

# Répertoire d'activités pour les formations en compétences de base Tome 1

Gestion du stress • Gestion du temps • Mon style d'apprentissage • Orientation • Alimentation saine • Informatique • Budget • Quizz • **Mots croisés** • Maintien de la mémoire • Alphabétisation – francisation • Jogging mathématique • Intégration à l'emploi • Éveil à la lecture et à l'écriture • Gymnastique douce • Créativité • **Compétences parentales** • Connaissance de soi • Valeurs au travail • Communication au travail • Estime de soi • Gestion de conflit • Gestion du stress • **Gestion du temps** • Mon style d'apprentissage • Orientation • Alimentation saine • Informatique • Budget • Quizz • Mots croisés • Maintien de la mémoire • **Alphabétisation – francisation** • Jogging mathématique • Intégration à l'emploi • Éveil à la lecture et à l'écriture • Gymnastique douce • Créativité • Compétences parentales • Connaissance de soi • Valeurs au travail • Communication au travail • Estime de soi • Gestion de conflit • Gestion du stress • Gestion du temps • Mon style d'apprentissage • **Orientation** • Alimentation saine • Informatique • Budget • Quizz • Mots croisés • Maintien de la mémoire • Alphabétisation – francisation • Jogging mathématique • Intégration à l'emploi • Éveil à la lecture et à l'écriture • **Gymnastique douce** • Créativité • Compétences parentales • Connaissance de soi • Valeurs au travail • Communication au travail • Estime de soi • **Gestion de conflit** • Gestion du stress • Gestion du temps • Mon style d'apprentissage • Orientation • Alimentation saine • Informatique • Budget • Quizz • Mots croisés • Maintien de la mémoire • Alphabétisation – francisation • Jogging mathématique • **Intégration à l'emploi** • Éveil à la lecture et à l'écriture • Gymnastique douce • Créativité • Compétences parentales • Connaissance de soi • Valeurs au travail • **Communication au travail** • Estime de soi • Gestion de conflit • Gestion du stress • Gestion du temps • Mon style d'apprentissage • Orientation • Alimentation saine • Informatique • Budget • C

Sous-comité des compétences de base de la Montérégie - Mars 2006



**Supervision :**

Sous-comité des compétences  
de base de la Montérégie

**Collaboration spéciale :**

Enseignants et enseignantes  
en compétences de base de la Montérégie

Émilie Lamothe  
Fernande Bois  
Louise Normandeau  
Francine Boivin  
Marie-Jo Péloquin  
Céline Gariépy  
Suzanne Girard  
Marjolaine Jutras  
Michel Piché  
Isabelle Marquis

Johanne Malo  
Éric April  
Diane Levasseur  
France Côté  
Carole Chevalier  
Stéphane Nadon  
Kim Godin  
Nicole Potvin  
Jacqueline Chabot  
Chantale Dupuis

**Mise en page :**

Marie-France Légaré  
France Dubé (correction finale)

**Coordination et révision :**

Jacqueline Chabot

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
<b>INTÉGRATION SOCIOPROFESSIONNELLE .....</b>	<b>3</b>
<b>1. LES IMPRESSIONS .....</b>	<b>4</b>
<b>2. NÉGOCIATION SALARIALE .....</b>	<b>6</b>
<b>3. LA GÉANTE .....</b>	<b>8</b>
<b>4. COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES .....</b>	<b>11</b>
<b>5. LES NORMES DU TRAVAIL AU QUÉBEC .....</b>	<b>12</b>
<b>6. DICTÉE ANGLAISE .....</b>	<b>13</b>
<b>7. BRISE-GLACE (1<sup>ER</sup> JOUR DE FORMATION) .....</b>	<b>14</b>
<b>8. VISUEL OU AUDITIF .....</b>	<b>16</b>
<b>9. LA BOUSSOLE POUR APPRENDRE .....</b>	<b>30</b>
<b>10. LE PROCÈS DE TRAVAIL .....</b>	<b>31</b>
<b>11. LE TRAVAIL, C'EST .....</b>	<b>33</b>
<b>12. MON PATRON IDÉAL .....</b>	<b>35</b>
<b>13. L'ANALOGIE DU TRAVAIL .....</b>	<b>37</b>
<b>14. LES RECRUTEURS DE L'ANNÉE .....</b>	<b>38</b>
<b>15. LES EXPERTS .....</b>	<b>43</b>
<b>16. LA TRAVERSÉE DANGEREUSE .....</b>	<b>47</b>

17. ENCAN DES VALEURS.....	49
18. SI J'ÉTAIS UN CLONE, JE SERAIS... ..	51
19. L'AVOCAT DU DIABLE .....	53
INTÉGRATION SOCIALE.....	55
1. CE QUE FONT LES PARENTS (NOTRE RÔLE DE PARENT) .....	56
2. LE BILLET DE VINGT DOLLARS.....	59
3. UN HOMME, UNE FEMME.....	61
4. FAIS-MOI UN DESSIN .....	63
5. LE CORPS ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE .....	66
6. L'ANIMAL TOTEM .....	67
7. LA CORDE IMAGINAIRE.....	68
8. L'OBJET PRÉCIEUX.....	69
9. GESTION DES ÉMOTIONS .....	70
10. DITES-LE AVEC DES FLEURS .....	72
11. L'ART DE BIEN S'ALIMENTER.....	73
12. L'ALPHABET .....	75
13. GESTION DU STRESS .....	76
14. APPRENDRE À VIVRE SA SÉPARATION, SON DIVORCE.....	81
15. LES BALLES DE LAINE .....	82
16. ORIENTER MA VIE PERSONNELLE .....	84

17. L'ARC-EN-CIEL.....	85
18. POÈME DE NOËL .....	86
19. MA RÉGION, JE LA CONNAIS BIEN! .....	88
20. MON OPINION, C'EST IMPORTANT!.....	90
21. UN ARTISTE DE CHEZ NOUS.....	92
22. ÉVALUATION DES COÛTS (SAUCE À SPAGHETTI).....	94
23. YOGA, RESPIRATION ET RELAXATION .....	96
24. FABRICATION DE MASQUES PERSONNALISÉS.....	97
25. QUI SUIS-JE?.....	99
26. JE PRENDS RENDEZ-VOUS CHEZ.....	111
27. J'ACHÈTE ET JE VENDS .....	112
28. JE PRÉPARE UN REPAS DE A À Z.....	113
29. ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?.....	114
30. PAROLES DE CHANSONS .....	121
31. MOTS CROISÉS ET MOTS FLÉCHÉS .....	127
32. ÉNIGMES .....	136
33. VOCABULAIRE.....	149
34. LAVE-AUTO OU AUTRE PROJET DE GROUPE.....	156
35. JOURNAL DE L'ÉCOLE (TRIMESTRIEL) .....	158
36. USTENSILES DE CUISINE .....	160

37. ENTRETIEN D'UN LOGEMENT .....	164
38. SYMBOLES DES PRODUITS DANGEREUX .....	171
39. MODES D'OCCUPATION DOMICILIAIRE AU QUÉBEC .....	175
40. BUDGET ET COMPTES.....	177
41. LA CUISINE ET MINI-CAFÉTÉRIA (PROJET 1) .....	194
42. DÉPANNEUR (PROJET 2).....	196
43. LE PAPIER RECYCLÉ (PROJET 3) .....	197
44. ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL .....	199
45. UNE PETITE RIME .....	202
46. SAC À SOUVENIRS .....	204
47. LES DESSINS SYMBOLIQUES .....	208
48. ÉCHELLE DE STRESS .....	211
49. CE QUE JE RESSENS QUAND.....	216
50. LE POUVOIR D'AGIR .....	218
51. QUIZ ALIMENTATION .....	224
52. L'ARBRE DES SENTIMENTS.....	233
53. MON ACROSTICHE .....	235
54. NOS POINTS COMMUNS .....	237
55. LES 4 POSITIONS FONDAMENTALES .....	238
56. CHANSONS TROUÉES .....	240

<b>57. LA BONNE ENTENTE.....</b>	<b>245</b>
<b>58. ALLÉGORIE (COOPÉRATION) .....</b>	<b>247</b>
<b>59. AFFIRMATION DE SOI .....</b>	<b>249</b>
<b>60. EXPRESSIONS À COMPLÉTER .....</b>	<b>253</b>
<b>ALPHABÉTISATION .....</b>	<b>256</b>
<b>1. LE DICTIONNAIRE.....</b>	<b>257</b>
<b>2. LE JOGGING MATHÉMATIQUE.....</b>	<b>268</b>
<b>3. LE JEU « SCATTERGORIES ».....</b>	<b>272</b>
<b>4. PROJET POMME .....</b>	<b>276</b>
<b>5. LE POINT DU FLE VIA INTERNET .....</b>	<b>297</b>
<b>FORMATIONS EN COMPÉTENCES DE BASE DE LA MONTÉRÉGIE.....</b>	<b>303</b>
<b>ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LES DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION</b> .....	<b>ERREUR ! SIGNET NON DÉFINI.</b>

# Introduction

Le sous-comité des compétences de base des commissions scolaires de la Montérégie a élaboré un répertoire d'activités pour les formations en insertion sociale, en insertion socioprofessionnelle ainsi qu'en alphabétisation.

Le but premier de la mise en place d'un tel répertoire est d'outiller le plus possible chacune des commissions scolaires tout en permettant un échange enrichissant de thèmes, d'idées et de suggestions adaptables à la formation.

Depuis quelques années, les formateurs et les conseillers pédagogiques travaillent à développer de nouvelles formations pour répondre aux diverses demandes émanant du milieu. Étant continuellement bousculés par le temps et le manque de personnel enseignant, force est de constater que nous nous retrouvons bien souvent malgré nous à réinventer la roue. C'est pourquoi nous avons pensé produire un répertoire dans lequel nous retrouverons les activités « coup de cœur » proposées par les enseignants qui dispensent différentes formations dans les commissions scolaires de la Montérégie. Les formateurs et formatrices ont répondu en grand nombre à la cueillette d'information sur les activités de formation et le taux de réponses a été au-delà de nos espérances. Nous avons reçu plus d'une soixantaine d'activités toutes plus intéressantes les unes que les autres. Nous tenons à remercier tous les enseignants et enseignantes qui ont bien voulu partager une partie de leur expérience avec nous tous!

Afin de faciliter la consultation du document, nous avons divisé le répertoire en trois parties (IS, ISP et Alpha). Toutefois, comme ces activités visent particulièrement le développement d'habiletés et de compétences génériques, il est important de mentionner qu'il est possible d'adapter chacune des activités à sa guise selon le niveau ou la clientèle visée.

Ce répertoire est principalement dédié aux enseignants en compétences de base, mais connaissant maintenant les bases de la Réforme, il sera également très utile à tout le personnel enseignant de l'Éducation des adultes qui désire s'outiller pour répondre aux exigences du nouveau curriculum.

C'est avec une grande fierté que nous vous remettons donc cet outil de travail qui saura, nous l'espérons, vous stimuler et *vous* encourager dans votre travail de formateur.

Le sous-comité des compétences de base de la Montérégie.  
Juin 2005

# **INTÉGRATION SOCIOPROFESSIONNELLE**

# 1. Les impressions

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	1 heure
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants de prendre conscience qu'ils ont des préjugés et des valeurs.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert une variété de portraits découpés dans une revue comprenant, par exemple, une femme, un homme, un vieillard et un enfant. Ces personnes pourraient être d'ethnies, d'âges et de styles différents.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Afficher les portraits et poser la question suivante : <b><i>Quelle impression vous donne chaque personne?</i></b>

Il est probable que vous obteniez autant d'impressions qu'il y a d'apprenants. Les critères de jugement sont très subjectifs; les valeurs et les préjugés dépendent des individus questionnés.

Une fois que l'étudiant a donné son impression sur la personne, lui demander pourquoi celle-ci lui inspire une telle perception. La réponse ne sera ni évidente, ni rationnelle. Par contre, elle démontre les valeurs de l'apprenant lui-même.

Il est important de faire remarquer à l'étudiant que l'on juge les autres d'après soi-même. Si, par exemple, il voit de l'ambition ou du courage sur le visage de quelqu'un, c'est probablement une valeur qu'il considère importante. Par ailleurs, s'il rejette une personne en raison de son âge, de son ethnie ou de son sexe, cela démontre que ses préjugés à cet égard sont très accentués.

**Commentaire :**

Je trouve que cette activité est très intéressante, car elle permet aux étudiants de réaliser qu'ils ont beaucoup de préjugés et qu'en même temps, ils n'aiment pas lorsque les autres personnes en ont envers eux.

**Présenté par :**

Émilie Lamothe, enseignante ISP  
Centre St-Viateur,  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste : 210

## **2. Négociation salariale**

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	Variable selon le nombre de participants.
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de montrer aux étudiants qu'ils sont capables de négocier. De plus, ils découvrent que la position de l'employeur comporte aussi des difficultés.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un local avec des chaises pour les participants.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Vous devez d'abord former des dyades. Pour chaque équipe, on doit déterminer un employeur et un chercheur d'emploi.

Ensuite, vous demandez à tous les chercheurs d'emploi de quitter la pièce afin d'expliquer aux employeurs ce qu'ils doivent faire. En fait, ces derniers se retrouvent propriétaires d'une boulangerie artisanale et ils ont besoin d'un commis pour les aider. Ils vont rencontrer un employé pour le poste et vont négocier son salaire. Il faut qu'ils sachent que cette situation est très importante, car il y a un salaire minimum à respecter et que la somme ajoutée au salaire de l'employé est retirée de leur propre profit.

Lorsqu'ils ont bien compris, les employeurs doivent sortir pour laisser place aux chercheurs d'emploi. Vous informez les employés qu'ils vont être en entrevue d'embauche pour un emploi qu'ils désirent vraiment. Comme c'est la position habituelle des étudiants, ils auront de la facilité à jouer ce rôle.

Afin que chaque étudiant vive les deux rôles, vous pouvez présenter un autre scénario. A titre d'exemple, vous pouvez suggérer la négociation d'un salaire après une année de travail.

**Commentaire :**

Cette activité s'avère très pratique et dynamique. Les participants ont la chance de comprendre plusieurs concepts importants dans la relation employeur-employé.

Un de mes participants était très timide à l'idée d'interpréter des rôles. Je lui ai donc proposé d'observer la scène. Aussi, j'ai découvert que certains participants possédaient des talents de comédiens.

**Présenté par :**

Émilie Lamothe, enseignante ISP  
Centre St-Viateur  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste : 210

### **3. La géante**

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	1 heure
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de découvrir la motivation ultime qui guide les étudiants dans leurs démarches d'insertion professionnelle. Pour ce faire, ils participent à une expérience de visualisation.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert une feuille mobile par personne et un local exempt de bruit.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Annoncer que l'activité comporte une fantaisie, puis remettre aux étudiants une feuille en leur demandant de la diviser en trois parties égales. Par la suite, demander aux étudiants de réfléchir à trois caractéristiques personnelles qui les rendent uniques et d'en inscrire une par fiche.</p> <p>Puis proposer aux étudiants de se jumeler avec la personne de leur choix afin d'échanger sur le contenu de leurs fiches respectives. Il faut prévoir environ trois minutes par membre.</p> <p>Après cet échange, si le besoin s'en fait sentir, ils pourront modifier l'une ou l'autre de leurs caractéristiques. Leur demander ensuite de garder leurs trois fiches en main et de mémoriser le contenu et leur position.</p> <p>Lorsque tous les participants sont prêts, induire un moment de détente.</p> <p>Ensuite inviter les membres à imaginer la situation suivante :</p> <p>« Vous vous retrouvez, tout le groupe, dans une belle et luxuriante vallée. Vous éprouvez du plaisir à être ensemble et à explorer cette vallée. Tout à coup, il se produit un énorme tremblement de terre. Vous êtes bousculés, précipités les uns contre les</p>

autres, entremêlés avec la terre, les cailloux et la boue...

Une fois le calme revenu, vous constatez que vous êtes dans la main d'une géante. Elle vous observe longuement. Intriguée par ces nouvelles créatures que vous êtes, elle décide de vous ramener à la maison afin de mieux vous connaître. En cours de route, vous pouvez vous faire une idée de ce monde de géant, par exemple : un brin de foin à la dimension d'un arbre, la roue d'une bicyclette ressemble à la grande roue d'un cirque, etc.

Une fois chez elle, la géante vous dépose dans son tamis à farine et délicatement, elle vous asperge d'eau. Évidemment, ce qui est un geste délicat pour elle prend l'allure d'un ouragan à vos yeux. Vous vous agrippez tant bien que mal aux orifices du tamis, mais y perdez quand même quelques éléments : lunettes, bijoux, et surtout, l'une de vos fiches. Laissez maintenant tomber par terre la fiche de votre choix.

La géante voit un peu plus clair et vous saisit un peu mieux, mais il y a encore du superflu et des scories qui obstruent sa vue. Elle décide alors de vous asperger une autre fois. À la suite de cette seconde tornade, vous perdez vos vêtements et, surtout, une deuxième fiche. Laissez tomber par terre une seconde fiche.

La géante vous regarde à nouveau et découvre enfin, avec plaisir, ce qui vous rend personnellement unique. Observez-la pendant qu'elle vous observe, prenez conscience de ses réactions verbales et non verbales...

Tout ce que vous avez vu et ressenti au cours de cette expérience demeurera gravé dans votre mémoire. Reprenez progressivement contact avec l'ici-maintenant, d'abord, avec votre corps en vous étirant, puis avec le groupe et, enfin, avec tout le local. »

Après l'exercice, inviter les étudiants à échanger sur ce qu'ils ont vu.

**Source :** LIMOGÉ, Jacques, *OPTRA*, Édition Septembre, 1998

**Commentaire :** Il est préférable de faire plusieurs activités de ce genre, car cela peut être difficile pour certains de vivre une introspection. Cela en vaut vraiment la peine, car une fois que les gens y arrivent, les informations qui en ressortent sont vraiment parlantes en ce qui concerne la connaissance de soi.

**Présenté par :** Émilie Lamothe, enseignante ISP  
Centre St-Viateur  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste : 210

## **4. Compétences professionnelles**

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	1 heure
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de faire le lien entre les compétences personnelles et les exigences de la profession choisie.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert le logiciel <i>Repères</i> et son portrait professionnel. Le site Internet est : <a href="http://www.reperes.qc.ca">www.reperes.qc.ca</a> (abonnement requis)
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>1. À partir du portrait où figurent les compétences professionnelles de l'étudiant et ses choix professionnels, l'étudiant doit aller chercher sur <i>Repères</i> les compétences reliées à son ou ses choix.</p> <p>2. Cibler ses compétences en lien avec le métier choisi et les inscrire sur une feuille prévue à cet effet.</p> <p>L'exercice requiert les préalables suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaissance de ses compétences (portrait professionnel)</li><li>• Connaissance de <i>Repères</i>;</li><li>• Savoir identifier des choix professionnels.</li></ul>
<b>Commentaire :</b>	Cet exercice s'avère pertinent pour l'élaboration d'un curriculum vitæ par compétences et est préparatoire à l'entrevue.
<b>Présenté par :</b>	Fernande Bois, enseignante ISP Centre de l'éducation des adultes du Goéland Commission scolaire des Grandes-Seigneuries (514) 380-8899 poste : 4904

## **5. Les normes du travail au Québec**

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	1 h 30 de travail préalable à la maison et 1h 30 en classe
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants de connaître les normes du travail au Québec.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert le document fourni par la Commission des normes du travail du Québec et le questionnaire.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Comme les normes du travail changent souvent, on doit régulièrement se repositionner face aux modifications apportées.</p> <p><u>Préalablement</u>, les étudiants doivent lire le document et compléter le questionnaire tout en indiquant le lieu de référence des réponses.</p> <p><u>À leur retour en classe</u> : correction et échange sur les éléments de réponses du questionnaire à partir des références trouvées dans le document des normes du travail.</p>
<b>Source :</b>	Monique Fournier, ISP
<b>Commentaire :</b>	Cette activité amène beaucoup de discussions pertinentes et animées.
<b>Présenté par :</b>	Fernande Bois, enseignante ISP Centre de l'éducation des adultes du Goéland Commission scolaire des Grandes-Seigneuries (514) 380-8899 poste : 4904

## **6. Dictée anglaise**

<b>Clientèle visée :</b>	ISP 1021-1 (anglais)
<b>Durée approximative :</b>	1 heure
<b>Objectif (s) :</b>	Activité ayant pour but l'écriture d'une courte dictée anglaise par les élèves sur un sujet intéressant (ex. : visite au restaurant ou magasinage).
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un tableau, une craie, du papier, un crayon, une grammaire anglaise et un dictionnaire anglais / français.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lire une dictée à haute voix en prononçant clairement. Les élèves relisent la dictée et effectuent la correction à l'aide des outils mentionnés ci-haut.</li><li>2. Demander à un élève d'écrire la dictée au tableau. On la corrige ensemble.</li></ol> <p>Cette activité peut être suivie d'une autre activité. À titre d'exemple, vous pouvez analyser le texte et définir les mots (propositions, verbes, auxiliaires, conjonctions, etc.).</p>
<b>Source :</b>	Charles Labrecque
<b>Commentaire :</b>	Les élèves apprécient beaucoup cette activité et ils s'améliorent rapidement (écrit et prononciation).
<b>Présenté par :</b>	Fernande Bois, enseignante ISP Centre de l'éducation des adultes du Goéland Commission scolaire des Grandes-Seigneuries (514) 380-8899 poste : 4904

## **7. Brise-glace (1<sup>er</sup> jour de formation)**

<b>Clientèle visée :</b>	ISP et autres
<b>Durée approximative :</b>	La durée varie selon le nombre d'élèves en classe.
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux élèves de faire connaissance avec les autres membres du groupe.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert la grille d'entrevue (voir page suivante).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tout d'abord, les étudiants doivent piger un numéro et trouver la personne qui détient le numéro correspondant.</li><li>2. Puis, en équipe de deux, on interviewe son ou sa partenaire à l'aide de la grille et vice versa.</li><li>3. Ensuite chaque dyade se place devant la classe et, à tour de rôle, chacun(e) présente son partenaire respectif à l'aide de la grille d'entrevue complétée.</li><li>4. À la fin de l'activité, demander au groupe la question suivante : « Y a-t-il quelqu'un maintenant capable de nommer tous les prénoms des élèves? ».</li></ol>
<b>Commentaire :</b>	J'utilise régulièrement cette activité la première journée de classe afin que tous se connaissent à la fin de la journée.
<b>Présenté par :</b>	Louise Normandeau, Centre Ile Perrot Commission scolaire des Trois-Lacs (514) 453-5226 courriel : <a href="mailto:centreileperrot@cstros-lacs.qc.ca">centreileperrot@cstros-lacs.qc.ca</a>

Les préférences de...	
<p>Cette activité te permettra d'apprendre les prénoms des élèves de notre classe. À partir du numéro qui t'est remis, trouve la personne qui a le même numéro que toi et fais-lui passer un interview.</p> <p>Les questions pouvant être utilisées à l'interview te sont fournies ci-dessous. Tu peux cependant utiliser d'autres questions qui te semblent pertinentes.</p>	
Signe astrologique :	
Émission de télévision préférée :	
Loisir ou passe-temps préféré :	
Chanteur préféré :	
Chanteuse préférée :	
Acteur ou comédien préféré :	
Actrice ou comédienne préférée :	
Voiture que tu aimerais posséder :	
Pays que tu aimerais visiter :	
Souvenir heureux :	
Qualité que tu possèdes :	
But que tu aimerais atteindre en 2005 <sup>1</sup> :	
Un rêve que tu souhaiterais réaliser un jour :	

---

<sup>1</sup> À modifier selon l'année en cours

## **8. Visuel ou auditif**

<b>Clientèle visée :</b>	ISP et autres
<b>Durée approximative :</b>	2 heures
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant d'approfondir la connaissance de soi.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un questionnaire et de la documentation (voir pages suivantes).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Vous devez tout d'abord présenter l'activité aux élèves du cours en leur disant que ce test sert à déterminer s'ils entrent en communication avec le monde extérieur, principalement par le moyen des yeux ou par celui des oreilles.</p> <p>Inviter les étudiants à compléter le questionnaire. Une fois ce dernier complété, procéder à l'interprétation des résultats.</p>
<b>Commentaire :</b>	Cet exercice de connaissance de soi est toujours bien reçu par les étudiants.
<b>Présenté par :</b>	Louise Normandeau, enseignante ISP & Grandir avec mon enfant Centre Île Perrot Commission scolaire des Trois-Lacs (514) 453-5226 courriel : <a href="mailto:centreileperrot@cstros-lacs.qc.ca">centreileperrot@cstros-lacs.qc.ca</a>

# VISUEL OU AUDITIF

## Consignes

Ce test sert à déterminer si tu entres en communication avec le monde extérieur principalement par le moyen des yeux (tu es visuel / le), ou par celui des oreilles (tu es auditif / tive).

1- Complète les affirmations suivantes en encerclant un seul choix (a ou b) pour chaque affirmation numérotée.

2- Pour chaque affirmation, encerle l'énoncé qui décrit ton comportement « en général », celui qui se produit le plus souvent.

3- Pour chaque affirmation, encerle ce qui te représente, et non ce que tu souhaiterais devenir.

4- Si tu te sens correspondre autant à l'énoncé (a) qu'à l'énoncé (b), retourne à tes souvenirs d'enfant, cela pourrait t'aider à répondre. Si, malgré tout, tu ne peux faire un choix, n'en coche aucun.

5- Quand tu auras fini de compléter le questionnaire, reporte tes choix sur la feuille-réponse. Additionne le nombre de V et le nombre de A pour connaître ton profil. Inscris le résultat en haut à droite.

## VISUEL OU AUDITIF?

- 1- Lorsque tu exécutes un travail quelconque, tu as davantage :
  - a) le souci du détail
  - b) le souci du travail dans son ensemble
- 2- Dans tes relations avec les autres, tu favorises :
  - a) les rapports directs (tu évites les intermédiaires, tu entres dans le vif du sujet)
  - b) les rapports indirects (tu utilises les intermédiaires, tu tournes autour du pot)
- 3- En général, dans de nouvelles situations :
  - a) tu réfléchis d'abord, tu agis ensuite
  - b) tu agis d'abord et tu te réajustes ensuite, après réflexion
- 4- En général, dans ta façon d'aborder un problème :
  - a) tu recherches une solution immédiate
  - b) tu mises sur le temps pour arranger les choses
- 5- Lorsque tu pratiques un sport, tu préfères :
  - a) un sport individuel
  - b) un sport collectif
- 6- Dans tes rapports avec le monde extérieur (relations interpersonnelles), tu captes les messages :
  - a) prioritairement par les yeux
  - b) prioritairement par les oreilles

- 7- Quand tu rencontres quelqu'un :
- a) son apparence importe
  - b) son apparence n'importe pas
- 8- Tu es le plus à l'aise :
- a) dans l'abstrait (théorie, concept)
  - b) dans le concret (pratique)
- 9- Lorsque tu as la responsabilité de quelque chose (travail d'équipe, tâche, organisation, etc.)
- a) tu es plutôt centralisateur /trice
  - b) tu favorises plutôt l'autonomie des autres
- 10- Si un ami ne te salue pas un matin, tu as d'abord tendance à croire :
- a) qu'il a des problèmes, qu'il est préoccupé et qu'il ne t'a pas vu
  - b) que tu as dû le contrarier et il est fâché
- 11- Si tu échoues à un examen, tu crois que la cause la plus importante est :
- a) que les questions étaient trop difficiles
  - b) que tu n'avais pas suffisamment étudié
- 12- Lorsque tu magasines :
- a) tu sens le besoin de toucher aux différents objets
  - b) regarder les objets te suffit
- 13- Tu as tendance à être :
- a) plutôt rêveur /euse
  - b) plutôt réaliste

14- Dans les échanges verbaux :

- a) tu mesures tes paroles
- b) tu es plutôt spontané(e) et volubile

15- Tu te classes comme :

- a) une personne plutôt renfermée
- b) une personne qui s'extériorise facilement

16- Il est important pour toi :

- a) d'être utile à autrui dans l'immédiat
- b) d'être utile à autrui à long terme

17- Lorsque tu t'adresses à quelqu'un :

- a) tu attends qu'il te regarde
- b) tu peux lui parler sans qu'il te regarde

18- Ce qui a le plus d'importance pour toi dans l'application d'une loi, d'un règlement, c'est :

- a) le respect de l'esprit, c'est-à-dire du sens général, de l'intention
- b) le respect du mot, de la lettre

19- Tu te détends :

- a) en changeant d'activité
- b) en te reposant

20- Lorsque les choses ne vont pas bien, tu es plutôt :

- a) déprimé(e), affaibli(e)
- b) nerveux /euse, tendu(e)

21- Lorsque tu attends quelqu'un qui est très en retard :

- a) tu imagines un accident
- b) tu crois qu'une autre raison justifie ce retard (un oubli, une rencontre, un imprévu)

22- Lorsque quelqu'un s'adresse à toi, tu es plus sensible à :

- a) l'expression de son visage
- b) au contenu de son message

23- Tu as l'impression d'avoir une plus grande habileté :

- a) intellectuelle
- b) manuelle

24- Quand tu as à entreprendre une activité nouvelle, tu favorises une approche :

- a) personnalisée (tu le fais directement à ta façon)
- b) imitative (tu cherches à savoir comment les autres s'y prennent)

25- Tu considères que tu as plutôt :

- a) une mémoire auditive
- b) une mémoire photographique

26- Lorsque tu reçois un nouvel appareil à assembler :

- a) tu consultes d'abord le manuel d'instruction
- b) tu essaies immédiatement d'agencer quelques morceaux

27- Tu aimes à fonctionner :

- a) encadré(e)
- b) avec le moins d'encadrement possible

28- Tu fonctionnais mieux :

- a) à l'école primaire
- b) à l'école secondaire

29- Dans ta vie émotionnelle, tu as :

- a) des descentes lentes et des remontées lentes
- b) des descentes rapides et des remontées rapides

30- Lorsque l'on t'invite à entreprendre un travail, tu poses d'abord des questions sur :

- a) les raisons d'entreprendre ce travail (le pourquoi)
- b) la façon de l'exécuter (le comment)

31- Si tu avais à choisir entre les deux, tu préférerais être :

- a) vendeur /euse, promoteur /trice
- b) analyste, concepteur /trice

32- Ton apparence extérieure :

- a) est généralement soignée
- b) peut, à l'occasion, être moins soignée

33- Ton attitude serait plutôt caractérisée par :

- a) la crédulité (tu crois facilement ce que l'on raconte)
- b) le scepticisme (tu mets souvent en doute les propos des autres)

34- Pour faire tienne une expérience :

- a) tu dois la vivre
- b) tu te fies aux autres

35- Tu as plus besoin de :

- a) sécurité affective
- b) sécurité matérielle

36- Face à la maladie ou l'hospitalisation :

- a) tu te résignes assez facilement
- b) tu acceptes la situation difficilement

37- En général :

- a) tu veux plaire à autrui
- b) tu te préoccupes moins de plaire à autrui

38- Ce que tu places en premier, c'est :

- a) ta réussite personnelle
- b) la réussite collective

39- Habituellement :

- a) tu manges par besoin
- b) tu manges par plaisir

40- En général :

- a) tu ne t'ennuies pas seul
- b) tu recherches la compagnie

41- Lorsque tu amorces une conversation avec quelqu'un :

- a) les objets favorisent cette communication
- b) les idées favorisent cette communication

42- Physiquement, tu es plutôt :

- a) chatouilleux /euse
- b) peu chatouilleux /euse

43- Lorsque tu as une journée de congé,

- a) tu aimes à planifier dès le matin le programme de la journée
- b) tu préfères décider au fur et à mesure

44- Question d'horaire :

- a) les horaires en général t'agacent
- b) ce sont les changements d'horaire qui te déroutent

45- De façon générale,

- a) tu es prudent(e)
- b) tu aimes prendre des risques

46- Lorsque tu explores :

- a) tu peux le faire sans but
- b) tu le fais à condition de viser un but

47- Tu considères que :

- a) tu demeures toujours toi-même
- b) tu bluffes à l'occasion

48- Tu estimes que:

- a) tu as confiance en toi
- b) tu manques de confiance en toi

49- Dans les situations difficiles,

- a) tu ne perds pas ton calme apparent
- b) tu t'agites

50- Pour toi,

- a) la quantité passe avant la qualité
- b) la qualité passe avant la quantité

## FEUILLE-RÉPONSE

Correction

Auditif \_\_\_\_\_( \_\_\_\_ )

Visuel \_\_\_\_\_( \_\_\_\_ )

PROFIL \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

	(a)	(b)		(a)	(b)
1-	V	A	26-	A	V
2-	V	A	27-	V	A
3-	A	V	28-	A	V
4-	V	A	29-	A	V
5-	A	V	30-	A	V
6-	V	A	31-	V	A
7-	V	A	32-	V	A
8-	A	V	33-	A	V
9-	V	A	34-	V	A
10-	A	V	35-	A	V
11-	V	A	36-	A	V
12-	V	A	37-	V	A
13-	A	V	38-	V	A
14-	A	V	39-	A	V
15-	A	V	40-	A	V
16-	V	A	41-	V	A
17-	V	A	42-	V	A
18-	A	V	43-	V	A
19-	V	A	44-	A	V
20-	A	V	45-	A	V
21-	V	A	46-	V	A
22-	V	A	47-	A	V
23-	A	V	48-	A	V
24-	A	V	49-	A	V
25-	A	V	50-	V	A

CARACTÉRISTIQUES D'UNE PERSONNE (ENFANT OU ADULTE)

VISUEL	AUDITIF
Souci du détail	Globalité
Rapport direct : entre dans le vif du sujet, évite les intermédiaires	Rapport indirect : tourne autour du pot, utilise des intermédiaires
Action / réflexion	Réflexion / action
Importance du moment présent	Mise sur le temps
Ne peut rester longtemps sans voir sa mère	Entendre la voix de sa mère lui suffit
Message capté prioritairement par les yeux	Message capté prioritairement par les oreilles
Apparence importe	Apparence n'importe pas
Concret	Abstrait
Centralisateur	Favorise l'autonomie des autres
Se sent concerné	Ne se sent pas concerné
Blâme l'autre	Se blâme
Tactile : aime à toucher pour connaître	Représentation mentale suffit
Réaliste	Rêveur
Volubile : parle beaucoup	Mesure ses paroles
Extériorisé	Renfermé
Veut être utile à autrui dans l'immédiat	Veut être utile à autrui à long terme
Travaux utilitaires	Travaux pas nécessairement utilitaires à court terme
Le mot, la lettre	L'esprit

VISUEL	AUDITIF
Détente en changeant d'activité	Détente en se reposant
Nerveux, tendu	Déprimé, affaissé
Peurs – accident	Peurs – motifs variés
Profondeur non apparente	Aime aller au fond des choses
Habilité manuelle	Habilité intellectuelle
Imitation	Personnalisation
Mémoire photographique	Mémoire auditive
Référence privilégiée aux dessins et schémas	Référence privilégiée aux textes et fiches techniques
Encadré	Moins encadré
Problèmes à l'élémentaire	Problèmes au secondaire
Descente rapide et remontée rapide (émotivité)	Descente lente et remontée lente (émotivité)
Préférence pour les sciences exactes, la mécanique	Préférence pour les arts, lettres, sciences humaines
Meneur, vendeur	Concepteur, analyste
Apparence extérieure soignée	Apparence extérieure laisse parfois à désirer
Incrédulité	Naïveté
Doit vivre l'expérience	Se fie aux autres
Sécurité matérielle	Sécurité affective
Objets – personnes	Personnes – objets
Désorganisé par la maladie	Déçu par la maladie
Hospitalisation marque	Hospitalisation ne marque pas
Veut plaire à autrui	S'en préoccupe moins

VISUEL	AUDITIF
Réussite personnelle	Réussite collective
Mange par plaisir	Mange pour vivre
Recherche la compagnie d'autrui	Ne s'ennuie pas seul
Objet favorise la communication	Idée favorise la communication
Hypersensible aux caresses	Harmonieux dans les caresses
Chatouilleux	Moins chatouilleux
Aime à planifier	Aime être laissé libre
Dérouté par les changements d'horaire	Se sent contrait par les horaires
Prend des risques	Conscient du danger
Explore sans but	Explore à condition de viser un but
Bluffeur	Demeure lui-même
A moins confiance en lui et aux autres	Est confiant et fait confiance

## **9. La boussole pour apprendre**

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	3 heures
<b>Objectif (s) :</b>	Activité qui, à partir d'une meilleure connaissance de soi, permet aux étudiants d'améliorer leurs relations interpersonnelles.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert le questionnaire ainsi que la grille d'interprétation des résultats.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. À l'aide de la documentation, présenter aux étudiants les hémisphères du cerveau (caractéristiques, etc.).</li><li>2. Puis faire compléter le questionnaire par les élèves.</li><li>3. Interpréter les résultats à l'aide des documents.</li><li>4. Constater les différences cérébrales et appliquer cette meilleure connaissance de soi dans nos relations personnelles et professionnelles.</li></ol>
<b>Source :</b>	Catalogue de stratégies, styles d'apprentissage et stratégies d'enseignement différenciées, Commission scolaire de Ste-Hyacinthe, 2002.
<b>Commentaires :</b>	L'activité s'intitulant " <i>Les styles cognitifs en situation d'apprentissage</i> " remporte beaucoup de succès auprès de mes élèves.
<b>Présenté par :</b>	Louise Normandeau, enseignante ISP Centre Île Perrot Commission scolaire des Trois-Lacs (514) 453-5226 courriel : <a href="mailto:centreileperrot@cstois-lacs.qc.ca">centreileperrot@cstois-lacs.qc.ca</a>

## 10. Le procès de travail

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	Préparation du procès : 120 minutes Procès : 90 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants de prendre conscience de leurs croyances face au travail et de les confronter avec celles de leurs pairs.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert les guides CHOISIR, des articles de journaux ainsi que les documents sur le marché du travail.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p><u>Préparation du procès</u> : une équipe représente les avantages et l'autre les désavantages.</p> <p>Chaque équipe se prépare en trouvant des arguments et des exemples à l'appui. Fournir aux étudiants des documents d'information (Guides, journaux, etc.).</p> <p><u>Procès</u> : Trois jurés seront nommés pour entendre la cause et prendre une décision en tenant compte de l'argumentation.</p> <p><u>Règles</u> : Chaque équipe dispose de cinq minutes pour présenter l'argument principal. Ensuite chacun apporte en détail l'argumentation. Il n'y a pas d'intervention de l'autre équipe.</p> <p>Prévoir dix minutes pour les échanges (message Je, écoute, lever la main) et cinq minutes pour la plaidoirie.</p> <p>Puis le jury se retire cinq minutes pour délibérer et doit donner les raisons de son choix.</p>
<b>Commentaires :</b>	L'animateur circule pendant la préparation pour susciter les discussions et encourager la recherche.

Pendant le procès, l'animateur doit veiller à faire respecter le temps et favoriser l'expression des idées et l'écoute.

Le retour permet de faire ressortir les valeurs exprimées. Insistez sur le respect et la communication efficace.

La clôture de l'activité se fait par la rédaction dans le journal de bord de trois arguments auxquels l'élève adhère.

Selon le groupe, on peut encourager les participants à se déguiser s'ils le désirent.

**Présenté par :**

Francine Boivin  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste 2130  
courriel : [francine\\_boivin@csmv.qv.ca](mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca)

## 11. Le travail, c'est...

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	60 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Aider le participant à définir le sens qu'il donne au travail. Faire prendre conscience de l'influence de la conception du travail sur les actions que l'on porte dans sa démarche d'insertion. Amener les participants à préciser ce qu'ils recherchent dans le travail.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert trois feuilles lignées. On inscrit en haut de la première : <u>Pour moi, le travail c'est :</u> Sur la deuxième : <u>Une vie sans travail, c'est :</u> Sur la troisième : <u>Ce qui me motive à travailler, c'est :</u>
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Faire circuler les trois feuilles dans le groupe. Chaque participant complète la phrase et replie la feuille afin de cacher ce qu'il a inscrit avant de la passer à un collègue.</p> <p>Lorsque tout le monde a inscrit sa réponse sur chacune des trois feuilles, l'animateur dévoile les réponses du groupe.</p> <p>Échange sur la conception du travail en lien avec la notion de pouvoir.</p> <p>À la fin de l'activité, chaque participant note, dans son journal de bord, sa réponse personnelle aux trois questions.</p> <p>L'ensemble des réponses du groupe peut être transcrit sur de grands cartons.</p>

**Commentaires :**

Rendre cette activité dynamique et avoir le souci de faire des liens, les amener à réfléchir. Favoriser la confrontation. Lorsque la formation est plus avancée ou après le stage, on peut refaire l'activité et comparer les réponses.

**Présenté par :**

Francine Boivin  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste 2130  
courriel : [francine\\_boivin@csmv.qv.ca](mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca)

## 12. Mon patron idéal

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	45 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de faire ressortir les valeurs personnelles des étudiants face au travail. Ils peuvent également explorer leur conception du travail.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un portrait du patron par participant (voir page suivante).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Remettre à chaque élève une copie du patron idéal.</li><li>2. Demander à chacun d'inscrire sur les lignes les caractéristiques de <u>son</u> patron idéal.</li><li>3. Former des triades. Remettre une autre copie du dessin du patron idéal. L'équipe doit arriver à un consensus sur les cinq caractéristiques du patron idéal en sélectionnant parmi les caractéristiques trouvées à la première étape.</li><li>4. Chaque équipe présente son patron idéal.</li></ol>
<b>Commentaires :</b>	Ces caractéristiques correspondent à des éléments importants du travail. Faire exprimer les participants sur la manière de faire consensus dans leur équipe et sur leurs réactions, sentiments. Interroger les participants sur les caractéristiques qu'ils ont eues de la difficulté à céder. L'activité permet aussi de travailler des habiletés telles que la communication, l'affirmation de soi et le processus de résolution de problèmes.
<b>Présenté par :</b>	Francine Boivin Commission scolaire Marie-Victorin (450) 670-0730 poste 2130 courriel : <a href="mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca">francine_boivin@csmv.qv.ca</a>

## Mon patron idéal



## 13. L'analogie du travail

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	90 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants d'identifier leur perception du travail et de dégager les conséquences que celle-ci a sur leur intégration socioprofessionnelle.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert : cartons, crayons de couleur, revues, colle et ciseaux.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Tout d'abord, l'animateur explique avec des exemples le sens du mot ANALOGIE.</p> <p>Chaque participant représente sa perception du marché du travail par un dessin ou un collage.</p> <p>Ensuite chacun d'eux présente son analogie au groupe.</p> <p>L'animateur suscite des questions.</p>
<b>Source :</b>	La trousse de formation de la Commission scolaire de Sherbrooke, page 15.
<b>Commentaires :</b>	Vous devez soulever les similitudes et les différences.
<b>Présenté par :</b>	Francine Boivin Commission scolaire Marie-Victorin (450) 670-0730 poste 2130 courriel : <a href="mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca">francine_boivin@csmv.qv.ca</a>

## 14. Les recruteurs de l'année

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	L'activité se déroule sur plusieurs séances. Accorder environ cinq heures de préparation ainsi que 120 minutes pour la présentation et la discussion.
<b>Objectif (s) :</b>	<p>Permettre au participant d'identifier ses valeurs de travail à travers sa description d'un emploi ou son intérêt pour l'emploi offert.</p> <p>Identifier ses représentations du travail.</p> <p>Utiliser sa créativité.</p> <p>Développer des habiletés de travail d'équipe et le sens de l'organisation.</p>
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert : feuille guide, formulaire d'emploi, matériel audiovisuel, cartons, crayons feutre, ordinateur et caméra.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Présenter la mise en situation aux participants et leur expliquer que les recruteurs qui ont embauché le plus de nouveaux employés se mériteront le titre de <i>Recruteurs de l'année</i>.</p> <p>Former des triades et donner les consignes suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Échéancier (exemple : présentation dans une semaine);</li><li>• Présentation précise des postes pour permettre aux participants de postuler;</li><li>• Originalité et utilisation des ressources disponibles pour la présentation.</li></ul> <p>Remettre à chaque équipe une feuille guide en précisant que celle-ci représente le minimum demandé et qu'elle peut être enrichie.</p> <p>Remettre à chaque participant des formulaires d'emploi pour les différents postes.</p>

### 1. Mise en situation :

Vous êtes aujourd'hui un patron et votre entreprise est en pleine expansion. Vous devez embaucher des employés pour votre entreprise. Comme vous avez des difficultés de recrutement, vous offrez un emploi *idéal*. Avec deux conseillers des ressources humaines de votre entreprise, vous faites la tournée des écoles et foires d'emploi pour faire la promotion. On ne vous accorde que dix minutes pour « vendre votre salade ».

Pour vous préparer, vous rédigez deux offres d'emploi que vous viendrez présenter ensemble. Vous déterminez le travail, les conditions de travail, le lieu, les avantages, le salaire et les conditions attrayantes. Vous devrez aussi faire une courte présentation de l'entreprise : le type d'entreprise, sa localisation, le nombre d'employés. Vous pouvez utiliser différents moyens techniques pour faire votre présentation : ordinateur, acétates, caméscope, affiches, etc.

### 2. Période de préparation :

Encourager les participants à faire des recherches et à exprimer ce qui leur semble important dans les emplois.

Stimuler et encourager les discussions dans les équipes et la créativité pour le mode de présentation.

Vérifier que tous les points de la feuille guide ont été discutés.

### 3. Présentation :

Chaque triade a dix minutes pour encourager les autres participants à postuler sur les emplois offerts. (Insister sur les dix minutes, aucun dépassement de temps ne sera accepté.)

Remettre à chacun des formulaires de demande d'emploi et leur demander de postuler à un

maximum de deux postes. Ils remettront leur formulaire à l'animateur qui dévoilera le résultat à la fin de la séance ou à la suivante..

**Commentaires :**

Amener les participants à s'exprimer sur leur manière de procéder pour faire le choix des caractéristiques de l'entreprise des postes offerts et comment ils se sont sentis.

Échange sur le choix du poste sur lequel ils ont postulé. Faire ressortir leurs critères de sélection.

Faire des liens avec leurs valeurs, leurs intérêts et les représentations qu'ils ont du travail. Leur demander de noter dans leur journal de bord ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes pendant cette activité.

✓ Selon l'intérêt des participants, l'activité pourrait se poursuivre de différentes manières et élargir les objectifs poursuivis :

- Faire l'embauche par les équipes de recruteurs;
- Faire un tour de table : chacun exprime à quel poste il a postulé, ses raisons et les autres participants font une rétroaction;
- Les questions peuvent être utilisées pour une préparation à l'entrevue;
- Un formulaire d'emploi plus conforme à la réalité pourrait être utilisé afin d'initier les jeunes à remplir des formulaires.

**Présenté par :**

Francine Boivin  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste 2130  
courriel : [francine\\_boivin@csmv.qv.ca](mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca)

# LES RECRUTEURS DE L'ANNÉE

## Feuille guide

### Description de l'entreprise :

- Nom de l'entreprise
- Taille de l'entreprise : nombre d'employés, multinationale, artisanale, PME;
- Situation de l'entreprise
- Type de l'entreprise (commerce, manufacture, services, santé, construction, production, informatique, autres)
- Âge de l'entreprise
- Autres

### Description des postes offerts :

- Titre du poste offert
- Description de tâche (courte)
- Exigences : scolarité, compétences, habiletés, intérêts, expérience
- Conditions de travail : lieu de travail, environnement, avantages, salaire, responsabilités, autres)
- Arguments pour encourager à postuler

### Pour la préparation :

- Consulter des offres d'emploi
- Des guides
- Repères

### Pour la présentation (dix minutes) :

- Choisir le moyen (original, dynamique, réaliste)
- Répartir les tâches
- Organisation matérielle
- Répétition

## LES RECRUTEURS DE L'ANNÉE

### Formulaire de demande d'emploi

Nom de famille : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Titre du poste : \_\_\_\_\_

Nom de l'entreprise : \_\_\_\_\_

1. Est-ce que ce poste est votre premier choix? Si non, quel était votre premier choix?

---

---

2. Pour quelles raisons ce poste vous intéresse-t-il particulièrement?

---

---

---

---

---

---

3. Quelles sont vos forces pour remplir les fonctions de ce poste?

---

---

---

---

4. Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans ce poste?

---

---

## 15. Les experts

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	45 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants d'identifier leurs valeurs personnelles.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert la liste des experts et la description de leurs compétences (voir pages suivantes).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<u>Mise en situation :</u>

« Il est difficile de choisir quand tout est alléchant. Il faut faire des choix parfois difficiles. Généralement, on choisira ce qui nous semble le plus important pour nous. Vous avez l'occasion de vous faire aider par cinq experts parmi la liste des 15 experts.

Toutes les personnes consultées disent que se sont des prodiges dans leur domaine. Ce sont des personnes géniales. Parmi la liste, sélectionnez les cinq experts qui vous seront les plus utiles et qui ont le plus de valeur à vos yeux. Ensuite les cinq qui vous sont les moins utiles. »

1. Remettre à chacun des participants la liste des experts.
2. Chacun inscrit sur une feuille divisée en deux colonnes, ses choix, i.e. les plus utiles et les moins utiles.
3. Ensuite faire un échange sur les sélections qui ont été faites.
4. À la fin de l'activité, demander à chacun d'inscrire celui qui lui serait le plus utile cette semaine.
5. Faire un tour de table pour connaître leur choix.

Laisser toute liberté d'exprimer sa réponse au groupe.

**Source :** SIMON, SB. HOWE, W. et KIRSCHENBAUM, H.  
«Experts et génies » *À la rencontre de soi-même, 80 expériences de clarification des valeurs* , Éd. Institut de développement humain, Québec, 1979, p.339.

**Commentaires :** Favoriser la communication et l'échange. Demander à ce que le choix de chacun soit respecté. Faire exprimer les raisons de ces choix. Faire également le lien entre les valeurs et leur influence sur nos décisions.

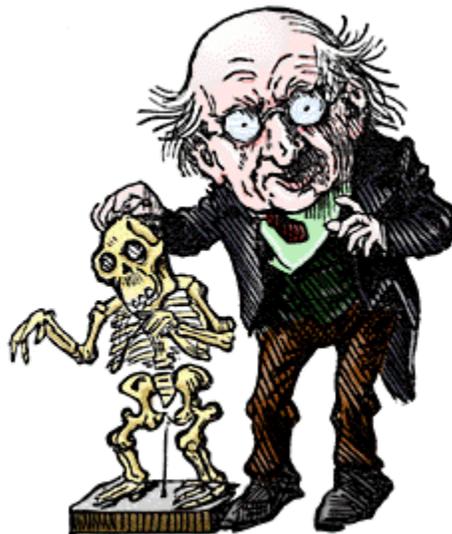
**Présenté par :** Francine Boivin  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste 2130  
courriel : [francine\\_boivin@csmv.qv.ca](mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca)

## LISTE DES EXPERTS



1. *Dr. S.Thétique* : Son domaine est la chirurgie plastique. Il corrige tous vos défauts physiques et vous donne le corps et l'apparence que vous désirez. Sa technique est sans douleur car son traitement est à base d'hormones.
2. *Baron Latraverse* : Il vous inscrit au collège ou à l'université de votre choix ou il vous obtient l'emploi de votre choix dans la ville que vous désirez.
3. *Dr. M. Lajeunesse* : Grâce à lui, vous pouvez vivre jusqu'à 200 ans. Votre vieillissement est ralenti.
4. *Dr. Yin Yang* : Il vous donne une santé parfaite et protège votre organisme contre toutes les maladies et les accidents jusqu'à votre mort.
5. *Juge M. Laliberté* : Grâce à lui, vous êtes libéré du contrôle exercé par les autorités scolaires ou policières.
6. *Papa d'Âges* : Il règle tous vos problèmes dans vos relations avec vos parents et l'avenir est sans nuage. Vos parents acceptent vos valeurs et votre style de vie. Ils n'ont plus aucun contrôle sur vous.
7. *Pop Pularité* : C'est l'expert des relations interpersonnelles. Il vous présente tous les amis que vous désirez. Vous n'avez plus de difficultés à entrer en contact avec ceux qui vous attirent.
8. *Dr. Q.I. Lesage* : C'est le spécialiste de l'intelligence. Il augmente votre quotient intellectuel.

9. *Richard Lafortune* : En quelques semaines, vous devenez millionnaire. Il vous apprend à être riche.
10. *Marc H.E. Entête* : Cet homme de réputation internationale vous aide à devenir un chef. Tout le monde vous respecte et vous consulte.
11. *Dr. Brind'Amour* : Grâce à sa science, vous n'êtes plus jamais seul. Tout le monde vous aime.
12. *Dr. Lui-Même* : Cet expert vous apprend à vous connaître en profondeur et à vous faire confiance. Vous êtes plus sûr de vous.
13. *Dr. Clair Voyant* : Cette voyante répond à toutes vos questions sur l'avenir. Dès qu'une question arrive, elle vous fournit la réponse.
14. *Dr. D.Cidé* : Grâce à ce spécialiste, vous n'hésitez plus quand vous avez une décision à prendre. Vous connaissez vos désirs et n'êtes plus mêlé.



## 16. La traversée dangereuse

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	60 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants de prendre conscience de leurs valeurs personnelles à partir de leurs réactions face à des personnages. Ils prennent également conscience que les valeurs sont personnelles et différentes d'un individu à l'autre.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert le texte de l'histoire.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Tout d'abord, lire l'histoire au groupe et distribuer une copie à chacun des participants.

Demander aux participants de classer chacun des personnages du plus choquant au moins choquant. Le dernier personnage sera celui qui est le plus acceptable aux yeux du participant.

### L'histoire de la rivière aux alligators :

*«Il était une fois une femme nommée Alice. Son grand amour s'appelait Grégoire et vivait sur le bord de la rivière. Alice habitait de l'autre côté de cette rivière qui était infestée d'alligators mangeurs d'hommes.*

*Sans arrêt, Alice rêvait de vivre avec Grégoire. Elle voulait à tout prix traverser cette rivière mais le pont réunissant les deux rives avait été détruit lors d'une terrible tempête. Alice courut chez Simon, le capitaine de navire, pour lui demander son aide. Il accepta, mais à condition qu'elle couche avec lui avant de partir. Elle refusa sans hésiter, puis courut chez Yvan pour lui faire part de son problème.*

*Yvan ne voulut pas s'impliquer dans l'histoire et il refusa de l'aider. Alice ne voyait qu'une solution : accepter la condition imposée par Simon. Celui-ci,*

*en bon gars, respecta les termes de l'entente et la conduisit jusqu'à son amant, Grégoire.*

*Alice raconta cette aventure à Grégoire. Insulté et blessé, Grégoire fut pris de dédain et l'ignora complètement. Alice, blessée à son tour par l'attitude de son amant, ne sachant quoi faire, s'en alla voir Roger pour lui raconter sa peine. Pris de sympathie pour Alice, il alla voir Grégoire et le battit brutalement. Alice était folle de joie à la vue de Grégoire recevant une correction bien méritée. »*

**Source :**

SIMON, SB. HOWE, W. et KIRSCHENBAUM, H. À *la rencontre de soi-même, 80 expériences de clarification des valeurs*, Éd. Institut de développement humain, Québec, 1979, p.291.

**Présenté par :**

Francine Boivin  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste 2130  
courriel : [francine\\_boivin@csmv.qv.ca](mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca)

## 17. Encan des valeurs

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	90 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	<p>Identifier ses valeurs personnelles et l'importance qu'elles revêtent dans nos décisions.</p> <p>Faire le lien entre ses valeurs personnelles et le travail.</p> <p>Prendre conscience de l'impact des valeurs sur la motivation et la persévérance.</p>
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert des fiches sur lesquelles sont inscrites une valeur (une fiche par valeur) et de l'argent de <i>Monopoly</i> .
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Distribuer à chaque participant 200 \$ en argent de <i>Monopoly</i>.</p> <p>Accrocher les fiches sur le mur et demander aux participants de circuler et de noter les cinq valeurs les plus importantes pour eux.</p> <p>Lorsque tous ont fait leur choix, l'animateur nomme chacune des valeurs et demande qui les a choisies. Il élimine celles qui n'ont pas été sélectionnées.</p> <p>L'animateur procède à un encan avec les valeurs qui sont inscrites au mur. Il prend une valeur et demande qui veut l'acheter et à quel prix. Les participants peuvent se procurer une ou plusieurs valeurs avec leur 200 \$.</p>
<b>Commentaires :</b>	<p>Observer les réactions et l'implication des participants pour faire le retour.</p> <p>Discuter sur le processus de choix des valeurs.</p>

Comment chacun s'est senti lorsqu'il a acquis ou perdu une valeur à laquelle il tenait? Ses réactions? A-t-il fourni beaucoup d'efforts ou d'argent pour les valeurs importantes à ses yeux ?

Faire le lien avec la motivation et la persévérance, l'intérêt ou désintérêt. Lien entre les valeurs et le choix d'un emploi. Faire nommer ou écrire dans son journal de bord une chose qu'il a retenue ou apprise sur lui.

**Présenté par :**

Francine Boivin  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste 2130  
courriel : [francine\\_boivin@csmv.qv.ca](mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca)

## **18. Si j'étais un clone, je serais...**

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	60 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Identifier et expliquer ses propres valeurs. Prendre conscience des perceptions des pairs sur soi.
<b>Matériel nécessaire :</b>	Aucun
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>1. Donner la consigne suivante :</p> <p>« Si vous pouviez être quelqu'un d'autre, qui seriez-vous? À qui aimeriez-vous ressembler? Vous pouvez choisir parmi des personnages célèbres des sports, du cinéma, de l'actualité, un personnage de science-fiction ou de bandes dessinées ou une personne de votre milieu (école, famille, travail, loisirs). Lorsque vous avez choisi deux personnages, vous écrivez sur une fiche au moins trois raisons justifiant votre choix. Ensuite remettre le feuille à l'animateur. »</p> <p>2. Au tableau, l'animateur inscrit la liste des personnages sur une colonne. En dyade, les participants associent les personnages aux membres du groupe.</p> <p>3. Retour en groupe : Pour chaque élève, les équipes donnent leur réponse en expliquant leur choix.</p> <p>4. Lorsque toutes les équipes ont donné leurs réponses, chacun des participants donne ses deux personnages préférés et explique son choix. L'équipe ayant accumulé le plus d'associations correctes est gagnante.</p>
<b>Source :</b>	SIMON, SB. HOWE, W. et KIRSCHENBAUM, H. «Trois personnages » <i>À la rencontre de soi-même, 80 expériences de clarification des valeurs</i> , Éd. Institut de développement humain, Québec, 1979, p.217.

**Commentaires :**

Attirer l'attention des participants sur la tolérance et le respect des choix de chacun. Favoriser l'expression et faire des liens. Faire prendre conscience que ce que nous admirons chez les autres relève de nos propres valeurs.

Demander à chacun comment il reçoit les perceptions de ses pairs. Est-il en accord? Est-il surpris?

- ✓ La même activité pourrait être faite avec les deux emplois préférés ou les deux métiers les moins attirants et les raisons justifiant ces choix. Ceci permet d'élargir le champ des intérêts professionnels tout en identifiant des valeurs de travail.

**Présenté par :**

Francine Boivin  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste 2130  
courriel : [francine\\_boivin@csmv.qv.ca](mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca)

## 19. L'avocat du diable

<b>Clientèle visée :</b>	ISP
<b>Durée approximative :</b>	90 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant à l'étudiant de nommer ses perceptions sur l'école et ses ressources, et de vérifier l'effet de celles-ci sur son orientation professionnelle.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert des cartons de deux couleurs : une couleur pour les POUR et une autre pour les CONTRE, à distribuer aux participants.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>L'activité consiste à organiser un débat sur l'école et ses ressources avec des dyades qui ont à défendre des positions contraires. Il y a ensuite un échange en groupe.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Former des dyades.</li><li>2. Inviter deux équipes à s'avancer pour défendre un point de vue.</li><li>3. Préciser aux autres participants qu'ils jouent le rôle du juge.</li><li>4. Donner ensuite les règles du jeu :<ul style="list-style-type: none"><li>• L'animateur dit une affirmation.</li><li>• La première équipe qui se dit spontanément « pour » ou « contre » a le choix de défendre la position qu'elle désire.</li><li>• Chacune a deux minutes pour s'exprimer.</li><li>• Chaque équipe a une minute supplémentaire pour répondre aux arguments de l'équipe adverse.</li><li>• Les juges votent avec les cartons de couleur en fonction de l'argumentation.</li><li>• L'animateur désigne l'équipe gagnante.</li><li>• En grand groupe, retour sur l'activité.</li></ul></li></ol>

**Source :** FOURNIER, Geneviève, « Interagir, une stratégie efficace d'orientation et d'insertion socioprofessionnelle », Éd. Septembre, Sainte-Foy, p.98

**Commentaires :** Voici quelques exemples d'affirmations :

- ✓ Pour ou contre les notes sur les bulletins
- ✓ Pour ou contre la nécessité d'aller à l'école pour accéder au marché du travail
- ✓ Pour ou contre les cours obligatoires
- ✓ Pour ou contre l'obligation d'aller à l'école jusqu'à 16 ans
- ✓ Pour ou contre l'organisation actuelle du système scolaire
- ✓ Pour ou contre le retour aux études

Prévenir les étudiants que le débat doit se faire avec sérieux et dans le respect des autres. Le vote doit se prendre en fonction de la rigueur de l'argumentation. Les participants doivent être entendus dans leurs récriminations sur l'école.

L'important est qu'ils comprennent que l'école peut favoriser leur avenir professionnel s'ils veulent en profiter. Si les participants choisissent de ne pas fréquenter le système scolaire ce sera en toute connaissance de cause.

**Présenté par :** Francine Boivin  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste 2130  
courriel : [francine\\_boivin@csmv.qv.ca](mailto:francine_boivin@csmv.qv.ca)

# INTÉGRATION SOCIALE

# **1. Ce que font les parents**

## **(Notre rôle de parent)**

<b>Clientèle visée :</b>	IS (les parents d'enfants)
<b>Durée approximative :</b>	Environ 1 h 30
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants de réfléchir sur le rôle des parents et de découvrir des activités pouvant être effectuées avec leurs enfants.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert de la colle, des ciseaux, du carton, des revues et un bloc-note « post-it ».
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Former des groupes de deux à quatre apprenants et distribuer le matériel.</li><li>2. Demander aux étudiants de découper des images qui représentent des activités et des tâches de parents. Leur demander de les coller sur un carton.</li><li>3. Leur rappeler qu'ils doivent faire cette activité dans le plaisir, comme s'ils étaient avec leurs enfants, et que les plaisanteries peuvent amener beaucoup de créativité et faire naître de nombreuses idées.</li><li>4. Chaque équipe présente son collage et l'affiche au mur.</li><li>5. Demander à chaque équipe d'écrire sur les bloc-notes « post-it » les grands thèmes de leur collage. (ex. : sports, loisirs, culture, cuisine, hygiène, devoirs, etc.).</li><li>6. Coller les blocs notes « Post-it » sur un carton. Si les apprenants ont d'autres idées d'activités, ils peuvent les inscrire sur les blocs notes « post-it ».</li><li>7. Faire remarquer aux apprenants que le rôle de parent est très vaste et qu'il ne se limite pas à une seule activité. C'est une énorme tâche pour laquelle</li></ol>

on a parfois l'impression d'avoir besoin, même si l'on en possède déjà, de nouvelles connaissances et du soutien.

8. Vous pouvez apporter quelques suggestions afin d'inciter les participants à discuter sur leur rôle de parent. Par exemple :

- La vie est un long cheminement qui débute à la naissance et se termine à la mort. Il y a, dans ce cheminement, des hauts et des bas et on a parfois l'impression d'avancer, de reculer ou de tourner en rond.
- Notre enfant vit aussi les mêmes choses, les mêmes émotions. Une journée, on le croit très mature alors qu'à d'autres moments, on a la conviction qu'il régresse.
- Pour arriver à comprendre notre enfant, il est important, tout au long de notre vie, de développer de nouvelles compétences et de nouvelles connaissances, car même à 30 ou 40 ans notre enfant a besoin de nous.
- Il faut aussi se rappeler que nous faisons toujours de notre mieux même si cela ne fonctionne pas tout le temps. Il y a aussi de nombreux facteurs qui influenceront nos réactions face à nos enfants : la fatigue, le stress, les inquiétudes, la santé des membres de la famille, le comportement des gens autour de nous, etc.
- Étant donné que nous agissons selon nos compétences et nos connaissances du moment, il faut donc accepter nos intentions et nos comportements sans les juger, car c'est ce que nous savons faire de mieux à ce moment-là.
- Il faut aussi se rappeler que nous avons plusieurs rôles à jouer : conjoint, frère ou sœur, ami, travailleur, etc. On n'est donc pas seulement une mère ou un père.

9. Pour conclure cette activité, expliquer aux participants qu'ils peuvent utiliser l'activité de bricolage avec leurs enfants.

Par exemple, en demandant à l'enfant de les aider à faire la liste d'épicerie ou de choisir les activités qu'il aimerait réaliser pendant les vacances. Ainsi, les enfants apprendront à classer, à s'organiser, à choisir et à développer le langage et la motricité fine.

**Source :**

Cette activité tirée du programme *Grandir avec son enfant* a été adaptée.

**Présenté par :**

Marie-Jo Péloquin, formatrice IS  
Centre de formation professionnelle  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste : 210

## **2. Le billet de vingt dollars**

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	Quelques minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant d'augmenter l'estime de soi des étudiants en leur faisant prendre conscience de la valeur que chacun possède et cela, peu importe son passé.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un billet de vingt dollars.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Montrer aux apprenants un billet de vingt dollars en leur disant que vous effectuez un tirage du billet et voulez savoir qui est intéressé à y participer.</li><li>2. Quand ils ont répondu « oui », prendre le billet et le froisser puis, demander aux participants s'ils sont toujours intéressés à participer au tirage. Il est certain qu'ils répondront positivement.</li><li>3. Prendre à nouveau le billet et marcher dessus. Demander s'ils sont toujours intéressés à l'acquérir. De nouveau, ils acquiesceront.</li><li>4. Reprendre le billet et déchirer une partie en faisant sorte qu'il soit toujours utilisable. Demander une autre fois s'ils le désirent tout de même. Vous obtiendrez un « oui » sans équivoque. Défroisser alors le billet.</li><li>5. Mentionner aux étudiants que, même s'ils ont été froissés par la vie, que même si on ne les a pas toujours respectés, qu'on leur a « pilé sur la tête », qu'ils ont connu des grandes déchirures et qu'ils ont posé des gestes, dans le passé, qui n'étaient pas toujours reluisants; il y aura toujours des gens qui les aimeront et qui voudront d'eux à leurs côtés. On ne peut pas changer le passé, mais on peut construire l'avenir. Il faut se faire confiance.</li></ol>

**Source :** Cette activité tirée du programme *Grandir avec son enfant* a été adaptée.

**Commentaire :** Lorsque mes apprenants se rabaissent et qu'ils ne se font pas confiance, je leur rappelle mon billet de vingt dollars et, habituellement, cela les fait sourire.

**Présenté par :** Marie-Jo Péloquin, formatrice IS  
Centre de formation professionnelle  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste : 210

### **3. Un homme, une femme**

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	1 heure
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants de découvrir ce qu'ils pensent d'eux-mêmes, comment ils se voient et quels liens ils entretiennent avec certaines choses.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un crayon à mine, une gomme à effacer et des feuilles.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Distribuer le matériel aux participants en demandant aux femmes de décrire ce qu'est une femme. Il en est de même pour les hommes qui doivent décrire ce qu'est un homme.</li><li>2. Laisser le temps aux participants d'écrire leur texte. Il n'a pas besoin d'être long.</li><li>3. Lorsque les participants ont terminé, leur demander de réécrire le texte, mais en utilisant le pronom <i>JE</i>.</li><li>4. Par la suite, entamer la discussion en traitant des aspects suivants :<ul style="list-style-type: none"><li>• L'image que nous avons d'une personne est souvent celle que nous avons de nous-mêmes puisque nous nous fions à notre expérience personnelle et à notre vécu pour décrire une autre personne ou une chose.</li><li>• Est-ce que ce texte reflète votre personnalité?</li><li>• Est-ce qu'il vous ressemble? De quelle façon?</li><li>• Comment vous êtes-vous senti lors de cette activité?</li></ul></li></ol>

- Qu'est-ce que cette activité vous a permis de réaliser en ce qui vous concerne?

**Source :** Cette activité est inspirée d'une thérapie suivie par un de mes élèves.

**Commentaire :** Différents sujets peuvent être exploités : l'argent, la famille, le rôle du travailleur, etc. Je n'ai jamais expérimenté cette activité, mais elle me semble très intéressante.

**Présenté par :** Marie-Jo Péloquin, formatrice IS  
Centre de formation professionnelle  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste : 210

## **4. Fais-moi un dessin**

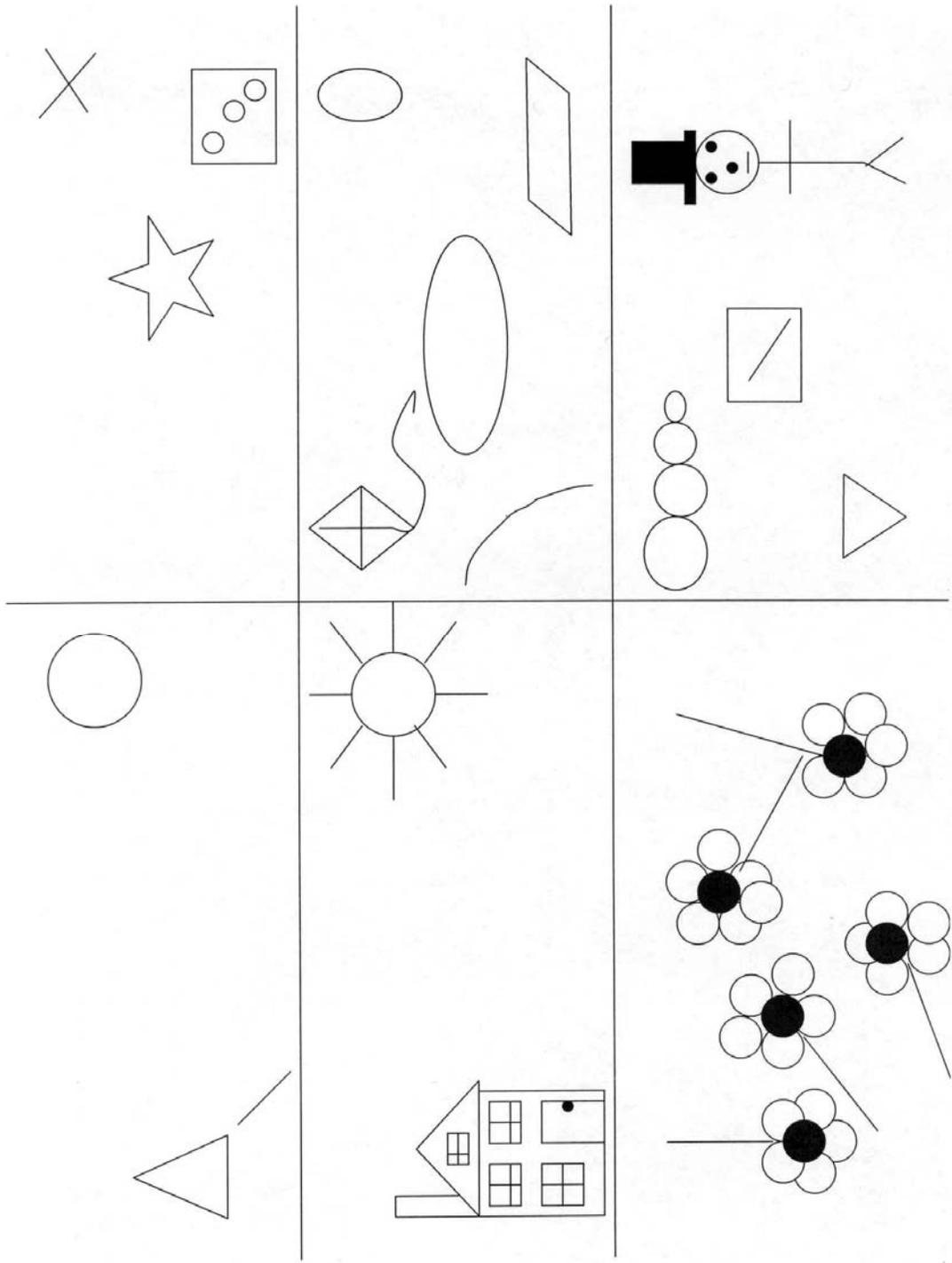
<b>Clientèle visée :</b>	IS (parents d'enfants et élèves en communication)
<b>Durée approximative :</b>	1 heure
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants de découvrir l'importance du non-verbal et de la position face à face lorsqu'ils discutent avec leurs enfants ou toute autre personne.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert la feuille avec dessins (ci-annexée), un crayon à mine, une gomme à effacer et une feuille blanche divisée en six sections.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Former des équipes de deux et demander aux apprenants de s'asseoir dos à dos. Un des deux apprenants doit être assis à proximité d'une table pour être en mesure d'écrire.</li><li>2. Remettre à l'apprenant assis près de la table une feuille blanche, une gomme à effacer et un crayon à mine.</li><li>3. Expliquer au groupe que l'apprenant assis à proximité de la table devra reproduire les formes géométriques et les dessins que l'autre personne lui dictera et ce, le plus fidèlement possible.</li><li>4. Distribuer les dessins à reproduire en s'assurant que ceux qui vont dessiner ne les aperçoivent pas.</li><li>5. L'apprenant doit donner des indications claires et précises au dessinateur et ne peut, en aucun moment, aider visuellement celui qui dessine.</li><li>6. Donner le temps aux apprenants de compléter l'activité.</li><li>7. Lorsqu'ils ont terminé, demander aux élèves de comparer les dessins, puis entamer une discussion sur les aspects suivants :</li></ol>

- Comment vous sentiez-vous lorsque vous aviez à dessiner sans aucun indice visuel?
- Comment vous sentiez-vous lorsque vous aviez à indiquer à votre coéquipier le dessin à reproduire sans pouvoir fournir d'indices visuels?
- Selon vous, pourquoi avoir fait cette activité?
- Cela démontre que, lorsque l'on discute avec quelqu'un, il est important de se regarder pour s'assurer de bien se faire comprendre et de comprendre l'autre.
- Il faut se rappeler que 55% du message passe par le non-verbal, 33% par le ton de la voix et 7% par les paroles.
- Cela nous permet aussi de réaliser qu'il vaut peut-être mieux de s'arrêter quelques instants pour discuter avec son enfant de son problème au lieu de continuer notre tâche en tentant de l'écouter.
- L'enfant, comme n'importe qui, a besoin de se sentir écouté, de sentir que ce qu'il vit est important à nos yeux et qu'il a toute notre attention.
- Souvent, en prenant le temps de s'arrêter pour écouter, on évite que le problème ne s'amplifie ou ne dégénère et on améliore ainsi la communication.

**Source :** Cette activité est inspirée d'une thérapie suivie par un de mes élèves.

**Commentaire :** Pour les dessins à reproduire, voir document annexé : Dessins à reproduire

**Présenté par :** Marie-Jo Péloquin, formatrice IS  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste : 210



## **5. Le corps et l'activité physique**

<b>Clientèle visée :</b>	IS (gymnastique douce pour les aînés)
<b>Durée approximative :</b>	30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants d'accroître leur motivation personnelle et d'améliorer leurs connaissances du corps humain.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité ne requiert aucun matériel, mais le mensuel de l'activité physique <i>Kiné-Santé</i> et le site Internet : <a href="http://www.erpi.com">www.erpi.com</a> offre de bons articles.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>À chaque cours, aborder un thème différent. Par exemple, vous pouvez discuter de l'activité physique et de l'arthrose, les moyens pour prévenir les tendinites ou encore l'efficacité de l'exercice pour la prévention des maux de dos.</p> <p>Vous constaterez que les connaissances retirées de ces thèmes servent d'éléments motivant la poursuite de l'activité de gymnastique douce.</p> <p>De plus, n'hésitez pas à inciter les élèves à proposer des sujets.</p>
<b>Présenté par :</b>	Céline Gariépy, formatrice IS Centre de formation professionnelle Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste : 210

## **6. L'animal totem**

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	Indéterminée
<b>Objectif (s) :</b>	Activité utilisant des stratégies qui favorisent l'estime de soi et ce, en permettant aux élèves d'identifier certains traits de personnalité qu'ils possèdent.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert une liste d'animaux et d'adjectifs, des crayons ou de la peinture ainsi que du papier.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Tout d'abord, présenter la liste d'animaux aux élèves en leur demandant de choisir parmi celle-ci un animal de leur choix.</p> <p>Les étudiants doivent alors dessiner l'animal à l'aide du médium de leur choix (crayons, peinture, etc.).</p> <p>Une fois les dessins terminés, inviter les participants à expliquer, un à un, pourquoi l'animal choisi leur ressemble. Ils doivent utiliser les adjectifs appropriés mis à leur disposition.</p>
<b>Commentaire :</b>	Je préfère exécuter cette activité en demandant aux étudiants de choisir trois animaux, créant ainsi un vrai totem. Par contre, vous devez tenir compte du temps alloué pour l'activité.
<b>Présenté par :</b>	Suzanne Girard, formatrice IS Centre du Nouvel-Envol Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands (450) 371-2006

## **7. La corde imaginaire**

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	Indéterminée
<b>Objectif (s) :</b>	Activité utilisant des stratégies qui favorisent la communication et ce, en démontrant aux étudiants l'importance de garder une distance respectable entre deux individus lors d'une conversation.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert une longue corde.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Tout d'abord, séparer le groupe en deux et remettre une corde à l'une des deux équipes.</p> <p>Les participants de l'équipe possédant la corde doivent s'asseoir par terre et former un cercle de protection autour d'eux. Ce cercle représente la distance à ne pas franchir.</p> <p>Demander aux autres membres de pénétrer dans le cercle de quelqu'un, puis faire exprimer les sensations ressenties par les participants agressés (recul, sursaut, respiration changée etc.)</p> <p>Pour conclure, trouver ensemble le but de cette activité.</p>
<b>Présenté par :</b>	Suzanne Girard, formatrice IS Centre du Nouvel-Envol Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands (450) 371-2006

## 8. L'objet précieux

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	Indéterminée
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants d'identifier un élément pour lequel ils accordent de l'importance d'être à l'écoute des autres, de résumer l'essentiel d'une conversation et d'évaluer leur degré d'écoute et de mémorisation.
<b>Matériel nécessaire :</b>	Aucun
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Tout d'abord, demander aux étudiants de se mettre en équipe de deux.</p> <p>Chaque participant doit présenter à son partenaire <u>un objet qui le représente</u> (un objet auquel il tient particulièrement).</p> <p>De plus, il doit expliquer pourquoi il ne peut s'en défaire et dire ce que cet objet signifie dans sa vie (amour, utilité, confort, sécurité, organisation de vie).</p> <p>Une fois les discussions terminées, chaque participant doit identifier son partenaire et communiquer à l'ensemble du groupe ce que ce dernier lui a exprimé en rapport avec l'objet présenté.</p>
<b>Commentaire :</b>	Un cours à l'avance, demander aux participants d'apporter leur objet précieux à la prochaine rencontre et de le cacher pour ne pas que les autres le voient.
<b>Présenté par :</b>	Suzanne Girard, formatrice IS Centre du Nouvel-Envol Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands (450) 371-2006

## **9. Gestion des émotions**

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	Quelques minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux apprenants de gérer leurs émotions.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert du papier, un crayon et une poubelle.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Lorsqu'un apprenant arrive en classe de mauvaise humeur, je lui demande d'écrire sur un papier la <u>source de son stress</u> , de son angoisse ou le nom de la personne avec qui il est en conflit.

Puis je lui demande d'écrire son émotion ressentie. Cela ne prend que quelques minutes.

Ensuite je lui demande de me remettre son papier lui disant que je vais en prendre soin et que, s'il le désire, je lui remettrai à la fin du cours. Je lui explique que son problème ne peut pas se régler immédiatement pendant le cours.

À la fin du cours, je demande à l'apprenant s'il souhaite que je lui remette son papier.

J'obtiens souvent une réponse négative. Je lui demande alors quelles solutions il va prendre pour faire face à son problème.

Pour conclure, je l'aide à prendre conscience que ce geste symbolique consiste aussi à jeter son problème à la poubelle.

**Commentaire :**

Cette activité remporte un succès à tous les coups. À la fin du cours, bien souvent, l'apprenant ne veut plus reprendre son papier.

**Présenté par :**

Suzanne Girard, formatrice IS  
Centre du Nouvel-Envol  
Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands  
(450) 371-2006

## 10. Dites-le avec des fleurs

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	Indéterminée
<b>Objectif (s) :</b>	Accepter de recevoir un compliment. Savoir exprimer une pensée positive envers autrui. Savoir remercier. Augmenter l'estime de soi.
<b>Matériel nécessaire :</b>	Feuilles blanches, épingles et crayons
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Tout d'abord, réunir les participants dans une salle en épinglant une feuille blanche dans leur dos. Inscrire le nom de la personne en haut.</p> <p>Énoncer aux participants la consigne suivante : «Écrivez une qualité dans le dos des autres.» En silence, les participants écrivent une qualité dans le dos d'une ou de plusieurs personnes.</p> <p>L'animateur ramasse les feuilles sans en dévoiler le contenu. Il place un participant sur la sellette au centre du groupe.</p> <p>Ce dernier choisit une personne de son choix à l'intérieur du groupe pour venir lui lire la liste de compliments. L'animateur indique les réactions de chaque participant.</p>
<b>Commentaire :</b>	Comme certains participants n'apprécient pas être sur la sellette, on peut faire la variante suivante : tous les participants doivent passer à tour de rôle et celui qui vient d'être à l'honneur doit lire les qualités du suivant.
<b>Présenté par :</b>	Suzanne Girard, formatrice IS Centre du Nouvel-Envol Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands (450) 371-2006

# 11. L'art de bien s'alimenter

<b>Clientèle visée :</b>	IS Volet A (déficience intellectuelle)
<b>Durée approximative :</b>	Peut prendre un avant-midi, selon les variantes ajoutées.
<b>Objectif (s) :</b>	Activité amenant l'étudiant à apprendre à dresser une liste d'épicerie, à calculer (estimer) le coût d'une recette et à cuisiner un plat. L'élève prend aussi conscience de la valeur nutritive des aliments, des groupes alimentaires, des substitutions alimentaires possibles et des différentes unités de mesure. L'activité permet également à l'apprenant de réaliser un livre de recettes, un dictionnaire personnel, etc.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert le nécessaire pour cuisiner et les ingrédients pour réaliser les recettes.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Tout d'abord, demander à chacun des apprenants d'apporter en cours l'une de ses recettes préférées.

Vous devez uniformiser le modèle à l'ordinateur et préparer une liste de questions pour chaque recette en y ajoutant des pictogrammes pour permettre à tout le monde de bien participer.

À partir d'une recette donnée à chaque semaine, les élèves dressent une liste des articles à acheter et doivent en estimer le coût. Chacun peut apporter un article de la maison ou fournir l'argent nécessaire pour l'achat réalisé par les élèves eux-mêmes ou par la formatrice, selon les ressources humaines disponibles.

La confection d'un plat simple correspondant aux goûts de tous devient un bon prétexte pour travailler plusieurs objectifs tels que :

- l'organisation spatiale et temporelle;
- la motricité;
- l'hygiène;
- notions sur la conservation des aliments;
- les quantités, les règles de civisme, etc.

Lors de la cuisson, si le temps le permet, vous pouvez demander aux participants de répondre aux questions théoriques et d'inscrire les nouveaux mots accompagnés de leurs définitions dans leur dictionnaire personnel.

Finalement, profiter de ce moment pour déguster un bon plat en groupe et apprécier le travail réalisé.

**Commentaire :**

Cette activité couvre de nombreux objectifs qui peuvent être travaillés avant et/ou après la réalisation de la recette. Il n'est pas nécessaire de cuisiner la recette à chaque fois, mais les participants l'apprécient beaucoup.

**Présenté par :**

Marjolaine Jutras, formatrice IS  
Centre de formation professionnelle Sorel-Tracy  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) ) 743-1285 poste : 210

## 12. L'alphabet

<b>Clientèle visée :</b>	IS Volet A (déficience intellectuelle)
<b>Durée approximative :</b>	Peut prendre une à deux heures selon les capacités et les intérêts des participants.
<b>Objectif (s) :</b>	Activité favorisant la communication orale, écrite et la coopération entre les individus.
<b>Matériel nécessaire :</b>	Pour l'activité, prévoir de grandes lettres écrites sur des cartons (une lettre par élève).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Au hasard, distribuer une lettre à chacun.</li><li>2. En grand groupe, chercher des mots qui commencent par la lettre de chacun des participants. On peut choisir un thème ou y aller au hasard. Écrire les mots au tableau au fur et à mesure.</li><li>3. Il s'agit de former une phrase à partir des mots trouvés. Les élèves peuvent copier les phrases.</li><li>4. Variante pour les groupes plus faibles : omettre l'étape des phrases, à la place, faire reconstruire les mots par les individus tenant telle ou telle lettre. Les autres élèves s'assurent que le bon ordre des lettres est respecté. Ils font déplacer les participants au besoin.</li><li>5. Toute la classe travaille sur la même phrase ou le même mot.</li></ol>
<b>Commentaire :</b>	Cette activité est agréable à vivre pour les étudiants. Prévoir des lettres supplémentaires pour les mots comportant plusieurs E, A, S ou autres.
<b>Présenté par :</b>	Marjolaine Jutras, formatrice IS Centre de formation professionnelle Sorel-Tracy Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste : 210

## 13. Gestion du stress

<b>Clientèle visée :</b>	IS Volet A (déficience intellectuelle)
<b>Durée approximative :</b>	Selon le rythme du groupe, peut s'échelonner sur deux périodes d'une heure et demie si on ajoute les variantes.
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants de prendre conscience des malaises ressentis en état de stress et d'acquérir des habiletés pour se détendre.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un coussin, une couverture ainsi que la documentation des pages annexées.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Tout d'abord, présenter un jeu de rôle : il s'agit d'une personne qui éprouve de la difficulté à s'endormir.

Par la suite, demander aux participants de se diviser en équipe de trois afin d'identifier ce qui se passe dans une telle situation et de chercher des solutions pour atténuer les symptômes présentés. Aider les participants au besoin.

Chaque équipe expose les idées trouvées aux autres participants. Notez au tableau les réponses et aidez-les à compléter si nécessaire.

L'emphase est mise sur le besoin de respirer. Répondre ensemble à pourquoi, comment et quand. Enseigner et faire la démonstration de la technique de respiration consciente (4-4-8). À tour de rôle, chacun est invité à la pratiquer.

**Variante** : faire passer au préalable, le test ci-joint : « Êtes-vous trop tendu? » On peut faire un questionnaire sur la respiration (Vrai ou faux) avant et après l'activité pour évaluer les connaissances.

**Source :** « Vitalisez vos corps physique, émotionnel et mental », *Magazine Psychologie*, mai 2004. (La trousse de secours).

« Test : Êtes-vous trop tendu? », *La Presse*, dimanche, 10 avril 2005.

**Commentaire :** Cette activité peut très bien se pratiquer à l'extérieur. Il s'agit d'une bonne référence à garder dans les moments de tension.

**Présenté par :** Marjolaine Jutras, formatrice IS  
Centre de formation professionnelle Sorel-Tracy  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste : 210

## Vitalisez vos corps physique, émotionnel et mental...

**La respiration** est l'élément essentiel pour notre survie et le plus grand besoin de notre corps physique. Nous n'avons malheureusement pas appris à respirer adéquatement de façon à nourrir notre corps grâce à l'énergie vitale subtile (« prana » chez les Indiens, « ki » chez les Japonais et « Qi » chez les Chinois) que contient l'air que nous respirons. En effet, l'air nourrit votre corps, purifie votre sang et vous garde énergique pendant plus longtemps. Bien respirer aide beaucoup à se centrer au niveau émotionnel et mental.

### **Exercice : Respiration 4-4-8**

1. Inspirez en 4 secondes, retenez votre respiration pendant 4 secondes et expirez en 8 secondes. Évitez de forcer et répétez 7 fois l'inspiration et l'expiration pour profiter des effets bénéfiques.
2. Pendant l'inspiration, votre ventre se gonfle, sentez l'air pénétrer dans vos poumons avec tout ce qu'il renferme de positif.
3. Lorsque vous retenez l'air, imaginez votre corps se remplir d'énergie vitale.
4. Pendant l'expiration, votre ventre se contracte, sentez l'air sortir de vos poumons avec tout ce dont vous voulez vous libérer.



*Tiré du magazine Psychologies, mai 2004. (La trousse de secours)*

## Détendez votre corps physique...

La relaxation : La « réponse de relaxation » est un phénomène physiologique normal qui aide à la diminution du rythme respiratoire, de la tension musculaire, du stress, etc., et qui sert à ramener le corps à son métabolisme normal après un gros effort ou un événement stressant. C'est une technique simple, gratuite et sans effet secondaire dommageable.

### Les six éléments de base pour entraîner la réponse de relaxation

1. Choisissez un lieu tranquille.
2. Prenez une position confortable, sans risque de susciter l'endormissement.
3. Fermez les yeux.
4. Relâchez graduellement les muscles, des pieds à la tête.
5. Inspirez par le nez, puis à chaque respiration, répétez mentalement un mot ou une expression qui a du sens pour vous ou dont la sonorité est agréable.
6. Adoptez une attitude passive, sans réagir aux émotions ou aux pensées qui pourraient surgir. Restez observateur, laissez-les aller et venir.

À la fin de l'exercice, ouvrir lentement les yeux et attendre une minute ou deux avant de se relever. Cet exercice peut se faire en 10 minutes et avoir des effets relaxants et énergisants palpables.

*L'oligothérapie peut se suivre à tous les âges de la vie en cure « dure » de deux à trois semaines. La posologie : une dose de l'oligo-élément adéquat au moins quatre fois par semaine. Sa prise s'effectue généralement par voie sublinguale (une à deux minutes) le matin à jeun. Mais pour restaurer notre énergie, nous devons d'abord identifier notre type de fatigue, précise Christophe Giacon, ostéopathe et oligothérapeute.*

- ❖ **La fatigue du matin** : on se réveille épuisé, la forme revient petit à petit en cours de journée. Préconisation : manganèse.
- ❖ **La fatigue du soir** : abattu en fin de journée, on compte les minutes pour aller dormir. Préconisation : manganèse-cuivre.
- ❖ **Le coup de barre** : hypoglycémie et coups de stress intenses. Préconisation : zinc-nickel-cobalt.
- ❖ **La baisse de tonus** : en cas de surmenage physique ou intellectuel. Préconisation : zinc-cuivre.

*Tiré du magazine Psychologies, mai 2004. (La trousse de secours)*

## **TEST : Êtes-vous trop tendu?**

Il existe plusieurs questionnaires pour évaluer son stress. Mais certains sont si longs et compliqués à remplir qu'ils finissent par nous stresser!

En voici un qui est fort simple et porte sur la première manifestation d'une surcharge de stress : les tensions musculaires. Les émotions et l'anxiété agissent, en effet, sur les muscles par l'intermédiaire du système nerveux central qui commande leur contraction. On a mal à la tête parce que les muscles du cou et de la nuque sont contractés; on a mal au ventre à cause de spasmes intestinaux; on se sent fatigué parce que cette tension musculaire permanente nous épuise; on a de la difficulté à dormir parce qu'on n'arrive pas à se détendre complètement.

Il s'ensuit qu'en évaluant votre degré de tension musculaire, vous avez une bonne idée de votre degré de stress. Faites le test maintenant. Cochez la case appropriée devant chacun des symptômes associés à un état de tension musculaire. Si vous avez coché SOUVENT au moins cinq fois, votre tension musculaire est élevée, ce qui peut indiquer un stress important. À plus de huit fois, feu rouge! Votre degré de tension musculaire est très élevé, ce qui peut indiquer une surcharge de stress.

<b>Symptômes</b>	<b>Souvent</b>	<b>Parfois</b>	<b>Rarement</b>
Mains crispées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poignets relevés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chevilles en flexion quand les jambes sont croisées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mâchoires serrées pendant le jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grincement de dents la nuit (bruxisme)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palpitations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raideur, parfois douloureuse, au niveau de la nuque, du cou et des omoplates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Épaules relevées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tics nerveux : sautiller d'un genou, va-et-vient perpétuel des genoux, clignement exagéré des yeux, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mains et pieds froids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maux de tête tensionnels (dus à la tension musculaire)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Adapté d'un test mis au point par Pierre Duchesneau, professeur d'éducation physique au cégep de Sherbrooke. La Presse, dimanche, 10 avril 2005.*

## **14. Apprendre à vivre sa séparation, son divorce**

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	10 rencontres de 3 heures (1 par semaine).
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de changer l'expérience douloureuse d'une séparation affective en point de départ vers un renouveau.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un cahier de bord pour chaque participant.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Amener les étudiants à :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Comprendre les principaux phénomènes reliés à une telle expérience (les dynamismes à l'œuvre, les émotions, les étapes menant à la sérénité);</li><li>✓ Retrouver l'estime de soi en identifiant SES ressources personnelles;</li><li>✓ Accepter la séparation et ses émotions;</li><li>✓ Se positionner par rapport à la séparation;</li><li>✓ Recréer un tissu humain de soutien et de support.</li></ul> <p>Et ce, par des exposés, des ateliers, des jeux, un journal de bord et des textes.</p>

**Présenté par :** Michel Piché, formateur IS  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste : 2130  
courriel : [gismi@videotron.ca](mailto:gismi@videotron.ca)

## 15. Les balles de laine

<b>Clientèle visée :</b>	IS (participants des ateliers Apprendre à vivre sa séparation, son divorce).
<b>Durée approximative :</b>	1 h 30
<b>Objectif (s) :</b>	<p>Activité permettant d'aider les personnes à surmonter le deuil causé par la fin des ateliers. Il sert donc à raffermir un tissu humain de soutien et de solidarité créé au fil du temps à l'intérieur des ateliers.</p> <p>Il sert aussi à permettre une distance thérapeutique entre l'animateur et les participants tout en éliminant les sentiments d'abandon.</p>
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert une balle de laine.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Dans un premier temps, les personnes sont invitées à dire à la personne de leur choix ce que celle-ci <u>leur a apporté aux cours des rencontres</u> (environ trente minutes). Par la suite, la consigne change en <u>ce que l'on souhaite à la personne</u> (environ trente minutes).</p> <p>Pour faciliter le déroulement et créer un climat d'intimité, les participants sont invités à s'asseoir en cercle et seul la personne qui envoie la balle de laine à une autre peut parler. Elle ne peut non plus envoyer la balle à plus d'une personne.</p> <p>L'animateur décide du temps alloué à l'exercice. Il peut recevoir la balle mais encourage l'échange entre les membres du groupe.</p> <p>À la fin de l'exercice, l'intérieur du cercle ressemble à une immense toile d'araignée. Aussi, à la dernière période (les trente dernières minutes), les membres du groupe sont invités à s'exprimer par rapport à cette symbolique, ce qu'ils ont vécu pendant le déroulement et ce qu'ils en retirent.</p>

**Commentaire :**

L'emploi des mêmes balles de laine, de groupe en groupe, contribue à l'acceptation d'une situation non souhaitée de la part de ce groupe et atténue le sentiment d'échec relié à la séparation.

C'est le constat qu'ils ne font pas seulement partie d'un groupuscule mais d'un vaste ensemble de personnes qui ont vécu, qui vivent ou qui vivront une expérience similaire eux aussi.

**Présenté par :**

Michel Piché, formateur IS  
Commission scolaire Marie-Victorin  
(450) 670-0730 poste : 2130  
courriel : [gismi@videotron.ca](mailto:gismi@videotron.ca)

## 16. Orienter ma vie personnelle

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	10 rencontres de 3 heures (1 par semaine).
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de formuler et de décider d'un nouveau projet de vie, ainsi que de cibler un nouvel environnement affectif pour le vivre.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un cahier de bord pour chaque participant.

<b>Scénario pédagogique :</b>	Amener les étudiants à : <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Reconnaître les éléments qui ont influencé leur vie affective;</li><li>✓ Faire le bilan de leurs relations affectives;</li><li>✓ Apprendre le modèle de la coopération;</li><li>✓ Reconnaître ce qu'ils sont (être);</li><li>✓ Reconnaître ce qu'ils font;</li><li>✓ Apprendre à mieux se protéger (le parachute);</li><li>✓ Reconnaître ce qu'ils veulent (décider);</li></ul>
-------------------------------	--

et ce, par des exposés théoriques, des échanges en ateliers, des exercices, un journal de bord, des textes et de la visualisation.

<b>Présenté par :</b>	Michel Piché, formateur IS Commission scolaire Marie-Victorin (450) 670-0730 poste : 2130 courriel : <a href="mailto:gismi@videotron.ca">gismi@videotron.ca</a>
-----------------------	--

## 17. L'arc-en-ciel

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler la logique, la mémoire, l'attention, la concentration et l'actualisation.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert le livre : <i>S'aider par le jeu</i> et le tableau.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Présenter des activités qui, en plus d'être ludiques, aident à créer un sentiment d'appartenance et laissent place à l'humour et à l'expression.</p> <p>Les élèves peuvent lire à voix haute et répéter des mots difficiles (élèves souffrant de déficience intellectuelle).</p>
<b>Source :</b>	<p>Inspiré du livre « <i>S'aider par le jeu</i> », créé à partir d'un projet pilote, de la résidence Berthiaume du Tremblay.</p> <p>Fédération québécoise du loisir en institution</p>
<b>Commentaire :</b>	Je réserve quasiment à tous les matins un temps pour des jeux de groupe.
<b>Présenté par :</b>	Johanne Malo, formatrice IS Commission scolaire des Patriotes Centre de formation du Richelieu (450) 645-2365 poste : 7008

## 18. Poème de Noël

<b>Clientèle visée :</b>	IS (santé mentale)
<b>Durée approximative :</b>	50 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	<p>Activité permettant aux élèves d'acquérir des habiletés de communication en vue d'interagir socialement.</p> <p>Communiquer de façon appropriée ses émotions : choisir un langage pertinent en tenant compte de l'intention et du contexte du message.</p>
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert des feuilles lignées, des crayons, des gommes à effacer, un dictionnaire, une grammaire et quelques exemples de poème.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Cette activité d'écriture consiste à rédiger un poème de Noël et un mot de remerciement qui seront déposés sur chacune des tables au cours d'un « dîner spaghetti » organisé par les élèves avant les fêtes</p> <p>Cette activité est divisée en deux étapes. L'élève doit d'abord composer un poème sur le thème de Noël en suivant certaines règles.</p> <p>Puis il doit écrire une courte phrase afin de remercier les personnes d'être venues les encourager pendant le « dîner spaghetti ». Les élèves sont intégrés dans le processus d'organisation de cet événement de financement.</p>
<b>Commentaire :</b>	<p>Annoncer à l'élève que les cinq meilleures rédactions seront distribuées sur les tables, dans la salle à manger pendant l'évènement.</p> <p>Jumeler les élèves analphabètes avec les plus forts.</p> <p>Veiller à ce que l'élève écrive un poème qui traduit les émotions du temps des fêtes (5 à 8 phrases).</p>

Veiller à ce que l'élève écrive quelques mots qui expriment un remerciement envers ceux qui ont encouragé le groupe en participant à l'évènement de financement.

Faire lire chaque poème ainsi que le mot de remerciement, puis faire voter les élèves afin de choisir les cinq meilleures rédactions pour le « dîner spaghetti ».

Il sera accordé un temps pour la transcription à l'ordinateur.

**Présenté par :**

Éric April  
Commission scolaire des Patriotes  
(450) 467-5733  
courriel : [eric.april@csp.qc.ca](mailto:eric.april@csp.qc.ca)

## **19. Ma région, je la connais bien!**

<b>Clientèle visée :</b>	IS (santé mentale et autres)
<b>Durée approximative :</b>	60 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux élèves d'acquérir des habiletés de communication en vue d'interagir socialement et de s'approprier l'information.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert documents administratifs sur la municipalité, fiche technique, crayons, gommes à effacer, dictionnaire et grammaire.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>À partir de diverses informations recueillies par les élèves sur Internet ou dans le journal de la région, l'élève doit concevoir une fiche technique où diverses informations sur la municipalité y seront inscrites. Les élèves pourront les utiliser ultérieurement.</p> <p>La fiche technique doit contenir les informations suivantes : les données statistiques sur la population, les attraits touristiques, les villes environnantes, les activités sportives, sociales et culturelles. Les informations recueillies dans la fiche technique doivent être utiles à l'élève dans sa vie quotidienne.</p>
<b>Commentaire :</b>	<p>Susciter l'intérêt des élèves en demandant :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pour quelles raisons demeures-tu dans cette municipalité?</li><li>• Est-ce que tu connais tous les services offerts dans ta municipalité?</li></ul> <p>Permettre aux élèves d'utiliser Internet pour trouver les informations sur cette municipalité. Orienter et donner un support à l'élève pendant sa navigation sur Internet.</p> <p>Aider les élèves qui ont de la difficulté en lecture.</p>

Faire un bilan des informations recueillies sur la municipalité en demandant aux élèves de présenter oralement les informations recueillies dans chacune des catégories demandées (population, attraits, activités sportives, sociales et culturelles).

À la fin, démontrer à l'élève tous les services qu'il peut utiliser dans sa municipalité.

**Présenté par :**

Éric April  
Commission scolaire des Patriotes  
(450) 467-5733  
courriel : [eric.april@csp.qc.ca](mailto:eric.april@csp.qc.ca)

## 20. Mon opinion, c'est important!

<b>Clientèle visée :</b>	IS (santé mentale et autres)
<b>Durée approximative :</b>	60 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux élèves d'acquérir des habiletés de communication en vue d'interagir socialement et d'exercer son jugement critique.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert différents journaux, des crayons, des gommes à effacer et une grille de lecture.
<b>Scénario pédagogique :</b>	À partir de différents quotidiens ou autres médias d'information, les élèves (en équipe de deux) doivent trouver un article pour lequel ils doivent exprimer leur désaccord par rapport à une nouvelle d'information.

Cette nouvelle doit les choquer, les étonner ou tout simplement les informer, mais elle doit aller à l'encontre de leurs valeurs.

Ensuite les élèves doivent remplir une grille de lecture sur laquelle ils y inscrivent leur opinion concernant le sujet de la nouvelle.

Par la suite, chaque équipe est invitée à partager sa nouvelle avec le groupe. Les élèves doivent exprimer, de manière convenable, leur jugement critique en émettant une opinion sur le sujet. Les autres élèves sont, eux aussi, invités à commenter la nouvelle permettant de susciter un échange enrichissant pour le groupe.

Pour terminer, un retour est fait à propos des manières sociales adéquates pour émettre son jugement par rapport à ses pairs.

Une vérification de l'utilisation de la grille de lecture est faite pour voir si cet outil a aidé l'adulte à structurer son opinion.

**Commentaire :**

Passer près des élèves pour s'assurer du bon fonctionnement de l'activité.

Lors des échanges des différentes opinions, l'enseignant veille à gérer les comportements d'opposition ou tout autre comportement non acceptable qui occasionnerait des confrontations avec d'autres élèves.

Faire un retour sur la grille de lecture. Vérifier si elle a bien été remplie par toutes les équipes de travail. Demander aux élèves si cet outil a permis de mieux orienter leur lecture sur les informations importantes du texte à lire et expliquer pourquoi.

Cette évaluation est formative pour l'élève. À l'exception de quelques élèves qui ont d'énormes difficultés avec la lecture, tous ont bien saisi l'essentiel du message. J'ai conservé la grille de lecture pour vérifier les capacités de chaque élève à trouver les informations pertinentes dans un texte informatif.

**Présenté par :**

Éric April  
Commission scolaire des Patriotes  
(450) 467-5733  
courriel : [eric.april@csp.qc.ca](mailto:eric.april@csp.qc.ca)

## **21. Un artiste de chez nous**

<b>Clientèle visée :</b>	IS (santé mentale et autres)
<b>Durée approximative :</b>	60 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	<p>Activité permettant aux élèves d'acquérir des habiletés de communication en vue d'interagir socialement.</p> <p>Prendre conscience de la place et de l'influence des médias dans la vie quotidienne et dans la société.</p>
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert six articles différents traitant d'un artiste québécois, une grille de lecture, des crayons et des gommes à effacer.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>En raison du gala des Gémeaux, la majorité des élèves a obtenu différentes informations sur les artistes québécois.</p> <p>À partir des journaux les plus récents, l'élève devra choisir, selon une sélection effectuée préalablement par l'enseignant, un article dans lequel un artiste québécois est mis en valeur.</p> <p>Ensuite, selon son choix, l'élève devra se jumeler avec ses pairs qui ont choisi le même artiste. En équipe de trois à quatre personnes, l'élève devra travailler en coopération.</p> <p>Chaque membre de l'équipe devra se donner des rôles afin de devenir des experts du sujet traité. Ensemble, ils devront prendre conscience de l'article, en discuter en petit groupe, et ensuite remplir une fiche de lecture qui orientera leur lecture sur les points les plus importants à retenir et à partager.</p> <p>Une fois le travail terminé, un membre de l'équipe sera responsable de présenter son artiste au groupe. Les autres élèves seront invités à commenter les informations contenues dans chacune des présentations.</p>

Lorsque toutes les équipes auront présenté leur artiste, l'enseignant demandera aux élèves de choisir une présentation qui sera insérée dans le bulletin *Élan vers l'avenir*, un petit journal que les élèves réalisent.

De plus, l'enseignant demandera aux élèves ce qu'ils ont apprécié dans le travail de coopération.

**Commentaire :**

J'ai rappelé une discussion de groupe qui s'est tenue en début de semaine concernant le gala des prix Gémeaux, ce qui a permis de rafraîchir la mémoire des élèves.

L'enseignant doit veiller à ce que les membres de l'équipe coopérative :

- ✓ se donnent des rôles pour se répartir de manière équitable le travail;
- ✓ lisent et commentent brièvement l'article;
- ✓ remplissent la fiche de lecture y compris l'évaluation du fonctionnement de l'équipe;
- ✓ présentent l'artiste en résumant l'article.

**Présenté par :**

Éric April  
Commission scolaire des Patriotes  
(450) 467-5733  
courriel : [eric.april@csp.qc.ca](mailto:eric.april@csp.qc.ca)

## **22. Évaluation des coûts (sauce à spaghetti).**

<b>Clientèle visée :</b>	IS (santé mentale et autres)
<b>Durée approximative :</b>	60 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux élèves d'acquérir des habiletés à utiliser des mathématiques instrumentales et à résoudre des problèmes en évaluant la démarche.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert circulaires de la semaine, feuilles pour entrer les coûts, crayons, calculatrice, feuille pour compter et gommes à effacer.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Les élèves organisent un « dîner spaghetti»; le but est d'amasser des fonds pour mettre en place des activités sociales et éducatives au cours des prochains mois.

Tous les élèves participent au processus de planification de cet événement. C'est pourquoi il est important de prévoir les achats et les dépenses occasionnées pour cet événement.

Cette activité consiste à évaluer les coûts relatifs à la préparation de la sauce à spaghetti. Les élèves se serviront de « publisacs », distribués hebdomadairement, pour évaluer les coûts en fonction d'une recette.

Ensuite l'enseignant démontrera à l'oral comment la multiplier pour obtenir la quantité nécessaire pour le repas.

**Commentaire :**

Démontrer aux élèves l'importance de bien planifier les coûts pour l'organisation d'un tel événement. Plus les coûts sont élevés, moins les profits sont importants.

S'assurer que les élèves cherchent activement les prix dans les circulaires. Encourager les élèves à compter sur une feuille au lieu d'utiliser la calculatrice.

Mettre ensemble tous les coûts des ingrédients pour la sauce à spaghetti. Démontrer aux élèves qu'il est important de suivre toutes les étapes lorsque l'on résout un problème mathématique.

**Présenté par :**

Éric April  
Commission scolaire des Patriotes  
(450) 467-5733  
courriel : [eric.april@csp.qc.ca](mailto:eric.april@csp.qc.ca)

## **23. Yoga, respiration et relaxation**

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	15 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant à l'élève d'apprendre à bien respirer et à détendre chaque partie de son corps.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert une cassette de yoga et de relaxation.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Rendre l'atmosphère propice à la relaxation.  Apprivoiser le corps.  Détendre chaque partie du corps.  Apprendre et ressentir grâce à la répétition de l'exercice.
<b>Source :</b>	Yoga et relaxation Initiation, mouvements adaptés Suzanne Landry, Sivakami.
<b>Commentaire :</b>	Grâce à la pratique soutenue, les membres adhèrent très bien à cette technique.  Nous commençons chaque séance d'exercices par cette activité qui repose et redonne de l'énergie à tous.
<b>Présenté par :</b>	Johanne Malo, formatrice IS Commission scolaire des Patriotes Centre de formation du Richelieu (450) 645-2365 poste : 7008

## **24. Fabrication de masques personnalisés**

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler la confiance, l'intimité et le sentiment d'appartenance.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert : <ul style="list-style-type: none"><li>✓ bandelettes de plâtre;</li><li>✓ eau dans un seau;</li><li>✓ crème anti-adhérence (Vaseline);</li><li>✓ ciseaux pour découper les bandelettes;</li><li>✓ placoplâtre pour égaliser la surface;</li><li>✓ papier sablé pour rendre le masque lisse;</li><li>✓ bande élastique;</li><li>✓ perceuse pour faire les trous.</li></ul>
<b>Scénario pédagogique :</b>	Privilégier le travail d'équipe.  Une personne se couche afin que les autres élèves exécutent le masque sur son visage.  Une autre personne applique de la vaseline sur son visage.  Une personne trempe les bandelettes dans l'eau et les applique.  Une dernière personne égalise le tout.

**Commentaire :** À chaque semaine, nous réalisons deux masques.  
Après plusieurs semaines, tous les participants en ont un.

**Présenté par :** Johanne Malo, formatrice IS  
Commission scolaire des Patriotes  
Centre de formation du Richelieu  
(450) 645-2365 poste : 7008

## 25. Qui suis-je?

<b>Clientèle visée :</b>	IS (les aînés et autres)
<b>Durée approximative :</b>	15 à 30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler la mémoire, l'attention et la logique.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert les feuilles : <i>Qui suis-je?</i>
<b>Scénario pédagogique :</b>	À partir d'indices donnés par l'animateur, les participants doivent trouver le nom ou le mot qui est recherché et ce, oralement ou par écrit selon les groupes.
<b>Source :</b>	« <i>S'aider par le jeu</i> », Recueil d'activités à l'intention des personnes âgées vivant en centre d'hébergement. Fédération québécoise du loisir en institution.
<b>Commentaire :</b>	<p>Pour les personnes présentant des déficits cognitifs, il est préférable de choisir les exercices les plus faciles.</p> <p>Sur le même principe, on peut en inventer plusieurs autres.</p>
<b>Présenté par :</b>	Diane Levasseur, formatrice IS Commission scolaire Marie-Victorin Centre Le Moyne d'Iberville (450) 670-0730 poste : 2130

## QUI SUIS-JE?

### INDICES

Je suis une période de la vie.  
Une période de remise en question.  
Je suis entre l'enfance et la vie adulte.

Je suis un artiste.  
J'exécute des exercices d'agilité, d'adresse ou de force.  
Je travaille habituellement dans un cirque.

Je suis un oiseau de grande taille.  
J'ai les yeux perçants.  
Je construis mon nid au sommet des montagnes.

Je suis enraciné dans le sol.  
J'ai un pied et une tête.  
Je donne de l'ombre.

Je suis très pratique dans les édifices en hauteur.  
Je transporte les gens.  
Il vous faut parfois beaucoup de patience quand vous voulez m'utiliser.

Je suis un animal.  
Je suis voisin du cheval.  
Je suis très entêté.

J'ai une fonction particulière dans les centres d'accueil.  
Chez moi, vous êtes toujours les bienvenus.  
Je suis surtout préoccupé par votre bien-être spirituel.

Je suis une profession.  
Je porte aussi le nom d'un fruit.  
Comme fruit, j'ai la forme d'une poire.  
Comme profession, je peux assurer votre protection.

Nous sommes deux petits organes du corps humain.  
Nous sommes situés dans la gorge.  
Tous en ont à la naissance.

### RÉPONSE

**Adolescence**

**Acrobate**

**Aigle**

**Arbre**

**Ascenseur**

**âne**

**Aumônier**

**Avocat**

**Amygdales**

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Je suis un moyen de transport. Je sers en cas d'urgence. Les gens n'aiment pas m'utiliser pour se déplacer.	<b>Ambulance</b>
Je suis un sport. Pour me pratiquer, il faut de bons souliers et une bonne corde. Il faut aussi une montagne.	<b>Alpinisme</b>
Je suis une cérémonie religieuse. Cette cérémonie se déroule très tôt dans la vie. L'eau a une fonction importante lors de cette cérémonie.	<b>Baptême</b>
Je suis un jeu. Pour jouer, il faut au moins une carte. Dans ce jeu, il y a des numéros. Dans ce jeu, il y a cinq lettres.	<b>Bingo</b>
Je suis utilisée pour de nombreux jeux ou sports. Je suis ronde. Je peux rebondir.	<b>Balle</b>
Je suis très pratique pour le ménage. Mes poils sont rigides. Je suis muni d'un long manche.	<b>Balai</b>
Je suis une boisson alcoolisée. On m'annonce souvent à la télévision. Je suis fabriquée avec de la levure.	<b>Bière</b>
Les adolescents me détestent. On me retrouve parfois en abondance sur leur visage. Je sers aussi à attacher des vêtements.	<b>Bouton</b>
Je suis un morceau de bois. Je suis aussi un gâteau de Noël Je sers au chauffage.	<b>Bûche</b>
Je suis un aliment. Les enfants aiment beaucoup me manger. On me sert souvent comme collation.	<b>Biscuit</b>

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Je suis une petite maison de bois. Je suis un abri pour les oiseaux. Je suis un endroit où l'on fabrique le sucre et le sirop d'érable.	<b>Cabane</b>
Je suis un insecte. On m'entend surtout l'été. Je fais partie d'une fable avec la fourmi.	<b>Cigale</b>
Je suis une fête d'hiver. À Québec, le bonhomme est très populaire. Je précède le Carême.	<b>Carnaval</b>
Je peux être un animal ou une boisson alcoolisée. On me boit surtout lors d'un carnaval. Comme animal, je suis un renne du Canada.	<b>Caribou</b>
Je suis utilisée lors des orages. Je possède une mèche. Plus on m'utilise, plus je diminue.	<b>Chandelle</b>
Je sers de décoration lors d'une fête spéciale. Après avoir été décorée, j'ai deux yeux, un nez et une bouche. Une chandelle me sert d'éclairage.	<b>Citrouille</b>
Je suis un objet dangereux pour la santé des poumons. Se passer de moi est très difficile pour les habitués. Il faut m'écraser une fois pour toutes.	<b>Cigarette</b>
Je suis un petit instrument de bois. On me jette après m'avoir utilisé. Je suis pratique surtout après les repas.	<b>Cure-dent</b>
Je suis un gros rongeur. Je construis des barrages. Ma queue est aplatie.	<b>Castor</b>
Je suis très pratique pour marquer le temps. On me vend parfois sous forme d'un tableau. Il faut me changer tous les ans.	<b>Calendrier</b>

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Je suis une sucrerie. Je peux être brun, noir ou blanc. On peut me prendre aussi avec du lait.	<b>Chocolat</b>
Je suis une personne historique. J'ai donné mon nom à un pont de Montréal. Je suis le fondateur de la ville de Québec.	<b>Champlain</b>
Je suis un petit organe dur. J'ai une racine et une couronne. Je suis dans la bouche.	<b>Dent</b>
Je suis un gros livre très pratique. Je possède beaucoup de mots. Ces mots sont placés par ordre alphabétique.	<b>Dictionnaire</b>
Je suis comme une petite pluie qui tombe sur vous. On peut me prendre froide mais le plus souvent, on me prend tiède. On m'utilise pour se détendre ou comme moyen hygiénique.	<b>Douche</b>
Je suis un gros oiseau. On peut me manger. Ma viande est blanche et brune.	<b>Dinde</b>
Je suis une pièce d'étoffe. On me dresse avec fierté lors d'évènements importants. Chaque pays en possède un.	<b>Drapeau</b>
Je suis un édifice. Tout le monde est le bienvenu chez moi. Je suis un lieu de recueillement.	<b>Église</b>
Je suis un établissement d'éducation. Tous les enfants me fréquentent. Je suis un lieu d'apprentissage.	<b>École</b>
Je suis un gros mammifère. Je peux vivre jusqu'à 100 ans. Je suis le plus gros animal terrestre.	<b>Éléphant</b>

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Je suis un petit rongeur.  
Je me nourris de graines et de fruits secs.  
Les autres rongeurs sont très jaloux de  
ma belle queue touffue.

**Écureuil**

Je suis un jeu de patience et de stratégie.  
On me joue sur un échiquier.  
Il faut défendre le *roi*.

**Échec**

Nous sommes des insectes.  
Nous vivons en société.  
Nous avons de nombreuses ouvrières parmi nous.

**Fourmis**

Je suis un ustensile.  
J'ai des dents.  
Il est impossible de manger de la soupe avec moi.

**Fourchette**

Je suis un petit fruit.  
Je suis rouge.  
On me mange l'été surtout.

**Framboise**

Je suis un acteur.  
J'ai une émission de télévision.  
Je possède un théâtre.

**Gilles Latulippe**

Je suis une pâtisserie.  
On peut me donner toutes sortes de formes.  
Lors des anniversaires, je suis indispensable.

**Gâteau**

Je suis une personne importante dans la vie des enfants.  
On dit que j'ai tendance à gâter les enfants.  
Mes cheveux ont tendance à blanchir.

**Grand-maman**

Je suis une maladie.  
Je suis accompagnée de fièvre.  
Nez qui coule, toux et mal de tête  
sont mes symptômes.

**Grippe**

Je suis une céréale.  
On me mange surtout au déjeuner.  
Je suis une sorte de semoule.

**Gruau**

*"S'aider par le jeu"*, Fédération québécoise du loisir en institution.

Je suis un mammifère d'Afrique.  
Mon pelage est marqué de larges taches brunes.  
J'ai une taille très élevée et un long cou.

**Girafe**

Je suis une sorte de petit bateau.  
Je suis associée aux promenades romantiques.  
On m'utilise surtout à Venise.

**Gondole**

Je suis un moment de la vie qui n'appartient  
qu'aux femmes.  
C'est un des plus beaux moments de la vie.  
Cette étape particulière dure environ 280 jours.

**Grossesse**

Je suis une fête qui amuse beaucoup les enfants.  
Les dentistes me détestent à cause des sucreries.  
Ce soir-là, les enfants se promènent dans les rues.

**Halloween**

Je suis un récit.  
Je fais référence au passé.  
Je suis aussi une matière qu'on enseigne à l'école.

**Histoire**

Je suis un présage.  
Vous pouvez me lire dans les journaux  
tous les jours.  
Je suis relié aux astres.

**Horoscope**

Je suis un établissement de santé.  
Habituellement, les gens n'aiment pas  
me fréquenter.  
Il y a beaucoup de blanc chez moi.

**Hôpital**

Je suis un gros mammifère.  
Je vis dans les fleuves africains.  
Je suis recherché pour l'ivoire de mes défenses.

**Hippopotame**

Je suis un crochet.  
Je suis un piège.  
On me retrouve au bout d'une ligne.

**Hameçon**

Je suis un oiseau nocturne.  
J'ai de gros yeux perçants.  
Mon nom commence par H.

**Hibou**

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Je suis une partie du corps humain.  
Je suis à l'intérieur du corps.  
Quand je fonctionne régulièrement,  
l'organisme se porte mieux.

**Intestin**

Je suis une viande.  
Je suis rosé.  
On me sert souvent à Pâques.

**Jambon**

Je suis une profession.  
J'essaie d'équilibrer le balancier.  
Je suis là pour rendre justice.

**Juge**

Je suis un animal.  
Je vis en Australie.  
Je peux sauter très haut.

**Kangourou**

Je suis une sorte de petit ours.  
Je vis en Australie.  
Je suis plus petit qu'un kangourou.

**Koala**

Je suis un liquide blanc.  
J'ai une grande valeur nutritive.  
On peut me boire chaud ou froid.

**Lait**

Je suis une chanteuse des années 30.  
Je jouais aussi de l'harmonica et du violon.  
J'ai écrit la chanson *La cuisinière*.

**La Bolduc**

Je suis très rafraîchissante,  
On me boit surtout l'été.  
Je suis composée d'eau, de citron et de sucre.

**Limonade**

Je suis un animal.  
On me rencontre surtout en Afrique  
ou dans les cirques.  
Je suis très fier de ma crinière.

**Lion**

Je suis un mammifère.  
Je suis très prolifique.  
J'ai de longues oreilles.

**Lapin**

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Je suis un moustique.  
J'aime la chaleur et l'humidité.  
J'aime aussi la chair tendre.

**Maringouin**

Je suis l'occasion de réjouissance.  
Je suis l'un des sept sacrements de l'Église.  
Je suis le signe d'une union.

**Mariage**

Je suis un mois de l'année.  
Je suis aussi une planète.  
Une tablette de chocolat porte mon nom.

**Mars**

Je suis une pièce de métal.  
Je suis circulaire.  
Aux jeux Olympiques, je suis très recherchée.

**Médaille**

Je suis un fruit lourd et arrondi.  
Ma chair est juteuse et sucrée.  
Je suis une plante à grosse tige.

**Melon**

Je suis un moyen de transport.  
Je me déplace en rames.  
Je suis comme un chemin de fer souterrain.

**Métro**

Je suis un insecte.  
J'aime l'été.  
On dit que je transmets des microbes.

**Mouche**

Je suis un animal très doux.  
Je suis un ruminant.  
Je suis blanc et frisé.

**Mouton**

Je suis un professionnel.  
Je prépare des contrats.  
J'ai une formation en droit.

**Notaire**

Je suis un aliment.  
J'ai une coquille blanche ou brune.  
On me mange le matin surtout.

**Oeuf**

Je suis une découverte importante en médecine.  
Je guéris beaucoup d'infections.  
Je suis un antibiotique.

**Pénicilline**

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Je sens bon.  
Je suis très douce au toucher.  
On m'utilise surtout pour les soins aux bébés.

**Poudre**

Je suis une profession.  
Je travaille avec des jeunes ou des adultes.  
Je transmets mes connaissances.

**Professeur**

Je suis un aliment.  
On me mange tous les jours.  
Je suis composé de farine, d'eau, de sel et de levure.

**Pain**

Je suis un insecte.  
Je suis généralement très beau.  
Bébé, j'étais une chenille.

**Papillon**

Je mets fin au Carême.  
Je suis une fête chrétienne.  
J'annonce le printemps.

**Pâques**

Je suis un objet portatif.  
Je sers à protéger.  
Je suis formé d'un manche et d'une étoffe tendue.

**Parapluie**

Je suis un fruit.  
Ma peau est veloutée.  
Je suis aussi une activité sportive.

**Pêche**

Je suis un oiseau.  
Mon plumage est très coloré.  
Je peux imiter des sons.

**Perroquet**

Je suis un mets.  
Je suis très populaire chez les jeunes.  
Je suis comme une tarte italienne.

**Pizza**

Je suis un organe du corps.  
Je suis nécessaire à la vie.  
Je déteste la fumée.

**Poumon**

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Je suis un jouet. Je représente un personnage. Presque toutes les petites filles en ont une.	<b>Poupée</b>
Je fais un métier salissant. Je fais du nettoyage pour l'hiver. Je protège du feu.	<b>Ramoneur</b>
Je suis un petit fruit. Je suis rouge ou vert. Je donne le vin.	<b>Raisin</b>
Je suis une ville de Québec Je suis située près de l'île d'Orléans. On vient me visiter pour un pèlerinage.	<b>Sainte-Anne de Beaupré</b>
Je suis un arbre. J'ai des aiguilles. Je dégage une odeur de fraîcheur.	<b>Sapin</b>
Je suis un produit qu'on utilise tous les jours. Je suis en poudre, en liquide ou en barre. Je fais parfois des bulles.	<b>Savon</b>
Je suis une profession. Je fais beaucoup d'écriture. Sans moi, un patron serait bien démuni.	<b>Secrétaire</b>
Je suis une note de musique. Je suis aussi une clef de musique. Je suis un synonyme de terrain.	<b>Sol</b>
Je suis un moyen de transport. J'utilise une auto. On doit payer pour m'utiliser.	<b>Taxi</b>
Je suis un moyen de communication. Je peux avoir une ou plusieurs lignes. Je suis très utile en cas d'urgence.	<b>Téléphone</b>
Je suis un libéral convaincu. Je suis un ancien premier ministre. Mon prénom est Pierre.	<b>Trudeau</b>

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Je suis une herbe.  
J'ai habituellement trois feuilles.  
On dit que je porte chance quand j'ai quatre feuilles.

**Trèfle**

Je suis un moyen de divertissement.  
Je sers à donner l'information.  
Je suis dans presque tous les foyers.

**Télévision**

Je suis une sorte de tarte.  
On me sert beaucoup dans le temps des fêtes.  
J'ai bonne réputation au lac St-Jean.

**Tourtière**

Je suis une maladie d'enfant.  
Je suis très contagieuse.  
Je donne des rougeurs et des picotements.

**Varicelle**

Je suis le nom d'un pont à Montréal.  
Je suis aussi le nom d'une reine d'Angleterre.  
Je suis la capitale de la Colombie-Britannique.

**Victoria**

Je suis une sorte de nouille.  
Je suis plus petit que le spaghetti.  
On me sert dans la soupe.

**Vermicelle**

Nous sommes des organes du corps humain.  
Sans parler, nous disons beaucoup de choses.  
Nous sommes indispensables à la lecture.

**Yeux**

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

## 26. Je prends rendez-vous chez...

<b>Clientèle visée :</b>	IS (déficience intellectuelle légère)
<b>Durée approximative :</b>	30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler le langage et la communication ainsi que la capacité de prendre des rendez-vous.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert diverses cartes professionnelles (médecin, coiffeuse, dentiste, etc.) et un téléphone.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>L'activité consiste en un jeu de rôle en équipe de deux. Un élève fait le ou la réceptionniste de l'endroit appelé (dentiste, coiffeuse, etc.) et l'autre doit tenter d'obtenir un rendez-vous.</p> <p>L'apprenant doit arriver à se nommer, à demander clairement ce qu'il désire et obtenir un rendez-vous. Il obtient ainsi la journée et l'heure de ce rendez-vous.</p> <p>Après avoir pratiqué, quand ils se sentent prêts, les élèves sont invités à faire l'exercice «pour vrai».</p>
<b>Source :</b>	CRIF de Granby
<b>Commentaire :</b>	<p>Cette activité nécessite la complicité du milieu de vie et de l'intervenant(e) de l'élève.</p> <p>Il est plus facile pour l'élève de l'exécuter pour un rendez-vous chez la coiffeuse que chez le médecin.</p>
<b>Présenté par :</b>	France Côté, enseignante IS Centre régional intégré de formation Commission scolaire Val-des-Cerfs (450) 378-8544 courriel : <a href="http://www.crif.csvdc.qc.ca">www.crif.csvdc.qc.ca</a>

## 27. J'achète et je vends

<b>Clientèle visée :</b>	IS (déficience intellectuelle)
<b>Durée approximative :</b>	De 30 minutes à 1 heure
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux participants de travailler l'autonomie financière et la capacité de compter la monnaie.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert de la monnaie (0,25\$ / 0,10 \$ / 0,05 \$ / 0,01 \$) pour un total de vingt dollars.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Chacun des élèves se trouve cinq petits objets (crayons, effaces, etc.). Pour chacun des objets, on doit inscrire un prix inférieur ou égal à 1,00 \$.</p> <p>Selon les capacités de l'élève, des prix jugés plus difficiles peuvent y être inscrits (0,79 \$ / 0,87 \$ / 0,99 \$, etc.).</p> <p>Pour les élèves ayant moins de facilité, travailler les prix variant de 0,01 \$ à 0,05 \$. Il en va ainsi pour les 0,05 \$ (0,15 \$ / 0,50 \$), les 0,10 \$ (0,20 \$ / 0,30 \$) et les 0,25 \$ (0,25 \$ / 0,75 \$).</p> <p>À tour de rôle, les élèves achètent et vendent des items en se souciant de la monnaie. Dès que la situation le permet, ils peuvent faire de vrais achats, soit à l'épicerie, à la cafétéria, au dépanneur ou en utilisant un taxi.</p>
<b>Source :</b>	CRIF de Granby
<b>Commentaire :</b>	Cette activité doit être effectuée quotidiennement, car les élèves peuvent facilement oublier la façon de faire.
<b>Présenté par :</b>	France Côté, enseignante IS Centre régional intégré de formation Commission scolaire Val-des-Cerfs (450) 378-8544 courriel : <a href="http://www.crif.csvdc.qc.ca">www.crif.csvdc.qc.ca</a>

## 28. Je prépare un repas de A à Z

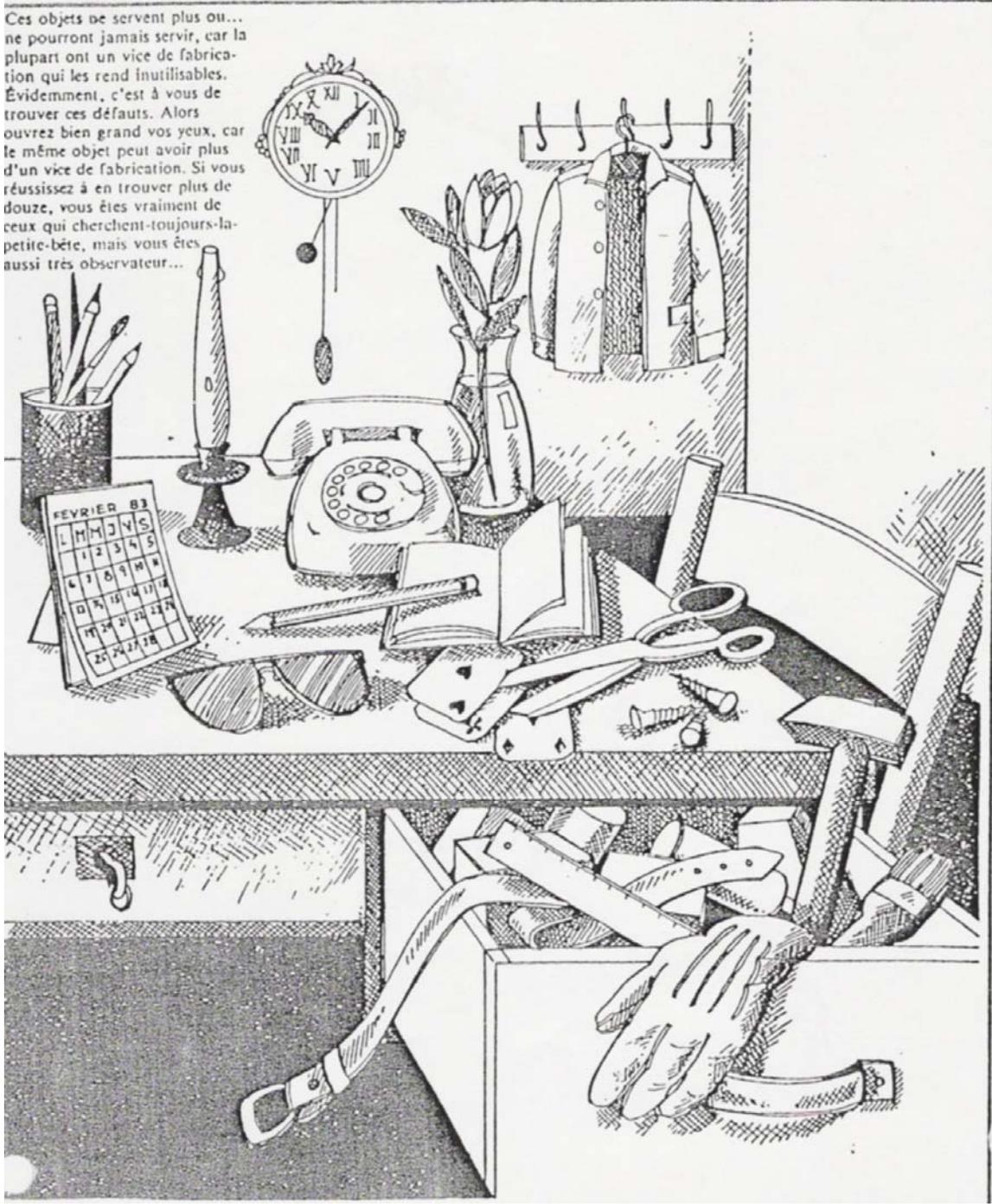
<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	6 heures, échelonnées sur trois jours.
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler l'alimentation, la confiance en soi ainsi que les habiletés familiales et domestiques.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert de l'argent, un livre de recettes imagées de la commission scolaire de Sherbrooke, une feuille d'épicerie provenant du CRIF de Granby, un cartable de prix (circulaires).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>À <u>la première journée</u>, l'élève choisit une recette que l'enseignante doit accepter et inscrire.</p> <p>L'élève doit compléter la feuille d'épicerie, i.e. écrire son nom, la date, l'endroit où les achats seront faits, le nom de la recette ainsi que la liste des aliments et le prix approximatif de ces derniers. Il devra cocher les aliments qu'il doit acheter.</p> <p>À <u>la deuxième journée</u>, tout le groupe se rend à l'épicerie pour acheter les aliments nécessaires. Leur faire payer eux-mêmes.</p> <p>À <u>la troisième journée</u>, les étudiants procèdent à la préparation du repas en suivant les étapes de chaque recette.</p>
<b>Source :</b>	CRIF de Granby
<b>Commentaire :</b>	Cette activité permet aux élèves de vivre une multitude de situations concrètes.
<b>Présenté par :</b>	France Côté, enseignante IS Centre régional intégré de formation Commission scolaire Val-des-Cerfs (450) 378-8544 courriel : <a href="http://www.crif.csvdc.qc.ca">www.crif.csvdc.qc.ca</a>

## 29. Êtes-vous observateur?

<b>Clientèle visée :</b>	IS (les aînés et autres)
<b>Durée approximative :</b>	15 minutes ou plus
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler le sens de l'observation, la concentration et l'attention.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert les feuilles <i>Défauts cachés</i> , <i>Perdus parmi les épis</i> et <i>Êtes-vous observateur?</i>
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Donner aux élèves une feuille différente par semaine.</p> <p>Leur laisser le temps de trouver les erreurs. Effectuer la correction en groupe. À tour de rôle, chacun donne une réponse.</p> <p>Les autres doivent suivre et bien écouter pour ne pas répéter les mêmes réponses.</p>
<b>Source :</b>	Journal <i>La Presse</i> et la collection : « <i>Le grand livre des jeux drôles et intelligents</i> », Édition Héritage, de Marie-Claude Favreau et Isabelle Charbonneau.
<b>Commentaire :</b>	Pour l'activité des 8 erreurs, il existe des exercices plus faciles dans divers recueils. (Les choisir en fonction de sa clientèle).
<b>Présenté par :</b>	Diane Levasseur, enseignante IS Centre Le Moyne d'Iberville Commission scolaire Marie-Victorin (450) 670-0730 poste 2130

## LES DÉFAUTS CACHÉS

Ces objets ne servent plus ou... ne pourront jamais servir, car la plupart ont un vice de fabrication qui les rend inutilisables. Évidemment, c'est à vous de trouver ces défauts. Alors ouvrez bien grand vos yeux, car le même objet peut avoir plus d'un vice de fabrication. Si vous réussissez à en trouver plus de douze, vous êtes vraiment de ceux qui cherchent-toujours-la-petite-bête, mais vous êtes aussi très observateur...



# LES DÉFAUTS CACHÉS (Corrigé)

## LES DÉFAUTS CACHÉS

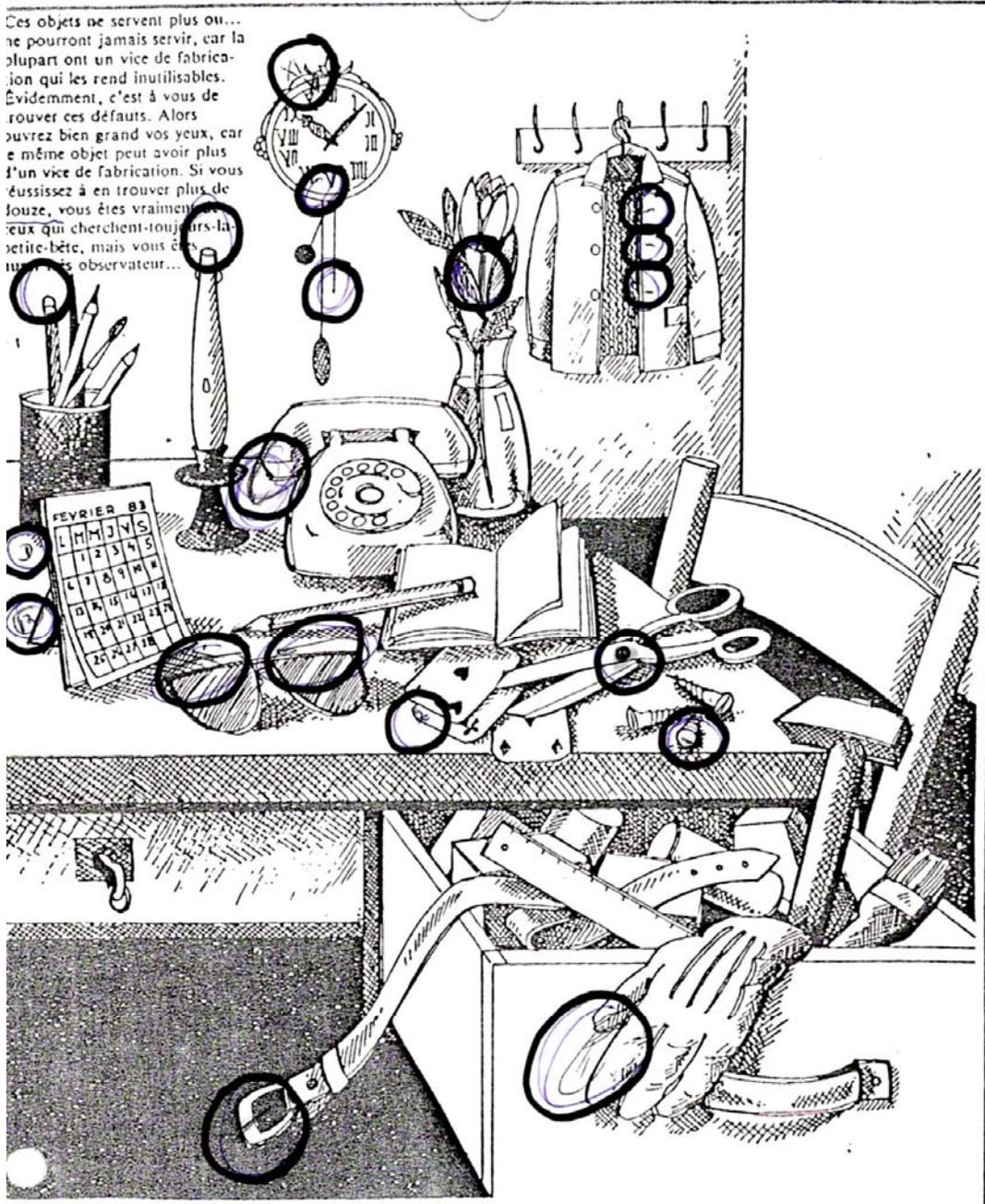
*Corrigé*

Les défauts cachés bien... évidents

16

solution page 91

Ces objets ne servent plus ou... ne pourront jamais servir, car la plupart ont un vice de fabrication qui les rend inutilisables. Évidemment, c'est à vous de trouver ces défauts. Alors ouvrez bien grand vos yeux, car le même objet peut avoir plus d'un vice de fabrication. Si vous réussissez à en trouver plus de douze, vous êtes vraiment ceux qui cherchent toujours la petite bête, mais vous êtes aussi un bon observateur...



13.4 11

Studio Folio Art

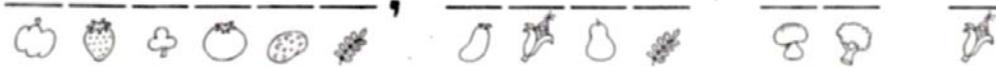
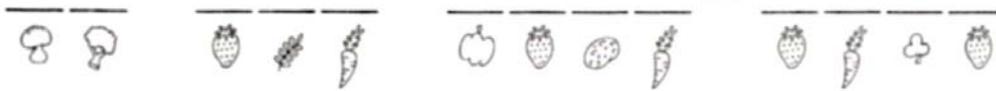
# PERDUS PARMIS LES ÉPIS

## Perdus parmi Les épis



Que racontent donc ces joyeux randonneurs perdus dans un champ de maïs ? Pour le savoir, déchiffre leur charabia à l'aide du code !

A D E G I M N O P Q R S T U



Favreau, Marie-Claude et Charbonneau, Isabelle, Le grand livre des jeux drôles et intelligents, Édition Héritage.

PERDUS PARMIS LES ÉPIS (Corrigé)

**5m** Perdus parmi Les épis

Corrigé

1

Que racontent donc ces joyeux randonneurs perdus dans un champ de maïs? Pour le savoir, déchiffre leur charabia à l'aide du code!

A D E G I M N O P Q R S T U  


O n e s t P E U T - E T R E  


P E R D U S , m a i s : O n q  


D E Q U O i m a n g E R.  


P E N D A N T D E S  


S E M A I N E S !  




Favreau, Marie-Claude et Charbonneau, Isabelle, Le grand livre des jeux drôles et intelligents, Édition Héritage.

# ÊTES-VOUS OBERVATEUR?

## ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

Ces deux dessins sont en apparence identiques.  
En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



VOIR SOLUTION À LA FIN DES PETITES ANNONCES

*La Presse*

# ÊTES-VOUS OBSERVATEUR? (Corrigé)

**ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?**

Ces deux dessins sont en apparence identiques.  
En réalité, il y a entre eux **HUIT** petites différences.

13259

LAPLACE

1

13259

LAPLACE

2

© Laplace

VOIR SOLUTION À LA FIN DES PETITES ANNONCES

## 30. Paroles de chansons

<b>Clientèle visée :</b>	IS (les aînés et autres)
<b>Durée approximative :</b>	20 à 30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler la mémoire et l'attention.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert les feuilles de paroles à compléter.
<b>Scénario pédagogique :</b>	L'animateur donne les premiers mots d'une chanson et demande aux participants de donner la suite oralement en la fredonnant. <u>Variante</u> : leur faire remplir par écrit, directement sur les feuilles (voir le corrigé).
<b>Source :</b>	Livre « <i>S'aider par le jeu</i> », Recueil d'activités à l'intention des personnes âgées vivant en centre d'hébergement. Fédération québécoise du loisir en institution
<b>Commentaire :</b>	L'animateur peut aider les participants en fredonnant la mélodie. Un astérisque est placé devant les chansons les plus connues des personnes âgées.  Cette activité est très intéressante à plusieurs points de vue. Elle rend les gens positifs et heureux. Possibilité d'en faire quelques-unes en début de chaque cours. En créer de nouvelles pour les clientèles plus jeunes.
<b>Présenté par :</b>	Diane Levasseur, enseignante IS Centre Le Moyne d'Iberville Commission scolaire Marie-Victorin (450) 670-0730 poste 2130

## Paroles de chansons à compléter

Il y a longtemps que je t'aime \_\_\_\_\_

Ah! Si mon moine voulait danser \_\_\_\_\_

En passant par la Lorraine \_\_\_\_\_

M'en revenant de la jolie Rochelle \_\_\_\_\_

\*Les petits sauvages étaient  
couchés par terre \_\_\_\_\_

\*En veillant su'l'perron \_\_\_\_\_

À la claire fontaine m'en  
allant promener \_\_\_\_\_

\*Filez, filez, ô mon navire \_\_\_\_\_

Partons la mer est belle \_\_\_\_\_

\*Ma petite est comme l'eau \_\_\_\_\_

\*Vogue, vogue tout au long  
de la rivière \_\_\_\_\_

\*Ah! Le petit vin blanc \_\_\_\_\_

Le plus beau de tous les  
tangos du monde \_\_\_\_\_

Aimer la vie et ses folies \_\_\_\_\_

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

\*Heureux comme un roi \_\_\_\_\_

Pourvu que toujours vous répétiez  
ces mots suprêmes \_\_\_\_\_

Frou frou \_\_\_\_\_

Quand il me prend dans  
ses bras \_\_\_\_\_

J'attendrai \_\_\_\_\_

Sur la route de Berthier \_\_\_\_\_

\*Marianne s'en va-t-au moulin \_\_\_\_\_

\*J'avais vingt ans pour les  
yeux d'une femme \_\_\_\_\_

\*Donnez-moi des roses,  
mademoiselle \_\_\_\_\_

\*Quand on s'aime bien  
tous les deux \_\_\_\_\_

La femme porte quelquefois \_\_\_\_\_

Faire un sourire quand tout  
chavire \_\_\_\_\_

Prendre un p'tit coup  
c'est agréable \_\_\_\_\_

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

Chevaliers de la table ronde \_\_\_\_\_

Ma mère chantait toujours \_\_\_\_\_

\*Quand j'étais un  
tout petit garçon \_\_\_\_\_

\*Nous irons au bois ma  
mignonnette \_\_\_\_\_

Plaisir d'amour ne dure  
qu'un moment \_\_\_\_\_

\*On n'a pas tous les jours  
vingt ans \_\_\_\_\_

Auprès de ma blonde \_\_\_\_\_

Sous les ponts de Paris \_\_\_\_\_

\*N'oublie jamais \_\_\_\_\_

## Paroles de chansons à compléter (corrigé)

Il y a longtemps que je t'aime..... Jamais je ne t'oublierai

Ah! Si mon moine voulait danser ..... Un capuchon je lui donnerais

En passant par la Lorraine ..... Avec mes sabots

M'en revenant de la jolie Rochelle ..... J'ai rencontré 3 jolies demoiselles

\*Les petits sauvages étaient  
couchés par terre ..... Pis y'en avait d'autr' su' l'dos d'leur mère

\*En veillant su'l'perron ..... Par les beaux soirs d'été

À la claire fontaine m'en  
allant promener ..... J'ai trouvé l'eau si belle que je m'y suis baigné

\*Filez, filez, ô mon navire ..... Car le bonheur m'attend là-bas

Partons la mer est belle ..... Embarquons-nous pêcheurs

\*Ma petite est comme l'eau ..... Elle est comme l'eau vive

\*Vogue, vogue tout au long de la rivière ..... Vogue, vogue mon joli petit bateau

\*Ah! Le petit vin blanc ..... Qu'on boit sous les tonnelles

Le plus beau de tous les  
tangos du monde ..... C'est celui que j'ai dansé dans vos bras

Aimer la vie et ses folies ..... C'est comme ça qu'on est heureux

\*Heureux comme un roi ..... Heureux grâce à toi

Pourvu que toujours vous répétiez ces mots suprêmes..... Je vous aime

Frou frou ..... Par son jupon la femme

Quand il me prend  
dans ses bras..... Qu'il me parle tout bas, je vois la vie en rose

J'attendrai ..... Le jour et la nuit

Sur la route de Berthier ..... Il y avait un cantonnier

"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.

\*Marianne s'en va-t-au moulin ..... C'est pour y faire moudre son grain

\*J'avais vingt ans pour les  
yeux d'une femme..... Un mot d'amour faisait battre mon cœur

\*Donnez-moi des roses,  
Mademoiselle..... Car j'ai rendez-vous, c'est très important

\*Quand on s'aime bien tous les deux..... La vie semble plus jolie

La femme porte quelquefois ..... La culotte dans son ménage

Faire un sourire quand tout chavire ..... C'est comme ça qu'on est heureux

Prendre un p'tit coup c'est agréable..... Prendre un p'tit coup c'est doux

Chevaliers de la table ronde ..... Allons voir si le vin est bon

Ma mère chantait toujours ..... Une vieille chanson d'amour

\*Quand j'étais un tout petit garçon ..... Je me sauvais de la maison

\*Nous irons au bois ma mignonnette ..... Nous irons au bois tous deux

Plaisir d'amour ne dure  
qu'un moment ..... Chagrin d'amour dure toute la vie

\*On n'a pas tous les jours vingt ans..... Ça n'arrive qu'une fois seulement

Auprès de ma blonde..... Qu'il fait bon dormir

Sous les ponts de Paris ..... Lorsque descend la nuit

\*N'oublie jamais ..... Le jour où l'on s'est connu

*"S'aider par le jeu", Fédération québécoise du loisir en institution.*

## 31. Mots croisés et mots fléchés

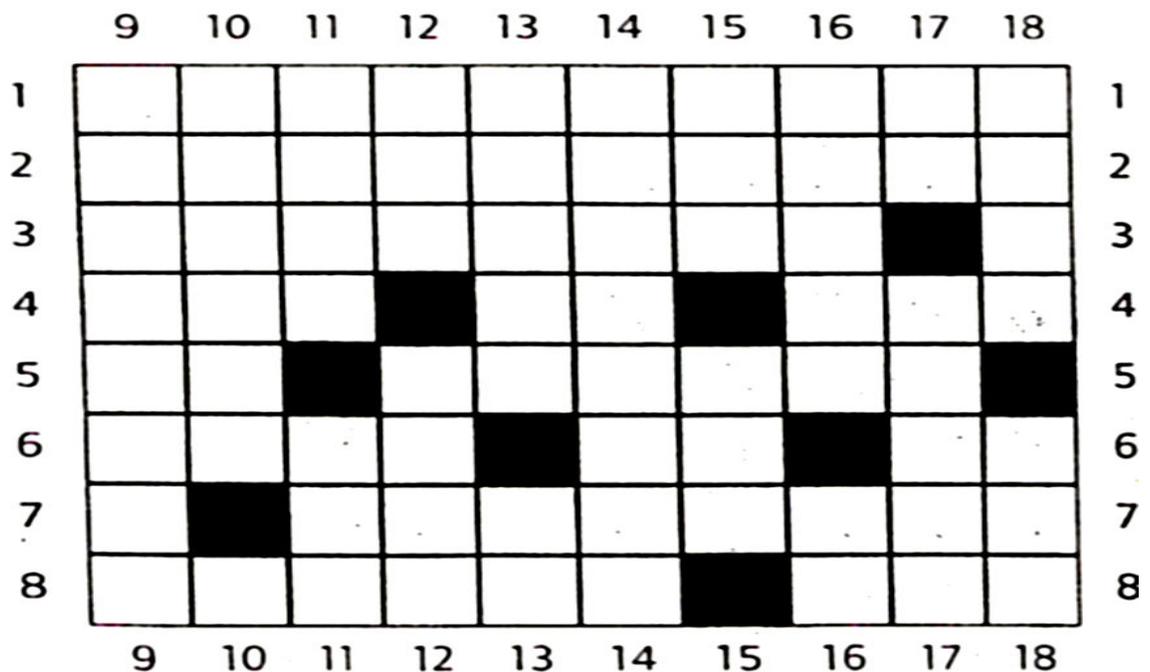
<b>Clientèle visée :</b>	IS (les aînés et autres )
<b>Durée approximative :</b>	Variable selon chaque participant
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler la mémoire, la concentration et l'attention.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert les feuilles de mots croisés à deux vitesses : corsés et facile, débutant, ainsi que les mots fléchés.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Remettre les feuilles à chaque participant.</p> <p>Bien expliquer <u>les mots croisés à deux vitesses</u>, i.e. que les habitués peuvent faire les mots croisés corsés et les débutants peuvent faire les mots croisés faciles.</p> <p>En ce qui concerne <u>les mots fléchés</u>, peu d'étudiants savent comment les faire. Donc, débiter avec des faciles et en faire un premier avec eux.</p> <p>Ensuite les apprenants devraient être en mesure de les faire seuls.</p> <p>Au besoin donner ces exercices comme devoirs au cours de la semaine.</p>
<b>Source :</b>	Revue : <i>Le bel âge et Astrapi</i> .
<b>Commentaire :</b>	Avec certains groupes, il sera peut-être nécessaire de toujours les faire en grand groupe.
<b>Présenté par :</b>	Diane Levasseur, enseignante IS Centre Le Moyne d'Iberville Commission scolaire Marie-Victorin (450) 670-0730 poste 2130

# MOTS CROISES A DEUX VITESSES

## CORSÈS

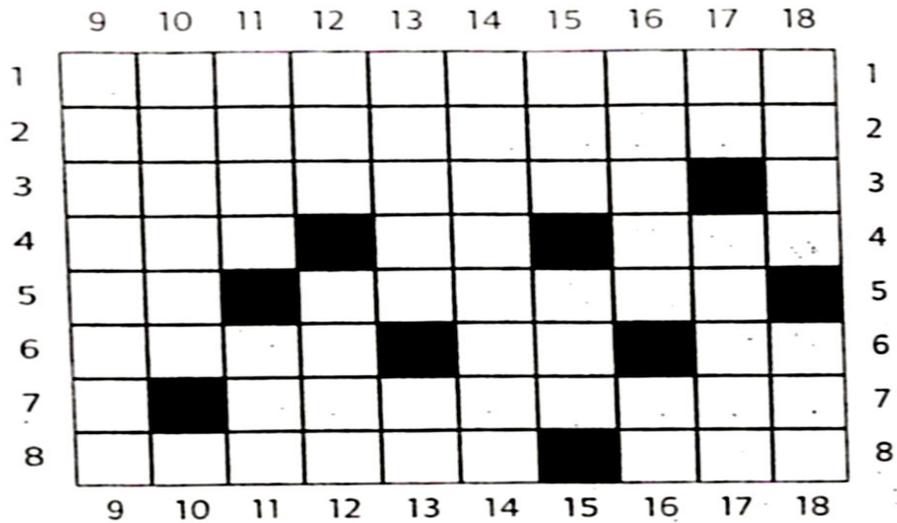
1. Instruments utilisés dans l'Antiquité pour abattre des murs.  
2. Elle travaille sur un fil. 3. Coiffure masculine ou s'insère dans une coiffure féminine. 4. Mot de passe. — Enfouie sous les sables. — Dément. 5. Note. — Ne sont pas en retard.  
6. Carotte. — Un Américain en Afghanistan. — En peine.  
7. En voici un qui aime à rire. 8. Version masculine et bien ancienne de la sirène. — Produite.

9. A deux raisons de se retrouver dans un piano-bar. 10. Sur le Grand Canal depuis des siècles. 11. Aurait du travail dans les maternelles. — Canton. 12. N'est vraiment pas doué pour la conversation. — Fait rentrer dans les coulisses. 13. Sont ancrés dans la terre ou rêvent d'aller au ciel. — Se joue en Asie.  
14. Armoise originaire de Sibérie (à ne pas confondre avec une armoire à glace). 15. Fait du pétard en Asie. — Il vibre chez l'amoureuse. 16. Expédient dans un autre monde. — On tient à sa mère quand on en a un. 17. Préposition. — Coule dans les Alpes ou y reste. 18. Ce que tout le monde nous regarde en premier quand on naît. — Poisson rouge.



Revue : Le bel âge.

## FACILES



### **FACILES**

**1.** Instruments de musique employés dans le jazz. **2.** Elle travaille à aiguiser des lames. **3.** Coiffure de curé. **4.** Bravo en espagnol. — Patrie d'Abraham. — Dit le contraire. **5.** Vieux do. — Qui respectent l'horaire. **6.** Entre le rouge et le blond. — Soldat américain. — Dans le bout de Lorelei. **7.** Qui aime à rire. **8.** Sorte de salamandre. — Venue au monde.

-----  
**9.** Petit siège sans dossier qui s'étire en passant du piano au bar. **10.** Célèbre pont de Venise sur le Grand Canal. **11.** Il aime les enfants joufflus! — Canton de Suisse. **12.** Prêt à être mangé. — Indication scénique faisant retourner l'acteur dans les coulisses. **13.** Billots fichés en terre et formant palissade. — Jeu d'origine chinoise. **14.** Aromate originaire de Sibérie et se combinant à merveille avec le poivron rouge. **15.** Fête vietnamienne. — Un poil à l'œil. **16.** Zigouillent. — Un de plus vaut bien une chandelle. **17.** En les. — Rivière des Alpes et département du même nom. **18.** Ce que tout le monde nous regarde en premier quand on naît. — Poisson rouge.



## Mots croisés

As-tu déjà fait des mots croisés? Tu sais sans doute qu'il s'agit de trouver le mot qui va dans les espaces prévus dans une grille.

Horizontalement, veut dire de gauche à droite. →

Verticalement veut dire de haut en bas. ↓

Dans le jeu de mots croisés qu'on te propose ici, tu remarqueras que dans la définition, le nombre de points représente le nombre de lettres du mot à trouver. Le nombre de points est donc le même que le nombre de carreaux dans la grille.

Quand tu as trouvé les premières lettres d'un mot, pour trouver le reste, tu peux t'aider en cherchant dans ton dictionnaire. Bonne chance!

\*\*\*\*\*

### Horizontalement

- A** — Paul a eu peur, il a poussé un . . .  
. . . , ré, mi, fa, sol, la, si.
- B** — Le roi habite un grand . . . . .
- C** — Le drap est bien repassé, il n'a pas un seul . . .
- D** — Benoît a . . . trois cadeaux à son anniversaire.  
— Farida, Gilles . . . Nathalie sont copains.
- E** — Ce chef amérindien a une coiffure faite de . . . . .
- F** — Pendant la nuit, le rat sort de son . . . . .
- G** — Les acteurs ont appris leurs . . . . .
- H** — Véronique . . . . . son soulier.
- I** — J'aime bien le fromage camembert mais son . . . . . me dérange.  
— Le papillon s'est abîmé l' . . . . .
- J** — Le nouvel . . . commence le 1<sup>er</sup> janvier.
- K** — Je t'ai raconté une bonne blague et tu . . . encore.  
— J' . . . huit ans.
- L** — L' . . . . . blanc est un animal qui vit au Pôle Nord.
- M** — Le vent fait . . . . . les ailes du moulin.
- N** — Adrien a renversé . . . tasse pleine de chocolat.

### Verticalement

1. — Zorro a une . . . . . noire.  
— Près du comptoir, il y a un . . . . . pour s'asseoir.
2. — J'ai déjà . . . ce livre.  
— Sa bague est tout en . . .
3. — Touffu, viens . . . !  
La . . . . . a pondu un oeuf.  
— J'ai fait les commissions et je n'ai plus un . . . . .
4. — Il a été . . . président.  
— Elle aime rester . . . chaud.  
— La deuxième note de la gamme est . . .
5. — L' . . . . . de cette source est très bonne à boire.  
— Je taille mon . . . . .
6. — Cette banane est toute noire, elle est trop . . . . .
7. — Tout est blanc dehors, il . . . . .  
— La nuit, Stéphane . . . . . dans son lit.
8. — Ce matin, le . . . . . brille.
9. — Je n'arrive pas à briser la glace: elle est trop . . . . .  
— J'ai fait un modelage pendant le cours d' . . . . . plastiques.
10. — Les lapins ont été . . . . . par les chasseurs.  
— Au mois d'août, on cueille les . . . . . de blé d'Inde.



# Grille pour débutants

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A				■		■		■		
B		■								■
C				■		■		■		
D			■		■	■		■		
E	■	■							■	
F					■		■			
G		■		■	■					
H		■					■		■	■
I						■				
J		■	■	■			■		■	
K				■		■		■		
L		■				■				
M								■		■
N	■		■		■	■		■		

\*\*\*\*\*

Revue : Astrapi.

# Mots fléchés

**Mots fléchés**

**Thème : LÉGUMES**

On y met des légumes	Légume	Camarades	Emanations	Sert à lier	Légumes	Morceaux de légumes
Légume	Se mange comme légume	De là	Sars	... de maïs	Aber	Aber
Pas grandes	Partie du monde	Coutumes	Légume	Vile du Rognon	Lumen	Risqués
Partie du monde	Qui est décaissé	Courantes	Lumen	Lumen	Suit le printemps	Suit le printemps
Oter l'excès d'eau	Métal précieux	En ville	Courantes	Restreint	Possessif	Possessif
Métal précieux	Note	Bien	Note	Restreint	Possessif	Possessif
Comme l'épinard	Légume	Bien	Note	Restreint	Possessif	Possessif
Légume	Légume	Bien	Note	Restreint	Possessif	Possessif

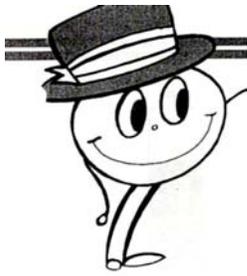
Revue : Le bel âge.

# CORRIGÉS

## Mots croisés corsés et faciles

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	T	R	O	M	P	E	T	T	E	S	1
2	A	I	G	U	I	S	E	U	S	E	2
3	B	A	R	R	E	T	T	E		X	3
4	O	L	E		U	R		N	I	E	4
5	U	T		E	X	A	C	T	S		5
6	R	O	U	X		G	I		E	I	6
7	E		R	I	G	O	L	A	R	D	7
8	T	R	I	T	O	N		N	E	E	8
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Revue : Le bel âge.



Mots croisés pour débutants (corrigé)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	C	R	i		E		N		D	O
B	A		C	H	A	T	E	A	U	
C	P	L	i		U		i		R	
D	E	U		E			G		E	T
E			P	L	U	M	E	S		U
F	T	R	O	U		U		O		E
G	A		U			R	O	L	E	S
H	B		L	A	C	E		E		
I	O	D	E	U	R		A	i	L	E
J	U				A	N		L		P
K	R	i	S		Y		D		A	i
L	E		O		O		O	U	R	S
M	T	O	U	R	N	E	R		T	
N		R		E			T		S	A

\*\*\*\*\*

## Mots fléchés (corrigé)

# Mots fléchés

Thème : LÉGUMES

On y met des légumes Légume	↘	Camarades Se mange comme légume	↘	Emanations De là	↘	Sert à lier Sans compagnie	↘	Légumes ... de maïs	↘	Morceaux de légumes Aber	↘			
	↘		↘		↘		↘		↘		↘			
	P	O	M	M	E	D	E	T	E	R	R	E		
Pas grandes Partie du monde	↘	N	A	i	N	E	S	Légume	↘	P	O	i	S	
	↘								↘					
	A	S	i	E	Coutumes Qui est dépassé	↘	U	S	Ville du Pérou Rognon	↘	i	C	A	Risqués
Oter l'excès d'eau Métal précieux	↘	E	S	S	O	R	E	R	Lumen	↘	O	Suit le printemps	↘	O
	↘									↘				
	O	R	En ville	Courantes Note	↘	U	S	U	E	L	L	E	S	
Comme l'épinard Légume	↘	V	E	R	T	Restreint	↘	L	i	M	i	T	E	
	↘						↘							
	F	È	V	È	Bien	↘	B	E	N	Possessif	↘	S	E	S

24

LE BEL ÂGE

Revue : Le bel âge.

## 32. Énigmes

<b>Clientèle visée :</b>	IS (les aînés et autres)
<b>Durée approximative :</b>	15 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler la logique et le raisonnement.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert les feuilles d'énigmes.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Remettre l'exercice à chaque participant et dicter la consigne.  Laisser quelques minutes pour effectuer le travail.  Donner des indices aux participants éprouvant de la difficulté.  Revenir en groupe pour divulguer les réponses.  Demander à ceux qui ont réussi comment ils ont procédé.
<b>Source :</b>	<i>Alphaludo</i> , produit par le groupe Lettres en main inc.
<b>Présenté par :</b>	Diane Levasseur, enseignante IS Centre Le Moyne d'Iberville Commission scolaire Marie-Victorin (450) 670-0730 poste 2130

## ÉNIGME 1

### Ma saison favorite

Trois personnes (Manon, Micheline et Irène) aiment chacune une saison différente. À l'aide des indices suivants, trouver qui aime quelle saison.

1. Micheline n'aime pas l'été.
2. Irène n'aime pas le printemps.
3. Manon aime l'automne.

Inscrire dans la grille l'information fournie par chacun des indices.

	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE
MANON			
MICHELINE			
IRÈNE			

Donc : Manon aime \_\_\_\_\_ .

Micheline aime \_\_\_\_\_ .

Irène aime \_\_\_\_\_ .

*Alphaludo*, Lettres en main inc.

## ÉNIGME 2

### Chacun chez soi

Trois personnes (Sylvie, Marie et Édith) habitent sur des rues différentes. À l'aide des indices suivants, trouver qui vit sur quelle rue.

1. Marie ne vit pas sur la rue Fabre.
2. Édith vit sur la rue Garnier.
3. Sylvie ne vit pas sur la rue Rosemont.

Inscrire dans la grille l'information fournie par chacun des indices.

	ROSEMONT	GARNIER	FABRE
SYLVIE			
MARIE			
ÉDITH			

Donc : Sylvie vit sur la rue \_\_\_\_\_.

Marie vit sur la rue \_\_\_\_\_.

Édith vit sur la rue \_\_\_\_\_.

*Alphaludo*, Lettres en main inc.

### ÉNIGME 3

#### Bonne fête !

Trois personnes (Diane, Mario et Nicole) sont nées à des dates différentes (janvier, mars et avril). À l'aide des indices suivants, trouver qui est né quand.

1. Diane n'est pas née au mois d'avril.
2. Mario est né au mois de janvier.
3. Nicole n'est pas née au mois de mars.

Inscrire dans la grille l'information fournie par chacun des indices.

	JANVIER	MARS	AVRIL
DIANE			
MARIO			
NICOLE			

Donc : Diane est née au mois de \_\_\_\_\_ .

Mario est né au mois de \_\_\_\_\_ .

Nicole est née au mois de \_\_\_\_\_ .

*Alphaludo*, Lettres en main inc.

## ÉNIGME 4

### Balade et loisirs

Quatre personnes ont des loisirs différents et des voitures de couleur différente. À l'aide des indices suivants, trouver qui a une voiture bleue et qui aime la lecture.

1. Carole n'aime ni les sports ni la lecture.
2. Johanne adore la danse et sa voiture n'est pas bleue.
3. Lucien n'écoute jamais de musique et adore le vert.
4. Michel a horreur du rouge mais est un sportif passionné.
5. La personne qui aime la musique a une auto blanche.

Inscrire dans la grille l'information fournie par chacun des indices.

	CAROLE	JOHANNE	LUCIEN	MICHEL
LECTURE				
MUSIQUE				
SPORTS				
DANSE				
BLANCHE				
ROUGE				
VERTE				
BLEUE				

Donc : \_\_\_\_\_ a une voiture bleue.

\_\_\_\_\_ aime la lecture.

*Alphaludo*, Lettres en main inc.

## ÉNIGME 5

### Les voyages forment la jeunesse

Quatre personnes rêvent d'un voyage à l'étranger, chacune dans un pays différent. À l'aide des indices suivants, trouver qui va où.

1. Karine ne veut pas aller au Brésil.
2. Hervé ne va ni en Italie ni en France.
3. Lucie n'est pas parmi les passagers en destination de l'Espagne.
4. Marc ne va ni en Espagne ni en France.
5. Ce n'est pas un homme qui ira danser la samba au Brésil.

Inscrire dans la grille l'information fournie par chacun des indices.

	ITALIE	ESPAGNE	FRANCE	BRÉSIL
KARINE				
HERVÉ				
LUCIE				
MARC				

Donc : Karine partira pour \_\_\_\_\_ .

Hervé partira pour \_\_\_\_\_ .

Lucie partira pour \_\_\_\_\_ .

Marc partira pour \_\_\_\_\_ .

*Alphaludo*, Lettres en main inc.

## LES ÉNIGMES À JILO

### *L'énigme du crime crapuleux...*

L'inspecteur Jilo est appelé sur le lieu d'un crime. Les policiers ont arrêté 6 suspects, qui étaient assis à la même table que la victime.

L'un de ces suspects, Réginald, affirme que le coupable était assis entre lui et Fanny. Il va même jusqu'à dire qu'il l'a vu au moment où il a commis son crime. L'inspecteur Jilo leur demande de reprendre la place qu'ils occupaient autour de la table au moment du crime. Les suspects, se sentant menacés, refusent.

L'inspecteur Jilo demande alors à chacun de donner l'identité de ses voisins.

Bertrand : « Je me souviens qu'à ma gauche, il y avait Fanny. »,

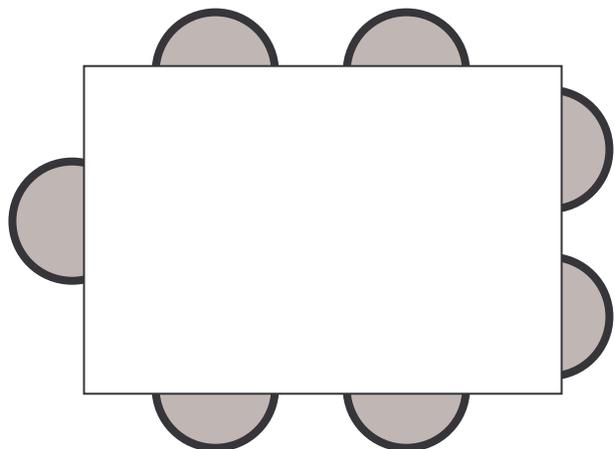
Yan et Jaco : « Nous étions voisins de la victime. »

Mario : « Je n'avais pas comme voisins Yan et Jaco. »

À ce moment, l'inspecteur Jilo en a assez entendu. Il demande alors aux policiers d'arrêter le coupable.

Qui a commis le meurtre?

\_\_\_\_\_



## CORRIGÉ ÉNIGME 1

### Ma saison favorite

1. Micheline n'aime pas l'été, donc elle aime le printemps ou l'automne.
2. Irène n'aime pas le printemps, donc elle aime l'été ou l'automne.
3. Manon aime l'automne, donc elle n'aime ni le printemps ni l'été.

*Par conséquent, si Manon aime l'automne (par l'indice 3), Micheline aime le printemps (par l'indice 1). On peut donc conclure par déduction que c'est Irène qui aime l'été.*

	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE
MANON	<i>Non (3)</i>	<i>Non (3)</i>	<i>Oui (3)</i>
MICHELINE	<i>Oui (3)</i>	<i>Non (1)</i>	<i>Non (3)</i>
IRÈNE	<i>Non (2)</i>	<i>Oui</i>	<i>Non (3)</i>

Donc : Manon aime l'automne.

Micheline aime le printemps.

Irène aime l'été.

## CORRIGÉ ÉNIGME 2

### Chacun chez soi

Trois personnes (Sylvie, Marie et Édith) habitent sur des rues différentes. À l'aide des indices suivants, trouver qui vit sur quelle rue.

1. Marie ne vit pas sur la rue Fabre.
2. Édith vit sur la rue Garnier.
3. Sylvie ne vit pas sur la rue Rosemont.

	ROSEMONT	GARNIER	FABRE
SYLVIE	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Oui</i>
MARIE	<i>Oui</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>
ÉDITH	<i>Non</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>

Donc : Sylvie vit sur la rue \_\_\_*Fabre*\_\_\_.

Marie vit sur la rue \_\_\_*Rosemont*\_\_\_.

Édith vit sur la rue \_\_\_*Garnier*\_\_\_.

### CORRIGÉ ÉNIGME 3

#### Bonne fête !

Trois personnes (Diane, Mario et Nicole) sont nées à des dates différentes (janvier, mars et avril). À l'aide des indices suivants, trouver qui est né quand.

1. Diane n'est pas née au mois d'avril.
2. Mario est né au mois de janvier.
3. Nicole n'est pas née au mois de mars.

	JANVIER	MARS	AVRIL
DIANE	<i>Non</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
MARIO	<i>Oui</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>
NICOLE	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Oui</i>

Donc : Diane est née au mois de \_\_mars\_\_ .

Mario est né au mois de \_\_janvier\_\_ .

Nicole est née au mois de \_\_avril\_\_ .

## CORRIGÉ ÉNIGME 4

### Balade et loisirs

Quatre personnes ont des loisirs différents et des voitures de couleur différente).  
À l'aide des indices suivants, trouver qui a une voiture bleue et qui aime la lecture.

1. Carole n'aime ni les sports ni la lecture.
2. Johanne adore la danse et sa voiture n'est pas bleue.
3. Lucien n'écoute jamais de musique et adore le vert.
4. Michel a horreur du rouge mais est un sportif passionné.
5. La personne qui aime la musique a une auto blanche.

	CAROLE	JOHANNE	LUCIEN	MICHEL
LECTURE	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
MUSIQUE	<i>Oui</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>
SPORTS	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Oui</i>
DANSE	<i>Non</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>
BLANCHE	<i>Oui</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>
ROUGE	<i>Non</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>
VERTE	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
BLEUE	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Oui</i>

Donc : \_\_\_\_\_ *Michel* \_\_\_\_\_ a une voiture bleue.

\_\_\_\_\_ *Lucien* \_\_\_\_\_ aime la lecture.

Alphaludo, Lettres en main inc.

## CORRIGÉ ÉNIGME 5

### Les voyages forment la jeunesse

Quatre personnes rêvent d'un voyage à l'étranger, chacune dans un pays différent. À l'aide des indices suivants, trouver qui va où.

1. Karine ne veut pas aller au Brésil.
2. Hervé ne va ni en Italie ni en France.
3. Lucie n'est pas parmi les passagers en destination de l'Espagne.
4. Marc ne va ni en Espagne ni en France.
5. Ce n'est pas un homme qui ira danser la samba au Brésil.

	ITALIE	ESPAGNE	FRANCE	BRÉSIL
KARINE	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
HERVÉ	<i>Non</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>
LUCIE	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Oui</i>
MARC	<i>Oui</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>

Donc : Karine partira pour \_\_\_\_ *France* \_\_\_\_

Hervé partira pour \_\_\_\_ *Espagne* \_\_\_\_ .

Lucie partira pour \_\_\_\_ *Brésil* \_\_\_\_ .

Marc partira pour \_\_\_\_ *Italie* \_\_\_\_ .

## CORRIGÉ

### LES ÉNIGMES À JILO

#### ***L'énigme du crime crapuleux...***

L'inspecteur Jilo est appelé sur le lieu d'un crime. Les policiers ont arrêté 6 suspects, qui étaient assis à la même table que la victime. L'un de ces suspects, Réginald, affirme que le coupable était assis entre lui et Fanny. Il va même jusqu'à dire qu'il l'a vu au moment où il a commis son crime. L'inspecteur Jilo leur demande de reprendre la place qu'ils occupaient autour de la table au moment du crime. Les suspects, se sentant menacés, refusent.

L'inspecteur Jilo demande alors à chacun de donner l'identité de ses voisins.

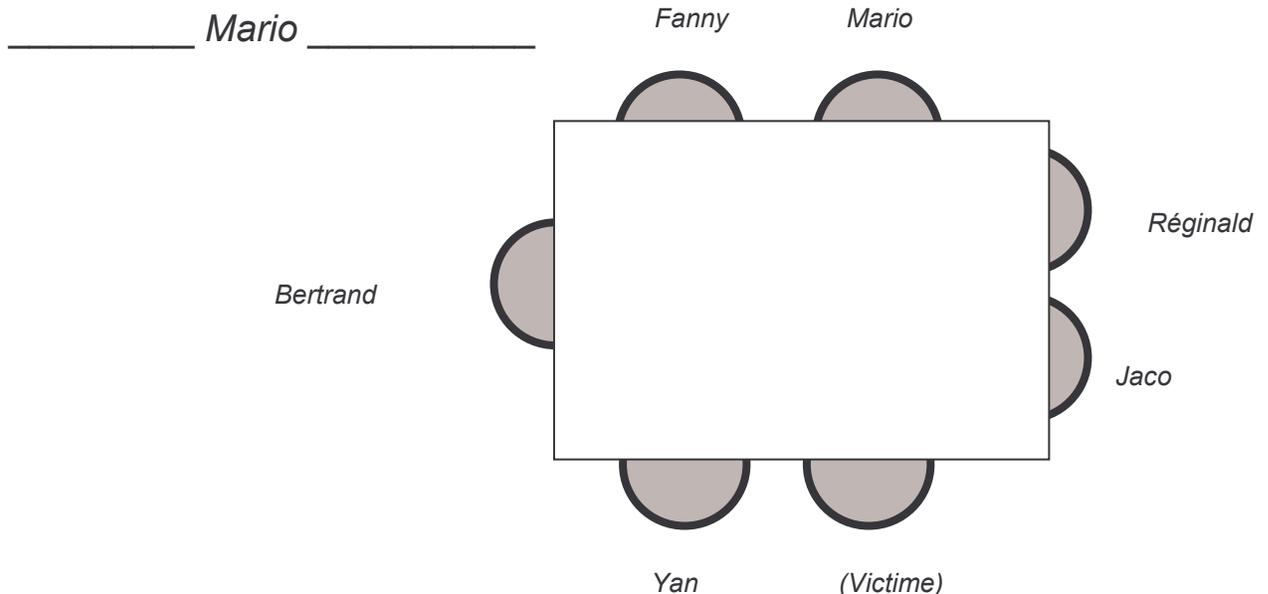
Bertrand : « Je me souviens qu'à ma gauche, il y avait Fanny. »,

Yan et Jaco : « Nous étions voisins de la victime. »

Mario : « Je n'avais pas comme voisins Yan et Jaco. »

À ce moment, l'inspecteur Jilo en a assez entendu. Il demande alors aux policiers d'arrêter le coupable.

Qui a commis le meurtre?



### 33. Vocabulaire

<b>Clientèle visée :</b>	IS (les aînés et autres)
<b>Durée approximative :</b>	15 minutes et plus
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de travailler le vocabulaire et de maintenir le potentiel d'apprentissage.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité nécessite une banque de définitions pour chaque lettre de l'alphabet et un dictionnaire au besoin.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Présenter une feuille par cours.  Le participant doit trouver le mot qui correspond à la définition donnée. Chaque mot doit commencer par la lettre vedette.
<b>Source :</b>	DULUDE DENEULT, Jocelyne et POMMAINVILLE GUÉRIN, Thérèse. « <i>J'utilise mon dictionnaire</i> », Éditions Guérin.
<b>Commentaire :</b>	Chaque participant fait sa feuille seul, mais peut <u>demander des indices</u> à son voisin lorsqu'il bloque sur certains mots.  Dans les groupes plus faibles, faire l'exercice en donnant les indices oralement.
<b>Présenté par :</b>	Diane Levasseur, enseignante IS Centre Le Moyne d'Iberville Commission scolaire Marie-Victorin (450) 670-0730 poste 2130

# A

Trouve le mot qui correspond à la définition.

Saison de l'année :	
Je suis la carte la plus forte :	
Insecte produisant du miel :	
Mot qui qualifie le nom :	
Fruit de l'amandier :	
Arbre qui produit des abricots :	
Mot qui est toujours invariable :	
Nous habitons l'Amérique :	
Science qui étudie les astres :	
Japper en parlant du chien :	
Habitants de l'Allemagne :	
Le contraire de présence :	
Attachement, amitié, tendresse :	
Grâce à nous, les oiseaux volent :	
Je pratique l'aviation :	
Moyen de transport :	
365 jours :	
Un mois de l'année :	
Petit mot qui accompagne le nom :	
Le contraire de «après» :	

DULUDE DENEULT, Jocelyne et POMMAINVILLE GUÉRIN, Thérèse. « *J'utilise mon dictionnaire* », Éditions Guérin.

# B

Trouve le mot qui correspond à la définition.

Brosse munie d'un manche pour entretenir le sol :	
Petit baiser :	
Anneau que l'on met au doigt :	
Un assemblage de fleurs :	
Aliment fait avec de la crème :	
Un des grands cétacés marins :	
Nous sommes des friandises :	
Je suis celui qui vend de la viande :	
Je suis formée de terre mouillée :	
Moyen de transport :	
Je sers à attacher les vêtements :	
Personne qui se baigne :	
Grosse balle gonflée d'air pour jouer :	
Fruit du bananier :	
Poil qui pousse au menton et aux joues :	
Petit baril :	
Synonyme de construire :	
Bateau à deux mats gréés à voiles carrées :	
Tout petit enfant :	
Personne qui garde les moutons :	

DULUDE DENEULT, Jocelyne et POMMAINVILLE GUÉRIN, Thérèse. « *J'utilise mon dictionnaire* », Éditions Guérin.

# C

Trouve le mot qui correspond à la définition.

Bâton pour s'appuyer en marchant :	
Banal :	
Jeune chien :	
Bottier :	
Présent destiné à faire plaisir :	
Arbrisseau produisant du café :	
Femelle du canard :	
Petite carpe :	
Ustensile de table pour les liquides :	
Serpent inoffensif pour l'homme :	
Poil de la tête de l'homme :	
Nom donné à un jeune chat :	
Maison de rois :	
On peut y voir des animaux, des clowns, des artistes :	
Instrument pour couper :	
Je suis le fils de votre oncle :	
Ce qui sert à couvrir un pot ou une casserole :	
Je peux y suspendre des vêtements :	
Vous vous servez de moi pour écrire :	
Lieu où l'on prépare les repas :	

DULUDE DENEULT, Jocelyne et POMMAINVILLE GUÉRIN, Thérèse. « *J'utilise mon dictionnaire* », Éditions Guérin.

# CORRIGÉ

## A

Trouve le mot qui correspond à la définition.

Saison de l'année :	<i>Automne</i>
Je suis la carte la plus forte :	<i>As</i>
Insecte produisant du miel :	<i>Abeille</i>
Mot qui qualifie le nom :	<i>Adjectif</i>
Fruit de l'amandier :	<i>Amande</i>
Arbre qui produit des abricots :	<i>Abricotier</i>
Mot qui est toujours invariable :	<i>Adverbe (ainsi, alors)</i>
Nous habitons l'Amérique :	<i>Américain</i>
Science qui étudie les astres :	<i>Astronomie</i>
Japper en parlant du chien :	<i>Aboyer</i>
Habitants de l'Allemagne :	<i>Allemands</i>
Le contraire de présence :	<i>Absence</i>
Attachement, amitié, tendresse :	<i>Amour</i>
Grâce à nous, les oiseaux volent :	<i>Ailes</i>
Je pratique l'aviation :	<i>Aviateur</i>
Moyen de transport :	<i>Avion, autobus, Automobile</i>
365 jours :	<i>An, année</i>
Un mois de l'année :	<i>Août, avril</i>
Petit mot qui accompagne le nom :	<i>Article (au, aux)</i>
Le contraire de «après» :	<i>Avant</i>

DULUDE DENEULT, Jocelyne et POMMAINVILLE GUÉRIN, Thérèse. « *J'utilise mon dictionnaire* », Éditions Guérin.

# B

Trouve le mot qui correspond à la définition.

Brosse munie d'un manche pour entretenir le sol :	<i>Balai</i>
Petit baiser :	<i>Bec, bécot, bise, bisou, bizou</i>
Anneau que l'on met au doigt :	<i>Bague</i>
Un assemblage de fleurs :	<i>Bouquet</i>
Aliment fait avec de la crème :	<i>Beurre, beigne</i>
Un des grands cétacés marins :	<i>Baleine</i>
Nous sommes des friandises :	<i>Bonbons</i>
Je suis celui qui vend de la viande :	<i>Boucher</i>
Je suis formée de terre mouillée :	<i>Boue, bouette</i>
Moyen de transport :	<i>Bateau, bicyclette, bus</i>
Je sers à attacher les vêtements :	<i>Bouton, boucle</i>
Personne qui se baigne :	<i>Baigneur</i>
Grosse balle gonflée d'air pour jouer :	<i>Ballon</i>
Fruit du bananier :	<i>Banane</i>
Poil qui pousse au menton et aux joues :	<i>Barbe</i>
Petit baril :	<i>Barillet, barrique, bac</i>
Synonyme de construire :	<i>Bâtir</i>
Bateau à deux mats grésés à voiles carrées :	<i>Brick, barge, barque</i>
Tout petit enfant :	<i>Bébé, bambin</i>
Personne qui garde les moutons :	<i>Berger</i>

DULUDE DENEULT, Jocelyne et POMMAINVILLE GUÉRIN, Thérèse. « *J'utilise mon dictionnaire* », Éditions Guérin.

# C

Trouve le mot qui correspond à la définition.

Bâton pour s'appuyer en marchant :	<i>Canne</i>
Banal :	<i>Commun</i>
Jeune chien :	<i>Chiot</i>
Bottier :	<i>Chausseur, cordonnier</i>
Présent destiné à faire plaisir :	<i>Cadeau</i>
Arbrisseau produisant du café :	<i>Caféier</i>
Femelle du canard :	<i>Cane</i>
Petite carpe :	<i>Carpeau, carpillon</i>
Ustensile de table pour les liquides :	<i>Cuillère, cuiller</i>
Serpent inoffensif pour l'homme :	<i>Couleuvre, cobra</i>
Poil de la tête de l'homme :	<i>Cheveu, chevelure</i>
Nom donné à un jeune chat :	<i>Chaton</i>
Maison de rois :	<i>Château</i>
On peut y voir des animaux, des clowns, des artistes :	<i>Cirque, chapiteau</i>
Instrument pour couper :	<i>Couteau, ciseaux</i>
Je suis le fils de votre oncle :	<i>Cousin</i>
Ce qui sert à couvrir un pot ou une casserole :	<i>Couvercle</i>
Je peux y suspendre des vêtements :	<i>Crochet, cintre, clou, corde</i>
Vous vous servez de moi pour écrire :	<i>Crayon</i>
Lieu où l'on prépare les repas :	<i>Cuisine</i>

## 34. Lave-auto ou autre projet de groupe

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	De quatre à cinq cours
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de : <ul style="list-style-type: none"><li>✓ développer l'esprit d'équipe;</li><li>✓ développer les relations interpersonnelles;</li><li>✓ respecter les opinions, les forces et les faiblesses des autres;</li><li>✓ respecter les différences;</li><li>✓ faire preuve de créativité;</li><li>✓ se responsabiliser;</li><li>✓ s'engager dans un projet;</li><li>✓ développer ses forces;</li><li>✓ développer son leadership;</li><li>✓ apprendre à communiquer devant un groupe;</li><li>✓ apprendre à faire des choix;</li><li>✓ développer l'écoute;</li><li>✓ apprendre à prendre des décisions.</li></ul>
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert crayons, papier, fournitures nécessaires à l'élaboration et à la réalisation du projet.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Former des équipes de travail. Elles peuvent varier d'un projet à l'autre.  Nommer un responsable de groupe : un secrétaire et un modérateur (parole).  Distribuer un rôle à chaque participant.

Les inviter à préparer ensemble leur projet d'équipe.

Superviser le travail. Fournir aide et support au besoin.

Faire un bilan après l'activité.

**Présenté par :**

Carole Chevalier, enseignante IS  
Commission scolaire St-Hyacinthe  
(450) 773-8401

## **35. Journal de l'école (trimestriel)**

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	Une heure, une fois par semaine, échelonnée sur une période de trois mois.
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant d'aborder les thèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"><li>✓ actualité;</li><li>✓ activités de l'école;</li><li>✓ poésie;</li><li>✓ chronique sportive;</li><li>✓ activités du milieu communautaire;</li><li>✓ événements nouveaux;</li><li>✓ tendances et mode;</li><li>✓ biographie (vedettes).</li></ul>
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert des revues, l'Internet, un ordinateur, des journaux, la participation des gens du milieu, un correcteur et un dictionnaire.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>À partir des intérêts, des forces et des goûts de chacun des participants, déterminer le thème de la chronique.</p> <p>Définir le contenu de la chronique.</p> <p>Lire les textes et donner son opinion.</p> <p>Corriger les fautes de grammaire et de syntaxe et travailler sur la mise en page.</p> <p>Distribuer le journal dans les classes et en faire la promotion.</p> <p>Rencontrer les élèves de l'école pour les impliquer.</p> <p>Faire des recherches et des entrevues.</p> <p>Se consulter et s'entraider.</p>

**Commentaire :**

Il s'agit d'une activité très enrichissante qui développe le français, l'initiative, l'autonomie, la confiance en soi et les relations interpersonnelles.

Elle permet d'occuper les élèves lors des temps libres ou lorsque l'on veut intervenir en individuel.

**Présenté par :**

Carole Chevalier, enseignante IS  
Commission scolaire St-Hyacinthe  
(450) 773-8401

## 36. Ustensiles de cuisine

<b>Clientèle visée :</b>	IS (volet A)
<b>Durée approximative :</b>	Variable selon les groupes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant d'acquérir des habiletés nécessaires à la prise en charge de son alimentation et de reconnaître les différents ustensiles nécessaires à la préparation de repas simples.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert des ustensiles de cuisine divers (voir la liste sur la feuille d'exercice) et les feuilles d'exercices annexées.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Mettre tous les ustensiles de cuisine courants à la disposition des élèves.</p> <p>Leur faire nommer chaque ustensile et les inviter à en donner l'utilité.</p> <p>Si possible, prévoir une recette simple à faire avec le groupe.</p> <p>En plénière, après la dégustation ou quelques jours plus tard, faire remplir les feuilles d'exercices par les plus forts.</p>
<b>Commentaire :</b>	Avec les groupes les plus faibles, utiliser des pictogrammes avec les noms écrits sous les ustensiles. Possibilité de les recopier sur leur feuille.
<b>Présenté par :</b>	Stéphane Nadon, formateur IS Commission scolaire Val-des-Cerfs (450) 263-7901 poste 336 courriel : <a href="mailto:nadon@csvdc.qc.ca">nadon@csvdc.qc.ca</a>

# Satisfaction des besoins : Mets simples et nutritifs

## PRÉPARATION DES METS SIMPLES ET NUTRITIFS

### USTENSILES DE CUISINE

Quel groupe d'ustensiles sert à :

- Couper
- Nettoyer
- Éplucher
- Cuire sur le feu
- Mélanger
- Mesurer
- Cuire au four
- Autres ustensiles

Éplucheur ou rasoir à légumes, couteau à légumes \_\_\_\_\_

Brosse à légumes, passoire \_\_\_\_\_

Tasse à mesurer les liquides, mesures d'ingrédients secs, cuillers à mesurer, balance \_\_\_\_\_

Couteaux : à légumes, à pain, à désosser, à trancher (viande), ciseaux de cuisine, emporte-pièce, râpe \_\_\_\_\_

Bols à mélanger, cuiller de bois, coupe-pâte, spatule de caoutchouc, fouet, batteur manuel, malaxeur électrique \_\_\_\_\_

Casserole, bain-marie, poêlon, écumoire, thermomètre, autocuiseur, pinces, pelle \_\_\_\_\_

Moules à gâteaux : rectangulaires, ronds, carrés, tubulaires. Moules à gâteau roulé, moule à pain, muffins, assiette à tarte, plaque à biscuits, rôtissoire, plat à gratin \_\_\_\_\_

Ouvre-boîte, ouvre-bouteille, entonnoir, cuiller à sauce, cuiller perforée, pilon à pomme de terre, bouilloire, vide-pomme, grosse fourchette, rouleau à pâte, grille de refroidissement, spatule de métal, thermomètre, louche, pinceau à pâtisserie \_\_\_\_\_

COMPLÈTE ET ENCERCLE LA BONNE RÉPONSE

1. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) faire cuire les oeufs frits
- b) faire cuire la soupe
- c) faire tremper les légumes

2. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) faire des frites
- b) cuire des aliments dans la partie supérieure
- c) cuire au four

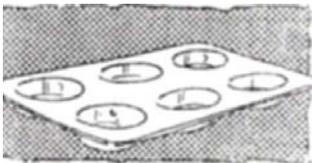
3. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) cuire les oeufs frits
- b) cuire la soupe
- c) faire tremper les légumes

4. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) cuire les oeufs
- b) cuire la soupe
- c) cuire les muffins

5. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) cuire les biscuits
- b) cuire les muffins
- c) cuire les tartes

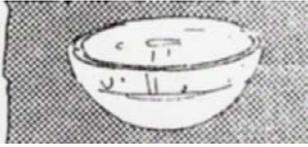
6. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) cuire les biscuits
- b) cuire les muffins
- c) cuire les tartes

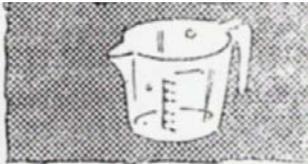
7. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) mélanger les ingrédients
- b) mesurer les ingrédients
- c) cuire au four

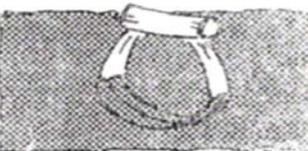
8. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) mélanger les ingrédients
- b) mesurer les liquides
- c) servir les aliments

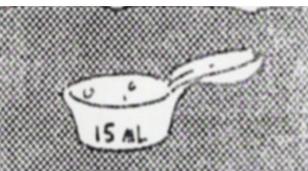
9. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) couper le gras dans la farine
- b) trancher le pain
- c) brosser les légumes

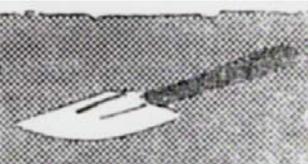
10. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) mélanger les ingrédients
- b) mesurer les ingrédients
- c) servir les aliments

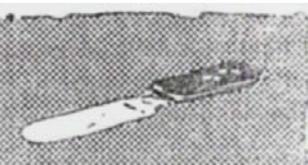
11. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) gratter l'intérieur du bol
- b) nettoyer les légumes
- c) nettoyer les poêlons chauds

12. Cet ustensile se nomme : \_\_\_\_\_



Il sert :

- a) glacer les gâteaux
- b) nettoyer les légumes
- c) retirer les aliments cuits des poêlons

## 37. Entretien d'un logement

<b>Clientèle visée :</b>	IS (déficience intellectuelle et santé mentale)
<b>Durée approximative :</b>	
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant d'acquérir des habiletés pour maintenir en bon état son lieu de résidence. Permet également d'évaluer à quelle fréquence certaines tâches d'entretien doivent se faire.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert des guides pédagogiques (voir feuilles pages suivantes) et si possible, un balai, des linges et des produits d'entretien pour pratique immédiate.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Selon les groupes, utiliser les feuilles avec textes ou images pour expliquer aux participants à quelle fréquence doivent s'effectuer certaines tâches domestiques.</p> <p>En introduction, demander aux élèves de parler des tâches domestiques qu'ils accomplissent à la maison. Leur faire remplir les feuilles seuls ou en groupe.</p> <p>Après, si le temps le permet et si le contexte s'y prête, faire exécuter aux élèves différentes tâches pratiques.</p> <p>Donner des conseils, mais aussi demander aux participants d'expliquer ce qu'ils font et comment ils le font.</p>
<b>Présenté par :</b>	Stéphane Nadon, formateur IS Commission scolaire Val-des-Cerfs (450) 263-7901 poste 336 courriel : <a href="mailto:nadon@csvdc.qc.ca">nadon@csvdc.qc.ca</a>

## SATISFACTION DES BESOINS : Responsabilités de la personne dans l'entretien d'un logement

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR PRÉVENIR LA DÉTÉRIORATION D'UN LOGEMENT
---

Les précautions sont :

- ✓ Entretien régulier
- ✓ Manipulation soignée
- ✓ Réparation en temps opportun

1. Écris si les tâches sont quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles ou annuelles.

	Q U O T	H E B D	M E N S	A N N U
Passer le balai dans la cuisine				
Faire son lit				
Ranger ses vêtements				
Nettoyer la baignoire				
Nettoyer le lavabo de la salle de bain				
Ranger la vaisselle				
Dresser le couvert				
Nettoyer le cabinet de toilette				
Arroser les plantes				
Passer l'aspirateur sur les moquettes				
Épousseter les meubles				
Laver les vitres				
Laver le plancher				
Essuyer les traces de doigts sur les interrupteurs				

	Q U O T	H E B D	M E N S	A N N U
Laver la céramique autour de la baignoire				
Laver les rideaux				
Changer les draps dans son lit				
Laver les murs				
Passer le balai ou l'aspirateur dans sa chambre				
Laver les miroirs				
Laver la cuisinière				
Épousseter les bibelots				
Passer l'aspirateur sur les divans et les fauteuils				
Laver la cuisinière				
Laver l'intérieur du réfrigérateur				
Laver l'intérieur du four				
Épousseter le dessus des portes et des fenêtres				
Ranger les placards				
Sortir les poubelles				

2. À partir du numéro précédent, dresse la liste des tâches que tu effectues :

---



---



---



---



---



---

3. Nomme 2 précautions que tu prends en ayant une manipulation soignée pour prévenir la détérioration.

---



---

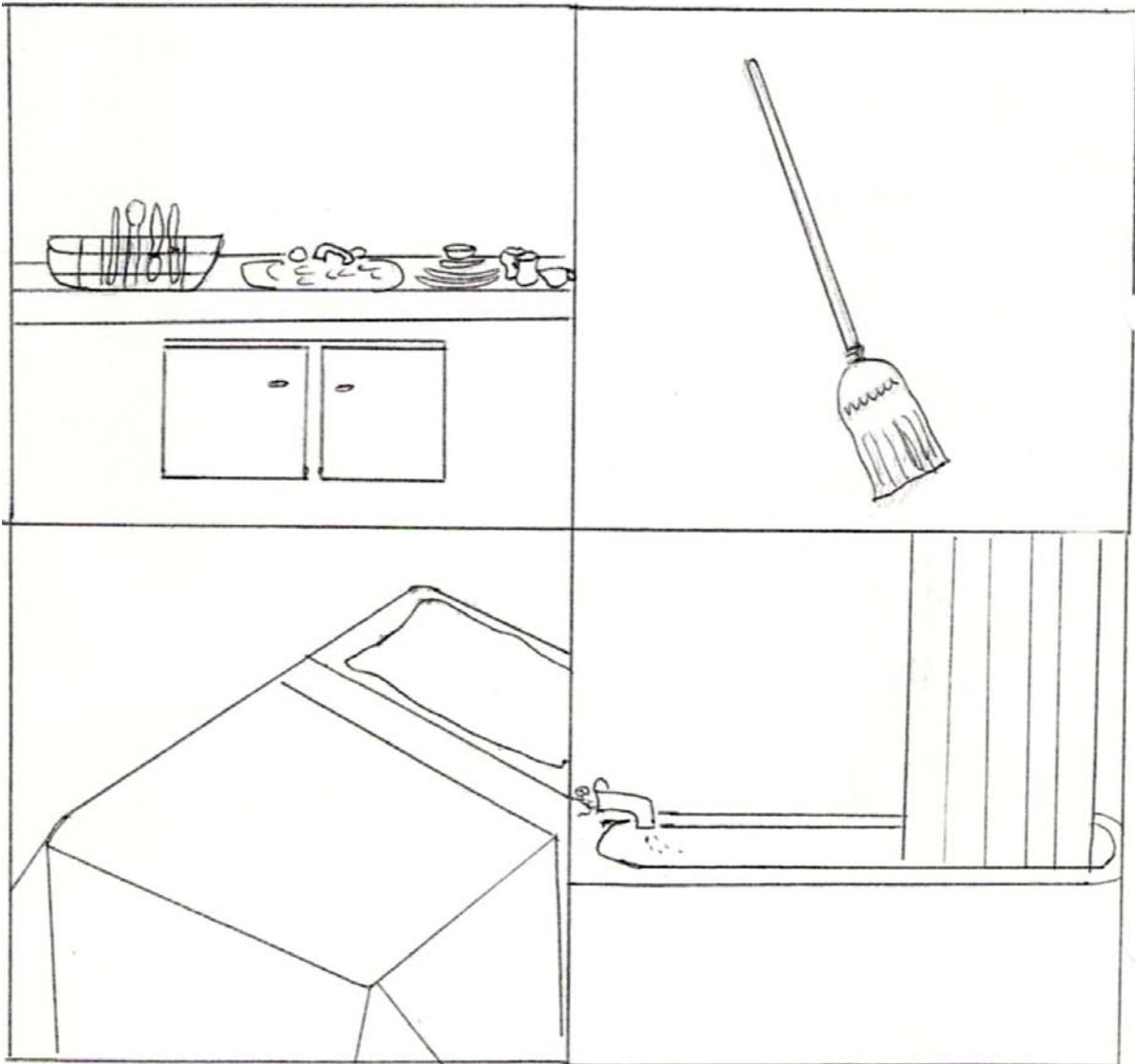


---

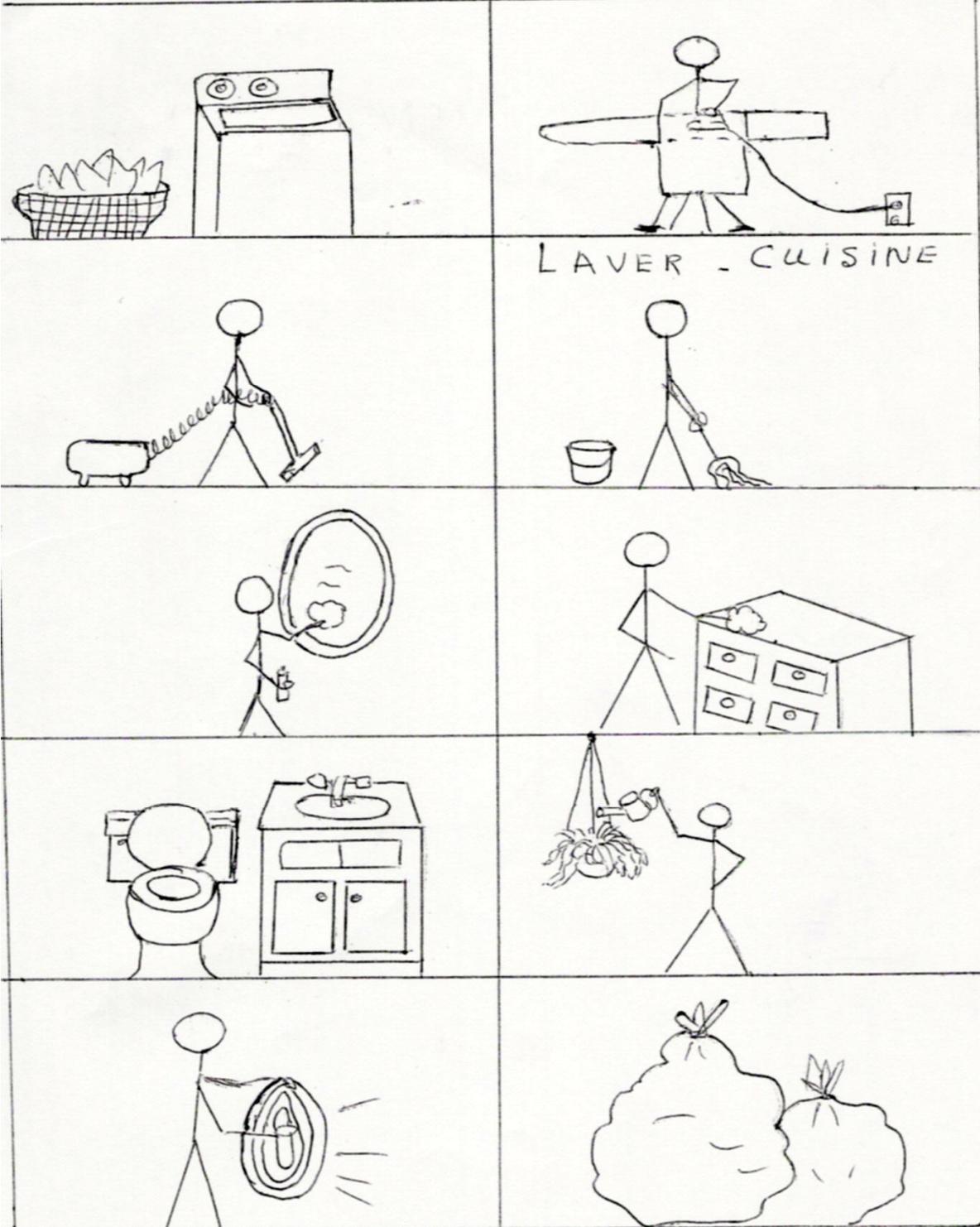
<b>Mettre un X dans la bonne case :</b>	Tous les jours	Toutes les semaines	À l'occasion
1. Cirer les planchers			
2. Faire la vaisselle			
3. Laver le lavabo et la toilette			
4. Enlever les toiles d'araignées			
5. Passer le balai			
6. Laver les miroirs			
7. Nettoyer les armoires et les tiroirs			
8. Arroser les plantes			
9. Faire mon lit			
10. Laver les murs			
11. Secouer les tapis			
12. Laver le bain			
13. Laver les rideaux			
14. Sortir les vidanges			
15. Faire le lavage			
16. Laver les fenêtres			
17. Laver le fourneau			
18. Laver le réfrigérateur			
19. Faire le repassage			
20. Laver les planchers			
21. Laver le plancher de la cuisine			
22. Passer la balayeuse			
23. Épousseter			

# ENTRETIEN DU LOGEMENT

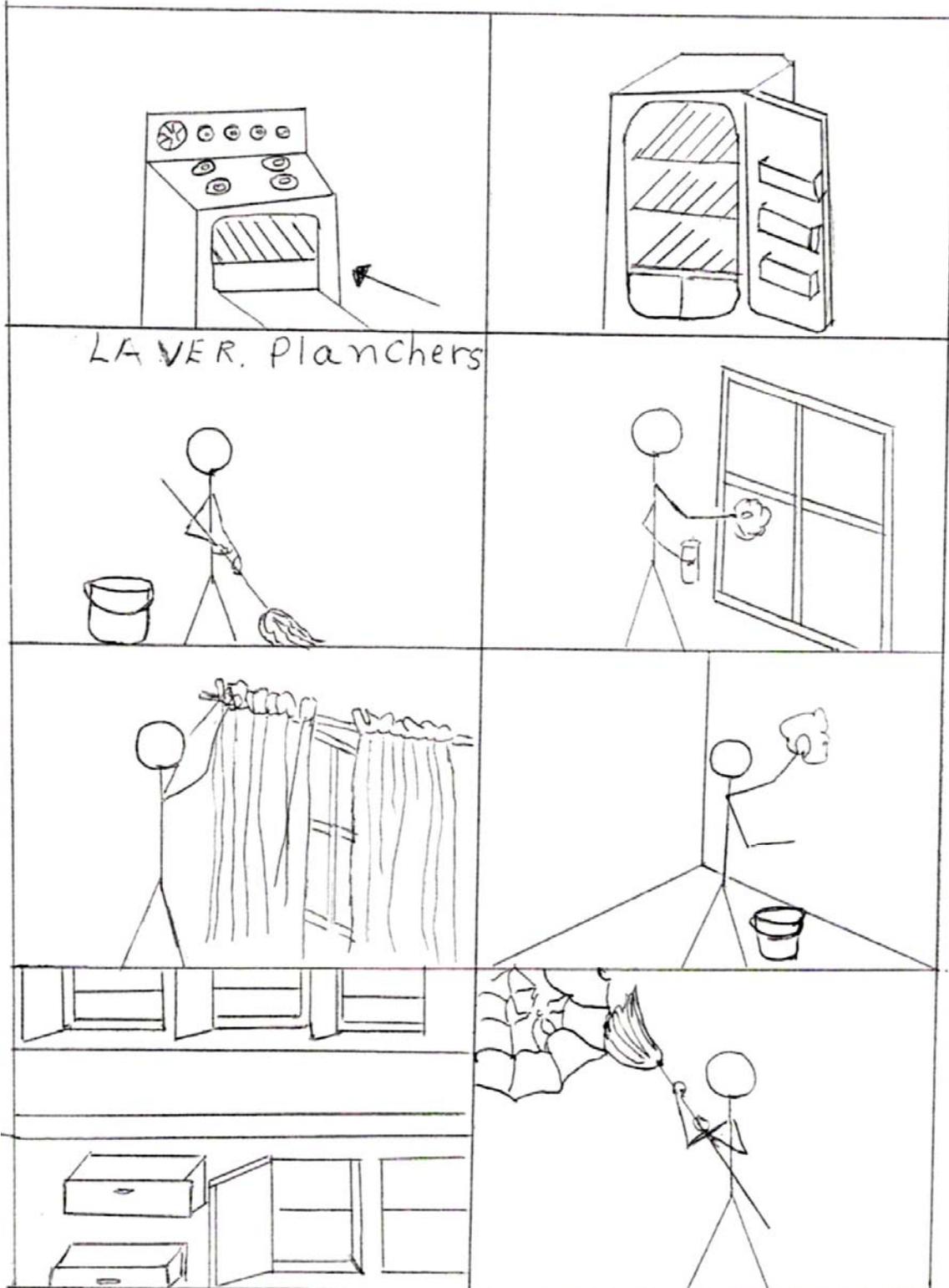
TOUS LES JOURS



TOULIES LES SEMAINES



# A L'OCCASION



## 38. Symboles des produits dangereux

<b>Clientèle visée :</b>	IS (déficience intellectuelle et santé mentale)
<b>Durée approximative :</b>	
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant d'acquérir des habiletés pour maintenir en bon état son lieu de résidence et ses vêtements. Permet également de reconnaître et identifier les différents symboles des produits dangereux.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert les feuilles d'exercices, des contenants <u>vides</u> de différents produits d'entretien et/ou des cartons imagés des produits (reproduits ou collés).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Apporter différents contenants vides et les faire circuler dans la classe. Les élèves observent et identifient les symboles.</p> <p>Demander aux élèves qui connaissent les produits de dire à quoi ils servent.</p> <p>À partir de la feuille «<i>Reconnaissance des symboles des produits d'entretien</i>», explications détaillées et mémorisation.</p> <p>Comme exercice d'intégration, selon les groupes, faire remplir l'une ou l'autre des feuilles «<i>Attention</i>» et «<i>Symboles des produits dangereux</i>».</p>
<b>Commentaire :</b>	Pour l'exercice <i>Symboles des produits dangereux</i> , s'assurer d'avoir suffisamment de contenants différents ou de cartons imagés des produits d'entretien.
<b>Présenté par :</b>	Stéphane Nadon, formateur IS Commission scolaire Val-des-Cerfs (450) 263-7901 poste 336 courriel : <a href="mailto:nadon@csvgdc.qc.ca">nadon@csvgdc.qc.ca</a>

## 4.6.5 RECONNAISSANCE DES SYMBOLES DES PRODUITS D'ENTRETIEN:

Symboles des produits dangereux:

• poison



• corrosif



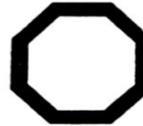
• explosif



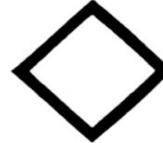
• inflammable



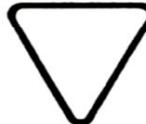
• danger



• avertissement



• attention



Symboles des produits écologiques:

• recyclage



• choix environnemental



# Symboles des produits dangereux

			
POISON	INFLAMMABLE	EXPLOSIF	CORROSIF
			
DANGER	AVERTISSEMENT	ATTENTION	

Écris le nom et/ou la marque d'un produit sur lequel on retrouve les symboles suivants:

1. 	2. 	3. 	4. 
5. 	6. 	7. 	8. 
9. 	10. 	11. 	12. 

Inscris dans la case les numéros qui correspondent aux illustrations.

Attention!



1



corrosif

2



poison

3



inflammable

4



explosif

## **39. Modes d'occupation domiciliaire au Québec**

<b>Clientèle visée :</b>	IS (déficience intellectuelle et santé mentale)
<b>Durée approximative :</b>	
<b>Objectif (s) :</b>	Activité qui permet d'acquérir des habiletés permettant l'utilisation des ressources du milieu. Permet également de mieux comprendre les termes reliés à l'occupation domiciliaire.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert la feuille d'exercice (voir feuille page suivante), un dictionnaire, des journaux et des bottins téléphoniques.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Expliquer la différence entre une location et une propriété (à partir des informations données par les participants).</p> <p>Expliquer chaque terme de la feuille et faire chercher dans les journaux et dans les bottins téléphoniques différentes annonces de logements à louer et de maisons à vendre.</p> <p>Parler des agences immobilières, des banques et des caisses qui accordent les prêts financiers et ce, selon les intérêts des participants.</p> <p>Pour les groupes plus forts, donner la feuille pour qu'ils puissent faire la recherche des termes dans le dictionnaire et qu'ils écrivent les définitions.</p>
<b>Commentaire :</b>	Certains participants auront besoin de notions d'argent (valeurs) préalablement et ce, pour mieux comprendre le coût d'une location et le prix d'une maison.
<b>Présenté par :</b>	Stéphane Nadon, formateur IS Commission scolaire Val-des-Cerfs (450) 263-7901 poste 336 courriel : <a href="mailto:nadon@csvdc.qc.ca">nadon@csvdc.qc.ca</a>

**RESSOURCES :**  
**Modes d'occupation**  
**domiciliaire au Québec**

MODE D'OCCUPATION DOMICILIAIRE

Les modes d'occupation domiciliaire au Québec sont :

- La location
- La propriété

Trouve dans le dictionnaire la définition des mots suivants :

Bail : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Location : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Loyer : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Locataire : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Possession : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Propriété : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Propriétaire : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hypothèque : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Créancier : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 40. Budget et comptes

<b>Clientèle visée :</b>	IS (déficience intellectuelle et santé mentale)
<b>Durée approximative :</b>	variable selon les groupes
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant de développer l'autonomie chez la personne et favoriser son intégration dans la société. Permet également de démontrer les effets de ses habitudes de vie et de ses projets sur la planification de sa situation financière.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert les feuilles d'exercices.
<b>Scénario pédagogique :</b>	À l'aide du guide pédagogique, expliquer chaque notion le plus clairement possible.  Répondre aux questions et donner des exemples à partir de leur vécu.  Faire remplir les feuilles et/ou les tableaux par ceux qui en sont capables.
<b>Commentaire :</b>	Aborder cette matière en la divisant en sous thèmes afin d'en faciliter l'assimilation.
<b>Présenté par :</b>	Stéphane Nadon, formateur IS Commission scolaire Val-des-Cerfs (450) 263-7901 poste 336 courriel : <a href="mailto:nadon@csvdc.qc.ca">nadon@csvdc.qc.ca</a>

## LES REVENUS



Voyons ensemble les 4 sources de revenus les plus populaires.

Le salaire payé à la semaine

Le salaire à l'heure

Le salaire à la pièce.

La rente mensuelle (sécurité du revenu, rentes du Québec, pension de vieillesse)

Qui touche la pension fédérale de vieillesse?

Qui touche les rentes du Québec?

**SALAIRE BRUT**  
**SALAIRE NET**



Lorsque tu reçois un chèque de salaire venant d'une compagnie pour laquelle tu travailles, y a-t-il une différence entre ce que tu gagnes et ce que tu reçois?

Comment appelle-t-on le salaire que tu gagnes?

Comment appelle-t-on le salaire que tu reçois?

L'argent qu'on retient sur ton salaire sert à quoi?

Où va-t-il? Donne des exemples.

As-tu un revenu?

## LES DÉPENSES



Regardons deux tableaux publiés dans « Protégez-vous » (septembre 1977). Ceux-ci nous donnent une idée des dépenses fixes et des dépenses variables.

### Dépenses variables :

#### 1. Nourriture :

- Commande de fins de semaine
- Achats quotidiens (pain, lait)
- Repas au restaurant ou commande à la maison

#### 2. Vêtements :

- De l'homme
- De la femme
- Des enfants

#### 3. Livres, journaux, revues, disques

4. Dépenses de l'homme : argent de poche, cigarettes, loteries, repas au travail, cosmétiques, boisson alcoolique.

5. Dépenses de la femme : argent de poche, cigarettes, loteries, repas au travail, cosmétiques, boisson alcoolique.

6. Dépenses des enfants : collation, cours, sports, articles scolaires, allocations

7. Transport en commun

8. Entretien de l'auto : essence, huile, pneu, réparation, plaque.

9. Soins de santé : médicaments, pharmacie, lunettes, dentiste.

10. Loisir : cours, bingo, sorties

11. Frais de garderie

12. Entretien et réparation : cordonnier, nettoyeur, lavage, meubles et appareils électriques, peinture.

13. Remplacement : ustensiles, lingerie de maison, meubles et appareils électriques, peinture.

14. Cadeaux : Noël, anniversaire, mariage

15. Vacances

## **Dépenses fixes :**

1. Loyer ou hypothèque
2. Électricité
3. Téléphone
4. Chauffage : huile, gaz
5. Taxe scolaire
6. Taxe municipale
7. Taxe d'eau
8. Assurance-vie
9. Assurance-feu, vol, responsabilité
10. Assurance-auto
11. Divers : câbles de télévision, location de télévision, église, pension alimentaire.

**Fais un X sur chaque ligne où tu as toi aussi cette dépense.**

Quelles sont tes dépenses fixes?

	\$

Quelles sont tes dépenses variables?

	\$

## FAIRE SON BUDGET



### Discutons un peu :

Faut-il se poser des questions avant d'inclure une dépense dans son budget?

Quelles sont les questions que tu te poses?

Pour être capable de faire un budget, quels sont les deux éléments essentiels?

Qui peut faire un budget?

Peux-tu faire le tien?

## IL Y A PLUSIEURS FAÇONS D'ÉTABLIR UN BUDGET.

Je t'offre d'en examiner deux (2) avec moi.

Sur ton budget personnel, tu peux t'exprimer comme bon te semble. Tu peux utiliser l'écriture, le dessin ou le collage.

De quelle façon peux-tu mieux t'exprimer et te comprendre?

Il faut aussi penser : « Feras-tu un budget à chaque semaine ou à tous les mois? »

- Est-ce que mes entrées d'argent se font à toutes les semaines?
- Est-ce que mes entrées d'argent se font à tous les mois?

La réponse à ces questions déterminera certainement la fréquence pour établir ton budget.

Je ferai mon budget toutes les semaines \_\_\_\_\_

Je ferai mon budget tous les mois \_\_\_\_\_

**Il y a trois (3) étapes à suivre pour préparer un budget.**

1. l'évaluation du revenu
2. la planification de ses dépenses
3. la mise en pratique de cette planification

## LE CAHIER



Prends un cahier pour ton budget et recopie le modèle suivant en prenant soin de poser tes propres chiffres.

### Exemple

Nous examinons le budget de Ginette qui est sur le B.E.S. et qui reçoit \$425.00 par mois.

### Page de gauche

BUDGET DU MOIS : *Décembre 1988*

REVENUS :		DÉPENSES FIXES :	
Chèque B.E.S.	425.00	Loyer	225.00
Allocation	.00	Téléphone ☎	13.00
Cadeau I	15.00	Électricité/	40.00
		Carte d'autobusv	36.00
		Chauffage	0.00
		Assurance responsabilité	10.00
TOTAL :	440.00	TOTAL :	324.00
Revenus :		440.00	
Dépenses fixes :		324.00	
Dépenses variables :		116.00	

Si tu utilises le dessin ou le collage, les dessins te servent de guide.

Page de droite

Semaine commençant le : 4 décembre 1988

---

DÉPENSES VARIABLES :

Nourriture :	15.00
Argent de poche :	5.00
Cigarettes :	0.00
Loisirs : <i>Bowling</i>	10.00
Cadeaux de Noël, anniversaire	5.00
Économie pour dépenses futures :	0.00
Autres :	0.00
TOTAL :	35.00

Semaine commençant le : 11 décembre 1988

---

DÉPENSES VARIABLES :

Nourriture : £ %	15.00
Argent de poche : \$	5.00
Cigarettes : 	0.00
Loisirs : I	0.00
Cadeau de Noël, anniversaire : I	5.00
Économie pour dépenses futures : ; +	5.00
Autres :	0.00
TOTAL :	30.00

Tu continues pour chaque semaine du mois. 65.00\$

## LE SYSTÈME PAR ENVELOPPE



Tu prends une boîte à chaussure ou une petite serviette de cuir; elle contiendra tes enveloppes.

- Tu dois établir tes revenus.
- Tu dois établir tes dépenses.
- Si tu as de la difficulté à compter ton argent, tu ne demandes que des \$1.00 à la banque lorsque tu changes ton chèque, sauf pour ton loyer.

Lorsque tu vas à la banque pour changer ton chèque, tu dis à la caissière de te donner l'argent pour ton loyer en grosses coupures et le reste en dollars (1,00 \$) que tu répartiras dans tes enveloppes.

L'idéal serait que tu puisses faire un chèque pour ton loyer. Ça évite de garder beaucoup d'argent avec toi.

- Tu fais une enveloppe par dépense et tu y places l'argent nécessaire.

Si tu fonctionnes avec le cahier, tu peux aussi utiliser les enveloppes pour tes dépenses variables chaque semaine, ça te permet d'être fidèle à ton budget, de ne pas mêler une dépense avec une autre.

Est-ce que tu t'aperçois que lorsque Ginette reçoit son chèque du B.E.S., elle commence par payer toutes ses dépenses fixes?

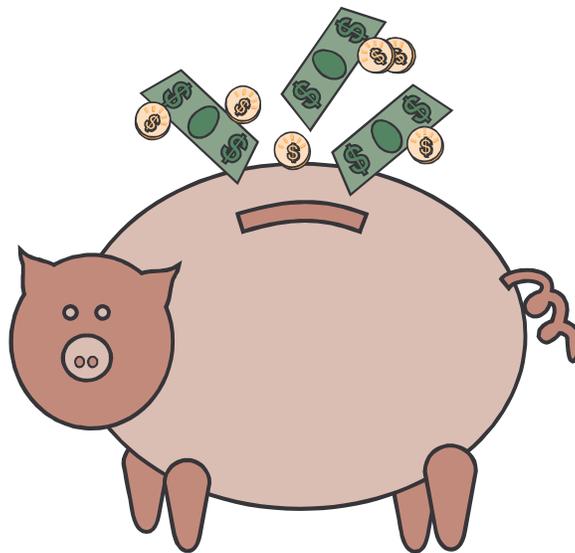
Avec le reste de son argent, Ginette le répartit selon ses besoins et ses goûts.

Quand tu regardes ton budget, en es-tu satisfait?

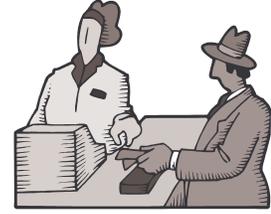
Seras-tu bien?

As-tu pensé à tout?

Si un jour, tu touches un peu plus d'argent chaque semaine ou chaque mois, pourras-tu refaire ton budget?



## LA CONSOMMATION



### Réflexions :

Ai-je les moyens de répondre aux colporteurs? Aux vendeurs?

Ai-je les moyens de répondre aux agents d'assurance?

Ai-je les moyens de donner de l'argent aux différentes religions?

Dois-je signer un contrat seul sans avoir quelqu'un de confiance et responsable avec moi?

Est-il préférable d'établir une liste d'épicerie avant de me rendre au marché?

Est-il préférable de comparer les prix avant de faire un ou des achats?

Quel est le moyen que je prendrai pour comparer les prix?

Lorsque j'ai un rêve, quel moyen je peux prendre pour le réaliser?

## LES ÉCONOMIES

### AIDER À ÉCONOMISER

Pour vous aider à réaliser vos rêves, il ne serait pas mauvais de vous faire un budget. Ainsi, vous saurez à l'avance exactement ce que vous devez mettre de côté et ce qu'il vous restera pour vos autres dépenses.



Quand vous avez terminé votre budget, vous devez vous poser quelques questions importantes.

Est-ce que je désire vraiment la bicyclette pour laquelle j'économise ou est-ce simplement pour faire comme les autres?

Est-ce que je pourrais acheter la même chose à meilleur marché ailleurs?

Est-ce que j'aurai assez d'argent pour payer les petits suppléments, comme la taxe de vente, la plaque, l'immatriculation?

Y a-t-il autre chose qui me plairait davantage et dont j'ai plus besoin?

## POUR VOS ÉCONOMIES

### Étape 1

Si vous avez un compte de banque, déposez-y chaque semaine l'argent que vous avez décidé d'économiser.

Si vous n'avez pas de compte de banque, il y a certainement près de chez vous une succursale où l'on se fera un plaisir de vous en ouvrir un. On vous remettra un livret de banque portant un numéro bien à vous. Chaque fois que vous ferez un dépôt, le montant sera inscrit dans ce livret.

### Étape 2

Conservez toujours vos factures et vos garanties dans une enveloppe que vous rangerez dans votre commode ou votre bureau de travail. Vous pourriez en avoir besoin si votre nouvelle bicyclette venait à faire défaut.

### Étape 3

Amusez-vous bien avec votre bicyclette, vous l'avez bien méritée!

## **41. La cuisine et mini-caféteria (projet 1)**

- Clientèle visée :** IS (déficience intellectuelle moyenne)
- Durée approximative :** Projet en continu.
- Objectif (s) :** Activité ayant pour but de sensibiliser les étudiants à tout ce qui touche de près ou de loin l'alimentation. Elle permet l'apprentissage de nombreuses notions en fonction des besoins de chacun et ce, dans un cadre éducatif.
- Matériel nécessaire :**
- Scénario pédagogique :** Différentes étapes sont nécessaires pour l'organisation de cette activité quotidienne :
- ✓ hygiène;
  - ✓ habiletés domestiques;
  - ✓ connaissances des groupes alimentaires;
  - ✓ épicerie;
  - ✓ confection et réalisation des repas;
  - ✓ aide au service (préparation des plateaux et service à la clientèle).

Ce plateau de travail, mis en place pour et par les étudiants, permet de faire vivre à chacun la réalité d'un travail pas le biais d'une mini-caféteria.

Ce projet a été créé pour répondre à un besoin. Il permet d'alléger la tâche quotidienne de préparation des lunchs pour les familles de nos étudiants.

Depuis, les besoins ne font qu'augmenter et maintenant nous offrons en moyenne une vingtaine de repas complets par jour et ce, aux différents groupes du Centre de formation du Richelieu

**Commentaire :**

Le guide alimentaire canadien est au centre de nos préoccupations.

Les profits de ce projet sont ensuite investis dans des activités éducatives pour nos étudiants.

**Présenté par :**

Kim Godin, formatrice IS  
Centre de formation du Richelieu  
Commission scolaire des Patriotes  
(450) 645-2365 poste 7007

## 42. Dépanneur (projet 2)

<b>Clientèle visée :</b>	IS (déficience intellectuelle moyenne)
<b>Durée approximative :</b>	Projet en continu.
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant d'approfondir des notions de base comme le service à la clientèle, l'argent et la gestion de l'heure et ce, dans un cadre éducatif reflétant le mieux possible la réalité d'un dépanneur.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Un petit dépanneur (à l'échelle de la classe) est disponible aux étudiants. Il permet de fournir un service tout en aidant les participants à approfondir différentes notions de base.</p> <p>Les produits offerts au « Petit Grignoteur » sont majoritairement confectionnés à l'activité de cuisine (biscuits, muffins, etc.) et leurs valeurs caloriques sont contrôlées, car, au « Petit Grignoteur, il n'y a que du bon! »</p> <p>Ce plateau est offert en collaboration avec les étudiants d'un autre groupe qui assurent la supervision au niveau du service à la clientèle et du calcul de l'argent.</p>
<b>Commentaire :</b>	Le petit dépanneur est ouvert durant les pauses et sur l'heure des repas, ce qui reflète bien la réalité du marché du travail. Ce sont les étudiants qui sont maîtres de la gestion de l'heure et du temps.
<b>Présenté par :</b>	Kim Godin, formatrice IS Centre de formation du Richelieu Commission scolaire des Patriotes (450) 645-2365 poste 7007

## **43. Le papier recyclé (projet 3)**

- Clientèle visée :** IS (déficience intellectuelle moyenne)
- Durée approximative :** Projet en continu.
- Objectif (s) :** Développer des habiletés personnelles, sociales et professionnelles.
- Matériel nécessaire :** Voir description sur le site : [www.cfr.qc.ca](http://www.cfr.qc.ca)
- Scénario pédagogique :** L'idée est simple...partir du papier pour arriver à du papier! Un centre de formation est un lieu où la feuille de papier est omniprésente. Elle termine le plus souvent sa course aux ordures. Certaines d'entre elles croisent notre équipe alors, elles ont une deuxième chance d'être utiles!

### Pourquoi fabriquer du papier?

L'idée est simple, mais la fabrication est délicate! Plusieurs étapes sont nécessaires; elles demandent de bonnes aptitudes d'attention et de coordination, de la patience et de l'entraide. Le résultat de ce travail donne une production de feuilles qui ne demandent qu'à être réutilisées.

La déficience intellectuelle n'est pas un obstacle au développement de l'efficacité manuelle. Il faut partir des capacités de la personne et avancer en demeurant confiant pour l'aider à dépasser ses limites.

### Nos actions

La réalisation de ce travail passe par plusieurs actions : mise en place de l'atelier, récupération, tri, découpage, nettoyage des linges de séchage, fabrication de la pâte à papier et des feuilles, repassage, reliure et rangement de l'atelier. Chacune de ces actions est reliée et nécessite une attention particulière. Une cadence de travail s'installe progressivement, et chaque personne trouve sa place en fonction de son rythme propre. Cette « routine », ancrée dans un quotidien (4 matinées par semaine), est fixe et souple à la fois;

elle permet d'amener l'étudiant dans une dynamique de travail.

### Nos productions

Le but n'est pas de produire, mais de reproduire un espace de travail... Ceci afin d'évaluer et de développer les capacités de chacun dans une ambiance conviviale. Le produit (la feuille de papier) est valorisant, car il témoigne du travail entrepris et demeure motivant pour ceux qui le font.

La production est d'environ 30 à 40 feuilles par matinée. Il n'est pas plus important d'en fabriquer 20 ou 50. Le vrai résultat est le bon accomplissement des tâches et la coordination de l'équipe de travail.

### **Commentaire :**

Vous pourrez trouver toutes les étapes du projet « papier recyclé » sur le site du centre [www.cfr.qc.ca](http://www.cfr.qc.ca) sous le titre « compétences de base ».

### **Présenté par :**

Kim Godin, formatrice IS  
Centre de formation du Richelieu  
Commission scolaire des Patriotes  
(450) 645-2365 poste 7007

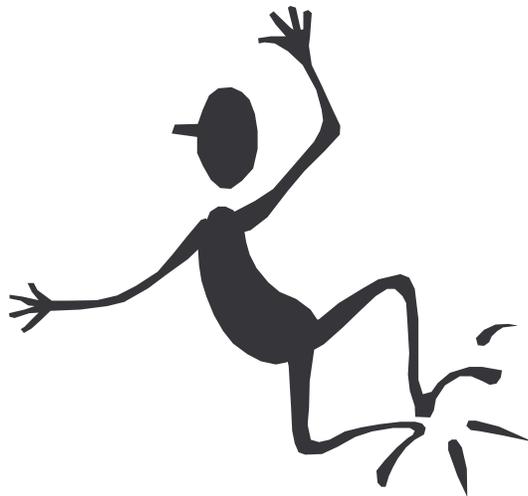
## **44. Ateliers de développement personnel**

<b>Clientèle visée :</b>	IS (santé mentale)
<b>Durée approximative :</b>	2 sessions par année 10 rencontres par session 1 thème par rencontre
<b>Objectif (s) :</b>	Liste des thèmes (pages suivantes)
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Les ateliers débutent par des lectures positives trouvées sur Internet et dans des volumes.</p> <p>Il y a toujours une partie contenant de l'humour : je raconte des blagues, car je crois que le rire est indispensable à la santé. Les élèves sont invités à participer eux aussi.</p> <p>La notion de partage : les participants partagent sur les sujets de leur choix, soit la lecture, les recettes culinaires, la santé, les trucs, etc. Aussi, on apporte des œuvres d'art ou des travaux manuels, façon d'exprimer nos talents.</p> <p>À chaque rencontre, je remets un cahier contenant un complément d'informations sur les sujets abordés. Chaque participant a sa copie.</p>
<b>Commentaire :</b>	J'ai environ 100 ateliers de créés. Je suis à votre disposition pour de plus amples informations.
<b>Présenté par :</b>	Nicole Potvin, formatrice IS Commission scolaire des Hautes-Rivières (450) 359-6411 poste 2264

## Thèmes abordés dans les ateliers de développement personnel

- ✓ Acquérir une plus grande maîtrise de soi.  
*Je contrôle mon impulsivité.*
- ✓ Je mémorise bien.  
*Différents moyens*
- ✓ Je continue à développer ma mémoire.
- ✓ Développer l'estime et la confiance en soi.
- ✓ La manipulation : la reconnaître et s'en sortir.
- ✓ Une meilleure santé... pourquoi pas?
- ✓ Le rire : origine, bienfaits, exercices...
- ✓ La communication  
*Je communique clairement mes idées.*
- ✓ Vaincre ses peurs.
- ✓ Faire des choix... se décider.
- ✓ Contrôler ses peurs  
*Prendre conscience de nos peurs  
Trouver des moyens...*
- ✓ La colère  
*Contrôler davantage sa colère.*
- ✓ Le succès  
*On peut l'atteindre si on le veut.*
- ✓ Anxiété et stress  
*Comment les reconnaître et les gérer.*

- ✓ Contrôler son impulsivité.  
*Prendre l'habitude de se parler positivement.*
- ✓ Le pardon  
*Pour se réconcilier et se guérir.*
- ✓ Chromo thérapie  
*Comment les couleurs nous influencent.*
- ✓ Émotions et sentiments  
*La culpabilité (émotion mixte)*
- ✓ Dépendance affective  
*La reconnaître et... quelques outils.*
- ✓ Le bien-être  
*Différentes façons de l'obtenir ou de l'améliorer.*
- ✓ Confiance et estime de soi  
*Préalable à la transformation.*



## 45. Une petite rime

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	15 à 20 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Permettre aux participants de mieux se connaître les uns les autres et de mémoriser les prénoms de chacun. Créer un sentiment d'appartenance dès le premier cours.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Demander aux participants de se présenter à tour de rôle en donnant leur prénom et en y ajoutant une rime à caractère positif et/ou drôle. Ex. : « Je m'appelle Élisabeth et je suis coquette ».
<b>Source :</b>	Fédération québécoise du loisir en institution.
<b>Commentaire :</b>	<p>Bien spécifier que la rime doit être positive. Souvent, les gens en trouvent une négative. Ex. : « Ginette qui rouspète ».</p> <p>Avec les gens éprouvant certaines difficultés, leur offrir aide et suggestions au besoin.</p> <p>À faire en début de formation. Le cerveau enregistre facilement la rime puis le prénom revient rapidement.</p> <p>Après quelques rencontres, demander les rimes en pigeant les prénoms au hasard.</p>

Variante : En grand groupe, composer une chanson à partir de ces rimes et ce, sur l'air de « Vive les Bretons ».

Ex. : *Y paraît qu'au C.F.P. ils ont  
trouvé un truc nouveau :  
ils font fondre les Louise  
pour en faire des marquises.*

**Présenté par :**

Jacqueline Chabot, formatrice IS  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste 210  
courriel : [chabotj@cs-soreltracy.qc.ca](mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca)

## 46. Sac à souvenirs

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	1 à 2 heures selon la variante choisie
<b>Objectif (s) :</b>	<p>Re-contacter les ressources positives enregistrées dans nos réseaux mnémoniques.</p> <p>Favoriser l'inscription de souvenirs heureux pour l'avenir.</p> <p>Acquérir des habiletés de communication.</p>
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un sac contenant de petits cartons où sont inscrits les souvenirs. Voir feuilles d'exercices ci-annexées ( <i>Je me souviens de mon enfance 1 et 2</i> ).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Expliquer aux participants que lorsque nous reprenons contact avec nos souvenirs heureux de l'enfance, nous revivons un bonheur équivalent à celui du passé.</li><li>2. À tour de rôle, chaque participant pige un carton et partage ses souvenirs avec le groupe.</li><li>3. Il y a deux variantes :<ul style="list-style-type: none"><li>• Au début de chaque cours, une personne pige un carton et chaque participant raconte son souvenir selon le thème de <u>ce carton</u>.</li><li>• Passer une des deux feuilles d'exercices et faire remplir les espaces par les participants. Après, on se remémore, en petit ou grand groupe, cinq de ces souvenirs.</li></ul></li></ol>



## Je me souviens de mon enfance (1)

En fouillant dans mes souvenirs, je me rappelle :

1. d'un de mes mets préférés : \_\_\_\_\_
2. de mon dessert préféré : \_\_\_\_\_
3. d'une odeur dans la maison : \_\_\_\_\_
4. d'un jouet ou un jeu que j'aimais : \_\_\_\_\_
5. d'un objet spécial de la maison : \_\_\_\_\_
6. des fleurs autour de chez moi : \_\_\_\_\_
7. de la couleur des murs de ma chambre : \_\_\_\_\_
8. du prénom d'un(e) de mes amis (es) : \_\_\_\_\_
9. du nom de mon chien : \_\_\_\_\_
10. du nom de mon chat : \_\_\_\_\_
11. d'une chanson que je chantais : \_\_\_\_\_
12. d'un certain cadeau de Noël : \_\_\_\_\_
13. d'un certain cadeau de fête : \_\_\_\_\_
14. d'une émission que j'écoutais : \_\_\_\_\_
15. d'une manie que j'avais : \_\_\_\_\_
16. d'un vêtement que j'adorais porter : \_\_\_\_\_
17. d'un aliment que je me forçais à manger : \_\_\_\_\_
18. d'une activité spéciale à l'école : \_\_\_\_\_
19. d'un voyage avec mes parents : \_\_\_\_\_
20. d'un tour que j'ai joué : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ à qui : \_\_\_\_\_

## Je me souviens de mon enfance (2)

En fouillant dans mes souvenirs, je me rappelle :

1. d'un tour qu'on m'a joué : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ par qui : \_\_\_\_\_
2. du nom d'une de mes institutrices : \_\_\_\_\_
3. d'un voyage que j'ai fait avec l'école : \_\_\_\_\_
4. d'un endroit où j'allais souvent : \_\_\_\_\_
5. d'une prière que je récitais : \_\_\_\_\_
6. d'un rêve qui revenait souvent : \_\_\_\_\_
7. de la couleur de ma bicyclette : \_\_\_\_\_
8. d'un but que je me fixais : \_\_\_\_\_
9. du nom de ma gardienne : \_\_\_\_\_
10. du nom de mon grand-père : \_\_\_\_\_
11. du nom de ma grand-mère : \_\_\_\_\_
12. d'un prix que j'ai reçu : \_\_\_\_\_
13. d'un(e) parent(e) que j'aimais visiter : \_\_\_\_\_
14. d'un de mes porte-bonheurs : \_\_\_\_\_
15. d'une histoire que j'aimais me faire lire : \_\_\_\_\_
16. d'un sport que je pratiquais : \_\_\_\_\_
17. de mon professeur préféré : \_\_\_\_\_
18. d'un film que j'ai adoré : \_\_\_\_\_
19. d'un film qui m'a fait peur : \_\_\_\_\_
20. du nom de ma voisine : \_\_\_\_\_

## 47. Les dessins symboliques

- Clientèle visée :** IS et autres
- Durée approximative :** 1 heure
- Objectif (s) :** Permettre aux participants de prioriser leurs valeurs et de découvrir les symboles qui leur sont propres (meilleure connaissance de soi).
- Matériel nécessaire :** L'activité requiert des crayons de plomb et/ou de couleurs ainsi qu'une feuille de papier divisée en six sections égales.
- Scénario pédagogique :**
1. Demander à chaque personne de créer 6 dessins figuratifs différents à partir :
    - D'un point (•);
    - D'une ligne courbe ( $\cap$  ou  $\cup$ );
    - D'un triangle ( $\Delta$ );
    - D'un carré ( $\square$ );
    - De 3 cercles qui se touchent;
    - D'un X.
  2. Mentionner aux participants qu'il n'est pas nécessaire d'être bon en dessin pour faire cette activité. Leur dire aussi de ne pas copier sur les autres, y aller spontanément; c'est l'inconscient qui « parle ».
  3. Laisser tout le temps nécessaire pour que chacun achève ses dessins.

4. Fournir l'interprétation suivante :

- Le premier dessin représente comment tu te vois.
- Le deuxième dessin représente comment tu crois que les autres te voient.
- Le troisième dessin représente ton moyen d'évasion, ce que tu fais pour te changer les idées.
- Le quatrième dessin représente comment tu vois ta famille.
- Le cinquième dessin représente comment tu vois ta sexualité.
- Le sixième dessin représente ta vision de la mort.

5. Évaluer l'exercice par un tour de table en demandant à chacun de répondre à ces deux questions :

- Te reconnais-tu dans ces dessins?
- Que te disent-ils de toi?

**Source :**

PICHÉ, Janine. *L'alphabétisation à travers la connaissance de soi*. Commission scolaire Lac Témiscaminque, 1992, p. 60.

**Commentaire :**

Autant certains se reconnaissent très bien, autant d'autres cherchent maintes explications sur les symboles. Plus vous ferez faire cette activité, plus vous serez en mesure de donner des pistes pour aider les gens à se reconnaître

Les rassurer en leur disant qu'un peu comme les rêves, la « clé » leur permettant d'ouvrir la porte de l'inconscient n'est pas toujours accessible sur le moment. Dans les heures et les jours qui suivent, il se pourrait qu'ils aient quelques révélations sur eux-mêmes.

**Présenté par :**

Jacqueline Chabot, formatrice IS  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste 210  
courriel : [chabotj@cs-soreltracy.qc.ca](mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca)

## 48. Échelle de stress

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	1 heure ou plus
<b>Objectif (s) :</b>	Permettre à l'apprenant de déclencher une réflexion significative sur sa situation de vie et son degré de stress.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert des copies de l'échelle de Holmes-Rahe (2 versions en annexe).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Expliquer aux apprenants que le cumul des événements dans la vie d'une personne <u>au cours d'une même année</u> peut provoquer des symptômes physiques ou psychologiques.</li><li>2. Remettre à chacun des apprenants une copie de l'échelle de Holmes-Rahe. Expliquer comment la remplir individuellement.</li><li>3. Chacun des apprenants note la « valeur » des événements correspondant à sa situation de vie puis en fait la somme.</li><li>4. Expliquer les notes en bas de page.</li><li>5. Encourager les participants à gérer leur stress en cherchant en grand groupe tous les moyens qu'ils utilisent. Au besoin, leur fournir de l'information sur les services offerts en région.</li></ol>
<b>Source :</b>	BOUCHER, F. et BINETTE, A. <i>Bien vivre le stress</i> . Éd. de Mortagne, 1981.  ELKINS, David. <i>L'enfant stressé : celui qui grandit trop vite et trop tôt</i> . Éd. de l'homme, 1983.

**Commentaire :**

Selon les groupes, choisir l'échelle qui correspond le mieux à votre clientèle. Attention, l'échelle pour adulte doit être remplie selon la consigne : dans la dernière année. Celle pour enfants : au cours des six derniers mois.

**Présenté par :**

Jacqueline Chabot, formatrice IS  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste 210  
courriel : [chabotj@cs-soreltracy.qc.ca](mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca)

## ÉCHELLE DE HOLMES-RAHE

Consigne : Pour votre pointage, ne tenez compte que des agents stressants vécus au cours de la dernière année.

Évènement vécu*	Valeur	Vous
Décès du conjoint	100	
Divorce	73	
Séparation conjugale	65	
Peine de prison	63	
Mort d'un parent proche	63	
Blessure ou maladie	53	
Mariage	50	
Perte d'emploi	47	
Réconciliation avec le conjoint	45	
Passage à la retraite	45	
Maladie d'un membre de la famille	44	
Grossesse	40	
Difficultés sexuelles	39	
Augmentation de la famille	39	
Changement dans la situation financière	39	
Mort d'un ami intime	37	
Changement d'emploi	36	
Changement dans la fréquence des scènes de ménage	35	
Hypothèque ou prêt élevé	30	
Modification des responsabilités professionnelles	29	
Départ (du foyer) d'un enfant	29	
Ennuis avec la belle-famille	29	
Grand succès personnel	28	
Reprise ou abandon du travail par le conjoint	26	
Début ou fin des études	26	
Changement dans les habitudes (cigarette, horaire...)	24	
Ennuis avec le patron	23	
Changement de domicile	20	
Changement d'établissement scolaire	20	
Vacances	13	
Petites infractions (ex. : contraventions...)	11	
TOTAL		

**Note :** Si le score est égal ou supérieur à 300, on peut s'attendre à retrouver des indices de maladie, des malaises physiques : tension, maux d'estomac, perturbation du sommeil ou du moins des difficultés de performance temporaires : attention, concentration, motivation.

\*Il est important de spécifier aux apprenants que les évènements stressants ne sont pas nécessairement négatifs. Le stress peut être provoqué par tout changement dans la situation de vie.

BOUCHER, F. et BINETTE, A. *Bien vivre le stress*. Éd. de Mortagne, 1981.

## La mesure du stress chez les enfants

Consigne : Calculez les points correspondant aux événements vécus par votre enfant au cours des 6 derniers mois.

Évènement vécu*	Valeur	Vous
Les parents meurent	100	
Les parents divorcent	73	
Les parents se séparent	65	
Un parent voyage pour son emploi	63	
Un membre immédiat de la famille meurt	63	
Maladie ou blessure de l'enfant	53	
Un parent se remarie	50	
Les parents se réconcilient	45	
La mère va travailler à l'extérieur	45	
Changement de l'état de santé d'un membre de la famille	44	
La mère devient enceinte	40	
Difficultés scolaires	39	
Naissance d'un frère ou d'une sœur	39	
Réajustement scolaire	39	
Changement de la situation financière de la famille	38	
Maladie ou blessure d'un ami proche	37	
L'enfant commence une nouvelle activité ou change d'activité parascolaire	36	
Changement dans le nombre des chicanes entre frères et sœurs	35	
Menace de violence à l'école	31	
Vol de biens personnels	30	
Changements de responsabilités à la maison	29	
Un frère ou une sœur plus âgé quitte la maison	29	
Difficultés avec les grands-parents	29	
Réussite personnelle exceptionnelle	28	
Déménagement dans une autre partie de la ville	26	
L'enfant reçoit ou perd un animal favori	25	
Changement des habitudes personnelles	24	
Difficultés avec l'enseignant	24	
Changement d'horaire avec la gardienne ou au centre de jour	20	
Déménagement dans une nouvelle maison	20	
Changement des habitudes de jeu	19	
Vacances avec la famille	19	
Changements d'amis	18	
Fréquentation d'un camp de vacances	17	
Changement des habitudes de sommeil	16	

ELKINS, David. *L'enfant stressé : celui qui grandit trop vite et trop tôt*. Éd. de l'homme, 1983.

Changement du nombre de réunions familiales	15	
Changement des habitudes alimentaires	15	
Changement du nombre d'heures passées à regarder la télévision	13	
Réception d'anniversaire	12	
Punition pour ne pas avoir dit « la vérité »	11	
TOTAL		

Résultats : Moins de 150 points : Il est dans la moyenne quant au stress qu'il subit

150 à 300 points : Il peut présenter certains symptômes de stress.

Plus de 300 points : Il y a de fortes probabilités qu'il connaisse un changement sérieux dans sa santé ou son comportement.

**Choisissez parmi les moyens suivants celui qui vous apparaît le plus approprié pour diminuer le stress de votre enfant.**

- Activités physiques (course, randonnée...)
- Activités de relaxation (détente, massage...)
- Activités de communication (discussion, lecture...)
- Activités créatrices (dessin, marionnettes...)

ELKINS, David. *L'enfant stressé : celui qui grandit trop vite et trop tôt*. Éd. de l'homme, 1983.

## 49. Ce que je ressens quand...

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	1 heure ou moins selon la variante choisie.
<b>Objectif (s) :</b>	Acquérir des habiletés de communication permettant aux participants d'interagir socialement en exprimant leurs sentiments.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert les phrases à compléter écrites sur des cartons et un sac.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Demander aux participants de piger un carton dans le sac et de compléter la phrase. Les autres doivent écouter sans intervenir.</p> <p>Laisser la personne exprimer ce qu'elle désire partager aux autres.</p> <p>À tour de rôle, chaque participant pige un carton différent.</p> <p><u>Variante :</u> À chaque début de cours ou à tout autre moment opportun, l'animateur pige un carton et tous, à tour de rôle, complètent la phrase pigée.</p> <p>Échange et retour sur l'activité à la fin.</p>
<b>Commentaire :</b>	<p>Si un participant ne se sent pas à l'aise ou en mesure de compléter le carton qu'il a pigé, lui permettre d'en piger un autre.</p> <p>Se servir de la liste des phrases en annexe, les modifier au besoin ou en ajouter d'autres. Les écrire en gros caractères, les découper et les coller sur de petits cartons.</p>
<b>Présenté par :</b>	Jacqueline Chabot, formatrice IS Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210 courriel : <a href="mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca">chabotj@cs-soreltracy.qc.ca</a>

## Phrases à compléter

- Je suis très surpris(e) quand...
- Je me sens bien quand...
- Je déteste quand les autres...
- J'ai peur quand...
- Je suis en colère quand...
- J'ai l'impression d'être incompris (e) quand...
- Je me sens utile quand...
- J'adore être avec... lorsque...
- J'ai besoin de temps seul(e) pour...
- Je me sens bon(ne) quand...
- Je ne comprends pas pourquoi...
- Parfois, je perds patience quand...
- Je suis fier (ère) de moi quand...
- J'ai de la peine quand...
- Je me sens triste quand...
- J'ai honte de moi quand...
- Je me sens coupable quand...
- Je me sens bien avec...
- Je suis gêné(e) quand...
- Je n'aime pas être obligé(e) de...
- Je suis surpris(e) quand...

## 50. Le pouvoir d'agir

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	45 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Sensibiliser les participants à l'importance de se donner le pouvoir d'agir comme préalable à la prise de décision.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert l'enregistrement de la chanson « Si fragile » de Luc De Larochelière, les paroles de la chanson et les feuilles en annexe.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Passer la feuille sur laquelle sont écrites les paroles de la chanson « Si fragile ».</li><li>2. Faire écouter la chanson aux participants. Ceux-ci soulignent les phrases ou les mots qui les touchent.</li><li>3. En grand groupe, discuter des événements qu'on peut contrôler et de ceux qu'on ne peut pas contrôler. Au besoin, les écrire sur deux colonnes au tableau.</li><li>4. Passer la feuille d'exercice et demander aux participants de cocher les événements sur lesquels ils ont le pouvoir d'agir (à corriger et à discuter en groupe).</li><li>5. Au besoin, faire remplir un plan d'action selon le modèle en annexe.</li></ol>
<b>Source :</b>	Adapté de l'activité 8 du document : <i>Modèle de recrutement et de soutien par les pairs</i> , publié en 1996 par le sous-comité en alphabétisation de la Montérégie.

**Commentaire :**

Possibilité de faire un débat sur d'autres évènements tels que :

- La maladie
- La consommation
- La dépendance à différentes substances
- Les relations amoureuses
- Etc.

Avec les participants qui ont choisi de remplir un plan d'action, prévoir un échéancier et une date pour vérifier avec eux l'atteinte des résultats.

**Présenté par :**

Jacqueline Chabot, formatrice IS  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste 210  
courriel : [chabotj@cs-soreltracy.qc.ca](mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca)

Luc de Larochelière

**Si fragile**      Musique : Luc de Larochelière

On n'choisit pas toujours la route  
Ni même le moment du départ  
On n'efface pas toujours le doute,  
La vieille peur d'être en retard  
Et la vie est si fragile...

On n'choisit jamais de vieillir  
On voudrait rêver un peu plus  
La vie n'est pas faite pour mourir  
On meurt souvent bien entendu  
Car la vie est si fragile...

On n'atteint pas toujours le but  
Qu'on s'était fixé autrefois  
On n'çoit pas souvent son dû  
La justice choisit où elle va  
Et la vie est si fragile...

On est seulement ce que l'on peut  
On est rarement ce que l'on croit  
Et sitôt on se pense un Dieu  
Sitôt on reçoit une croix  
Et la vie est si fragile...

Car le temps est là  
Toujours là  
seule justice ici-bas  
On est si fragile...

**Parmi les évènements suivants, cochez ceux sur lesquels vous pouvez agir :**

- Un retour aux études
- Les coupures de salaire
- Obtenir l'emploi désiré
- Acquérir une expérience de travail à temps partiel
- Déménager
- Trouver un emploi à temps plein
- L'augmentation des taxes
- Être plus en forme
- Être congédié(e)
- Économiser de l'argent
- Bien s'entendre avec les collègues
- Les coupures de la sécurité du revenu ou de l'assurance-chômage
- Le temps qu'il fait dehors
- La guerre
- Les sorties sociales

Mon plan d'action

Date : \_\_\_\_\_

Un besoin à combler / une attitude à changer / un problème à résoudre / être capable de...  
/ un manque à gagner

**Je veux répondre à mon besoin de :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Moyens pour y parvenir :** j'explore des solutions possibles

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Les conséquences :** j'évalue ce que j'ai à perdre et ce que j'ai à gagner en répondant à ce besoin.

<b>Ce que je peux perdre</b>	<b>Ce que j'ai à gagner</b>
-	-
-	-
-	-
-	-

**J'ai trop à perdre :**

Le moyen choisi n'était peut-être pas le bon. Alors choisis un autre moyen plus à ta portée.

Remplis un nouveau plan d'action.

**J'ai plus à gagner qu'à perdre : je passe à l'action!**

Les étapes (du moyen retenu) :

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**J'agis dès que possible :**

a) Quand?

\_\_\_\_\_

b) Combien de temps je me donne pour vérifier les résultats :

\_\_\_\_\_

## Vérification des résultats

### 1. Mon besoin est satisfait :

complètement

en partie

pas du tout

### 2. Comment je me sens \_\_\_\_\_

---

### 3. a) Qu'est-ce qui a marché? (Pourquoi? Comment?)

---

---

### b) Qu'est-ce qui n'a pas marché?

---

Coche :

Mon attitude (résistance, peur, agressivité...)

Manque de motivation

Objectif trop flou – trop gros défi

J'ai brûlé des étapes

Besoin de re-questionner (trop à perdre, besoin plus important que celui-ci...)

### 4. Quoi modifier pour que ça marche ce coup-ci?

---

---

Ton plan d'action a bien fonctionné? Bravo!

Ça n'a pas fonctionné? Tu es tout de même passé à l'action. Bravo!

Si tu as une idée plus claire de ce qui n'a pas marché, sers-toi de ton expérience pour ton nouveau plan d'action.

## 51. Quiz alimentation

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	30 à 40 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Permettre à l'apprenant d'acquérir quelques notions sur la saine alimentation.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert le questionnaire.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p><u>Pour les groupes faibles :</u></p> <p>Oralement, demander les questions une à une et faire lever la main en posant la question : « Quels sont ceux qui pensent que c'est vrai ? »</p> <p>Donner les réponses au fur et à mesure. Répondre à leurs questions, donner des exemples pour faire des liens avec leur vécu.</p> <p><u>Pour les groupes avancés :</u></p> <p>Passer la feuille-questionnaire et laisser les participants remplir au meilleur de leurs connaissances.</p> <p>Correction et explications en grand groupe.</p>
<b>Source :</b>	Différents articles de revue.
<b>Commentaire :</b>	<p>L'ensemble des questions permet de couvrir plusieurs notions de base.</p> <p>Lors d'une rencontre subséquente, donner quelques explications sur les grands principes de l'alimentation saine, les collations ou tout autre sujet connexe.</p>
<b>Présenté par :</b>	Jacqueline Chabot, formatrice IS Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210 courriel : <a href="mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca">chabotj@cs-soreltracy.qc.ca</a>

## Quiz-alimentation

### Vrai ou faux ?

*Encerchez V ou F selon ce qui vous semble juste.*

1. Il y a la même quantité de protéines dans 100 grammes de viande maigre que dans un demi-litre de lait. V F
2. Le repas le plus important de la journée est le souper. V F
3. Chaque Québécois(e) mange en moyenne 100 livres de sucre par année. V F
4. Il faut manger beaucoup de sucre pour combattre le froid. V F
5. Les jus de fruits congelés ont la même valeur nutritive que les jus de fruits en bouteille. V F
6. Il est préférable de peler les fruits et les légumes pour éliminer les pesticides. V F
7. On suggère de ne pas manger plus de quatre œufs par semaine. V F
8. Il faut manger deux repas de viande par jour pour être en santé. V F
9. Le beurre fait plus engraisser que la margarine. V F
10. Certains aliments fournissent tous les éléments nutritifs dont notre corps a besoin pour fonctionner. V F

11. On peut vivre normalement même en consommant des repas mal équilibrés au point de vue nutritif. V F
12. Les épinards donnent de la force. V F
13. On peut manger du spaghetti avant une activité sportive. V F
14. Manger du poisson rend plus intelligent. V F
15. Le pain blanc est aussi nutritif que le pain de blé entier. V F
16. Un bol de soupe soulage les malaises dus au rhume. V F
17. Le miel est meilleur pour la santé que le sucre. V F
18. Les carottes sont bonnes pour la vue. V F
19. Tout comme les enfants, les adultes doivent boire du lait chaque jour. V F
20. Il est nécessaire de boire durant une activité physique. V F
21. Le yogourt est plus nourrissant que le lait. V F
22. Le poisson est aussi nourrissant que la viande. V F
23. Le poisson contient moins de gras et moins de calories que la viande. V F
24. Les viandes les plus grasses sont le bœuf, le porc et les charcuteries. V F

## CORRIGÉ

1. Il y a la même quantité de protéines dans 100 grammes de viande maigre que dans un demi-litre de lait.

Vrai. De plus, il y a la même quantité de protéines dans 65 g. de lentilles ou deux gros œufs ou 100 g. de poisson.

2. Le repas le plus important de la journée est le souper.

Faux. Le repas le plus important est le déjeuner. Partez du bon pied!

3. Chaque Québécois(e) mange en moyenne 100 livres de sucre par année.

Vrai. C'est 100 fois trop!

4. Il faut manger beaucoup de sucre pour combattre le froid.

Faux. Le sucre fournit de l'énergie et nous réchauffe sur le moment. La plupart des aliments contiennent naturellement du sucre. Alors, inutile d'en ajouter.

5. Les jus de fruits congelés ont la même valeur nutritive que les jus de fruits en bouteille.

Faux. Les jus de fruits congelés conservent mieux leurs vitamines que les jus en bouteille.

6. Il est préférable de peler les fruits et les légumes pour éliminer les pesticides.

Faux. On conseille de les laver et même de les brosser mais pas de les peler. Les vitamines se logent tout près de la peau.

7. On suggère de ne pas manger plus de quatre œufs par semaine.

Vrai. Les œufs contiennent aussi beaucoup de graisses.

8. Il faut manger deux repas de viande par jour pour être en santé.

Faux. Les plats à base de volaille, de poisson, de légumineuses sont tout aussi bons pour la santé et même meilleurs, car ils contiennent moins de gras.

9. Le beurre fait plus engraisser que la margarine.

Faux. Le beurre et la margarine ont le même nombre de calories. Le beurre contient moins de substances chimiques que la margarine, mais le gras animal qu'il contient peut être mauvais. Trop de beurre ou de margarine n'est pas recommandable. Consomme-les avec modération.

10. Certains aliments fournissent tous les éléments nutritifs dont notre corps a besoin pour fonctionner.

Faux. Aucun aliment miracle ne nous fournit tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin. À chaque repas, nous devons choisir des aliments dans les différents groupes alimentaires.

11. On peut vivre normalement même en consommant des repas mal équilibrés au point de vue nutritif.

Vrai. À la longue, ce déséquilibre aura cependant une influence néfaste sur la santé et la résistance à la maladie.

12. Les épinards donnent de la force.

Faux. L'histoire de Popeye, eh bien! il faut en prendre et en laisser! Par contre, les épinards contiennent du fer et des vitamines en grande quantité.

13. On peut manger du spaghetti avant une activité sportive.

Vrai. Le spaghetti donne de l'énergie et se digère facilement, mais attention aux excès.

14. Manger du poisson rend plus intelligent.

Faux. Le poisson possède une grande valeur nutritive, mais il ne rend pas plus intelligent.

15. Le pain blanc est aussi nutritif que le pain de blé entier.

Faux. La farine de blé entier est plus nourrissante que la farine blanche.

16. Un bol de soupe soulage les malaises dus au rhume.

Vrai. La soupe chaude aide à dégager les voies nasales.

17. Le miel est meilleur pour la santé que le sucre.

Faux. Le miel a une valeur nutritive très faible, comme le sucre.

18. Les carottes sont bonnes pour la vue.

Vrai. Les carottes contiennent de la vitamine A qui maintient l'œil en bon état et l'aide à s'ajuster à différentes intensités de la lumière.

19. Tout comme les enfants, les adultes doivent boire du lait chaque jour.

Vrai. Les adultes ont besoin des qualités nutritives du lait même s'ils ont terminé leur croissance.

20. Il est nécessaire de boire durant une activité physique.

Vrai. Il faut boire de l'eau pour remplacer l'eau qui est éliminée par la transpiration.

21. Le yogourt est plus nourrissant que le lait.

Faux. Le lait et le yogourt sont également nourrissants. Sauf que le yogourt commercial ne contient pas de vitamine D.

22. Le poisson est aussi nourrissant que la viande.

Vrai. Le poisson contient autant de protéines que la viande. En plus, il se digère plus facilement. Dans le poisson, il y a aussi des minéraux et des vitamines B.

23. Le poisson contient moins de gras et moins de calories que la viande.

Vrai. C'est un aliment parfait pour les gourmands (es) qui veulent garder une taille svelte.

24. Les viandes plus grasses sont le bœuf, le porc et les charcuteries.

Vrai. Les viandes les moins grasses sont le veau, le poulet et la dinde. La charcuterie, c'est la viande la plus grasse. Mieux vaut ne pas en manger trop souvent.

## ***Les grands principes d'une saine alimentation***

1. Tout changement doit se faire progressivement.
2. Manger lentement et bien mastiquer.
3. Manger à sa faim sans se surcharger.
4. Éviter de boire pendant les repas.
5. Boire beaucoup d'eau durant la journée.
6. Éviter de manger avant de se coucher.
7. Commencer le repas par des crudités.
8. Limiter les aliments « camelote » : peu d'éléments nutritifs.
9. Diminuer la quantité de sucre.
10. Consommer des céréales à grains entiers.
11. Limiter la consommation de gras.
12. Manger des fruits et des légumes frais.
13. Remplacer le sel par des fines herbes et du poivre.
14. Prendre un repas plus léger chaque jour.
15. Varier les menus et bien les équilibrer.
16. Préparer des repas sans viande à l'occasion.



# **LES COLLATIONS**

## **Les collations s'avèrent nécessaires :**

- Pour les enfants et les adolescents en pleine croissance, elles complètent les repas et donnent de l'énergie.
- Pour la femme enceinte et celle qui allaite, elles constituent un moyen efficace de satisfaire des besoins nutritifs très élevés, favorisant du même coup des moyens de détente.
- Pour les athlètes et les sportifs, elles permettent de récupérer les calories perdues au cours de l'activité physique et de maintenir un poids souhaitable.
- Pour les personnes âgées qui ne prennent que de tout petits repas, à cause d'une digestion difficile.
- Pour l'adulte et le jeune, la collation de l'avant-midi peut compléter un déjeuner déficient.

## **N'oublions pas que :**

Plus un repas est nourrissant et substantiel, moins le besoin de la collation se fait sentir. Il revient à chacun d'être à l'écoute de son corps pour déterminer ses vrais besoins.

## **Collations feu vert : allez-y...**

Aliments recommandés tant pour la santé en général que pour le bon état des dents. Ils sont riches en éléments nutritifs et pauvres en sucres.

- fruits frais
- légumes frais
- jus de fruits
- jus de légumes
- compote
- fèves de soya grillées
- lait
- yogourt nature
- fromage (et craquelin)
- beurre d'arachide (sur biscotte)
- noix (5) et graines (2 c. table.)

## **Collations feu jaune : prenez garde....**

Aliments riches en éléments nutritifs, mais également en sucre et en calories. Recommandés surtout pour les adolescents, les sportifs, les femmes enceintes et allaitantes ainsi que pour les convalescents.

- pouding au lait
- lait battu
- boisson au yogourt (Yop)
- fruits secs
- yogourt aux fruits
- muffins
- pain – éclair
- biscuits santé
- pain aux raisins
- « boules » nourrissantes

## **Collations feu rouge : pensez-y bien :**

Aliments ayant une valeur nutritive douteuse parce que riches en matières grasses et en sucre, source de calories superflues, à éviter...

- croustilles
- amuse-gueule
- bonbons
- tablette de chocolat
- café
- gâteau glacé
- beigne
- boisson gazeuse
- noix et raisins enrobés
- danoises et croissants

**Note : N'oublions pas de boire régulièrement de grands verres d'eau entre les repas.**



## 52. L'arbre des sentiments

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	
<b>Objectif (s) :</b>	Donner la possibilité à l'apprenant de s'exprimer sur un sentiment vécu.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un arbre en carton sur le mur de la classe, cartons découpés en forme de feuilles sur lesquels sont écrits différents sentiments (voir liste), pinces, gomme ou trombones.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Distribuer une liste de mots qui pourraient aider les apprenants à exprimer ce qu'ils vivent intérieurement. (Pour les plus faibles, utiliser les pictogrammes ou les visages expressifs.)</p> <p>Définir ces mots et en discuter en grand groupe.</p> <p>Inviter chaque participant à choisir le sentiment qui se rapproche le plus de son vécu. S'il le désire, il en parle au groupe.</p> <p>Pour conclure, faire recopier le sentiment sur un carton qu'ils découpent ensuite en forme de feuille (prévoir gabarit).</p> <p>Tous les participants vont accrocher leur « feuille » sur le grand arbre de la classe.</p>
<b>Source :</b>	Ateliers du A .I .S .Q. Comité « Frères et sœurs ».
<b>Commentaire :</b>	<p>Expliquer aux participants que les promenades dans la nature et la forêt aident à se détendre. Quand on est moins tendu, il nous est plus facile de trouver des solutions.</p> <p><u>Variante</u> : les participants découvrent un arbre à sentiment déjà « monté » et ils sont invités à choisir la feuille-sentiment qui les rejoint le plus à ce moment-là.</p>
<b>Présenté par :</b>	Jacqueline Chabot, formatrice IS Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210 courriel : <a href="mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca">chabotj@cs-soreltracy.qc.ca</a>

## Mots exprimant des sentiments ou des émotions

- |                                    |                                      |                               |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| ▪ Être en colère                   | ▪ Avoir soif de faire                | ▪ Être indécis,               |
| ▪ Être ennuyé,<br>agacé, contrarié | ▪ Être accablé,<br>submergé, dépassé | hésitant                      |
| ▪ Être anxieux                     | ▪ Être frustré                       | ▪ Être sous<br>pression       |
| ▪ Se sentir seul                   | ▪ Avoir l'air idiot                  | ▪ Être rancunier              |
| ▪ Avoir peur                       | ▪ Être bon                           | ▪ Se sentir stupide           |
| ▪ Être trahi                       | ▪ Se sentir<br>coupable              | ▪ Être triste                 |
| ▪ S'ennuyer                        | ▪ Être heureux                       | ▪ Se sentir idiot             |
| ▪ Avoir confiance<br>en soi        | ▪ Se sentir<br>impuissant            | ▪ Se sentir menacé            |
| ▪ Être mêlé, confus                | ▪ Être blessé                        | ▪ Être bouleversé,<br>dérangé |
| ▪ Être déprimé                     | ▪ Être irritable                     | ▪ Être malheureux             |
| ▪ Être déçu                        | ▪ Être insécure                      | ▪ Être vulnérable             |
| ▪ Être déterminé,<br>décidé        | ▪ Se sentir perdu                    | ▪ Être inquiet                |
| ▪ Être impatient,<br>pressé        | ▪ Être nerveux                       | ▪ Être optimiste              |
|                                    | ▪ Être délaissé                      | ▪ Être gêné                   |
|                                    | ▪ Être envieux,<br>jaloux            | ▪ Être froissé,<br>offensé    |
|                                    | ▪ Être enthousiaste                  |                               |

## 53. Mon acrostiche

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	1 heure et plus
<b>Objectif (s) :</b>	Cultiver une image positive de soi-même en répertoriant différentes qualités qui nous sont propres.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert : feuille, papier, liste de qualité (exercice fait au préalable).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Expliquer aux participants ce qu'est un acrostiche.</p> <p>Sur une feuille, blanche ou un papier construction, leur faire écrire leur prénom en lettres majuscules, en commençant en haut et du côté gauche de la feuille.</p> <p>Leur dire d'utiliser la première lettre pour écrire une phrase positive ou une qualité qui les décrit.</p> <p>Ex. : <b>C</b>apable <b>A</b>ttentive <b>R</b>ieuse <b>O</b>riginale <b>L</b>oyale <b>É</b>légante</p> <p>Possibilité de leur faire exécuter un collage ou un dessin autour de la feuille pour encadrer leur acrostiche.</p> <p><u>Variante</u> : Les inviter à en faire un pour une personne qui leur est chère.</p>

**Commentaire :**

J'ai été surprise de constater avec quelle facilité ils créaient des acrostiches surtout quand, au préalable, on avait cherché ensemble des qualités pour chacune des lettres de l'alphabet.

Cette activité se vit bien avec les élèves en santé mentale. Dans des cours de créativité, ils se servent des revues pour découper différentes illustrations qui leur ressemblent. Plusieurs aussi ont créé des cartes de souhait à l'occasion de Noël.

Utiliser des phrases plutôt que des mots pour les prénoms qui ont plusieurs fois la même lettre.

**Présenté par :**

Jacqueline Chabot, formatrice IS  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste 210  
courriel : [chabotj@cs-soreltracy.qc.ca](mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca)

## 54. Nos points communs

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	1 heure
<b>Objectif (s) :</b>	Permettre aux participants de faire plus ample connaissance et de développer davantage leur sentiment d'appartenance.
<b>Matériel nécessaire :</b>	
<b>Scénario pédagogique :</b>	Inviter les participants à se choisir un partenaire. En dyade, ils doivent trouver 10 points qu'ils ont en commun, puis cinq différences. De retour en grand groupe, chaque équipe présente ses résultats.
<b>Commentaire :</b>	Puisqu'ils n'écrivent pas, avec les groupes plus faibles, demander seulement trois points en commun et une différence.  Possibilité de faire un tableau d'intérêts à partir des données de cette activité. Ex. : « Ce que nous aimons : les chats, l'ordinateur, telle émission, etc. ».  Les élèves qui le désirent peuvent faire un collage collectif de tous les intérêts présentés par les équipes.
<b>Présenté par :</b>	Jacqueline Chabot, formatrice IS Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210 courriel : <a href="mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca">chabotj@cs-soreltracy.qc.ca</a>

## 55. Les 4 positions fondamentales

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Permettre aux participants de mieux se connaître en se situant dans l'une ou l'autre des quatre positions fondamentales (perception de soi et des autres).
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert la feuille-support en annexe.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Écrire les quatre positions au tableau ou sur un grand carton.  Demander aux élèves de donner des exemples de comportements et d'attitudes pour chacune des positions.  Passer la feuille-support et l'expliquer.
<b>Source :</b>	Tiré d'une thérapie suivie par un des mes élèves.
<b>Commentaire :</b>	Avec des étudiants plus avancés, faire faire une réflexion personnelle écrite à partir de cette théorie.  Suggestions de questions : <ul style="list-style-type: none"><li>• Est-ce que je me reconnais dans l'une ou l'autre des positions?</li><li>• Ai-je toujours tendance à demeurer dans cette position là?</li><li>• Quelle est ma vision des autres? Me semblent-ils menaçants? Corrects? Inférieurs à moi?</li></ul> Il peut être bon d'afficher le carton pour un rappel de la leçon.
<b>Présenté par :</b>	Jacqueline Chabot, formatrice IS Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210 courriel : <a href="mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca">chabotj@cs-soreltracy.qc.ca</a>

# Les quatre positions fondamentales

## Comment je me vois et comment je vois les autres

### **Position # 1 : Je suis O.K. / Tu es O.K.**

« Chacun a de l'importance, je réponds à mes besoins, je t'aime comme tu es, je suis moi, tu es toi, je me respecte, je te respecte. »

C'est une personne compréhensive, autonome, objective, constructive, confiante, réaliste, ouverte, personnelle, spontanée, chaleureuse...

### **Position # 2 : Je suis O.K. / Tu n'es pas O.K.**

« Je suis important, je m'occupe de mes besoins sans égards aux autres, je suis égoïste, je suis profiteur, je suis le meilleur, je suis animé par un sentiment de vengeance. »

C'est une personne persécutrice, accusatrice, méprisante, indépendante, hautaine, menaçante, froide, dictatrice, hostile, provocatrice...

### **Position # 3 : Je ne suis pas O.K. / Tu es O.K.**

« Les autres ont de l'importance, je vis en fonction des autres, je suis influençable, j'ai peur du rejet, je me sens inférieur aux autres, je m'apitoie sur mon sort, j'ai besoin d'approbation, je suis animé par un sentiment de culpabilité, d'envie, d'abandon. »

C'est une personne dépressive, dévouée, soumise, impuissante, dépendante, aidante, craintive, indécise, exploitée, essoufflée.

### **Position # 4 : Je ne suis pas O.K. / Tu n'es pas O.K.**

« Personne n'a de l'importance, je peux me permettre n'importe quoi, je suis bon à rien mais tu ne vaux pas mieux, je ne respecte rien, je ne me respecte pas moi-même, j'ai des pensées suicidaires, je vis du ressentiment et du rejet. »

C'est une personne retirée, déprimée, défensive, méfiance, haineuse, peureuse, peu sociable, découragée, désespérée, martyr...

## Quelle est ma position de vie?

- Au plan de l'être : besoin de sécurité, un sentiment de confiance.
- Au plan du faire : besoin d'identité, un sentiment d'autonomie.
- Au plan de la relation : besoin d'estime, un sentiment d'indépendance.

## 56. Chansons trouées

<b>Clientèle visée :</b>	IS (personnes âgées et autres)
<b>Durée approximative :</b>	20 à 30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	<p>Activité ludique permettant aux participants de développer la mémoire tout en contribuant au maintien des notions de français.</p> <p>Chanter en groupe permet aussi d'alimenter le sentiment d'appartenance.</p>
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert la feuille d'exercice et selon le groupe, un magnétophone et la cassette de la chanson.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>En début de cours, faire jouer une chanson (choisie par les élèves la semaine précédente) et cela, sans passer les feuilles. Les participants doivent mémoriser les mots le plus possible.</p> <p><u>Variante :</u> Au lieu de leur faire écouter la chanson, demander aux gens de chanter avec vous.</p> <p>Passer la feuille d'exercice : paroles de la chanson avec les espaces manquants ici et là. Les élèves doivent remplir les « trous » au meilleur de leurs connaissances.</p> <p>Correction en grand groupe, puis on la rechante ensemble.</p>

**Commentaire :**

Mes élèves aînés adorent cette activité. J'essaie de choisir des chansons de leur jeune temps ou des chansons folkloriques.

Le site Internet [www.paroles.net](http://www.paroles.net) offre plusieurs titres. En copiant-collant, on n'a pas besoin de tout réécrire. Il ne reste plus qu'à faire les trous. À partir de ce site, il y a plusieurs liens.

Variante : Essayer des **histoires trouées**. C'est très plaisant aussi, surtout si la banque d'histoires provient des élèves.

En profiter pour parler des bienfaits du rire (en annexe). Succès assuré aussi avec les élèves en déficience intellectuelle et en santé mentale.

**Présenté par :**

Jacqueline Chabot, formatrice IS  
Commission scolaire Sorel-Tracy  
(450) 743-1285 poste 210  
courriel : [chabotj@cs-soreltracy.qc.ca](mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca)

## Parlez-moi d'amour

Paroles : Jean Lenoir 1930

Interprète : Lucienne Boyer

(Refrain)

Parlez-moi d' \_\_\_\_\_  
Redites-moi des \_\_\_\_\_ tendres  
Votre beau \_\_\_\_\_  
Mon cœur n'est pas las de l' \_\_\_\_\_  
Pourvu que \_\_\_\_\_  
Vous répétiez ces \_\_\_\_\_ suprêmes  
Je vous \_\_\_\_\_

Vous savez bien  
Que dans le fond, je n'en crois rien  
Mais cependant je veux \_\_\_\_\_  
Écouter ce mot que j'adore  
Votre \_\_\_\_\_ aux sons caressants  
Qui le murmure en frémissant  
Me berce de sa belle histoire  
Et malgré \_\_\_\_\_ je veux y croire

(Refrain)

Il est si \_\_\_\_\_  
Mon cher \_\_\_\_\_, d'être un peu fou  
La vie est parfois trop amère  
Si l'on ne croit pas aux \_\_\_\_\_  
Le chagrin est vite apaisé  
Et se console d'un \_\_\_\_\_  
Du cœur on guérit la \_\_\_\_\_  
Par un serment qui le rassure

(Refrain)

## Parlez-moi d'amour (Complète)

Paroles : Jean Lenoir 1930

Interprète : Lucienne Boyer

(Refrain)

Parlez-moi d'amour

Redites-moi des choses tendres

Votre beau discours

Mon cœur n'est pas las de l'entendre

Pourvu que toujours

Vous répétiez ces mots suprêmes

Je vous aime

Vous savez bien

Que dans le fond, je n'en crois rien

Mais cependant je veux encore

Écouter ce mot que j'adore

Votre voix aux sons caressants

Qui le murmure en frémissant

Me berce de sa belle histoire

Et malgré moi je veux y croire

(Refrain)

Il est si doux

Mon cher trésor, d'être un peu fou

La vie est parfois trop amère

Si l'on ne croit pas aux chimères

Le chagrin est vite apaisé

Et se console d'un baiser

Du cœur on guérit la blessure

Par un serment qui le rassure

(Refrain)

## Les bienfaits du rire

### Le rire régularise la respiration

- Meilleure combustion de l'oxygène
- Plus grande expulsion de déchets
- Échanges respiratoires 3 fois plus rapides

### Le rire est bon pour le cœur

- Le cœur bat aussi vite qu'à une course de 100 mètres
- Augmentation de la pression sanguine
- Prévention des maladies cardiaques

### Le rire diminue...

- La fatigue (mobilisation de la plupart des muscles)
- Le stress (relâchement des tensions musculaires)
- La douleur (libération d'endorphines)
- Le vieillissement
- Les insomnies

### Le rire augmente ou renforce...

- Le système immunitaire (augmentation des anticorps)
- Les facultés intellectuelles

### Le rire masse les organes internes

- Améliore la digestion (plus de sucs gastriques)
- Le foie produit plus de bile (baisse le taux de gras)
- Prévient la constipation

### Le rire est préventif dans les cas de...

- Hypertension artérielle
- Artériosclérose

Le rire enlève les inhibitions et augmente la capacité d'être heureux.

Le rire augmente l'estime de soi et rend plus optimiste à l'égard de la vie.

Le rire assure une meilleure vie sociale.

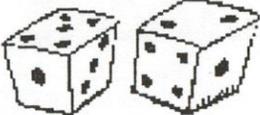
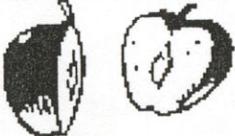
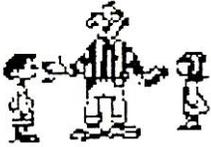
Le rire nous fait voir les obstacles comme des défis.

**Rions souvent, rions sans raison, rions de nous-mêmes...**

## 57. La bonne entente

<b>Clientèle visée :</b>	IS
<b>Durée approximative :</b>	45 minutes et plus
<b>Objectif (s) :</b>	Découvrir des moyens simples qui favorisent la bonne entente avec les autres.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert la feuille-support et des cartons avec des scénarios différents.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Demander aux élèves d'expliquer ce qu'est pour eux la bonne entente.</p> <p>Quels moyens utilisent-ils pour favoriser la bonne entente? Partir d'exemples concrets qui se sont passés dans les cours ou ailleurs.</p> <p>Passer la feuille et expliquer chacun des moyens. Au besoin, faire de petites démonstrations de chacun des moyens avec des volontaires qui acceptent de « jouer le jeu ». Prévoir alors une liste de scénarios conflictuels que chaque équipe pige au hasard.</p> <p>Faire un retour en grand groupe.</p>
<b>Source :</b>	Activité tirée du fascicule 3 de <i>l'Univers de la réussite</i> , Commission scolaire Saint-Hyacinthe, p.136.
<b>Commentaire :</b>	Cette feuille est particulièrement intéressante parce qu'elle explique clairement et simplement. Les pictogrammes sont parlants. Les afficher dans le local pour usages ultérieurs.
<b>Présenté par :</b>	Jacqueline Chabot, formatrice IS Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210 courriel : <a href="mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca">chabotj@cs-soreltracy.qc.ca</a>

## 10 moyens de favoriser la bonne entente

	<p><b>L'écoute :</b> Prends le temps d'écouter l'autre et de le comprendre</p>
	<p><b>Le message « Je » :</b> Utilise « je » au lieu de « tu » pour dire ce que tu ressens.</p>
	<p><b>L'excuse :</b> Reconnais tes torts et excuse-toi.</p>
	<p><b>L'abandon :</b> Laisse tomber une situation que tu ne peux régler.</p>
	<p><b>L'alternance :</b> Tire au sort pour savoir qui sera le premier.</p>
	<p><b>Le compromis :</b> Accepte de partager.</p>
	<p><b>La négociation :</b> Discute afin de trouver une solution avec l'autre.</p>
	<p><b>La médiation :</b> Demande de l'aide d'un arbitre : enseignants, parents, amies ou amis, etc.</p>
	<p><b>L'ajournement :</b> Remets à plus tard, tu auras le temps de te calmer.</p>
	<p><b>La distraction :</b> Mets un peu d'humour dans tes petits conflits.</p>

## 58. Allégorie (coopération)

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	20 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Sensibiliser les participants à la notion de coopération.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert le texte de l'allégorie : Une histoire de baguettes.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Lire l'allégorie aux élèves. Leur laisser le temps de se faire une représentation mentale. Au besoin, relire une deuxième fois l'histoire.</p> <p>Recueillir les différents commentaires en posant quelques questions.</p> <p>Expliquer l'allégorie en vous servant des commentaires au bas de la feuille et de vos propres conclusions.</p> <p>Demander aux apprenants des exemples concrets où ils ont à vivre le partenariat et la coopération.</p>
<b>Source :</b>	<i>L'Univers de la réussite</i> , Commission scolaire de Saint-Hyacinthe, fascicule 3, p.131.
<b>Commentaire :</b>	Les allégories sont toujours bien reçues par les élèves. On en trouve aussi dans <i>Allégories pour guérir</i> de Michel Dufour, publié en 1993.
<b>Présenté par :</b>	Jacqueline Chabot, formatrice IS Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210 courriel : <a href="mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca">chabotj@cs-soreltracy.qc.ca</a>

# COOPÉRER

## Représentation de la compétence

*Allégorie qui sensibilise à la notion de coopération et qui illustre très bien le concept de « partenariat ».*

### UNE HISTOIRE DE BAGUETTES

Un sage chinois eut l'immense privilège de visiter l'au-delà avant sa propre mort. Arrivé en enfer, il vit d'abord une immense table autour de laquelle se trouvaient assis tous les damnés; devant chacun se trouvait un bol de riz appétissant à souhait...mais les convives amaigris ne faisaient que soupirer devant leur repas.

Le sage s'étonna : « Hélas, comment pourrions-nous manger avec ces baguettes? » firent les damnés. Chacun possédait en effet une paire de baguettes longues de six pieds, ce qui rendait impossible toute tentative de se nourrir correctement.

Au paradis, surprise! Même décor, même bols, même baguettes et pourtant les habitants du ciel affichaient tous un visage brillant de santé... Le sage comprit vite pourquoi : chaque convive employait ses baguettes pour atteindre le bol du voisin et le nourrir; tous mangeaient à leur faim en se nourrissant les uns les autres.

#### Commentaires :

On peut tirer beaucoup d'enseignements de cette petite perle de la sagesse orientale; j'en retiendrai deux qui illustrent bien le thème du partenariat.

- 1) Vivre en partenaires, c'est accepter d'être nourris et de nourrir. Si je veux établir une relation vraie, propice au partenariat, j'ai à me reconnaître dépendant des autres tout en me sachant responsable à leur égard.
- 2) De longues « baguettes » empêchent souvent de vivre à fond le partenariat : poids des préjugés, des peurs, des différences... l'exemple des habitants du ciel m'invite à une toute autre attitude; tirons parti de nos différences pour en faire des instruments de complémentarité, ce travail est bien plus long qu'une paire de baguettes, mais est-ce que ça n'en vaut pas la peine?\*

\* Référence : Université de Montréal, *La Navette*, Mars 1990.

*L'Univers de la réussite*, Commission scolaire de Saint-Hyacinthe, fascicule 3, p.131.

## 59. Affirmation de soi

<b>Clientèle visée :</b>	IS et autres
<b>Durée approximative :</b>	30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Apprendre à l'élève à communiquer de manière affirmative, ses besoins, ses désirs et ses sentiments.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert la feuille des étapes à suivre pour communiquer un message ferme et l'exemple de dialogue (voir feuilles en annexe).
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Présenter aux élèves les quatre étapes de la communication ainsi que l'exemple de dialogue : <i>Conduire ou pas</i>.</p> <p>Former des équipes de trois ou quatre. Distribuer à chaque équipe une mise en situation liée à leur réalité ou leur en faire trouver une.</p> <p>Demander aux élèves de composer un dialogue qui tient compte des quatre étapes.</p> <p>De retour en grand groupe, inviter deux volontaires de chaque équipe à lire la mise en situation et le dialogue qu'ils ont créés.</p>
<b>Source :</b>	SÉGUIN, Sylvie et BAILLARGEON, Lucille. <i>Programme d'éducation sexuelle : Mon bien-être sexuel et celui de l'autre</i> . Gouvernement du Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux de la région Chaudière-Appalache.
<b>Commentaire :</b>	Feuilles très bien faites qui peuvent être présentées de différentes façons à diverses clientèles.
<b>Présenté par :</b>	Jacqueline Chabot, formatrice IS Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210 courriel : <a href="mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca">chabotj@cs-soreltracy.qc.ca</a>

## Étapes à suivre pour communiquer un message ferme

ÉTAPES	DESCRIPTION	CE QUE VOUS POURRIEZ DIRE
1. Expliquer vos sentiments et le problème.	Expliquez vos sentiments à l'égard du comportement ou du problème.  Décrivez le comportement ou le problème qui viole vos droits ou qui vous dérange.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cela m'agace quand...</li> <li>- Cela m'attriste quand...</li> <li>- Je me sens bien... quand...</li> <li>- Cela me fait de la peine quand...</li> <li>- Je n'aime pas cela quand...</li> </ul>
2. Faites votre demande	Expliquez clairement comment vous voudriez que les choses se passent.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je préférerais que...</li> <li>- J'aimerais que...</li> <li>- Pourrais-tu, s'il te plaît...</li> <li>- S'il te plaît, cesse...</li> <li>- Ce serait bien, si tu...</li> </ul>
3. Demandez à l'autre personne ce qu'elle pense de votre demande.	Invitez l'autre personne à dire ce qu'elle ressent ou ce qu'elle pense de votre demande.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quel est ton sentiment sur cette idée?</li> <li>- Es-tu d'accord?</li> <li>- Qu'en penses-tu?</li> <li>- Quelle est ton opinion?</li> <li>- Ça te va?</li> </ul>
4a) Refuser	Dites et répétez que c'est « non » et, si nécessaire, partez.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non, non et non. Compris?</li> <li>- C'est non et je m'en vais!</li> <li>- Non, je ne le ferai pas!</li> </ul>
4b) Remettre à plus tard	Remettez votre décision à plus tard.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je ne suis pas prêt(e) maintenant. Plus tard, peut-être.</li> <li>- Nous en reparlerons une autre fois, veux-tu.</li> <li>- J'aimerais en parler à un(e) ami(e).</li> </ul>
4c) Négocier	Trouver une solution qui satisfait les deux personnes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plutôt que... faisons...</li> <li>- Et pourquoi ne pas essayer...</li> <li>- Qu'est-ce qui ferait notre bonheur à tous les deux?</li> </ul>
S'il y a accord, acceptez et remerciez	Si la personne est d'accord avec votre demande, lui dire « merci » est une bonne façon de conclure.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merci.</li> <li>- Magnifique! J'apprécie ta compréhension.</li> <li>- Je suis content(e) qu'on soit d'accord.</li> <li>- Fantastique!</li> </ul>



## Conduire ou pas

Vous êtes à une soirée de danse à l'école. Votre frère aîné y est aussi et il est censé vous ramener à la maison en voiture. Vous pensez qu'il a trop bu et qu'il n'est pas en état de conduire. Vous décidez de refuser de monter en voiture avec lui.

### 1. Expliquez vos sentiments et le problème.

« J'ai peur de monter en voiture avec toi lorsque tu as trop bu. »



« Comment ça, trop bu! Qu'est-ce que tu en sais de toute façon? »

### 2. Faites votre demande.

« Je ne veux pas rentrer avec toi en voiture et je ne crois vraiment pas que tu sois en état de conduire. »

### 3. Demandez à l'autre personne ce qu'elle pense de votre demande.

« Qu'en penses-tu? Fais-moi plaisir, ne conduis pas ce soir? »



« Mais je peux très bien conduire, je t'assure. Y'a pas de raison de t'inquiéter. Nous serons à la maison dans dix minutes. »

#### 4a) Refuser

« Je ne suis pas d'accord et je ne monte pas avec toi. »

#### 4b) Remettre à plus tard

« Allons en discuter en prenant un café de l'autre côté de la rue. »

#### 4c) Négocier

« Laisse la voiture ici et rentrons ensemble à pied. »

## 60. Expressions à compléter

<b>Clientèle visée :</b>	IS (personnes âgées)
<b>Durée approximative :</b>	20 à 30 minutes
<b>Objectif (s) :</b>	Stimuler la mémoire et favoriser la communication.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert la feuille d'exercice en annexe.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Passer la feuille d'exercice et demander aux participants de compléter les expressions suivantes en ajoutant le nom de <u>l'animal</u> manquant.</p> <p>Travail individuel qui, après, peut être complété en coopération avec ses voisins.</p> <p>Correction en grand groupe. À tour de rôle, chaque personne donne une réponse.</p>
<b>Source :</b>	<i>S'aider par le jeu</i> , Recueil d'activités à l'intention des personnes âgées vivant en centre d'hébergement. Fédération québécoise du loisir en institution.
<b>Commentaire :</b>	Activité toujours très appréciée auprès de nombreuses clientèles. Tout peut se faire oralement avec les groupes plus faibles. Au besoin, expliquer chaque expression.
<b>Présenté par :</b>	Jacqueline Chabot, formatrice IS Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210 courriel : <a href="mailto:chabotj@cs-soreltracy.qc.ca">chabotj@cs-soreltracy.qc.ca</a>

## Expressions à compléter

Ajouter le nom de l'animal manquant :

1. Un froid de \_\_\_\_\_
2. Mettre la \_\_\_\_\_ à l'oreille
3. Il n'y a pas de quoi fouetter un \_\_\_\_\_
4. Hurler avec les \_\_\_\_\_
5. De la bouillie pour les \_\_\_\_\_
6. Un temps de \_\_\_\_\_
7. Les années de \_\_\_\_\_ maigre
8. Nu comme un \_\_\_\_\_
9. Dormir comme une \_\_\_\_\_
10. La tournée des grands \_\_\_\_\_
11. Mettre la charrue avant les \_\_\_\_\_
12. Se jeter dans la gueule du \_\_\_\_\_
13. Un \_\_\_\_\_ mal léché
14. Avoir d'autres \_\_\_\_\_ à fouetter
15. Il y a \_\_\_\_\_ sous roche
16. Ménager la \_\_\_\_\_ et le chou
17. Monter sur ses grands \_\_\_\_\_
18. Avancer à pas de \_\_\_\_\_
19. Avoir des \_\_\_\_\_ dans l'estomac
20. Engueuler quelqu'un comme du \_\_\_\_\_ pourri

## Expressions à compléter (corrigé)

Ajouter le nom de l'animal manquant :

1. Un froid de canard
2. Mettre la puce à l'oreille
3. Il n'y a pas de quoi fouetter un chat
4. Hurler avec les loups
5. De la bouillie pour les chats
6. Un temps de chien
7. Les années de vache maigre
8. Nu comme un ver
9. Dormir comme une marmotte
10. La tournée des grands ducs
11. Mettre la charrue avant les boeufs
12. Se jeter dans la gueule du loup
13. Un ours mal léché
14. Avoir d'autres chats à fouetter
15. Il y a anguille sous roche
16. Ménager la chèvre et le chou
17. Monter sur ses grands chevaux
18. Avancer à pas de tortue
19. Avoir des papillons dans l'estomac
20. Engueuler quelqu'un comme du poisson pourri

# ALPHABÉTISATION

# **1. Le dictionnaire**

<b>Clientèle visée :</b>	Alphabétisation
<b>Durée approximative :</b>	2 à 3 minutes par mot
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants de travailler le vocabulaire.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert des images (qui peuvent provenir des livres à colorier ou des revues), des feuilles-réponses (qui représentent <b>le dictionnaire</b> des élèves) et un tableau.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Dans une grande enveloppe, il y a plusieurs images. Chaque élève pige une image. Un élève montre son image, dit ce qu'elle représente et l'enseignante écrit le mot au tableau. Les plus forts peuvent l'épeler.</p> <p>Dans leur dictionnaire (les feuilles-réponses), les élèves cherchent la première lettre du mot. Au-dessous de la lettre, les élèves écrivent le mot. Ensuite, un autre élève montre son image et ainsi de suite. Cette activité s'étalant sur une longue période, il faut décider de la durée qu'on y consacre à chaque fois.</p>
<b>Commentaire :</b>	En annexe, il y a les feuilles-réponses (le dictionnaire) ainsi que le corrigé pour suggérer des images à trouver. Il n'est pas nécessaire que les mots du dictionnaire soient en ordre alphabétique comme le corrigé.
<b>Présenté par :</b>	Chantale Dupuis, formatrice alphabétisation et IS Centre de formation professionnelle Sorel-Tracy Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste : 210

**A**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_
- 11. \_\_\_\_\_
- 12. \_\_\_\_\_

**B**

- 13. \_\_\_\_\_
- 14. \_\_\_\_\_
- 15. \_\_\_\_\_
- 16. \_\_\_\_\_
- 17. \_\_\_\_\_
- 18. \_\_\_\_\_
- 19. \_\_\_\_\_
- 20. \_\_\_\_\_
- 21. \_\_\_\_\_
- 22. \_\_\_\_\_
- 23. \_\_\_\_\_
- 24. \_\_\_\_\_
- 25. \_\_\_\_\_
- 26. \_\_\_\_\_
- 27. \_\_\_\_\_

- 28. \_\_\_\_\_
- 29. \_\_\_\_\_

**C**

- 30. \_\_\_\_\_
- 31. \_\_\_\_\_
- 32. \_\_\_\_\_
- 33. \_\_\_\_\_
- 34. \_\_\_\_\_
- 35. \_\_\_\_\_
- 36. \_\_\_\_\_
- 37. \_\_\_\_\_
- 38. \_\_\_\_\_
- 39. \_\_\_\_\_
- 40. \_\_\_\_\_
- 41. \_\_\_\_\_
- 42. \_\_\_\_\_
- 43. \_\_\_\_\_
- 44. \_\_\_\_\_
- 45. \_\_\_\_\_
- 46. \_\_\_\_\_
- 47. \_\_\_\_\_
- 48. \_\_\_\_\_
- 49. \_\_\_\_\_
- 50. \_\_\_\_\_
- 51. \_\_\_\_\_
- 52. \_\_\_\_\_
- 53. \_\_\_\_\_

**D**

- 54. \_\_\_\_\_

- 55. \_\_\_\_\_
- 56. \_\_\_\_\_
- 57. \_\_\_\_\_
- 58. \_\_\_\_\_
- 59. \_\_\_\_\_
- 60. \_\_\_\_\_
- 61. \_\_\_\_\_
- 62. \_\_\_\_\_
- 63. \_\_\_\_\_
- 64. \_\_\_\_\_
- 65. \_\_\_\_\_

**E**

- 66. \_\_\_\_\_
- 67. \_\_\_\_\_
- 68. \_\_\_\_\_
- 69. \_\_\_\_\_
- 70. \_\_\_\_\_
- 71. \_\_\_\_\_
- 72. \_\_\_\_\_
- 73. \_\_\_\_\_
- 74. \_\_\_\_\_
- 75. \_\_\_\_\_
- 76. \_\_\_\_\_
- 77. \_\_\_\_\_
- 78. \_\_\_\_\_
- 79. \_\_\_\_\_
- 80. \_\_\_\_\_

**F**

- 81. \_\_\_\_\_

- 82. \_\_\_\_\_
- 83. \_\_\_\_\_
- 84. \_\_\_\_\_
- 85. \_\_\_\_\_
- 86. \_\_\_\_\_
- 87. \_\_\_\_\_
- 88. \_\_\_\_\_
- 89. \_\_\_\_\_
- 90. \_\_\_\_\_
- 91. \_\_\_\_\_
- 92. \_\_\_\_\_

93. \_\_\_\_\_

- 94. \_\_\_\_\_
- 95. \_\_\_\_\_
- 96. \_\_\_\_\_
- 97. \_\_\_\_\_

**G**

- 98. \_\_\_\_\_
- 99. \_\_\_\_\_
- 100. \_\_\_\_\_
- 101. \_\_\_\_\_
- 102. \_\_\_\_\_
- 103. \_\_\_\_\_
- 104. \_\_\_\_\_
- 105. \_\_\_\_\_
- 106. \_\_\_\_\_
- 107. \_\_\_\_\_

**H**

- 108. \_\_\_\_\_

- 109. \_\_\_\_\_
- 110. \_\_\_\_\_
- 111. \_\_\_\_\_
- 112. \_\_\_\_\_
- 113. \_\_\_\_\_
- 114. \_\_\_\_\_
- 115. \_\_\_\_\_
- 116. \_\_\_\_\_

**I**

- 117. \_\_\_\_\_
- 118. \_\_\_\_\_
- 119. \_\_\_\_\_
- 120. \_\_\_\_\_

**J**

- 121. \_\_\_\_\_
- 122. \_\_\_\_\_
- 123. \_\_\_\_\_
- 124. \_\_\_\_\_
- 125. \_\_\_\_\_
- 126. \_\_\_\_\_
- 127. \_\_\_\_\_
- 128. \_\_\_\_\_

**K**

- 129. \_\_\_\_\_
- 130. \_\_\_\_\_
- 131. \_\_\_\_\_
- 132. \_\_\_\_\_
- 133. \_\_\_\_\_

- 134. \_\_\_\_\_
- 135. \_\_\_\_\_
- 136. \_\_\_\_\_
- 137. \_\_\_\_\_
- 138. \_\_\_\_\_
- 139. \_\_\_\_\_
- 140. \_\_\_\_\_
- 141. \_\_\_\_\_
- 142. \_\_\_\_\_
- 143. \_\_\_\_\_

**M**

- 144. \_\_\_\_\_
- 145. \_\_\_\_\_
- 146. \_\_\_\_\_
- 147. \_\_\_\_\_
- 148. \_\_\_\_\_
- 149. \_\_\_\_\_
- 150. \_\_\_\_\_
- 151. \_\_\_\_\_
- 152. \_\_\_\_\_
- 153. \_\_\_\_\_
- 154. \_\_\_\_\_

**N**

- 155. \_\_\_\_\_
- 156. \_\_\_\_\_
- 157. \_\_\_\_\_
- 158. \_\_\_\_\_
- 159. \_\_\_\_\_
- 160. \_\_\_\_\_

**L**

- 161. \_\_\_\_\_
- 162. \_\_\_\_\_

**O**

- 163. \_\_\_\_\_
- 164. \_\_\_\_\_
- 165. \_\_\_\_\_
- 166. \_\_\_\_\_
- 167. \_\_\_\_\_
- 168. \_\_\_\_\_
- 169. \_\_\_\_\_
- 170. \_\_\_\_\_
- 171. \_\_\_\_\_
- 172. \_\_\_\_\_

**P**

- 173. \_\_\_\_\_
- 174. \_\_\_\_\_
- 175. \_\_\_\_\_
- 176. \_\_\_\_\_
- 177. \_\_\_\_\_
- 178. \_\_\_\_\_
- 179. \_\_\_\_\_
- 180. \_\_\_\_\_
- 181. \_\_\_\_\_
- 182. \_\_\_\_\_
- 183. \_\_\_\_\_

**Q**

- 184. \_\_\_\_\_
- 185. \_\_\_\_\_
- 186. \_\_\_\_\_

- 187. \_\_\_\_\_
- 188. \_\_\_\_\_

**R**

- 189. \_\_\_\_\_
- 190. \_\_\_\_\_
- 191. \_\_\_\_\_
- 192. \_\_\_\_\_
- 193. \_\_\_\_\_
- 194. \_\_\_\_\_
- 195. \_\_\_\_\_
- 196. \_\_\_\_\_
- 197. \_\_\_\_\_
- 198. \_\_\_\_\_

**S**

- 199. \_\_\_\_\_
- 200. \_\_\_\_\_
- 201. \_\_\_\_\_
- 202. \_\_\_\_\_
- 203. \_\_\_\_\_
- 204. \_\_\_\_\_
- 205. \_\_\_\_\_
- 206. \_\_\_\_\_
- 207. \_\_\_\_\_
- 208. \_\_\_\_\_

**T**

- 209. \_\_\_\_\_
- 210. \_\_\_\_\_
- 211. \_\_\_\_\_
- 212. \_\_\_\_\_

213. \_\_\_\_\_

214. \_\_\_\_\_

215. \_\_\_\_\_

216. \_\_\_\_\_

217. \_\_\_\_\_

218. \_\_\_\_\_

**U**

219. \_\_\_\_\_

220. \_\_\_\_\_

221. \_\_\_\_\_

**V**

222. \_\_\_\_\_

223. \_\_\_\_\_

224. \_\_\_\_\_

225. \_\_\_\_\_

226. \_\_\_\_\_

227. \_\_\_\_\_

228. \_\_\_\_\_

229. \_\_\_\_\_

**W**

230. \_\_\_\_\_

**X**

231. \_\_\_\_\_

**Y**

232. \_\_\_\_\_

233. \_\_\_\_\_

**Z**

234. \_\_\_\_\_

235. \_\_\_\_\_

**A**

1. abeille
2. aiguille
3. aiguiseur
4. aile
5. ananas
6. ancre
7. arbre
8. arc-en-ciel
9. autobus
10. automobile
11. autruche
12. avion

**B**

13. balai
14. balançoire
15. ballon de fête
16. ballon de plage
17. banane
18. banjo
19. bas
20. bébé
21. beigne
22. boîte
23. bol
24. bonbon
25. botte
26. bouton
27. branche

28. bras

29. brosse à dents

**C**

30. cadeau
31. camion
32. canard
33. casquette
34. céleri
35. cercle
36. cerise
37. chaise
38. chapeau
39. cheval
40. chien
41. ciseaux
42. clé
43. cloche
44. clôture
45. clown
46. coccinelle
47. cochon
48. coeur
49. confiture
50. corde
51. craie
52. crayon
53. crocodile

**D**

54. damier

- 55. dauphin
- 56. dé à coudre
- 57. dé à jouer
- 58. dentifrice
- 59. deux
- 60. dix
- 61. doigt
- 62. douche
- 63. dragon
- 64. drapeau
- 65. dromadaire

### **E**

- 66. échelle
- 67. écrou
- 68. écureuil
- 69. éléphant
- 70. encre
- 71. épaule
- 72. épée
- 73. épingle
- 74. épis de maïs
- 75. épouvantail
- 76. escabeau
- 77. escalier
- 78. escargot
- 79. étoile
- 80. éventail

### **F**

- 81. fauteuil

- 82. fée
- 83. fenêtre
- 84. fermier
- 85. feu
- 86. fève
- 87. fille
- 88. fleur
- 89. flûte
- 90. fontaine
- 91. fouet
- 92. foulard
- 93. fourchette
- 94. fourmi
- 95. fraise
- 96. framboise
- 97. fusée

### **G**

- 98. gant
- 99. garçon
- 100.gare
- 101.gâteau
- 102.girafe
- 103.glissade
- 104.grand-mère
- 105. grand-père
- 106. grenouille
- 107. guitare

### **H**

- 108.hache

109.hélicoptère  
110. hibou  
111. hippopotame  
112. hochet  
113. homard  
114. horloge  
115. hôtesse  
116. huit

### I

117. igloo  
118. île  
119. index  
120. indien

### J

121. jambe  
122. jongleur  
123. jouet  
124. journal  
125. judoka  
126. jument  
127. jupe  
128. jus

### K

129. kangourou  
130. kayak  
131. ketchup  
132. kiwi  
133. koala

### L

134. lait  
135.lampe  
136.lapin  
137.léopard  
138.librairie  
139.lion  
140.lit  
141.livre  
142.lune  
143.lunettes

### M

144.main  
145.maison  
146.manteau  
147.maringouin  
148.marionnette  
149.médecin  
150.mitaine  
151.montre  
152.mouche  
153.mouton  
154.mur

### N

155.navet  
156.nénuphar  
157.nez  
158.niche  
159.nid  
160.noeud papillon

161. noix  
162. nuage

### **O**

163. oeuf  
164. oignon  
165. oiseau  
166. orange  
167. ordinateur  
168. oreille  
169. orteil  
170. os  
171. ours  
172. ourson

### **P**

173. pantalon  
174. piano  
175. pied  
176. poire  
177. poisson  
178. policier  
179. pomme  
180. pompier  
181. porte  
182. poubelle  
183. pouce

### **Q**

184. quatre  
185. quenouilles  
186. queue

187. quille  
188. quinze

### **R**

189. raisin  
190. râteau  
191. règle  
192. reine  
193. réveille-matin  
194. robe  
195. robinet  
196. robot  
197. roi  
198. rôtie

### **S**

199. sac  
200. salopette  
201. sapin  
202. serviette  
203. singe  
204. soleil  
205. soulier  
206. soupe  
207. souris  
208. stylo

### **T**

209. table  
210. tambour  
211. tapis  
212. tarte  
213. tasse  
214. tigre

215 tortue

216 tracteur

217 train

218 tuque

## **U**

219.un

220.uniforme

221. usine

## **V**

222. vache

223. valise

224. vase

225. ver de terre

226. vin

227. violon

228. vis

229. voilier

## **W**

230. wagon

## **X**

231. xylophone

## **Y**

232. yeux

233. yoyo

## **Z**

234. zèbre

235. zoo

## **2. Le jogging mathématique**

<b>Clientèle visée :</b>	Les élèves d'alphabétisation et du présecondaire en mathématiques.
<b>Durée approximative :</b>	20 minutes pour 10 questions
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants d'aborder la gymnastique intellectuelle.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un questionnaire et des feuilles-réponses.
<b>Scénario pédagogique :</b>	Chaque élève a une feuille-réponse. L'enseignante lit chaque question deux fois. Les élèves ont une dizaine de secondes pour répondre à chaque question sur la feuille-réponse. Lorsque le questionnaire est terminé, l'enseignante donne les réponses. Les élèves se corrigent avec un crayon de couleur et indiquent leur résultat sur 10 points.
<b>Source :</b>	Je me base sur le document « Jogging de tête » en mathématique (3 <sup>e</sup> année), mais je modifie les questions pour les rendre un peu plus difficiles.
<b>Commentaire :</b>	En annexe, il y a un questionnaire et deux feuilles réponses sur laquelle il y a possibilité de jouer quatre fois.
<b>Présenté par :</b>	Chantale Dupuis, formatrice alphabétisation et IS Centre de formation professionnelle Sorel-Tracy Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste : 210

## JOGGING MATHÉMATIQUE

### QUESTIONNAIRE

- 1- Écris le nombre ayant 8 dizaines de mille, 13 centaines et 4 unités.
- 2- Ajoute 7 dizaines au nombre 384.
- 3- Calcule :  $34 + 56 =$
- 4- Calcule :  $168 - 44 =$
- 5- Calcule :  $40 \times 6 =$
- 6- Calcule :  $84 \div 4 =$
- 7- Dans l'autobus de Jacques, il y a 45 personnes et dans l'autobus de Michel, il y a 3 douzaines de personnes. Combien y a-t-il de personnes en tout ?
- 8- Je veux parcourir 97 km et j'ai franchi 38 km. Combien de kilomètres dois-je encore parcourir avant d'arriver à destination ?
- 9- Dans une boîte, il y a 25 crayons. Dans une seconde boîte, il y en a 6 fois plus. Combien y a-t-il de crayons dans la seconde boîte ?
- 10- Combien y a-t-il de pièces de 0,10 \$ dans 2,00 \$ ?

## CORRIGÉ

1- 81 304

2- 454

3- 90

4- 124

5- 240

6- 21

7- 81 personnes

8- 59 kilomètres

9- 150 crayons

10- 20 pièces

## JOGGING MATHÉMATIQUE

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_  
7- \_\_\_\_\_  
8- \_\_\_\_\_  
9- \_\_\_\_\_  
10- \_\_\_\_\_

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_  
7- \_\_\_\_\_  
8- \_\_\_\_\_  
9- \_\_\_\_\_  
10- \_\_\_\_\_

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_  
7- \_\_\_\_\_  
8- \_\_\_\_\_  
9- \_\_\_\_\_  
10- \_\_\_\_\_

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_  
7- \_\_\_\_\_  
8- \_\_\_\_\_  
9- \_\_\_\_\_  
10- \_\_\_\_\_

### **3. Le jeu « Scattergories »**

<b>Clientèle visée :</b>	Tous
<b>Durée approximative :</b>	15 minutes pour un jeu
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant aux étudiants d'aborder la gymnastique intellectuelle.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert une carte de jeu et une feuille-réponse pour chaque élève, un dé à 20 faces (ayant 20 lettres de l'alphabet) et un minuteur. On peut remplacer le dé par une enveloppe dans laquelle on met les lettres de l'alphabet sur des bouts de papier.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Chaque élève a une carte de jeu et une feuille-réponse. L'enseignante lit les 12 catégories qui se trouvent sur la carte de jeu. L'enseignante lance le dé et dit la lettre apparaissant sur le dé. Les élèves doivent trouver des mots commençant par la lettre pour chacune des 12 catégories.</p> <p>Les élèves ont 3 minutes pour remplir leur feuille-réponse. Après ce temps, à tour de rôle, chaque élève dit le mot qu'il a trouvé, une catégorie à la fois. L'élève obtient un point seulement s'il est le seul parmi tous les élèves à avoir trouvé ce mot. On vérifie les réponses pour chacune des catégories. Une fois le jeu terminé, on peut recommencer avec la même carte de jeu, mais en lançant le dé pour obtenir une lettre différente.</p>
<b>Source :</b>	Le jeu « Scattergories »
<b>Commentaire :</b>	En annexe, il y a un questionnaire et une feuille-réponses sur laquelle il y a possibilité de jouer quatre fois.
<b>Présenté par :</b>	Chantale Dupuis, formatrice alphabétisation et IS Centre de formation professionnelle Sorel-Tracy Commission scolaire Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste : 21

## « SCATTERGORIES »

### CARTE DE JEU # 1

- 1- Noms de garçons
- 2- Villes canadiennes
- 3- Choses froides
- 4- Fournitures scolaires
- 5- Équipes sportives professionnelles
- 6- Insectes
- 7- Aliments du petit-déjeuner
- 8- Meubles
- 9- Émissions de télé
- 10- Dans l'océan
- 11- Premiers ministres
- 12- Noms de produits



## « SCATTERGORIES »

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_  
7- \_\_\_\_\_  
8- \_\_\_\_\_  
9- \_\_\_\_\_  
10- \_\_\_\_\_  
11- \_\_\_\_\_  
12- \_\_\_\_\_

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_  
7- \_\_\_\_\_  
8- \_\_\_\_\_  
9- \_\_\_\_\_  
10- \_\_\_\_\_  
11- \_\_\_\_\_  
12- \_\_\_\_\_

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_  
7- \_\_\_\_\_  
8- \_\_\_\_\_  
9- \_\_\_\_\_  
10- \_\_\_\_\_  
11- \_\_\_\_\_  
12- \_\_\_\_\_

1- \_\_\_\_\_  
2- \_\_\_\_\_  
3- \_\_\_\_\_  
4- \_\_\_\_\_  
5- \_\_\_\_\_  
6- \_\_\_\_\_  
7- \_\_\_\_\_  
8- \_\_\_\_\_  
9- \_\_\_\_\_  
10- \_\_\_\_\_  
11- \_\_\_\_\_  
12- \_\_\_\_\_

## **4. Projet Pomme**

<b>Clientèle visée :</b>	Alphabétisation
<b>Durée approximative :</b>	Indéterminée
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant l'apprentissage du français par Internet dans une base de données interactive de grammaire française.
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un ordinateur.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Présenter ce document aux adultes faiblement scolarisés ou qui désirent réviser ou améliorer certaines notions en français.</p> <p>Ce site permet en premier lieu de faire un test diagnostique qui situe l'élève au niveau des apprentissages à effectuer.</p> <p>L'élève cible les exercices nécessaires dans son profil et fait l'autocorrection.</p>
<b>Source :</b>	<a href="http://www.pomme.ualberta.ca/pomme">www.pomme.ualberta.ca/pomme</a>
<b>Commentaire :</b>	Excellent matériel très apprécié par les élèves plus autonomes en alphabétisation et même du niveau secondaire, car les exercices sont offerts avec plusieurs niveaux de difficulté. Excellent site !
<b>Présenté par :</b>	Isabelle Marquis, alphabétisation familiale Centre Île Perrot Commission Des Trois Lacs (514) 453-5226 courriel : <a href="mailto:isabelle.marquis@cstros-lacs.qc.ca">isabelle.marquis@cstros-lacs.qc.ca</a>



---

**À la première visite :**

1. Aller sur Internet à l'adresse suivante :  
[www.pomme.ualberta.ca/pomme](http://www.pomme.ualberta.ca/pomme)
2. Cliquer sur le bouton *Entrez*.
3. Cliquer sur le bouton *Nouveaux visiteurs*.
4. Remplir le formulaire d'inscription.
5. Dans la case intitulée Institution à laquelle vous êtes affilié(e) ou inscrit(e), écrire *Centre des Belles-Rives*.
6. Cliquer sur le bouton *Soumettre le formulaire*.
7. Cliquer sur *Faire ou refaire le test diagnostique*.
8. Répondre au questionnaire.
9. Cliquer sur le bouton *Corrige et envoie*.

**À la deuxième visite :**

1. Inscrire le *Nom d'accès* et le *mot de passe* sur la page d'accueil.
2. Cliquer sur *Entrez*.
3. Cliquer sur le bouton *Visiteurs inscrits*.
4. Choisir une option ou une des activités proposées.

Voici les options qui vous sont offertes :

- [Aller à la dernière règle étudiée](#)
- [Voir tout votre parcours pédagogique](#)
- [Changer les informations personnelles](#)
- [Voir mon calepin](#)
- [Faire ou refaire le test diagnostique](#)

Le projet Pomme est une base de données interactive de grammaire française. Elle est composée d'environ 400 règles et 400 exercices disponibles de différentes façons. Les exercices sont classifiés selon leur degré de difficulté (niveau 1= pour débutant; niveau 5= pour les plus avancés). Voici les options qui s'offrent à vous :

- **Itinéraires**

Vous trouverez sous ce menu une série de choix qui permettent d'adapter le site Web aux besoins individuels.

- Les visiteurs déjà inscrits peuvent accéder à leurs informations personnelles, à la liste de règles et d'exercices visités et aux résultats de leur test diagnostique. S'ils n'ont pas donné leur nom d'accès et leur mot de passe lors de l'entrée dans le site, le serveur leur demandera alors.
- Les nouveaux visiteurs doivent s'inscrire pour avoir accès à un programme individualisé par le biais d'un test grammatical diagnostique. L'inscription est gratuite, confidentielle et très rapide.
- Les enseignants peuvent suivre le progrès de leurs étudiants inscrits.
- Les listes par niveau comportent les règles pertinentes à chaque niveau de compétence. Nous vous suggérons de suivre l'ordre de présentation des règles.

- **Index général**

Liste de toutes les règles divisée par catégories grammaticales. Les chiffres se trouvant à la droite de chaque règle représentent les exercices qui sont accessibles pour cette règle (niveau 1 pour étudiant); vous pouvez cliquer directement sur ces chiffres pour accéder aux exercices. Une liste continue complète est disponible au bas du menu de catégories grammaticales qui se trouve à la gauche de l'écran. Une table des matières avec nomenclature de Jacqueline Ollivier est aussi disponible dans le coin supérieur droit de la fenêtre principale.

- **Recherche**

Outils qui permettent de trouver des règles ou des exercices par mots-clés. La recherche grammaticale porte sur les règles alors que la recherche thématique porte sur les sujets abordés dans les exercices puisque la plupart des exercices proviennent de textes informatifs sur le Canada.

- **Verbes**

Conjugaison de tous les verbes français à tous les temps. Ce service est assuré par *Le Devoir conjugal*, un site externe au projet Pomme.

- **Présentation**

Brève description du projet Pomme.

Mise à part la section présentation qui n'est disponible qu'à partir de la présente page, ces options resteront disponibles en tout temps dans le haut de l'écran. Une fonction d'aide remplacera alors la section présentation.

Ce site fonctionne bien avec Internet Explorer.





---

## Adjectif

- Définition    Exercices : 10 20
  
- Fonctions syntaxiques de l'adjectif
  
- Féminins réguliers    Exercices : 10 20 30 40
  
- Féminins particuliers    Exercices : 10 20 30 40 50
  
- Féminins irréguliers    Exercices : 20 30 40 50
  
- Pluriels réguliers    Exercices : 10 20 30 40 50
  
- Accord en genre et en nombre    Exercices : 10 20 30 40 50
  
- Exceptions d'accord    Exercices : 20 30 40 50
  
- Accord avec plusieurs noms    Exercices : 40
  
- Accord avec des noms collectifs
  
- Accord des adjectifs de couleur    Exercices : 20 30 40 50
  
- Remarques sur l'accord de certains adjectifs de couleur
  
- Place de l'adjectif    Exercices : 10 20 30
  
- Place d'adjectifs multiples    Exercices : 30 40 50
  
- Changement de sens de l'adjectif d'après sa position    Exercices : 10 20 30
  
- Observations sur quelques adjectifs
  
- Degrés de l'adjectif
  
- Adjectif ordinal
  
- Liste des adjectifs ordinaux

## Adverbe

- Définition Exercices : 10
- Quelques adverbes invariables
- Classes d'adverbes Exercices : 30 40
- Formation en « ment » Exercices : 10 20 30 40
- Place de l'adverbe Exercices : 10 20 30
- Observations sur le sens et l'emploi de quelques adverbes (1)
- Observations sur le sens et l'emploi de quelques adverbes (2)

## Article (voir déterminant)

### Comparatif

- Règles générales Exercices : 10 20 30 40
- Règles particulières Exercices : 20 30 40

## Conditionnel passé

- Définition
- Conjugaison Exercices : 20 30 40
- Emploi
- Structure de condition avec « si »

## Conditionnel présent

- Définition Exercices : 10
- Remarques sur le statut du conditionnel
- Conjugaison des verbes réguliers Exercices : 10 20 30 40 50
- Conjugaison des verbes réguliers du 1<sup>er</sup> groupe avec changements orthographiques Exercices : 10
- Conjugaisons irrégulières Exercices : 50
- Emploi Exercices : 20 30 40
- Remarques sur l'emploi
- Remarque sur « si » Exercices : 20 40
- Structures de condition avec « si »

## Conjonction

- Fonction Exercices : 10
- Conjonction de coordination Exercices : 20 30 40
- Conjonction de subordination Exercices : 30 40 50
- Conjonction de subordination devenant une préposition
- Évitement de la répétition de la conjonction Exercices : 40

## Déterminant

- Définition
- Forme de l'article défini Exercices : 10 20 30 40 50
- Contraction de l'article défini avec « à » et « de » Exercices : 20 30 40
- Contraction de l'article défini (exceptions)
- Contraction de l'article défini avec « en »
- Emploi de l'article défini Exercices : 10 20 30 40
- Forme simple du déterminant démonstratif Exercices : 30 40
- Forme composée du déterminant démonstratif
- Forme du déterminant possessif Exercices : 10 20 30 40 50
- Emploi du déterminant possessif Exercices : 20 40
- Remplacement du déterminant possessif par un article défini  
Exercices : 30 40 50
- Forme de l'article indéfini Exercices : 10 20 30 40 50
- Emploi de l'article indéfini Exercices : 10 20 30 40
- Emploi de l'article indéfini (remarque 1)
- Emploi de l'article indéfini (remarque 2)
- Forme de l'article partitif Exercices : 20
- Forme de l'article partitif (remarque)
- Emploi de l'article partitif Exercices : 20 30 40 50
- Distinction entre les articles définis, partitifs et indéfinis
- Choix de l'article dans la phrase négative
- Forme du déterminant numéral Exercices : 10 20 30
- Liste des déterminants numériques

- Forme du déterminant quantitatif de valeur imprécise Exercices : 30 40
- Forme du déterminant négatif Exercices : 30 40
- Forme du déterminant exclamatif variable Exercices : 30
- Forme du déterminant exclamatif invariable
- Forme du déterminant interrogatif variable Exercices : 20 30
- Forme du déterminant interrogatif invariable
- Autres déterminants indéfinis Exercices : 10 20 30 40 50
- Forme et emploi du déterminant relatif
- Omission du déterminant Exercices : 10 40 50

## Discours indirect

- Définition
- Phrase déclarative
- Phrase impérative
- Phrase interrogative
- Passage du discours direct au discours rapporté
- Concordance des temps

## Futur antérieur

- Définition
- Conjugaison Exercices : 20 40 50
- Emploi Exercices : 30 40 50

## Futur simple

- Définition Exercices : 10
- Conjugaison des verbes irréguliers Exercices : 10 20 30 40 50
- Conjugaison avec changements orthographiques Exercices : 20 30 40 50
- Conjugaisons irrégulières Exercices : 10 20 30 40 50
- Conjugaison du verbe « haïr »
- Emploi
- Futur proche Exercices : 10

## Imparfait de l'indicatif

- Définition Exercices : 10 40
- Comparaison des temps du passé Exercices : 10 20 30 40
- Note sur le choix entre l'imparfait et le passé composé  
Exercices : 10 20 30 40
- Conjugaison Exercices : 10 20 30 40 50
- Emploi

## Impératif

- Définition
- Conjugaison Exercices : 10 20 30 40
- Place et ordre des pronoms personnels objets Exercices : 10 30 40
- Remarque sur les pronoms personnels objets élidés
- Utilisation du subjonctif pour les autres personnes
- Conjugaison à l'impératif passé Exercices : 40
- Emploi

## Infinitif

- Définition
- Forme négative Exercices : 30
- Forme passive Exercices : 30
- Emploi Exercices : 30
- Confusion entre l'infinitif, le participe passé et l'impératif Exercices : 30 40 50

## Interrogation

- Définition Exercices : 10
- Interrogation totale Exercices : 10 20 30 40 50
- Interrogation partielle Exercices : 10
- Interrogation partielle avec adverbe interrogatif Exercices : 20 30
- Interrogation partielle avec déterminant, adjectif ou pronom interrogatif  
Exercices : 20 30 40

## Négation

- Définition Exercices : 10
- Place de l'adverbe « ne pas » Exercices : 10
- Place des adverbes de négation Exercices : 10
- Emploi des adverbes de négation
- Emploi des déterminants négatifs « nul » et « aucun »
- Emploi des pronoms de négation
- Emploi des conjonctions de négation
- Négation multiple
- Remarque sur « ne...que »

## Nom

- Définition
- Genre des noms selon la terminaison Exercices : 10 20 30
- Genre des noms selon la catégorie sémantique Exercices : 10 20 30 40
- Formation du féminin Exercices : 10 20 30 40 50
- Observations sur le genre de quelques noms Exercices : 20 50
- Liste des noms de professions Exercices : 10 20 30 40 50
- Pluriel des noms simples Exercices : 10 20 30 40 50
- Pluriel des noms composés Exercices : 30 40 50
- Nombre collectif Exercices : 10 20 30 40
- Fraction Exercices : 30 40

## Nombre (voir déterminant ou adjectif)

### Participe passé

- Définition
- Formation du participe passé des verbes du 1<sup>er</sup> groupe Exercices : 10 20 30
- Formation du participe passé des verbes du 2<sup>e</sup> groupe Exercices : 10 30 40
- Formation du participe passé des verbes du 3<sup>e</sup> groupe en « ir »  
Exercices : 10 20 30 40 50
- Formation du participe passé des verbes du 3<sup>e</sup> groupe en « re »  
Exercices : 10 20 30 40 50
- Formation du participe passé des verbes du 3<sup>e</sup> groupe en « oir »  
Exercices : 10 20 40
- Liste complète des participes passés irréguliers
- Tableau récapitulatif sur la formation du participe passé Exercices : 20 30

- Fonctions verbales du participe passé
- Fonctions adjectivales du participe passé
- Remarques sur les autres fonctions du participe passé
- Définition du complément d'objet direct (CD) Exercices : 30
- Accord du participe passé employé seul Exercices : 30
- Accord du participe passé des verbes conjugués avec avoir  
Exercices : 30 40
- Cas particuliers d'accord du participe passé des verbes conjugués avec avoir
- Accord du participe passé des verbes conjugués avec être  
Exercices : 10 20 30
- Accord du participe passé des verbes pronominaux  
Exercices : 20 30 40 50
- Accord du participe passé avec plusieurs sujets ou objets

## Participe présent

- Définition
- Formation Exercices : 10 20 30
- Participe présent et adjectif verbal Exercices : 30
- Emploi avec la préposition « en » (gérondif)
- Emploi sans préposition

## Passé antérieur

- Définition
- Conjugaison
- Emploi

## Passé composé

- Définition
- Comparaison des temps du passé Exercices : 10
- Note sur le choix entre l'imparfait et le passé composé  
Exercices : 10 20 30 40 50
- Structure Exercices : 10 40
- Verbe avoir et être Exercices : 10 30
- Choix de l'auxiliaire Exercices : 10 20 30 40 50
- Verbes se conjuguant avec avoir ou être Exercices : 10
- Liste complète des verbes pouvant de conjuguer avec être
- Place de l'adverbe Exercices : 10 20
- Forme négative Exercices : 10 20
- Forme interrogative Exercices : 10
- Accord du participe passé Exercices : 30 40 50
- Emploi

## Passé simple

- Définition
- Verbes réguliers du 1<sup>er</sup> groupe Exercices : 40 50
- Verbes réguliers du 2<sup>e</sup> groupe et du 3<sup>e</sup> groupe en « re » Exercices : 40 50
- Conjugaisons irrégulières Exercices : 40 50
- Emploi

## Passé surcomposé

- Conjugaison
- Emploi

## Passif (voir voix passive sous Verbe)

### Plus-que-parfait de l'indicatif

- Définition
- Comparaison des temps du passé Exercices : 20
- Structure Exercices : 10 20 30 40
- Accord du participe passé Exercices : 40
- Emploi

## Préposition

- Définition et fonction
- Classement selon leur forme
- Classement selon les rapports
- Répétition des prépositions « à », « de », « en »
- Emploi de la préposition suivie d'un verbe Exercices : 30
- Emploi de la préposition « à » suivie d'un nom Exercices : 20 30 40 50
- Emploi de la préposition « de » suivie d'un nom
- Emploi de la préposition « en » suivie d'un nom
- Emploi de la préposition « pour » suivie d'un nom
- Emploi de la préposition « dans » suivie d'un nom
- Emploi de la préposition « par » suivie d'un nom
- Quelques distinctions de sens amenées par « à » et « de » Exercices : 20

- Liste des verbes s'utilisant avec « à » et « de »
- Observations sur quelques autres prépositions

## **Présent de l'indicatif**

- Définition
- Conjugaison des verbes réguliers (tous les groupes)  
Exercices : 10 20 30 40 50
- Conjugaison des verbes du 1<sup>er</sup> groupe sans changements orthographiques  
Exercices : 10 20 30 40 50
- Conjugaison des verbes du 1<sup>er</sup> groupe avec changements orthographiques  
Exercices : 10 20 30 40 50
- Conjugaison des verbes du 2<sup>e</sup> groupe      Exercices : 10 20 30 40
- Conjugaison du verbe « haïr »      Exercices : 10
- Conjugaison des verbes du 3<sup>e</sup> groupe : Exercices : 10 20 30 40 50
- Emploi

## **Pronom démonstratif**

- Définition
- Forme simple variable
- Forme composée variable
- Forme simple invariable
- Forme composée invariable

## **Pronom indéfini**

- Fonction et forme

## **Pronom interrogatif**

- Fonction et forme

## Pronom personnel

- Définition et fonction Exercices : 30 40
- Forme des pronoms personnels sujets Exercices : 10 20
- Place des pronoms personnels sujets Exercices : 10 20 30
- Forme des pronoms personnels objets Exercices : 10 20 30 40 50
- Place des pronoms personnels objets Exercices : 10
- Ordre des pronoms personnels multiples Exercices : 30 40 50
- Emploi des pronoms personnels objets « me, te, se, nous et vous » (réfléchis) Exercices : 20 30
- Emploi des pronoms personnel objets « le, la, et les » Exercices : 20 30 40
- Emploi des pronoms personnels objets « lui et leur » Exercices : 20 30 40 50
- Emploi du pronom personnel objet « y » Exercices : 20 30 40 50
- Expressions idiomatiques avec « y »
- Emploi du pronom personnel objet « en » Exercices : 20 30 40
- Remarque sur l'emploi du pronom personnel objet « en »
- Expressions idiomatiques en « en »
- Forme du pronom disjoint Exercices : 10 30 40
- Emploi du pronom disjoint Exercices : 20 30 40

## Pronom possessif

- Forme Exercices : 20 30 40 50
- Emploi

## Pronom relatif

- Définition et fonction Exercices : 10 20 30 40 50
- Forme Exercices : 10
- Emploi avec antécédent nom de personne, nom de chose ou pronom sujet du verbe Exercices : 50
- Emploi avec antécédent nom de personne, nom de chose ou pronom objet direct du verbe Exercices : 30 40 50
- Emploi avec antécédent nom de personne, nom de chose ou pronom introduit par la préposition « de » Exercices : 30 40 50
- Emploi avec antécédent nom de personne, nom de chose ou pronom introduit par une préposition autre que « de » Exercices : 30 40 50
- Emploi avec antécédent proposition ou sans antécédent sujet du verbe Exercices : 30 40 50
- Emploi avec antécédent proposition ou sans antécédent introduit pas une proposition autre que « de » Exercices : 30 40 50
- Emploi avec antécédent sous-entendu

## Subjonctif

- Définition
- Conjugaison des verbes réguliers au subjonctif présent Exercices : 10 20 30 40 50
- Conjugaisons irrégulières au subjonctif présent Exercices : 20 30 40 50
- Conjugaison du subjonctif passé Exercices : 40 50
- Emploi du subjonctif dans les propositions subordonnées complétives
- Emploi du subjonctif après les verbes de pensée et de déclaration à la forme négative ou interrogative
- Emploi du subjonctif après certaines conjonctions
- Emploi du subjonctif dans les propositions relatives
- Emploi du subjonctif dans les propositions indépendantes

- Évitement du subjonctif Exercices : 30 40 50
- Choix entre le subjonctif présent et le subjonctif passé Exercices : 30
- Remplacement du subjonctif par une proposition infinitive Exercices : 30
- Conjugaison à l'imparfait du subjonctif Exercices : 40 50
- Emploi l'imparfait du subjonctif
- Conjugaison du plus-que-parfait du subjonctif Exercices : 50
- Emploi du plus-que-parfait du subjonctif

## Superlatif

- Règles générales Exercices : 10 20 30
- Règles particulières

## Usages divers

- Heure Exercices : 10
- Règles générales d'usage pour la date Exercices : 10
- Liste des mois
- Jour/journée, an/année, matin/matinée, soir/soirée Exercices : 10
- Expressions utiles pour la date Exercices : 10
- Rectifications de l'orthographe

## Verbe

- Définition
- Catégories de verbes Exercices : 10 20 30 40
- Groupes verbaux Exercices : 10 20



- Conjugaison aux temps composés des verbes pronominaux Exercices : 30
- Conjugaison à l'impératif des verbes pronominaux Exercices : 10 30
- Catégories de verbes pronominaux
- Verbes pronominaux réfléchis ou réciproques Exercices : 30 40
- Verbes essentiellement pronominaux
- Verbes pronominaux à sens passif Exercices : 40
- Accord du participe passé des verbes pronominaux réfléchis ou réciproques  
Exercices : 30 40 50
- Emploi des verbes pronominaux

**Verbe impersonnel (voir Verbe)**

**Verbe pronominal (voir Verbe)**

## **5. Le point du FLE via Internet**

<b>Clientèle visée :</b>	Alphabétisation
<b>Durée approximative :</b>	Indéterminée
<b>Objectif (s) :</b>	Activité permettant l'apprentissage du français sur Internet
<b>Matériel nécessaire :</b>	L'activité requiert un ordinateur.
<b>Scénario pédagogique :</b>	<p>Voici un relevé d'apprentissage pouvant permettre à l'élève d'apprendre de façon individuelle et autonome des notions de français sur différents thèmes.</p> <p>C'est un document que nous remettons aux élèves qui apprécient énormément pouvoir utiliser l'informatique pour faire du français.</p>
<b>Source :</b>	<a href="http://www.lepointdufle.net/vocabulaire.htm">www.lepointdufle.net/vocabulaire.htm</a>
<b>Commentaire :</b>	Matériel très apprécié par les débutants et les personnes immigrantes.
<b>Présenté par :</b>	Isabelle Marquis, alphabétisation familiale Centre Île Perrot Commission Des Trois Lacs (514) 453-5226 courriel : <a href="mailto:isabelle.marquis@cstros-lacs.qc.ca">isabelle.marquis@cstros-lacs.qc.ca</a>

## Le point du FLE

<http://www.lepointdufle.net/vocabulaire.htm>

### Vocabulaire

Divers (suffixes, préfixes, anglicismes, faux-amis, etc.)

Les personnes : la famille, les corps humain.

Dans la ville : les magasins, les transports, les animaux.

Au travail, à l'école.

À la maison : le logement, la nourriture, les vêtements, les objets.

Sports et loisirs

Les nombres, l'heure, la date, les saisons, la météo.

Les sentiments, les couleurs, les formes.

Vocabulaire familier et expressions idiomatiques

#	Description	Niveau	3
1	La nominalisation – Les suffixes		
2	Préfixes et suffixes grecs ou latins		
3	Les formants (préfixes) grecs		
4	Confusing pairs		
5	Le mot juste – amener / emmener – notable / notoire, etc.	3	
6	Le mot juste –neuf / nouveau – original / originel etc.	3	
7	Le mot juste – prémices / prémisses – prolifique / prolix etc.	3	
8	French vocabulary –Tricks for English speakers		
9	Les anglicismes	3	
10	Anglais-français / Les faux amis (false friends)		
11	Anglais-français / Les faux amis (false friends)		
12	Corriger les anglicismes	2	
13	Corriger les anglicismes	2	
14	Corriger les anglicismes	2	
15	Corriger les anglicismes	2	
16	Corriger les anglicismes	2	

17	Corriger les anglicismes	2	
18	Corriger les anglicismes	2	
19	Corriger les anglicismes	2	
20	Corriger les anglicismes	2	
21	Corriger les anglicismes	2	
22	Expressions à corriger	2	
23	Quelques verbes	1	
24	Dire le contraire – Adjectifs, adverbes, verbes, noms	2	

Vocabulaire : Les personnes

#	Description	Niveau	3
1	Qui est-ce ? La famille	1	
2	La famille	1	
3	La famille	1	
4	La famille d'Élisabeth	1	
5	Qui est André? C'est mon cousin	1	
6	Mots croisés sur la famille	1	
7	<u>Mon monstre</u> : Description de personnages	1	
8	La description physique	1	
9	Connais-tu l'anatomie ?	3	
10	Le corps humain	1	
11	Le corps, la jambe, le visage, la main.	1	
12	Le corps- Faire correspondre	2	
13	Composer une caricature		
14	Le corps et le visage : Modigliani et Picasso	2	

15	Le corps et le visage : Picasso	2	
16	Le corps et le visage	1	
17	Le corps humain – Jeu du pendu	2	

#	Description	Niveau	3
10	Classroom expressions	1	
11	Trousse d'écolier (objets)	1	
12	Trousse d'écolier (objets)	1	

Vocabulaire : à la maison, logement, nourriture, vêtements

#	Description	Niveau	3
1	Visite virtuelle d'une maison		
2	Logement	1	
3	La maison	1	
4	La maison - Associer	1	
5	La maison de campagne	1	
6	Les pièces de la maison	1	
7	La cuisine	1	
8	À table	1	
9	La chambre	3	
10	La chambre à coucher : avec <u>La chambre</u> de Van Gogh	1	
11	La chambre à coucher	1	
12	La salle de bain	1	
13	Les aliments	1	
14	Les fruits et légumes	1	
15	Les fruits et légumes	1	
16	Recette de la tarte à la rhubarbe – ingrédients de base	1	

17	Les vêtements	1	
18	Les vêtements	1	
19	Les vêtements	1	
20	Les accessoires	1	
21	La mode – dossier		
22	Les objets usuels	1	

Vocabulaire : sports et loisirs

#	Description	Niveau	3
19	Moments de la journée et heure officielle	1	
20	L'heure dans le monde entier		
21	Moments de la journée	1	
22	Date et heure – Écouter	1	
23	Écrire la date	1	
24	Les heures et les minutes	1	
25	Quelle heure est-il? – Cliquer	1	
26	Il est quelle heure? – Cliquer	1	
27	Quelle heure est-il? – Compléter	1	
28	Écrire l'heure	1	
29	Écrire l'heure	1	
30	Les jours	1	
31	Les jours – Retrouver l'ordre	1	
32	Les jours de la semaine	1	
33	Les mois	1	
34	Les mois – Retrouver l'ordre	1	
35	Les mois	1	

36	Jours, mois	1	
37	Écrire la date	1	
38	Les saisons	1	
39	Les saisons – Giuseppe Arcimboldo	1	
40	Les saisons	1	
41	Prévisions météo		
42	Prévisions météo	2	
43	La météo	1	
44	La météo	1	
45	Quel temps fait-il?	1	

# **FORMATIONS EN COMPÉTENCES DE BASE DE LA MONTÉRÉGIE**

# FORMATION EN COMPÉTENCES DE BASE

## COMMISSION SCOLAIRE MARIE-VICTORIN

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<b>Aînés à la page</b>	Activités de maintien des facultés cognitives	Personnes âgées (résidences)
<b>Ateliers-jeux</b>	Activités d'éveil à l'écrit	Enfants 2-3 ans et leurs parents
<b>Soutien à la réussite scolaire</b>	Formation afin d'aider les parents pour les devoirs (communications, les devoirs, styles d'apprentissage...)	Parents d'enfant du 1 <sup>er</sup> cycle du primaire
<b>Francisation et compétences parentales</b>	Français langue seconde avec thématiques en compétences parentales	Parents allophones d'écoles primaires défavorisées
<b>Bilan et choix professionnel</b>		Organisme de désintoxication
<b>Gestion du quotidien 1 et 2</b>	Budget, gestion des résistances, communication, estime de soi	Organisme de désintoxication
<b>FME (Formation – métier-emploi)</b>	Bilan et choix d'un métier semi-spécialisé + stage	Adultes en difficultés d'apprentissage
<b>Se nourrir et être en forme</b>	Aliment, budget, cuisine, exercices physiques	Mères de jeunes enfants
<b>Alphabétisation présecondaire</b>		
<b>Formation IS + alpha</b>		Déficiences légères
<b>Motivation 16 – 18</b>	Méthodologie, activités ludiques, choix professionnel	Élèves 16 – 18 ans de nos centres
<b>Projet CAPAB Projet alternative scolaire</b>	Activités d'insertion sociale en complément de formation générale (communication, sexualité, estime de soi, etc.)	Jeunes décrocheurs
<b>Estime de soi et communication</b>		Clientèle en santé mentale

Personne-ressource pour information :

Francine Boivin

(450) 670-3130 poste : 2728

francine\_boivin@csmv.qc.ca

# FORMATION EN COMPÉTENCES DE BASE

## COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTES-RIVIÈRES

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<b>Ateliers de développement personnel (6 groupes)</b>	Différents thèmes abordés : le stress, l'estime de soi, l'auto-massage, la réflexologie, etc.	Santé mentale Aînés Groupe Inso
<b>Atelier de psychomotricité</b>	Sport et marche (en partenariat avec la clinique externe de psychiatrie de l'Hôpital)	Santé mentale
<b>Atelier de cuisine santé</b>	Apprendre à mieux s'alimenter	Santé mentale
<b>Atelier de communication</b>	Apprendre à mieux communiquer (en partenariat avec le Renfort)	Déficiência intellectuelle
<b>Ateliers de communication par l'informatique (1 groupe)</b>	En partenariat avec le Renfort	Déficiência intellectuelle
<b>Ateliers d'antigymnastique</b>		Santé mentale Aînés

Personne-ressource pour information :

Nicole Potvin

(450) 359-6411      poste : 2264

# FORMATION EN COMPÉTENCES DE BASE

## COMMISSION SCOLAIRE DES GRANDES SEIGNEURIES

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
ISP	<p>Développer des habiletés socioprofessionnelles, des compétences clés dans le développement de l'employabilité.</p> <p>Connaissance de soi comme travailleur :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rédaction de curriculum</li> <li>2. Préparation aux entrevues</li> <li>3. Initiation à l'informatique</li> <li>4. Anglais de base</li> <li>5. La recherche d'emploi</li> <li>6. Stage en entreprise</li> </ol>	Hommes et femmes de 16 à 20 ans, désireux d'intégrer le marché du travail.
<p><b>Formation en anglais</b> <i>Langue seconde</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Communication orale et écrite au travail (niveau de base)</b></li> <li>• <b>5 heures / semaine</b> <b>Total 50 heures</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Communication orale et écrite au travail (niveau intermédiaire)</b></li> <li>• <b>5 heures / semaine</b> <b>Total 50 heures</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer des habiletés de compréhension et de conversation en anglais</li> <li>• Apprentissage d'un vocabulaire de base et de notions de grammaire</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer et enrichir ses connaissances en anglais, axées sur la conversation</li> </ul>	<p>Personnes désireuses d'apprendre l'anglais</p> <p>Personnes qui possèdent une connaissance jugée suffisante de l'anglais</p>

Personne-ressource pour information :

Fernande Bois

(514) 380-8899      poste : 4904

# FORMATION EN COMPÉTENCES DE BASE

## COMMISSION SCOLAIRE DES PATRIOTES (Centre de formation du Richelieu)

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<p><b>Le Club des dégourdis</b></p> <p>handicapés physiques ou intellectuels (perte d'autonomie)</p> <p><u>Horaire</u> : du lundi au jeudi de 10 h à 15 h.</p> <p>Dîner communautaire</p>	<p>Favoriser le maintien des acquis et le développement global de la personne.</p> <p>Les élèves peuvent s'inscrire à la carte (1-2-3 ou 4 jours par semaine).</p> <p>Chaque jour est relié à une thématique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lundi : arts plastiques</li> <li>- mardi : activité physique</li> <li>- mercredi : initiation à l'ordinateur</li> <li>- jeudi : communication et théâtre</li> </ul>	<p>Adultes en perte d'autonomie ou présentant différents handicaps physiques ou intellectuels.</p>
<p><b>Programme d'insertion sociale</b></p> <p><u>Déficience intellectuelle légère</u></p> <p>En partenariat : Maison des Jeunes et Centre local d'emploi</p> <p><u>Horaire</u> : du lundi au jeudi de 9 h à 15 h.</p>	<p>Intégrer les adultes dans un projet à leur mesure selon leurs intérêts et leurs capacités.</p> <p>Maintenir les adultes dans leur projet en les aidant dans la résolution de problèmes et dans la gestion du quotidien.</p> <p>Développer une plus grande autonomie et une meilleure estime de soi.</p> <p>La Maison des Jeunes sert de milieu d'intégration, de plateau de travail.</p>	<p>Adultes âgés de 16 ans et plus ayant une déficience intellectuelle légère ou avec des problèmes de limitations légères et d'apprentissage</p>

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<p><b>Programme d'insertion sociale</b></p> <p><u>Santé mentale</u></p> <p>En partenariat : organisme communautaire « Le Grain d'Sel de la Vallée du Richelieu » et le Centre local d'emploi</p> <p><u>Horaire</u> : lundi au jeudi 9 h à 15 h.</p>	<p>Promouvoir chez l'adulte, les moyens efficaces de développement de sa réussite personnelle et de son fonctionnement adéquat en société.</p> <p>Le Grain d'Sel sert de plateau de travail (comptoir alimentaire).</p> <p>Objectifs du programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- insertion sociale de la clientèle visée</li> <li>- développement des habiletés psychosociales en lien avec l'insertion sociale</li> <li>- intégration au marché du travail en fonction des limitations de la clientèle</li> <li>- participation active à la vie communautaire de la région.</li> </ul>	<p>Adultes ayant une problématique de santé mentale ou des difficultés adaptatives.</p>
<p><b>Programme d'insertion sociale</b></p> <p><u>Déficience intellectuelle moyenne à sévère</u></p> <p><u>Horaire</u> : lundi au vendredi 9 h à 15 h.</p>	<p>Maintenir les acquis et en développer d'autres par le biais d'activités d'apprentissage ainsi que de plateaux de travail tels que la cuisine, l'art, le papier recyclé, l'informatique, la culture générale, le recyclage de jouets, etc., tout en respectant le rythme et les besoins de la clientèle.</p>	<p>Adultes âgés de 16 ans et plus ayant une déficience moyenne à sévère.</p>

<p><b>Programme d'insertion sociale</b></p> <p><u>Déficience intellectuelle légère et difficultés d'apprentissage et d'adaptation.</u> (2 groupes)</p> <p><u>Horaire :</u> lundi au jeudi 9 h à 15 h.</p>	<p>En participant à des ateliers et des projets significatifs, l'élève développe des habiletés afin de devenir plus autonome dans toutes les sphères de sa vie.</p> <p>Les élèves ont aussi accès à des plateaux de travail et des stages dans le but d'acquérir de l'expérience de travail et intégrer éventuellement le marché du travail.</p>	<p>Adultes de 16 ans et plus ayant des difficultés d'apprentissage et d'adaptation ou de déficience intellectuelle légère.</p>
<p><b>Alphabétisation / francisation</b></p> <p>Temps partiel de jour</p>	<p>Notions de base en français et en mathématiques.</p>	<p>Adultes de 16 ans et plus. Clientèle peu scolarisée ou personne désirant réviser les notions de base en français et en mathématiques.</p>
<p><b>Compétences parentales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éveil à la lecture et à l'écriture</li> <li>• Aide aux devoirs</li> <li>• Grandir avec mon enfant</li> </ul>	<p>Adulte de 16 ans et plus. Parents d'enfants de 0 à 5 ans et d'enfants de niveau primaire.</p> <p>Clientèle visée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peu scolarisée</li> <li>• toute personne cherchant un soutien à son rôle parental</li> </ul>

Personne-ressource pour information :

Maria Normandin  
(450) 645-2365 poste : 7020  
[maria.normandin@csp.qc.ca](mailto:maria.normandin@csp.qc.ca)

# FORMATION EN COMPÉTENCES DE BASE

## COMMISSION SCOLAIRE SOREL-TRACY

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<b>Alphabétisation temps complet</b>	Notions de base en français et en mathématique	Clientèle peu scolarisée à faible revenu ayant 16 ans et plus.
<b>Alphabétisation temps partiel</b>	Notion de base en français	Clientèle en déficience intellectuelle ayant 16 ans et plus.
<b>Alphabétisation</b>	Notion de base en français	Clientèle masculine séjournant au Centre de détention de Sorel-Tracy ayant 18 ans et plus
<b>Formation générale en français</b>	Cours académiques en français (sec. 1 à 5)	Clientèle masculine séjournant au Centre de détention de Sorel-Tracy ayant 18 ans et plus
<b>Toxicomanie (IS)</b>	Notions théoriques (3 volets)	Clientèle masculine séjournant au Centre de détention de Sorel-Tracy ayant 18 ans et plus
<b>Lire, écrire, pour faire quoi?</b>	Formation de base en français axée sur la prise de conscience et l'argumentation.	Clientèle masculine séjournant au Centre de détention de Sorel-Tracy ayant 18 ans et plus
<b>Habilités de résolution de problèmes</b>	Formation axée sur la résolution de problèmes.	Clientèle masculine séjournant au Centre de détention de Sorel-Tracy ayant 18 ans et plus
<b>Grandir avec mon enfant</b>	Dix modules qui ont pour but d'encourager les participants à intégrer davantage la lecture et l'écriture dans leur vie quotidienne tout en les conscientisant à l'importance de leur rôle en tant que parent.	Clientèle masculine séjournant au Centre de détention de Sorel-Tracy ayant 18 ans et plus

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<b>Gymnastique intellectuelle</b>	Notions qui permettent d'acquérir et/ou de maintenir différentes stratégies pour garder le cerveau actif.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personnes âgées (résidence)</li> <li>- Personnes faisant partie de diverses associations</li> <li>- Personnes ayant des problèmes de santé mentale</li> <li>- Clientèle en déficience intellectuelle ayant 16 ans et plus.</li> </ul>
<b>Maintien des capacités de la mémoire</b>	Notions qui comportent des activités qui permettent de stimuler la mémoire auditive, la mémoire visuelle ainsi que la mémoire spatiale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personnes à la retraite</li> <li>- Personnes âgées (résidence)</li> <li>- Groupes de gens faisant partie de diverses associations</li> <li>- Personnes ayant des problèmes de santé mentale</li> </ul>
<b>Ateliers créatifs</b>	Ateliers ayant comme premier objectif d'amener les gens à s'amuser par le biais de l'écriture, le dessin spontané, l'expression corporelle, le chant ou autres tout en les aidant à se connaître davantage et à se créer de nouveaux liens.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personnes à la retraite</li> <li>- Personnes âgées (résidence)</li> <li>- Groupes de gens faisant partie de diverses associations</li> <li>- Personnes ayant des problèmes de santé mentale</li> </ul>
<b>Agir pour mieux vieillir</b>	Projet qui vise à favoriser le maintien des acquis chez une clientèle en perte d'autonomie tout en leur permettant de vivre une transition « travail/retraite » d'une manière efficace.	Clientèle en déficience intellectuelle ayant 50 ans et plus.

<b>FORMATIONS</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>CLIENTÈLE</b>
<b>Francisation</b>	Formation qui amène l'élève à communiquer dans les situations où l'usage de la langue française lui est nécessaire et utile.	Clientèle anglophone et allophone dont la scolarité et les traditions varient beaucoup.
<b>Anglais communication</b>	Notions de base en communication anglaise	Personnes à la retraite
<b>Gymnastique douce</b>	Formation qui a comme objectif d'englober des exercices qui aideront à améliorer la flexibilité, à diminuer la douleur, à accroître la densité osseuse et à fortifier les muscles qui maintiennent les articulations.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personnes à la retraite</li> <li>- Personnes âgées (résidence)</li> <li>- Groupes de gens faisant partie de diverses associations</li> <li>- Personnes ayant des problèmes de santé mentale</li> </ul>
<b>Introduction à l'informatique</b>	Formation donnant des notions de base en informatique	Personne à la retraite
<b>Poids-santé</b>	Formation axée sur l'activité physique (pratique) et des notions théoriques concernant l'alimentation et la médication.	Personnes ayant des problèmes de santé mentale.
<b>Gestion du quotidien</b>	Formation donnant des notions qui aident à bien vivre au quotidien.	Participant·es au projet « Ma place au soleil »
<b>Alimentation saine</b>	Formation théorique et pratique donnant des notions pour manger mieux et vivre mieux.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 16 ans et plus</li> <li>- personnes ayant des problèmes de santé mentale</li> <li>- aînés</li> </ul>
<b>Comment bien se nourrir de façon économique</b>	Notions de base et trucs culinaires pour bien se nourrir à peu de frais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 16 ans et plus</li> <li>- personnes ayant des problèmes de santé mentale</li> </ul>
<b>ISP Maintien à l'emploi</b>	Formation qui permet de développer des compétences clés afin de réussir sa recherche d'emploi.	Clientèle CLE et autres
<b>Aide – entretien ménager</b>	Formation qui a comme objectif d'amener l'élève à développer des habiletés psychosociales et professionnelles et à intégrer le marché du travail.	Clientèle CLE et autres

<b>Croissance personnelle</b>	Formation donnant des notions pouvant aider les gens à bien se développer émotionnellement.	Clientèle masculine séjournant au Centre de détention de Sorel-Tracy ayant 18 ans et plus
<b>Aide-cuisinier</b>	Formation qui a comme objectif d'amener l'élève à développer des habiletés psychosociales et professionnelles et d'intégrer le marché du travail.	Clientèle CLE et autres

Personne-ressource pour information :

Maryse Fontaine  
 Conseillère pédagogique  
 (450) 743-1285 poste : 210  
[fontainem@cs-soreltracy.qc.ca](mailto:fontainem@cs-soreltracy.qc.ca)

# FORMATION EN COMPÉTENCES DE BASE

## COMMISSION SCOLAIRE VAL-DES-CERFS

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<b>Alphabétisation temps complet</b>	Notions de base en français et en mathématique (5 groupes de jour)	Clientèle peu scolarisée à faible revenu ayant 16 ans et plus.
<b>Alphabétisation temps partiel</b>	Notions de base en français (4 groupes, 6h/sem. de soir)	Clientèle peu scolarisée à faible revenu ayant 16 ans et plus.
<b>Alphabétisation et formation générale en français à Waterloo</b>	Notions de base en français (1 groupe, 3h/sem. de soir)	Clientèle peu scolarisée à faible revenu ayant 16 ans et plus.
<b>Francisation</b>	Formation qui amène l'élève à communiquer dans les situations où l'usage de la langue française lui est nécessaire et utile (1 groupe, temps plein, de jour).	Clientèle allophone dont la scolarité et les traditions varient.
<b>Ma place au soleil</b>	Formation en alphabétisation français et mathématique et formation générale secondaire	Clientèle féminine de jeunes mamans célibataires, incorporée dans les groupes déjà formés au CRIF.
<b>PACTE</b> (Promouvoir l'Apprentissage, la Communication, le Travail et l'Employabilité), parrainé par la Bibliothèque municipale de Waterloo et financé par DRH, Canada.	Environ 8 élèves <ol style="list-style-type: none"> <li>Volet communautaire (Aménagement durant l'été d'un parc-école)</li> <li>Processus individuel en vue de reprendre des études secondaires ou collégiales (mars) et cheminement autodidacte amorcé en formation générale secondaire</li> </ol>	Clientèle peu scolarisée de jeunes décrocheurs âgés entre 18 et 25 ans.

<b>IS Granby (CRIF)</b>	Développer l'autonomie chez la personne et favoriser son intégration dans la société. 1 groupe de jour, 18 h / sem.	Clientèle adulte vivant avec une déficience intellectuelle, physique, sensorielle, psychique ou émotionnelle.
<b>IS Cowansville (CEA)</b>	Développer l'autonomie chez la personne et favoriser son intégration dans la société. 1 groupe par jour, 18 h / sem.	Clientèle adulte vivant avec une déficience intellectuelle, physique, sensorielle, psychique ou émotionnelle.
<b>Formation pour membres-travailleurs de la Coop Autonomie chez soi (Entente)</b>	Formation visant à développer la communication et les compétences relatives au travail d'aide-domestique professionnel. (1 groupe, 3/sem. en entreprise)	Travailleurs et travailleuses adultes déjà engagés par la coopérative.
<b>Formation pour membres-travailleurs de la Coop Pays des vergers (Entente)</b>	Formation visant à développer la communication et les compétences relatives au travail d'aide-domestique professionnel. (1 groupe, 3/sem. en entreprise)	Travailleurs et travailleuses adultes déjà engagés par la coopérative.
<b>Formation « Antidote » dispensée à l'organisme Entr'Elles</b>	Ateliers visant à donner un support aux femmes vivant des problématiques particulières (violence, divorce ou autres).	Clientèle féminine adulte
<b>Formation sur le budget et la consommation (Entente avec CDC et AECF)</b>	Suite d'ateliers de 3 h /sem. portant sur la consommation, le budget, le crédit et les solutions aux dettes.	Clientèle variée

Personne-ressource pour information :

Réal Robert  
(450) 372-0165 poste : 240  
[robertr@csvdc.qc.ca](mailto:robertr@csvdc.qc.ca)

# FORMATION EN COMPÉTENCES DE BASE

## COMMISSION SCOLAIRE DES TISSERANDS

*(Centre du Nouvel Envol)*

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<b>IS</b>	Service de Formation à l'intégration sociale	Déficiences intellectuelles
<b>PIF</b>	Projet individuel de formation	Clientèle C.L.E. et autres
<b>ISP</b>	Service d'Intégration socioprofessionnelle	Clientèle C.L.E. et autres
Plateau de travail La garde-robe	Friperie	
<b>Alphabétisation</b>		Clientèle analphabète
<b>Ma place au soleil</b>	Formation générale pour mères monoparentales.	Mères monoparentales
<b>IS</b>	Service de Formation à l'intégration sociale	Clientèle du Centre de détention

*(Centre La Nouvelle École)*

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<b>ISP</b>	Service d'Intégration socioprofessionnelle	Clientèle C.L.E. et autres
Plateau de travail Éco-Vélo	Monteur et réparateur de vélos	
<b>Démarche orientante</b>	Projet individuel de formation	Clientèle C.L.E. et autres

*Centre Jean XXIII*

<b>FORMATIONS</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>CLIENTÈLE</b>
<b>ISP</b>	Service d'Intégration socioprofessionnelle	Clientèle C.L.E. et autres
Plateau de travail La garde-robe	Aide-cuisinier (ère)	
<b>Alphabétisation</b>		Clientèle analphabète

Personne-ressource pour information :

Centre du Nouvel Envol  
André Robichaud, directeur  
(450) 371-2006 poste : 3310  
[nouvel@csvt.qc.ca](mailto:nouvel@csvt.qc.ca)

Centre La Nouvelle École  
Martin Villeneuve, directeur  
(450) 225-3258  
[nouvelle.ecole@csvt.qc.ca](mailto:nouvelle.ecole@csvt.qc.ca)

Centre Jean XXIII  
Martin Villeneuve, directeur  
(450) 829-2356  
[centrejean23@csvt.qc.ca](mailto:centrejean23@csvt.qc.ca)

# FORMATION EN COMPÉTENCES DE BASE

## COMMISSION SCOLAIRE DE SAINT-HYACINTHE

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<b>Alphabétisation - Présecondaire</b>	Français – Mathématique	Adultes très faiblement scolarisés
<b>Francisation</b>	Alphabétisation Français langue seconde	Immigrants
<b>Intégration sociale (IS)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Classe</li><li>▪ Mesure INSO</li><li>▪ Horticulture</li></ul>	Activités de formation permettant une meilleure intégration sociale et/ou professionnelle	Santé mentale Déficience intellectuelle légère
<b>Intégration socioprofessionnelle (ISP)</b>	Connaissance de soi et du marché du travail Stages	Adultes désirant intégrer ou réintégrer le marché du travail
<b>Intégration socioprofessionnelle (ISP)</b>	Connaissance de soi et du marché du travail Stages	Adultes désirant intégrer ou réintégrer le marché du travail
<b>Compétences parentales</b>	<i>(Offre à venir)</i>	

Personne-ressource pour information :

Francine Mekhaël  
(450) 773-8401 poste : 6560  
télé. : (450) 771-4298  
[francine.mekhael@cssh.qc.ca](mailto:francine.mekhael@cssh.qc.ca)

# FORMATION EN COMPÉTENCES DE BASE

## COMMISSION SCOLAIRE DES TROIS-LACS

FORMATIONS	DESCRIPTION	CLIENTÈLE
<b>Soutien aux parents face aux devoirs et aux leçons</b>  5 ateliers 1 soir semaine durant 5 semaines Total : 15 heures	Développer des habiletés en tant que parents afin d'aider les enfants dans leurs devoirs et leurs leçons et ce, dans un climat détendu.  Atelier 1 : les outils pour les devoirs et les leçons; Atelier 2 : les outils en lecture; Atelier 3 : des outils pour l'étude; Atelier 4 : l'estime de soi des enfants/le déficit d'attention; Atelier 5 : apprendre à apprendre et la résolution de problèmes	Tous les parents
<b>ISP au féminin</b>  16 semaines 30 heures/semaine Total : 480 heures	Développer des habiletés socioprofessionnelles, des compétences clés dans le développement de l'employabilité :  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Connaissance de soi</li><li>2. Rédaction de curriculum</li><li>3. La recherche d'emploi</li><li>4. Stage</li></ol>	Clientèle féminine de 18 ans et plus ayant pour objectif un retour en emploi.

<p><b>ISP immersion en anglais</b> <b>Langue seconde</b></p> <p>14 semaines 30 heures/semaine Total : 420 heures</p>	<p>Développer des compétences socioprofessionnelles en immersion anglaise par la communication orale et écrite au travail :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conversation</li> <li>2. La grammaire</li> <li>3. Compréhension (rapporter les paroles d'une personne)</li> <li>4. Aperçu de la langue des affaires</li> <li>5. Rédaction c.v. anglais et français</li> </ol>	<p>Toute personne de 16 ans et plus qui possède une connaissance fonctionnelle de l'anglais.</p> <p>Test d'évaluation préformation</p>
<p><b>Formation en informatique aux personnes retraitées</b></p> <p>3 volets de 9 semaines chacun, à raison de 2 demi-journées/semaine 6 heures /semaine Total : 54 heures par volet</p>	<p>Volet 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiation à l'Internet et au courrier électronique</li> </ul> <p>Volet 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiation au traitement de texte et chiffrier (Word et Excel)</li> </ul> <p>Volet 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Révision des volets 1 et 2</li> </ul>	<p>Personnes retraitées de notre région</p>
<p><b>Programme d'alphabétisation familiale « Grandir avec mon enfant »</b></p> <p><b>En collaboration avec : L'organisme COMQUAT</b> 17 semaines 2 demi-journées par semaine (6 heures) Total : 102 heures</p>	<p>Développer des habiletés en lecture et écriture afin de mieux accompagner leurs enfants dans leur développement et leurs apprentissages scolaires.</p> <p>Développer des compétences parentales.</p>	<p>Tous les parents qui détiennent moins d'un secondaire III complété.</p>

Personne-ressource pour information :

Louise Normandeau  
(514) 453-5226  
[centreileperrot@cstroislacs.qc.ca](mailto:centreileperrot@cstroislacs.qc.ca)

## ACTIVITÉS EN LIEN AVEC DES DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

<b>Légende :</b>	<b>PP</b> : La personne et ses proches
	<b>T</b> : Monde au travail
	<b>E</b> : Environnement, consommation, technologie

### INTÉGRATION SOCIOPROFESSIONNELLE

	<b>PP</b>	<b>T</b>	<b>E</b>
1. Les impressions	X		
2. Négociation salariale	X	X	
3. La géante	X	X	
4. Compétences professionnelles	X	X	X
5. Les normes du travail		X	X
6. Dictée anglaise	X		
7. Brise-glace	X		
8. Visuel ou auditif	X		
9. La boussole pour apprendre	X		
10. Le procès de travail	X	X	X
11. Le travail, c'est...	X	X	
12. Mon patron idéal	X	X	
13. L'analogie du travail	X	X	
14. Les recruteurs de l'année	X	X	
15. Les experts	X		
16. La traversée dangereuse	X		
17. Encan des valeurs	X	X	
18. Si j'étais un clone, je serais...	X		
19. L'avocat du diable	X	X	

## INTÉGRATION SOCIALE

	<b>PP</b>	<b>T</b>	<b>E</b>
1. Ce que font les parents	X		
2. Le billet de vingt dollars	X		
3. Un homme, une femme	X		
4. Fais-moi un dessin	X		
5. Le corps et l'activité physique	X		
6. L'animal totem	X		
7. La corde imaginaire	X		
8. L'objet précieux	X		
9. Gestion des émotions	X		
10. Dites-le avec des fleurs	X		
11. L'art de bien s'alimenter			X
12. L'alphabet	X		
13. Gestion du stress	X		
14. Apprendre à vivre sa séparation, son divorce	X		
15. Les balles de laine	X		
16. Orienter ma vie personnelle	X		
17. L'arc-en-ciel	X		
18. Poèmes de Noël	X		
19. Ma région, je la connais bien	X		X
20. Mon opinion, c'est important	X		
21. Un artiste de chez nous	X		X
22. Évaluation des coûts (sauce à spaghetti)			X
23. Yoga, respiration et relaxation	X		
24. Fabrication des masques personnalisés	X		
25. Qui suis-je?	X		
26. Je prends rendez-vous chez...	X		X
27. J'achète et je vends			X
28. Je prépare un repas de A à Z	X		X
29. Êtes-vous observateur?	X		

30. Paroles de chansons	X		
31. Mots croisés et mots fléchés	X		
32. Énigmes	X		
33. Vocabulaire	X		
34. Lave-auto ou autre projet de groupe	X		
35. Journal de l'école (trimestriel)			X
36. Ustensiles de cuisine			X
37. Entretien d'un logement			X
38. Symboles des produits dangereux	X		X
39. Modes d'occupation domiciliaire au Québec	X		X
40. Budget et comptes			X
41. La cuisine et mini-cafétéria (projet 1)	X	X	X
42. Dépanneur (projet 2)	X	X	X
43. Le papier recyclé (projet 3)	X	X	X
44. Ateliers de développement personnel	X		
45. Une petite rime	X		
46. Sac à souvenirs	X		
47. Les dessins symboliques	X		
48. Échelle de stress	X		
49. Ce que je ressens quand...	X		
50. Le pouvoir d'agir	X		
51. Quizz Alimentation	X		X
52. L'arbre des sentiments	X		
53. Mon acrostiche	X		
54. Nos points communs	X		
55. Les 4 positions fondamentales	X		
56. Chansons trouées	X		
57. La bonne entente	X		
58. Allégorie (coopération)	X		
59. Affirmation de soi	X		
60. Expressions à compléter	X		

## ALPHABÉTISATION

1. Le dictionnaire	X		
2. Jogging mathématique	X		
3. Jeu « Scattergories »	X		
4. Projet Pomme	X		
5. Le point du FLE	X		