

Ma Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

Rythme de vie
et intimidation

La priorité,
c'est toi

QUEL RYTHME DE VIE JE VEUX AVOIR?

Danser au rythme
de mes besoins

Quel est
ton rythme
de vie idéal?



Écrire dans la version PDF? Voir à la fin du cahier

SOMMAIRE

4 SANTÉ
DANSER AU RYTHME
DE MES BESOINS

7 NUTRITION
TON RYTHME DE VIE
EN TANT QUE JEUNE

10 CONSOMMATION
ÊTRE VIGILANT(E)

13 INTIMIDATION
RYTHME DE VIE
ET INTIMIDATION

11 RELATIONS
DONNE DE L'AMOUR
PAS DES ITSS

17 INTERVENTIONS
LA PRIORITÉ, C'EST TOI

23 ORIENTATION
IL EST IMPORTANT DE DÉFINIR CE
QU'EST UN RYTHME DE VIE POUR TOI

24 ORIENTATION
QUEL EST TON RYTHME
DE VIE IDÉAL?

25 ORIENTATION
MENTORAT ET CHOIX

26 ORIENTATION
UN RYTHME DE VIE
PAS COMME LES AUTRES



**ET UNE FOULE D-ACTIVITÉS À RÉALISER
TOUT AU LONG DU CAHIER!**

QUEL RYTHME DE VIE JE VEUX AVOIR?

Trouves-tu que tu as trop de choses à faire?

Souvent, ce n'est pas qu'on a trop de choses à faire, c'est qu'on ne sait pas QUAND ou COMMENT les faire. Je te souhaite de pouvoir sentir en toi comme il est agréable de savoir ce que l'on veut (de le sentir) et de savoir où l'on va.

As-tu déjà ressenti cette sensation qui fait dire:

« Ah! je suis donc bien, moi là? Il me semble que je me sens à ma place. »

Ou t'est-il déjà arrivé de te dire : « Ah! je suis donc bien content du travail que je viens de terminer. »

Ce qui est vraiment super, c'est que tu as la possibilité (et la responsabilité) de te sentir comme ça quand tu veux. Oui, même quand, de prime abord, le contexte ne semble pas s'y prêter.

Rappelle-toi, tu as en toi tout ce qu'il faut pour te positionner et trouver des solutions pour te sentir bien tout en respectant les autres.

Sois créatif! Ose! Essaie! Fais-toi confiance!

Et c'est drôle, en t'écoutant et en respectant les autres, tu verras que le **QUAND** et le **COMMENT** des choses à faire se clarifieront bien plus facilement, avec en bonus, le plaisir de les accomplir. :)

Respecte ton rythme aussi souvent que tu le peux.
Mettre des limites et t'affirmer t'aideront à y parvenir.

CONTACTEZ-NOUS
REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET

ÉDITORIAL

CHRISTIANE BOUFFARD

CORRECTION

JULIE BELZIL

ESSAYEZ-LE!
MAREUSSITE.NET

COLLABORATIONS

CLOÉ CABANA

JULIE CODERRE

LORIE CÔTÉ

RÉMI CÔTÉ

SOPHIE DUQUETTE

KARINE GUÉRARD

MARIANE GRÉGOIRE

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.

IMAGES ET DESIGN [CANVA](https://www.canva.com)



CHRISTIANE BOUFFARD,
DIRECTRICE EN CHEF
MA RÉUSSITE
MAREUSSITE.NET



"L'ÉNERGIE ET LA VITALITÉ DE LA JEUNESSE SONT LES FONDATIONS D'UN AVENIR SAIN ET ÉQUILIBRÉ."

NELSON MANDELA



Danser au rythme de mes besoins

Ouf... est-ce que toi aussi, tu sens que tout va vite? As-tu l'impression de tourner en rond même si tu fais tout ce que tu as à faire? Je te rassure immédiatement, moi aussi je me sens comme ça, à plusieurs moments!

Ton rythme de vie est important à respecter, et ce, en tout temps!

Nous avons tous tendance à laisser de côté cet aspect de notre vie puisque la société nous demande de performer et de nous dépêcher constamment. Ce qui peut amener, dans certaines situations, du stress et de l'anxiété. En plus de ta routine régulière, école, amis, famille, ce surplus de stress et d'anxiété n'est pas le bienvenu!

C'est dans ces moments-là qu'il faut te poser des questions et essayer de trouver ton propre équilibre afin d'affronter tes défis quotidiens. Tu peux commencer par être conscient de ton hygiène de vie!

Quand on se sent dépassé et qu'on ne sait plus où mettre de la tête, **prendre quelques pas de recul peut être efficace!**

On peut s'observer, prendre le temps de vérifier nos besoins, nos intérêts et nos attentes.



La planification de tes journées et même de ta semaine peut également t'aider.

Je te propose un outil que nous avons créé, inspiré du livre de Daniel Beaulieu, *Se réinventer grâce à la planification stratégique personnelle*. Une fois rempli, cet exercice peut te donner une bonne idée de ton rythme de vie idéal et te permettre ensuite d'établir tes objectifs en cohérence avec ce que tu veux 😊

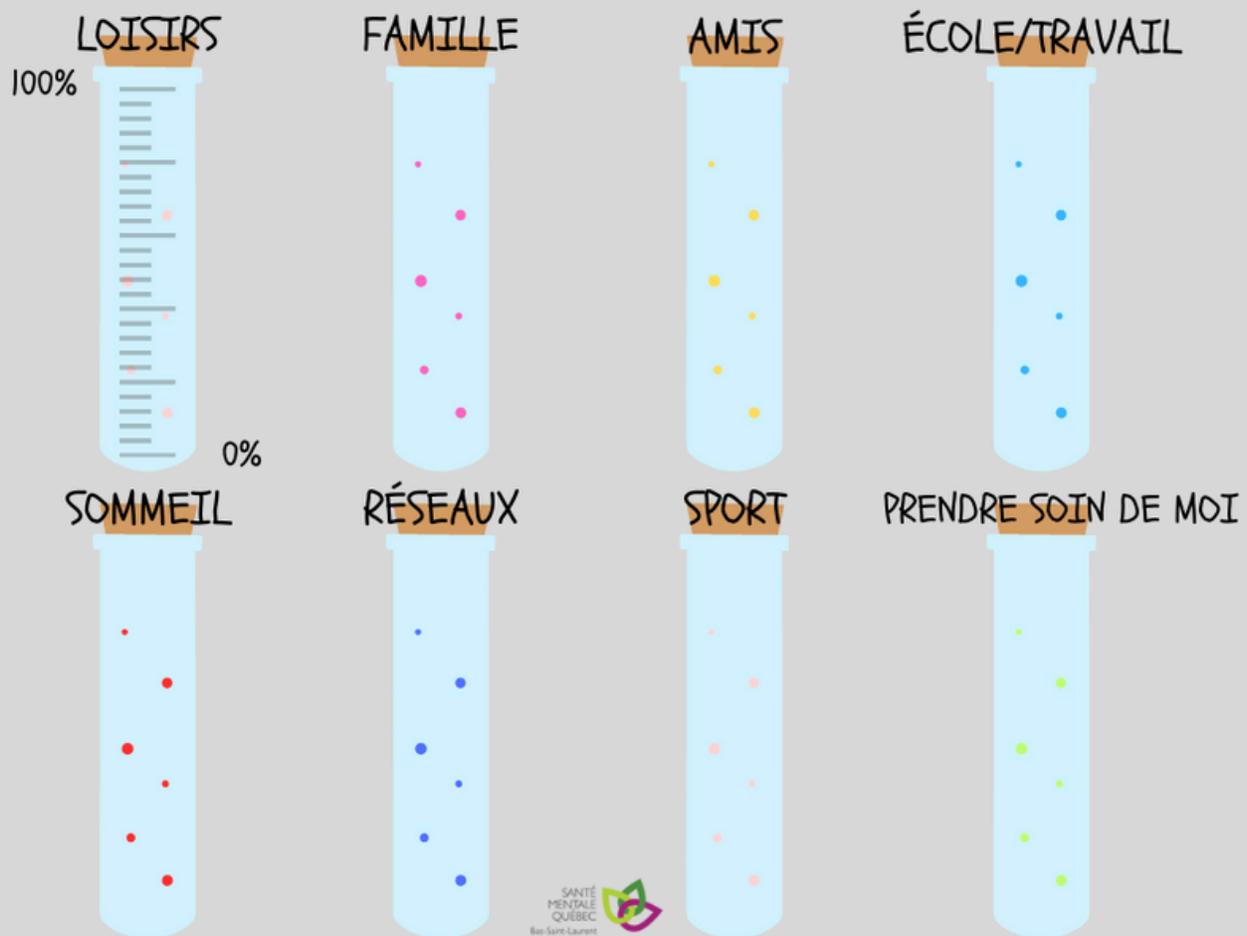


Il suffit de remplir les différentes sphères de ta vie selon TES envies et TES besoins.

Les portions coloriées représenteront le temps idéal que tu aimerais consacrer dans une semaine type, pour chaque section.

*Tu peux faire l'exercice aussi souvent que tu le souhaites, puisqu'un rythme de vie ça peut changer, on danse avec!

L'analyse de mon rythme IDÉAL



L'ARBRE EST DANS SES FORCES

Prendre part au développement de la confiance et de l'estime de soi, piliers du bien-être

Il n'est pas toujours facile d'identifier ses forces... Avec cette activité, identifie tes forces, découpe et plie ta «feuille de force» et décore-la à ton image! Célèbre ce qui te rend unique et affiche fièrement ta feuille en nous l'envoyant sur instagram.



colle

force force

force

force

force

mon prénom

S'adapte facilement

Sensible

Persévérante

Sincère

Courageux / Courageuse

Gentil·le

Curieux / Curieuse

Intelligente

Attentionnée

Autonome

Créatif / Créative

Organisée

Drôle



Tutoriel vidéo pour plier ta feuille sur notre page youtube



instagram @projetsjeunesmsmq

Vous pouvez animer un atelier de groupe!
Plus de détails sur notre site
mouvementsmq.ca/projets

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.





Ton rythme de vie en tant que jeune



Ton rythme de vie en tant que jeune peut être marqué par une grande diversité d'activités et de multiples sollicitations.

Tu es appelé(e) à concilier les exigences scolaires, les activités parascolaires, les loisirs, les relations sociales, la vie amoureuse, la vie familiale et parfois même le travail. Ce rythme peut être source de plaisir, de développement personnel et de socialisation, mais aussi de stress, de fatigue et de difficultés d'adaptation.

1 Pour préserver ton rythme de vie, il est important de **respecter tes besoins physiologiques, psychologiques et sociaux.**

Par exemple, il t'est recommandé de dormir au moins huit heures par nuit, d'honorer ta faim et ta satiété en nourrissant ton corps et en lui apportant l'énergie nécessaire, de pratiquer une activité physique régulière et de limiter ton exposition aux écrans.

2 Un rythme de vie sain devrait te permettre de garder du temps pour te consacrer à tes passions, que ce soit la musique, le sport, l'art ou la lecture.

Il est important d'avoir du temps pour faire ce que tu aimes. Cela t'aide à te détendre, à te divertir et à t'épanouir.

3 Je t'invite à te garder de l'espace dans ton horaire pour **passer du temps avec tes camarades et tes proches.**

La famille et les amis sont une source de joie et de soutien, et il est important de leur consacrer du temps. Que ce soit pour partager un repas, jouer à un jeu ou simplement discuter, ces moments sont précieux.



4 Un indicateur qui permet de savoir si ton rythme de vie te convient, c'est que celui-ci fait que **tu peux continuer à apprendre et à grandir.**

Que ce soit à l'école, au travail ou dans la vie de tous les jours, il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre. Cela peut être une nouvelle compétence, une nouvelle langue ou une meilleure connaissance de toi!

En conclusion, **le rythme de vie que tu souhaites avoir est celui qui te permet de prendre soin de ta santé, de te consacrer à tes passions, de passer du temps avec tes proches et de continuer à apprendre.**

C'est un rythme qui te permet de vivre pleinement et de t'épanouir. Je t'invite à réfléchir au rythme de vie qui te convient le mieux. Après tout, c'est ta vie et tu es la seule personne à pouvoir décider de la vitesse à laquelle tu souhaites avancer, un pas à la fois!



**Voici un court poème qui parle du sujet dont je viens de te parler.
Que dirais-tu de rédiger le tien?**

Dans le silence de l'aube, je trace mon propre chemin
Un rythme doux et constant, comme le battement d'un tambourin
Je danse avec les étoiles, je chante avec le vent
Mon rythme est ma musique, mon compagnon constant
Je ne suis pas pressé(e), je ne suis pas en retard
Je suis juste moi-même, naviguant à travers l'écart
Mon rythme est ma liberté, mon rythme est ma vie
C'est le rythme de mon cœur, c'est mon propre rythme de vie

**FAIS LES CHOSES
À TON RYTHME,
LA VIE N'EST PAS
UNE COURSE**



Être vigilant(e)

As-tu déjà pensé à quel style de vie tu aimerais avoir? Tu regardes peut-être les personnes à l'aise financièrement en te disant que c'est ce que tu voudrais plus tard...

Ce n'est pas une mauvaise chose de rêver, mais il faut se méfier des offres trop alléchantes.

Les réseaux sociaux sont remplis de personnes qui te font miroiter la possibilité de gagner beaucoup d'argent en y mettant peu d'effort.

Quand c'est trop beau pour être vrai, eh bien, c'est souvent le cas.

Plusieurs personnes se font prendre au piège avec des formations qui expliquent comment faire fructifier l'argent rapidement.

Investir efficacement à la bourse (en achetant des actions), cela ne s'apprend pas avec une formation de quelques heures! Si c'était le cas, il y aurait beaucoup plus de millionnaires sur cette terre!

Certaines personnes pourraient t'influencer à acheter de la cryptomonnaie. Il y a aussi des risques associés à cela.

La valeur de cette monnaie peut changer rapidement et tu pourrais perdre de grosses sommes!

Méfie-toi également des gens qui te proposent de gagner de l'argent rapidement en se servant de ton compte bancaire pour y effectuer des transactions. Ces personnes utilisent généralement les médias sociaux pour entrer en contact avec leur victime potentielle. Cet argent est probablement le fruit d'activités illégales. Le fait de participer à ce stratagème constitue un crime.

Ne divulgue pas tes informations confidentielles comme ton NIP, même à tes amis les plus proches. Si tu donnes ces informations, tu pourrais être tenu responsable en cas de fraude et ne pas être remboursé par ton institution financière.

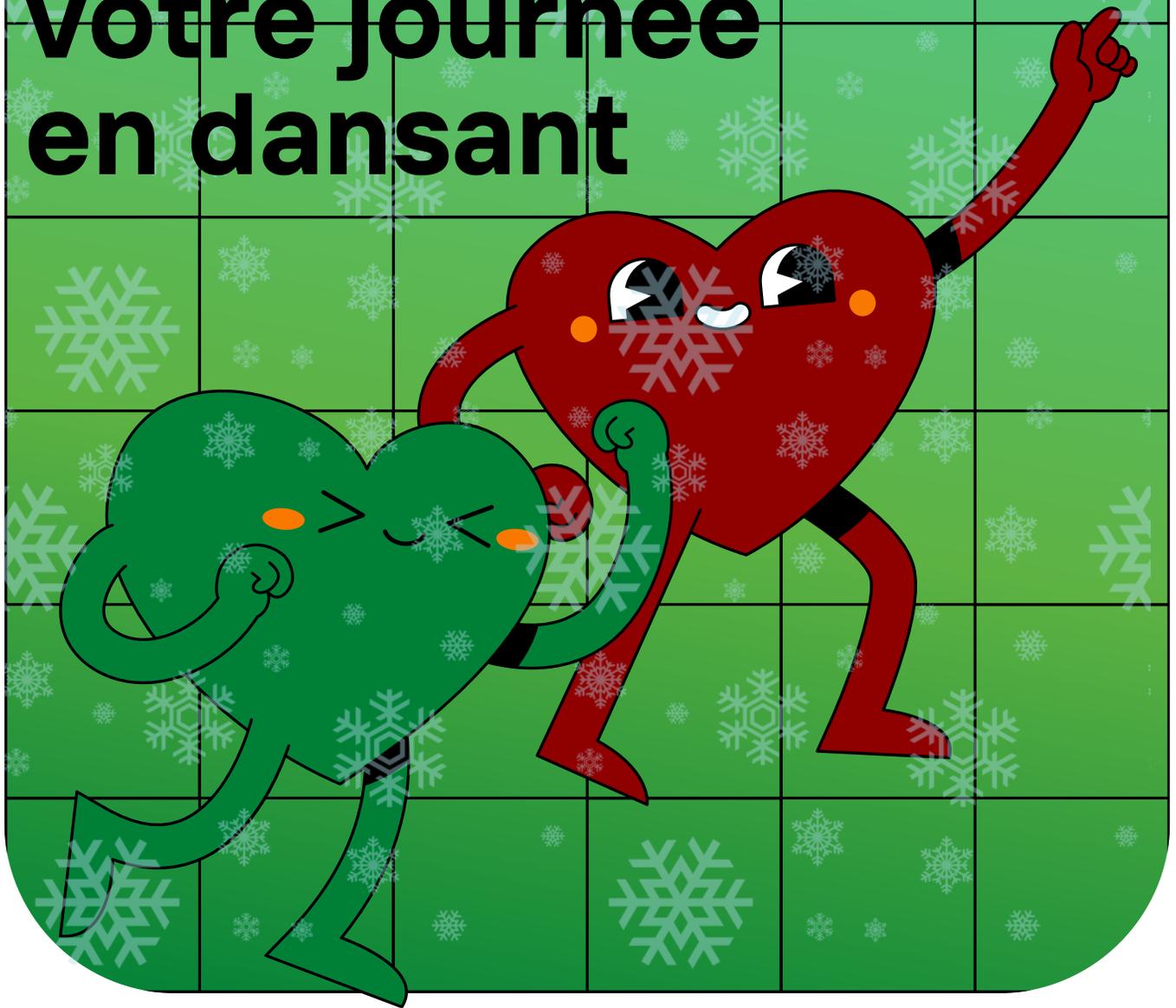
Si tu es sollicité par une personne qui te propose de faire de l'argent rapidement, je te conseille d'en parler à un adulte de confiance avant de prendre une décision.



Exercice

Je regarde sur un site officiel les variations du prix d'une cryptomonnaie pour une période d'un an.

**Commencez
votre journée
en dansant**



**Sentez votre
cœur danser
au rythme**

Choisissez votre
chanson
préférée! 🎉

DONNE DE L'AMOUR PAS DES ITSS.



**FAIS TES CHOIX.
SOIS RESPONSABLE.**



Rythme de vie et intimidation

Un environnement favorisant le respect et la bienveillance t'évitera de vivre dans des relations toxiques et intimidantes.

Plus facile à dire qu'à faire?

Le changement commence par le « dire », par la parole.

Pour éviter l'intimidation, tu dois cultiver un certain rythme de vie, **ton rythme de vie.**

Voici quelques suggestions pour découvrir, comme dans un miroir, quel est ton rythme et comment le respecter :

As-tu l'impression d'être submergé par les études ou le stress des examens?

 **Prends le temps** de prendre ton temps, ne serait-ce que pour faire le point.

 **Prends le temps de te détendre**, de pratiquer tes loisirs, tes sports, ton art, ta créativité, tes lectures et, l'ai-je mentionné, de te détendre et de te reposer.

 **Rappelle-toi** de ne pas être toujours sur le piton « on », sinon le moteur chauffe et peut bruler!



As-tu conscience que tu n'es qu'un grain de sable dans le grand sablier de la vie? Tu dois **établir des priorités** de façon efficace, car le temps s'écoule. Ne le gaspille pas!



Établis des priorités claires pour t'aider à éviter le stress excessif qui peut contribuer à des situations d'intimidation.



Exerce-toi à discerner ou différencier la relation toxique de la relation saine.



Entoure-toi de personnes positives qui vont te soutenir. Évite les relations toxiques et déloyales (malhonnêtes) qui pourraient t'exposer à de l'intimidation.



Affirme-toi, apprends à exprimer tes opinions et tes limites de manière claire et respectueuse. Cela t'aidera à dissuader ceux qui cherchent une victime à intimider.





Prends soin de ta santé mentale et physique en faisant de l'exercice régulièrement, en mangeant sainement des aliments contenant des fibres (par exemple) et en pratiquant des techniques de gestion du stress comme la méditation ou l'autohypnose.



En adoptant un rythme de vie équilibré et en cultivant des relations saines, tu renforceras ta résilience face à l'intimidation et tu créeras un environnement empreint de soutien et de respect.



TROUVE LES MOTS POUR LE DIRE :

D D _ F F _ _ _ N C I _ R la relation saine de la relation toxique

I I _ T _ M I _ _ _ _ _ N Résulte de relation toxique

R R _ T _ _ E Respecter le sien pour être équilibré

E E _ E _ C _ _ E Important d'en faire régulièrement



En recherche d'activités
GRATUITES et ÉDUCATIVES ?



est là pour vous!

LESMALINS.CA/PLUS

Plonge au cœur d'une intrigue
envoûtante où la magie
et les mystères s'entrelacent.

MAIÉFICES



978-2-89709-803-2



978-2-89709-924-4



978-2-89709-951-0

12 ans
et +

Disponibles en
formats papier
et numérique.

boomerang
www.boomerangjeunesse.com



LES SAISONS de Marion

Une série de romans
pour les 12 ans et +

PAR ELIZABETH POULIOT



ZAIILEES.COM

Les AILÉES
Éditeur Jeunesse



La priorité, c'est toi

Tu auras bientôt, ou peut-être l'as-tu déjà, le fameux rythme de vie : école, travail, activités sportives, etc. Tu as peut-être l'impression d'avoir un calendrier aussi rempli que celui d'un président. Tu as l'impression que ce rythme de vie ne se terminera jamais et que les journées de congé sont trop rares.

Les vraies journées de congé, celles où tu n'as rien de prévu.

J'aimerais que tu t'arrêtes un instant et que tu regardes la dernière semaine que tu viens de vivre.

Es-tu en mesure d'identifier des choses que tu as faites pour prendre soin de toi?

Tu remarques peut-être que tu négliges ton **sommeil** pour passer plus de temps sur les réseaux sociaux ou pour étudier.

Tu as peut-être délaissé des **activités** et des **passions** pour l'école ou le travail. Tu passes tes journées de congé avec tes amis et avec ton entourage du matin au soir.

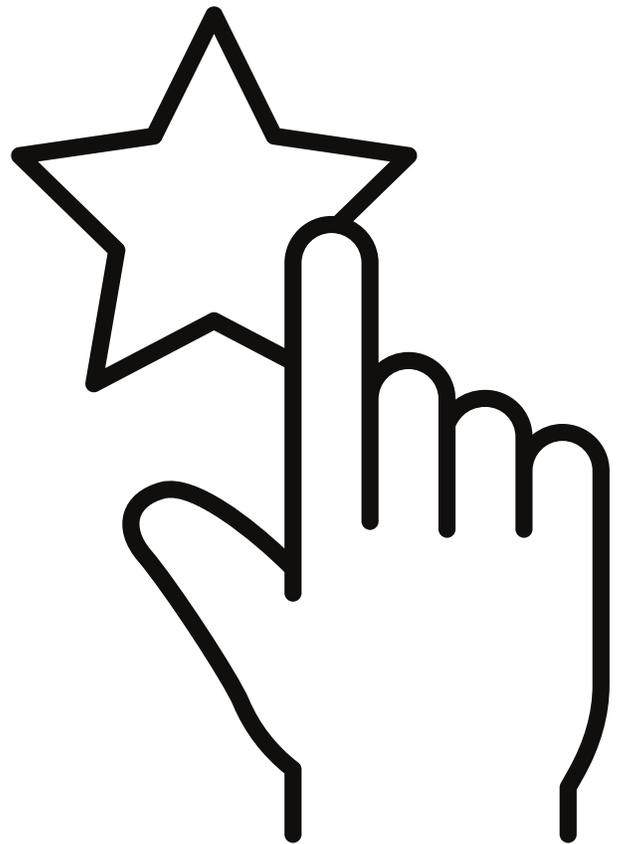
Il est important de prendre des moments pour toi afin de te prioriser.

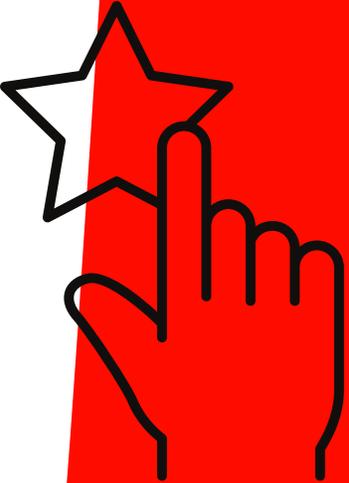
Je veux que **tu reconnectes avec toi-même.**

Quelles sont les choses que tu as **mises de côté?**

Quelles sont les choses qui **te font du bien?**

Je t'invite à prendre le temps d'identifier des choses qui vont te faire du bien :





-  Manger trois repas sains par jour
-  Dormir suffisamment : nombre d'heures
actuel : _____ nombre d'heures
idéal : _____
-  Pratiquer un sport ou faire de l'exercice
physique :

-  Pratiquer une activité agréable :

-  Nommer 1 fierté ou 1 force par jour :

-  Doser ton exposition à la violence
(télévision, film, livre)
-  Passer du temps avec tes amis et ta
famille
-  Respecter tes valeurs :

-  Faire un geste de bonté (tenir la porte à
quelqu'un par exemple) :



Je t'invite à garder ces listes à portée de main. Ajoute toutes les choses qui te font du bien. Je te donne le défi de les mettre en pratique le plus souvent possible. Tu es ta priorité.

« J'hais toute »

« J'ai peur de
me faire juger »

« Personne me
comprendrait »

« J'ai personne
à qui parler »



**Parler à un.e intervenant.e
de chez Tel-jeunes, t'as essayé?**

**Peu importe ta question
ou ta situation.**

Téléphone 1-800-263-2266
Texto 514-600-1002 ou Clavardage

Tel-jeunes

QUAND ON VEUT POUVOIR GÉRER SON RYTHME DE VIE,
IL EST BIEN D'AVOIR UNE VISION CLAIRE
DE CE QUE L'ON VEUT

SUIVI ANNUEL DES OBJECTIFS

✦ OBJECTIF FINANCIER ✦

✦ OBJECTIF DE SANTÉ ✦

✦ FAMILLE ✦

✦ AMOUR ✦

✦ EMPLOI ✦

✦ SPIRITUALITÉ ✦

✦ DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL ✦

MAINTENANT, PLANIFIE À COURT TERME. ESSAIE D'ÊTRE RÉALISTE.
QUE CE NE SOIT PAS TROP CHARGÉ
ET QU'IL Y AIT DU PLAISIR À TRAVERS TOUT ÇA..

✦ PLANIFICATEUR ✦

HEBDOMADAIRE

PRIORITÉS DE LA SEMAINE

- ✦
- ✦
- ✦
- ✦

NOTES: ✦

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| | | | | | | |

✦ **RDV** ✦

✦ **RAPPELS** ✦



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | O | M | M | E | I | L | A | L | T |
| R | E | P | O | S | D | A | T | I | S |
| Y | O | G | A | I | E | N | T | A | N |
| H | A | B | I | T | U | D | E | S | I |
| D | R | S | A | L | E | T | E | B | R |
| R | I | P | S | O | C | I | A | L | S |
| A | P | L | U | N | A | I | S | O | I |
| F | C | O | N | S | O | I | L | G | L |
| D | T | N | L | A | S | T | A | G | N |
| N | A | G | E | E | P | S | S | I | S |

MOTS À TROUVER :

SOMMEIL, REPOS, YOGA, HABITUDES, SPORT,
NUTRITION, HYDRATATION, AMIS, FAMILLE,
EXERCICE, MÉDITATION, PLAISIR, SOCIAL,
RÉSEAU, ÉQUILIBRE, LOISIR, DÉTENTE,
CONCENTRATION, ACTIVITÉS, ÉNERGIE,

BRAVO

AMUSE-TOI BIEN À CHERCHER TOUS CES MOTS! 😊

ZONE AVENIR





Il est important de définir ce qu'est un rythme de vie pour toi

Avant de décider quel rythme de vie tu aimerais avoir, il est important de définir ce qu'est un rythme de vie pour toi.



Pour certaines personnes, le rythme de vie est directement corrélé au salaire, ou au statut social.

Ainsi, leur **salaire** va déterminer le rythme de vie d'une personne, soit les activités accessibles, les achats possibles (voiture, propriété, vêtements), les relations possibles, les opportunités d'emplois, les objectifs de vie.

Tandis que pour d'autres, le rythme de vie est plutôt corrélé à la **répartition de leur temps de vie** ou à la **qualité de leur santé** physique et psychologique.

Pour moi, un rythme de vie correspond à ton style de vie souhaité.

Il regroupe plusieurs éléments qui sont en interrelation plutôt que de n'être dirigé que par un seul élément.

VOICI QUELQUES QUESTIONS QUI PEUVENT TE GUIDER AFIN DE MIEUX DÉFINIR TON RYTHME DE VIE SOUHAITÉ :

- *Comment je veux répartir mon temps quotidien et hebdomadaire en fonction de mes différentes sphères de vie (personnelle, académique, professionnelle)?**
- *Quelles sont les priorités que je souhaite mettre de l'avant?**
- *Quels sont les valeurs, les principes que je souhaite prôner et incarner?**
- *Quels sont mes objectifs de vie à court, à moyen et à long terme (personnels, académiques et professionnels)?**
- *Quel salaire aimerais-je avoir afin de pouvoir réaliser mes divers projets?**

Note importante à retenir:

Le rythme de vie, tout comme l'identité, évolue et se redéfinit continuellement. Il est donc important de prendre le temps de bien nous assurer que notre rythme de vie est toujours ajusté à qui nous sommes et à ce que nous désirons.



Quel est ton rythme de vie idéal?

Depuis le début de ton secondaire, on te demande régulièrement de réfléchir à ce que tu veux faire comme métier. On parle de tes intérêts, de ta personnalité, et tu explores plusieurs options. Cependant, est-ce que tu t'es déjà demandé quel rythme de vie tu veux avoir?

Nous vivons dans une société où tout va vite. Ta vie est réglée au quart de tour entre tes études, ton travail étudiant, ta vie sociale et ta vie amoureuse. Sans oublier le temps pour toi et tes loisirs.

Est-ce que tu te sens bien dans ce rythme?

Et si ton rythme à toi était différent?

Voici quelques questions pour te permettre de savoir si ton rythme est différent :



- Est-ce que tu aimes te retrouver seul, surtout après une journée où tu as vu beaucoup de gens?
- Est-ce qu'on dit de toi que tu es calme?
- As-tu une bonne capacité de concentration? Tu n'aimes pas être dérangé?
- Est-ce que ton cercle social est restreint? Tu as peu d'amis et ça te convient comme ça?
- Est-ce que tu aimes être avec peu de gens et échanger profondément?

Il existe des personnes pour qui le rythme de vie rapide et rempli ne convient pas.

Si tu as répondu oui à plusieurs de ses questions, tu as peut-être une personnalité davantage introvertie.

Donc, il se peut que ce soit un rythme qui ne te convient pas, d'être toujours dans l'action dans toutes les sphères de ta vie.



Une personnalité introvertie recherche le calme et aime se retrouver avec elle-même afin de recharger ses batteries. Trop de personnes et trop d'action l'épuisent.

Peu importe ton rythme, c'est le tien et c'est important de le respecter, que tu sois extraverti ou introverti.

Un conseiller d'orientation peut t'aider à y voir plus clair et t'aider à trouver des projets professionnels afin de **viser un idéal de vie qui te ressemble et qui te permettra de trouver ton rythme... à TOI!**

Comment le mentorat peut t'aider à faire ton choix pour l'an prochain ?

Tu te poses des questions sur ton orientation scolaire et professionnelle? Tu hésites encore pour les choix que tu auras à prendre? Laisse-nous t'aider!

LE MENTORAT, C'EST QUOI?

C'est une relation d'entraide volontaire et tout à fait gratuite entre une personne d'expérience (le/la mentor.e) et une personne qui en a moins (le/la mentoré.e)



Découvrir les possibilités de métiers

T'initier au mentorat virtuel, c'est tout d'abord ouvrir tes horizons et découvrir toutes sortes de professions que tu ne connaissais peut-être même pas!

En effet, le mentorat virtuel d'Academos te donne la chance d'avoir accès à plus de **3600 mentor.e.s** qui travaillent dans différents domaines, et qui attendent juste ça, t'aider!

Connaître tous les secrets des métiers

Échanger avec des personnes qui sont déjà sur le marché du travail et qui veulent partager leur expérience, c'est un peu comme être une petite souris et connaître tous les dessous d'un métier!

Les mentor.e.s sont là pour te donner l'heure juste et te montrer **la réalité** de leur quotidien au travail. Ça veut dire te partager autant les bons, que les moins bons côtés. Comme ça, tu n'auras pas de mauvaises surprises!

Obtenir des conseils personnalisés

Le mentorat, c'est une expérience **100% personnalisée**, qui te permet d'avoir un contact privilégié avec le monde du travail.

En te partageant autant leurs apprentissages, leurs réussites que leurs erreurs, les mentor.e.s te permettront d'être mieux informé.e, mieux préparé.e et ainsi plus apte à prendre des **décisions éclairées** pour ton futur.

BESOIN D'INSPIRATION?

Voici des idées de questions à poser aux mentor.e.s!

- **À quoi ressemblent tes journées de travail?**
- **Quelles sont tes tâches et comment sont-elles réparties dans ta semaine?**
- **Qu'est-ce qui te motive dans ce travail?**
- **Quelles études as-tu faites? Est-ce que c'est long comme parcours?**

Un rythme de vie pas comme les autres!

Rencontre Alexandra, une « CPA-nomade » toujours en quête d'aventures.



Alexandra Girard, CPA, assise sur la frontière entre le Zimbabwe et la Zambie, sur le pont qui permet de traverser les chutes Victoria entre les deux pays.

Au moment d'écrire ces lignes, Alexandra est en Ouganda où elle participe à un programme de réhabilitation des gorilles en voie de disparition.



As-tu eu de la difficulté à trouver des employeurs qui acceptent ton rythme de vie?

Étonnamment, non. J'ai commencé par voyager lors des périodes plus calmes en cabinet. J'ai ensuite présenté mes compétences et expertises à d'autres employeurs, tout en expliquant mes projets personnels. J'ai d'abord occupé des postes de remplacement, puis j'ai obtenu un poste à temps plein avec une formule de congé sabbatique qui me permet de travailler 9 mois par an et de voyager pendant 3 mois. La clé a été d'être transparente avec mes employeurs et de leur offrir de la flexibilité.

Quels conseils donnerais-tu aux jeunes qui rêvent de combiner leur carrière avec une vie d'aventures et de voyages?



Vas-y, fonce! Les voyages offrent d'innombrables leçons sur les cultures et élargissent nos horizons. Mes expériences m'ont fait grandir professionnellement en m'exposant à de nouvelles réalités et des méthodes de résolution de problèmes inédites. Cela m'a aidée à développer ma capacité à penser en dehors des sentiers battus et à devenir une meilleure collaboratrice avec mes collègues, partenaires et clients.

Peux-tu résumer ton parcours scolaire? Pourquoi as-tu choisi de devenir CPA?

J'ai commencé ma carrière en comptabilité très jeune, attirée par l'aspect « puzzle » et la résolution de problèmes. J'ai ensuite poursuivi mes études universitaires et mon cheminement CPA à temps partiel, tout en travaillant dans un cabinet comptable et en multipliant les voyages.

As-tu toujours su que tu n'étais pas faite pour un mode de vie métro-boulot-dodo?

L'appel de l'aventure s'est manifesté à un jeune âge, précisément lors d'un voyage scolaire en Hollande. Dès le retour, j'ai commencé à économiser. À l'âge de 17 ans, je suis partie seule dans l'Ouest canadien. Depuis, j'équilibre ma carrière, que j'adore, avec ma passion pour la découverte d'autres cultures.



Quelle est ta destination la plus mémorable? Celle où tu n'hésiterais jamais à retourner.

Le Kenya, car la jeune génération de ce pays est très inspirante et la communauté y est si accueillante.

Connais-tu déjà ta prochaine aventure?

Yes! Je retourne en Asie en 2025, direction le Japon, puis après l'Indonésie pour voir un projet de propagation de récif de corail auquel j'ai participé en 2019.



Comme Alexandra,
la profession de CPA t'intéresse ?

Découvre les étapes pour devenir CPA en visitant cpaquebec.ca/profession-cpa.
Courriel : releve@cpaquebec.ca



Comment écrire dans votre version PDF numérique? C'est très facile!

Si vous avez un Ipad:

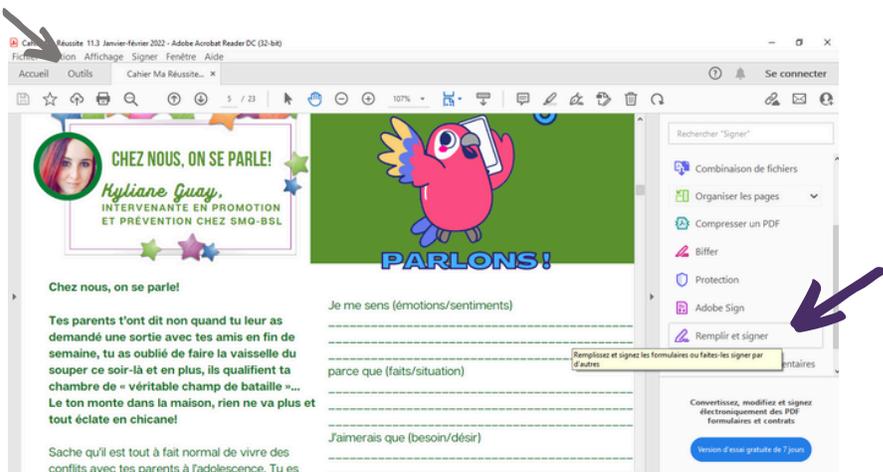
Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

Si vous avez une tablette Android : téléchargez [Xodo PDF](#).

Pour ordinateurs et portables:

Premièrement vous devez avoir installé [Adobe Acrobat Reader DC](#).

(Il est certainement déjà installé sur votre ordi ou portable!)



(Cliquez sur Outils en haut à gauche si vous n'avez pas l'onglet *Remplir et Signer* sur le côté droit.)

Cliquez sur la page où vous voulez taper du texte et... écrivez votre texte!

Vous pouvez aussi utiliser la barre du haut pour un ✗ ou un ✓, etc.

Enregistrement :

Si vous êtes sur votre propre ordi ou portable ou tablette et que vous voulez garder vos réponses personnelles, cliquez en haut à gauche sur *Fichier* et *Enregistrer sous...*

Des questions? Vous pouvez communiquer avec nous en tout temps. reussitescolaire@telus.net



Réussite



mareussite.net
reussitescolaire@telus.net
581-681-6407

5 cahiers pour 1 an
ESSAYEZ-LE!