



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

PEUT-ON RESPECTER LES AUTRES SI ON NE SE RESPECTE PAS SOI-MÊME?

Le respect de
l'autre débute
par le respect
de soi

Accepter
de
ne pas
tout contrôler

La connexion
à soi vers
la connexion
aux autres

Colocation :
mode d'emploi



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

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

SOMMAIRE

4 SANTÉ
LA CONNEXION À SOI
VERS LA CONNEXION AUX AUTRES

7 NUTRITION
LE RESPECT:
ÇA COMMENCE EN SOI-MÊME

10 CONSOMMATION
COLOCATION : MODE D'EMPLOI

13 INTIMIDATION
QUE VEUT DIRE
SE RESPECTER SOI-MÊME?

11 RELATIONS
DONNE DE L'AMOUR
PAS DES ITSS

19 INTERVENTIONS
ACCEPTER DE NE PAS TOUT CONTRÔLER

23 ORIENTATION
LE RESPECT DE L'AUTRE DÉBUTE
PAR LE RESPECT DE SOI

24 ORIENTATION
ES-TU BEVEILLANT?

25 ORIENTATION
COMMENT RÉDIGER UN
MESSAGE À UN MENTOR?

26 ORIENTATION
UN FUTUR CPA QUI VEUT
CHANGER LE MONDE



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



PEUT-ON RESPECTER LES AUTRES SI ON NE SE RESPECTE PAS SOI-MÊME?

Le respect de soi et des autres.

J'ai déjà remarqué que lorsque je suis bien dans ma peau, que je me sens heureuse, j'ai envie de partager tout ça avec les gens autour de moi, avec mon environnement extérieur.

Quand je me sens bien, on dirait que l'extérieur est comme un miroir et que tout me paraît plus beau, tout me paraît aller plus facilement bien.

Quand je suis triste ou en colère, je suis réfractaire à voir quelqu'un qui va bien! Ça me confronte et je voudrais qu'il vive ou partage ma peine ou ma colère.

C'est une réaction normale. Mais la réalité est tout autre. La réalité, c'est que ce qui est extérieur à nous, n'est ni heureux, ni triste, ni en colère. Tout est toujours neutre, en quelque sorte!

Hein? Qu'est-ce que je veux dire par là?

Je veux dire que c'est nous qui décidons comment nous choisissons de colorer notre vie. On a toujours le choix. Si tu décides de te respecter, tu pourras teinturer tes relations de respect. Ça viendra de toi. Ce sera ton choix. Si tu décides de ne pas te respecter, ça viendra aussi de toi et cela ouvrira la porte à manquer de respect aux autres.

Autrement dit, sois conscient(e) de comment tu veux colorer ta vie et sois conscient(e) de ce que le miroir te renverra. Le choix deviendra alors évident.

Je te souhaite de rendre ta vie toujours plus à la hauteur de tes propres couleurs!

CONTACTEZ-NOUS

REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET

ÉDITORIAL

CHRISTIANE BOUFFARD

CORRECTION

JULIE BELZIL

ESSAYEZ-LE!

MAREUSSITE.NET

COLLABORATIONS

CLOÉ CABANA

JULIE CODERRE

LORIE CÔTÉ

RÉMI CÔTÉ

LAURA D'AMOUR

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



La connexion à soi vers la connexion aux autres

C'est quand même drôle quand on analyse ça, que nous les humains, on cherche le respect des autres sans se respecter soi-même.

Pourtant, le respect fonctionne dans les deux sens : si tu n'aimes pas que quelqu'un soit incorrect avec toi, pourquoi l'es-tu envers toi-même?

Pour être en mesure d'entretenir une relation avec les autres et d'être une bonne amie ou un bon ami, on a besoin de s'écouter, de prendre soin de soi et de se considérer en premier.

Il est important d'être conscients de nos besoins, de nos désirs et de ce que nous aimons dans la vie. Est-ce que je m'offre tout ce dont j'ai besoin? Est-ce que je dors suffisamment? Je mange bien? J'ai des passetemps ou des passions? Je me repose quand ma batterie est à plat?



Répondre à nos petites alarmes internes est une belle façon de se prioriser. On commence par se connaître d'abord, savoir ce qu'on aime et être bien avec soi-même. Être en cohérence avec nos valeurs est un aspect très important à considérer dans la vie de tous les jours! L'amour et le respect des autres viendront par la suite! Je t'offre une petite activité qui te remplira de bonnes intentions et de respect envers toi-même. Réalise une case par jour afin d'avoir un BINGO quotidien.



BINGO



Je reconnecte avec moi-même

| | | | | |
|--|----------------------------------|---|---|---|
| JE PRENDS UN LONG BAIN/DOUCHE | JE M'HABILLE DIFFÉREMMENT | J'APPELLE UN AMI | J'EXPRIME MES SENTIMENTS | JE ME FAIT UN COMPLIMENT |
| JE ME DONNE 3 QUALITÉS | JE MANGE UN REPAS SANTÉ | J'ÉCOUTE MON CORPS | JE FAIS UNE ACTIVITÉ QUE J'AIME | JE DEMANDE DE L'AIDE |
| JE PRENDS UNE PAUSE | JE FAIS UNE SIESTE | <i>Gratuit</i> | JE FAIS UNE PAUSE DES RÉSEAUX SOCIAUX | JE PRENDS SOIN DE MOI-MÊME |
| JE FAIS UN COMPLIMENT À QUELQU'UN | JE DORS MIN. 8 HEURES | JE PRENDS DES MESURES POUR FAIRE FACE AUX PENSÉES NÉGATIVES | JE FAIS UN CÂLIN À QUELQU'UN QUE J'APPRÉCIE | J'ABANDONNE UNE HABITUDE QUI N'EST PAS POUR MOI |
| JE M'INFORME SUR LA SANTÉ MENTALE POSITIVE | JE PASSE DU TEMPS DANS LA NATURE | JE FAIS LE MÉNAGE D'UNE PIÈCE | JE M'ÉCRIS UNE LETTRE POSITIVE | JE ME FAIS UNE LISTE DE CE QUE J'AIME FAIRE |

L'ARBRE EST DANS SES FORCES

instagram @projetsjeunesmq

Prendre part au développement de la confiance et de l'estime de soi, piliers du bien-être

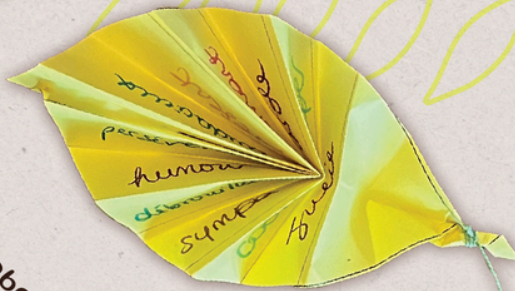


Il n'est pas toujours facile d'identifier ses forces... D'ailleurs, on a souvent conscience de nos difficultés bien avant de reconnaître nos forces. Pourtant, elles sont nombreuses et variées: il est temps de les mettre de l'avant et les célébrer!

Découvrez le nouveau projet jeunesse du Mouvement Santé mentale Québec «L'arbre est dans ses forces»! Cette année, on invite les jeunes à célébrer leurs forces dans un projet créatif à travers l'origami pour renforcer la confiance en soi!

Fabriquez vos feuilles de forces...

...et construisez un arbre à forces collectif!



Une belle façon de reconnaître nos forces et renforcer l'estime de soi! Un atelier à faire en classe, entre amie-s ou en famille!

Tout pour faire ou animer le projet sur:
mouvementsmq.ca/projets

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Le respect, ça commence en soi-même

Si on ouvre le dictionnaire et qu'on regarde le mot « respect », on peut y voir que le respect est : « le sentiment de considération envers quelqu'un, et qui porte à le traiter avec des égards particuliers ».

Si on simplifie un peu cette définition, on pourrait dire que le respect, c'est un sentiment qu'on peut ressentir vis-à-vis d'une personne qu'on apprécie et qui a une certaine importance à nos yeux et qui nous pousse à vouloir bien traiter cette personne.

Quand on entend le mot « respect », on pense souvent aux autres : à nos camarades, à nos frères et sœurs, à nos parents, à nos enseignant(es), etc. Les gens autour de nous méritent notre respect, mais nous aussi on mérite de se respecter. C'est vraiment important de respecter la personne que nous sommes d'abord. Rester soi-même et exprimer nos préférences, nos envies et nos besoins est nécessaire afin d'être bien dans nos relations avec les autres et d'arriver à bien les respecter.



POUR SE PRATIQUER UN PETIT PEU, ENGERCLE OU SURLIGNÉ LES BONNES FAÇONS DE TE RESPECTER :

- 1 **Une amie** me demande de jouer à un jeu et ça ne te tente pas, mais je décide de lui dire oui quand même.
- 2 Aujourd'hui, **j'ai décidé** de porter mon chandail favori parce que je l'aime et que ça me fait plaisir de le porter.
- 3 **J'aime beaucoup une chanson**, mais mes camarades ont dit que ce n'était pas une bonne chanson alors je décide d'arrêter de l'écouter.



4 **Mon père** m'a demandé de l'aider avec une tâche dans la maison, mais je ne me sens pas bien (j'ai vraiment mal au ventre) alors je lui ai proposé de l'aider quand je me sentirais mieux.

5 **Ma sœur** veut me donner un câlin, mais je n'ai pas envie alors je lui dis gentiment non et je lui explique que je n'ai pas envie en ce moment, mais que je l'aime tout autant.

Réponses :

1 **Non**, ce n'est pas une bonne façon de te respecter.
Ce n'est effectivement pas respectueux de tes envies de dire oui si ça ne te tente pas de jouer. Tu pourrais penser que c'est respectueux envers ton amie, mais en réalité, ça serait plus respectueux de lui dire comment tu te sens vraiment et de lui proposer un autre jeu qui te tente par exemple.

2 **Oui**, c'est une bonne façon de te respecter.

Écouter ses envies et ses préférences est une bonne façon de se respecter soi-même.

3 **Non**, ce n'est pas une bonne façon de te respecter.

Si tu aimes quelque chose, c'est important de respecter ta préférence afin de rester fidèle à toi-même. L'opinion des autres ne devrait pas influencer tes préférences.

4 **Oui**, c'est une bonne façon de te respecter.

Dans cette situation, tu te donnes le droit d'écouter ton besoin de prendre soin de toi, c'est une excellente façon de démontrer du respect envers toi-même.

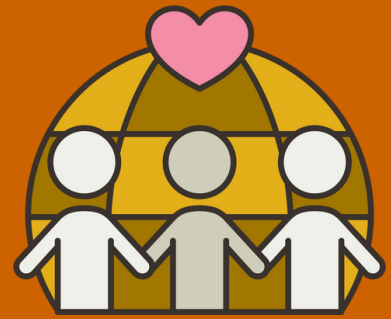
5 **Oui**, c'est une bonne façon de te respecter.

Tu as le droit de ne pas avoir envie de donner un câlin à une personne même si tu l'aimes, tu respectes tes envies et ton corps en disant non.



DANS MA VIE, JE PRATIQUE LE

RESPECT



ENVERS MOI-MÊME

Je suis gentil envers moi-même, mon corps et mon esprit. Je n'oublie pas que les erreurs sont des occasions d'apprentissage et je fais preuve de **résilience** pour persévérer.

Résilience: aptitude à se construire et à vivre de manière satisfaisante au-delà des traumatismes vécus.

ENVERS LES AUTRES

Je traite les autres comme je voudrais être traité. Je suis ouvert d'esprit envers les différentes perspectives et cultures. Je peux apprendre de tout le monde.

MON ENVIRONNEMENT

Je fais preuve de respect et d'attention pour mon environnement naturel, ainsi que pour mon environnement de vie. Je prends soin de ma classe, de mon école, de mon chez-moi et de ma communauté.



Colocation : mode d'emploi

Si tu désires être indépendant de tes parents et que tu regardes le prix des logements, tu constateras rapidement que ton budget ne te le permet peut-être pas pour le moment.

Idéalement, on ne devrait pas consacrer plus de 35% de son revenu pour se loger. Dans ce contexte, as-tu envisagé la possibilité de la colocation?

Pour mettre toutes les chances de ton côté, mieux vaut être bien préparé pour choisir la bonne personne. Parfois, on se rend compte que notre meilleur ami n'accorde pas autant d'importance que nous au ménage, ou bien d'autres petites choses qui peuvent déranger au quotidien, comme par exemple la cigarette ou le fait que ton ami aime se coucher tard alors que toi tu dois te lever tôt. Ton meilleur ami n'est donc pas toujours le coloc idéal pour toi...

Il vaut toujours mieux signer des documents pour éviter des problèmes dans le futur. Par exemple, dans cette entente tu pourrais inclure quels meubles appartiennent à qui, la répartition des tâches ménagères, pour la facture du câble et d'internet le compte sera à quel nom et la facture sera divisée comment, etc.

Je t'encourage à aller voir sur notre site internet tous les documents déjà prêts pour l'impression comme des exemples de contrat.

<https://www.acefme.org/documentation-et-outils/brochures-et-documents/>

Une autre chose importante est de vérifier sur la section H du bail si les locataires s'engagent solidairement. Si cette case est cochée, tu pourrais être poursuivi au tribunal administratif du logement et devoir payer la part de ton coloc. Alors sois vraiment prudent dans ta sélection! J'espère que cela t'a aidé un peu dans ta réflexion.



ÉCRIS LA DESCRIPTION DU COLOC IDÉAL POUR TOI. CETTE DESCRIPTION DOIT CONTENIR LES POINTS SUIVANTS : CIGARETTE, ALCOOL, DROGUES, SON EMPLOI, SES HABITUDES DE VIE, SES LOISIRS, SON NIVEAU DE PROPRIÉTÉ, SES HABITUDES ALIMENTAIRES ET SON RÉSEAU SOCIAL.

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



**Fais tes choix.
Sois responsable.**

Comment fixer des limites dans une relation



1

Définir mes limites.
Avec quoi suis-je à l'aise et qu'est-ce qui est trop ?



2

Communiquer mes limites. M'assurer que l'autre sait quelles sont mes limites.



3

Ne pas avoir peur de dire « non ». Si une autre personne me demande de faire quelque chose qui me met mal à l'aise.



4

Être assertif. Si l'autre personne ne respecte pas mes limites, je reste sûr de moi et continue de fixer mes limites.



5

Si je rencontre des difficultés pour fixer ou faire respecter mes limites, je peux demander l'aide d'un professionnel.



Être assertif. Signifie que je suis capable de m'exprimer positivement et en respectant l'autre.

Aurais-tu une autre idée?





Que veut dire se respecter soi-même?

Le bonheur, c'est pouvoir se regarder dans le miroir, dans le miroir intérieur, et se voir avec lucidité, tel que l'on est.

Voir nos limites, nos possibilités, nos défauts et nos qualités est un grand avantage.

Se respecter, d'abord, c'est mieux se connaître. Se respecter, c'est aussi avoir une image positive de soi-même, tant du point de vue de notre santé que du point de vue de nos besoins.

Et surtout, c'est prendre en considération le chemin qu'on a parcouru et comment on a évolué en tant qu'être humain avec les années et les expériences.

Prendre soin de soi, sur le plan tant émotif que physique, nous permet d'aller plus loin sur le plan communautaire, et dans l'échange avec l'autre. Respecter ses limites et celles des autres pour éviter les conflits traumatisants et les relations toxiques.

Respecter ses aspirations et ses intérêts dans le but d'aider l'autre.

Quand on prend soin de soi, on prend soin aussi de l'autre. C'est un facteur de protection qui permet de prévenir l'intimidation.

Exemples : si je suis propre, les autres trouvent que ça sent bon, si je partage mes recettes santé, les autres peuvent s'en inspirer, si je fais de l'exercice régulièrement, les autres bénéficient de ma bonne humeur.

Prendre soin de soi, c'est chercher la justice, pour soi et pour les autres. C'est défendre des valeurs humanistes de respect et d'équité.



Établir des limites

La personne qui prend soin d'elle sait naturellement et instinctivement établir des limites et peut dire « non » lorsque c'est nécessaire. C'est cet instinct naturel qui nous permet d'exprimer nos engagements envers notre communauté et notre famille de façon claire et honnête, en accord avec nos valeurs.

Sur le plan psychologique, la personne qui se respecte se connaît davantage.

Elle peut reconnaître et traiter ses pensées et émotions négatives de manière constructive. En fin de compte, se respecter soi-même est une question de s'aimer et de se traiter avec compassion, dignité et honneur en tant qu'être humain unique et précieux.



**SE RESPECTER C'EST RESPECTER SES LIMITES.
RETROUVE CES MOTS DANS LE TEXTE.**

L _ C _ _ _ T É – Qualité de ce qui est clair

I N _ _ _ _ T – C'est une connaissance naturelle qu'on partage avec les animaux

M _ R _ _ R – Outils pour se connaître et se voir.

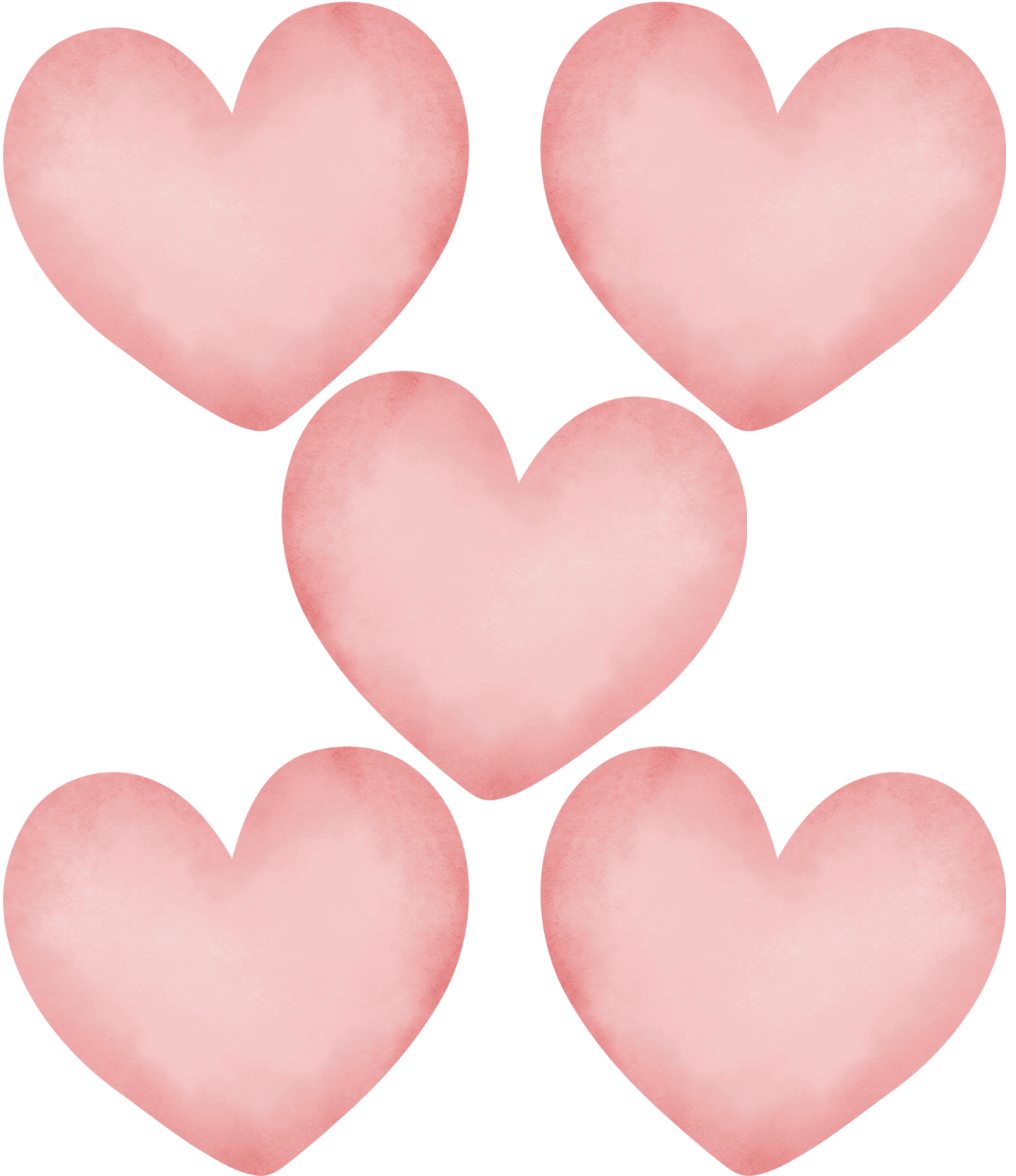
I _ _ _ _ R E R – C'est ce que font nos bonnes actions sur les autres

T _ _ _ _ E – Qualité d'une relation où on ne respecte pas ses limites

E _ _ _ _ C E – Pour être de bonne humeur

S'aimer aide à se respecter

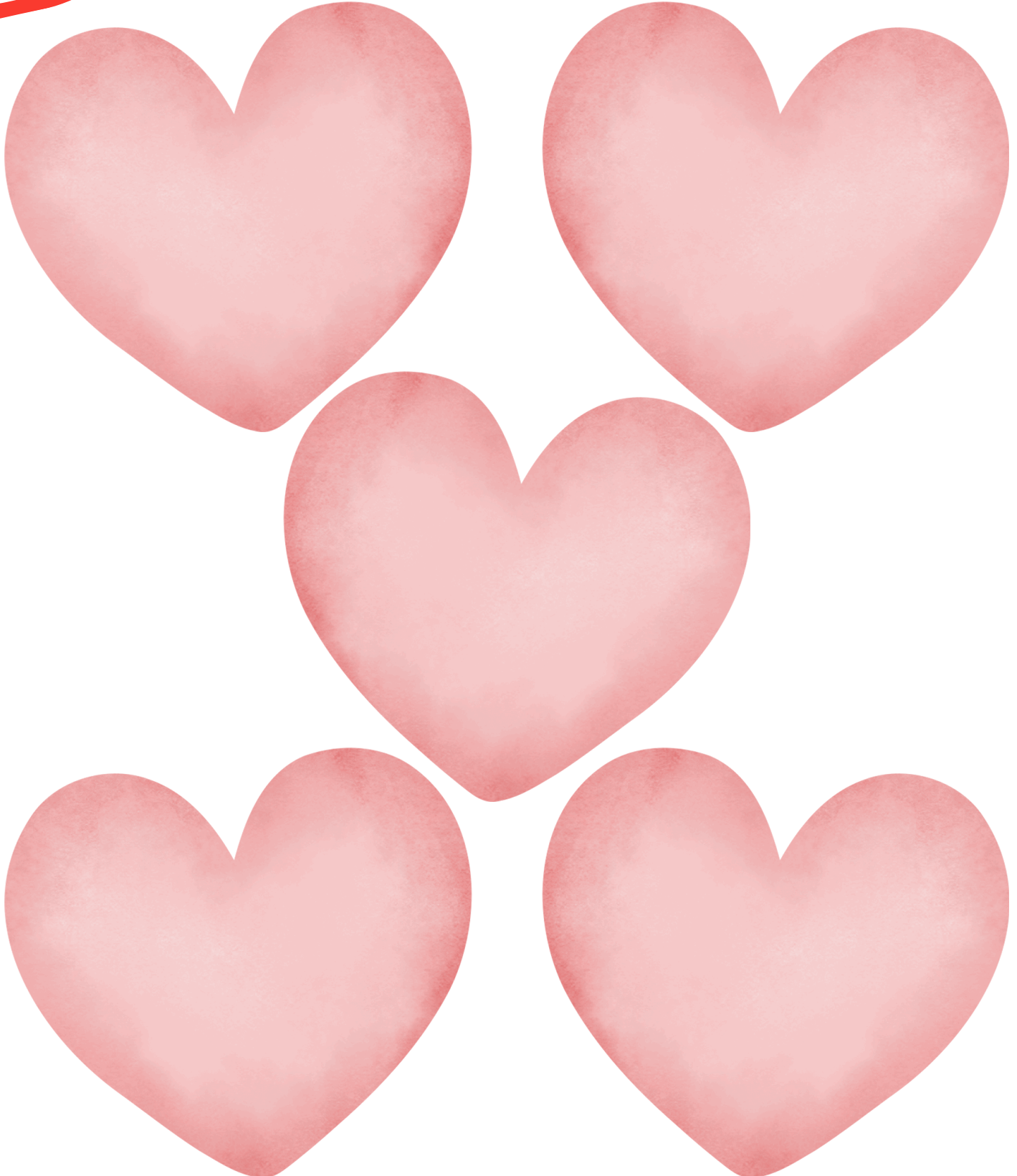
Écrire ou dessiner dans les cœurs des mots de gentillesse, d'encouragement et de positivité que tu peux te dire.



Aimer les autres aide à les respecter

DÉFI

Écrire ou dessiner dans les cœurs des mots de gentillesse, d'encouragement et de positivité que tu peux dire à quelqu'un avec qui c'est plus difficile d'être en bon terme ces temps-ci.



POURQUOI C'EST SI PLAISANT DE LIRE UN BON LIVRE?

Parce que lire...

Ça nous **détend**.

Ça nous **fait penser à autre chose**.

Ça aide à la **résolution de problèmes**.

Ça nous **fait utiliser notre imagination**.

Ça nous rend **libre** !



CONCOURS!

Pour participer, rendez-vous
au zailees.com/concours

TIRAGE LE 1^{ER} OCTOBRE 2024



À GAGNER :



COLLECTION
GARNOTTE

De courts romans pour les
amateurs-amatrices de chasse,
pêche, VTT, motoneige, plein air...

Les
AILÉES
Édition Jeunesse

La rentrée scolaire arrive à grands pas
et vous cherchez des activités

GRATUITES et ÉDUCATIVES

à faire avec vos nouveaux élèves?



Des fiches pédagogiques
sur nos livres

La plateforme **les malins**
est là pour vous!



Des jeux

Elle comporte:

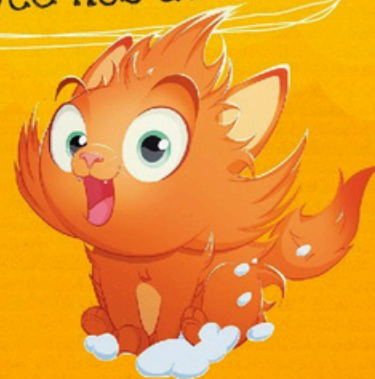
Des troussees
gratuites de matériel
pour votre classe

Des extraits de nos séries
les plus populaires

Un répertoire
Culture-éducation
avec nos auteurs



[LESMALINS.CA/PLUS](https://lesmalins.ca/plus)





Accepter de ne pas tout contrôler

Tout au long de ta vie, tu vas faire face à des situations qui vont te faire vivre différentes émotions, que ce soit la colère, la tristesse, la joie, le stress ou la peur. Tu vas vivre ces émotions de manière intense ou pas. Je t'invite à prendre un pas de recul sur les situations où tu vas vouloir crier de colère ou pleurer à chaudes larmes.

Tu peux même réfléchir sur les contextes où tu as eu des conflits avec tes amis ou ta famille.

Pose-toi la question : est-ce que j'avais du contrôle ou du pouvoir face à la situation qui me fait vivre des émotions intenses? Le fait d'accepter de ne pas avoir le contrôle sur tout va te permettre de te respecter et de conserver ton énergie pour les choses qui comptent. Il est normal d'être préoccupé par les choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle. Tu peux mettre en place des moyens ou des solutions pour reprendre le contrôle. Par exemple, tu souhaites aller au soccer à l'extérieur, mais il y a des orages. Au lieu d'être en colère contre la météo, tu peux décider de trouver un local à l'intérieur.

Voici un exercice pour distinguer les situations où tu as eu le contrôle et celles où tu ne l'as pas. Tu peux demander de l'aide de tes amis, de ta famille ou de ton entourage pour t'aider à distinguer les deux catégories :

CE SUR QUOI TU AS DU CONTRÔLE
EX. : QUI SONT TES AMIS

- *
- *
- *
- *
- *

CE SUR QUOI TU N'AS PAS DE CONTRÔLE
EX. : LA MÉTÉO

- *
- *
- *
- *
- *

Eh oui

Le secondaire,
c'est comment ?

C'est quoi
une relation
toxique ?

avec

Tel-jeunes,

tout-jeunes,

La première fois,
ça se passe
comment ?

Une peine d'amour,
ça dure longtemps ?

parler

de tout

C'est quoi,
être bi ?

Être en couple,
c'est comment ?

ça aussi.



Les avantages du respect

soi
limite
autres
environnement
amour

résilient
assertif
écouter
considérer
connexion

fun
conscient
couleur
normal

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | U | E | L | U | O | C | W | C | T | R | T | H | J | W |
| W | L | A | K | A | R | E | E | O | M | G | C | O | U | P |
| X | S | T | H | S | C | Q | N | N | O | F | O | K | D | R |
| F | Y | W | L | O | J | G | V | S | F | R | N | F | R | O |
| O | F | Y | U | I | K | Z | I | C | J | B | S | L | E | E |
| U | J | T | P | A | A | Y | R | I | E | C | I | T | S | R |
| P | E | C | D | S | U | E | O | E | E | M | D | T | I | L |
| R | R | O | X | S | T | D | N | N | I | E | E | N | L | K |
| T | V | K | B | E | R | K | N | T | G | I | R | P | I | R |
| A | M | O | U | R | E | B | E | P | L | A | E | J | E | C |
| S | B | O | W | T | S | P | M | D | D | A | R | D | N | Q |
| X | A | Q | N | I | S | H | E | U | B | N | M | V | T | U |
| W | G | P | K | F | S | Z | N | C | H | T | X | R | J | S |
| W | O | R | C | Q | U | V | T | R | J | B | V | S | O | Z |
| F | I | R | J | C | O | N | N | E | X | I | O | N | R | N |



ZONE AVENIR



Le respect de l'autre débute par le respect de soi.

Si une personne ne parvient pas à respecter les autres, c'est le signe qu'elle ne parvient pas à se respecter elle-même.

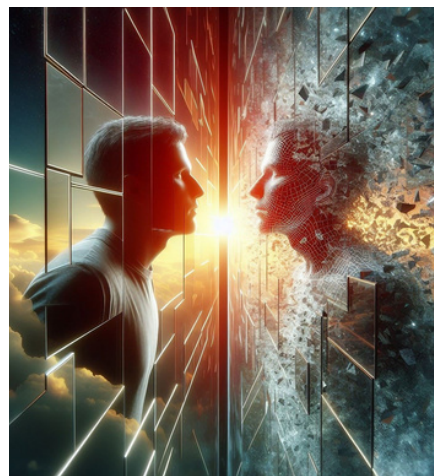
Si une personne ne parvient pas à respecter les autres, c'est le signe qu'elle ne parvient pas à se respecter elle-même.

Si une personne ne parvient pas à accepter qu'une autre personne lui dise non, c'est le signe bien souvent qu'elle ne parvient pas elle-même à dire non aux autres.



Une personne qui parle de façon irrespectueuse aux autres, c'est bien souvent une personne qui se parle à elle-même de cette façon.

Si je ne parviens pas à dire non de façon respectueuse et dans le respect de moi-même, l'autre n'arrivera pas à me dire non lorsqu'il en ressentira le besoin. Et d'un autre côté, je ne tolérerai pas que cette personne me dise non si elle choisit de le faire.



Ainsi, apprendre à dire non, par exemple, dans le respect de soi et de l'autre, enseigne à l'autre à le faire et montre l'importance de mettre nos limites et de les respecter.



**CROIS-TU QUE TU TE RESPECTES SUFFISAMMENT
POUR ENSEIGNER À L'AUTRE L'IMPORTANCE DE SE
RESPECTER TOUT AUTANT ?**



Es-tu bienveillant?

Ces dernières années, on nous a demandé d'être bienveillants les uns envers les autres. Ça a été le cas durant la pandémie, notamment. Cependant, est-ce donné à tous, d'être bienveillants? As-tu une personnalité bienveillante?

VOICI QUELQUES QUESTIONS À TE POSER :

EST-CE QUE FAIRE PLAISIR AUX AUTRES D'ABORD ET AVANT TOUT EST UN TRAIT QUE TU RECONNAIS CHEZ TOI?

EST-CE QUE C'EST IMPORTANT POUR TOI QUE LES AUTRES SOIENT BIEN POUR QUE TU SOIS BIEN?

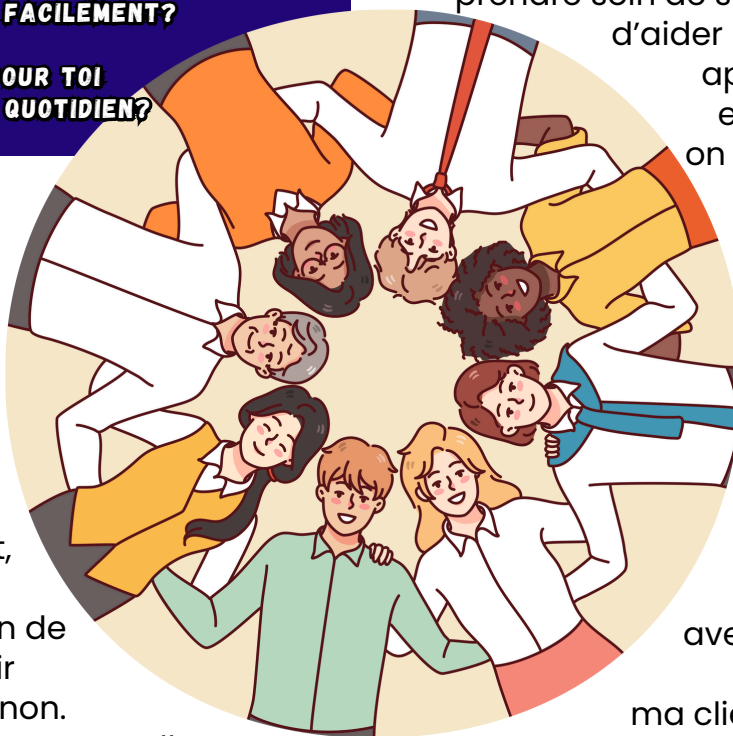
EST-CE QU'ON SE CONFIE À TOI FACILEMENT?

EST-CE QUE C'EST ESSENTIEL POUR TOI D'AIDER LES AUTRES DANS TON QUOTIDIEN?

Si tu te reconnais, tu as probablement une personnalité bienveillante et tu as des valeurs d'altruisme. Tu aimes ça aider les autres et c'est important pour toi de le faire. C'est un beau portrait, n'est-ce pas? Cependant, il existe des défis chez ce type de personnalité et un de ces défis consiste à savoir mettre ses limites et dire non. Pourquoi est-ce un défi? On veut tellement aider les autres qu'on s'oublie et on oublie nos propres besoins.

Cette personnalité bienveillante, on la retrouve dans beaucoup de professions reliées au domaine de la relation d'aide :

SOINS INFIRMIERS, ENSEIGNEMENT, PSYCHOLOGIE, PSYCHOÉDUCATION, TRAVAIL SOCIAL, ORIENTATION, ÉDUCATION SPÉCIALISÉE, ÉDUCATION À L'ENFANCE.



On travaille à aider les autres, mais ça peut se faire au détriment de notre propre santé mentale. Ce sont des professions pour lesquelles nous sommes notre propre outil de travail. On écoute et on aide les gens toute la journée. C'est donc important de prendre soin de soi afin d'être en mesure

d'aider les autres. On doit donc apprendre à se respecter et à mettre nos limites si on veut aider les autres en tout respect. Comment puis-je aider les autres si je ne vais pas bien?

Étant moi-même conseillère d'orientation, je peux t'affirmer que mettre ses limites n'est pas toujours facile et peut prendre du temps à assimiler. Cependant, avec le temps, j'ai compris que par respect pour ma clientèle, je devais le faire.

C'est un travail sur soi qui est quotidien et qui sera toujours là. Si tu veux en savoir davantage sur le domaine de la relation d'aide, je t'invite à consulter ta conseillère ou ton conseiller d'orientation. Il sera là pour t'écouter et faire avancer ta réflexion en tout respect de qui tu es.



Comment rédiger mon premier message à un.e mentor.e sur Academos?

Ton ou ta professeur(e) t'a suggéré d'utiliser Academos pour réfléchir à ton choix de carrière, mais tu ne sais pas par où commencer? Rédiger un premier message à un(e) mentor(e), ça s'accompagne de toutes sortes de questionnements ou inquiétudes. On te donne quelques astuces pour faire tes premiers pas sur la plateforme!

Quelles questions poser?

Tout d'abord : il n'y a pas de question stupide! Tu as tout à fait le droit de te poser des questions qui peuvent te sembler banales, mais ne te retiens pas de les poser! Les mentor(es) seront très heureux.es de lire tes messages et de répondre à toutes tes questions même les plus farfelues!

D'ailleurs, toutes les questions se posent sur Academos, par contre assure-toi de rester courtois.e et de respecter les limites de ton ou ta mentor(e). Voici d'ailleurs un exemple :

- 🗣️ **Combien tu gagnes?**
- 👍 **À quoi puis-je m'attendre comme salaire dans un poste similaire au vôtre?**
- 👍 **À quoi ressemble l'échelle salariale de votre poste?**

Rédiger son premier message

Il n'y a pas de recette magique sur Academos! Chacun écrit et répond à sa manière. Par contre, il est important de s'exprimer clairement, de prendre le temps d'expliquer les choses et de rester poli(e). Cela aidera ton ou ta mentor(e) à bien comprendre ta situation et d'adapter au mieux ses réponses.

Si tu as des questions pour nos mentor(es) dans le cadre d'un devoir, tu peux les leur poser, mais vas-y une ou deux questions à la fois. Et surtout, n'oublie jamais de dire merci!

Exemple de message

« Bonjour Monsieur Rivard,

Je m'appelle Anna et je suis étudiante en 5e année du secondaire. Je dois faire un choix de programme au cégep l'année prochaine et j'aimerais vous poser quelques questions sur votre travail, car je m'y intéresse.

Je suis un peu indécise et je crois que vos réponses à mes questions m'aideraient beaucoup.

Merci de votre temps,

Anna »



À toi de jouer!

Il ne nous reste plus qu'à te souhaiter un bon envoi de premier message! 😊 Si tu as encore des questions ou des inquiétudes, n'hésite pas à demander conseil à tes proches ou à nous écrire via nos médias sociaux!



ENTREVUE AVEC KEVIN, UN FUTUR CPA QUI VEUT CHANGER LE MONDE!



Peux-tu nous expliquer en quoi consiste ta mission au Togo en tant qu'étudiant en comptabilité?

Nous sommes là pour soutenir une organisation locale avec sa comptabilité. C'est vraiment un travail d'équipe - on enrichit leurs connaissances dans le but de rendre leur travail au quotidien plus efficace et efficient. Ceci peut prendre la forme de formations ou encore la création de modèles Excel qui automatisent certaines tâches. C'est une belle occasion de mettre en pratique les connaissances que j'ai acquises lors de mon baccalauréat en comptabilité et de mes expériences de travail antérieures.

Quels sont les défis auxquels tu dois faire face lors de cette mission au Togo?

La notion du temps n'est pas la même. Il est fréquent que des rencontres soient déplacées de quelques heures, reportées à une autre journée ou simplement annulées. Aussi, la communication peut être un enjeu, il est important d'être prêt à un revirement à 180 degrés.

Comment ta formation et ton expérience t'ont-elles préparé pour travailler dans un contexte international ?

Dans un contexte international comme celui-ci, ma formation en comptabilité et mes expériences de travail me permettent de mieux comprendre les organisations, d'analyser leurs problèmes et de fournir des solutions.

Au moment d'écrire ces lignes, Kevin est en mission au Togo avec CPA Sans Frontières (CPASF). Nous lui avons posé 5 questions en lien avec ses études en comptabilité et sa mission actuelle.

Quels sont les objectifs principaux de ta mission avec CPASF au Togo?

L'objectif est d'amener la comptabilité de l'entreprise locale à un autre niveau. On procède à du renforcement de compétences et à des formations dans le but de les rendre autonome.

Quels valeurs et principes guident ton travail et comment les appliques-tu dans le cadre de ta mission actuelle?

La bienveillance, le partage et la persévérance sont des valeurs qui guident mon travail. Dans un contexte comme celui-ci, où on s'en va trois semaines dans un environnement qui est nouveau et inconnu, prendre soin des autres est incontournable. Il y a eu des situations difficiles auxquelles nous avons dû faire face et il était important de rester soudés et de s'adapter en tant qu'équipe.

En conclusion, une mission comme celle-ci est une expérience incroyable! Je sais que je vais en ressortir grandi et épanoui tout en élargissant mon réseau.



LA PROFESSION T'INTÉRESSE?

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

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



**POUR SUIVRE LES
DIFFÉRENTES MISSIONS
DE CPA SANS FRONTIÈRES**



Ma Réussite



5 cahiers pour 1 an
ESSAYEZ-LE!

mareussite.net

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:

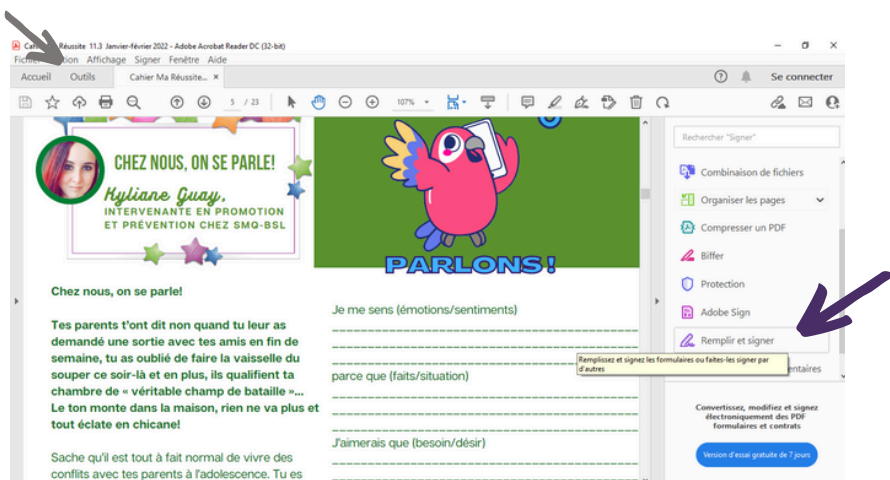
Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

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