



# Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

## SE POSITIONNER



L'arbre  
identitaire :  
qui suis-je?

Trouver sa place

Se positionner,  
c'est savoir dire :  
« Voilà qui je suis »

Dire ce que  
tu penses



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

# SOMMAIRE

**4 SANTÉ**  
TROUVER SA PLACE

**7 NUTRITION**  
L'ARBRE IDENTITAIRE : QUI SUIS-JE?

**8 CONSOMMATION**  
LES COMMENTAIRES  
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

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

**11 INTIMIDATION**  
SE POSITIONNER,  
C'EST SAVOIR DIRE :  
« VOILÀ QUI JE SUIS »

**15 INTERVENTIONS**  
DIRE CE QUE TU PENSES

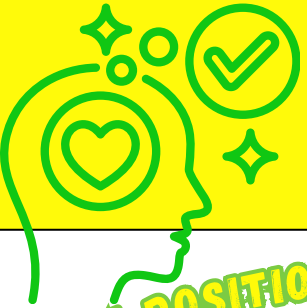
**18 ORIENTATION**  
ÊTRE PLUS FIDÈLE À SOI  
QU'AUX AUTRES

**19 ORIENTATION**  
COMMENT CHOISIR TA FUTURE  
CARRIÈRE?



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





## SE POSITIONNER, ÇA CHANGE TOUT

**Est-ce que tu sais te positionner? Pas contre les autres. Pas pour être plus fort(e) ou plus impressionnant(e). Juste... pour être toi. 🧘**

**Se positionner**, c'est dire ce que tu penses vraiment, même si ta voix tremble un peu. C'est dire oui quand c'est oui. Et dire non quand c'est non. **C'est reconnaître ce que tu veux**, ce que tu ne veux pas, **ce que tu ressens**, ce que tu ne ressens pas.

Par exemple, quand un(e) ami(e) te propose quelque chose qui ne te tente pas, est-ce que tu oses dire : « Non, pas aujourd'hui »? Quand tu as une idée en tête, est-ce que tu la nommes, même si tu as peur d'avoir l'air bizarre? Quand quelque chose te dérange, est-ce que tu le dis ou tu fais semblant que ça ne te touche pas?

Je te le dis : **apprendre à te positionner, ça change ta vie. Ça te donne une colonne vertébrale intérieure.** Ça t'aide à **te respecter**. Et ça t'aide aussi à **te sentir vrai**. Tu n'as **pas besoin d'être parfait(e)**. Tu n'as **pas besoin d'être sûr(e) de toi tout le temps**. Tu as juste **besoin d'être honnête avec toi-même**. Un petit pas à la fois.

Alors voilà ce que je te souhaite : **je te souhaite d'oser dire ce que tu penses, même doucement**. D'oser dire ce que tu veux, même si ce n'est pas ce que les autres attendent. D'oser être toi, sans t'excuser.

Parce que c'est là que ton estime de toi commence. Dans ce petit geste simple : te positionner.

**Et c'est aussi par là que peut commencer un vrai beau lien d'amitié, familial, amoureux, etc.** 💡

**Alors vas-y! Lance-toi!**

### CONTACTEZ-NOUS

[REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET](mailto:REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET)

### ÉDITORIAL

CHRISTIANE BOUFFARD

### CORRECTION

JULIE BELZIL

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

### COLLABORATIONS

CLOÉ CABANA

KATHY CHÉNARD

JULIE CODERRE

RÉMI CÔTÉ

SOPHIE DUQUETTE

MARIANE GRÉGOIRE

KARINE PENDLETON

### 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 CERTAINES ILLUSTRATIONS ONT ÉTÉ RÉALISÉES AVEC L'AIDE DE [COPILOT](https://www.copilot.microsoft.com), L'IA CRÉATIVE DE MICROSOFT, LIBRE DE DROITS, À PARTIR D'ÉLÉMENTS VISUELS LIBRES (PIXABAY, PEXELS). UTILISABLE À DES FINS COMMERCIALES. AFFICHE GÉNÉRÉE PAR INTELLIGENCE ARTIFICIELLE À PARTIR D'ÉLÉMENTS VISUELS LIBRES DE DROITS (USAGE COMMERCIAL PERMIS). CRÉATION CONFORME AUX PRINCIPES D'UTILISATION RESPONSABLE DE L'IA ÉTABLIS PAR LE MINISTÈRE DE LA CYBERSECURITE ET DU NUMÉRIQUE DU QUÉBEC ET AUX EXIGENCES DE LA LOI 25 EN MATIÈRE DE PROTECTION DES RENSEIGNEMENTS PERSONNELS.



**CHRISTIANE BOUFFARD,**  
DIRECTRICE EN CHEF  
MA RÉUSSITE  
[MAREUSSITE.NET](http://MAREUSSITE.NET)



« TOUT CE QUE TU PEUX FAIRE DANS LA VIE, C'EST ÊTRE TOI-MÊME. »

RITA MAE BROWN



## Trouver sa place

L'adolescence, c'est une période où on cherche souvent à se situer par rapport aux autres. Que ce soit à l'école, en amitié ou sur les réseaux sociaux, il peut être difficile de savoir où on en est, surtout quand tout le monde semble avoir des opinions ou des attentes différentes.

**Comment se positionner sans perdre confiance en soi? Comment savoir où est ta place dans ce grand monde tout en restant fidèle à qui tu es?**

Voici quelques astuces pour t'aider :

- **Comprendre que tu n'as pas à te conformer** : rappelle-toi que tu n'as pas à suivre les normes des autres pour te sentir bien. Sois fidèle à toi-même, même si cela te fait sortir du lot.
- **Comparer avec modération** : évite la comparaison constante. Utilise-la comme une source d'inspiration pour progresser, mais ne laisse pas les autres te faire douter de toi.
- **Poser des limites saines** : tu peux dire non et établir des limites dans tes relations, ça te permet de respecter tes besoins et de protéger ton bien-être.
- **Apprendre à écouter ta petite voix intérieure** : fais preuve de vigilance face aux pressions extérieures. Ne laisse personne te pousser à faire quelque chose qui ne te correspond pas.
- **Recevoir les critiques de manière constructive** : accepte les critiques qui t'aident à grandir et ignore celles qui sont destructrices.

Se positionner par rapport aux autres, c'est un **équilibre délicat entre écouter les autres, respecter ses propres limites et rester fidèle à soi-même.**

Cela demande du temps, de l'écoute et une bonne dose de confiance. N'oublie pas que tu as le droit de t'affirmer, de poser des limites et de rester fidèle à ce que tu es, même si cela te fait parfois sortir de ta zone de confort.

Ton estime personnelle dépend avant tout de la façon dont tu choisis de te voir et de te respecter. **Alors, n'hésite pas à te positionner de manière authentique et à trouver ta propre voie parmi les autres.** C'est ainsi que tu pourras vivre pleinement et sereinement!

**Quel petit pas as-tu envie de faire aujourd'hui pour t'affirmer et rester fidèle à toi-même?**

**Aujourd'hui je choisis de...**

-----  
-----  
-----

**Parce que...**

-----  
-----  
-----

# Osez le stress

avec les 7 astuces pour se recharger



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tu souhaites découvrir une activité qui pourrait t'intéresser ? Se lancer dans une nouvelle activité peut parfois être stimulant, ressourçant, stressant aussi. C'est normal ! Voici des pistes pour oser le stress. Tu peux faire ce parcours seul-e ou en binôme. Pars à l'aventure et sors de ta zone de confort !



Il existe 1001 manières de recharger sa batterie. Quelles sont les tiennes ?



La curiosité te pousse à explorer, à découvrir un monde de possibilités, à entreprendre des actions qui comptent à tes yeux. Quand tu penses à amorcer ton activité, te sens-tu bien ? Est-ce que ça a un sens pour toi ? Est-ce important à tes yeux ?



C'est correct !  
Nos envies  
peuvent changer !

Est-ce réalisable ?

**oui**

**non**

Alors, essaie quelque chose d'atteignable pour commencer.

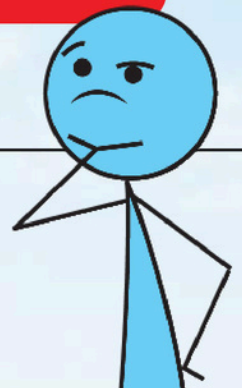
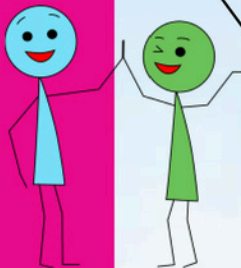
Tu en as assez de cette activité ? Alors, on essaie autre chose !

Partage l'activité avec le groupe ou parles-en autour de toi.

Tu peux tirer profit des expériences des autres. Partager ses objectifs et ses souhaits avec d'autres nous fait aussi sentir moins seul-e. Qui sait, peut-être trouveras-tu de nouvelles personnes avec qui faire l'activité.

Prendre le temps d'évaluer les solutions possibles et ta marge de manœuvre développe l'autonomie.

De quelles informations as-tu besoin pour commencer ?





C'est normal ! Quels éléments du stress sont présents dans ta tête, dans tes pensées, lorsque tu t'imagines relever ce nouveau défi ? Quelle part du **SPIN** retrouves-tu dans ton stress ?

**Sentiment de ne pas être en contrôle** de la situation ou de l'être peu, de ne pas avoir de pouvoir sur ce qui arrivera.

**Personnalité menacée** : tu as peur d'avoir l'air ridicule, de faire rire de toi, même.

**Imprévisibilité** : tu ne sais pas comment va se passer l'activité.

**Nouveauté** : il s'agit d'un contexte nouveau, qui t'est inconnu, avec des gens que tu n'as peut-être jamais vus.

Une fois que tu auras identifié de quoi est composé ton stress, il te sera plus facile de trouver une solution adaptée à toi, à ta réalité. Voici quelques exemples :

- Si tu ne connais personne dans le groupe, tu pourrais inviter un ou une ami-e à s'inscrire avec toi ; tu pourrais aussi arriver plus tôt pour avoir une idée de la façon dont ça se passera, pour te familiariser avec les lieux ou même pour nouer un ou des premiers contacts. Comme une sorte de réchauffement.

- Tu pourrais te pratiquer seul-e avant d'entreprendre l'activité avec d'autres. Si tu es inscrit-e dans une activité pour débutant-es, rappelle-toi que tout le monde débute comme toi et qu'on est rarement bon en commençant.

- Tu peux en parler avec l'animateur ou l'animatrice, ou encore avec une personne participante : celle-ci est peut-être au courant du déroulement.

- Tu pourrais en parler avec une personne qui a déjà fait l'activité ou avec d'autres qui la pratiquent.



Qu'est-ce qui te plaît dans cette nouvelle activité ?



Ressens-tu du stress ?

**oui**



**non**



Go ! Pense à une expérience passée dont tu es content-e ou fier-e ; tu peux aussi la raconter si tu en as envie.

En repensant à d'autres situations que tu as vécues, agirais-tu différemment si c'était à refaire ?

J'ai changé d'avis



Les réussites, les erreurs et les échecs sont tous des occasions d'apprentissage formidables. Chaque expérience, quelle qu'elle soit, peut t'aider à développer tes préférences, ta flexibilité, tes habiletés ou tes compétences, ta confiance en toi.

Combien de temps et d'énergie souhaites-tu consacrer à cette nouvelle activité ?

temps : \_\_\_\_\_



Prendre des décisions réduit le stress. Respecte ton rythme, qu'il soit lent ou rapide, puis... fonce ! Tu pourras toujours ajuster le tir ou revoir ton objectif et ton calendrier en cours de route. N'oublie pas de célébrer tes réussites en chemin.



Quelle serait la première étape pour passer à l'action ?



## L'arbre identitaire : qui suis-je?

**Mettre ses limites, reconnaître sa valeur et exprimer ses besoins et ses émotions sont des actions essentielles pour pouvoir se positionner et s'affirmer dans la vie de tous les jours.**

**Savoir ce qu'on aime, ce qui est important pour nous et identifier nos forces nous aide à mieux nous comprendre!**

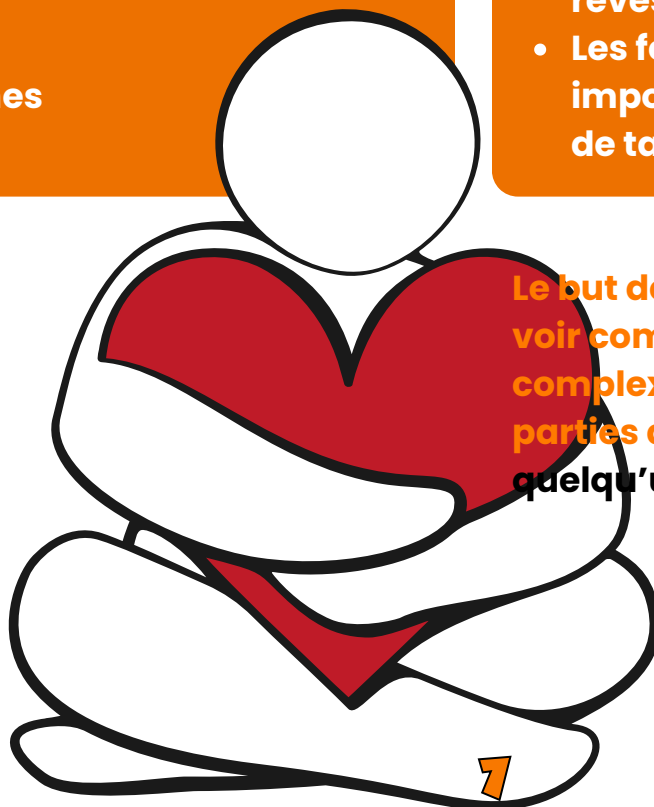
**Nous te proposons un exercice de création qui va comme suit :**

**Prends une feuille de papier vierge et dessine un arbre, comme tu le souhaites, avec cinq parties visibles :**

1. Les racines
2. Le sol
3. Le tronc
4. Les branches
5. Les feuilles

**Ensuite, dans chaque section de ton arbre, on t'invite à inscrire les mots ou les phrases qui décrivent le mieux les éléments suivants selon toi :**

- **Les racines** : représentent tes traits de personnalité, ton caractère.
- **Le sol** : représente ce qui est important pour toi et tes propres valeurs.
- **Le tronc** : représente tes qualités, tes forces et tes compétences.
- **Les branches** : représentent tes rêves, ce que tu aimerais accomplir.
- **Les feuilles** : représentent les gens importants dans ta vie (un membre de ta famille, une amie, un ami, etc.).



**Le but de cette activité est de t'aider à te voir comme une personne unique et complexe, composée de plusieurs parties différentes, qui font de toi quelqu'un d'extraordinaire!**



## Les commentaires sur les réseaux sociaux

Parmi ces publications Facebook, laquelle ou lesquelles pourraient te causer des problèmes?

1. **Je vous déconseille d'aller au magasin XYZ, le service est pourri!**
2. J'ai acheté un pantalon au magasin XYZ pour mon copain, mais je me suis trompé de grandeur. Ils n'ont pas voulu me rembourser et, comme il n'y avait plus la bonne grandeur en vente, ils m'ont proposé une carte cadeau du magasin en échange du pantalon.
3. **Le magasin XYZ sont des voleurs. Ils font des millions, mais ils n'acceptent pas de faire un remboursement!**

En publiant des commentaires sur les réseaux sociaux, on s'expose parfois à des poursuites en diffamation. La diffamation est définie comme une allégation ou imputation d'un fait précis portant atteinte à l'honneur ou à la considération d'une personne physique ou morale. Par exemple, **il y a une grosse différence entre dire « je n'ai pas aimé le spaghetti à ce restaurant » et dire « n'allez pas à ce restaurant, c'est dégoûtant! ».**

La réponse de la question est 1 et 3

**Quand on publie un commentaire, il vaut mieux se contenter de rapporter les faits et d'exprimer comment on s'est senti dans cette situation.**

Énoncer des faits qui sont vrais dans le but de nuire à une entreprise ou à quelqu'un peut nous attirer des ennuis. Par exemple, le propriétaire d'une entreprise qui n'avait pas de machine Interac a mis une pancarte sur son terrain pour dénoncer la fermeture du guichet automatique près de chez lui, fermeture **qui lui faisait perdre des ventes. L'institution financière a entamé des poursuites contre lui.**

**Pour faire valoir tes droits comme consommateur, tu peux contacter l'Office de la protection du consommateur ou un organisme de défense des droits près de chez toi. Pour déposer une plainte qui touche les télécommunications (contrat de téléphone cellulaire et autre), tu peux contacter la Commission des plaintes relatives aux services de télécommunication (CPRST).**

**Avant de publier un commentaire, prends quelques secondes de réflexion.** Si tu n'es pas certain(e) qu'il ne t'apportera pas d'ennuis, ne le publie pas!

# BOOSTE TON ESTIME DE TOI!

OSE TE POSITIONNER



## AFFIRME TES OPINIONS

Exprime ce que tu penses  
avec clarté et respect.



## FIXE TES LIMITES

Tu as le droit de  
dire **non** quand  
quelque chose  
ne te convient pas.



## DÉFENDS-TOI

Protège ton espace,  
ton temps et ton énergie.



## OSE DIRE NON

Refuser, c'est  
te respecter.



ÉCOUTE-TOI. FAIS-TOI CONFIANCE.  
TU AS DE LA VALEUR!



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



**FAIS TES CHOIX.  
SOIS RESPONSABLE.**



# Se positionner, c'est savoir dire : « Voilà qui je suis »

À l'école, il y a des groupes, des dynamiques, des règles pas toujours écrites. Savoir se positionner, c'est trouver ta place dans la sphère sociale sans te laisser marcher dessus.

C'est **oser être toi-même, poser des limites, parler quand il le faut et choisir les bonnes personnes autour de toi.**

SVP, ne pas réutiliser mes blagues, elles ne sont pas vraiment drôles, je ne suis pas un humoriste, mais elles illustrent des stratégies de diversion par l'humour. 😊

## Le DJ silencieux

**Personnage :** Thomas, 14 ans, fan de techno, mais très discret.

Dans la cour, Thomas écoute souvent de la musique avec ses écouteurs. Un jour, un élève vient et lui arrache son casque.

— « T'écoutes quoi? C'est nul ta musique. »

Thomas, sans s'énerver, regarde son casque, tourne le bouton et dit :

— « Mon casque est bien ouvert, alors c'est toi qui es fermé. »

Et il s'éloigne tranquillement.

**Stratégie :** Se positionner, c'est ne pas réagir avec violence, mais montrer qu'on n'accepte pas qu'on dépasse nos limites. Thomas reste lui-même, garde son calme, mais n'accepte pas le manque de respect.

## Le lapin sort du chapeau

**Personnage :** Chloé, 13 ans, passionnée de magie.

Elle essaie de rejoindre un groupe qui parle uniquement de télé-réalité. Elle ne s'y sent pas à l'aise et se fait un peu snober.

Chloé se dit :

— « Ce n'est pas parce que je suis différente que je suis moins bien. Je vais créer mon propre club de magie! »

Deux jours plus tard, trois élèves la rejoignent. Son groupe devient hyper populaire.

**Stratégie :** Se positionner, c'est aussi refuser de forcer son entrée dans un groupe qui ne te correspond pas. Chloé crée sa propre place plutôt que d'essayer d'en voler une ailleurs.

## Le silence qui fait du bruit

**Personnage :** Amine, 15 ans, observateur et posé.

Dans un groupe, quelqu'un se moque d'un autre élève. Tout le monde rigole... sauf Amine.

Il regarde calmement et dit :

— « Vous vous sentez vraiment drôles quand quelqu'un pleure? »

Silence. Les rires s'arrêtent.

**Stratégie :** Se positionner, ce n'est pas parler fort, c'est parler juste. Un simple mot, au bon moment, peut changer l'ambiance et faire réfléchir tout le monde.





### Les running fluo

**Personnage :** Léa, 12 ans, au style très coloré. Elle arrive en classe avec des running rose fluo. Des élèves chuchotent dans son dos. Léa s'assoit et dit :

— « Si vous voulez, demain, j'en mets un vert et un jaune. Comme ça, vous aurez encore plus de trucs à dire. »

Le ton est léger. Tout le monde rigole avec elle.

**Stratégie :** Se positionner, c'est assumer son style, avec confiance et humour. Léa montre qu'elle ne se cache pas et que les remarques ne la déstabilisent pas.

### Le roi de l'équilibre

**Personnage :** Malik, 14 ans, à l'aise avec tout le monde.

Il parle avec les sportifs, les artistes, les geeks. Un jour, un élève lui dit :

— « Tu veux plaire à tout le monde ou quoi? »

Malik répond :

— « Je ne veux pas me limiter comme toi. »

**Stratégie :** Se positionner, c'est aussi savoir naviguer entre les groupes sans se renier. Malik reste fidèle à lui-même, mais il sait tisser des liens variés. Et ça, c'est une vraie force.



### Conclusion : Trouve ton axe

**Tu n'as pas besoin d'être le plus populaire, le plus drôle, ou le plus discret.**

Tu as besoin d'**être toi-même**, d'**apprendre à poser tes limites**, à **choisir tes relations**, et à **ne pas te taire quand quelque chose te dérange**.

### Se positionner dans la sphère sociale, c'est :

- ✓ Savoir ce que tu acceptes ou non
- ✓ Choisir tes fréquentations avec attention
- ✓ Oser parler, mais aussi savoir te retirer
- ✓ Ne pas chercher à plaire à tout prix
- ✓ Créer ta propre place s'il le faut

Et tu verras, ça t'évitera bien des situations toxiques ou blessantes.

**Parce que quand on rayonne de confiance, les intimidateurs perdent leur pouvoir.**

### Mots à retrouver :

A \_ \_ U \_ A \_ \_ \_

\_ R É \_ E \_ C \_

L \_ M I \_ \_ S

S \_ Y \_ \_

É \_ U \_ L \_ \_ \_ E

# JEU : OSE TE POSITIONNER !

Une activité simple pour renforcer l'estime de soi.



## BUT DU JEU

Reconnaître tes limites, tes opinions et tes besoins...  
et **oser te positionner**.

### 1. Tire un numéro

- Lance un dé



- Si tu n'as pas de dé :

Fabrique 6 petits papiers numérotés de 1 à 6, mélange-les et pige-en un.

### 2. Lis la situation

- 1. Un ami te demande un service qui ne te convient pas.
- 2. Quelqu'un se moque de ton opinion.
- 3. On te coupe la parole.
- 4. Tu veux dire non, mais tu hésites.
- 5. Le groupe pense différemment de toi.
- 6. Tu sens qu'une limite personnelle est dépassée.



### 3. Choisis ta réponse



**Je m'affirme**

J'exprime ce que je pense.



**Je fixe une limite**

Je dis non ou je propose un ajustement.



**Je me protège**

Je prends du recul  
ou je demande du respect.

### 4. Explique ton choix

- **En groupe** : Chacun partage sa réponse.
- **Seul** : Écris ta réponse dans un carnet.



### Bonus confiance

Chaque fois que tu te positionnes clairement,  
tu gagnes un point « estime de soi ».



+ DE 5000 EXEMPLAIRES VENDUS

# Pour comprendre les résistances des Premiers Peuples d'une perspective autochtone

FICHE PÉDAGOGIQUE DISPONIBLE ICI



prisedeparole.ca • Disponible en librairie



En recherche d'activités **GRATUITES** et **ÉDUCATIVES** ?






est là pour vous!

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

**COLLECTION GARNOTTE**

**Nouveau**



Pour les amateurs de chasse, pêche, VTT, camping et plein air !





# Dire ce que tu penses

**Combien de fois as-tu dit oui alors que tu avais envie de dire non? Combien de fois as-tu gardé le silence parce que tu avais peur de déranger?**

**Te positionner, c'est prendre ta place sans t'excuser d'être toi-même!**

Tu as le droit d'avoir tes opinions, tes goûts, tes limites. Tu as le droit de dire ce que tu ressens, de défendre tes besoins, même si ça ne fait pas plaisir à tout le monde.

T'affirmer, ce n'est pas crier plus fort que les autres. C'est **parler clairement, calmement et avec respect**, même si tu as le cœur qui bat vite parce que la situation te fait des émotions fortes.

C'est **apprendre à dire non sans culpabiliser** et à **défendre tes idées**, même si tu es la seule personne à penser comme ça.

T'affirmer, ça ne veut pas dire convaincre tout le monde. Est-ce que ça peut déranger les autres? Oui, mais **si tu te respectes en premier, les autres vont davantage te respecter.**

**Tu peux t'exercer devant un miroir ou avec une personne de confiance. Plus tu en prendras l'habitude, plus ça deviendra naturel de nommer tes limites!**

Voici un exercice pour t'habituer à mettre tes limites :

**Pense à une situation récente où tu aurais voulu dire non, mais tu ne l'as pas fait :**

**1. Décris brièvement la situation (qui, quoi, où) :**

-----  
-----  
-----

**2. Ce que tu ressentais à ce moment-là :**

-----  
-----  
-----

**3. Pourquoi c'était difficile de dire non (la personne, l'endroit, la demande) :**

-----  
-----  
-----

**4. Écris des phrases que tu aurais voulu dire :**

-----  
-----  
-----

# Jeu : Relie la phrase

## à ton positionnement

Thème : L'estime de soi

Relie chaque situation à l'attitude affirmée correspondante.

### Situations :

1. On te demande un service qui te met mal à l'aise.
2. Quelqu'un critique ton opinion devant les autres.
3. Tu sens qu'on dépasse tes limites personnelles.
4. Tu veux exprimer ton idée dans un groupe.
5. Tu hésites à dire non par peur de décevoir.
6. Tu veux défendre une valeur qui te tient à cœur.
7. On te coupe la parole pendant une discussion.
8. Tu veux poser un cadre clair dans une relation.
9. Tu veux montrer que tu existes sans t'imposer.
10. Tu veux garder ton calme tout en affirmant ton point de vue.

### Attitudes affirmées :

- A. Je dis non avec respect.
- B. J'exprime mon opinion calmement.
- C. Je fixe mes limites sans culpabilité.
- D. J'ose parler même si je suis différent(e).
- E. Je revendique mes droits avec assurance.
- F. Je me protège sans me fermer.
- G. J'écoute mes besoins avant de répondre.
- H. Je clarifie mes attentes.
- I. Je respire et garde confiance.
- J. Je me respecte et fais un choix juste pour moi.



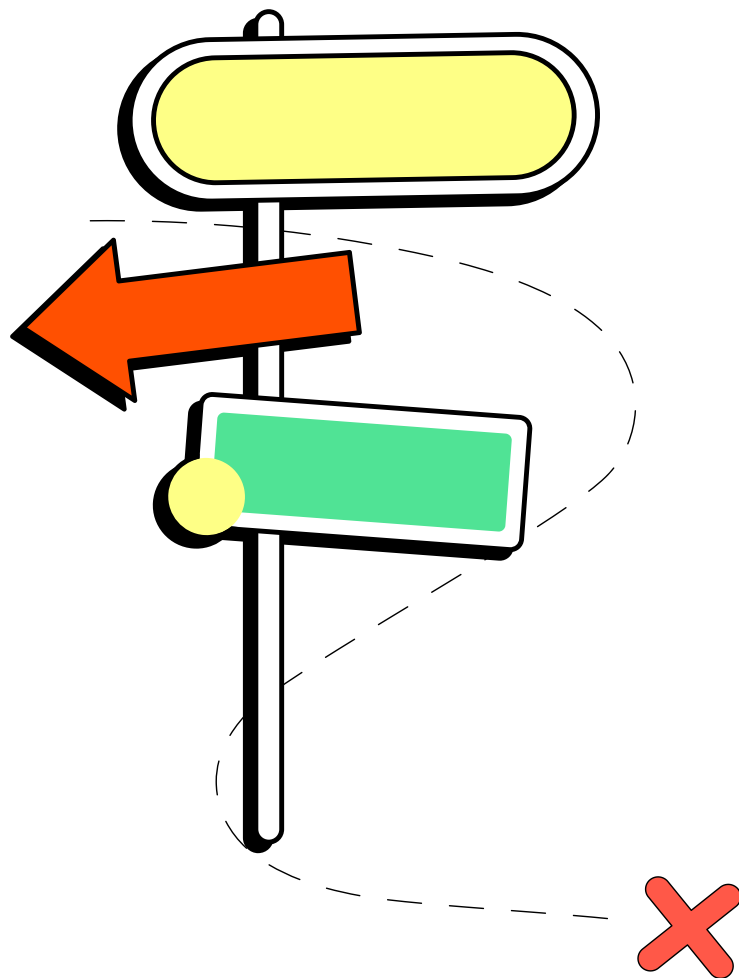
Se positionner, c'est se respecter.  
Dire non, c'est se protéger.  
Exprimer son opinion, c'est exister.



Solutions : 1-G, 2-B, 3-C, 4-D, 5-A, 6-E, 7-F, 8-H, 9-J, 10-I



# ZONE AVENIR





# Être plus fidèle à soi qu'aux autres

Se permettre d'exister à ses propres yeux d'abord, et ensuite aux yeux des autres, est essentiel.

Il suffit de prendre l'espace et le temps de **donner son opinion**, de **faire un choix**, de **nommer une préférence** ou de **partager ses intentions**...

Ces gestes permettent de s'entendre dire, à soi-même et aux autres, que **nous existons et de ressentir que nous sommes en vie**.

Il s'agit d'agir sur sa vie et d'augmenter son sentiment de contrôle et de pouvoir sur celle-ci.

En faisant cela, nous **repoussons** loin de nous l'impression de subir sa vie, d'être impuissant et de vivre dans le flou.

Cela permet également de mettre en place un **bouclier** afin de se protéger de ceux qui pensent savoir mieux que nous ce que nous aimons, ce que nous devrions faire ou choisir.

Cela permet d'éviter d'acheter la paix et de marcher sur des œufs afin de vivre la vie que les autres veulent que nous vivions, car ces compromis ont un coût réel à long terme.

**N'oublie pas... Dire Non aux autres, c'est dire Oui à soi!**



À quand remonte la dernière fois où tu as été plus fidèle à toi qu'aux autres?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Comment choisir ta future carrière?

Tu te demandes peut-être quel métier tu voudras exercer plus tard, et c'est tout à fait normal! Choisir une carrière, c'est une grande décision, mais pas de panique : ce n'est pas une course et tu as le droit d'explorer différentes possibilités avant de trouver ce qui te correspond vraiment.

Avant de choisir une voie, commence par identifier ce qui te plaît. Voici une série de questions que tu peux te poser :

- Quelles sont tes matières préférées à l'école?
- Quelles activités te passionnent en dehors des cours?
- Es-tu plus à l'aise dans des travaux manuels, créatifs, scientifiques ou en contact avec les autres?
- Es-tu réfléchi ou extraverti?
- Quelles sont les valeurs qui guident tes choix?

Tu as de la difficulté à répondre? Tu peux demander à des gens de ton entourage ou encore discuter avec un conseiller d'orientation qui t'aidera à mieux cerner ta personnalité, ainsi que **les tâches et les valeurs qui te correspondent.**

Une fois que tu auras **appris à te connaître**, il est important de faire l'exploration des possibilités qui existent. Il y a des centaines de métiers, souvent bien différents de ceux que tu connais déjà. Pour élargir tes horizons :

- Tu peux **te renseigner** auprès d'un conseiller d'orientation et entreprendre une démarche. Tu peux également **explorer** le site Internet des établissements scolaires. Il existe aussi des **outils** comme Repères, inforoutefpt.org ou Académos, qui sont des mines d'or d'informations sur les formations et professions qui t'intéressent, que ce soit au niveau professionnel, collégial ou universitaire.

- Je t'invite également à **échanger** avec des professionnels, des enseignants ou des étudiants qui suivent déjà ces formations. Les portes ouvertes sont l'occasion rêvée de rencontrer ces personnes. Tu peux également **effectuer des stages** d'un jour au niveau des formations professionnelles ou profiter de la formule « étudiant d'un jour » au collégial.

- Rien de mieux que d'**essayer** pour savoir si un métier te plaît! Profite des stages d'observation en entreprise, du bénévolat ou même d'un job d'été pour voir concrètement comment cela se passe sur le terrain.

**Tu crains de te tromper? Et puis? Est-ce que la Terre arrêtera de tourner si tu changes d'avis? Bien peu de personnes suivent un parcours tout tracé.** J'aime demander à ma clientèle si elle connaît des gens qui ont fait des études, puis occupé un emploi sans se poser de questions ni changer de voie, et rares sont celles et ceux qui peuvent en nommer. **Tu as le droit d'explorer, d'essayer et même de changer d'orientation si une voie ne te convient finalement pas.**

**L'important, c'est d'apprendre de chaque expérience et d'avancer vers ce qui te fait vibrer.**

Parler de tes doutes et de tes envies avec tes proches, tes professeurs ou un conseiller d'orientation peut t'apporter un éclairage précieux. Ils pourront te guider, te conseiller et t'encourager dans tes choix.

**Choisir une carrière, c'est avant tout un chemin personnel. Prends le temps de réfléchir, d'explorer et de découvrir ce qui t'inspire. Peu importe ton choix aujourd'hui, il ne déterminera pas forcément toute ta vie, alors avance avec curiosité et confiance!**



# Trouve ta matière, ta manière.

Avec les métiers  
du secteur Énergies,  
Procédés & Chimie,  
y'a 1000 manières  
de faire carrière.

[www.1000manieres.ca](http://www.1000manieres.ca)

Avec la participation financière de :

Québec 



COEFFISCIENCE



# Des carrières d'avenir !

Bénéficiez d'une sécurité d'emploi exceptionnelle et de conditions avantageuses.

## Un secteur d'innovation

Travaillez avec des technologies automatisées et des systèmes de contrôle avancés.

**EXPLORE** LES **MINES**.COM



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

**Si vous avez un iPad :**

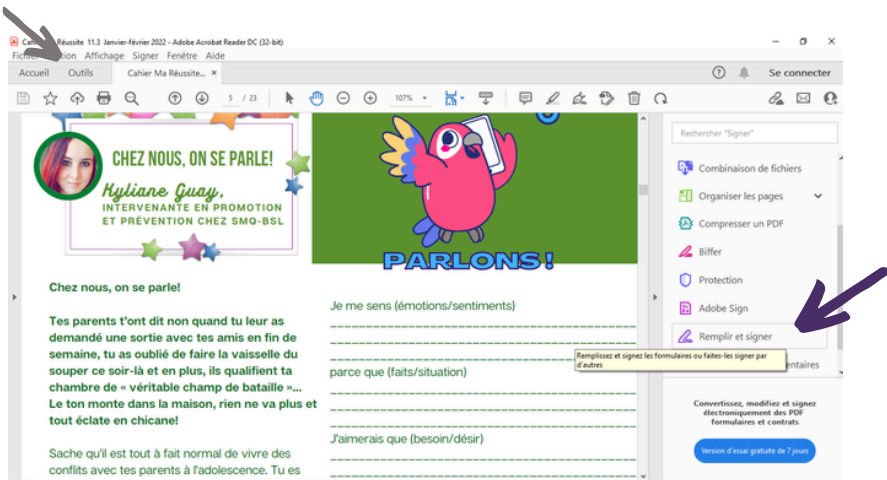
Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

**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)**



# **Ma Réussite**

[mareussite.net](http://mareussite.net)  
[reussitescolaire@telus.net](mailto:reussitescolaire@telus.net)

**ESSAYEZ-LE!**