

# Ma Réussite

TRUCS, OUTILS ET ACTIVITÉS

CAHIERS RÉUSSITE | Nov.-Déc. V.8 N.2

POUR UN PARCOURS POSITIF

AVOIR DE BONS AMIS !

TA VIE - TA RÉUSSITE - TON AVENIR

POUR MOI, UN BON AMI,  
C'EST...

COMMENT DIMINUER  
L'INTIMIDATION

CONNAIS-TU BIEN LA  
FORMATION  
PROFESSIONNELLE?



ALEXANDRA MARTINEAU-DUGUAY,  
INTERVENANTE EN PROMOTION ET  
EN PRÉVENTION  
SMQ, BAS-SAINT-LAURENT  
[WWW.SMQ-BSL.ORG](http://WWW.SMQ-BSL.ORG)

- SANTÉ  
POUR MOI, UN BON AMI,  
C'EST...

04



SABRINA BÉLIVEAU,  
INTERVENANTE AU VOLET  
ÉDUCATION ET PRÉVENTION,  
CHEZ ANEB  
[ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE](http://ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE)

- NUTRITION  
QU'EST-CE QU'UN BON AMI?

06



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

- CONSOMMATION  
QUI VEUT SE SENTIR SEUL?

08



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

- INTIMIDATION  
COMMENT DIMINUER  
L'INTIMIDATION

11



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

- RELATIONS  
SEXUALITÉ ET ACTUALITÉ :  
PRIX NOBEL DE LA PAIX  
2018

13



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

- ORIENTATION  
AS-TU TON CV?

17



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

- ORIENTATION  
CONNAIS-TU BIEN LA FORMATION  
PROFESSIONNELLE?

19



J'ai tellement aimé mon secondaire et mon cégep...  
Sais-tu pourquoi?

Parce que j'avais de bonnes amies et de bons amis. De vraies bonnes amitiés!

On a tellement ri! On pouvait compter les uns sur les autres. : )

Et surtout, pour être heureux et avoir du fun, pas besoin d'alcool ni de drogues. On faisait ça gratos!

Faut dire que mes ami/es et moi, on avait aussi le sens des responsabilités. (À cette époque, on ne le savait pas qu'on l'avait, mais on l'avait!)

On savait la limite entre avoir du fun et faire quelque chose qui aurait un impact négatif sur nous ou sur les autres.

Je crois que nous avons tous, toi et moi, cette conscience de ce qui est OK et de ce qui ne l'est pas.

**Le succès de nos années d'adolescence? C'est qu'on a choisi le côté lumineux des choses.**

**Je t'en souhaite tellement autant!**

## 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)

Répands tes bienfaits sur tes amis, pour qu'ils t'aiment plus tendrement encore : répands-les sur tes ennemis, pour qu'ils deviennent enfin tes amis.  
Cléobule de Lindos



POUR MOI, UN BON AMI,  
C'EST...

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

### Un bon ami, c'est quelqu'un...

- avec qui tu aimes passer du temps;
- dont tu te préoccupes, et qui se préoccupe de toi;
- qui est juste et honnête. Les amis n'essaient pas de profiter les uns des autres;
- qui comprend et respecte tes difficultés;
- sur qui tu peux compter, et qui peut compter sur toi;
- avec qui tu peux AVOIR DU PLAISIR.

Tu as sûrement déjà entendu l'expression « Les vrais amis se comptent sur les cinq doigts d'une main ». Au fond, c'est quoi, être un bon ami? Nous avons tous une façon différente de voir l'amitié. Au cours de la vie, nous rencontrons plusieurs personnes. Nous appellerons certaines d'entre elles « amis » et d'autres, « des bonnes connaissances ».

**Enfin, un ami, c'est quoi?**

### Un vrai ami, ce n'est PAS quelqu'un...

- que tu viens de rencontrer et que tu ne connais pas vraiment;
- qui n'a pas de temps pour toi;
- qui veut tout faire à sa tête;
- qui ne te voit pas comme son ami/e – même si tu veux qu'il soit ton ami.

Mais ATTENTION! Il est important de bien choisir ses amis. Pour que tu te sentes bien dans une amitié, **tu dois d'abord pouvoir être toi-même**. Il est essentiel que tu puisses agir et parler comme à l'habitude lorsque tu es en présence de tes amis. Sinon, tu auras l'impression de marcher sur des ŒUFS! **En étant toi-même, tu t'assureras que les personnes qui t'entourent sont avec toi pour qui TU ES** et il sera plus facile de choisir les personnes avec qui tu as envie de passer du temps.

**Je t'invite à réfléchir sur une relation d'amitié dans ta vie, pour t'exercer :**



Si ton amitié était  
un coffre au trésor :

De quoi serait-il rempli (anecdotes, passions communes, blagues, etc.)?



Comme le coffre contenant de l'or, l'amitié doit continuer à se remplir de moments positifs pour prendre de la valeur. De quelle manière contribues-tu à remplir ton coffre dans ton amitié (ex. : en faisant des activités à l'extérieur de l'école)?





Lis les énoncés dans les bulles et colore complètement (en vert ou en rouge) les bulles qui, selon toi, correspondent à ton ami/e:



### QU'EST-CE QU'UN BON AMI?

SABRINA BÉLIVEAU,  
INTERVENANTE AU VOLET  
ÉDUCATION ET PRÉVENTION ANEB

Les amis prennent une place souvent très importante dans notre vie. Mais comment fait-on pour savoir si nos amis sont de bons amis pour nous? Cela peut sembler simple, mais c'est souvent plus complexe que ce qu'on pense.

Un bon ami n'est pas seulement quelqu'un avec qui nous avons du plaisir. Un bon ami n'est pas seulement quelqu'un qui partage les mêmes goûts et intérêts que nous. Non. Être un bon ami demande plus d'efforts que cela.

Peu importe qui est cet ami, un bon ami devrait, tout d'abord, t'amener à te sentir bien dans ta tête et dans ton corps. Un bon ami devrait avoir une influence positive dans ta vie, te pousser à être toi-même, t'aider à croire en toi, et j'en passe!

Ton ami/e est présent/e dans les situations difficiles.

Ton ami/e critique souvent ton apparence physique.

Ton ami/e est honnête avec toi.

Ton ami/e te fait sentir compétent/e

Ton ami/e juge ta façon de t'habiller.

Tu dois toujours être à ton meilleur quand tu passes du temps avec cet/te ami/e.

Ton ami/e te valorise pour tes qualités et non pour ton apparence physique.

Ton ami/e te demande souvent de lui rendre service, mais il/elle n'est pas disponible pour te rendre service.

Tu ressens du stress ou de l'anxiété quand tu vois cet/te ami/e.

Ton ami/e parle de façon négative du poids des autres.

Ton ami/e t'aide lorsque tu en as besoin.

Ton ami/e parle en mal de toi aux autres.



SUITE

Quand tu confies un secret à ton ami/e, il/elle ne le répète pas aux autres.

Ton ami/e parle souvent des autres de façon négative.

Ton ami/e critique souvent ton poids et ce que tu manges.

Tu as toujours du plaisir quand tu passes du temps avec ton ami/e.

Ton ami/e, peu importe comment, te montre qu'il/elle t'apprécie.

Après avoir coloré les bulles, remarque la couleur (vert ou rouge) qui revient le plus souvent.

Si la majorité des bulles sont rouges, il pourrait être intéressant de te questionner pour savoir si cette personne est le ou la meilleur/e des ami/es pour toi.

N'oublie pas qu'un bon ami est aussi quelqu'un qui sera respectueux envers toi et envers les autres. Si un ami est gentil avec toi, mais ne l'est pas avec les autres, cela peut affecter ta perception des gens qui t'entourent et ta propre façon d'agir avec eux.

Un bon ami ne devrait pas se moquer de ton corps ou faire des commentaires sur ton poids, ton apparence physique ou ce que tu manges. Agir de cette façon peut avoir des effets négatifs sur la perception que tu as de toi-même et sur ton estime de toi. Un bon ami devrait plutôt t'accepter tel/le que tu es et t'encourager à te sentir bien dans ton corps!

Et toi, penses-tu être un/e bon ami/e?





## QUI VEUT SE SENTIR SEUL?

PAR CAROLE LABERGE  
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE  
ACEF DU SUD-OUEST

**Pour ce faire, te poser une série de questions va t'aider à y voir plus clair dans tes préférences, ton niveau de sociabilité, ta définition de l'engagement, de l'amitié... et à choisir tes amis à partir de qui tu es. En fait, il faut choisir, pas seulement être choisi/e!**

En fait, pour se sentir bien accompagné/e, peu importe le type de relation, se connaître soi-même peut être d'un grand secours!

Inutile de t'imposer des activités et des gens qui ne te conviennent pas. Tu n'as pas toujours le choix de ton horaire dans une journée, mais tu as certes le choix de voir ou non tes amis.

Et au-delà des attirances, en fonction de tes champs d'intérêt, il y a les bonnes et moins bonnes raisons de fréquenter certaines personnes.

## QUI VEUT SE SENTIR SEUL?

**Personne! Aussi peut-être gardes-tu des liens, d'amitié ou autres, avec des personnes que tu ne fréquenterais pas en d'autres circonstances.**

**D'où l'importance de prendre un temps d'arrêt et de te demander ce qu'est pour toi un ami. Et le « pour toi » est important ici.**

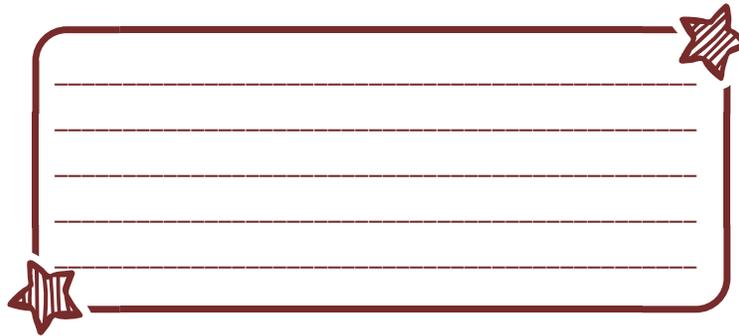
 Par exemple, es-tu populaire à l'école parce que tu es mieux nanti/e financièrement que d'autres?

 Les gens que tu fréquentes profitent-ils de toi parce que, lors de sorties en gang, tu assumes plus souvent qu'à ton tour une bonne partie de la facture? L'argent peut être un piège en amitié. Quand tu en as, il est difficile de distinguer tes vrais amis, c'est-à-dire ceux et celles qui sont avec toi parce qu'ils aiment ce que tu es et non pas ce que tu as.

 L'inverse peut-être aussi vrai! As-tu certains amis parce qu'ils ont plus d'argent que toi, ce qui fait que leur notoriété rejailit sur toi, et c'est pour cette raison que tu les as choisis? On le voit encore une fois, l'argent et le lien que nous entretenons avec lui sont chargés de nombreux aspects émotifs.

Il n'est pas mal d'avoir des amis plus fortunés ou moins fortunés que soi, le problème n'est pas là. Le problème, c'est lorsque cela devient la raison principale de cette amitié. C'est relativement superficiel comme amitié et cela devient vite insatisfaisant.

Serais-tu d'accord avec moi si je te disais que les vrais amis sont ceux et celles sur qui tu peux compter quand tu as besoin de partager ce qui te trouble, même en pleine nuit?



Ce sont ceux et celles qui se réjouissent sans envie des bonnes choses que tu vis et qui ne critiquent pas inutilement ta manière de gérer ta vie.

“

*« L'amitié, c'est comme une lumière qui ne s'éteint pas. »*

”

*Voilà ce qu'a dit Léa, 9 ans, lors d'une discussion à saveur philosophique. L'amitié, c'est précieux. Profites-en!*

# 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**

**toutbiencalcule.ca**

**Toi, que ferais-tu pour bien gérer ton argent ?**

A red-bordered box containing a question and a series of horizontal lines for writing. The box is decorated with red starburst icons in the top-right and bottom-left corners.



Comme tu le sais, l'intimidation est un comportement, un acte d'agression et de violence dirigé vers une personne qui a peur et qui est en position d'infériorité sur le plan physique ou psychologique.

Tu pourras reconnaître l'intimidation dans sa nature souvent répétitive. C'est triste, mais tu constateras souvent que l'abuseur ou l'intimidateur prend plaisir à exercer sa violence, à menacer autrui et à entretenir la peur.

Est-il possible de prévenir ces gestes d'intimidation?

---

---

---

Les intimidateurs peuvent-ils changer?

---

---

---

Pour arriver à changer, les intimidateur/trices doivent d'abord développer un niveau de maturité. Ils doivent prendre conscience de leur difficulté à gérer leur colère. Certains agresseurs ne sont même pas conscients de la violence de leurs propos ou de leurs gestes.

### Traitement de l'agresseur

Pour certaines personnes, un programme de rééducation peut favoriser cette prise de conscience. Typiquement, après l'évaluation initiale, un jeune pourra commencer à comprendre pourquoi il agresse l'autre.



Mais d'autres jeunes agresseurs auront besoin d'une démarche beaucoup plus approfondie en psychothérapie.

À ce niveau, il faut vraiment explorer les motivations profondes de l'individu. Ce processus de psychothérapie ne peut pas être improvisé. Les meilleurs techniques, les meilleures compétences de thérapeute sont nécessaires. Mais avant tout, le psychologue qui entame ce genre de processus avec un jeune doit viser à favoriser la prise de conscience. Une prise de conscience à tous les niveaux :



La conscience de soi.



La conscience de l'impact de nos comportements, de nos gestes.



La conscience de nos propres émotions.



La conscience des émotions des autres, c'est-à-dire notre niveau d'empathie.



La capacité de s'identifier à quelqu'un pour se mettre à sa place et ressentir ce qu'il ressent.



## Questions de réflexion :

- Comment, selon toi, favoriser cette prise de conscience?

---

---

---

- Peux-tu faire quelque chose pour prévenir l'intimidation dans ton milieu?

---

---

---

- Comment t'engager sur la voie du changement?

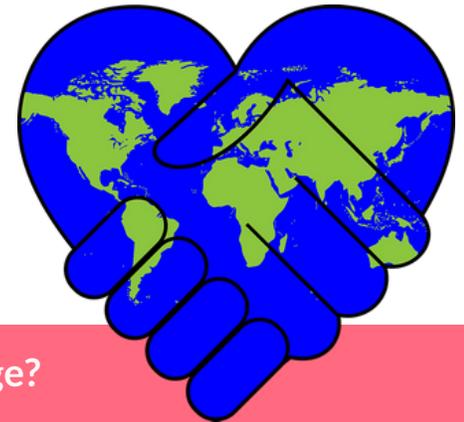
---

---

---



À chacun de ces niveaux de conscience correspond une technique ou une approche thérapeutique. Les compétences de psychologues sont nécessaires pour choisir le type d'intervention qui correspond à chaque contexte.



As-tu entendu parler de Nadia Murad et du Dr Denis Mukwege?

Ces deux personnes ont reçu le prix Nobel de la paix en octobre 2018. Nadia Murad est une jeune femme de 25 ans qui milite pour mettre fin à l'utilisation de la violence sexuelle en tant qu'arme de guerre. En 2014, elle a été victime de cette violence et réduite à l'esclavagisme sexuel lorsque son village a été attaqué. Pour sa part, le Dr Denis Mukwege, âgé de 63 ans, gynécologue, vient en aide aux femmes dont le corps et l'esprit ont été broyés par les actes de violence sexuelle. Tous deux incarnent une cause planétaire. Eh oui, une cause planétaire!

Le vécu de Nadia peut te sembler loin de ta réalité. La vérité est que la violence sexuelle est réelle. Elle est perpétrée par des personnes connues ou inconnues, de tout âge, tant de sexe masculin que de sexe féminin. Ceci veut dire qu'il peut y avoir de la violence sexuelle dans ton entourage, donc des personnes qui agressent et des victimes.

Voici quelques exemples de violence sexuelle :

- Être touché/e malgré que tu sois non consentant/e
- Se faire dire des mots blessants à connotation sexuelle.
- Voir des gestes à connotation sexuelle que tu ne souhaites pas voir.
- Être contraint/e à regarder de la pornographie.

- Te faire menacer parce que tu ne veux pas avoir un rapport sexuel.
- Te faire rejeter après avoir eu une relation sexuelle.
- Être obligé/e de faire un acte contre ton gré dans un moment d'intimité.
- Avoir un/une partenaire qui refuse d'utiliser une méthode de protection et de contraception (comme le condom) lors d'une relation sexuelle.
- Vivre une situation où le/la partenaire enlève le condom à ton insu.
- Te faire harceler ou intimider concernant la forme de ton corps, à propos de ton choix de maintenir ou non l'abstinence, ou sur ton orientation sexuelle.
- Être abusé/e sexuellement.
- Être obligé/e de garder le silence à la suite d'une agression sexuelle.

Ce type de violence s'exerce sur le Web (dont par les textos), dans les images et les vidéos. Il peut être vécu dans les relations d'amitié, entre amoureux, entre des parents, etc.

Être victime ou témoin de violence sexuelle laisse des traces lourdes et négatives dans ta mémoire. La gravité de la violence sexuelle est variable. Mais peu importe l'intensité du geste et de la parole qui contribuent à perpétrer et à banaliser **la violence sexuelle, elle demeure inacceptable!!!**

Prends exemple sur Nadia Murad et Denis Mukwege. Cette jeune femme et cet homme d'âge mûr se sont alliés pour briser le silence à propos de l'existence de la violence sexuelle, pour aider les victimes à prendre la parole et à recevoir du soutien, pour enrayer cette culture désastreuse. La violence sexuelle peut aussi être présente au Canada, dans ta région, dans ta ville, dans ton école, chez un voisin ou peut-être chez toi.

Deviens une **Nadia Murad** ou un **Denis Mukwege** en dénonçant la violence sexuelle entendue, vue et subie ainsi que la personne qui la commet. Pour ce faire, va voir une personne en qui tu as confiance.

### Question quiz :

Vers quelles personnes de confiance pourrais-tu aller pour en parler (que tu sois victime, témoin ou agresseur/e)?

- ♥ Ami/e
- ♥ Enseignant/e
- ♥ Parent
- ♥ Intervenant/e de l'école
- ♥ Policier/ère
- ♥ Intervenant/e d'un organisme qui vient en aide aux victimes d'abus sexuel
- ♥ Intervenant/e d'un organisme qui vient en aide aux personnes qui ont des comportements violents
- ♥ Autre personne de ton choix

Nomme une autre personne vers qui tu peux aller pour parler de ce que tu vis :



POUR VIVRE ENSEMBLE DANS L'HARMONIE  
ET L'ÉPANOUISSEMENT,  
PRÔNONS ET CRÉONS LA PAIX  
PAR NOS PAROLES ET NOS ACTIONS!



# Durant les vacances d'hiver j'aimerais...



## Quelles lectures aimerais-tu faire?

Va vite à la bibliothèque de ton école, de ton village ou de ton quartier, et demande à la personne au comptoir de te faire des propositions de livres...

Tu peux aussi regarder dans les présentoirs. Il s'y trouve souvent de petits bijoux!

Fais-toi ce beau cadeau de lire un livre durant tes vacances. (À la bibli, c'est toujours gratuit, en plus!)

**La lecture fait du bien. Elle nous relaxe, nous emporte loin de nos soucis et parfois même nous aide, comme un bon ami.**



## Quelles activités faire ?

Aller dehors  
Faire une marche  
Faire du ski de fond  
Faire de la raquette  
Aller glisser  
Patiner  
Jouer au hockey dans la rue  
Cuisiner pour soi et pour les autres  
Visiter un membre de la famille ou une personne seule  
**Que pourrais-tu faire pour passer de belles vacances? Ce peut être tout simple!**

---

---

---

---

---



## En famille, entre ami/es, dans un groupe

En famille, entre ami/es, dans un groupe  
Que ce soit en famille, entre ami/es, dans un groupe, ou même seul/e, prends soin de toi.

## TU ES UNE PERSONNE IMPORTANTE!

Je te souhaite de passer de belles vacances. **On se revoit en 2019!**





## L'AMITIÉ, UNIVERS LITTÉRAIRE INÉPUISABLE

L'amitié habite la littérature depuis que les écrivains écrivent. Peut-être connais-tu cette histoire d'amitié célèbre: *Les trois mousquetaires*, un roman de cape et d'épée du grand Alexandre Dumas, paru en 1844. La devise des personnages est « Un pour tous, tous pour un ». Elle nous rappelle que l'amitié est un pacte de solidarité et de loyauté.

À bien y penser, tous les héros de roman ont des amis, parfois également des ennemis, qui rendent les amis d'autant plus importants. L'amitié est un sujet si riche que les écrivains l'exploitent sous divers angles. Il existe de touchantes histoires de complicité entre humains et animaux (comme dans *Croc-Blanc*, de Jack London), ou entre animaux (comme

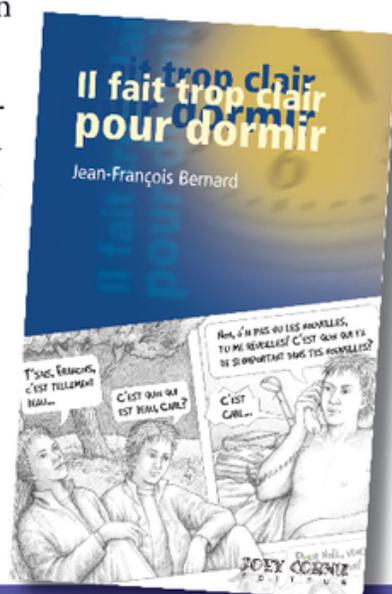
dans *Histoire d'une mouette et du chat qui lui apprit à voler*, de Luis Sepúlveda).

### L'histoire d'amitié: une bonne idée de premier roman

Parce qu'il suffit de s'inspirer de son entourage, écrire une histoire d'amitié est un bon démarrage pour un écrivain qui commence. Nul besoin de faire intervenir la magie ou d'inventer des péripéties de superhéros. Une fin de semaine de camping peut suffire à créer un décor et un contexte à une histoire d'amitié pas ordinaire. Écrire une histoire d'amitié permet :

- 1) de développer l'aptitude pour les descriptions des personnages: aspect physique, psychologie, famille, relations sociales, forces et faiblesses... toutes les facettes humaines sont intéressantes;
- 2) de parfaire l'art de décrire des lieux (appelé caractérisation) et de transformer des moments banals en scènes visuelles fortes;
- 3) de rechercher l'originalité dans le quotidien. L'adolescence est la période la plus créative de la vie, il y a de quoi raconter!

Quel que soit le genre littéraire qui t'appelle, écrire, c'est toujours une idée lumineuse.



Découvrez *Il fait trop clair pour dormir*, une belle histoire d'amitié de Jean-François Bernard sur [www.joeycornu.com/bouquiner](http://www.joeycornu.com/bouquiner)

Joey Cornu Éditeur  
une couveuse pour jeunes auteurs





## MOI MON RÉSEAU

PAR SARAH TREMBLAY,  
CONSEILLÈRE EN ORIENTATION

Depuis le début de tes études, tu as rencontré de nombreux autres élèves qui, d'une année à l'autre, sont peut-être devenus des personnes très importantes pour toi.

Tu as également su créer des liens avec plusieurs autres personnes, que ce soit des enseignants, des voisins ou même des membres de ta famille de qui tu es plus proche.

“ Savais-tu que tout ce beau monde peut t'aider à te rappeler qui tu es dans des périodes de réflexion, comme lorsque tu dois faire un choix de carrière? En effet, ces gens avec qui tu grandis sont souvent les personnes qui te connaissent le mieux. ”

En les consultant sur tes qualités, tes compétences et tes habiletés, et même en les questionnant sur ce qui fait qu'ils t'apprécient, tu pourrais être surpris/e de ce qui ressort de ces discussions.

Cela pourrait t'aider à mieux te connaître, à te visualiser dans divers milieux de travail où tu pourrais être heureux/se.

De plus, le fait de discuter avec ton entourage de tes besoins en matière de recherche d'emploi est susceptible de te donner accès à des emplois intéressants. Bref, ne sous-estime pas le pouvoir de ton réseau de contacts : il peut multiplier tes chances de trouver ce que tu cherches.

Cependant, n'oublie pas que tes proches ne réussissent pas toujours à être neutres à ton égard. Effectivement, il est légitime pour eux de souhaiter ton bonheur, mais n'oublie pas que ce qu'ils souhaitent pour toi n'est pas nécessairement ce qui est réellement bon pour toi. Tu peux aussi demander à discuter avec le conseiller d'orientation de ton école; cette personne neutre pourra t'accompagner dans tes réflexions et t'aider à te connaître davantage et à faire des choix éclairés.

Vrai ou faux?

1. Mes amis ne peuvent pas m'aider dans mon processus de choix de carrière.
2. Mes loisirs n'ont rien à voir avec le métier que je vais faire plus tard.

Réponses : 1 : Faux. 2 : Faux.





**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





## CONNAIS-TU BIEN LA FORMATION PROFESSIONNELLE?



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

### 2. Il y a peu de choix de DEP, et ceux-ci sont typiquement masculins.



C'est aussi un MYTHE de penser qu'il existe peu de choix de DEP. En effet, on trouve plus de 100 programmes différents dans les secteurs de l'alimentation, de l'administration, de la construction, de l'électricité, de l'électronique, de la communication, de l'entrepreneuriat, de la mécanique, de la santé, des soins esthétiques, du transport, du soudage et de la vente. On peut donc dire que l'offre est variée et qu'il y en a pour tous les goûts. Que tu sois une fille ou un garçon, que tu aimes réparer des appareils électriques ou effectuer des tâches administratives, tu y trouveras ton compte.



Si tu d sires en savoir plus sur les différents programmes de DEP offerts dans ta région, tu peux consulter les sites Internet suivants :

[www.inforoutefpt.org](http://www.inforoutefpt.org)

[www.trouvetonm tier.com](http://www.trouvetonm tier.com)

Tu peux aussi feuilleter le Palmarès des carrières 2018 au bureau de ton conseiller d'orientation. Tu trouveras dans ce document tous les DEP en demande dans le futur.

## MYTHE OU RÉALITÉ

Tu dois régulièrement entendre l'acronyme DEP. Un DEP est un diplôme d'études professionnelles, il est accordé après un programme d'études offert dans un centre de formation professionnelle. Il est de courte durée (de 6   18 mois) et tu  udies seulement la matière reliée à ton futur travail.

Plusieurs informations erronées concernant la formation professionnelle circulent. Pour t'aider à y voir plus clair, voici mon top 3 des informations entendues auprès d'élèves du secondaire :

### 1. Les emplois accessibles après un DEP sont moins payants.



**C'est un MYTHE!** Le salaire de certains travailleurs égale ou dépasse même celui de ceux qui ont étudié au cégep ou à l'université. Par exemple, le salaire moyen d'un opérateur en traitement des eaux usées est de 23,96 \$ de l'heure.



### 3. Les perspectives d'emploi sont intéressantes.



**OUI, c'est une heureuse RÉALITÉ.** Plusieurs métiers de la formation professionnelle offrent d'excellentes perspectives d'emploi et un taux de placement de plus de 85 %. Certaines formations offrent même des taux de placement avoisinant les 100 %; les finissants de ces programmes se trouvent un emploi très rapidement à la fin de leur formation, ou même avant de terminer leurs études.



As-tu le

# PROFIL

de l'emploi?

SECRÉTARIAT MÉDICAL

AEP HYGIÈNE ET  
SANTÉ

AEP SOUDAGE

MÉCANIQUE AUTOMOBILE

MÉCANIQUE D'ENGINS  
DE CHANTIER

ÉLECTRICITÉ

SECRÉTARIAT

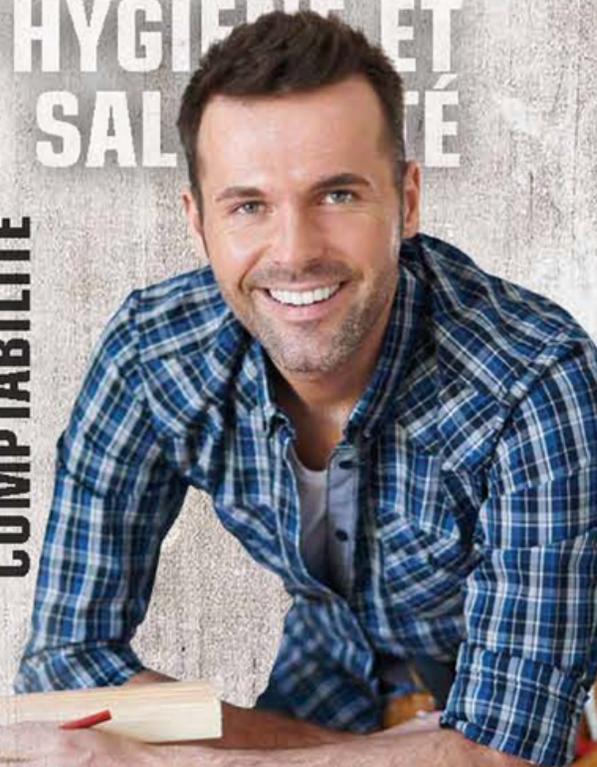
SOUTIEN  
INFORMATIQUE

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.ensol@csrl.net

WWW.CFPCSR.LQC.CA

*Cet automne,  
embarquez dans  
le mouvement de gratitude!*

*merci*



[mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca)



**Et toi, que penses-tu de la GRATITUDE?  
Selon toi, est-ce important ?  
Que veux dire pour toi ce mot un peu inconnu ?  
En faisant une recherche sur Internet tu pourrais  
découvrir de belles choses !**

