

# Ma Réussite

TRUCS, OUTILS ET ACTIVITÉS

CAHIERS MA RÉUSSITE | Janv.-févr. Vol. 8, n° 3

POUR UN PARCOURS POSITIF !

## La gratitude, c'est bon pour moi?



TA VIE - TA RÉUSSITE - TON AVENIR



4 ROUTINES POUR  
DEVENIR AMI  
AVEC LA GRATITUDE

SE FIXER UN OBJECTIF  
SIGNIFICATIF,  
L'OBJECTIF LUNE

ET SI JE FAISAIS LE  
MAUVAIS CHOIX?



PAMÉLA BÉRUBÉ JEAN, T.T.S.  
INTERVENANTE EN PROMOTION ET  
EN PRÉVENTION  
SMQ, BAS-SAINT-LAURENT  
[WWW.SMQ-BSL.ORG](http://WWW.SMQ-BSL.ORG)

- SANTÉ  
MERCI, MAIS POURQUOI?

04



ROMANE GARLEMENT, STAGIAIRE  
EN TRAVAIL SOCIAL ANEB  
[ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE](http://ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE)

- NUTRITION  
ÊTRE RECONNAISSANT ENVERS  
SON CORPS... ÇA SE PEUT?

06



CAROLE LABERGE,  
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE  
À L'ACEF DU SUD-OUEST  
[CONSOMMATEUR.QC.CA/  
ASSOCI.HTM](http://CONSOMMATEUR.QC.CA/ASSOCI.HTM)

- CONSOMMATION  
LES LUNETTES  
DE LA GRATITUDE

08



RÉMI CÔTÉ, PSYCHOLOGUE  
SCOLAIRE ET PRIVÉE  
[WWW.PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE](http://WWW.PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE)

- INTIMIDATION  
SE FIXER UN OBJECTIF  
SIGNIFICATIF, L'OBJECTIF LUNE

10



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

- RELATIONS  
LA SÉDUCTION

12



SARAH TREMBLAY  
CONSEILLÈRE D'ORIENTATION  
EN PRATIQUE PRIVÉE  
et CJE LAC-SAINT-JEAN EST  
[WWW.FACEBOOK.COM/SARAH TREMBLAYCO](http://WWW.FACEBOOK.COM/SARAH TREMBLAYCO)

- ORIENTATION  
MERCI, CHER EMPLOYEUR...

16



ANDRÉAN TREMBLAY-GIRARD,  
CONSEILLÈRE D'ORIENTATION,  
CONSULTATION ATG  
[consultationorientationatg.ca](http://consultationorientationatg.ca)

- ORIENTATION  
ET SI JE FAISAIS LE MAUVAIS  
CHOIX?

17

# LA GRATITUDE, C'EST BON POUR MOI?

J'ai une amie qui a l'habitude de dire « merci, vie! ».  
Pourtant, sa vie, comme pour nous tous, n'est pas toujours facile.  
Mais mon amie sait voir ce qu'il y a de beau dans sa vie et sait  
l'apprécier. Et c'est comme ça que monte en elle  
un sentiment de GRATITUDE : merci, vie!

Je trouve que j'aurais beaucoup à gagner à voir la vie un peu plus  
comme elle. **Toi, qu'en penses-tu?**

**On n'a qu'à prendre conscience de ce qui nous fait du bien et de  
ce qui fait du bien aux autres, et à l'apprécier...**

Bizarrement, on a souvent tendance à faire le contraire : chialer  
après notre frère ou notre sœur, dénigrer ce que font les autres,  
penser que nos parents sont ingrats envers nous, etc.

Je crois que l'on fait ça entre autres parce qu'on fixe trop notre  
attention sur ce qu'on n'a pas, au lieu de se rendre compte  
de ce qu'on a.

Et si on essayait ça, si on essayait, comme mon amie, de voir ce  
qu'il y a de beau et de bien chez notre frère ou chez notre sœur,  
chez nos ami/es, chez nos parents? Si on décidait de dire merci  
pour ce qu'on a et pour ce qui nous arrive?

Moi, je décide de faire le pari que cette vision des choses me  
rendra beaucoup plus heureuse.  
**Et toi, as-tu envie de relever le défi?**

## CONTACTEZ-NOUS

[reussitescolaireglobetrotter.net](http://reussitescolaireglobetrotter.net)

## ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

## CORRECTEUR

David Rancourt

## ABONNEZ-VOUS!

[mareussite.net](http://mareussite.net)

## COLLABORATEURS

SABRINA BÉLIVEAU

BIANKA CHAMPAGNE

RÉMI CÔTÉ

CAROLE LABERGE

ALEXANDRA MARTINEAU-DUGUAY

ANDRÉAN TREMBLAY-GIRARD

SARAH TREMBLAY

## REMARQUES

*Les opinions qui sont  
émises et la source des  
écrits n'engagent que  
la responsabilité  
de leur auteur.*



Christiane Bouffard,  
Directrice en chef de la revue  
Ma Réussite  
[mareussite.net](http://mareussite.net)

C'est étonnant de voir le nombre d'occasions où  
je peux choisir la gratitude au lieu de me plaindre.  
H. Nouwen



## MERCI, MAIS POURQUOI?

PAR PAMÉLA BÉRUBÉ JEAN, T.T.S.  
INTERVENANTE EN PROMOTION ET  
EN PRÉVENTION  
SMQ, BAS-SAINT-LAURENT

« Merci » : d'après le professeur de psychologie Robert Emmons, de l'Université de Californie, aux États-Unis, ces cinq lettres peuvent changer ta vie.

Si tu prends une minute pour regarder dans le dictionnaire ce que signifie le mot gratitude, tu comprendras que c'est avant tout une action bienveillante.

Tu sais, la plupart d'entre nous ont appris de leurs grands-parents et de leurs parents qu'il faut dire merci chaque fois que quelqu'un nous passe le beurre à table ou nous aide d'une manière ou d'une autre. Mais exprimer sa gratitude a des avantages qui vont bien au-delà des normes sociales. Sache que mon rôle n'est pas de te réprimander si tu ne dis pas merci, mais plutôt de te montrer que dire merci aux gens autour de toi te procure un bien-être certain.

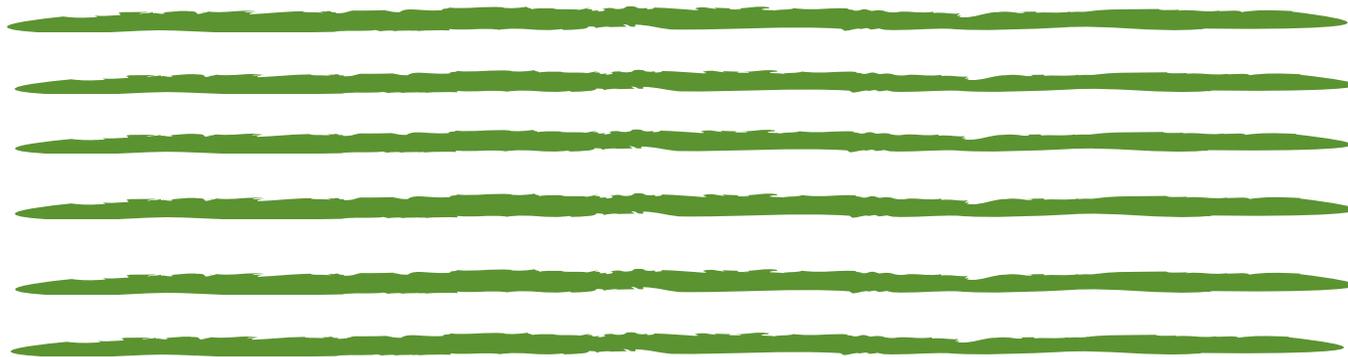


Apprendre à nommer des choses pour lesquelles tu es reconnaissant/e peut t'aider à éprouver des émotions plus positives dans ta vie. La reconnaissance est liée à une vision de la vie plus optimiste : la joie, le bonheur, par exemple. Elle peut également diminuer les sentiments négatifs tels que la dépression, l'envie, le ressentiment et le regret. Tu sais, exprimer sa gratitude peut augmenter le sentiment d'appartenance, diminuer le sentiment de solitude ou d'isolement et t'inciter à faire preuve de moins d'agressivité et de plus de générosité, à pardonner, et à montrer de la compassion.



Prends le temps d'analyser ta position vis-à-vis de la gratitude.

Est-ce la gratitude est quelque chose que tu cultives au quotidien ou est-ce quelque chose qui te fait grogner?



N'oublie surtout pas que dire merci, c'est bien plus qu'un geste de politesse, et que cela t'apporte bien plus.





ÊTRE RECONNAISSANT  
ENVERS SON CORPS...  
ÇA SE PEUT?

ROMANE GARLEMENT, STAGIAIRE  
EN TRAVAIL SOCIAL ANEB



Pour commencer, j'aimerais vous expliquer ce qu'est ce mot bien compliqué, mais pourtant fort employé : la gratitude. La gratitude, c'est être reconnaissant envers une personne ou une chose (ici, nous parlerons de gratitude envers son corps), c'est un sentiment d'affection ressenti après un service rendu (par exemple, lorsque notre corps nous permet de réaliser une activité qui a de l'importance pour nous).

La période de l'adolescence en est une assez compliquée et difficile à vivre, surtout en ce qui concerne l'amour et la reconnaissance que nous pouvons ressentir envers notre corps. On le trouve trop ci, pas assez ça, il ne nous permet pas d'être comme ci ou comme ça. On éprouve tous certaines difficultés à avoir de la reconnaissance et de la gratitude envers lui. Souvent, on se dit « Si j'étais plus mince, on m'aimerait davantage » (ou l'inverse), mais on se dit rarement « Grâce à mon corps, j'ai pu me lever pour aller suivre mes cours aujourd'hui » ou « Grâce à mon corps, j'ai pu écouter le nouveau film au cinéma avec mes amis, merci! ».

Je vous propose quelques petits trucs qui vont vous permettre de voir votre corps d'une autre manière et de vous rendre compte que le corps est notre allié et notre ami, pas notre ennemi.

Le corps n'est pas une ressource inépuisable; si on le malmène, il peut finir par nous abandonner, avec des bobos par-ci par-là. Je vous propose de tenir à jour un calendrier dans lequel vous écrirez chaque soir un mot de remerciements à votre corps pour ce qu'il vous a permis de faire. Cet exercice vous fera voir tout ce que votre corps vous permet d'accomplir. Je vous suggère un petit challenge : vous allez tenir ce journal pendant trois semaines pour réellement vivre l'activité, puis vous prendrez du temps pour voir les bienfaits. Enfin, il est important de se souvenir que l'on est tous différents. Je sais que ce n'est pas toujours facile, mais évitez de vous comparer aux autres. Rappelez-vous que chaque corps est différent et qu'une multitude de facteurs influenceront son apparence. L'hérédité joue d'ailleurs un rôle important pour notre corps.



Lundi 12-04-2018

Merci pour ma bonne note à l'école.

Car sans mon corps, je n'aurais pas pu étudier, je n'aurais pas pu me rendre à l'école, et, donc, je n'aurais pas pu réussir ce test.

Mardi 13-05-2018

Merci de m'avoir rendu heureux aujourd'hui.

Grâce à mes jambes, j'ai pu me rendre au centre commercial avec mes amis pour magasiner, et ensuite j'ai pu aller voir le film qui me faisait envie.

Mercredi 14-05-2018

Merci de m'avoir permis de jouer au soccer avec mes amis.

Grâce à mes jambes, j'ai pu taper sur le ballon.  
Grâce à mes bras, j'ai pu sauter sur mes copains après un but, et grâce à mes cuisses, j'ai pu contrôler les frappes.

Tu peux utiliser une feuille pour continuer d'écrire ton journal.





# LES LUNETTES DE LA GRATITUDE

PAR CAROLE LABERGE  
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE  
ACEF DU SUD-OUEST



“ LA GRATITUDE, C'EST TOUT SIMPLEMENT UNE FAÇON D'ABORDER LA VIE. PORTER LES LUNETTES DE LA GRATITUDE, C'EST SAVOIR T'ARRÊTER POUR APPRÉCIER LES BEAUTÉS DE LA VIE, OU ENCORE POUR APPRÉCIER LES PETITS GESTES D'ATTENTION QUE TU REÇOIS. ”

Es-tu un de ces humains qui ne s'arrêtent pas assez, et qui prennent les choses pour acquises? Est-ce que tu as tendance à focuser sur ce qui va mal plutôt que sur ce qui va bien?

Changer ton regard sur la vie demande certes un petit effort, et pourtant, cultiver la gratitude est si doux!

Il te suffit de t'arrêter, un peu chaque jour, afin de porter attention à ce qui se passe autour de toi et dans ta vie et qui te fait du bien : un ami qui t'aide dans ta prise de notes à l'école, un professeur qui répond avec bienveillance à tes questions, une amie qui te prête une oreille attentive quand certaines journées sont plus difficiles, un de tes parents qui te fait une surprise, un étranger qui te sourit...

As-tu des idées sur ce qui t'apporte du réconfort? Poursuis la liste :

---

---

---

---

---

---

---

---

Il y a aussi la nature que tu oublies peut-être d'apprécier à sa juste valeur : les jeunes pousses printanières, les couleurs d'automne, un ciel étoilé... et quoi d'autre?

---

---

---

---

---

---

---

---

Et si tu tenais une liste de gratitude pour prendre le temps de dire merci? L'essayer, c'est peut-être l'adopter...



ET ÇA NE COÛTE RIEN.

# PROBLÈME DE BUDGET?

Prenez rendez-vous avec l'ACEF Rimouski-Neigette et Mitis (organisme communautaire sans but lucratif).

Nous vous aiderons à voir clair dans votre situation financière et à trouver des solutions.

**Gratuit**

**Service  
personnalisé**

**Approche  
respectueuse**



**Confidentiel**

**418 723-0744**



**acefrnm.org**

**toutbiencalcul.ca**

Lorsque tu as besoin d'aide, as-tu remarqué qu'il y a beaucoup de services gratuits qui te sont offerts pour t'aider ? Ici, pour t'aider en matière d'argent, il y a l'ACEF. Connais-tu d'autres services gratuits qui pourraient t'aider dans d'autres sphères de ta vie ?

Hand-drawn horizontal lines for writing, alternating between red and yellow colors.



## SE FIXER UN OBJECTIF SIGNIFICATIF, L'OBJECTIF LUNE

PAR RÉMI CÔTÉ,  
PSYCHOLOGUE SCOLAIRE



Connais-tu le premier principe simple et fondamental, ce principe premier du succès et de la réussite? Le voici : tu dois te donner des objectifs simples et atteignables. Un objectif simple sera significatif et extrêmement accessible pour notre conscience et nos perceptions.

Quand John F. Kennedy a lancé le programme spatial, il n'a pas énoncé son objectif en termes de kilométrage, mais il a littéralement promis la Lune. C'est dans ce contexte que je parle d'objectif Lune. De la même façon, quand tu fais une randonnée, tu as sans doute remarqué qu'il est beaucoup plus motivant de viser l'ascension d'un sommet que de tourner en rond sur une monotone surface plane et ovale. Il en est ainsi pour toutes les étapes de la vie, pour tous les défis, pour le développement de toutes les compétences. Pour les atteindre, fixe-toi des objectifs significatifs et atteignables. Un truc simple : évalue la valeur de ton objectif en termes de reconnaissance, de récompense, de distinction et de gratification personnelle.

Quel « objectif Lune » pour contrer l'intimidation?

Être victime d'intimidation c'est être blessé/e, physiquement ou psychologiquement. Le stress qu'une victime de harcèlement subit aura un impact réel sur sa santé. Il faudra soigner cette personne, la réparer. Ce sera la première étape. Un objectif pour cette étape pourra se libeller ainsi : « Pendant plusieurs jours successifs, je me sentirai bien et je ne penserai plus aux incidents à l'origine du traumatisme. » Par exemple, une personne suivie en psychothérapie pourra se dire : « Depuis ma dernière séance, je n'ai jamais repensé aux incidents. » Cette personne réalisera qu'elle ressent moins l'emprise angoissante de la réminiscence du traumatisme.



Un objectif encore plus constructif pourra se libeller avec plus d'audace, et pourra concerner le développement d'une compétence. On pourra viser la capacité à l'assertion. L'exemple classique : un adolescent pourra présenter sa candidature dans le contexte d'une élection scolaire.

Son « objectif Lune » sera de préparer et de livrer un discours de candidature en allant chercher des alliances politiques et un appui électoral.

Dans d'autres contextes, il s'agira d'écrire un petit livre sur les impacts de l'intimidation ou de produire une conférence sur le sujet. On pourrait imaginer d'autres objectifs qui auront tous cette qualité d'être « extraordinaires et remarquables », sans être impossibles ou inaccessibles.



## QUESTIONS DE RÉFLEXION :

• Est-ce qu'il est avantageux de travailler sur des objectifs personnels lorsqu'on est encadré par des professionnels?

---

---

---

---

---

---

---

---

• Est-ce que le choix d'objectifs motivants a l'avantage de développer des compétences en lien avec tes aspirations profondes, ton style de personnalité, qui deviendra de plus en plus incompatible avec l'intimidation?

---

---

---

---

---

---

---

---



Je me nomme Yoan et j'ai 14 ans. Depuis quelque temps, je ressens l'envie d'avoir une blonde. Je m'intéresse à une fille pour la première fois. Mon cœur bat plus fort quand je la vois et je deviens tout rouge. J'ai choisi de commencer à m'entraîner pour avoir plus de muscles et de modifier la façon de me vêtir pour qu'elle me remarque. Depuis que j'ai changé, elle ne me regarde pas plus. Quoi faire pour la séduire?

### Une définition

La SÉDUCTION est une communication à la fois verbale et non verbale.

Le but est d'attirer l'attention d'une personne choisie et de créer un lien d'attachement avec elle afin d'établir une relation intime et/ou amoureuse.

Les gestes dans la séduction sont choisis et intentionnels.

#### Réponse à Yoan

Tout d'abord, il est essentiel de te faire connaître à la personne qui t'attire. À toi d'aller vers elle pour lui manifester ton intérêt et ton désir. Il en ressortira ton côté fonceur et entreprenant, et tu montreras que tu oses prendre l'initiative. Tu pourras savoir si elle est réceptive et si elle a un intérêt envers toi. Ensemble, vous pourrez découvrir des points en commun. Avec le temps et les activités partagées, un lien de confiance et d'attachement pourra se créer. La relation pourra tendre vers une relation amoureuse.

Il peut arriver que la personne choisie ne soit pas disponible pour apprendre à te connaître et qu'elle refuse tes approches. Cela peut être vécu comme un rejet, voire comme une peine d'amour. Si cela t'arrive, parles-en aux adultes en qui tu as confiance et à tes amis.

## Un point important

UN POINT IMPORTANT  
SI TU CHOISIS DE « DEVENIR QUELQU'UN D'AUTRE » EN ESPÉRANT PLAIRE ET ÊTRE CHOISI, IL SE PEUT QUE TU SOIS DÉÇU OU CONFRONTÉ À DES ATTENTES AVEC LESQUELLES TU ES INCONFORTABLE. FAIRE DES ACTIONS QUI NE TE RESSEMBLENT PAS ENVOIE UN MESSAGE EN CONTRADICTION AVEC QUI TU ES RÉELLEMENT. L'IMAGE ET LE MESSAGE QUE TU ENVOIES DEVIENNENT FAUX. IL EST VRAI QU'ÊTRE AUTHENTIQUE COMPORTE CERTAINS RISQUES, COMME LE REJET. MAIS ÊTRE HONNÊTE EN PRÉSENTANT SA VRAIE PERSONNALITÉ ÉLIMINE BEAUCOUP D'ENNUI.



## Que disent les scientifiques?

Quarante-six adolescents ayant entre 14 et 16 ans ont identifié par ordre d'importance les caractéristiques qu'ils aimeraient retrouver chez un partenaire amoureux. Les résultats démontrent que l'intelligence, l'intellect, l'humour et les habiletés sociales ont été classés au premier rang\*. Alors, même si l'apparence physique peut avoir un effet attrayant pour l'œil, elle ne contribue aucunement à développer et à entretenir une relation harmonieuse et amusante. Il est enrichissant et important de discuter des enjeux de la séduction. Une discussion à ce sujet te permettra d'approfondir tes réflexions et de choisir des actions plus cohérentes avec qui tu es. À noter : il semble que les parents et les enseignants donnent des informations plus justes que celles des pairs, qui peuvent être par moments inexacts.

INVITE UN ADULTE À VISITER LE SITE SUIVANT POUR L'AIDER À DISCUTER AVEC TOI DE SÉDUCTION :

\* « FLIRTER AVEC LA SÉDUCTION : LE DÉFI DE L'ÉDUCATION DES JEUNES À LA SÉDUCTION », ÇA S'EXPRIME, NO 18 (AUTOMNE 2011),

[WWW.CASEXPRIME.GOUV.QC.CA/FR/MAGAZINE/NUMERO/18](http://WWW.CASEXPRIME.GOUV.QC.CA/FR/MAGAZINE/NUMERO/18).

## Routine 1

### • Mes écrits de gratitude

Sur ta tablette ou ton portable ou dans un cahier que tu peux décorer, écris 1 à 3 choses dont tu es contents/es. Répéter cet exercice à tous les jours ou lorsque tu y penses.

## Routine 2

### Merci !

À chaque fois que je le peux, je dis merci ! À voix haute ou à voix basse. Une chose est certaine, tu te sentiras super bien !



## 4 routines pour devenir ami avec la gratitude

## Routine 3

### • Le pacte

Fais un pacte avec tes amis/es. Proposez-vous d'être attentifs aux belles choses de la vie et de vous les partager.

## Routine 4

### • Donne de la gratitude !

Démontre aux gens que tu les aimes. Sois attentif/ve à eux. Vois ce qui est beau en eux et n'hésite pas à leur dire. Fais-le gratuitement et sans rien demander en retour.

\*\*\* TU PEUX AUSSI DEMANDER À TON ENSEIGNANT/E DE METTRE SUR LE MUR DE LA CLASSE, LE VERSO D'UN POSTER QUI N'EST PLUS UTILISÉ, ET DE VOUS PERMETTRE D'ÉCRIRE DES MOTS DE GRATITUDE AVEC DÉCORATION DESSUS ! \*\*\*



## **LES BONNES RÉOLUTIONS**

Commences-tu chaque nouvelle année en prenant quelques bonnes résolutions?

Des résolutions, il y en a pour tous les goûts : faire plus d'exercice, manger moins de sucre, mieux ranger sa chambre, lire davantage, acheter moins d'objets inutiles...

Prendre des résolutions en début d'année ne date pas d'hier. Apparemment, les agriculteurs de l'Antiquité (déjà 3 000 ans avant notre ère) faisaient des promesses aux dieux afin d'obtenir de bonnes récoltes de blé. Ils tentaient donc tenir parole pour éviter une mauvaise météo qu'ils croyaient être une punition céleste. Aujourd'hui, les résolutions servent de motivation pour améliorer des aspects de notre situation personnelle. Ça peut être une bonne chose, mais il faut apprendre à se fixer des buts réalistes. Deux ou trois, c'est en masse un défi!

Tu ne te tromperas jamais en apprenant l'art du contentement (que les adeptes du yoga appellent le Niyama – Santosha). Être reconnaissant de ce que l'on possède déjà aide à réduire le stress. C'est un exercice qui demande cependant un peu de pratique, on ne devient pas zen du jour au

lendemain! Le contentement n'exclut pas l'idée de se poser des objectifs pour ouvrir ses horizons et apprendre de nouvelles choses.

Tu ne te tromperas jamais non plus en prenant la résolution de lire et d'écrire davantage; tout ton parcours scolaire en ressentira les effets positifs. Lire, c'est voyager, découvrir, comprendre, partager des idées. Quant au geste d'écrire, il perfectionne l'art de la communication. Tu peux construire un univers à partir de tes nouvelles connaissances, ou raconter une histoire personnelle dont tu deviens le spectateur objectif et réfléchi.

Et pourquoi faire du bénévolat? Des études médicales américaines montrent que les gens qui donnent de leur temps pour une cause qui leur tient à cœur sont plus heureux et en meilleure santé.

Joey Cornu te souhaite une bonne nouvelle année!

### **EN PASSANT...**

Joey Cornu publie de jeunes auteurs très résolus. Visite [www.joeycornu.com](http://www.joeycornu.com) ou [www.facebook.com/JoeyCornu](https://www.facebook.com/JoeyCornu)

**JOEY CORNU**  
É D I T E U R

Une couveuse pour  
les jeunes auteurs



MERCI, CHER EMPLOYEUR...

PAR SARAH TREMBLAY,  
CONSEILLÈRE EN ORIENTATION

Tu en es à tes premiers pas dans le monde du travail. Quoi choisir, quel emploi occuper en premier, qu'est-ce que tu fais si tu n'aimes pas ton emploi? Il peut te passer par la tête des dizaines d'inquiétudes et c'est normal, car tu es en train d'apprendre à te connaître comme travailleur/se. Essaie de cibler tes champs d'intérêt et d'imaginer le genre d'entreprise dans laquelle tu te verrais travailler, seul/e ou en équipe, en contact avec les gens ou dans un entrepôt, dehors ou à l'intérieur. Et si par malheur tu te retrouves dans un emploi qui ne te convient pas, de grâce, quitte-le de façon respectueuse.

En effet, l'employeur qui décide de t'embaucher te rend service en te permettant d'acquérir une expérience de travail, de développer tes compétences et aussi de gagner un salaire. Cela étant dit, il arrive que les conditions de travail, les tâches ou l'ambiance ne te conviennent pas et que tu ressenties le besoin d'opter pour un nouvel emploi qui te ressemble davantage. Cependant, je te suggère de quitter ton milieu de travail de façon respectueuse, afin de garder de bonnes références auprès des employeurs. Trop souvent, dans mon bureau, j'ai rencontré des jeunes qui regrettaient d'avoir quitté un emploi de manière trop rapide, sans s'entendre avec leur patron. Ça prend du courage pour démissionner, mais c'est très apprécié par l'employeur lorsque c'est fait de façon respectueuse.



**Autre chose à ne pas négliger : parfois, ce ne sont que de petits éléments facilement modifiables dans le milieu de travail qui font en sorte que tu te questionnes. Ainsi, pourquoi ne pas commencer par en discuter avec ton patron? Il sera souvent ouvert à tes propositions puisque pour lui aussi, tu es important/e dans l'entreprise.**



Si tu es incertain/e de la manière dont tu pourrais procéder pour quitter ton emploi ou que tu vis des insatisfactions, il existe des ressources spécialisées pouvant te venir en aide et te préparer à faire face à cette épreuve. Pensons notamment à la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. Tu peux aussi t'adresser à un conseiller en emploi dans un carrefour jeunesse-emploi de ton secteur.

Voici les liens Internet où trouver des informations :

- <http://www.cnesst.gouv.qc.ca>
- <http://www.rcjeq.org/>



## ET SI JE FAISAIS LE MAUVAIS CHOIX?

PAR ANDRÉAN TREMBLAY-GIRARD,  
CONSEILLÈRE D'ORIENTATION,  
CONSULTATION ATG

### L'histoire de Stéphanie, élève de 5e secondaire

Début février, Stéphanie entre dans le bureau de la conseillère d'orientation de son école. Elle est désemparée, elle ne sait plus quel programme choisir. La date limite pour les demandes d'admission arrive à grands pas et cela fait augmenter son stress, car elle doit prendre une décision rapidement. Pourtant, cela fait plusieurs fois qu'elles se rencontrent. Après quelques minutes à discuter, Stéphanie dit : « Je ne me sens pas prête à prendre une décision. Et si je faisais le mauvais choix? »

Chaque année, beaucoup d'élèves comme Stéphanie débarquent dans mon bureau, paniqués à l'approche de la date fatidique du 1er mars, lorsqu'ils pensent à cet important choix qu'ils auront à faire. Pour certains, ce sera une impasse légère qui durera quelques jours, tandis que d'autres se sentiront figés et incapables de faire un choix. Ils multiplieront les rencontres avec leur conseiller d'orientation et questionneront leurs amis sur leur avenir professionnel, mais ils n'arriveront toujours pas à prendre LA décision. Tu te reconnais dans le récit de Stéphanie? Tu te demandes comment sortir de cette impasse? Voici quelques suggestions pour t'aider à faire un choix éclairé.

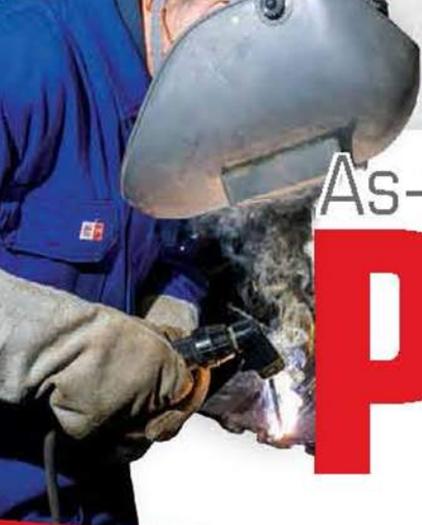
### Dédramatiser le choix de carrière

Faire un choix de carrière n'est pas une finalité en soi. Plusieurs élèves voient ce choix comme irréversible et ils ont peur de faire un choix pour la vie. Cependant, dans les dernières décennies, nous remarquons que les travailleurs changent plus d'emplois au cours de leur carrière. On dénote également que plusieurs élèves changent de programme d'études au cégep ou à l'université. Ce n'est pas du tout considéré comme un échec, mais comme un changement de parcours. Il faut que tu voies le choix de carrière comme une multitude de petits choix que tu auras à faire tout au long de ta vie et qui te mèneront sur la route que tu veux.

### Apprendre à choisir

Faire des choix, ça s'apprend! Dès la 3e secondaire, tu as commencé à prendre des décisions concernant ton orientation, en choisissant entre autres une séquence mathématique. Prends le temps de réfléchir à la manière dont tu prends tes décisions habituellement et surtout, fais-toi confiance, car tu es la meilleure personne pour savoir quel programme ou quelle profession te convient le mieux.

Suggestion de livre pour t'aider :  
Falardeau, I. (2008). Sortir de l'indécision.  
Québec : Septembre éditeur.  
**Et rappelle-toi que ce n'est pas le dernier choix que tu auras à faire!**



As-tu le

# PROFIL

de l'emploi?

SECRÉTARIAT MÉDICAL

AEP HYGIÈNE ET  
SANTÉ

AEP SOUDAGE

MÉCANIQUE AUTOMOBILE

MÉCANIQUE D'ENGINS  
DE CHANTIER

ÉLECTRICITÉ

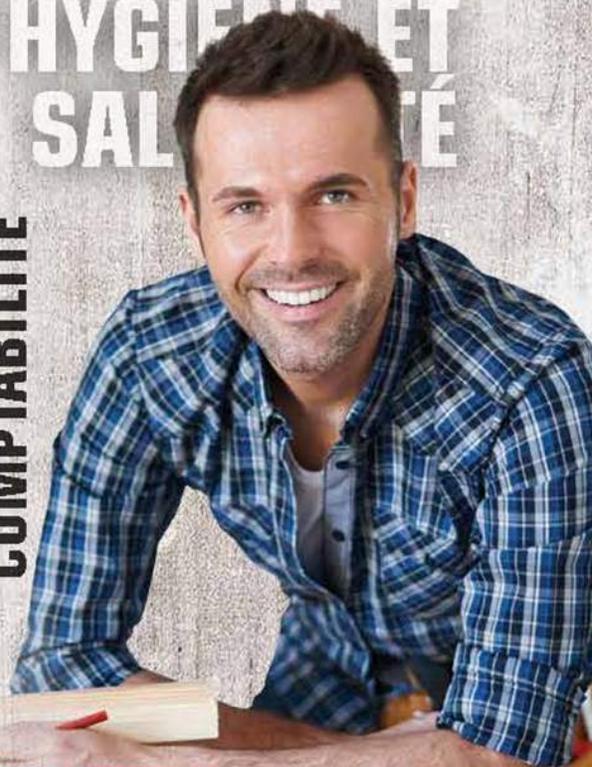
SECRÉTARIAT  
SOUTIEN  
INFORMATIQUE

COMPTABILITÉ

SANTÉ, ASSISTANCE  
ET SOINS INFIRMIERS

CONSTRUCTION

CHARPENTERIE-MENUISERIE



 Commission scolaire  
René-Lévesque



155, rue Mgr. Ross Ouest  
Chandler (Québec)  
418-689-3911 (7100)  
centre.chandler@csrl.net

143, avenue Louisbourg  
Bonaventure (Québec)  
418-534-4677 (7500)  
centre.fpbonaventure@csrl.net

Centre de  
formation  
professionnelle



15 rue Comeau  
Carleton-sur-mer (Québec)  
418-364-7510 (7800)  
cfp.envol@csrl.net

[WWW.CFPCSSL.QC.CA](http://WWW.CFPCSSL.QC.CA)



**CFP PAUL-GÉRIN-LAJOIE**



# CENTRE NATIONAL DE FORMATION EN TRAITEMENT DE L'EAU

**DEP : Conduite de procédés  
de traitement de l'eau**

**Début : Septembre et janvier de chaque année**



**[pgl.cstois-lacs.qc.ca](http://pgl.cstois-lacs.qc.ca)**

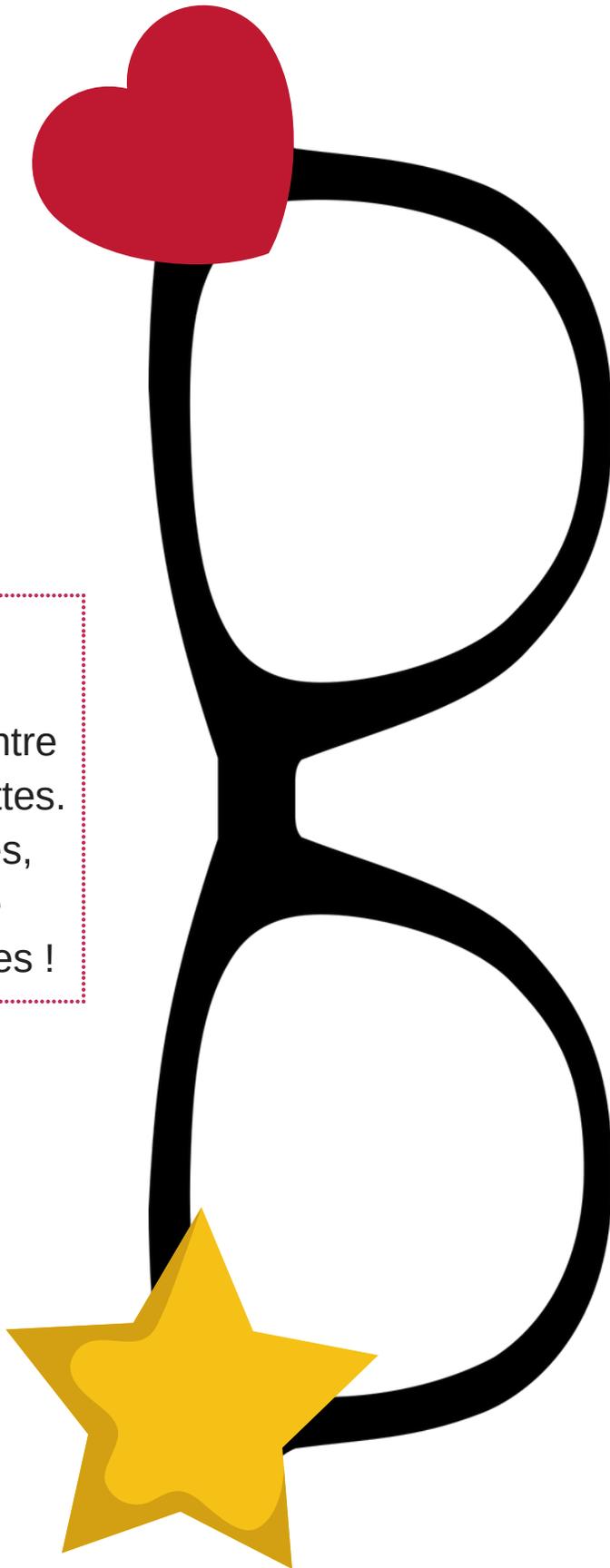
**Téléphone : 514 477-7020, poste 5325**

**INSCRIPTION EN LIGNE :  
[WWW.SRAFP.COM](http://WWW.SRAFP.COM)**

**Centre Paul-Gérin-Lajoie**

400, avenue Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion





Pour rire,  
tu peux découper  
le contour et le centre  
et mettre ces lunettes.  
Quand tu les portes,  
tu ne dois dire que  
des choses gentilles !

