

Ma Réussite

TRUCS, OUTILS ET ACTIVITÉS

POUR UN PARCOURS POSITIF !

CAHIERS MA RÉUSSITE | Nov.-Déc. Vol. 9, n° 2



**AVOIR UNE BONNE RELATION AVEC MES PARENTS
ET LES ADULTES DE MON ENTOURAGE**

TA VIE - TA RÉUSSITE - TON AVENIR

LES ADULTES NOUS
COMPRENENT-ILS ?

« PAS DE CHICANE DANS MA
CABANE! »

DES PERSONNES
SIGNIFICATIVES



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

- SANTÉ
LES ADULTES NOUS
COMPRENENT-ILS ?

04



JUSTINE DESJARDINS,
STAGIAIRE EN TRAVAIL SOCIAL
CHEZ ANEB
ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

- NUTRITION
« PAS DE CHICANE DANS MA
CABANE! »

06



CONSOMMATION

- CONSOMMATION
PLUS FUTÉ/E QUE TOI ?

07



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

- INTIMIDATION
DES MÉTAPHORES
THÉRAPEUTIQUES POUR
PRÉVENIR L'INTIMIDATION

10



BIANKA CHAMPAGNE, M.A.,
SEXOLOGUE-PSYCHOTHÉRAPEUTE
ET AUTEURE
[FACEBOOK.COM/
BIANKACHAMPAGNE.PRO](https://FACEBOOK.COM/BIANKACHAMPAGNE.PRO)

- RELATIONS
TOI, L'ADOLESCENT OU
L'ADOLESCENTE

12



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

- ORIENTATION
DES PERSONNES SIGNIFICATIVES

17



MÉLANIE COULOMBE
C.O. ET COFONDATRICE DE
CIBLE PETITE ENFANCE
FACEBOOK.COM/CIBLEPETITEENFANCE/

- ORIENTATION
IL SUFFIT DE COUPER DE LA
PIZZA...

18

AVOIR UNE BONNE RELATION AVEC MES PARENTS ET LES ADULTES DE MON ENTOURAGE

Avoir une bonne relation avec mes parents et les adultes de mon entourage

Franchement, ce n'est pas toujours évident. Comment réussir à bien m'entendre avec mes parents et les adultes de mon entourage?

Oui, je peux te le dire, ce n'est pas évident! Les parents et les adultes ne sont pas toujours de tout repos ou adéquats dans leur rôle, justement, de parents ou d'adultes.

Mais le meilleur moyen que j'ai trouvé pour créer une bonne entente, c'est de croire en eux. Oui, oui, de croire en eux! En général, les adultes font de leur mieux, et je crois que tu es capable de voir ceux qui peuvent t'aider, t'accompagner, te soutenir.

Alors, c'est sur eux que tu dois miser.

Pour bien t'entendre avec les adultes, pense à faire équipe avec eux. Ensemble, trouvez des solutions. Ensemble, faites un bout de chemin. Prenez soin les uns des autres!

Il y a vraiment des gens en qui tu peux avoir confiance. Oui, ça existe, et tu es capable de les reconnaître, de reconnaître les vraies personnes de confiance. Fais équipe avec celles-ci au lieu de te mettre en position de confrontation. Tu découvriras alors de belles choses à la fois en toi et chez ces gens!

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

Le jour où l'enfant réalise que tous les adultes sont imparfaits, il devient un adolescent. Le jour où il les pardonne, il devient un adulte. Et le jour où il se pardonne lui-même, il devient sage. – Alden Nowlan



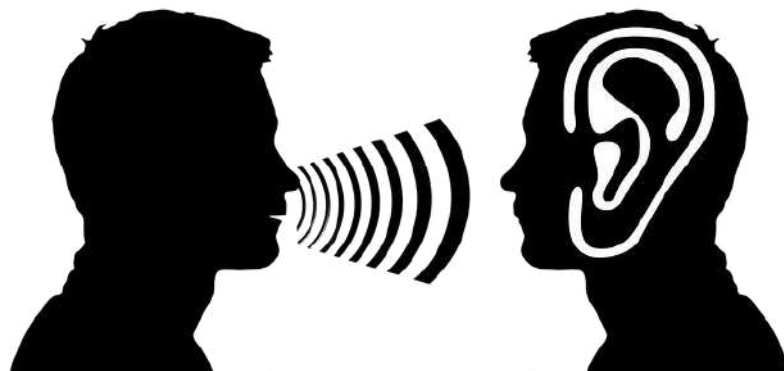
LES ADULTES NOUS COMPRENNENT-ILS?

ALEXANDRA MARTINEAU-DUGUAY
PROMOTION ET PRÉVENTION
SMQ, BAS-SAINT-LAURENT

On va se le dire, bien s'entendre et se faire comprendre avec nos parents ou nos professeurs, ce n'est pas toujours facile. Il t'arrive d'avoir l'impression qu'ils ne te comprennent pas? Ne t'en fais pas, c'est NORMAL! Malgré tout, il faut se rappeler une chose : chaque adulte a déjà été un ado, lui aussi, avec des peurs, des inquiétudes et... des qualités, tout comme toi!

Alors,
quelle est la première étape pour avoir de
bonnes relations avec les adultes?

LA COMMUNICATION, VOICI LE POINT DE
D.É.P.ART!



Exemple :

Demande :

« J'aimerais sortir voir mes amis durant la semaine. »

Émotion :

« Ça me met en colère de seulement pouvoir les voir durant la fin de semaine. »

Proposition :

« Je pense que l'on pourrait s'entendre sur une façon pour que je puisse voir mes amis plus souvent. Je pourrais aller les voir les jeudis, après avoir pris de l'avance sur mes devoirs en début de semaine, et revenir pour 21 h 30. »

Arrangement :

« D'accord, on peut essayer pendant deux semaines pour commencer. »

Maintenant, comment devenir des
PROS de la communication
D.É.P.ART? En faire souvent!



Reussite

ÊTRE RESPECTUEUX



**NOUS NE TOLÉRON PAS
L'INTIMIDATION .**

Si vous voyez des signes d'intimidation,
veuillez prendre position ou en parler à
un adulte qui saura vous écouter.



« PAS DE CHICANE
DANS MA CABANE! »

JUSTINE DESJARDINS, STAGIAIRE
EN TRAVAIL SOCIAL CHEZ ANEB

Il peut parfois sembler difficile de se comprendre entre jeunes et adultes. Toutefois, il est possible d'améliorer la communication. Le texte suivant te permettra de découvrir des moyens pouvant être utilisés pour comprendre, résoudre ou prévenir un conflit avec tes parents et les adultes de ton entourage.



Complète les espaces à l'aide des mots ci-dessous, à la manière d'une dictée trouée.

écouter

abri

raison

calmer

excuses

régler

changements

communiquer

destructive

Tout d'abord, il faut savoir que personne n'est à l'_____ (1) des conflits. Tu vas avoir des désaccords, par exemple avec tes amis, tes parents ou tes professeurs. Un conflit n'est pas négatif en soi. C'est plutôt la manière de le résoudre qui peut être _____ (2) pour soi et les autres personnes impliquées. Une dispute ne veut pas dire que la personne ne t'aime pas ou que toi, tu ne l'aimes pas. C'est normal, surtout à un moment de la vie où l'on expérimente plusieurs _____ (3) par rapport au corps, au travail et à l'école qui peuvent affecter notre humeur, nos comportements et, par le fait même, nos relations. Certains conflits prendront plus de temps que d'autres à se _____ (4). Par contre, il existe des moyens pour les comprendre et ainsi les résoudre. En voici quelques-uns : - Connaître la _____ (5) derrière cette dispute, ce qui l'a déclenchée.

- Reconnaître les émotions en jeu et se permettre de les vivre.
- Trouver des moyens de se _____ (6) (ex. : prendre une marche, lire un livre, écrire).
- Parler de ce différend avec la ou les personnes concernées en s'exprimant au « je » et _____ (7) leur point de vue.
- Trouver une solution qui convient à toutes les parties et la mettre en application.
- S'excuser et/ou accepter les _____ (8) des autres.

Il est possible de croire que les adultes qui t'entourent ne peuvent pas comprendre ce que tu vis. Tu pourrais aussi avoir l'impression qu'ils devraient savoir ce que tu vis sans que tu aies besoin de leur dire. Par contre, rappelle-toi que tu es le mieux ou la mieux placé/e pour exprimer tes pensées; les autres ne peuvent pas deviner ou peuvent mal interpréter ce que tu ressens. Il est important de s'affirmer et de _____ (9) avec eux pour offrir une meilleure compréhension de la situation.



Plus futée que toi?

La société de consommation est-elle plus futée que toi?

Ou est-ce toi qui es plus futé/e qu'elle?

Pour le savoir, réponds à ces quelques questions :

1. Sens-tu ou observes-tu que la publicité est partout? Essaie de nommer tous les endroits où tu vois de la publicité.
2. T'arrive-t-il de te sentir obligé/e d'acheter quelque chose pour faire partie d'une gang ou pour te sentir accepté/e?
3. Penses-tu qu'acheter des choses peut servir à te valoriser?
4. Ressens-tu parfois une ENVIE irrésistible de t'acheter quelque chose, pour te rendre compte par la suite que tu n'avais pas vraiment BESOIN de cet objet?
5. D'ailleurs, quelle est la différence entre une ENVIE et un BESOIN, selon toi?
6. Une personne que tu connais n'arrête pas d'acheter tout plein de choses : vêtements, jeux vidéo, repas au restaurant, ça n'arrête jamais! Elle a même des dettes! Quels conseils lui donnerais-tu pour qu'elle sorte de ce cercle vicieux? Pour qu'elle puisse diminuer ses achats?

N'hésite pas à faire ton budget au moins à tous les mois !

**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 !**



Relation

Avoir une bonne relation avec mes parents et les adultes



Exprimer

Entourage

Communication

Poie

Écoute

Humour

Liens

Adultes

Respect

Parents

Confiance

Appartenance

Fidélité

Amour

Satisfaction



DES MÉTAPHORES THÉRAPEUTIQUES POUR PRÉVENIR L'INTIMIDATION

PAR RÉMI CÔTÉ,
PSYCHOLOGUE SCOLAIRE

Saviez-vous que les métaphores et les allégories nous parlent le langage du cerveau? En effet, le langage du cerveau est analogique. C'est pourquoi ce langage est très utilisé en thérapie. On parle ici de l'outil par excellence des psychologues : les métaphores thérapeutiques.

Une des métaphores que je préfère pour aider les jeunes victimes d'intimidation est celle de l'épicerie. Elle est profondément ancrée dans notre inconscient. Voici comment la métaphore se traduit : « Dans la vie, on prend ce qui fait notre affaire, on le met dans le panier et on va de l'avant. » Cette métaphore est assimilée, intégrée et validée, mille fois plutôt qu'une, dans notre expérience quotidienne. C'est limpide de simplicité : on ne part pas à l'épicerie avec une liste de ce que l'on ne veut pas. On y va avec l'intention d'acheter ce qu'on veut acheter. Dans la vie active, on va de l'avant, on ne tourne pas en rond. On prend ce qui fait notre affaire et on avance. On se fait une liste, écrite ou mentale, de choses à acheter, d'aliments bons au goût, bons pour la santé. Des aliments pour lesquels on accepte de payer. On les cherche sur les étagères, dans les allées. On les met dans son panier, on le pousse, puis on paye et on sort.

Une fois à la maison, on prépare les repas, on mange, on grandit et on se guérit. Cette situation, par analogie, c'est la définition de la vie.

C'est logique, non? On ne fera jamais l'inverse, on ne fera jamais une liste de ce qu'on ne veut pas, pour s'arrêter devant chaque produit qu'on ne veut pas acheter en perdant notre énergie à le repousser et à se répéter de façon très inefficace « je n'en veux pas ».

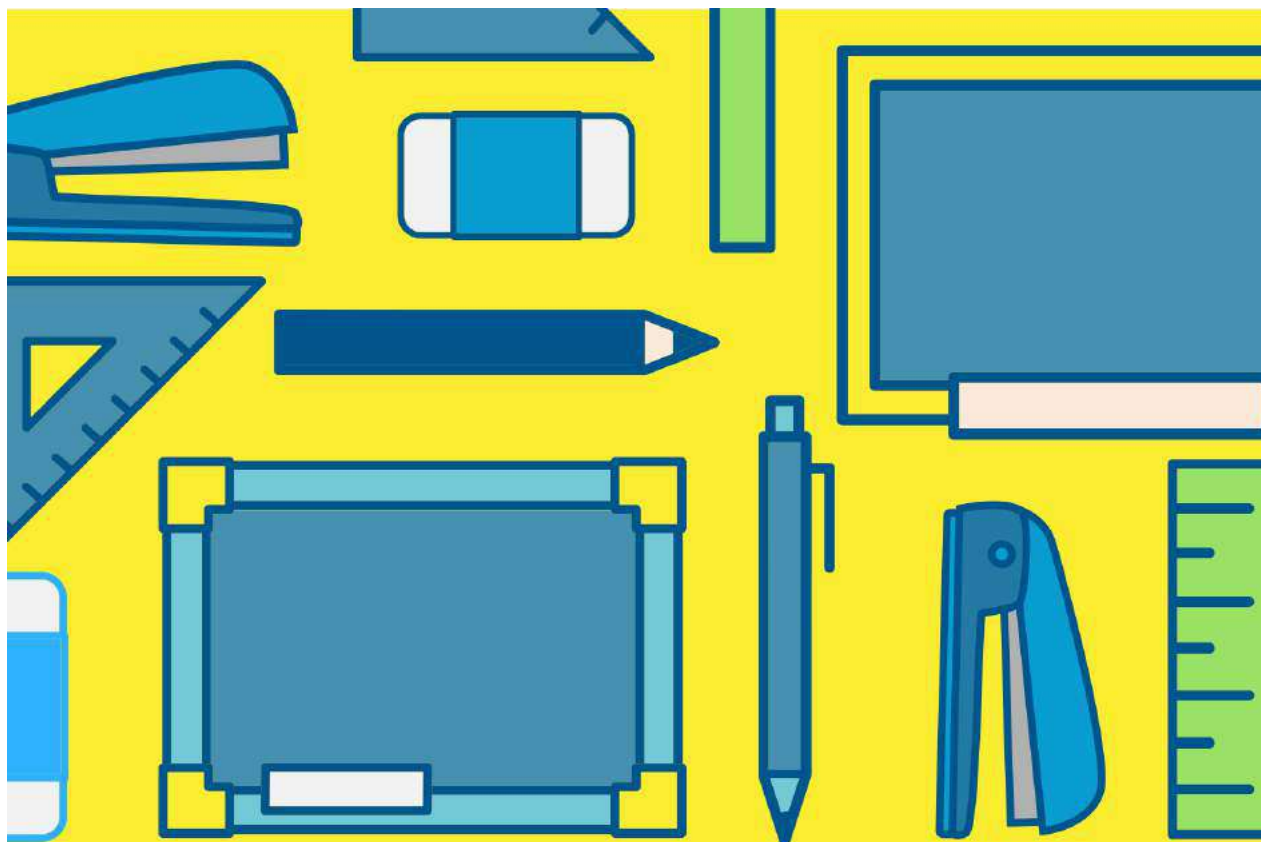
Alors, pourquoi le ferions-nous avec nos problèmes? Est-ce qu'on va s'attarder sur le terrain infertile du blâme et de la culpabilisation? Est-ce que ce serait constructif?

Quelle est l'application de cette métaphore? En quoi est-elle pertinente?

Qu'est-ce que je mets dans mon panier d'épicerie pour prévenir l'intimidation?

Notez bien une chose. Le premier réflexe de la plupart des personnes qui sont aux prises avec une problématique importante, c'est d'essayer de combattre le symptôme. Par exemple, si on est victime d'intimidation, on essaye de s'attaquer à la source de l'intimidation pour la modifier, pour atténuer son impact. On cherche activement à éviter le problème. Si on applique la métaphore de l'épicerie, on prend conscience de l'importance de ne pas négliger ses choix, ses choix d'amis, d'intérêts, de causes à défendre, de projets, de passions, d'activités, de lectures, de sports. Quand on fait les bons choix à l'épicerie, semaine après semaine, jour après jour, on mange sainement, on se sent mieux, de mieux en mieux, jour après jour. Consultez un diététiste de l'esprit positif! Consultez un adulte spécialiste de la relation d'aide!

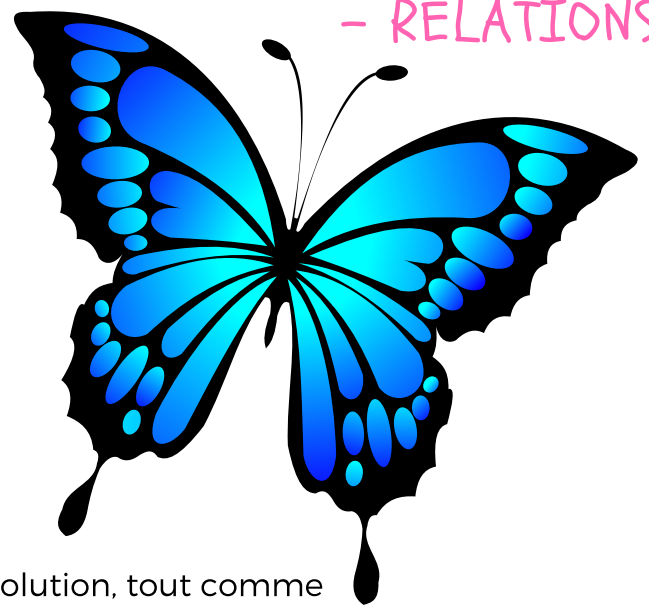




FAIS-LE
MAINTENANT
PARFOIS «PLUS TARD»
DEVIENT «JAMAIS»



SOIS PROACTIF !



L'adolescence est une période de transformation et d'évolution, tout comme la métamorphose du papillon. D'abord une chenille, il se fabrique un cocon, il se transforme, il brise ce lit douillet, il déploie ses ailes, il les fait bouger maladroitement, puis il prend son envol avec son corps mature de papillon. Ce papillon vole et il se dépose ici et là en montrant sa splendeur. Tu es un papillon unique en devenir.

L'adolescence, cette période de transformation, est propice aux questionnements et aux remises en question.

As-tu déjà pensé qu'être dans le corps du sexe opposé serait plus facile et confortable? C'est possible, et nous y avons tous pensé au moins une fois dans notre vie.

Plusieurs raisons peuvent nous amener à y penser. Un corps dans lequel on n'est pas à l'aise, la croyance que les autres ne nous apprécieraient plus, le fait de se reconnaître davantage dans les traits et les préférences de l'autre sexe ou de ne pas se reconnaître dans les stéréotypes sexuels et sociaux véhiculés par rapport à son sexe biologique...

Dans les prochaines lignes, tu feras des liens entre des vérités peu nommées.

Oui, c'est possible de se sentir différent. La bonne nouvelle est que nous le sommes tous, comme les papillons qui se ressemblent et dont chacun est pourtant unique.

Il est tout à fait possible d'être un adolescent sensible aux émotions, à l'écoute des autres, qui préfère la culture et les arts, qui apprécie d'être avec des personnes du sexe opposé parce qu'elles sont ses amies, qui a des goûts pour la mode, qui aime la douceur ou qui est introverti. Cet adolescent est tout à fait naturel, normal et unique dans sa masculinité même si les stéréotypes sexuels et sociaux sont différents, et il n'a pas à remettre en question son sentiment d'appartenance à son sexe biologique.

Au même titre, on peut être une adolescente qui préfère les sports, qui est plus individualiste, qui a du leadership, qui est plus manuelle, qui aime la force physique ou qui est extravertie. Cette adolescente est tout à fait naturelle, normale et unique dans sa féminité même si les stéréotypes sexuels et sociaux sont différents, et elle n'a pas à remettre en question son sentiment d'appartenance à son sexe biologique.



Accepter tes différences et en être fier ou fière fait de toi un adolescent ou une adolescente qui sera plus confortable et en harmonie avec son corps et son sexe biologique. Tu pourras développer encore plus de confiance et d'assurance en tant qu'homme ou femme en devenir.

Être ouvert/e aux différentes façons de vivre en tant qu'adolescent ou adolescente et en tant qu'homme ou femme diminue les préjugés et les jugements portés sur soi-même et sur les autres.



Quel genre de papillon es-tu?

Quels jugements portes-tu sur toi-même?

Que feras-tu pour apprécier un peu plus cette partie de toi que tu juges?

Clarifions la base[i] :

Identité sexuelle : en lien avec les chromosomes qui déterminent ton sexe biologique.

Garçon/homme XY : pénis ou Fille/femme XX : vulve

Sentiment d'appartenance à ton sexe biologique :

Renvoie à comment tu te sens et te perçois avec ton sexe biologique.

Capacité à se sentir garçon/homme ou fille/femme.

On emploie masculin (XY) pour les hommes et féminin (XY) pour les femmes.

Tu peux parler de tes questionnements et de tes jugements à un adulte en qui tu as confiance.

[i]

Académie du sexocorporel Desjardins inc.



**Les canettes de bière sont recyclables.
Les jeunes de 16 ans ne le sont pas.**



**Plus de la moitié des décès d'adolescents sur la route sont liés à l'alcool ou la drogue.
Ça ne vaut tout simplement pas le risque.
Restez sobre au volant.**

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



@MADDCanadafrancophone

madd.ca



@maddcanadafr



maddcanadafr



PAS DE RELATIONS SANS NUAGES... C'EST CE QUI INSPIRE AUX AUTEURS DES PERSONNAGES

Les relations humaines sont semblables à des plantes: il faut prendre le temps de les soigner, ne pas les laisser s'assécher ni trop les arroser. C'est d'abord dans la famille que nous apprenons à entrer en relation avec autrui, avant de nous lancer à la conquête de la société.

Même dans le meilleur des mondes, nous vivons des tensions avec nos parents, notre fratrie, nos amis. Normal: chacun de nous possède une personnalité propre qui s'exprime par diverses facettes, et la réalité de l'un n'est pas la réalité de l'autre.

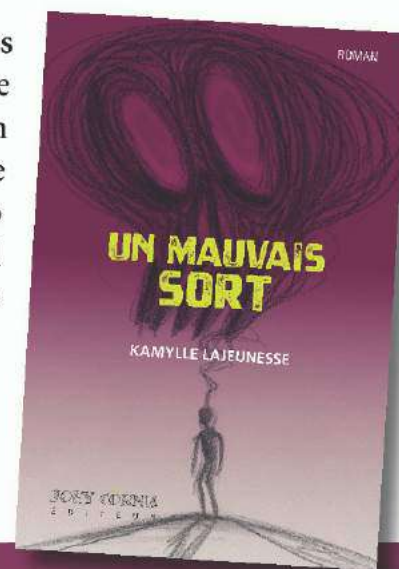
Étant donné que nous nous transformons tout au long de notre vie, pour mieux nous affirmer, nos relations interpersonnelles se modifient aussi. Ce sont ces interactions

changeantes et significatives qui permettent aux auteurs d'écrire des histoires: les sentiments, les conflits, les buts personnels teintent les relations entre humains.

1) **Pas de roman sans personnage:** Que tu écrives des histoires, ou que tu préfères en lire, tu noues des liens avec des personnages. Ce n'est pas un hasard s'ils sont toujours un peu plus grands que nature: leur talent à déjouer une adversité amplifiée nous inspire l'admiration ou l'empathie. Face à des personnages négatifs, nous réagissons aussi. La relation que nous entretenons avec les acteurs d'un roman est révélatrice de notre personnalité.

2) **L'humanité des personnages:** Aucun personnage n'est complètement bon ni méchant, de sorte que le genre de relations qu'il entretient varient en fonction de son interlocuteur. Tantôt, le bon sera dur, tantôt, le méchant se montrera généreux. Avec savoir-faire, l'auteur joue sur nos sentiments ambivalents.

3) **Les personnages évoluent aussi:** Chaque héros digne de ce nom ressortira transformé de son épopée, beaucoup grâce aux relations qu'il aura vécues. Et comme l'a écrit l'auteur Gaston Miron, «C'est au plus profond de soi que l'on rencontre les autres.»



Découvre dans *Un mauvais sort*
une histoire de liens et de cassures.
Visite www.joeycornu.com/bouquiner

Joey Cornu Éditeur
une couveuse pour jeunes auteurs



LES CONSEILS ET CONFIDENCES DE FRÉDÉRIQUE DUFORT À TOI... L'ADOLESCENT!

La puberté ... ça veut dire quoi?

Disons que la puberté, c'est pas un sujet facile à comprendre, encore moins si tu te fies à des images (là ça peut devenir... étrange, voire épouvantable, comme n'importe quoi sur Google!). Du premier sentiment d'amour aux premières insécurités, des malaises aux émotions fortes, il faut comprendre que la fin de l'enfance, c'est le début de l'adolescence et que c'est pas juste compliqué: C'EST BIN COMPLIQUÉ!

Parce que puberté rime avec « je suis perturbé », c'est important de comprendre qu'il n'y a pas de note de passage au test de l'adolescence. Tu essaies, tu réussis, tu échoues, tu apprends! Au bout du compte, tu fais de ton mieux.



Comment gérer les effets de l'adolescence?

Voici des conseils pour éviter de se laisser absorber par les malaises de l'âge.

1/ POSE-TOI DES QUESTIONS: Qu'est-ce que ce sentiment qui m'habite et qui me serre l'estomac? Est-ce l'amour? Comment savoir, et surtout, comment aborder toutes ces « premières fois » reliées aux sentiments? Apprends à te connaître à travers des questionnements qui sont tout à fait normaux, parce que tu avances sur la pointe des pieds... et que tu te découvres!

2/ VIS UNE ÉTAPE À LA FOIS: C'est important de s'écouter et de se respecter: tes limites, ce sont les tiennes, et ça, personne n'a le droit de les franchir. Même si on te dit que c'est pas grave, que t'es pas *game*, parce que t'as toujours le droit de changer d'idée. Alors, *Feeling hot hot hot* ou pas, écoute-toi et laisse le temps faire les choses.

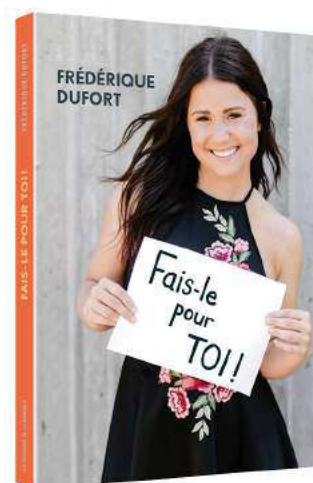
3/ ÉVITE DE TE COMPARER: Les relations, c'est compliqué. On a tous nos petites insécurités personnelles et on essaie bien souvent de les cacher. La personne que tu cherchas toujours à convaincre ... c'est toi. Alors plutôt que de te dévaloriser en te comparant, essaie de penser à la personne merveilleuse que tu es déjà et à toutes ces choses qui te rendent unique.

4/ TA FAMILLE EST TA PLUS PRÉCIEUSE ALLIÉE: Un jour, tu deviendras un adulte à ton tour. Ta perception de tes parents changera. Et tout d'un coup, c'est toi qui les comprendras. Parce que tes parents veulent te voir réussir et pour ça, il ne faut pas passer à côté de ce qui est important: COMMUNIQUER. Parler.



Les questions sont totalement normales!

Tu ne peux pas éviter ce qui vient avec ton âge: la libido, les relations, les chicanes, les peines d'amour... Tu n'as pas envie que ton adolescence soit aussi désagréable et stressante qu'un examen que tu as peur de couler parce que tu n'as pas étudié. L'idée, c'est de savoir qu'il n'y a pas de note, mais au moins tu peux aller chercher de l'aide. Comme ça, tu auras mis toutes les chances de ton côté! Parce que l'adolescence, c'est une période difficile et stressante, parce que tout le monde y est mal préparé et surtout parce qu'on a une tonne de questions à poser et qu'il y a très peu de gens pour y répondre!





DES PERSONNES SIGNIFICATIVES

PAR SYLVIE PICHÉ,
CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE

À l'adolescence, il n'est pas toujours aisé d'échanger ou de communiquer avec les adultes, et encore plus si ces adultes sont tes parents. Tu es à l'âge où tu cherches ton indépendance et où tu veux peut-être que tes parents te laissent tranquille.

À l'adolescence, malgré ce que tu pourrais croire, tes parents et les autres adultes de ton entourage sont les personnes les plus significatives pour ton développement. Oui, c'est vrai que tes ami/e/s prennent beaucoup de place et t'aident comme ils le peuvent, mais ils ne peuvent pas remplacer les adultes et tes parents.

Tu n'es pas toujours d'accord avec tes parents, et c'est correct ainsi.

Ton opinion compte pour eux, même si ça ne paraît pas toujours. Les adultes qui t'entourent te transmettent depuis ta naissance des valeurs (respect, empathie, écoute, etc.) qui te seront grandement utiles dans les années à venir tant à l'école que sur le marché de l'emploi.

Selon toi, quelles sont les qualités (traits de caractère d'une personne) et les habiletés (ce que l'on fait avec adresse, dextérité, ingéniosité) essentielles que nous trouvons dans tous les emplois, de nos jours?

Tu en développes depuis que tu es tout/e jeune et encore aujourd'hui.

Elles n'ont l'air de rien, mais les qualités et habiletés te servent tous les jours.

Si tu prends quelques instants pour réfléchir à ce que tes parents te répètent peut-être trop souvent, tu auras un bon début de réponse.

Le savoir-être et les relations interpersonnelles sont importants dans la plupart des emplois.

Tout autant que les résultats scolaires. Tes habiletés t'aident à te former une identité, à te connaître et ainsi à mieux choisir ton avenir, à mieux interagir avec les autres. Elles t'aident même en entrevue.

Penses-y et sois honnête :

aimes-tu cela quand on te répond de manière impolie, que ce soit au restaurant, à un rendez-vous chez le dentiste, ou encore dans les boutiques? T'énerves-tu quand tes parents sont en retard pour une activité que tu aimes ou que tu attends de faire depuis longtemps?

Ou pour venir te chercher à l'école?

L'intérêt d'avoir ou de garder des bonnes relations avec tous les adultes, y compris tes parents, c'est pour ton futur, pour ton développement, pour ton avenir et ton identité.

Qui veux-tu être plus tard en tant que personne? Que veux-tu que les gens disent à ton sujet plus tard?

N'hésite pas à chercher de l'aide dans ton

école ou dans un organisme près de chez toi pour discuter de tout cela, et

surtout si ta relation avec tes parents est difficile.





IL SUFFIT DE COUPER DE LA PIZZA...

PAR MÉLANIE COULOMBE
C.O. ET COFONDATRICE
DE CIBLE PETITE ENFANCE

Tu te demandes quel est le lien
entre la bonne entente et la
pizza? Donne-moi une minute et
quart que je t'explique...

Il t'arrive certainement de te chicaner avec un de tes amis, de lever un peu trop le ton en parlant à tes parents ou de carrément crier contre ton petit frère? Ce n'est pas souhaitable... mais les conflits sont normaux.

Tu es un être humain : tu es une petite bête d'émotions et tu es comme tout le monde, c'est-à-dire imparfait/e. La vie est ainsi faite, n'aie crainte!

Comment ne pas te rendre jusqu'aux émotions fortes, et plus tard à la culpabilité et aux conséquences fâcheuses?

Coupe de la pizza, mon ami/e... eh oui, coupe de la pizza!

Quand tu as devant toi une pizza 12 pouces, évidemment que tu ne la manges pas toute (j'espère!). Tu la coupes et tu la partages avec les autres. Eh bien, les mécontentes et les chicanes, c'est aussi une histoire de partage. Parce que oui, une chicane ne se déclenche pas si tu es seul/e : il faut au moins être deux. Ainsi, les deux ont leur part de responsabilité.

Même toi! Ouch, hein? Mais c'est ça, la vie! Voici un exemple :

Quand ton père t'oublie après ta partie de soccer, il mérite alors 90 % de la pizza, parce qu'il t'a effectivement oublié... mais toi, tu en mérites probablement 10 %, parce que tu ne lui as pas rappelé cette tâche le matin d'avant. En clair, tu dois porter 10 % de la responsabilité de cette mécontente. Ben oui...

Voici un autre exemple :

Un jour, tu auras un employeur et des collègues de travail. Il y aura sûrement des tensions quelquefois entre vous. Vous mériterez alors chacun une pointe de pizza, c'est-à-dire une part de responsabilité dans les défis de communication.

Ce qu'il faut retenir, c'est que dans tous les conflits que tu vis et vivras au cours de ton existence, tu dois te poser les questions suivantes : « Quelle est ma part de pizza? Quelle est ma part de responsabilité? » Et là, entre toi et moi, il est certain que tu en as une part! C'est plate, mais c'est ça!

Ce qui est vraiment génial, c'est que ce sera sur ta part à toi que tu pourras avoir du contrôle... Et c'est vrai! Tu n'as pas le contrôle sur ce que l'autre va dire ou va faire, mais toi, tu as le choix de tes actions : retourner parler à l'autre pour t'excuser à propos de ta part à toi, garder ton calme pour discuter avec la personne, etc. Alors, à tes couteaux, et coupe des parts de pizza! Tu verras, les relations humaines seront plus légères et agréables si tu partages...



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



www.facebook.com/mareussite.net

SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
LITTÉRATURE JEUNESSE
CONSOMMATION ET BUDGET
NUTRITION
Ma Réussite
TRUCS, OUTILS ET ACTIVITÉS
SEXUALITÉ
5 PARUTIONS / AN POUR LES 12 - 18 ANS
PRÉVENTION DE L'INTIMIDATION
EMPLOIS ET FORMATIONS
MAREUSSITE.NET
REUSSITESCOLAIRE@GLOBETROTTER.NET

www.mareussite.net