



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS



À QUI JE PEUX FAIRE CONFIANCE?

MES AMITIÉS,
J'EN PRENDS SOIN !

CONFIANCE
ET INTIMIDATION

À QUI JE PEUX FAIRE
CONFIANCE ?

POUR UN PARCOURS POSITIF!

TA VIE – TA RÉUSSITE – TON AVENIR

ON SE PROTÈGE!



ON SE PROTÈGE!



ON SE PROTÈGE!



SOMMAIRE

5 **SANTÉ**
MES AMITIÉS,
J'EN PRENDS SOIN!
SMQ-BSL.ORG

6 **NUTRITION**
ÉCOUTE TON CORPS :
IL EST DIGNE DE CONFIANCE!
ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

8 **CONSOMMATION**
MON IDENTITÉ,
UNE INFORMATION À SÉCURISER
ACEFMONTEREGIE-EST.COM

10 **INTIMIDATION**
CONFIANCE
ET INTIMIDATION
PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE

11 **RELATIONS**
LES ITSS
EN FORTE AUGMENTATION

13 **INTERVENTIONS**
TES SPHÈRES DE VIE
TRAVAIL SOCIAL

16 **ORIENTATION**
À QUI JE PEUX FAIRE CONFIANCE?
ORIENTATIONSOLUTIONS.CA

17 **ORIENTATION**
CONNAIS-TU TON MENTOR?
SYLVIEPICHE.COM

À QUI JE PEUX FAIRE CONFIANCE?

Pas compliqué. Quand tu es avec quelqu'un, est-il gentil, bienveillant envers toi?

Sens-tu qu'il est vrai, qu'il est lui-même avec toi?

Cela se sent, n'est-ce pas?

Agit-il de la même façon avec toi et avec les autres?

C'est-à-dire : est-il vrai, honnête et correct avec toi ET avec les autres?

Si quelqu'un change sa façon d'être et de réagir d'une personne à l'autre, comme s'il devenait quelqu'un d'autre... tu peux te questionner.

De plus, quand tu es avec une personne de confiance, tu te sens en sécurité. Tu sens que les choses sont prévisibles. Cette personne n'a pas de comportements erratiques... C'est-à-dire qu'elle est stable dans ses émotions et dans ses actes.

Pour faire confiance aux autres, il faut d'abord se faire confiance à soi. C'est la base. C'est grâce à **ta sécurité intérieure** que tu pourras voir la confiance et l'honnêteté des autres.

Côtoie des personnes qui sont **gentilles, honnêtes, correctes** avec toi. Des personnes qui veulent que tu sois bien. C'est à ce type de personnes que tu peux te fier. 😊

CONTACTEZ-NOUS

reussitescolaire@globetrotter.net

ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

CORRECTEURS

David Rancourt

Julie Belzil

ABONNEZ-VOUS!

mareussite.net

COLLABORATEURS

MYLÈNE BIBEAU

TANYA BRODEUR

RÉMI CÔTÉ

FRANCIS GRÉGOIRE

MARIANE GRÉGOIRE

KYLIANE GUAY

SYLVIE PICHÉ

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
Ma Réussite
mareussite.net

« Restez avec un amour qui vous donne des **réponses** et non des problèmes, de la **sécurité** et non de la peur, de la **confiance** et non des doutes. »

Paulo Coelho



MES AMITIÉS, J'EN PRENDS SOIN!

Kyliane Guay,
PROMOTION ET PRÉVENTION
SMQ, BAS-SAINT-LAURENT



Être accompagnés de personnes qui nous ressemblent et avec qui on peut être nous-mêmes, ça fait du bien.

Ça peut être une seule personne, ça peut être tout un groupe d'amis...

Avec eux, tu as du plaisir et tu peux compter sur leur bonne compagnie!

À un moment, il peut arriver que ces amitiés soient plus compliquées à gérer, sans que ça veuille nécessairement dire que votre relation est finie. Il y aura toujours des solutions, tant que vous tiendrez à la relation!

Juste pour toi, voici des astuces pour entretenir tes amitiés et garder ça cool :

Épuisés de combattre la tempête? Tentez plutôt de vous adapter à la vague!

Eh oui, l'amitié peut être sujette à de nombreux changements, ce qui va en tester la résistance! Comment allez-vous gérer un déménagement, une nouvelle personne dans la gang, le nouveau chum ou la nouvelle blonde de quelqu'un? Mieux vaut que vous trouviez tous ensemble des solutions pour vous adapter aux situations que vous ne pouvez pas contrôler.

Ayez une relation égalitaire et respectueuse.

Chaque personne mérite la même attention et la même importance dans votre relation. Soutenez-vous, écoutez les autres et restez vrais et honnêtes.

La communication, c'est la clé!

Pour éviter un malentendu qui dégénère, prends un moment pour parler de la situation qui t'inquiète ou qui t'a blessé/e. Fais-le en parlant toujours au « je » et en évitant de faire des reproches à ton ami/e.

Mettre une relation d'amitié sur « pause », ça ne signifie pas la fin!

Parfois, pour qu'une amitié survive, tu peux avoir besoin de prendre tes distances un moment. Cela te permettra de réfléchir, de te ressourcer et de revenir à votre amitié en repartant sur de bonnes bases. S'éloigner peut aider à mieux se retrouver ensuite.

N'hésite pas à te confier à une personne de confiance si tu te questionnes sur tes relations d'amitié.

À la prochaine!

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amis-et-famille/Amitie/Ami%C2%B7e%C2%B7s-pour-toujours-est-ce-possible>





ÉCOUTE TON CORPS : IL EST DIGNE DE CONFIANCE!

Mylène Bibeau

ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC
(ANEB)

Et si ce n'était pas si ridicule?

Et si tu portais plus attention à ce que tes symptômes physiques te disent?

Ton corps te parle afin de t'aider à être mieux. Si tu l'écoutes et lui fais confiance, tu verras qu'il est loin d'être un ennemi!

Stress, quand tu nous tiens!

T'est-il déjà arrivé d'être épuisé/e après un examen ou d'avoir des nausées la veille d'un exposé oral? As-tu déjà eu un mal de tête inexplicable te forçant à annuler une soirée entre ami/e/s? Si on se penche sur ces symptômes, on constate qu'ils te parlent. De manière générale, ils te disent ceci :

1. Tu es trop occupé/e! Tu as besoin de temps pour te reposer et peut-être d'alléger ton horaire surchargé.
2. Cette situation te stresse! Tu as besoin de temps pour réfléchir à une façon de la régler.

Interroge ta petite voix intérieure : « Qu'est-ce qui me dérange présentement? Est-ce une personne? Un événement? » Une fois que le stress est compris et qu'une solution est mise en place, les symptômes physiques devraient diminuer en intensité ou se résorber.

Fait intéressant : la plupart du temps, c'est le même symptôme qui reviendra afin de te prévenir du stress que tu vis. Tu peux donc y porter une attention particulière!

Selon certaines médecines traditionnelles, si on attrape une amygdalite, c'est parce qu'on a de la difficulté à vivre ses émotions et à les nommer. Si on éprouve des douleurs à la poitrine, on est peut-être en colère et on n'arrive pas à l'exprimer. Si on a des brûlures d'estomac, on est probablement anxieux.

Le langage des émotions

As-tu déjà remarqué que chaque émotion que tu vis se ressent aussi dans ton corps?

Exemples :

La colère : chaleur, mâchoire serrée, muscles tendus...

La peur : palpitations, tremblements, transpiration...

La joie : agitation, sensation d'excitation, cris...

À noter : les émotions sont parfois confuses et multiples. Les sensations physiques peuvent aussi se ressembler d'une émotion à l'autre.

Il s'agit d'une façon que ton corps a de te parler. En fait, les émotions sont ton GPS interne. Agréables ou désagréables, elles ont pour rôle de te fournir de l'information sur tes besoins. Lorsque tu ressens une émotion agréable, ton corps te dit qu'un besoin est comblé. Lorsque l'émotion est désagréable, il t'informe qu'un besoin n'est pas comblé et qu'il faut remédier à cela! Bref, ton corps est un allié. Il a son langage bien à lui pour t'indiquer s'il y a quelque chose à changer dans ton mode de vie.

Ton corps est digne de confiance, et ses judicieux conseils doivent être pris au sérieux!



ESPRIT
POSITIF




ÉNERGIE
POSITIVE



VIE
POSITIVE

Tes pensées créent ta vie



**MON IDENTITÉ,
UNE INFORMATION
À SÉCURISER**



Tanya Brodeur,
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
ACEF MONTÉRÉGIE-EST

À MA NAISSANCE, LE GOUVERNEMENT DU CANADA M'A ATTRIBUÉ UN NUMÉRO D'ASSURANCE SOCIALE (NAS). SI JE NE LE CONNAIS PAS, MES PARENTS POURRONT SANS DOUTE ME LE DONNER LORSQU'ON ME LE DEMANDERA POUR LA PREMIÈRE FOIS. CE NUMÉRO, JE L'AURAI POUR TOUTE MA VIE... IL NE PEUT PAS ÊTRE CHANGÉ COMME MES MULTIPLES MOTS DE PASSE QUE J'OUBLIE OU QUE J'ENREGISTRE À TOUT BOUT DE CHAMP.

Le problème, c'est quand ce numéro de 9 chiffres est utilisé par des gens mal intentionnés.

C'est un peu comme si tous les cadenas de sécurité mis en place dans mes comptes bancaires, chez les entreprises avec qui je fais affaire, dans les dossiers des gouvernements, étaient gardés dans un seul coffre. Mon numéro d'assurance sociale, c'est la combinaison de ce coffre.

Quelqu'un qui l'aurait en sa possession, en ayant mon nom ou mon adresse, pourrait me créer bien des problèmes en l'utilisant pour demander de l'argent au gouvernement en mon nom ou en emprunter pour acheter une auto, une maison... C'est ce qu'on appelle une fraude. Tant que ce n'est pas reconnu comme tel par un juge, je resterai responsable de rembourser tout ce qui a été signé avec mon nom.

J'ai l'obligation de protéger mon numéro d'assurance sociale (NAS).

Si je donne à quelqu'un mon numéro d'assurance sociale sans raison, j'aurai beaucoup de difficulté à faire reconnaître que je ne suis pas responsable de la fraude.



-CONSOMMATION



Les seuls à qui je devrais donner mon numéro d'assurance sociale sont :

Représentants des ministères, mais pas tous!

Uniquement ceux avec qui j'échange de l'argent... impôts, prestations, allocations...

Employeurs, mais uniquement une fois embauché, pour qu'ils puissent transférer l'impôt qu'ils retiennent sur ma paie en mon nom aux gouvernements.

Les banques ont l'autorisation de le demander, mais n'y sont pas obligées, sauf si j'ouvre un compte d'épargne enregistré.

J'ai aussi une autre série de chiffres à protéger, mon numéro d'identification personnel (NIP) pour accéder à mon compte bancaire.

Il me suffit de le dire à une personne pour que je perde toute la protection offerte par mon institution dans mon compte. Si je donne mon NIP à un ami et que lui le répète à quelqu'un d'autre... et que cette personne en profite pour vider mon compte, l'utiliser pour échanger de faux chèques ou n'importe quelle autre fraude, c'est moi le responsable! Je pourrais aller porter plainte aux policiers pour une fraude, mais mon argent ne reviendra possiblement pas dans mon compte.

En matière d'information personnelle, je suis la seule personne à qui je dois faire confiance!
Les fraudeurs sont débrouillards et trouveront toutes sortes de moyens pour obtenir les renseignements dont ils ont besoin pour se faire passer pour moi...

Fais le test!

Emprunte un ordinateur ou un téléphone sans ouvrir tes propres comptes et cherche sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram et autres) si un fraudeur pourrait trouver de l'information pour se faire passer pour toi en tentant de répondre aux questions de sécurité les plus fréquentes... ou cherche si tu pourrais toi-même te faire passer pour un de tes amis, et avertis-le de faire attention à bien sécuriser ses informations personnelles.

Ville où je demeure actuellement :

Ville de naissance :

Un numéro de téléphone que j'ai déjà eu :

Nom de mon école primaire / secondaire :

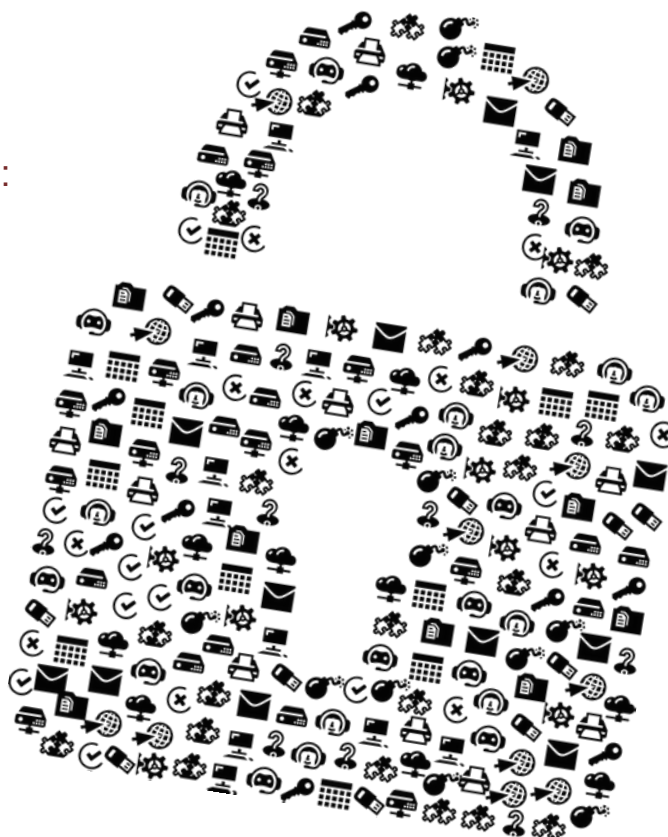
Nom de famille de ma mère :

Nom de mon premier animal de compagnie :

Prénom de mon premier amour :

Couleur favorite :

Mets favori :





L'alliance est l'ingrédient de base pour contrer l'intimidation. Les amis, les collègues, les membres de notre groupe d'appartenance sont nos alliés pour combattre ce fléau. Le dénominateur commun de toutes ces personnes qui peuvent t'aider, c'est la relation de confiance.

Au début, on est seul. On fait du mieux qu'on peut pour réussir, puis on rencontre des personnes qui nous demandent de l'aide ou nous en offrent. On doit apprendre à les connaître avant de s'en faire des alliés, mais après avoir constaté leur bienveillance, on peut, petit à petit, se risquer à les apprivoiser.

Comment construire la relation de confiance?

La relation de confiance est basée sur le « donnant-donnant » et le « gagnant-gagnant ». Vous devez donner pour recevoir. Par exemple, vous devez être honnête pour que les personnes honnêtes puissent reconnaître cette qualité chez vous et ainsi vous créditer des « bons points » à ce niveau. Ainsi, votre ouverture à l'autre vous ouvrira des portes chez ceux qui sont aussi ouverts d'esprit que vous.

C'est votre fiabilité qui vous permettra de convaincre une personne fiable qu'elle peut compter sur vous.

Sachez valoriser l'intégrité et la loyauté chez l'autre. C'est ce qu'implique l'expression « savoir choisir ses amis ». On évitera les personnes qui cherchent à abuser de nous ou qui ne sont pas franches.

Je vous recommande un guide simple et accessible pour vous aider à établir la relation de confiance :

<https://fr.wikihow.com/%C3%A9tablir-un-lien-de-confiance>

sur la plate-forme wikiHow. Vous pourrez consulter d'autres guides bien documentés, tels que : « Comment gérer les personnes qui vous rabaissent », « Comment répondre à une personne qui me déteste » ou « Comment faire face à une personne qui tente de me contrôler ».

Les articles les plus recommandés sont ceux qui sont rédigés par l'équipe de wikiHow. Ces personnes sont membres d'une communauté respectant de valeurs communes telles que la communication positive avec les autres, la loyauté et l'honnêteté.



LES ITSS NE CHÔMENT JAMAIS.

SAVIEZ-VOUS QU'IL Y A UNE FORTE AUGMENTATION DES ITSS ET QUE CETTE AUGMENTATION CONCERNENT LES JEUNES DE 14 À 24 ANS ?



**LA PENSÉE MAGIQUE NE
FONCTIONNERA PAS.**

**FAITES LA VIE DURE AUX ITSS ET
SOYEZ RESPONSABLES.**

À qui je peux faire confiance ?

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

Une fois que vous avez trouvé tous les mots. Copiez les lettres inutilisées dans les espaces en commençant par le coin supérieur gauche pour révéler le message masqué.

Affirmation
confiance
Gentillesse
Intégrité
Rire
Vrai

Amour
Égalité
Honnêteté
Légèreté
Sécurité

Authenticité
Facile
Humour
Plaisir
sincérité

- INTERVENTIONS



Au cours de ta vie, tu vas avoir plusieurs sources d'influence qui vont te permettre de devenir la personne que tu veux être plus tard. Que ce soit tes parents, tes amis, les médias et les réseaux sociaux, le travail ou l'école, toutes ces sphères de ta vie vont avoir un impact sur ta prise de décision et l'acquisition de tes valeurs.

Je te présente les trois sources d'influence les plus présentes dans ton adolescence:

Tes parents

Tout au long de ton enfance, tes parents sont un modèle important pour te construire comme personne. Ils vont te transmettre leurs valeurs et leur façon de fonctionner. Tes parents vont faire du mieux qu'ils peuvent pour t'aider à devenir une personne accomplie. Bien sûr, à l'adolescence, tu vas commencer à délaisser tes parents pour aller explorer par toi-même. Par contre, il est important que tu n'oublies pas qu'ils seront toujours là pour toi pour t'aider.

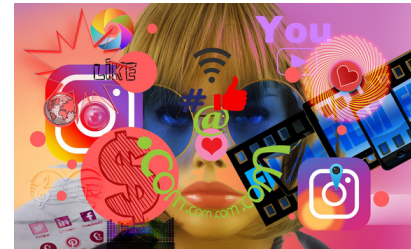
Tes amis

Tes amis vont devenir la première source d'influence à l'adolescence. Tes amis vont devenir le centre de ton attention. Tu vas commencer à essayer de nouvelles choses et passer beaucoup de temps avec eux.

Tes amis vont t'amener à remettre en question certaines valeurs que tes parents vont t'avoir transmises et c'est normal. Tu découvres qui tu veux être.

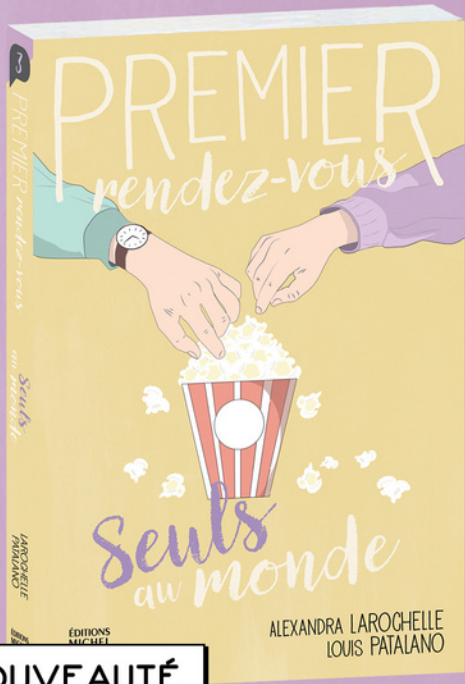
Les médias et les réseaux sociaux

Les médias et les réseaux sociaux vont devenir une deuxième source d'influence importante dans ton adolescence. Le fameux cellulaire! Tu commences à l'utiliser de plus en plus. Les réseaux sociaux deviennent un passe-temps. Tu passes beaucoup de temps dessus, donc tu vois beaucoup de nouvelles informations. Tu découvres des vedettes, des athlètes et plusieurs célébrités. Ces personnes vont aussi t'influencer dans la construction de la personne que tu veux devenir. Elles vont te transmettre de nouvelles valeurs et de nouveaux objectifs de vie.

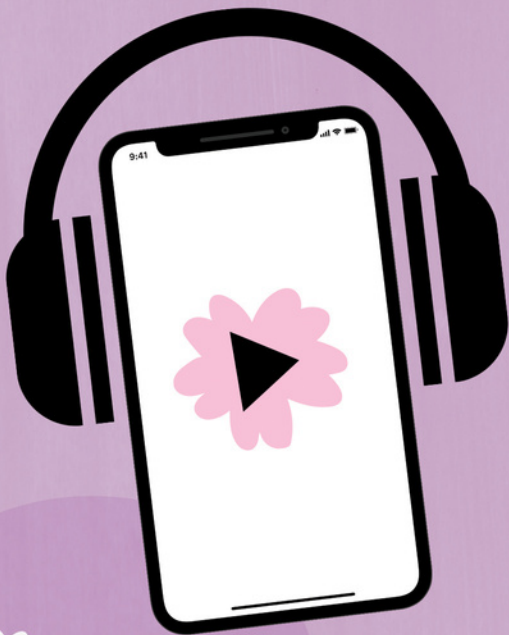


Fais attention, les sources d'influence sont pour la plupart là pour t'aider, mais n'oublie pas d'aller valider les informations auprès des bonnes personnes.

Premier rendez-vous!



NOUVEAUTÉ



Ne manque pas la version audio interprétée par

LÉA ROY
et

ANTOINE
DESROCHERS!



Conçues par des spécialistes de l'éducation, gratuites, téléchargeables, **LES FICHES PÉDAGOGIQUES** de Prise de parole mettent chaque œuvre en contexte et contiennent des exercices détaillés qui stimulent les élèves du secondaire tout en les aidant à développer leurs habiletés en lecture et leur créativité.

THÉÂTRE

La machine à beauté • Robert Bellefeuille • 110 pages • 12 à 14 ans
Thématique principale : Le rapport social à la beauté

Le lac aux deux falaises • Gabriel Robichaud • 124 pages • à partir de 13 ans
Thématique principale : Le passage à l'âge adulte

Pierre, Hélène & Michael, suivi de *Cap Enragé* • Herménégilde Chiasson
 161 pages • à partir de 13 ans
Thématiques principales : *Pierre, Hélène & Michael* : Le triangle amoureux
Cap Enragé : Une enquête sur un meurtre

Afghanistan • Véronique-Marie Kaye • 84 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : Le passage à l'âge adulte



ROMAN

À grandes gorgées de poussière • Myriam Legault
 157 pages • à partir de 14 ans
Thématique principale : La quête identitaire

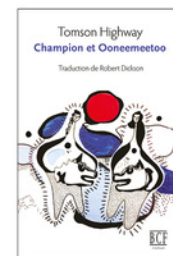
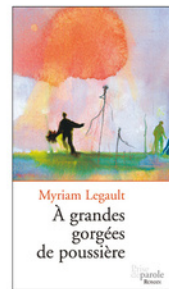
L'enfant-feu • Michèle Vinet • 196 pages • 14 à 16 ans
Thématique principale : L'amour des mots et de la littérature

Raoul, tu me caches quelque chose • Claire Ménard-Roussy
 228 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : L'expression de l'identité

Amphibien • Carla Gunn • 307 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : La défense de l'environnement

Champion et Ooneemeetoo • Tomson Highway
 375 pages • à partir de 17 ans
Thématique principale : Les cultures autochtones

Sur les traces de Champlain • Collectif d'auteurs
 301 pages • à partir de 17 ans
Thématique principale : L'exploration de la Nouvelle-France, de ses gens et de ses cultures

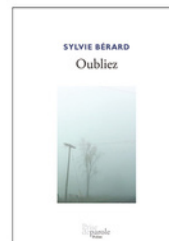


POÉSIE

Oubliez • Sylvie Bérard • 78 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : L'oubli

À tire d'ailes • Sonia Lamontagne • 65 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : La découverte de soi

Un pépin de pomme sur un poêle à bois • Patrice Desbiens
 61 pages • à partir de 16 ans
Thématique principale : L'enfance



Pour **TÉLÉCHARGER** les fiches, rendez-vous sur le **SITE WEB** des Éditions Prise de parole



À QUI JE PEUX FAIRE CONFIANCE?

Francis Grégoire,

CONSEILLER D'ORIENTATION
DÉCOUVRIR | CHOISIR | AGIR
ORIENTATIONSOLUTIONS

Hum! Comment traiter le sujet de «À qui je peux faire confiance?» sous l'angle d'un conseiller d'orientation?



D'un point de vue professionnel, tu peux habituellement faire confiance à une personne qui a été formée dans un domaine précis relié au besoin que tu as. Par exemple, si on fait des rénovations à ta maison, on fera habituellement confiance au charpentier, au designer d'intérieur ou à un architecte. Malgré le fait que le médecin possède de longues études, dans le cas des rénovations, disons que je serais moins confiant.

C'est la même chose lorsque tout un chacun se mêle de ta réflexion sur tes choix de carrière. Plusieurs personnes de ton entourage, même si elles veulent t'aider, peuvent nuire à ton processus de réflexion, car tu ne peux leur faire confiance en ce domaine. Afin de savoir si elles sont dignes de confiance pour contribuer à ton analyse, pose-toi les questions suivantes:

- Qu'est-ce que cette personne connaît de moi?**
- A-t-elle de bons arguments pour me voir dans telle ou telle profession?**
- Qu'est-ce que cette personne connaît du domaine d'études qui m'intéresse?**
- Est-ce que ses connaissances sont toujours à jour?**
- Qu'est-ce que cette personne connaît du marché du travail en général, en particulier?**
- Est-ce que j'ai des points en commun avec cette personne?**
- On se rappelle le dernier article, est-ce que ça a du sens pour toi?**

Ceci étant dit, plusieurs personnes qui t'entourent te diront bien des choses, certaines seront vraies, d'autres devront être vérifiées. Récolte toutes ces informations et apporte-les lors de ta rencontre avec le conseiller d'orientation.

Ce dernier est une personne neutre, formée, qui apprendra à te connaître, à te faire réfléchir, à t'informer sur le marché du travail pour finalement t'aider à choisir. Dans le contexte de la réflexion en orientation, le conseiller d'orientation est le professionnel à qui tu peux faire confiance.





CONNAIS-TU TON MENTOR?

Sylvie Piché,
CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE

Connais-tu ton Mentor?

Non, non, je n'ai pas fait d'erreur en mettant une majuscule. En Grèce antique, Mentor était le précepteur du fils d'Ulysse, le héros de L'Odyssée. Il était également l'homme de confiance du roi Ulysse, qui se fiait absolument à lui.

Et toi, as-tu un Mentor? Une personne en qui tu as confiance et sur qui t'appuyer?

Le dictionnaire définit la confiance comme un sentiment qu'une personne ressent envers une autre, sur qui elle peut compter entièrement et totalement. Le mentor, quant à lui, est un sage, un conseiller qui écoute et offre ses conseils de manière objective. Normalement, le mentor n'est pas un parent, ni un ami, ni une autre personne proche de toi, car il lui serait difficile d'être objectif si c'était le cas. Il peut t'apporter une aide très utile quand tu te poses des questions sur ton cheminement professionnel et tes choix.

Il n'est pas toujours aisé, lorsque nous sommes adolescents, de faire confiance, mais il n'est pas impossible de trouver quelqu'un qui compte pour nous et qui est prêt à nous écouter et à répondre à nos interrogations sur nos choix quotidiens et futurs.

L'impact d'un mentor sur ta future carrière peut être plus grand que tu le penses. D'abord, le choix du mentor : idéalement lié au domaine de carrière qui t'intéresse le plus, et si possible, exerçant le métier qui t'intéresse. Tu pourras lui poser toutes les questions nécessaires à ta compréhension du métier et, du même coup, comparer avec ce que tu connais de toi-même. Il n'y a pas de mauvaises questions ici, mais seulement des questions pour une meilleure réflexion concernant ce qui sera un jour ton métier.

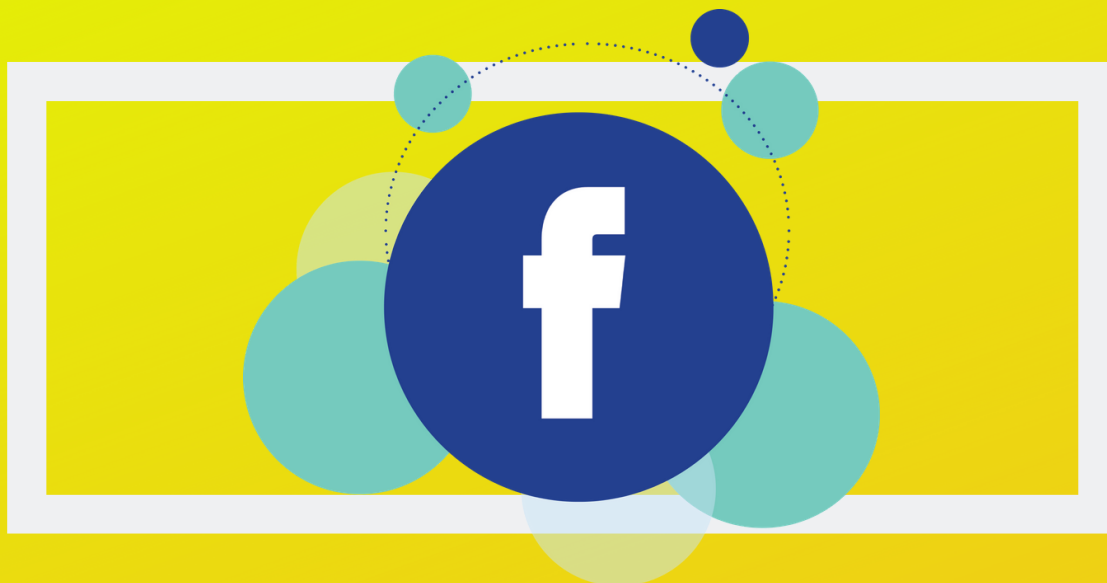
Le mentor peut aussi te diriger vers d'autres personnes qui raffineront ta connaissance ou répondront à tes questions. Il est aussi possible d'avoir plus d'un mentor si jamais tu as plus d'un métier qui t'intéresse pour le moment.

Je t'invite à réfléchir à deux métiers qui t'intéressent. Ensuite, fais une recherche pour trouver un mentor qui travaille dans le domaine.

Prends le temps de dresser la liste des personnes qu'il peut être intéressant de contacter. Pense que tes parents et ton conseiller d'orientation peuvent aussi t'aider dans cette recherche. **Et... passe à l'action! Dresse la liste des questions et appelle. Bonne recherche!**



Pour d'autres contenus intéressants
de **Ma Réussite**



www.facebook.com/mareussite.net

 **Ma Réussite**

The logo for 'Ma Réussite' features the word 'Ma' in blue, enclosed in a yellow circle with radiating lines, and a lightbulb icon. To the right, the word 'Réussite' is written in large, colorful letters: 'R' (green), 'é' (red), 'u' (blue), 's' (orange), 's' (green), 'i' (blue), and 't' (red).

[Pour abonnement : 5 cahiers par année](#)