

Ma Réussite

TRUCS, OUTILS ET ACTIVITÉS

CAHIERS MA RÉUSSITE | Mars-avril Vol. 8, n° 4

POUR UN PARCOURS POSITIF !

EST-CE QUE J'AI DES DÉPENDANCES ?



TA VIE - TA RÉUSSITE - TON AVENIR

SUIS-JE DÉPENDANT/E
DE MON CELLULAIRE?

LA PASSION VS
LE SENTIMENT AMOUREUX

QUATRE CARRIÈRES
D'AVENIR À DÉCOUVRIR



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

- SANTÉ

SUIS-JE DÉPENDANT/E
DE MON CELLULAIRE?

04



SANDRA BÉLIVEAU, STAGIAIRE
EN TRAVAIL SOCIAL ANEB
ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

- NUTRITION

LES TROUBLES ALIMENTAIRES :
SUIS-JE CAPABLE D'EN
RECONNAÎTRE LES SIGNES?

06



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

- CONSOMMATION

DÉPENDANT/E, MOI? JAMAIS!

07



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

- INTIMIDATION

VIOLENCE GRATUITE

10



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

- RELATIONS

LA PASSION VS
LE SENTIMENT AMOUREUX

12



SARAH TREMBLAY
CONSEILLÈRE D'ORIENTATION
EN PRATIQUE PRIVÉE
et CJE LAC-SAINT-JEAN EST
WWW.FACEBOOK.COM/SARAHTREMBLAYCO

- ORIENTATION

MES HABITUDES ET LEURS IMPACTS

17



ANDRÉAN TREMBLAY-GIRARD,
CONSEILLÈRE D'ORIENTATION,
CONSULTATION ATG
consultationorientationatg.ca

- ORIENTATION

QUATRE CARRIÈRES D'AVENIR À
DÉCOUVRIR

18

EST-CE QUE J'AI DES DÉPENDANCES ?

Est-ce que j'ai des dépendances?

Hum... Oui! J'ai une dépendance depuis mon adolescence :

La musique!

Je crois que la musique a été salvatrice pour moi tout au long de mon adolescence, et qu'elle l'est encore aujourd'hui. Salvatrice, ça veut dire « Qui sauve », comme dans : « La musique m'a sauvée... quand j'avais de la peine, quand j'étais en colère, quand j'ai eu ma première peine d'amour, quand je suis tombée en amour », etc.

La musique permet de vivre ses émotions et aussi de rêvasser, ce qui est si agréable :) Elle ouvre les portes de notre créativité et même, surtout pour la musique classique, elle nous permet de mieux nous concentrer.

Et on peut en écouter, en écouter et en écouter...

Bien sûr, il y a des limites, on ne peut pas faire que cela toute la journée. Là, ce serait une mauvaise dépendance!

Regarde tes journées : y a-t-il des choses que tu fais trop longtemps ou trop souvent et qui t'empêchent de vivre ta propre vie?

Fais du ménage dans ta vie et trouve des activités qui te font du bien, qui sont saines. Tu le sais quand ce n'est pas bon pour toi, tu le sens bien à l'intérieur, alors fais-toi confiance et choisis ta vie!

CONTACTEZ-NOUS

reussitescolaireglobetrotter.net

ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

CORRECTEUR

David Rancourt

ABONNEZ-VOUS!

mareussite.net

COLLABORATEURS

SABRINA BÉLIVEAU

PAMÉLA BÉRUBÉ-JEAN

BIANKA CHAMPAGNE

RÉMI CÔTÉ

CAROLE LABERGE

ANDRÉAN TREMBLAY-GIRARD

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

Rien n'est plus nécessaire à ton bonheur que de t'assurer des moyens dépendants de toi seule pour remplir le vide du temps, écarter l'ennui, calmer les inquiétudes, te distraire d'un sentiment pénible. Ces moyens, l'exercice des arts, le travail de l'esprit, peuvent seuls te les donner, songe de bonne heure à en acquérir l'habitude. – Nicolas de Condorcet ; Les conseils à sa fille (1744)



SUIS-JE DÉPENDANT/E DE MON CELLULAIRE?

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



Aujourd'hui, sortir sans lui est devenu presque aussi dramatique que partir de chez soi en oubliant ses clefs. Lui? Le cellulaire. Il est devenu un nouvel animal de compagnie, une sorte de tamagotchi pour petits et grands.

Pose-le un instant sur le divan... Quelle relation entretiens-tu avec lui? Tu le vois comme un compagnon encombrant, mais nécessaire, un moyen de communiquer plus facilement avec les gens ou un formidable outil pour joindre les autres partout et en tout temps? Ou encore es-tu le genre de personnes qui, lorsqu'elles pensent avoir perdu leur cell, sentent la terreur les envahir et leur front se couvrir d'une sueur froide? Perdre ton téléphone intelligent serait juste une tragédie, une horreur que tu n'oses pas imaginer?



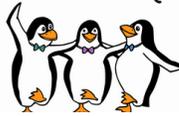
Voici quelques trucs pour prendre des pauses saines de ton téléphone.

- Mets à « off » les notifications. Comme ça, tu ne seras pas tenté/e de regarder ton cellulaire aux 30 secondes . 

- Prends conscience réellement du temps que tu passes sur ton cellulaire. Disons que sur 24 heures dans une journée, tu réalises que tu passes plus de 8 heures sur ton appareil. Si c'est le cas, dis-toi que tu négliges sans doute autre chose. 

- Organise-toi des moments sans téléphone dans la journée. Par exemple lorsque tu soupes avec des amis ou encore lorsque tu prends ta douche. 

- N'utilise pas ton cellulaire comme réveille-matin. Ne fais pas partie de ceux dont le premier réflexe le matin, encore sous les draps, est de fermer l'alarme et d'aller voir leur fil d'actualité Facebook. 

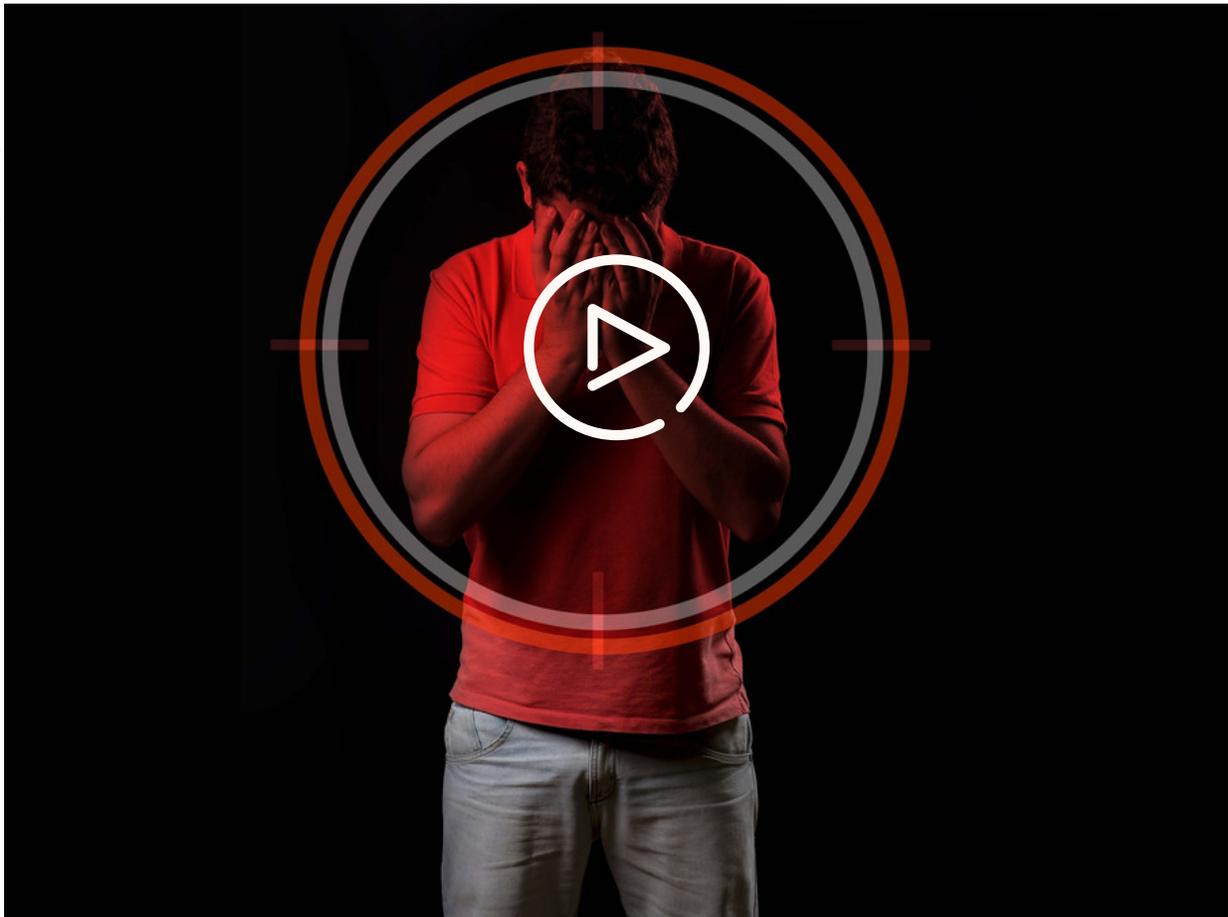
- Entraîne-toi à faire des pauses de technos. De la même manière que faire du sport en gang est toujours plus motivant, fais pareil avec ta gang et vos cellulaires. 

En terminant, n'oublie pas que ce n'est pas toujours blanc ou noir dans la vie, qu'il existe des zones grises, des zones d'équilibre. Prends note que c'est la même chose avec ton cell : **c'est l'abus et l'exagération qui amènent des complications.**



POUR ALLER PLUS LOIN...

Si vous lisez votre cahier **Ma Réussite** sur support numérique, veuillez cliquer sur le lien-image pour écouter la vidéo et/ou lire le texte de La Presse.



Si vous lisez ce cahier en version papier, allez à :

<https://www.lapresse.ca/vivre/societe/201311/13/01-4710402-des-ados-accros-aux-jeux.php>
pour visionner la vidéo.



LES TROUBLES ALIMENTAIRES :
SUIS-JE CAPABLE D'EN
RECONNAÎTRE LES SIGNES?

SANDRA BÉLIVEAU, INTERVENANTE
AU VOLET ÉDUCATION ET PRÉVENTION
(ANEB)

Tu trouves que l'alimentation prend toute la place dans ta tête? Tu ne te sens pas bien dans ton corps, et ton image corporelle te dérange? Tu te demandes si tu souffres d'un trouble alimentaire? Si tu es inquiet ou inquiète, réponds à ce questionnaire.

Est-ce que je suis susceptible de souffrir d'un trouble alimentaire?

1. J'ai l'impression que la nourriture contrôle ma vie.

2. Il m'arrive souvent d'avoir froid, d'être fatigué/e, d'être étourdi/e.

3. Je suis insatisfait/e de mon apparence corporelle.

4. Je fais de l'exercice physique dans le but de contrôler mon poids.

5. Je fais de l'exercice physique intensivement, c'est-à-dire que j'en fais même si mon corps est fatigué ou blessé. Je m'empêche de faire des sorties et je consacre tout mon temps au sport. Il est une priorité.

6. Je préfère rester seul/e lors des repas et j'évite de manger en présence d'autres personnes.

7. Je me compare continuellement aux autres et à leur corps.

8. Je me sens lâche et fâché/e s'il m'arrive de ne pas faire d'activité physique pendant une journée complète.

9. J'évite de manger des aliments que j'aimais autrefois, par peur de prendre du poids.

10. Mon humeur change souvent et rapidement. Je me sens particulièrement émotif/ve, irritable, dépressif/ve ou stressé/e.

11. Il me faut plus de temps qu'avant pour finir mes devoirs, à cause d'un manque de concentration.

12. J'ai extrêmement peur de devenir gros/se.

13. Je me sens coupable après avoir mangé.

14. Mes règles sont irrégulières, ou elles ont cessé pour une raison inconnue.

15. Je fais des excès alimentaires en ayant le sentiment de ne pas pouvoir m'arrêter.

16. Je découpe mes aliments en petits morceaux ou je prends plus de temps que les autres pour terminer mon repas.

17. J'ai vu mon poids changer de façon marquée et rapide durant les derniers mois.

18. La nourriture m'obsède de plus en plus. J'ai d'ailleurs tendance à vouloir constamment cuisiner pour mes proches, sans nécessairement manger ce que je cuisine. Je cuisine aussi de plus en plus afin de contrôler ce que je mange.

19. Je regarde la quantité de calories et de gras que contiennent les aliments que je mange.

20. Je ressens le besoin de vomir après les repas.

Si tu as répondu « oui » à plusieurs questions, ta situation est préoccupante. Cela ne veut pas nécessairement dire que tu as un trouble alimentaire, mais nous t'encourageons fortement à en parler à un intervenant de ton école, ou à un adulte en qui tu as confiance.



DÉPENDANT/E, MOI? JAMAIS!

PAR CAROLE LABERGE
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE
ACEF DU SUD-OUEST

LA DÉPENDANCE DÉSIGNE UN ÉTAT PSYCHOLOGIQUE ET/OU PHYSIQUE QUI SE MANIFESTE PAR UN BESOIN IRRÉPRESSIBLE ET RÉPÉTÉ, JAMAIS RÉELLEMENT ASSOUVI. CET ÉTAT PEUT ÊTRE LIÉ À UNE CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE PRODUITS (D'ALCOOL, DE TABAC, DE PSYCHOTROPES) DONT ON NE PEUT PLUS SE PASSER, OU À UN COMPORTEMENT (ADDICTION AU JEU, AU SEXE, À INTERNET...).

La dépendance ressemble donc à quelque chose qui prend le contrôle de ta vie et qui finit par ne plus avoir de saveur. Tu n'as qu'à penser à un abus de chocolat, par exemple : à un moment donné, ça n'apporte plus le plaisir des premières bouchées, ça s'apparente davantage à un mal de cœur. La dépendance est une pulsion qui ne laisse plus de place au plaisir.

La dépendance et ses coûts

Et la dépendance a ses contreparties. Il y a évidemment le coût social, celui de l'isolement, car la dépendance nécessite que tu lui accordes la priorité au détriment très souvent de tes relations sociales. Il y a aussi le coût économique : ça peut coûter cher, une dépendance, et prendre toute la place dans ton budget.

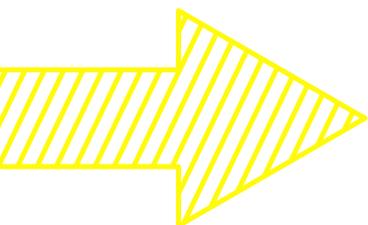
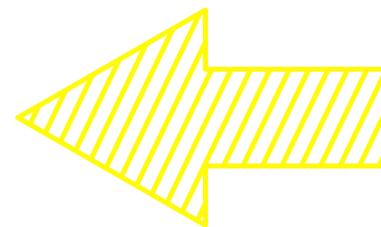
Comme les revenus ne sont pas élastiques et que l'argent ne pousse malheureusement pas dans les arbres, ce que tu investis dans ta dépendance n'est pas mis sur la nourriture, les sorties entre amis, les vêtements et tous les autres petits plaisirs de la vie. Cela peut même dégénérer en un important endettement.

Certaines dépendances sont socialement et collectivement bien vues : avoir des horaires de travail ultra-chargés, faire du sport à l'extrême, magasiner pour remplir le vide... Peut-être as-tu dans ton entourage une personne qui est dépendante du magasinage, ce qui, reconnaissons-le, déséquilibre passablement un budget. Certains signes ne trompent pas :

- Cette personne passe beaucoup de temps à magasiner et à dépenser.
- Elle a une excuse pour chaque sortie de magasinage et pour chaque article acheté.
- Elle se crée des besoins.
- Elle a tendance à se sentir euphorique après avoir fait un achat, mais sombre dans la culpabilité et la honte une fois l'euphorie passée.
- Elle est incapable de cesser de magasiner, même si cela fait du mal aux proches.



Quand on est dépendant, toute notre énergie et notre attention sont consacrées à la poursuite de ce comportement. Les activités reliées à la dépendance stimulent le cerveau en l'entraînant vers la voie de la récompense. Le « désir de récompense » devient plus fort que l'incidence négative, et c'est ainsi que le comportement dépendant se poursuit et s'installe.



Il y a ce que la dépendance « apporte » et tout ce qu'elle t'enlève. En fait, la dépendance t'enlève ta liberté. Ta liberté de choisir, ta liberté de faire ce que tu veux avec tes ressources (quelles qu'elles soient). Car c'est la dépendance qui décide, qui s'impose.



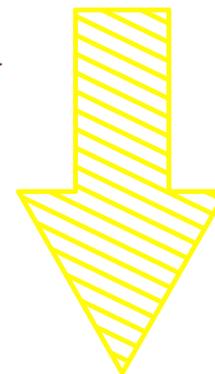
La dépendance est un symptôme de mal-être.

Es-tu dépendant/e? _____

Qui es-tu? _____

À quoi te sert cette dépendance? _____

Qu'est-ce qu'elle camoufle? _____



<http://consommateur.qc.ca/>

Oui, ce sont de grosses questions! Tu devras y répondre, au moins en partie, pour réaliser pleinement ce que tu souhaites faire de ta vie et de tes ressources, qu'elles soient financières ou autres.

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 lines for writing, alternating between red and yellow colors.



VIOLENCE GRATUITE

PAR RÉMI CÔTÉ,
PSYCHOLOGUE SCOLAIRE

Comme on dit, « quand c'est gratuit, ça ne vaut pas cher ». Trop souvent, la violence reste sans conséquence pour la personne qui l'utilise. Trop souvent, la victime préfère se taire, par peur de représailles ou de vengeance. Pourtant, on sait, et on peut affirmer ceci avec ou sans le soutien d'études scientifiques, que si on ne fait rien pour la contrer, la violence se propage comme un feu de brousse.

Te rends-tu compte que sans organisation, sans règles sociétales, sans système de sécurité, le mal, le mensonge, l'agressivité et la violence fleurissent?

Tu es sans doute d'accord sur le fait qu'une école a l'obligation d'être un environnement sécuritaire. Les intervenants de cette école doivent se concerter de façon à prévenir et à empêcher la violence, le harcèlement et l'intimidation. L'école doit être un modèle en matière de prévention et de lutte contre le harcèlement. **La violence ne peut plus être gratuite.** Pour lutter efficacement contre la violence, tu dois la combattre et empêcher son éclosion et sa banalisation. Il faut des moyens conséquents et il faut s'organiser efficacement. **Par exemple, si on constate de l'intimidation sur Facebook, il faut faire bloquer un compte. Si une personne harcèle physiquement, il faut qu'un service de sécurité puisse intervenir physiquement.** On constate de plus en plus que les services policiers peuvent être mis à contribution pour qu'on applique des conséquences.



T'es-tu déjà posé la question « Pourquoi y a-t-il tant de violence dans la société, dans les organisations et dans les écoles? »? Une réponse partielle réside dans la gratuité de la violence.

Les jeunes qui commettent la violence doivent être responsabilisés et doivent s'amender. Il y a aussi un processus de réhabilitation et de rééducation qui doit être enclenché. Toutes ces mesures doivent être encadrées par des professionnels qualifiés et expérimentés. Minimale, on s'attend à ce que les élèves victimes d'intimidation reçoivent de l'aide lorsqu'ils dénoncent. S'il y a un manque de ressources et qu'on décide de fermer les yeux, on doit s'attendre à de gros problèmes. Dans ce cas de figure, il faut que les intervenants se donnent au moins la chance de se rencontrer, de se concerter, pour trouver des solutions « communautaires » à la problématique. On doit s'adresser à des instances officielles et demander une reddition de comptes.

Les agresseurs sont parfois mieux organisés que le milieu. C'est ce qui leur permet de prospérer en tant que prédateurs. Il ne faut pas déclarer forfait devant eux, car il y a forcément une solution créative qui viendra de l'esprit de coopération et de concertation.

Question de réflexion :



Comment les intervenants d'une école peuvent-ils se concerter de façon à prévenir et à empêcher la violence, le harcèlement et l'intimidation?

Hé toi !

**OUI,
TOI !**

J'ai quelque chose d'important à
te dire.

**Ne fais pas de
mauvaises choses
même si tout le monde
le fait.**

FAIS LES BONNES CHOSES MÊME SI
PERSONNE D'AUTRE NE LE FAIT.





LA PASSION VS LE SENTIMENT AMOUREUX

PAR BIANKA CHAMPAGNE, SEXOLOGUE



Dominique est éperdument amoureux de Jessy. Pour Dominique, Jessy est la personne la plus belle, la plus souriante, la meilleure dans sa classe sportive ainsi que dans les cours d'anglais et de mathématique. Bref, dans tout! À ses yeux, Jessy est une perle rare. Et que dire de sa voix. Dominique frissonne à entendre Jessy parler. Dominique a hâte à chaque récréation d'aller s'asseoir à ses côtés. Dominique pense constamment à Jessy.



Dominique est-il amoureux selon toi?

Oui Non

Explique ta réponse. Discutes-en avec tes amis/es ou en classe avec ton enseignant.



Il y a une grande différence entre le coup de foudre et le sentiment amoureux. Ici, Dominique semble plus passionné par Jessy qu'amoureux pour le moment. Je m'explique.

Le coup de foudre est situé davantage dans le rêve que la réalité. Sous l'effet de cet élan de passion, on se sent enivré et envahi par le rêve de cette personne. On la voit dans notre soupe! Dans nos pensées et dans nos rêves éveillés, on ne voit que les côtés positifs de la personne. C'est la perfection, la personne parfaite, toujours sur la même longueur d'onde. C'est notre âme sœur comme certains peuvent la nommer. On se crée un avenir idéalisé et sans faille... dans notre tête, dans nos rêves.

MAIS DOMINIQUE SERAIT AMOUREUX DE QUI AU JUSTE?

ES-TU EN MESURE DE NOMMER :

LES QUALITÉS DE JESSY?

OUI NON

CE QUI EST ADMIRABLE CHEZ CETTE PERSONNE?

OUI NON

SES VALEURS?

OUI NON

SON ATTITUDE ENVERS DOMINIQUE?

OUI NON

EXPLIQUE TES RÉPONSES :



Dans les faits, Dominique est plus dans le rêve que la réalité. Il vit un coup de foudre! Ce peut être de beaux moments à vivre. La réalité est en grande partie absente. Lorsqu'elle sera présente dans la relation entre Dominique et Jessy, il se peut qu'il y ait des déceptions. Il arrive que l'écart entre le rêve et la réalité soit si grand que les partenaires se séparent. D'autres, avec le temps, les expériences partagées, les joies et les peines vécues, développent le sentiment amoureux. Le sentiment amoureux est un équilibre entre la réalité et le rêve.

C'est connaître et apprécier les qualités et les forces de la personne. C'est de composer avec les défauts de l'autre sans se blesser. En dépit des expériences perturbantes et stressantes de la vie, c'est de pouvoir continuer à l'admirer et rêver de projet ensemble. Le sentiment amoureux est moins intense en sensation mais plus profond. Pour naître, il a besoin, entre autres, de temps, de moments partagés colorés de plaisir, de rire, de confiance et d'amour entre les partenaires.

Psst!

Le sentiment amoureux fluctue au cours d'une relation. Le sentiment amoureux peut disparaître ou s'accroître. La passion et le sentiment amoureux se vivent à tout âge! Les adultes qui t'entourent peuvent les vivre eux aussi.



Mot clé : Réalité des qualités et des forces de chacun des partenaires, l'admiration réciproque et le rêve de se projeter dans un avenir et avoir des projets ensemble.





TU ES
SUPER !





QUAND LES PERSONNAGES NOUS RENTRENT DANS LA PEAU

Au cinéma, à la télé, sur Netflix ou dans les livres, nous avons tous rencontré des personnages qui nous ont marqués: Indiana Jones, Batman, Harry Potter, Lara Croft... des héros avec une force de caractère.

As-tu observé qu'il existe dans les mondes imaginaires à l'écran et dans les livres beaucoup plus de héros masculins que féminins? C'est un choix que font les réalisateurs et les auteurs; une fille spectatrice ou lectrice entrera plus facilement dans la peau d'un personnage masculin (et elle embarquera dès lors dans l'histoire) qu'un garçon le fera avec un personnage féminin.

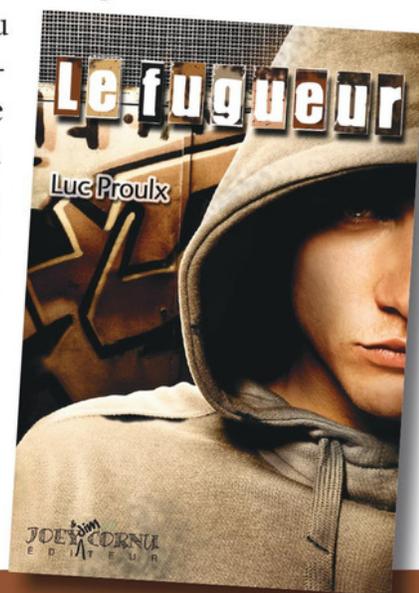
La conception d'un personnage n'est pas un exercice anodin. Le créateur met beaucoup de réflexion à construire la personnalité du héros afin de laisser une

trace permanente de son passage dans notre esprit.

1) **Le travail de l'écrivain:** Un auteur veut créer un héros mémorable, humain, jamais totalement parfait. Il aura une étonnante capacité de rebondir face aux événements et à résoudre des dilemmes, car il est plus créatif que le commun des mortels. Il a des convictions profondes et est prêt à risquer sa vie pour ce qu'il croit juste.

2) **Comment on s'attache au héros:** Les humains possèdent des gènes miroirs qui leur permettent de développer non seulement de l'empathie en présence d'autrui, mais également de l'émulation. Le héros est capable de grandes choses? Nous aussi à travers lui. Et parce que le personnage principal évolue de manière positive entre le début et la fin de l'histoire, nous prenons ce parcours avec lui.

3) **Faire son deuil d'un héros:** Il n'est pas rare de se sentir triste ou déprimé à la conclusion d'un film ou d'un roman. Notre attachement au personnage connaît une fin un peu abrupte. Avouons que c'est un sacré tour de magie de créer un lien affectif entre un héros fictif et un témoin bien réel! Séries et suites l'ont compris, et font de nous des accros.



Découvre des personnages marquants dans le roman réaliste *Le fugueur*, de Luc Proulx, sur www.joeycornu.com/bouquiner

Joey Cornu Éditeur
une couveuse pour jeunes auteurs



3 QUESTIONS À OLIVIER SIMARD, AUTEUR DE LA SÉRIE «YOUTUBEURS»



1 Pourquoi avoir choisi d'écrire une série sur les youtubeurs ?

YouTube, c'est comme un buffet à volonté où tu peux trouver n'importe quoi. Mais genre VRAIMENT n'importe quoi. Cet univers-là est un univers qui me fascine. Moi-même, je regarde plein de youtubeurs et je suis un fan. Saviez-vous qu'à chaque minute qui passe, environ 100 heures de vidéos sont ajoutées sur YouTube. Pensez-y, deux secondes... c'est complètement débile !

2 La série «Youtubeurs» est pleine de mèmes, la mise en page est très différente d'un livre traditionnel. Pourquoi avoir choisi de faire ça ?

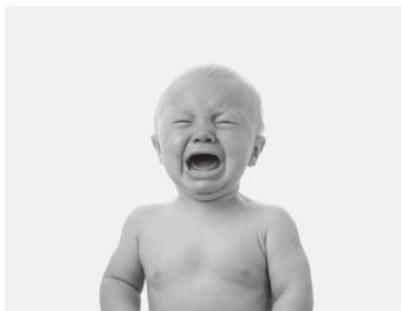
J'ai essayé d'être aussi proche que possible de la «culture internet», de ce qui fait tripper les jeunes aujourd'hui. Le format du livre offre tout un tas de possibilités, de façons de raconter une histoire et de faire des blagues. Ça rend la lecture facile et amusante.



Amuse-toi à créer des mèmes !

3 Comment fais-tu pour trouver des mèmes aussi drôles ?

J'ADORE faire des mèmes ! Au début, je faisais beaucoup de recherche sur internet pour trouver des idées. Maintenant, après cinq tomes et plus de 250 mèmes derrière la cravate, je commence à avoir de l'expérience. Les idées viennent plus naturellement.



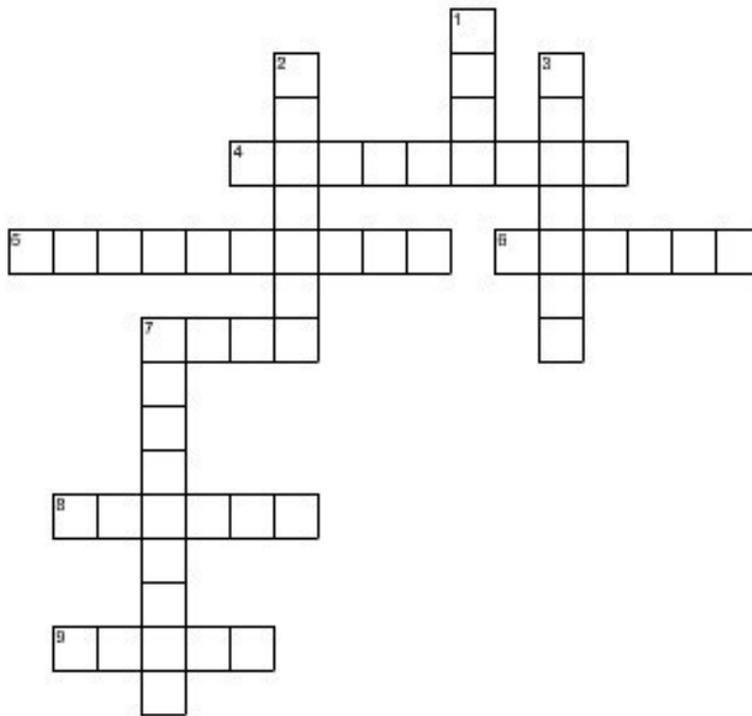
leseditionsdelabagnole.com
f /leseditionsdelabagnole



MES HABITUDES ET LEURS IMPACTS

PAR SARAH TREMBLAY,
CONSEILLÈRE EN ORIENTATION

Certaines habitudes peuvent avoir un réel impact sur vos choix, votre rendement ainsi que votre cheminement scolaire. Voici un mot croisé qui vous permettra d'identifier certaines de ces habitudes susceptibles de ponctuer le parcours de chacun.
Bonne réflexion !



Horizontal

4. Il est interdit de me consommer à moins de 9 mètres des endroits publics.
5. 2 mots, certains m'aiment tellement qu'ils y passent leur temps même la nuit.
6. Certains en prennent pour le plaisir, j'ai parfois des impacts sur la santé et le développement du cerveau.
7. Ils peuvent parfois influencer mes décisions.
8. Je suis socialement permise depuis longtemps, mais je dois être consommée avec modération.
9. Il est bon pour ma santé et mon moral mais je dois en faire de manière équilibrée.

Vertical

1. Parfois j'en ai besoin pour me départir d'une dépendance.
2. Mot pluriel, je les pratique pour le plaisir.
3. C'est un loisir qui a un impact sur mon compte bancaire et ma santé mentale.
7. Synonyme de dépendance.





QUATRE CARRIÈRES D'AVENIR À DÉCOUVRIR

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



Chaque année, le *Palmarès des carrières* nous offre une nouvelle parution sur les métiers et professions prometteurs. J'ai choisi quatre carrières qui sont moins connues, pour te les faire découvrir, mais tu peux consulter le livre afin d'en connaître plusieurs autres.



1. Mécanicien/mécanicienne d'engins de chantier

Sur les chantiers de construction, cette personne doit entretenir et réparer l'équipement lourd nécessaire aux travaux de construction comme des grues, des épanduses, des pelles mécaniques ainsi que des niveleuses.

DEP en mécanique d'engins de chantier
(1800 h)
Salaire : 826 \$/semaine

2. Orthésiste-prothésiste

Cette personne interprète les prescriptions du médecin et évalue les besoins du client en matière d'appareils orthopédiques. De plus, elle est appelée à concevoir, à fabriquer, à ajuster et à réparer ces appareils afin de contrer l'absence partielle ou totale de certains membres du corps humain.

Techniques d'orthèses et de prothèses orthopédiques
Salaire : 643 \$/semaine

3. Administrateur/administratrice de serveur

Cette personne conçoit et gère des réseaux informatiques, et elle en assure la maintenance et la supervision en fonction des différents besoins des entreprises ou des clients.

Techniques de l'informatique et/ou baccalauréat en sciences de l'informatique
Salaire : 1058 \$/semaine

4. Ingénieur/ingénieure en agroenvironnement

Cette personne rencontre les producteurs agricoles, évalue leurs besoins et le coût de projets agricoles afin d'optimiser leurs productions animales ou végétales.

Baccalauréat en génie agricole et en génie rural
Salaire : 1089 \$/semaine

Si tu avais à choisir une de ces carrières, laquelle choisirais-tu et pourquoi ?



Palmarès des carrières :
Palmarès des carrières 2018.
Osez les régions. Québec :
Septembre éditeur, 2017.

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

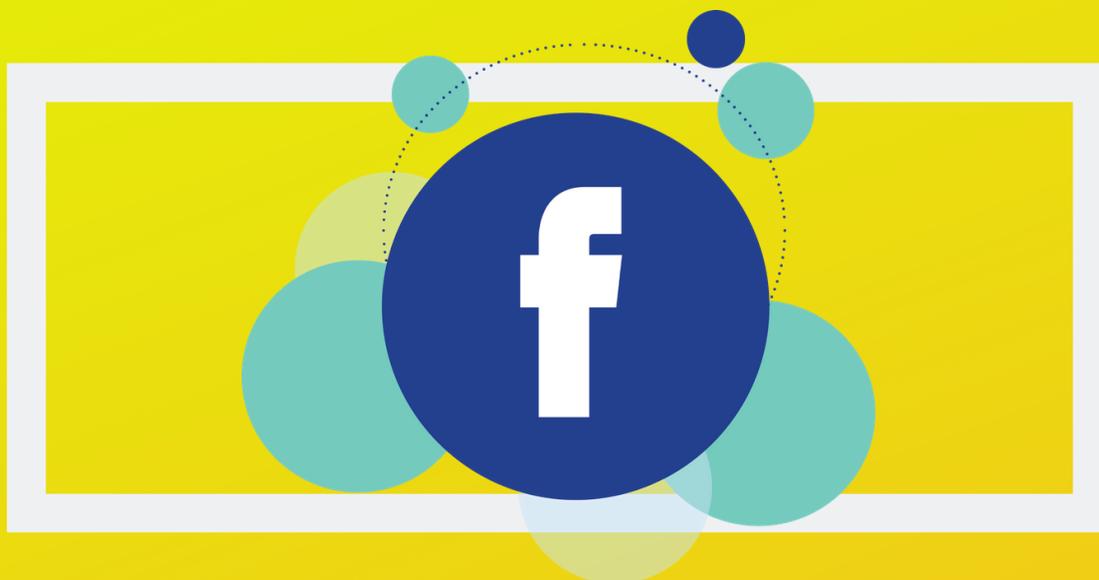
Centre de
formation
professionnelle



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

WWW.CFPC SRL.QC.CA

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



<https://www.facebook.com/mareussite.net/>



<https://www.mareussite.net/>