choisir convenablement.**

À la longue, l'invalidation fréquente affecte l'estime de soi d'une personne.

Que faire quand on se sent invalidé par l'autre?

Il ne faut surtout pas le garder pour soi.

**Il faut le nommer à l'autre** en précisant ce que cette invalidation nous fait vivre (ex. : impression de ne pas exister, de ne pas être écouté, de ne pas être considéré) :

*Je comprends que pour toi c'est surprenant que je ressente de la peine pour cela, mais je t'assure que j'en ressens. Lorsque je t'entends me dire que c'est impossible, c'est comme si tu me disais que je me trompais sur moi-même, ça m'attriste et ça me fait douter de moi.*



Notez qu'il se peut que l'autre ne reconnaisse pas qu'il nous a invalidé à la suite de notre intervention.

Toutefois, l'important est surtout de ne pas subir l'invalidation de l'autre en gardant le silence.

**Pour ce faire, il faut la pointer, réaffirmer ce qui a été invalidé par l'autre et nommer les effets ressentis de cette invalidation.**



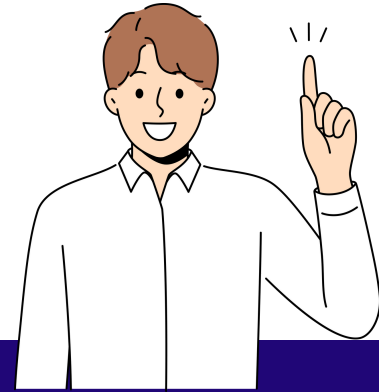
**ET TOI, AS-TU DÉJÀ ÉTÉ INVALIDÉ  
OU  
AS-TU DÉJÀ INVALIDÉ QUELQU'UN ?**



**TU AS PEUT-ÊTRE RAISON,  
JE N'AI PAS TORT...  
ET JE L'ASSUME!**

**Sophie Duquette**

CONSEILLÈRE D'ORIENTATION  
EN PRATIQUE PRIVÉE



Depuis que je suis conseillère d'orientation, je rencontre des jeunes de 16-17 ans dans mon bureau. Ils se demandent en quoi ils vont étudier après leur diplôme d'études secondaires obtenu. C'est un phénomène typique dans le parcours d'un adolescent de cet âge.

Or, quelque chose m'étonne depuis que je côtoie cette clientèle. La pression que ces jeunes se mettent pour faire LE choix. Ce choix doit être le seul et l'unique et se tromper n'est pas une option.

Évidemment, c'est une pression énorme pour un jeune de 16 ou 17 ans qui en plus, en est à sa première vraie décision qu'il doit prendre par lui-même. La pression du choix et de ne pas se tromper est présent chez beaucoup d'entre eux et peut générer beaucoup d'anxiété.

Je te rassure tout de suite, la plupart des gens ont une réflexion à un moment ou un autre de leur carrière que ce soit au début, au milieu ou même, à la fin.

Il est parfaitement normal de se laisser influencer par les gens de notre entourage.

On peut se sentir vulnérable et les gens veulent nous aider et nous soutenir face à notre indécision de choix de carrière.

Cependant, au fil des ans, un constat s'impose : la plupart des personnes qui entrent dans mon bureau savent d'instinct en quoi ils veulent aller étudier.

Cependant, la plusieurs ne s'écoutent pas ou ne se sont pas écouté dans le passé. Ils ont écouté ce qu'on leur a dit et ils ont laissé entrer les idées des gens de leur entourage dans leur tête, que ce soit de manière consciente ou non.

Si tu te sens envahi par les conseils des autres face à ton choix de carrière, un conseiller d'orientation est un allié dans ta prise de décision. Il est le regard extérieur et objectif face à ta réflexion et à ta situation, contrairement à ton entourage qui est impliqué émotionnellement avec toi. N'hésite pas à prendre un pas de recul et prends rendez-vous avec lui. Tu pourras alors dire à une personne influente de ton entourage : tu as peut-être raison, mais je n'ai pas tort... et je l'assume!

**IL EST DONC PARFAITEMENT NORMAL  
D'AVOIR UNE RÉFLEXION À CE SUJET  
TOUT AU LONG DE LA VIE.**



Ressens-tu cette pression?

Est-ce que tes parents ou tes amis te posent beaucoup de questions à ce sujet?

As-tu l'impression que tu te sens influencé par ce qu'ils te disent et que tu perds de vue ce que tu ressens à l'intérieur par rapport à ton choix de carrière?



# Nos conseils pour trouver ta première job d'été

Avoir une job d'été présente son lot d'avantages! C'est ta chance de te familiariser avec le marché du travail, de développer ton autonomie financière, d'apprendre à te connaître, de découvrir tes intérêts et de gagner de l'expérience. Par contre, trouver un premier emploi quand tu n'as pas d'expérience ou que tu en as peu, ce n'est pas toujours facile. Voici 3 trucs pour t'aider à trouver ta toute première job d'été!

## 1. Rédige un bon CV

Même si tu as peu d'expérience, avoir un CV est essentiel! Ajoutes-y ton niveau de scolarité, tes qualités, tes passions, tes réalisations et tes compétences. Si tu as fait du bénévolat, ou que tu t'impliques dans divers projets d'écoles, n'hésite pas à l'indiquer aussi!

Essaie au maximum d'ajouter tes compétences en lien avec le poste. Par exemple, si tu postules en tant que caissier ou caissière, tu pourrais dire que tu es doué(e) avec les chiffres ou encore que tu es une personne polie et courtoise.

## 2. Tente ta chance à plusieurs endroits

Tu peux commencer par faire le tour des commerces de ton quartier. N'aie pas peur de te présenter en magasin pour déposer ton CV, même s'il n'y a pas d'offre affichée. De cette manière, tu montres que tu as de l'initiative et que tu es motivé(e)!

Pense aussi aux différents endroits ouverts

seulement pendant l'été, comme les glissades d'eau, les camps de jour ou encore les crèmeries. Si tu es en milieu rural, il y a aussi les jobs de cueillette dans les champs ou les vergers.

## 3. Mobilise ton réseau de contacts

En annonçant à ton entourage que tu es à la recherche d'une job d'été, tes proches pourront garder l'œil ouvert et t'avertir s'ils voient des postes ou des compagnies qui embauchent. Tes ami(es), frères et soeurs qui travaillent déjà peuvent aussi te donner des références et t'aider à intégrer un milieu.

### Bonne chance pour la suite!

Si tu as besoin de conseils pour bien préparer ton CV et ton entrevue, n'hésite pas à consulter le [blogue d'Academos](#)! Tu peux aussi te créer un compte pour aller échanger avec nos mentors : ils ont tous déjà eu une première job, alors ils pourront certainement partager leur expérience avec toi! 😊

# Vrai ou Faux CONNAIS-TU LA PROFESSION DE CPA?

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.

Teste tes connaissances sur la profession en répondant à ce vrai ou faux et découvre les réponses au bas de la page!



1 L'Ordre des CPA est le 5<sup>e</sup> plus grand Ordre professionnel au Québec.

Vrai  Faux

2 Pour devenir CPA, tu dois être un pro des maths.

Vrai  Faux

3 Pour devenir CPA, tu dois aller à l'université.

Vrai  Faux

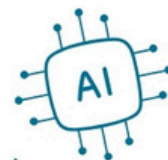


4 Tous les CPA travaillent dans des cabinets comptables.

Vrai  Faux

5 La profession de CPA risque de disparaître dans les prochaines années, car elle sera remplacée par l'intelligence artificielle.

Vrai  Faux



## RÉPONSE DU VRAI OU FAUX

1. **Faux.** L'Ordre des CPA est le 3<sup>e</sup> Ordre avec le plus de membres au Québec avec 41 000 CPA et 5000 candidat(e)s à l'exercice de la profession.
2. **Faux.** Il faut toutefois avoir de bonnes capacités d'analyse.
3. **Vrai.** Toutes les universités du Québec offrent la possibilité d'étudier la comptabilité.
4. **Faux.** Nous trouvons des CPA dans tous les types d'organisations. De plus, environ 1 CPA sur 15 possède sa propre entreprise.
5. **Faux.** L'IA peut devenir une grande alliée pour les CPA. Certain(e)s CPA en sont même expert(e)s. Quand même fou non?



## La profession t'intéresse?

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

[cpaquebec.ca/devenir-cpa](http://cpaquebec.ca/devenir-cpa)  
[releve@cpaquebec.ca](mailto:releve@cpaquebec.ca)



# VERT TON AVENIR



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

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

*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



# Ma Réussite



5 cahiers pour 1 an  
ESSAYEZ-LE!

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

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

581-681-6407

Vous pouvez communiquer avec nous pour savoir si  
votre école ou organisme reçoit déjà  
les Cahiers Ma Réussite.

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

**Si vous avez un Ipad:**

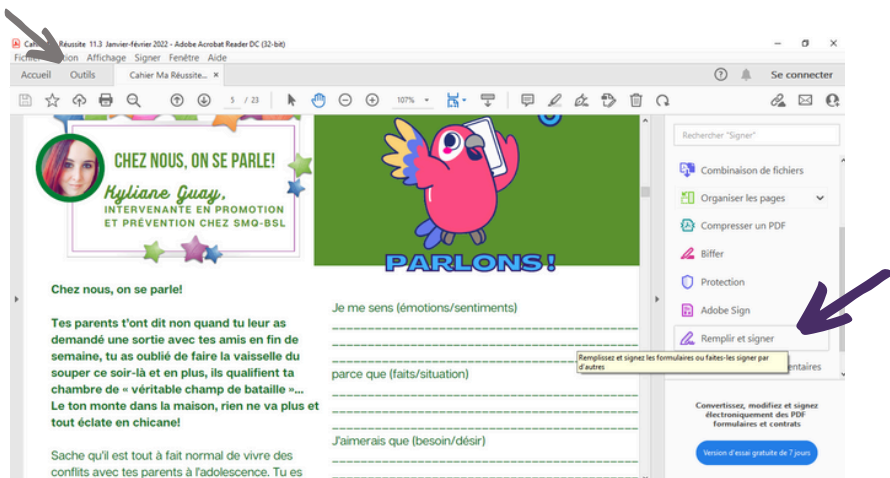
Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

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