



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

ÊTRE OU NE PAS ÊTRE EN RELATION?



Mon rapport avec l'argent

Être en relation ou non?

Nous sommes constamment en relation

Es-tu plutôt réfléchi ou extraverti?



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

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

SOMMAIRE

4 SANTÉ
CRÉER DES LIENS TOUT EN
SE DÉCOUVRANT SOI-MÊME

7 NUTRITION
ÊTRE EN RELATION OU NON?

9 CONSOMMATION
LES RELATIONS ENTRE VOISINS

12 RELATIONS
DONNE DE L'AMOUR
PAS DES ITSS

13 INTIMIDATION
RELATION ET INTIMIDATION

17 INTERVENTIONS
MON RAPPORT AVEC L'ARGENT

20 ORIENTATION
NOUS SOMMES
CONSTAMMENT EN RELATION

21 ORIENTATION
ES-TU PLUTÔT RÉFLÉCHI OU
EXTRAVERTI?

22 ORIENTATION
CPA : ENTRE DEUX MONDES



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





ÊTRE OU NE PAS ÊTRE EN RELATION?

Savais-tu que dès ta naissance, et même avant, dans le ventre de ta mère, tu étais en relation?

Être en relation c'est naturel, humain et essentiel. :)

J'aimerais te souhaiter de t'aimer assez, de te respecter suffisamment, pour pouvoir vivre et ressentir ce que c'est d'être en relation. En passant, tu es même en relation avec toi-même! C'est essentiel d'être en bonne relation avec soi-même pour pouvoir l'être avec les autres.

Avais-tu déjà pensé à ça?



Mais quels sont les ingrédients de base pour être en relation?

La **confiance en toi et en l'autre**, la **communication**, comme le **partage de tes émotions**, le **respect mutuel**, le **soutien mutuel**, et l'**engagement dans le temps**, peuvent être garants d'une **bonne relation**.

Alors, « être ou ne pas être en relation? »

Ça a l'air bien trop agréable pour passer à côté de cela!

Je te souhaite de vivre de belles relations dans ta vie.

C'est une des choses qui **donnent du sens**, de la **couleur à la vie**. Et, d'abord et avant tout, je te souhaite de te sentir bien avec toi-même.

IMPORTANT!



Tu es aimable et tu peux croire en toi et être correct, bon, gentil, bienveillant, encourageant, envers toi-même. :)

CONTACTEZ-NOUS

REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET

ÉDITORIAL

CHRISTIANE BOUFFARD

CORRECTION

JULIE BELZIL

ESSAYEZ-LE!

MAREUSSITE.NET

COLLABORATIONS

CLOÉ CABANA

JULIE CODERRE

LORIE CÔTÉ

RÉMI CÔTÉ

SOPHIE DUQUETTE

MARIANE GRÉGOIRE

ALIZÉ PERREAULT

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.

IMAGES ET DESIGN [CANVA](https://www.canva.com) ET [ISTOCKPHOTO](https://www.istockphoto.com) (COUVERTURE ET ZONE AVENIR)



CHRISTIANE BOUFFARD,
DIRECTRICE EN CHEF
MA RÉUSSITE
MAREUSSITE.NET



**UNE RELATION Saine NE VOUS OBLIGERA JAMAIS À SACRIFIER VOS AMIS,
VOS RÊVES OU VOTRE DIGNITÉ.**

- DINKAR KALOTRA



Créer des liens tout en se découvrant soi-même



À travers les siècles, les liens nous ont permis de survivre. Si on regarde les hommes des cavernes par exemple, ils ont dû s'entraider, se protéger mutuellement, partager leurs connaissances et leurs compétences pour réussir à mieux vivre dans les milieux hostiles. Leurs chances de survie étaient plus grandes s'ils alliaient leurs forces avec celles des autres.

On peut alors dire qu'ils ont survécu grâce à leur **capacité à développer et à maintenir leurs relations**. C'est ici que la création de liens prend tout son sens!

Tout au long de la vie et surtout à l'adolescence, il est important d'avoir un sentiment d'appartenance, cela permet de prendre sa place dans un groupe, d'apprendre à coopérer et de se sentir important aux yeux de notre entourage!

Aussi, quand on fait partie d'un groupe où on se sent bien entouré, il est plus facile de trouver des **personnes de confiance** vers qui se tourner si on a besoin.

En plus, en prenant conscience que **nous sommes en sécurité, aimés et soutenus**, cela joue un grand rôle au niveau de notre estime personnelle. Ça fait du bien de savoir qu'**on n'est pas tout seul et qu'on est apprécié!**

Être en relation avec les autres c'est important, car c'est un facteur de protection important de notre santé mentale!

Mais selon toi, est-ce que c'est obligatoire d'être en relation avec les autres en tout temps? La réponse est non! Contrairement à ce qu'on peut penser, être seul et apprivoiser la solitude peut être très bénéfique.

Voici quelques avantages à passer un peu plus de temps avec toi-même. Premièrement, ça donne **plus de place à ta créativité, tes rêves, tes désirs et ton imagination**. Ça te permet aussi de **vivre des émotions** que tu ne te permettrais pas de vivre en groupe. De plus, tu as plus d'espace pour **réfléchir, prendre des décisions** ou tout simplement **faire des choses pour toi!**

Somme toute, le bienfait le plus considérable de la solitude est qu'elle permet de mieux se connaître pour ensuite retrouver les autres et nourrir les liens que nous entretenons!

Je t'invite à remplir « L'échelle de l'authenticité » du Mouvement Santé mentale Québec qui peut t'aider à voir où tu en es aujourd'hui dans la découverte de ta personne 😊



1 = Ne me décrit pas du tout
2 = Me décrit très rarement
3 = Me décrit rarement
4 = Me décrit parfois

5 = Me décrit souvent
6 = Me décrit presque toujours
7 = Me décrit très bien

- A** Je pense que c'est mieux d'être soi-même que d'être populaire.
- B** Je ne sais pas comment je me sens réellement en moi.
- C** Je suis fortement influencé-e par les opinions des autres.
- D** Habituellement, je fais ce que les autres me disent faire.
- E** J'ai l'impression que je dois faire ce que les autres attendent de moi.
- F** Les autres m'influencent énormément.
- G** J'ai l'impression que je ne me connais pas très bien.
- H** Je défends toujours ce en quoi je crois.
- I** Je suis fidèle à moi-même dans la plupart des situations.
- J** Je ne me sens pas en contact avec mon «vrai moi».
- K** Je vis en accord avec mes valeurs et mes croyances
- L** Je me sens «déconnecté-e» de moi-même.



1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

Qu'est-ce qui te RESSOURCE ?

Qu'est-ce qui te fait du bien, te fait sentir ressourcé-e, rechargé-e ou reposé-e ?

Il existe 1001 façons de ressourcer : écouter sa musique préférée, lire un manga ou une BD, jouer au basketball, dessiner, tricoter... À chacun-e son type de ressourcement !

L'important, c'est que cette source ait un effet bienfaisant sur toi, qu'elle recharge ta batterie.

Propose à une personne que tu connais, d'une autre génération, de faire ton activité ressourçante ensemble.

Par la suite, pourquoi ne pas essayer l'activité ressourçante de ton ou ta partenaire ?

Peut-être que tu découvriras le plaisir de faire de la photo, de jardiner ou de pratiquer un instrument de musique par exemple !

Un moment riche en partage permet d'apprendre l'un-e de l'autre et renforcer les liens. C'est aussi l'occasion de poser un regard neuf sur les autres générations et d'élargir sa vision, et peut-être même apprendre de nouvelles choses.



etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

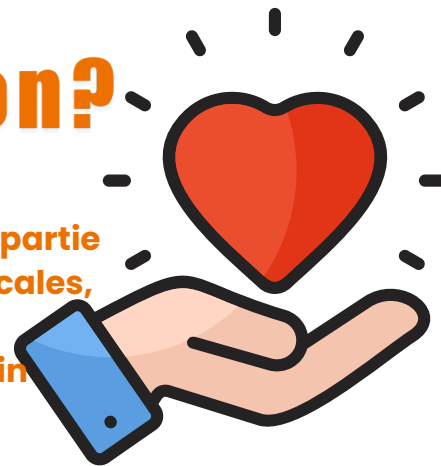
Ensemble
pour une bonne
santé mentale

**SE RESSOURCER
C'EST TROUVER SA
ZONE DE RECHARGE**



Être en relation ou non?

Les relations interpersonnelles, qu'on le veuille ou non, sont une partie très importante de la vie de tous. Qu'elles soient familiales, amicales, amoureuses ou professionnelles, les relations nous permettent de grandir, d'apprendre à nous connaître et de combler un besoin humain très important, la socialisation.



Même si nous ne choisissons pas nécessairement d'entrer en relation avec quelqu'un, la relation se crée au gré de conversations, de rencontres et d'interactions de tous genres.

Comme la pyramide du psychologue Abraham Maslow l'indique, les **besoins essentiels à la vie humaine comme la sécurité, l'appartenance, l'estime de soi et l'accomplissement de soi** sont grandement influencés par nos relations interpersonnelles.

Il est donc important de nous assurer que nos relations peuvent remplir ces besoins et de bien travailler nos relations avec les autres.

Qu'est-ce qu'une relation saine?

Eh bien, les relations saines sont des relations dans lesquelles « **les personnes se sentent en sécurité, respectées et acceptées comme elles sont** »

et ce, peu importe le type de relation (selon Jeunesse j'écoute, 2023).

Pour en arriver à développer une relation qui comporte tous ces éléments, il est important d'apprendre à connaître la personne avant de s'investir à 100 % dans la relation.

Il est possible qu'au fil des rencontres, vous remarquiez quelques éléments de cette nouvelle relation qui vous dérangent. Il est important d'écouter ces petits signaux d'alarme afin de ne pas vous retrouver dans une relation qui pourrait devenir toxique.

Une relation toxique est « une relation au sein de laquelle l'un des protagonistes (ou les deux) se sent mal, ressent un inconfort, un mal-être latent ou encore un état de morosité » (selon Passeport Santé, 2019).



Certains indices peuvent vous aider à déceler si la relation que vous débutez avec quelqu'un est malsaine.

Par exemple, la personne vous blâme lorsqu'une erreur est commise, tente de contrôler vos agissements, vous humilie « à la blague » devant d'autres personnes, vous ment, et plusieurs autres actes qui font en sorte que vous vous sentez inconfortable avec elle ou lui (selon Jeunesse J'écoute, 2023).

Si vous réussissez à remarquer ces petits signaux internes, vous pourrez plus facilement trouver un moyen d'améliorer la situation en communiquant avec la personne concernée.

Il est important de ne pas continuer à accepter ce genre de comportements s'ils vous blessent, d'où l'importance d'améliorer la situation ou de mettre fin à la relation si elle est toxique pour vous.

Parfois, les signaux d'alarme sont moins visibles et plus subtils, ce qui peut rendre la tâche plus difficile.

Voici donc quelques questions que vous pouvez vous poser afin de déceler si la relation que vous entamez est saine :



Est-ce que je me sens à l'aise aux côtés de cette personne?



Est-ce que je me sens égal(e) à cette personne?



Est-ce que je me sens écouté(e)?



Est-ce que je me sens important(e) aux yeux de cette personne?



Est-ce que la communication est facile avec cette personne?



Est-ce que cette personne est honnête avec moi et vice-versa?



Les relations entre voisins

Il n'est pas toujours facile de bien s'entendre avec ses voisins et cela peut être encore plus complexe quand on est dans un immeuble qui a plusieurs logements.

Il est normal de vouloir inviter des amis chez toi, mais toi et tes amis devez vous comporter de manière à ne pas déranger les voisins.

Pour savoir quel organisme offre ce service dans ta région, tu peux consulter https://www.assojaq.org/membre_assojaq/?mediation=1

Se conduire de façon à ne pas nuire aux autres est une des responsabilités de la personne inscrite au bail et elle doit s'assurer que toutes les occupants du logement se comportent de la même façon. Certaines personnes sont plus facilement dérangées que d'autres par les bruits. Parfois, les désaccords sont au niveau de l'utilisation du terrain, des odeurs, des animaux, etc.

Certains propriétaires ne veulent pas se mêler des disputes entre voisins. Il est cependant de leur responsabilité d'offrir aux locataires la jouissance paisible des lieux. S'il ne veut pas intervenir même après qu'on lui ait rappelé que c'est sa responsabilité, le locataire peut entamer des procédures légales.

La première chose à faire quand il y a un problème avec un voisin est de parler avec la personne concernée de façon polie et d'essayer de trouver une solution. Idéalement, la personne inscrite sur le bail devrait être présente.

Ces démarches peuvent être longues et il y a des coûts, alors avant toute autre procédure, il est important de se demander si cela en vaut la peine.

Si la situation ne se règle pas, il faut s'adresser au propriétaire pour qu'il intervienne. Il pourrait alors demander l'aide d'une personne neutre comme la médiation citoyenne.

Tu peux t'adresser au comité logement le plus près de chez toi pour t'informer sur les démarches à faire et avoir du soutien. Pour connaître le comité logement le plus près de chez toi, tu peux appeler le regroupement des comités logement de locataires du Québec au 1-800-521-7114.



Lis les choix et détermine quelle est la meilleure chose à faire dans les circonstances.

Tu écoutes un film avec tes amis vers 22 h et le voisin cogne avec son balai au plafond :

A- Tu lui cries : « Hey le fatigant yé pas tard on a le droit de vivre un peu!! »

B- Tu montes le volume de la télévision encore plus fort

C- Tu baisses un peu le volume et tu vas lui parler le lendemain pour t'expliquer

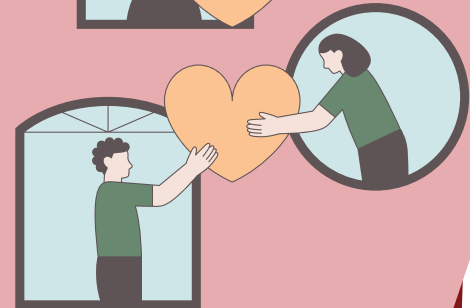
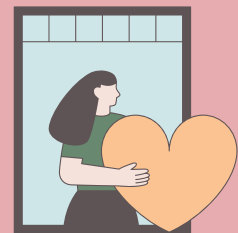
Ton voisin se plaint de l'odeur de cigarette qui traverse le mur de chez toi à chez lui :

A- Tu lui envoies la fumée directement au visage quand il vient te parler

B- Tu lui dis que tu iras fumer sur le balcon le plus souvent possible et que quand cela sera impossible, tu iras sous le ventilateur

C- Tu lui dis que ce n'est pas mentionné au bail que l'appartement est non-fumeur et que tu ne veux plus en parler

Bien entendu, les meilleures réponses sont C et B. Les autres réponses ne sont pas centrées sur la recherche d'une solution.



Si tu veux, tu peux colorier chacune des lettres.



VOICI QUELQUES IDÉES CONCRÈTES POUR T'AIDER À ÊTRE EN RELATION AVEC TOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES:

**1. PRATIQUE LA GRATITUDE : CHAQUE SOIR, NOTE
TROIS CHOSES POUR LESQUELLES TU ES
RECONNAISSANT.**

**2. PARTAGE TES PASSIONS : PARLE DE TES
CENTRES D'INTÉRÊT AVEC TES AMIS ET DÉCOUVRE
LES LEURS.**

**3. MÉDITE : PRENDS QUELQUES MINUTES CHAQUE
JOUR POUR TE CONCENTRER SUR TA RESPIRATION
ET TE RELAXER.**

**4. FAIS DES ACTIVITÉS DE GROUPE : PARTICIPE À
DES CLUBS, DES SPORTS OU DES PROJETS
COMMUNAUTAIRES.**

**5. SOIS À L'ÉCOUTE : QUAND UN AMI TE PARLE,
ÉCOUTE ATTENTIVEMENT SANS INTERROMPRE.**

**CES OUTILS PEUVENT T'AIDER À MIEUX TE
CONNAÎTRE ET À RENFORCER TES RELATIONS
AVEC LES AUTRES.**

DONNE DE L'AMOUR PAS DES ITSS.



**FAIS TES CHOIX.
SOIS RESPONSABLE.**



Relation et intimidation

Est-ce qu'il vaut mieux être impliqué dans une relation ou éviter toutes les relations pour ainsi éviter les conflits et les situations intimidantes? C'est une question qui dépend beaucoup du contexte et de tes propres préférences et valeurs.

Les relations peuvent apporter du soutien, de la compréhension et de la camaraderie, mais elles peuvent aussi être complexes et exigeantes.

D'un autre côté, éviter l'intimidation et les conflits peut apporter la paix d'esprit, mais peut aussi signifier éviter des expériences potentiellement enrichissantes, plaisantes et stimulantes qui te permettent de grandir.

Se retirer comme un ermite peut paraître attrayant, mais en réalité c'est une situation très pénible à vivre. L'isolement total peut ressembler à une torture.

Tu dois faire le choix en accord avec tes valeurs. Tu dois faire le point et valider les avantages et inconvénients de ta posture.

Il est important de trouver un équilibre qui te convient et qui respecte ces valeurs qui sont liées à tes besoins émotionnels et sociaux.

Parfois, cela signifie prendre des risques pour établir des relations significatives, et d'autres fois, cela signifie avoir le courage de se retirer de situations toxiques.

En fin de compte, l'important est de rester fidèle à toi-même et à ce qui te rend vraiment heureux et épanoui.

Choisir d'être en relation ou non pour éviter l'intimidation dépend donc largement de la situation spécifique et de tes propres préférences et besoins.

En fin de compte, la clé est d'écouter tes instincts et de prendre des décisions qui favorisent ton bien-être et ta sécurité.

Si tu te sens mal à l'aise ou menacé(e) dans une relation, il est important de chercher du soutien auprès de tes proches, d'un conseiller ou d'une personne de confiance pour t'aider à naviguer dans cette situation difficile.

Relie les mots par une flèche selon tes valeurs et compare avec tes ami(e)s

SÉCURITÉ
INTIMIDATION
PROCHE
RELATION
COMMUNICATION

BESOIN
SOCIAL
CONFLIT
CONFIANCE
POSTURE

Jeu : Les Relations Interconnectées

Objectif

Explorer différentes dynamiques de relations, qu'elles soient avec soi-même ou avec les autres.

Matériel

- Cartes avec des scénarios et des questions
- Papiers et stylos
- Une horloge ou un chronomètre

Règles du jeu

1. Divisez les joueurs en petits groupes de 4-5 personnes.
2. Chaque groupe reçoit un ensemble de cartes de scénarios.
3. Chaque carte présente un scénario de relation et une question pour réfléchir ou discuter et un défi à faire plus tard.
4. Chaque groupe discute de chaque scénario et répond à la question.
5. Après un certain temps, chaque groupe partage ses réflexions et réponses avec les autres groupes.

Variantes

Organisez des discussions en grand groupe après chaque série de scénarios pour partager des expériences personnelles.

But du jeu

T'encourager à réfléchir sur tes relations personnelles et à développer des compétences en communication, en introspection et en soutien mutuel.

Scénarios, questions et défis

Scénario 1 : Tu as passé une mauvaise journée et tu es de mauvaise humeur. Que fais-tu pour te sentir mieux?

- **Question :** Comment prends-tu soin de toi dans les moments difficiles?

* **Défi :** Note 5 choses positives récentes et partage-les avec quelqu'un.

Scénario 2 : Ton ami(e) te demande un conseil sur un problème personnel.

- **Question :** Comment montres-tu que tu es là pour tes amis?

* **Défi :** Propose une activité relaxante à ton ami(e).

Scénario 3 : Tu veux essayer une nouvelle activité, mais tu as peur d'échouer.

- **Question :** Comment te motives-tu pour surmonter tes peurs?

* **Défi :** Crée un plan en 3 étapes pour essayer la nouvelle activité.

Scénario 4 : Tu as une dispute avec un membre de ta famille et les tensions sont élevées.

- **Question :** Comment gères-tu les conflits familiaux et que fais-tu pour rétablir la paix?

* **Défi :** Écris une lettre bienveillante exprimant tes sentiments et proposant des solutions.

Scénario 5 : Tu souhaites aider quelqu'un qui pourrait avoir besoin de soutien.

- **Question :** Comment montres-tu de l'empathie et offres-tu ton aide de manière discrète?

* **Défi :** Fais un geste gentil ou offre ton aide à quelqu'un qui semble en avoir besoin cette semaine.



- Imprime et découpe les cartes.
(Ou joue en formule virtuelle sans les découper ou les imprimer)
Utilise 3 bols.
- **Bol 1:** Scénarios, **bol 2:** Questions et **bol 3:** Défis.
(Ce peut être de les mettre en piles si tu n'as pas de contenant)
- Pige dans le bol à **scénarios** en premier, puis trouve la *Question* de même numéro dans le bol à **questions**. Par la suite trouve le *Défi* de même numéro dans le bol à **défis**. Et ainsi de suite.

Scénario 1

TU AS PASSÉ UNE MAUVAISE JOURNÉE ET TU ES DE MAUVAISE HUMEUR.

Question 1

QUE FAIS-TU POUR TE SENTIR MIEUX?

DÉFI 1

NOTE 5 CHOSES POSITIVES RÉCENTES ET PARTAGE-LES AVEC QUELQU'UN.

Scénario 2

TON AMI(E) TE DEMANDE UN CONSEIL SUR UN PROBLÈME PERSONNEL.

Question 2

COMMENT MONTRES-TU QUE TU ES LÀ POUR TES AMIS?

DÉFI 2

PROPOSE UNE ACTIVITÉ RELAXANTE À TON AMI(E).

Scénario 3

TU VEUX ESSAYER UNE NOUVELLE ACTIVITÉ, MAIS TU AS PEUR D'ÉCHOUER.

Question 3

COMMENT TE MOTIVES-TU POUR SURMONTER TES PEURS?

DÉFI 3

CRÉE UN PLAN EN 3 ÉTAPES POUR ESSAYER LA NOUVELLE ACTIVITÉ.

Scénario 4

TU AS UNE DISPUTE AVEC UN MEMBRE DE TA FAMILLE ET LES TENSIONS SONT ÉLEVÉES.

Question 4

COMMENT GÈRES-TU LES CONFLITS FAMILIAUX ET QUE FAIS-TU POUR RÉTABLIR LA PAIX?

DÉFI 4

ÉCRIS UNE LETTRE BIENVEILLANTE EXPRIMANT TES SENTIMENTS ET PROPOSANT DES SOLUTIONS.

Scénario 5

TU SOUHAITES AIDER QUELQU'UN QUI POURRAIT AVOIR BESOIN DE SOUTIEN.

Question 5

COMMENT MONTRES-TU DE L'EMPATHIE ET OFFRES-TU TON AIDE DE MANIÈRE DISCRÈTE?

DÉFI 5

FAIS UN GESTE GENTIL OU OFFRE TON AIDE À QUELQU'UN QUI SEMBLE EN AVOIR BESOIN CETTE SEMAINE.



En recherche d'activités
GRATUITES et ÉDUCATIVES ?



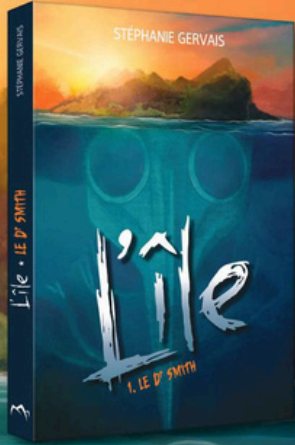
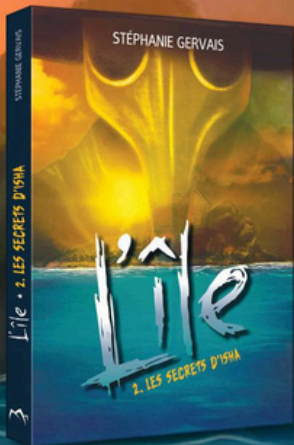
est là pour vous!




LESMALINS.CA/PLUS



L'île

Le Mal se tapit
toujours dans l'ombre...

Offerts en
formats papier
et numérique.



ANDARA
WWW.ANDARA.CA

ONE+ FROUSSE

En librairie le 26 mars

NOUVEAUTÉ



DES ROMANS D'ÉPOUVANTE POUR UN PUBLIC AVERTI (13+)



LE VIEUX FOU
DU CHEMIN MACCABÉE
MÉLANIE GRENIER



DERRIÈRE LE MUR
FRANÇOISE GOSSÉLIN



LE VOISIN
MARIE-EVE HUDON

Les AILÉES
Éditions Frousse
ZAILLES.COM



Mon rapport avec l'argent

Tout autour de toi, différentes choses influencent tes décisions, même lorsqu'il est question d'argent. Ça doit t'être arrivé, d'accompagner un ami au centre d'achat sans avoir de besoins, mais de tout de même terminer la journée avec 200 \$ de dépenses.

Il y a plein d'éléments qui sont venus t'influencer dans ces achats.

Les grandes sources d'influence qui ont un impact sur tes achats sont ton entourage, plus spécifiquement tes amis, et la publicité.

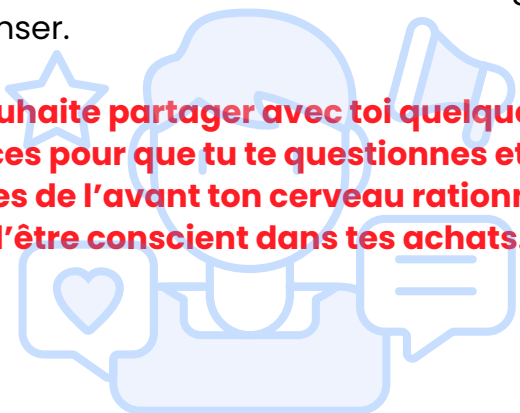
Tes amis vont avoir un nouveau téléphone, par exemple, et tu vas vouloir le même, même si le tien est encore bon.

La publicité est partout dans ton quotidien : dans la voiture, sur ton cellulaire, dans les films, sur la route et même sur les gens que tu côtoies lorsqu'ils portent des espadrilles Nike, par exemple.

Tu es entouré d'éléments qui influencent tes désirs et t'amènent à dépenser plus.

Le but de la publicité est de toucher à ton cerveau émotionnel afin de t'encourager à dépenser.

Je souhaite partager avec toi quelques astuces pour que tu te questionnes et mettes de l'avant ton cerveau rationnel afin d'être conscient dans tes achats.



Par exemple, je souhaite acheter un livre de recettes pour essayer de nouvelles recettes pendant les vacances au chalet sans Internet. Voici quelques questions à me poser face à la situation :

- Je me demande si je vais avoir le temps de cuisiner au chalet ;
- Je me demande si je pourrais me rendre dans une boutique de seconde main pour économiser sur le prix du livre et poser un geste écoresponsable ;
- Je me demande si je pourrais emprunter le livre à quelqu'un de mon entourage ou à la bibliothèque.

À ton tour de te pratiquer en identifiant un achat que tu souhaites réaliser et questionne-toi :



L'achat :

Utilité – répond à quels besoins :

Alternative pour économiser :

Est-ce que je le prévois dans mon budget :

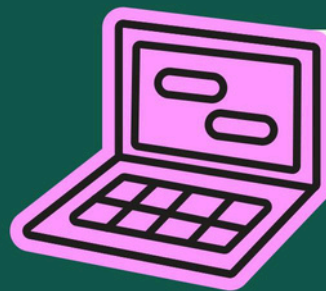
Il est normal d'avoir des désirs, mais il est important de réaliser que l'envie de dépenser pour satisfaire un désir est également un désir!

Tu peux prévoir un montant d'argent pour tes désirs et ne pas négliger les dépenses essentielles. La notion d'équilibre est importante dans la gestion financière.



C'est quoi les avantages d'être en couple à mon âge?

*Sur le Clavardage
Ados T.j, les jeunes te
donneront leur avis !*



Intervention professionnelle
Chat entre ados
Forum de discussions

On a plein de façons pour répondre
à tes questions!

TEL·JEUNES



ZONE AVENIR





Nous sommes constamment en relation

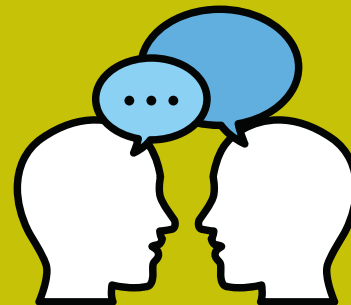
Nous sommes constamment en relation, car nous sommes des êtres de nature sociable. Certaines relations sont, à certains moments de notre vie, imposées (ex. parents, frères et sœurs, professeurs, employeurs, collègues de travail et d'école) tandis que d'autres sont constamment choisies (amour, amitié).

Tout comme une radio qui s'allumerait automatiquement lorsqu'on démarre sa voiture, une relation peut s'imposer à nous, mais aucune n'est totalement obligatoire. On a le choix de laisser la radio allumée, d'ajuster le volume ou de changer de station afin de trouver une musique ou une émission qui nous convient mieux.

En ce sens, il est important de constamment revoir son engagement relationnel (relation imposée ou choisie). L'engagement relationnel représente le temps et l'énergie investis comparativement à ce qu'on reçoit de cette relation.

Il y a de bons indicateurs qu'une relation est saine (ex. sentiment de liberté, d'épanouissement, bonheur ressenti, créativité décuplée) ou malsaine (ex. anxiété, stress, honte, culpabilité, sentiment d'être inadéquat/insuffisant).

Ainsi, la question être ou ne pas être en relation devient plus que pertinente.



Et voici quelques questions pour alimenter ta réflexion :



Qu'est-ce que je donne à cette relation et qui est nourrissant pour moi?



Qu'est-ce que m'apporte cette relation, quels besoins vient-elle nourrir chez moi?



Est-ce que je maintiens cette relation ainsi ou je modifie mon engagement envers celle-ci?

Et, n'oublie pas...

Être en relation est un choix quotidien et non une obligation. Aucune relation ne devrait être tenue pour acquise.



Es-tu plutôt réfléchi ou extraverti?

Les relations humaines font partie de ton quotidien et de tes préoccupations. Ton quotidien t'amène à être en relation avec les autres que ce soit par l'école, le sport, tes loisirs ou ton travail étudiant.

Certaines personnes ont davantage besoin d'être en relation que d'autres. Nous sommes dans une société qui valorise beaucoup la relation avec l'autre. Cependant, suis-je anormal si moi, ça me tente moins d'être en relation avec les autres ou si je désire avoir ma bulle et me retirer? Suis-je une drôle de bébête?

Et si je te disais que non et que ça fait partie de ta personnalité? Certaines personnes sont plus réfléchies et d'autres extraverties. As-tu le goût de savoir où tu te situes? Je t'invite à répondre à ces questions pour t'aider à voir avec quel côté tu as le plus d'affinité.

Réfléchi :



- **As-tu besoin d'avoir ta bulle? De calme? De réflexion?**
- **Est-ce que prendre une décision te prend du temps?**
- **Est-ce que tu as de la difficulté à t'exprimer spontanément?**
- **Aimes-tu davantage les relations un à un que les groupes?**
- **Aimes-tu la solitude?**

Extraverti :



- **Aimes-tu l'action, que ça bouge autour de toi?**
- **En général, aimes-tu parler?**
- **Es-tu spontané dans ta prise de décision?**
- **Es-tu dynamique? Facile d'approche?**
- **Aimes-tu être entouré de beaucoup de personnes?**

Et puis? Es-tu surpris? J'aimerais te rappeler que c'est une tendance et que ça dépend toujours de comment tu te sens et dans quelle période de ta vie tu es.

Cependant, nous avons tous des inclinations différentes. Certaines personnes auront une tendance plus définie vers la réflexion, d'autres, vers l'extraversion et certains seront au milieu.

Souvent, cela peut donner des indices sur l'environnement de travail dans lequel tu veux évoluer et dans lequel tu te sentiras bien. Par exemple, si j'ai besoin d'être seul et de me retrouver avec moi-même dans une journée, un environnement de travail où j'ai un bureau, où je peux fermer la porte quand j'en ai besoin, m'ira mieux. Si je suis extraverti, un environnement de travail stimulant, dans l'action la plupart du temps et en relation avec les autres, me conviendra mieux. Certains auront besoin d'un équilibre entre les deux.

C'est comme l'énergie de ton cellulaire. Si je ne suis pas dans un environnement de travail qui me ressemble, ma batterie se déchargera beaucoup plus vite, car je n'aurai pas ce qu'il faut pour la recharger. Donc, si je suis réfléchi, j'ai besoin de calme et de me retrouver pour la recharger et si je suis extraverti, j'ai besoin d'action et de contact avec les autres pour la recharger.

En terminant, être réfléchi ne veut pas dire ne pas être social ou être timide, ça veut simplement dire avoir besoin de plus de moments à soi et prendre son temps pour des décisions et surtout, réfléchir avant de s'exprimer. On peut avoir des amis, mais le cercle social est simplement plus restreint. Je t'invite à consulter un conseiller d'orientation afin de clarifier ton profil et te donner des indices plus précis sur ton environnement de travail idéal. N'hésite pas à le contacter.

ENTRE DEUX MONDES

DES RÈGLES COMPTABLES À L'OCTOGONE



Découvre le parcours fascinant d'Yves Lavigne, CPA (comptable professionnel agréé), et arbitre de MMA (arts martiaux mixtes), qui prouve qu'il est possible de concilier passion et carrière dans des domaines inattendus. Une histoire inspirante pour tous ceux et celles qui rêvent de suivre leurs passions tout en bâtissant un avenir solide.



Concilier deux carrières, celle de CPA et celle d'arbitre de MMA, c'est possible?

Pour moi, tout est une question de gestion serrée et de discipline. Je travaille à mon compte, ce qui me donne une certaine flexibilité pour organiser mon horaire. Je planifie mes déplacements de manière à ne pas interférer avec mes responsabilités professionnelles, même si les imprévus, comme des retards d'avion, peuvent compliquer les choses. Les clients et clientes aiment que je leur parle de mon rôle d'arbitre, et cela ajoute une dimension intéressante à notre relation.

Qu'est-ce qui te motive à poursuivre dans ces deux domaines malgré les défis?

Ce qui me motive, c'est l'amour pour ce que je fais. Mon père, qui était comptable, m'a transmis cette passion dès mon jeune âge. J'ai grandi en le regardant travailler avec rigueur et précision, et cela m'a marqué. J'adore ma profession de CPA et je ne la laisserai jamais de côté. De même, les sports de combat font partie intégrante de ma vie. Je suis profondément attaché à ces deux univers, et ils me donnent une raison de me dépasser chaque jour.

Quels apprentissages du MMA appliques-tu à ton travail de CPA?

La discipline est certainement l'élément clé que j'ai transféré du MMA à mon travail de CPA. Dans les sports de combat, tout est structuré : les horaires d'entraînement, l'alimentation, les objectifs à atteindre. Cela m'a appris à être rigoureux et à respecter les processus. Cette rigueur s'applique directement dans mon travail de CPA, où il est essentiel de suivre des méthodes précises et de respecter les délais. Les deux domaines partagent aussi des valeurs comme l'intégrité et la persévérance, qui sont fondamentales pour réussir.

Quel est ton conseil pour un jeune qui veut réussir sa carrière tout en vivant de sa passion?

Mon conseil est simple : si tu te couches le soir en pensant à quelque chose et que tu te réveilles le matin avec cette même idée, vas-y. Suis ton cœur et ta passion. Il est possible que tu rencontres des obstacles et que tu doives faire des sacrifices au début, mais cela en vaut la peine si cela te rend heureux. La vie n'est pas une ligne droite, mais une série de courbes.

TOUT COMME YVES, LA PROFESSION DE CPA T'INTÉRESSE?

Découvre les étapes pour devenir CPA.

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



L'important, c'est de persévérer et de rester fidèle à ce qui te motive profondément. N'oublie pas aussi que le travail acharné et une bonne structure sont essentiels pour atteindre tes objectifs.

MANQUE PAS LE BATEAU!

EMBARQUE ET DÉCOUVRE
LES MÉTIERS DE L'INDUSTRIE MARITIME



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

Si vous avez un Ipad:

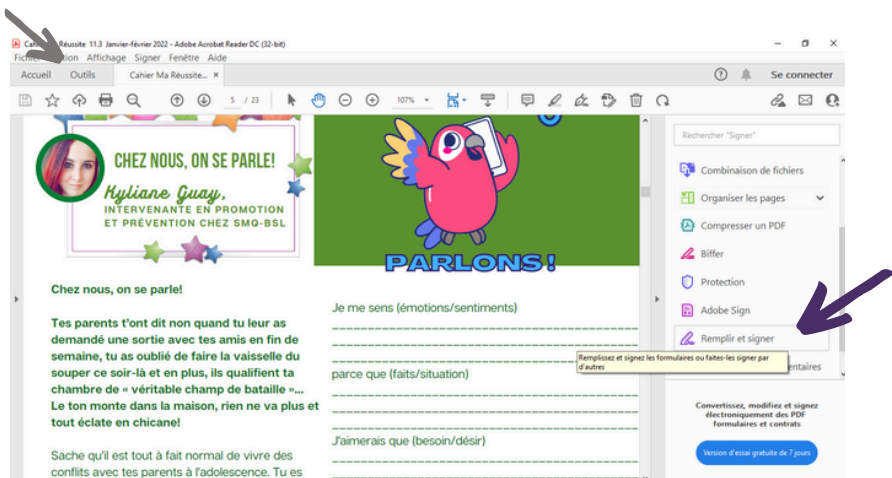
Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

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



Ma Réussite



mareussite.net
reussitescolaire@telus.net
581-681-6407

5 cahiers pour 1 an
ESSAYEZ-LE!