Ma Réussite

TRUCS, OUTILS ET ACTIVITÉS

POUR UN PARCOURS POSITIF !

CAHIERS MA RÉUSSITE | Sept.-Oct. Vol. 9, n° 1

POUR UN MONDE MEILLEUR : EST-CE QUE J'AI MON MOT À DIRE?

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT

PAR MES CHOIX DE CONSOMMATION, J'AFFIRME LE MONDE QUE JE VEUX!

Combattre la peur de l'intimidation

PROMOTION ET PRÉVENTION SMQ, BAS-SAINT-LAURENT
WWW.SMQ-BSL.ORG

– SANTÉ

DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT

06

ANDRÉANNE HOUDE, STAGIAIRE EN SEXOLOGIE (ANEB)
ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

– NUTRITION

LES STÉRÉOTYPES SEXUELS : DEVENIR ACTEUR DE CHANGEMENT

09

MARIE-ÈVE BLANCHARD (ACEF DE L'EST DE MONTRÉAL)
CONSOMMATEUR.QC.CA/ASSOCI.HTM

– CONSOMMATION

PAR MES CHOIX DE CONSOMMATION, J'AFFIRME LE MONDE QUE JE VEUX!

11

RÉMI CÔTÉ, PSYCHOLOGUE SCOLAIRE ET PRIVÉE
WWW.PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE

– INTIMIDATION

COMBATTRE LA PEUR DE L'INTIMIDATION

14

BIANKA CHAMPAGNE, M.A., SEXOLOGUE-PSYCHOTHÉRAPEUTE ET AUTEURE
FACEBOOK.COM/BIANKACHAMPAGNE.PRO

– RELATIONS

MISE À JOUR SUR DE FAUSSES CROYANCES

16

SYLVIE PICHÉ
CONSEILLÈRE D'ORIENTATION ET COACH SPORTIF
SYLVIEPICHE.COM/

– ORIENTATION

POUR UN MONDE MEILLEUR : EST-CE QUE J'AI MON MOT À DIRE?

22

Ta vie –
Ta réussite –
Ton avenir –

– ORIENTATION

LE MEILLEUR

23

POUR UN MONDE MEILLEUR : EST-CE QUE J'AI MON MOT À DIRE?

Pour un monde meilleur…

Souhaites-tu que le monde soit meilleur ou trouves-tu qu'il est bien correct comme il est?

Penses-tu que si on peut l'améliorer, c'est quelque chose de lointain et qui ne nous concerne pas vraiment?

Personnellement, je crois que le monde ne sera pas meilleur dans le futur. Je crois que le monde est meilleur maintenant!

Je crois que ça commence et que ça se termine ici et maintenant.

Autour de toi, avec tes ami/es, avec ta famille, à l'école.

Encore plus, je crois que le monde meilleur est directement en dedans de moi, de toi, de chacun de nous.

Le meilleur est toujours là en dedans de toi. Il est présent et patient. Il n'attend que toi pour être révélé, pour être vu et vécu au grand jour.

Comment faire pour le trouver en toi? Écoute-le. Il vit là où il y a du silence en toi et une belle grande paix. Si tu veux, prends le temps d'entendre et de rejoindre cet endroit en toi, que ce soit par une réflexion, une méditation, l'écoute du silence, une marche, etc.

J'en profite pour te souhaiter une excellente rentrée scolaire. Et dis-moi, que te souhaites-tu pour cette année? Moi, je te souhaite le meilleur!

CONTACTEZ-NOUS

reussitescolaireglobetrotter.net

ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

CORRECTEUR

David Rancourt

ABONNEZ-VOUS!

mareussite.net

COLLABORATEURS

MARIE-ÈVE BLANCHARD
BIANKA CHAMPAGNE
RÉMI CÔTÉ
ANDRÉANNE HOUDE
ALEXANDRA MARTINEAU-DUGUAY
SYLVIE PICHÉ
SARAH TREMBLAY

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 de la revue
Ma Réussite
mareussite.net

Répandre le bonheur autour de nous, c'est participer à la création d'un monde meilleur. – Talal Ghosn, Chercheur, Ex-professeur de Nutrition.

COMMENT VOIS-TU TON ANNÉE?

Eh oui, ça recommence. Pour toi est arrivée une nouvelle année scolaire.
Mais comment veux-tu vivre ton année?

Écris un seul mot (positif!) qui pourrait résumer ce que tu veux vivre cette année.

Nomme un projet qui te tient à cœur et que tu aimerais accomplir.

Si tu avais un vœu à formuler pour cette année, quel serait-il?

Y a-t-il des choses qui t'inquiètent ou te font peur quand tu penses à ton année? Nomme tes inquiétudes et tes peurs et propose au moins une solution positive pour chacune d'elles.

Décris un défi que tu aimerais relever cette année. Sois réaliste dans ton défi et donne-toi une date où tu considéreras que ton but sera atteint. Tu peux inscrire ton défi et son échéance dans ton agenda, dans ton casier, sur le frigo, etc.

Nomme toutes les choses plaisantes que tu voudrais qu'il t'arrive durant l'année.

Sur le plan scolaire... explique-moi quelques trucs que tu as décidé de mettre en pratique pour réussir tes cours.

Voilà! Tu as tout en main maintenant pour passer une belle année! Tu peux garder ce questionnaire et y revenir durant l'année et à la fin de celle-ci. Ces questions, tu peux y répondre plusieurs fois et à différents moments de ta vie.

C'est un cadeau pour t'aider à réussir!

DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT

PROMOTION ET PRÉVENTION
SMQ, BAS-SAINT-LAURENT

Un voyage en montgolfière peut s'avérer calme, sous un ciel sans nuages. Mais il est aussi possible que la météo vienne perturber ton vol – pluie, vent, orage, brume, neige – et cause des zones de turbulences. Pour les traverser et poursuivre ton voyage, différentes stratégies existent : chauffer l'air pour faire monter le ballon, ouvrir la soupape pour le faire descendre, changer de cap en suivant la force et la direction du vent, ou autres.

Comme un voyage en montgolfière, l'adolescence
est semée de zones de turbulences : opinions différentes de celles de ta famille ou tes ami.e.s, apprentissages au travail, questionnements sur ton identité, développement d'amitiés ou de relations amoureuses, changements corporels, intégration dans une nouvelle école…

Quelles turbulences vis-tu ?

Comment pourrais-tu t'équiper pour les traverser ?

Tu peux réfléchir à tes stratégies, voici quelques exemples :
Connaitre tes forces,
T'intéresser aux autres et au monde qui t'entoure,
Partager tes expériences,
Acquérir des connaissances.

Tu n'as pas répondu aux questions de la dernière parution ?
Tu peux le faire **en cliquant ici !**

(www.smq-bsl.org)

POUR ALLER PLUS LOIN...

Si vous lisez votre cahier **Ma Réussite** sur support numérique, veuillez cliquer sur le lien-image pour écouter la vidéo.

https://www.youtube.com/watch?v=dn5mO86BIlw

Vous souvenez-vous de cette chanson ?
Que pensez-vous des paroles ?

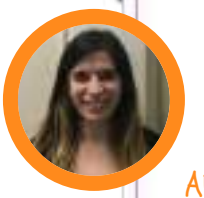
Si vous lisez ce cahier en version papier, allez à :
https://www.youtube.com/watch?v=dn5mO86BIlw
pour visionner la vidéo.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Si vous lisez votre cahier **Ma Réussite** sur support numérique,
veuillez cliquer sur le lien-image pour découvrir un texte intéressant !

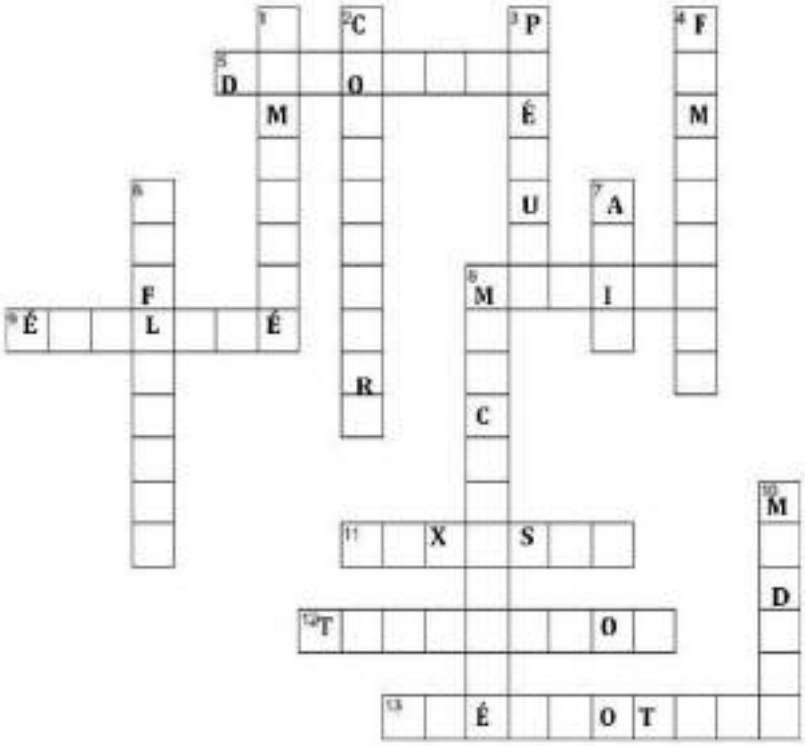
https://www.ledevoir.com/monde/518982/construire-un-monde-meilleur

Si vous lisez ce cahier en version papier, allez à :
https://www.ledevoir.com/monde/518982/construire-un-monde-meilleur
Vous pouvez l'imprimer !



LES STÉRÉOTYPES SEXUELS : DEVENIR ACTEUR DE CHANGEMENT

ANDRÉANNE HOUDE, STAGIAIRE EN SEXOLOGIE (ANEB)



Horizontal

5. S'élever publiquement contre quelque chose, manifester son désaccord.
8. Outils de communication permettant la transmission ou l'échange d'information (p. ex., journaux, télévision).
9. Principe selon lequel tous les êtres humains ont les mêmes droits.
11. Attitude discriminatoire* basée sur le sexe.
12. Manière d'agir ou de penser traditionnelle, transmise depuis des générations (p. ex., des coutumes, des croyances).
13. Généralisation. Croyance ou opinion non fondée qu'une personne entretient au sujet des caractéristiques d'un groupe.

*Discriminatoire : Qui traite un groupe de personnes différemment des autres, souvent de façon moins bonne.

Vertical

1. Ensemble de caractéristiques considérées comme spécifiques aux femmes. Qui découle du féminin.
2. Saisir le sens de, concevoir quelque chose.
3. Opinion. Jugement préconçu, basé sur des croyances, à propos d'une personne ou d'un groupe.
4. Mouvement qui prône l'égalité réelle entre les hommes et les femmes dans la vie privée et publique.
6. Penser. Utiliser et entraîner son raisonnement.
7. Faire, accomplir une action. Se comporter.
8. Ensemble de caractéristiques considérées comme spécifiques aux hommes. Qui découle du masculin.
10. Personne choisie à titre d'exemple pour qu'on s'inspire de sa conduite.

http://anebados.com/CLAVARDAGE/

Les stéréotypes sexuels

Ouvre l'œil, les réponses aux mots croisés sont dans le texte!

Les **stéréotypes** sexuels sont des **préjugés** sur la façon dont les filles ou les garçons devraient agir, penser ou paraître. As-tu des exemples en tête de ce qu'est une fille ou un garçon? Je t'en donne quelques-uns. Ce sont tous des stéréotypes, et je suis certaine que tu pourrais en trouver beaucoup d'autres.
Les filles sont douces, émotives et doivent être minces pour être belles.
Les garçons sont sportifs, agressifs et doivent être musclés pour être séduisants.
Est-ce que tu trouves que cette description te ressemble? Les stéréotypes que je viens de mentionner peuvent te correspondre ou non. C'est normal. Tout le monde est unique, et personne ne peut entrer dans le même moule. Quand on juge, qu'on intimide ou qu'on rejette une personne en utilisant le prétexte de son sexe ou de son genre, c'est du **sexisme**. Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas qu'une seule manière d'être et d'exprimer sa **féminité** et sa **masculinité**, car oui, une fille peut être sportive et un garçon plus émotif! Trouve la façon qui te ressemble et qui te fait te sentir bien.

Qu'est-ce que tu peux faire concrètement au sujet des stéréotypes sexuels? Tu peux **agir**, devenir un acteur ou une actrice de changement et être un **modèle** pour ton entourage. Comment? Tu peux **réfléchir** à ce que tu vois autour de toi (par exemple, dans ta famille et avec tes amis) et dans les **médias** (par exemple, à la télévision ou dans les réseaux sociaux) et prendre le temps de **comprendre** la place qu'occupent les stéréotypes sexuels dans ton quotidien en te posant les questions suivantes :
Est-ce que les gens s'attendent à quelque chose de moi en fonction de mon sexe ou de mon genre?
Est-ce que j'attends quelque chose des autres en fonction de leur sexe ou de leur genre?
Est-ce que j'ai déjà eu des comportements stéréotypés ou ai-je déjà vu des gens autour de moi en avoir?
Tu peux **dénoncer** ce que tu trouves injuste ou discriminatoire, et ce, même si c'est comme ça depuis toujours et que c'est comme une « **tradition** ». Tu peux croire à l'**égalité** pour tout le monde. Tu peux t'informer sur le **féminisme**, mouvement qui vise l'égalité complète entre les hommes et les femmes. Tu peux faire une différence. Fais-toi confiance. Essaie de t'accepter comme tu es et d'accepter les autres comme ils sont.

« Je viens d'apprendre que, pour garder ses bas prix, le magasin où j'ai acheté mon super chandail vraiment pas cher a des usines au Bangladesh où des enfants travaillent. Mais moi, je suis contre ça, le travail des enfants! Avoir su, je ne l'aurais jamais acheté, mon chandail. »

Avez-vous déjà entendu dire qu'acheter, c'est voter?
On a parfois l'impression que, comme individu, on est impuissant face à la société de consommation. Or, c'est oublier un pouvoir qui est à la portée de tout le monde : celui de choisir. Par nos choix, on affirme le monde que l'on veut.
Les achats que l'on fait peuvent avoir des conséquences importantes sur soi et sa situation financière, mais aussi sur la société, les conditions de travail et la planète. Quand on achète un produit, c'est comme si on déclarait :
« J'accepte les conditions dans lesquelles ce produit a été fabriqué. »
C'est comme si on votait pour quelque chose. C'est la raison pour laquelle on dit qu'acheter, c'est voter. Mais pour qu'un achat soit vraiment un vote pour quelque chose, il faut d'abord s'être renseigné…

« Zut! Pourquoi j'ai acheté ça? Je dois de l'argent à ma sœur. Je ne pourrai pas le lui remettre avant encore des semaines! »

Devenir un consommateur ou une consommatrice responsable

S'informer est la clé d'une consommation responsable : en se renseignant sur le produit qu'on veut acheter, on développe son esprit critique et on arrive à faire des choix de consommation qui sont en accord avec ses valeurs. Mais s'informer, c'est aussi se demander : « Moi,quels sont mes moyens financiers? »Ça commence par… s'informer de son budget!

POUR MIEUX S'Y RETROUVER, VOICI 5 ÉTAPES À SUIVRE POUR RESPECTER À LA FOIS SES VALEURS ET SON BUDGET.

Avant d'acheter :

1. Je me demande si le bien ou le service que je veux acheter répond à un besoin ou à un désir. (Pourquoi en ai-je envie? Est-ce que je le veux parce qu'un ami l'a aussi ou parce que je l'ai vu à la télé?)

2. Je me demande si j'ai les moyens financiers de faire cet achat. (Quels sont mes revenus et mes dépenses? Est-ce que je dois déjà de l'argent à quelqu'un? Est-ce que cet achat m'empêchera de faire d'autres achats plus essentiels?)

3. Je compare tous les choix offerts (marques, détaillants, etc.) et je pèse le pour et le contre de chaque option (prix, qualité, frais de transport, etc.).

4. Je m'informe auprès de sources fiables sur les choix que j'envisage, et je me demande si je suis d'accord avec ce que représente cet achat (ses répercussions sur les conditions de travail, sur l'environnement, sur la société).

5. Je décide de faire l'achat ou non en toute connaissance de cause!

Ce sont 5 petites étapes qui peuvent faire une grande différence tant sur le plan personnel que social. Suivre ces étapes, c'est apprendre à évaluer l'effet de ses achats sur ses finances personnelles. C'est décider si on encourage tel fabricant, tel commerçant, tel produit ou non. C'est prendre conscience de ses valeurs. C'est apprendre à devenir responsable par rapport à sa propre consommation. C'est rendre le monde meilleur, une étape à la fois.
C'est, finalement, avoir son mot à dire!

Prendre le temps de se budgéter, c'est facile et rapide !

Cette semaine j'ai gagné _____ $

Cette semaine j'ai dépensé: _____ $

Il me reste: _____ $

Prends le temps de faire ce petit calcul à chaque semaine et n'hésite pas à changer ta façon de fonctionner pour toujours arriver dans le positif !

COMBATTRE LA PEUR DE L'INTIMIDATION

PAR RÉMI CÔTÉ,
PSYCHOLOGUE SCOLAIRE

LE POURQUOI DE LA VIOLENCE

Il t'est peut-être arrivé de te demander pourquoi il y a des agressions et de la violence, pourquoi il y a de la brutalité, de l'intimidation et du harcèlement. La réponse nous est donnée par une vieille expression latine, « cui bono », qui pourrait se traduire par la question « Pour quel profit? ».

Les témoins n'ont pas le choix de dénoncer

Si tu es conscient/e d'une situation d'intimidation, tu dois aller chercher de l'aide d'un adulte le plus rapidement possible. Tu ne dois pas rester là comme un/e spectateur/trice passif/ve. Si tu n'es pas assez fort/e psychologiquement et physiquement pour intervenir, tu dois aller chercher de l'aide immédiatement. Autrement, tu encourages l'intimidateur. Pour que l'intimidateur cesse d'agir, il doit être signalé aux autorités compétentes. Tu pourras faire la dénonciation dans la plus stricte confidentialité.
Si tu vis de l'intimidation, tu peux dénoncer toi-même.
Dans ces situations, il faut savoir se faire confiance. La meilleure façon de s'aider soi-même, c'est souvent d'aller chercher de l'aide.

Voici des profits possibles :

Il est possible qu'un jeune soit violent parce qu'il veut se sentir meilleur que les autres, se sentir « populaire », ou parce qu'il pense que c'est un bon moyen pour se faire des amis. Il y en a même qui font de l'extorsion et du « taxage ». Dans certaines circonstances, il faut donc se questionner. Si tu es l'ami d'un jeune qui intimide, tu es donc possiblement son complice ou sa motivation à intimider. Si tu es témoin d'un geste d'intimidation, tu dois le dénoncer aussitôt pour briser le cercle de la violence. Tous ceux qui restent impuissants et silencieux devant l'intimidation vont l'alimenter et la favoriser. On ne peut pas rester neutre. Devant le fléau de la violence humaine, la neutralité se traduit par de la complicité.

WWW.PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE

Pour une classe agréable !

- Je suis toujours gentil/le.
- J'écoute mon enseignant/e.
- Je respecte tout le monde.
- Je prends soin de mon matériel.
- Je lève ma main avant de parler.
- Je suis attentif/ve à ce que les autres disent.
- Tant qu'à être là, je m'investis et je m'intéresse à ce qui se passe, ça sera encore plus intéressant !

MISE À JOUR SUR DE FAUSSES CROYANCES

PAR BIANKA CHAMPAGNE, SEXOLOGUE

Une panoplie d'informations erronées est véhiculée concernant la sexualité. Cela crée un sentiment de confusion dans notre perception, notre compréhension et nos questionnements par rapport à la sexualité et à NOTRE sexualité. Faisons une mise à jour sur quelques fausses croyances.

Crois-tu que...

1- Les bébés, les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées vivent tous une sexualité? Oui Non

2-Être inconfortable dans son corps en transformation est tout à fait naturel et normal? Oui Non

3- Vivre un moment d'adaptation en lien avec son sexe (pénis ou vulve) est anormal? Oui Non

Si tu as répondu « oui » aux deux premières affirmations, et « non » à la troisième, tu as raison! Voici les explications :

1-
Nous vivons une sexualité
à tout âge. Notre sexualité est vécue selon l'étape de vie à laquelle chacun de nous est rendu. Les bébés et les enfants découvrent leur corps. Ils ont une sexualité dite « de découverte ». Elle n'est aucunement comparable à
celle des adultes. Les adultes et les personnes âgées peuvent avoir une vie sexuelle
active pour répondre à certains besoins sexuels, affectifs et émotionnels. Eh oui, tes parents et tes grands-parents peuvent avoir une vie sexuelle active.

2- En ce qui te concerne, actuellement, tu découvres
tranquillement ton corps, qui se transforme pour devenir celui d'un adulte. Il est fort probable que tu te sentes parfois différent/e des autres, embarrassé/e avec ces nouveautés qui peuvent être inattendues et incomprises. Des sensations
plaisantes dans l'ensemble de ton corps font aussi partie de tes découvertes. Il est tout à fait normal et naturel que tu te sentes inconfortable par moments. Tout est nouveau! Tu distingues un peu plus qui tu es en train de devenir.

3-
De plus, tu découvres
autrement ta génitalité. Il peut y avoir des inconforts, des incompréhensions, des plaisirs et d'agréables sensations au niveau de ton sexe, c'est-à-dire de ton pénis ou de ta vulve. Il est tout à fait naturel et normal que tu te sentes par moments inconfortable avec ton sexe qui s'éveille. Tu ressens de nouvelles sensations, de nouveaux besoins et de nouvelles envies. Tu découvres la masturbation. Dans ces transformations génitales et tes découvertes, tu explores TA sexualité en tant qu'adolescent ou en tant qu'adolescente. Cela demande du temps, de l'apprentissage
et de l'adaptation pour apprivoiser ton pénis ou ta vulve et pour être confortable avec celui-ci ou celle-ci. Tes apprentissages et ton adaptation t'influenceront dans ta sexualité adulte.

https://www.facebook.com/biankachampagne.pro/

RÈGLE D'OR DE LA CLASSE

N'aie pas peur de poser des questions.

Aie peur plutôt de ne pas savoir la réponse.

TOUT LE MONDE AIME LES HISTOIRES QUI FINISSENT BIEN

Tu as sûrement vu des films westerns où le cavalier, après avoir neutralisé des bandits, quitte la ville en solitaire vers le soleil couchant. Ou peut-être as-tu lu des bandes dessinées du genre de *Lucky Luke*.

Rares sont les films et les livres qui se terminent sur une note tragique. Notre cerveau est ainsi fait que nous aimons qu'un héros gagne, qu'une histoire amène de l'espoir. Alors notre cerveau se calme.

À l'heure actuelle, nombre de productions visuelles et littéraires s'intéressent au sujet de la fin du monde. Il faut dire que les nouvelles que nous recevons de la télé et de l'Internet ne sont pas réjouissantes. Les guerres (même s'il existe moins de conflits sur le globe qu'auparavant), les soulèvements populaires, les épidémies, les cataclysmes et les changements climatiques nous occupent tous l'esprit. Des films et des livres catastrophes, en veux-tu, en voilà, ce n'est pas ça qui manque!

Tu remarqueras quand même que les thèmes de renouveau et d'avènement d'un monde meilleur marquent toutes les conclusions des histoires eschatologiques. C'est une tendance révélatrice de notre nature profonde. Cela veut dire que nous sommes tous, au fond, enclins au bonheur et à la justice. C'est d'ailleurs parce que les hominidés ont évolué avec un gène altruiste que nous avons pu survivre jusqu'à aujourd'hui.

1) Rêve de refaire le monde: Ta génération est celle de la Suédoise Greta Thunberg et de la Pakistanaise Malala Yousafzai, alors n'aie pas peur d'avoir des idées neuves.

2) Lis des histoires positives: Les biographies des bâtisseurs et des créateurs sont inspirantes. Le grand explorateur Jean-Louis Étienne a aussi écrit un livre intitulé *Inventer sa vie*. Prends ton élan.

3) Écris des histoires positives: Les histoires de héros font du bien. Lâche-toi *lousse*!

Découvre dans *Prisonnier de guerre* une histoire pleine d'espoir. Visite www.joeycornu.com/bouquiner

Joey Cornu Éditeur
une couveuse pour jeunes auteurs

LES CONSEILS DE FRÉDÉRIQUE DUFORT POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE !

LA RÉUSSITE SCOLAIRE, C'EST QUOI ?

Il y en a qui te diront que c'est ta moyenne, tes résultats aux examens de fin d'année ou le type de maths que tu fais. Moi, je te dis que réussir à l'école, c'est fournir les efforts nécessaires pour que tu sois fier de tes notes À TOI, pas te comparer aux résultats des autres. C'est miser sur tes forces dans certaines matières (oui, l'éduc, ça compte ! Si tu as le talent d'un grand sportif, tu vaux tout autant que celui qui a des A en science et environnement !) et toujours essayer de t'améliorer. Si tu as de la difficulté en français et que tu passes ton examen final à 62 % après des heures d'exercices, tu devrais être aussi fier que celui qui a eu 90% sans étudier. Réussir à l'école, c'est faire de son mieux.

C'est important de se donner toutes les chances de réussir en travaillant fort pour avoir de bons résultats, mais, au bout du compte, l'important, c'est ce que tu apprends et comment tu t'en sers par la suite !

COMMENT GÉRER LE STRESS ?

Voici des trucs bien simples pour mieux gérer les épisodes d'anxiété à l'école.

1/ DÉFOULE-TOI : Tu peux crier dans ton oreiller, frapper un ballon de toutes tes forces, écrire tout ce que tu penses sur une feuille ou l'exprimer à voix haute. Le but, c'est d'éviter de transférer ta colère sur des gens qui ne le méritent pas ou de dire des choses que tu pourrais regretter.

2/ ARRÊTE DE « T'AUTOSTRESSER » : Je sais qu'on est tous assez imaginatifs quand vient le temps de s'inventer des scénarios négatifs, mais, la majeure partie du temps, on stresse pour des peanuts et tout finit par s'arranger. Si on consacrait tout ce temps perdu à faire des choses qui nous plaisent (genre manger du dessert, écouter une série ou lire un bon livre), on serait tellement plus heureux.

3/ CHANGE-TOI LES IDÉES : C'est vrai que c'est important d'étudier, mais, pour éviter le stress accumulé, il faut prendre le temps de se changer les idées. Accorde-toi de petites pauses pendant ton étude ou la rédaction d'un travail, surtout quand tu commences à fixer le vide. Ça ne sert à rien de t'acharner alors que ton cerveau ne veut pas coopérer !

4/ PLEURE : Quand on n'en peut plus, il arrive que nos yeux se remplissent d'eau même si mentalement on leur dit d'arrêter : « Pense à autre chose, calme-toi, NOOOON... trop tard. » Pourtant, laisser sortir quelques larmes est une merveilleuse façon de se libérer de toute la pression qui écrase nos épaules. Et ça vaut aussi bien pour les filles que pour les garçons !

TES PLUS BELLES ANNÉES !

Tu ne peux pas savoir comment tes années au secondaire vont se dérouler avant de les avoir vécues, mais le meilleur conseil que je puisse te donner est d'en profiter pleinement. Sur le coup, tu te plaindras des examens et des professeurs trop stricts, tu en voudras à ceux qui te feront de la peine, et tu répéteras que tu as hâte que ce soit terminé...

Mais, un jour, tu réaliseras que, malgré les hauts et les bas, le secondaire te rappelle des souvenirs uniques et irremplaçables : les voyages scolaires, les nouvelles amitiés, les discussions entre les casiers, et les photos de classe un peu ratées

Avec le recul, tu verras que ça aura été de belles années.

En librairie le 11 sept.

Canada 300KC

madd
Au volant, pas d'alcool, pas de drogue, pas de victimes.

@MADDCanadafrancophone

madd.ca

@maddcanadafr

maddcanadafr

POUR UN MONDE MEILLEUR : EST-CE QUE J'AI MON MOT À DIRE?

PAR SYLVIE PICHÉ,
CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE

À l'adolescence, ou au début du secondaire, toi et tes amis vous vous posez beaucoup de questions. Peut-être en lien avec votre avenir professionnel, mais assurément sur ce que l'avenir vous réserve.

Est-ce qu'il t'arrive de te demander si tu peux contribuer à créer un monde meilleur? Peut-être t'es-tu convaincu/e que non?

Moi, je te dis que oui, tu as ton mot à dire pour créer un monde qui sera à la hauteur de tes attentes, qui répondra à ta vision du futur. Ton implication au quotidien dans des activités variées, que ce soit pour l'environnement, le développement d'un projet, ton sport préféré ou autre chose, est importante. Tu peux penser que tu n'as pas beaucoup de pouvoir, par exemple que tu ne peux pas arrêter les guerres ou la famine, mais tu as du pouvoir sur chaque petit geste que tu poses au quotidien.

L'avenir se bâtit à une échelle beaucoup plus petite. À une dimension humaine. Ça se bâtit avec notre famille, nos amis. Et avec nos connaissances, c'est-à-dire les personnes de notre rue, de notre quartier. C'est là qu'on peut commencer à faire une différence. En s'assurant que ces gens n'ont pas faim, qu'ils ont un foyer, etc. Quel geste peux-tu poser aujourd'hui dans ce sens?

J'irais plus loin
en mentionnant que ton prochain emploi et ta future carrière pourraient te permettre de changer, un jour à la fois, un pas à la fois, l'avenir et le monde dans lequel tu vivras. Tu seras peut-être influencé/e par ta croyance en ton pouvoir de changer les choses, et cela te dirigera vers un emploi ou un employeur qui va dans le même sens. Tu seras aussi peut-être influencé/e par tes amis.
Bref, ton avenir est important, et y réfléchir l'est tout autant.

Que veux-tu pour ton futur?
Que peux-tu faire pour qu'il se réalise?

Si tu souhaites discuter de tout cela, n'hésite pas à aller rencontrer le conseiller d'orientation dans ton école : **c'est son travail!**

http://sylviepiche.com/

LE MEILLEUR

NOMME 3 MÉTIERS QUE TU POURRAIS AIMER FAIRE PLUS TARD ET INDIQUE EN QUOI ILS POURRAIENT AIDER À FAIRE UN MONDE MEILLEUR.

 # 1 PROGRAMMEUR DE JEUX

En étant programmeur de jeux je pourrais rendre le monde meilleur en créant des jeux non violents qui proposent aux joueurs de développer leur habileté à la coopération et à l'entraide au lieu de proposer des jeux où c'est la compétitivité qui prime.

 # 2

 # 3

 # 4

UN AVENIR BRILLANT VOUS ATTEND CHEZ ACCESS !

Centre d'éducation aux adultes et de la formation professionnelle

FORMATION PROFESSIONELLE

SANTÉ
- Pharmacy Technical Assistance
- Health, Assistance and Nursing
- Assistance in Health Care Facilities
- Home Care Assistance

BÂTIMENTS ET TRAVAUX PUBLICS
- Stationary Engine Mechanics

BUSINESS
- Secretarial Studies
- Computerized Accounting
- Professional Sales
- Sales Representation
- Starting a Business
- Executive Assistant (Double DVS)

CONSTRUCTION
- Masonry-Bricklaying

ENTRETIEN D'ÉQUIPEMENT MOTORISÉ
- Automobile Mechanics

ATTESTATION D'ÉTUDES PROFESSIONNELLES
- School Daycare Educator
- Maintenance and Automobile Service
- Care Assistance in a Private Seniors' Residence

DEVIENS BILINGUE ET APPRENDS TON MÉTIER

Formation offerte en anglais

FORMATION CONTINUE
FORMATION AUX ENTREPRISES

Apprenez l'anglais ou le français

Reconnaissance des acquis et des compétences (RAC)

RAC

access.
brillant comme vous l'êtes

Riverside

450 676-1843 #5044
access.rsb.qc.ca

access. Cleghorn
163, rue Cleghorn
Saint-Lambert QC J4R 2J4
450 676-1843 #5044

access. Brossard
7900, boul. Taschereau, Édifice C
Brossard QC J4X 1C2
450 443-6576

access. Guimond
658, rue Guimond, bureau 610
Longueuil QC J4G 1P8
450 672-9011

access. Royal-Oak
3555, rue Rocheleau
Saint-Hubert QC J3Y 4T6
450 676-3636

access. Darwin
2121, rue Darwin
Sainte-Julie QC J3E 0C9
450 645-2370 #7163

Pour d'autres contenus intéressants
de **Ma Réussite,**
cliquez sur l'image Facebook.

www.facebook.com/mareussite.net

www.mareussite.net