

ma Réussite

TRUCS, OUTILS ET ACTIVITÉS

POUR UN PARCOURS POSITIF !

CAHIERS MA RÉUSSITE | Janv.-Févr. Vol. 9, n° 3



LE BÉNÉVOLAT, EST-CE POUR MOI ?

TA VIE - TA RÉUSSITE - TON AVENIR

LE TOUCHER :
UN LANGAGE
QUI EN DIT LONG

LES BIENFAITS
DU BÉNÉVOLAT
DANS NOTRE VIE

QU'EST-CE QUE C'EST,
UNE PASSION ?



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

- SANTÉ
DONNER DU TEMPS
N'A JAMAIS TUÉ PERSONNE

04



KARINE PENDLETON,
INTERVENANTE EN CLAVARDAGE
JEUNESSE CHEZ ANEB
ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

- NUTRITION
LES BIENFAITS
DU BÉNÉVOLAT
DANS NOTRE VIE

07



TANYA BRODEUR,
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
ACEF MONTÉRÉGIE-EST
WWW.ACEFMONTREGIE-EST.COM

- CONSOMMATION
ÇA NE S'ACHÈTE PAS!

08



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

- INTIMIDATION
LA FORCE ASSOCIATIVE

11



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

- RELATIONS
LE TOUCHER :
UN LANGAGE QUI EN DIT LONG

13



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

- ORIENTATION
QU'EST-CE QUE C'EST,
UNE PASSION ?

17



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

- ORIENTATION
ET SI LE BÉNÉVOLAT ÉTAIT
UNE ACTION ÉGOÏSTE?

18

LE BÉNÉVOLAT, EST-CE POUR MOI?

Il t'est sûrement déjà arrivé d'aider quelqu'un?
Comment te sentais-tu, après? Je gage que tu te sentais bien! Tu sais que prendre l'habitude d'aider les autres est très gratifiant? Aider les autres, et penser en fonction d'aider les autres, fera de toi une personne riche et épanouie.

Ce n'est pas rien, ça! Pour aider, pour savoir comment faire, ce n'est pas très difficile. Il suffit d'utiliser tes propres ressources, tes propres forces pour les offrir à ceux et celles qui pourraient en avoir besoin. Ça peut être aussi simple que de sortir les poubelles d'une voisine ou d'un voisin qui s'est cassé le pied, mais tu peux aller jusqu'à partager du temps avec une personne âgée qui se sent peut-être seule.

Faire du bénévolat, si on veut, c'est carrément une façon d'être un superhéros. Oui, oui! Car quand on y pense, un superhéros, c'est quelqu'un qui résout des problèmes et qui aide les autres! Il y a une autre chose importante dans le bénévolat : c'est que tu ne fais pas ça pour l'argent. Tu le fais au nom d'autres valeurs que l'argent. Ces valeurs peuvent être : l'entraide, la générosité, la compassion, la gentillesse, la fraternité, l'amabilité, etc.

Aussi, n'oublie pas que dans certains cas, aider demande de montrer à l'autre comment faire, si jamais il ou elle ne le sait pas. Par exemple, dans mon village, un jour, il est arrivé une dame avec des enfants. Elle n'était pas super propre, et ses enfants non plus. Et, malheureusement, ils ont vite fait rire d'eux. Alors, un petit groupe de personnes, au lieu de rire d'eux, est allé frapper à la porte de l'appartement de cette famille. Le groupe lui a offert de l'aide pour qu'elle puisse apprendre à faire son lavage, à tenir son logement propre et à faire à manger. La dame était super contente! Elle a tout appris et aujourd'hui, c'est une femme épanouie dont plus personne n'a bêtement envie de rire. Comme disait l'adage chinois : « Quand un homme a faim, mieux vaut lui apprendre à pêcher que de lui donner un poisson. » Ça, c'est vraiment aider quelqu'un!

CONTACTEZ-NOUS

reussitescolaireglobetrotter.net

ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

CORRECTEUR

David Rancourt

ABONNEZ-VOUS!

mareussite.net

COLLABORATEURS

PAMÉLA BÉRUBÉ

TANYA BRODEUR

BIANKA CHAMPAGNE

RÉMI CÔTÉ

MÉLANIE COULOMBE

KARINE PENDLETON

SYLVIE PICHE

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

"Petite aide fait grand bien." De Germaine Guèvremont / Marie-Didace



DONNER DU TEMPS
N'A JAMAIS TUÉ PERSONNE

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



Ce mot composé de neuf lettres n'est pas si grand, mais signifie pourtant beaucoup. Selon le dictionnaire Larousse, le **bénévolat** est l'action d'apporter son aide volontairement, et ce, sans être rémunéré.

En quelque sorte, le bénévolat est basé sur une valeur bien précieuse : l'entraide avec ses pairs. Donner de son temps est en effet une façon de se réaliser soi-même, de partager avec l'autre et d'être reconnu/e pour ses gestes. **Par contre, si on va plus loin dans notre réflexion, on réalise rapidement que nous impliquer et offrir notre aide nous fait grandir et cheminer.** C'est une façon de donner au suivant, sans rien attendre en retour. Tout cela en ayant la gratification du devoir accompli et la certitude d'avoir laissé sa marque.

Sais-tu que plus de 2,2 million de Québécoises et de Québécois âgés de 15 ans et plus réalisent annuellement du bénévolat?

Est-ce que tu fais partie de ces 2,2 millions?

Si tu as déjà fait du bénévolat ou encore si cette envie grandit en toi, tu sais que c'est bien important.

Et pour quelles raisons c'est important? Ce peut être : par plaisir ou intérêt pour une cause (ex. : activité Relais pour la vie, Fête nationale), pour socialiser, échanger et développer ton sentiment d'appartenance (ex. : être coach de soccer, participer à un club de lecture), pour réaliser un projet (ex. : voyage humanitaire, spectacle-bénéfice) ou encore tout simplement pour aider, rendre service et redonner aux gens autour de toi.

Tu sais, donner de son temps n'a jamais tué personne, surtout lorsque l'on offre ce dont on a envie et ce que l'on peut donner. Ce n'est pas une compétition, c'est beaucoup plus grand que cela. C'est une façon de te ramener à la base, quand tu es trop loin des réalités et de ce besoin de partager. **Toi et moi, nous sommes sur ces rails et nous sommes en train de dérailler vers le chemin de l'individualisme.**

Prenons une heure et offrons-la, afin de contribuer à notre communauté et de mettre à profit nos connaissances et nos compétences.



Le bénévolat : VRAI ou FAUX

VRAI FAUX

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Je fais du bénévolat si je prends soin des enfants de ma voisine à l'occasion. | ☐ | ☐ |
| 2. | Je dois avoir pas mal de temps libre pour faire du bénévolat. | ☐ | ☐ |
| 3. | Le bénévolat facilitera mon accès à l'emploi. | ☐ | ☐ |
| 4. | On ne reçoit pas d'argent quand on fait du bénévolat. | ☐ | ☐ |
| 5. | J'adore le hockey. Je suis certain que je peux trouver du bénévolat dans ce sport. | ☐ | ☐ |
| 6. | Le bénévolat, c'est sérieux. | ☐ | ☐ |

Réponses :

1. FAUX : Il s'agit d'entraide. Tu donnes un coup de main à un voisin, à un membre de ta famille, à un inconnu. Tu offres de ton temps spontanément. Une personne, parfois celle à qui tu as rendu service, viendra t'aider en retour.
2. FAUX : Il suffit d'être disponible quelques heures par semaine, à moins que tu préfères faire un bénévolat occasionnel, par exemple une fois par mois ou par année.
3. VRAI : Il est vrai que le bénévolat peut faciliter la recherche d'un emploi.
4. VRAI : On ne reçoit ni argent, ni vêtement, ni autre produit.
5. VRAI : Tu pourrais accompagner des jeunes à la patinoire, être arbitre, entraîneur, etc. Tes passions, tes passe-temps et tes loisirs peuvent te guider dans ta recherche de bénévolat.



VOICI CE QUE TU PEUX FAIRE DURANT L'HIVER !



Amusez-vous !

ET TOI, QU'AIMES-TU FAIRE
DURANT L'HIVER ?

L'HIVER C'EST FAIT POUR ÊTRE DEHORS !

LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT DANS NOTRE VIE

KARINE PENDLETON, INTERVENANTE
EN CLAVARDAGE JEUNESSE CHEZ
ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC

As-tu déjà donné de ton temps à une cause qui te tenait à cœur? Est-ce que tu sais à quel point le bénévolat a des effets positifs sur ta communauté, mais également sur TOI? Je te mets au défi de penser à quelque chose qui te passionne, qui t'intéresse, que tu voudrais essayer. Tu l'as en tête? Sache que le bénévolat est une super manière pour toi de t'épanouir tout en aidant les autres. Tu hésites encore à te lancer? Je te montre maintenant COMMENT le bénévolat peut améliorer ton bien-être.

Effets psychologiques:



- *Te permet d'améliorer la perception que tu as de toi.
- ***Rehausse ta confiance en toi.**
- *Lutte contre la dépression.
- ***Favorise ta valorisation personnelle.**
- *Te donne une meilleure capacité à gérer ton stress.
- ***Améliore ton humeur.**
- *Permet de te découvrir, de forger ton identité.

Effets sociaux:



- *Brise l'isolement social.
- ***Te permet d'élargir ton cercle d'amis.**
- *T'aide à te créer un sentiment d'appartenance à un groupe.
- ***T'aide à pratiquer tes compétences sociales.**

Effets collectifs:



- *Te permet de militer pour une cause que tu aimes.
- ***Te permet de prendre la parole, de t'affirmer devant la collectivité.**
- *Renforce ton lien avec ta communauté.
- ***Renforce ta responsabilité sociale.**

Faire du bénévolat, c'est réaliser que nous faisons partie d'une communauté et qu'il y a des gens autour de nous qui ont besoin de soutien. C'est se permettre de réfléchir à notre réalité et à ce qu'on peut faire pour améliorer le bien-être des autres. C'est aussi bénéficier de tout le positif que peuvent apporter ces actions pour le bien collectif. Bref, le bénévolat, c'est un excellent moyen pour toi d'être bien dans ta peau, de faire de merveilleuses rencontres et de t'impliquer dans la société!

Sache que si tu aimes écrire, tu peux partager ton opinion ou ton histoire sur des sujets tels que l'intimidation, l'image corporelle et les médias. ANEB t'offre une plateforme pour t'exprimer par l'entremise de son blogue. Pour plus d'info, va visiter notre site Web : anebados.com.





“ On tente de nous convaincre tous les jours qu’il faut acheter pour être populaire et à la mode. ”

On tente de nous convaincre tous les jours qu’il faut acheter pour être populaire et à la mode. Que si l’on a un certain appareil ou de vêtements d’une certaine marque, on fera partie de la gang. C’est tentant... mais le véritable sentiment de faire partie du groupe, ce n’est pas avec de l’argent qu’il s’achète, mais avec notre temps!

Le temps que l’on prend pour faire ce qui nous allume vraiment, pour rendre la vie des gens autour de nous plus belle, peut donner un sens à la nôtre. Il n’y a pas de petits gestes pour arriver à une grande réalisation et pour laisser une marque dans la vie des gens autour de nous. On peut faire de nos passe-temps un loisir profitable pour tous.

J’aime passer du temps au restaurant avec mes amis?



Je pourrais leur proposer d’aller aider une soupe populaire durant une journée de congé et je pourrais y trouver une passion pour la cuisine. J’aime magasiner des vêtements? Je pourrais donner quelques heures par semaine à un comptoir vestimentaire et, pour une poignée de sous, y dénicher de belles trouvailles.

Plusieurs personnes découvrent une passion qui deviendra une carrière en faisant du bénévolat. Chaque expérience de vie est importante, et lorsque viendra le temps de chercher un emploi, je vais offrir davantage à un employeur grâce à ce que je vais avoir appris.

Confucius disait : « **Choisis un travail que tu aimes et tu n’auras jamais à travailler un seul jour de ta vie.** »

Une vie complète sans travailler, mais en recevant une paie toutes les semaines... intéressant comme idée!

Activité

Dans cette liste d'activités, coche celles que tu aimes faire.
Cherche ensuite une manière créative d'aider autour de toi
qui pourrait s'y rattacher.

- ☐ Aller au restaurant avec des amis : _____
- ☐ Passer des heures à magasiner : _____
- ☐ Assister à des spectacles : _____
- ☐ Réinventer le monde avec des amis : _____
- ☐ Régler les problèmes des autres : _____
- ☐ Offrir des cadeaux : _____
- ☐ Faire des films, des vidéos : _____
- ☐ Voyager : _____
- ☐ Parler à de nouvelles personnes : _____
- ☐ Apprendre des techniques en arts : _____
- ☐ S'entraîner, aller au gym : _____
- ☐ Faire de la musique : _____
- ☐ Jouer à des jeux vidéo : _____
- ☐ _____ : _____
- ☐ _____ : _____

BÉNÉVOLAT

Le bénévolat, est-ce pour moi ?

O O L Z G D F N Y Y E R A N M S T W Y O
V I W D X V J O Q H Q P N L X U H F M O
Z U N R B O A I H F P B P V V I E U D U
O A R T K V U R A D K E G E H O X K B M
L X W B G K S V B D Q C B E P Q P W F B
G X F P E Z A P E U R T P L E I É M C Y
I H C L N G P J P R N O J A D M R G N W
N B S A T I S F A C T I O N P P I I A U
O J S I I W A N D V B U M E Y O E V K Q
F I O S L D F Z T R H X R Z F S N C T B
H H I I L G E M P A T H I E E V C G W B
H V S R E C O N N A I S S A N C E Q S U
M M J L S Y Z J H K J P V Q B U K K M T
G C K A S M G U F P P R K C Q A Y K C E
Y M K Y E X C R E O A F Q O I B Y B A I
J N R L C O L L A B O R A T I O N P F Z
Y Y N X D L P J J T O E T G V O V I O M
N E E A O N V A L E U R É A L I T É Z N
E Y B N A T F X D T P I E H G Q Y G T E
Y H W F B É N É V O L A T V V E B H B Y

www.educol.net

aide	bénévolat
collaboration	empathie
expérience	gentillesse
gratuit	joie
ouverture	partage
plaisir	reconnaissance
réalité	satisfaction
valeur	vie



Dans un cahier précédent, j'évoquais l'importance des métaphores thérapeutiques en tant qu'outils essentiels en psychothérapie. La métaphore thérapeutique qui illustre le mieux l'utilité de la résistance à l'égard du phénomène de l'intimidation est celle du banc de poissons. Vous avez probablement déjà vu une photo ou une vidéo d'un tel banc. C'est le phénomène observé dans les océans où les petits poissons vulnérables individuellement se regroupent en banc pour pouvoir effrayer ou désorienter les prédateurs.

Tous les mouvements de résistance, de revendications et de défense des droits utilisent ce principe d'association. On n'a qu'à penser aux mouvements sociaux des années 1960, et aux révolutions, aux luttes syndicales, aux mouvements coopératifs de l'histoire. C'est pourquoi je considère le rejet comme la pire des armes du tortionnaire intimidateur. La plupart des problématiques graves d'intimidation résultent d'un premier épisode de rejet d'un individu par un petit groupe. Cela paraît fortuit, anodin, inoffensif, banal, mais dans les faits, il n'y a rien de plus cruel. Nous avons droit à notre vie privée et le droit de choisir nos amis, mais un milieu scolaire ne peut tolérer que des activités s'organisent sur la base de l'exclusion et du rejet. C'est dans ce contexte que les associations scolaires peuvent intervenir pour défendre ceux et celles qui pourraient en être victimes.

Est-ce que tu peux identifier des situations ou des activités à grand potentiel de rejet dans ton école?

Est-ce que tu peux identifier une association étudiante qui serait sensible à cet enjeu?

Exemple de la force associative :

une école prévoyait un local de retrait pour les élèves qui ne respectaient pas le code de vie.

Le nom employé pour ce local par l'administration et les professeurs était « le local des Pitbulls ».

Des élèves ressentaient un malaise face à cette dénomination et se sont regroupés, ont fait signer une pétition et ont fait changer le nom du local.

L'ancien nom n'a plus jamais été prononcé depuis...

CE QUE J'AI VRAIMENT ENVIE DE FAIRE CET HIVER !

Tout/e seul/e:

☐	Lire
☐	
☐	
☐	

Avec des ami/es:

☐	Patiner
☐	
☐	
☐	

En famille:

☐	Jouer à un jeu de société
☐	
☐	
☐	

Ce que je souhaite à tout le monde !

☐	De la joie !
☐	
☐	
☐	

Mes résolutions pour 2020 :

☐	Voir la vie de façon positive.
☐	
☐	
☐	
☐	



LE TOUCHER : UN LANGAGE QUI EN DIT LONG

PAR BIANKA CHAMPAGNE, SEXOLOGUE



Petit quiz : vrai ou faux?

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Toucher et être touché est un besoin fondamental. | V | F |
| 2. Le toucher s'apprend. | V | F |
| 3. Le toucher est un langage d'amour. | V | F |
| 4. Par le toucher, tu peux ressentir les émotions
d' <u>une</u> personne proche de toi. | V | F |
| 5. Plus l'on vieillit, moins l'on a besoin de toucher
et d'être touché/e. | V | F |

1. Il est bien vrai que toucher et être touché est un besoin fondamental. La peau et le toucher sont primordiaux pour façonner ton rapport à l'environnement et ton identité. Les récepteurs de la peau te permettent de reconnaître où tu es touché/e sur ton corps. Nous avons tous le besoin de toucher et d'être touchés. C'est fondamental.

2. Quoique le contact physique soit essentiel à l'être humain et même aux animaux, il n'en demeure pas moins que recevoir ou donner un toucher est un geste que tu apprends depuis ta naissance. Il est vrai que toucher et être touché s'apprend. Comment touches-tu les membres de ta famille et tes amis pour que ce soit agréable pour eux et pour toi? Quels gestes fais-tu pour les toucher?



3. Le toucher est un moyen de communication de nos sentiments. Pétrir, palper, caresser et effleurer la peau ainsi que les étreintes, les baisers, les enlacements et les relations sexuelles sont différentes façons de démontrer ton amour pour l'autre. Il y a aussi d'autres gestes qui parlent. Regarde comment les membres de l'équipe de sport de ton école se touchent quand ils sont fiers du point marqué ou lorsqu'ils s'encouragent devant la défaite. Le toucher communique en tout temps un message. À toi d'observer et de ressentir le toucher que tu donnes ou que tu reçois.



4. Pour certaines personnes, le toucher est plus important que pour d'autres. En fait, le toucher est l'un des cinq langages de l'amour[i]. Le geste d'être touché ou de toucher devient la principale source d'expression de l'affection et de l'amour.

Attention! 

Même si pour toi, le contact physique est bon et agréable, il se peut que pour l'autre, ce soit désagréable. N'oublie pas, le toucher s'apprend! Malheureusement, pour d'autres élèves, le toucher reçu a laissé un souvenir négatif ou ils n'ont pas appris à être touchés. Reste vigilant/e et surtout bienveillant/e avec les touchers que tu souhaites partager.

[i] Chapman, Garry (1997). *Les langages de l'amour*. France, Éditions Farel, 161 pages.

5. En fait, il est vrai de dire que tout le monde a besoin d'être touché et de toucher, et ce, tout au long de sa vie. Il est favorable que tu apprennes à bien gérer tes émotions et tes touchers, parce que le toucher est un langage qui en dit long sur toi.

Tes émotions influencent la façon dont tu vas toucher l'autre, et le toucher de l'autre peut aussi influencer tes émotions. En prendre conscience te permettra de savourer les sensations plaisantes de communiquer par le toucher tes émotions, ton affection et ton amour ainsi que d'apprécier les touchers reçus des personnes que tu as choisies.





ÉCRIRE DES LETTRES QUI CHANGENT DES VIES

« Une lettre peut parfois changer une vie. C'est le principe fondateur d'Écrire pour les droits, la campagne mondiale de rédaction de lettres d'Amnesty International et l'action la plus suivie à l'échelle planétaire en matière de droits humains. »

Peut-être écris-tu pour ton plaisir chez toi. Ou alors tu préfères lire ce que d'autres ont écrit. Heureusement, il y a des lecteurs pour rencontrer tous ces auteurs qui nous racontent le monde. Que tu aies un tempérament d'écrivain ou de lecteur, tu connais forcément le pouvoir des mots.

Écrire dans ses loisirs, inventer des univers et des personnages sont des exercices très gratifiants. Mais il n'est pas nécessaire de se lancer dans la construction d'un roman ou d'une nouvelle pour que les mots aient une réelle portée.

1) **Écrire une lettre pour faire du bien :** Un proche, une personne âgée en résidence, un ami à l'étranger, il se trouve autour de toi des gens qui seraient heureux de recevoir une lettre de ton cru, par courriel ou par la poste. Si tu penses qu'écrire des lettres sur papier est vieux jeu, détrompe-toi. Il existe encore des clubs épistolaires du genre de Penpal Tradition et d'International Pen Friends. La correspondance compte des millions d'adeptes dans le monde... Parce que recevoir une lettre personnelle fait du bien.

2) **Écrire une lettre d'opinion :** Tu as sans doute entendu parler de Raif Badawi dont la famille habite à Sherbrooke. Beaucoup de gens ont écrit au premier ministre pour signifier leur soutien au blogueur saoudien qui défend les valeurs de la démocratie.

Une lettre porte ta parole. Tu peux choisir de soutenir des gens qui sont injustement emprisonnés pour ce qu'ils pensent ou qui ils sont. Amnesty International offre un kit de rédaction de lettres à cette adresse : <https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT3009842019FRENCH.PDF>.

Chaque année, novembre et décembre sont des mois de mobilisation. Tu disposes d'un peu de temps pour te préparer et pratiquer l'art de la lettre. C'est un excellent moyen d'apprendre à organiser tes idées et à développer ton éloquence.



Tu peux pratiquer l'écriture avec ce petit guide de jeux. 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 épeurant, 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.

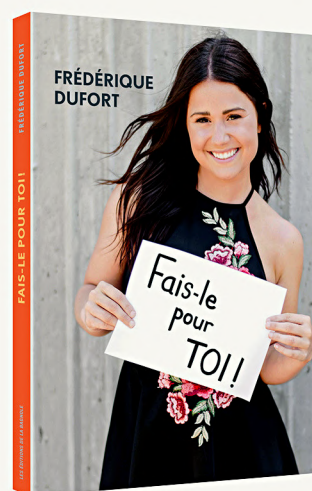
3/ ÉVITE DE TE COMPARER: Les relations, c'est compliqué. On a tous nos petites insécurités personnelles et on essaie bien souvent de les cacher. La personne que tu chercheras toujours à convaincre ... c'est toi. Alors plutôt que de te dévaloriser en te comparant, essaie de penser à la personne merveilleuse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



QU'EST-CE QUE C'EST, UNE PASSION ?

PAR SYLVIE PICHÉ,
CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE



Avoir une passion, c'est aimer quelque chose (par exemple un sport) de manière intense, et c'est y mettre avec plaisir beaucoup de temps et d'énergie.

Lorsque tu es passionné/e, tu n'as aucune difficulté à t'investir dans cette passion, tu donnes sans compter ton temps. Tu es toujours prêt/e à y aller. Et ça s'observe aisément.

Le bénévolat, tu en entends sûrement parler autour de toi, que ce soit à l'école ou même à la maison. Mais le bénévolat, est-ce vraiment utile pour toi? À quoi cela peut-il t'aider, te servir? Et pour quelles raisons en ferais-tu? Une réponse est la suivante : **le bénévolat est une belle manière de découvrir de nouvelles passions ou de continuer de développer celles que tu as.**

Faire du bénévolat te permet de démontrer ta capacité à t'engager et à respecter tes engagements.

Non seulement ces qualités sont-elles appréciées par les parents et les professeurs, mais elles sont de plus en plus recherchées par les employeurs.

Le bénévolat peut également te servir à développer d'autres habiletés que celles que tu acquiers à l'école, habiletés qui seront, elles aussi, susceptibles d'intéresser d'éventuels employeurs.

À l'école, tu entends souvent parler de passion. Mais qu'est-ce que c'est, une *passion*, et comment reconnaît-on quelqu'un de passionné?

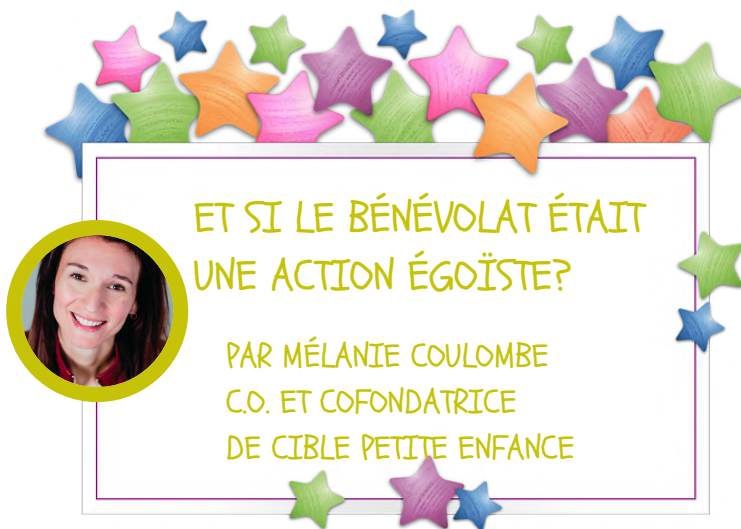
Des habiletés qui te serviront à tester tes intérêts et tes aptitudes pour de futurs emplois. Celles-ci te permettront également d'ajouter de l'expérience à ton CV. Retiens que même si tu n'es pas payé/e pour faire du bénévolat, c'est de l'expérience que tu emmagasines et qui te sera utile éventuellement quand tu auras à te mettre de l'avant dans tes premiers emplois.

Des exemples d'habiletés :

- Aider tes ami/e/s dans leurs devoirs ou le faire avec un jeune que tu ne connais pas, ce n'est pas la même chose.
- Parler devant un groupe à l'école, c'est peut-être difficile, mais parler devant un groupe d'étrangers l'est encore plus.
- Apprendre à reconnaître tes limites dans certaines situations est intéressant, afin de ne pas les dépasser.

Que dirais-tu de faire du bénévolat? Si ça peut t'intéresser, je te suggère de préparer une liste de tes passions ou, à défaut, une liste de sujets qui t'intéressent. Je suis certaine que tu pourras trouver des idées de bénévolat y étant associées. Au besoin, parles-en avec tes enseignants, ton conseiller d'orientation, tes parents, tes amis... **bref, avec toute personne autour de toi qui pourrait t'aider à tester tes compétences, à en développer de nouvelles et ainsi à mieux savoir ce que tu aimes, qui tu es et ce que tu souhaites pour plus tard.**





Tout le monde sait très bien que faire du bénévolat est une action que l'on pose pour venir en aide à des gens ou à un organisme. Mais ce n'est pas que ça! C'est aussi un geste très égoïste... Oui, oui! Mais pas égoïste dans le genre « pas fin », plutôt dans le genre « j'en ressors gagnant moi aussi »...

Penses-y! Tu vas à l'école pour apprendre les maths, le français et une dizaine d'autres matières. Les connaissances que tu acquiers passent par ton cerveau : tu augmentes alors tes savoirs. Les savoirs, c'est quand tu sais qu'il faut mettre un « s » à un verbe qui suit le « tu » (entre autres).

Ce qui est génial dans le bénévolat, c'est que tu apprends souvent d'autres choses que tu n'aurais pas apprises à l'école. Par exemple, en préparant les paniers de Noël pour les familles démunies, tu apprends qu'ils sont confectionnés à partir de denrées alimentaires non périssables et de produits d'hygiène. Tu viens alors d'augmenter ton bagage de savoirs.

Mais est-ce que les savoirs sont tout ce qu'il faut pour devenir un bon adulte? Absolument pas! Tu as beau connaître le nom de toutes les provinces du Canada, ça ne fait pas de toi quelqu'un qui est capable de comprendre le non verbal des gens. **Ça, c'est le savoir-être.**

C'est plus compliqué que de développer les savoirs, parce que le savoir-être est en lien avec ta personnalité, tes attitudes, tes réactions.

Quand tu es en mesure de reconnaître tes fautes, de déceler qu'un de tes amis est fâché ou triste, quand tu regardes les gens dans les yeux lorsqu'ils te parlent, quand tu remarques rapidement que quelqu'un a besoin d'aide et que tu lui offres avec un sourire, tout ça, ce sont des conventions sociales et affectives qui viennent de tes savoir-être. Et non, ça ne s'apprend pas dans tes livres de sciences!

Le bénévolat peut donc t'aider à développer davantage ton savoir-être par le contact avec des gens différents. Mais il y a plus... Il y a tes savoir-faire qui peuvent être développés par le bénévolat.

Quand tu emballes l'épicerie des gens pour lever des fonds pour ton club de danse, en mettant le pain par-dessus la viande, quand tu remplis des sacs de sable pour les sinistrés... tout ça t'amène à poser des gestes et des actions que tu ne fais généralement pas, ni à l'école ni à la maison. Tu développes alors ton savoir-faire.

Alors vois-tu, le bénévolat a une double fonction : venir en aide aux autres et à toi-même en développant tes savoirs, tes savoir-être et tes savoir-faire. **Souviens-toi que plus tu développes ces 3 aspects de toi, plus tu es intéressant pour les employeurs.**

Alors, n'hésite pas à rester ouvert à toutes les opportunités que t'offre ta communauté : vendre des billets à un festival, diriger des gens dans le stationnement durant un événement, cuisiner avec ceux qui fréquentent la maison de la famille de ton quartier, desservir les tables à un souper-bénéfice, répondre au téléphone d'un organisme communautaire... peu importe! Et si ça te fait peur, alors vas-y avec un ami ou entraîne ta famille avec toi! **Tu ressortiras gagnant de ces belles expériences! Qu'attends-tu : fonce!**





**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

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



www.facebook.com/mareussite.net