

Répertoire d'activités pour les formations en compétences de base Tome 2

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 • 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

Supervision :

Sous-comité des compétences de base en Montérégie

Collaboration spéciale :

Dolaine Battisti
Francine Boivin
Jacqueline Chabot
Johanne Fournier
Chantal Goulet
Marjolaine Jutras
Christine Landry
Julie Laramée
Sylvie Lefèbvre
Colette Lippé
Lisa Longpré
Johanne Malo
Karoline Morin
Maria Normandin
Marie-Noëlle Robidas
Line Roger
Kyla Rollinson
Adèle St-Pierre
Claude Therrien
Guylaine Thivierge
Luc Tremblay

Mise en page :

Jocelyne Pomminville
Marie-Élène Rivard

Coordination et révision :

Adèle St-Pierre

Droits d'auteur :

Nous avons préalablement obtenu la permission d'utiliser tous les documents de référence joints au répertoire.

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE – TOME 2

INTRODUCTION	1
---------------------------	----------

INTÉGRATION SOCIOPROFESSIONNELLE

1. PREMIERS CONTACTS	3
2. QUAND J'ÉTAIS PETIT, JE RÊVAIS D'ÊTRE	5
3. ÉLARGIR SES HORIZONS	7
4. LES PHASES DU NON EMPLOI	9
a. Iceberg (non complété)	
b. Iceberg (complété)	
c. Réactions vécues face à la perte d'un emploi	
d. Phases du non emploi	
5. COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES	11
a. Grille d'auto-évaluation.....	13
6. LE CURRICULUM VITAE.	15
a. Créer un c.v. concis.....	17
b. Erreurs fréquentes dans le c.v.....	19
c. Contenu du c.v.	23
d. Modèles de curriculum vitae	
e. Canevas du c.v.	
f. Liste de verbes	
7. LES LETTRES DE PRÉSENTATION ET DE REMERCIEMENTS	27
a. Lettre de présentation.....	29
b. Exemples de lettre de présentation	31
c. Phrases types.....	35
d. Exemples de lettre de remerciements suite à une entrevue.....	43
8. MES RÉFÉRENCES D'EMPLOI	45
a. Quelques règles à suivre.....	47
9. LES ATTITUDES KAMIKAZES EN RECHERCHE D'EMPLOI	49
a. Attitudes Kamikazes	
b. Qui suis-je?	
10. PRIORITÉ EMPLOI	51
a. Mon plan d'action	
b. Liste d'entreprises	
11. QUESTION D'ATTITUDE.....	53
a. Quelle est ton attitude?	

INTÉGRATION SOCIALE

12. J'ADOPTE UN PERSONNAGE.....	55
13. LA P'TITE ÉCOLE.....	57
14. SAVOIR ÉCOUTER.....	59
15. OUVERTURE SUR LES AUTRES.....	61
16. LES ÉTAPES DE L'AMITIÉ.....	63
a. Les étapes de l'amitié.....	65
b. Route de l'amitié.....	65
17. INTELLIGENCES MULTIPLES.....	69
18. JE ME FAIS UNE FLEUR.....	71
a. Dessin de fleur.....	71
19. LE CHAMAN.....	73
a. Le ou la chaman.....	75
b. Questions.....	77
20. MES PROJETS DE VIE.....	79
21. SUDOKU POUR DÉBUTANTS.....	81
a. Niveau 1 agaçant.....	81
b. Niveau 1 agaçant solution.....	81
22. MOTS-CROISÉS.....	83
a. Les animaux.....	83
b. Solution.....	83
c. Mots-croisés illustrés.....	83
d. Solutions.....	83
23. DANSEZ.....	85
24. LE LOGEMENT PARTIR OU RESTER.....	87
25. LE LOGEMENT LE TOUR DE L'APPART!.....	89
a. Prévisions de dépenses.....	89
26. GROUPE D'ACHAT.....	91
a. Les groupes d'achats (version papier seulement).....	91
27. MOTS-IMAGES À L'ORDINATEUR.....	93
28. LANGAGE ET COMMUNICATION.....	95
29. LE LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉS.....	97
30. LE CALLIGRAMME.....	99
31. QUESTIONS DE LOGIQUE.....	101
a. Sources questions de logique.....	103

32. MON ENTRAÎNEMENT PERSONNEL.....	125
a. Entraînement.....	127
33. CALCULER SON MÉTABOLISME DE BASE.....	135
a. Équation du métabolisme de base	137
34. CUISINE COLLECTIVE	139
a. L'entraide chez nous (version papier seulement)	

SITES COMMENTÉS POUR FRANCISATION ET FORMATION DE BASE

35. SITES.....	141
----------------	-----

COMPÉTENCES PARENTALES

36. QUEL STYLE DE PARENT ÊTES-VOUS?	151
a. Un ou deux questionnaires pour découvrir son type d'encadrement	153
b. Compilation et évaluation des résultats	157
c. Analyse des résultats	158
d. Tableau quel style de parent êtes-vous?	
37. JE VOUS PRÉSENTE MON ENFANT	159
a. Mon enfant	
38. LE GOUT DE LIRE	161
a. Comment choisir une histoire pour son enfant	163
39. L'HEURE DES DEVOIRS.....	165
a. Les devoirs en dix leçons	
40. ON BOUGE ENSEMBLE !.....	167
a. JEEP pour les 2 à 5 ans (version papier seulement)	
b. Quizz	169

Introduction

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

Tout comme dans le premier tome, 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.

N'ayant reçu que des commentaires positifs sur le premier répertoire, nous avons décidé de répéter l'expérience. Les enseignants des neuf commissions scolaires de la Montérégie ont été invités à nous envoyer leur activité « coup de cœur » et ainsi de nous faire partager leur expérience. Les enseignants et professionnels de l'orientation ont de nouveau répondu à notre appel avec enthousiasme. C'est une quarantaine d'activités « clé en main » que vous retrouverez dans ce deuxième tome.

Afin de faciliter la consultation du document, nous avons divisé le répertoire de la même façon soit en trois parties (ISP, IS et Compétences parentales). Toutefois, comme ces activités visent principalement 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 du renouveau pédagogique, 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 le deuxième tome qui, nous l'espérons, continuera de vous stimuler et vous encourager dans votre travail d'enseignant(e).

En terminant, nous tenons à remercier particulièrement les personnes qui nous ont si généreusement offert leurs activités « coup de cœur » qui nous le souhaitons deviendront les vôtres.

Le sous-comité des compétences de base de la Montérégie
Juin 2007

INTÉGRATION

SOCIOPROFESSIONNELLE

PREMIERS CONTACTS

Clientèle visée	Tous les groupes
Durée approximative	Environ 45 minutes par activité (selon la grosseur du groupe)
Objectif(s)	Se présenter, favoriser les contacts aux premiers cours ou à l'arrivée d'un nouveau participant.
Matériel nécessaire	Papier, crayon
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Si les participants ne se connaissent pas : demander d'observer leur voisin de droite (vous incluant). Chacun doit créer une personnalité à son voisin (goûts, statut, loisirs, métier, signe astrologique, pays d'origine, etc.). Chacun le présente et la personne décrite corrige l'information.2. Les participants se promènent dans la classe et doivent trouver deux élèves qui ont trois points communs avec eux. Ensuite, ils les présentent aux autres participants. Si certains ont les mêmes points communs, ils peuvent s'ajouter au groupe.3. Chacun inscrit trois informations sur lui plus un mensonge. Les autres doivent découvrir le mensonge.
Commentaires	<p><u>Activité 1</u> Pourrait être adaptée et utilisée pour parler des perceptions ou préjugés en cours de session.</p> <p><u>Activité 2</u> Pour aider, on pourrait fournir une liste de caractéristiques à rechercher.</p>
Source de l'activité	Adaptation d'activités retrouvées sur Internet
Présenté par	Francine Boivin Commission scolaire Marie-Victorin francine_boivin@csmv.qc.ca

QUAND J'ÉTAIS PETIT, JE RÊVAIS D'ÊTRE...

Clientèle visée	ISP, IS
Durée approximative	60 minutes
Objectif(s)	<p>Favoriser une meilleure connaissance de soi dans une démarche d'intégration socioprofessionnelle.</p> <p>Prendre conscience de l'évolution de ses rêves professionnels de l'enfance jusqu'à l'âge adulte.</p> <p>Identifier des aspirations de carrière.</p>
Matériel nécessaire	Papier, crayon
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Annoncer aux participants que l'activité se déroulera dans un premier temps, sur une base individuelle et dans un deuxième temps, en groupe.2. Écrire au tableau les questions suivantes en demandant au participant de prendre quelques minutes pour y répondre par écrit.<ul style="list-style-type: none">- Que rêvais-tu de faire comme métier(s) quand tu étais petit ? Pourquoi ?- Est-ce que ce(s) métier(s) t'intéressent toujours ? Commente.- Quelles sont maintenant tes aspirations de carrière ? Connais-tu des personnes qui exercent un métier que tu souhaites occuper ? Que sais-tu de ces métiers ?3. Inviter les participants, de façon volontaire, à exprimer leurs aspirations passées et présentes.4. Faire ressortir toute la notion d'intérêt professionnel et de son évolution au fil des ans et de ses expériences de vie.
Commentaires	Excellent exercice pour les futurs chercheurs d'emploi et les participants impliqués dans un processus d'orientation de carrière.

**Commentaires
(suite)**

Excellente activité brise glace également car elle permet de dévoiler ces aspirations d'enfant. Il suffit de moins insister sur l'aspect professionnel des intérêts soulevés.

Cette activité a le mérite d'apporter une touche d'humour, de susciter la curiosité entre participants et d'installer un climat de confiance dans le groupe.

Source de l'activité :

Idée originale

Présenté par

Adèle St-Pierre
Commission scolaire Marie-Victorin
adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

ÉLARGIR SES HORIZONS

Clientèle visée	ISP
Durée approximative	2 heures
Objectif(s)	<p>Permettre de découvrir quelques métiers non-traditionnels.</p> <p>Connaître les réalités d'un emploi non-traditionnel.</p> <p>Amorcer une réflexion sur soi en regard d'un métier non-traditionnel.</p>
Matériel nécessaire	<p>Ordinateur muni du logiciel Repères</p> <p>Jeux de fiches maison portant sur quatre (4) métiers non-traditionnels. Ces fiches sont faites à partir d'informations tirées du logiciel Repères. Pour chaque triade, sept (7) ensembles de fiches composées de :</p> <ol style="list-style-type: none">1. titre2. description de tâches3. aptitudes4. intérêts5. formation6. conditions de travail7. salaire
Scénario pédagogique	<ul style="list-style-type: none">• En triade, à l'aide des jeux de fiches, les participantes doivent confectionner la monographie d'un des quatre (4) métiers.• Chaque triade présente au grand groupe la monographie complète du métier choisi. Les autres groupes peuvent corriger ou commenter cette monographie.• L'animatrice invite les participantes à consulter le logiciel Repères pour confirmer ou corriger les informations qui composent leur monographie.

**Scénario pédagogique
(Suite)**

- En triade, les participantes sont invitées à échanger sur leur perception d'elle-même en regard de l'exercice et de l'occupation d'un métier non-traditionnel.

Commentaires

Cette activité s'adresse à celles qui ont déjà évalué leurs intérêts et aptitudes ou qui connaissent les échelles utilisées dans Repères (Holland et BGTA).

Présenté par

Colette Lippé
Cisep
Commission scolaire Marie-Victorin
colette_lippe@csmv.qc.ca

LES PHASES DU NON-EMPLOI

Clientèle visée	ISP, IS
Durée approximative	1 h 30 à 2 h
Objectif(s)	<p>Comprendre et liquider les effets destructeurs d'être sans emploi.</p> <p>Connaître les différentes phases reliées au non-emploi.</p> <p>Identifier des outils pour contrer les effets négatifs du non-emploi. Utiliser le groupe comme moyen de support.</p>
Matériel nécessaire	Documents de travail « L'Iceberg » et « Les phases du non-emploi » (si possible, les reproduire sur acétate), projecteur
Scénario pédagogique	<p><u>Amorce</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Demander aux participants ce qui caractérise un iceberg (aspect physique). <p><u>Déroulement</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Présenter l'acétate de l'iceberg avec la partie visible seulement et amorcer une discussion.- Former de petites équipes dont la tâche consiste à compléter la partie cachée de l'iceberg. Pour ce faire, on se questionne sur les effets réels du non-emploi; ceux qui sont ressentis par la personne mais que les autres ne voient pas.- Faire un retour en grand groupe et écrire les réponses au tableau.- Présenter l'acétate des phases du non-emploi et expliquer chacune d'entre elles. Établir des liens avec les réponses fournies par les participants.

Scénario pédagogique (Suite) - Conclure en demandant aux participants de nommer l'information la plus importante apprise sur les phases du non-emploi.

Commentaires Cette activité donne aux participants l'opportunité de s'exprimer sur des difficultés actuelles de leur vie, « de ventiler un peu ».

Généralement, les commentaires après l'atelier sont positifs. L'apprentissage des phases du non-emploi et le partage d'émotions sont très bénéfiques pour eux.

Dans certains cas, les participants n'ont peu ou pas d'occasion de discuter de leurs difficultés avec leur entourage. Dans ce contexte, le formateur se doit d'être vigilant et d'offrir de rencontrer des participants au besoin ou de les référer à des ressources professionnelles.

Présenté par

Adèle St-Pierre
Commission scolaire Marie-Victorin
adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

L'ICEBERG

VIVRE DES
PRESTATIONS DE LA
SÉCURITÉ DU REVENU

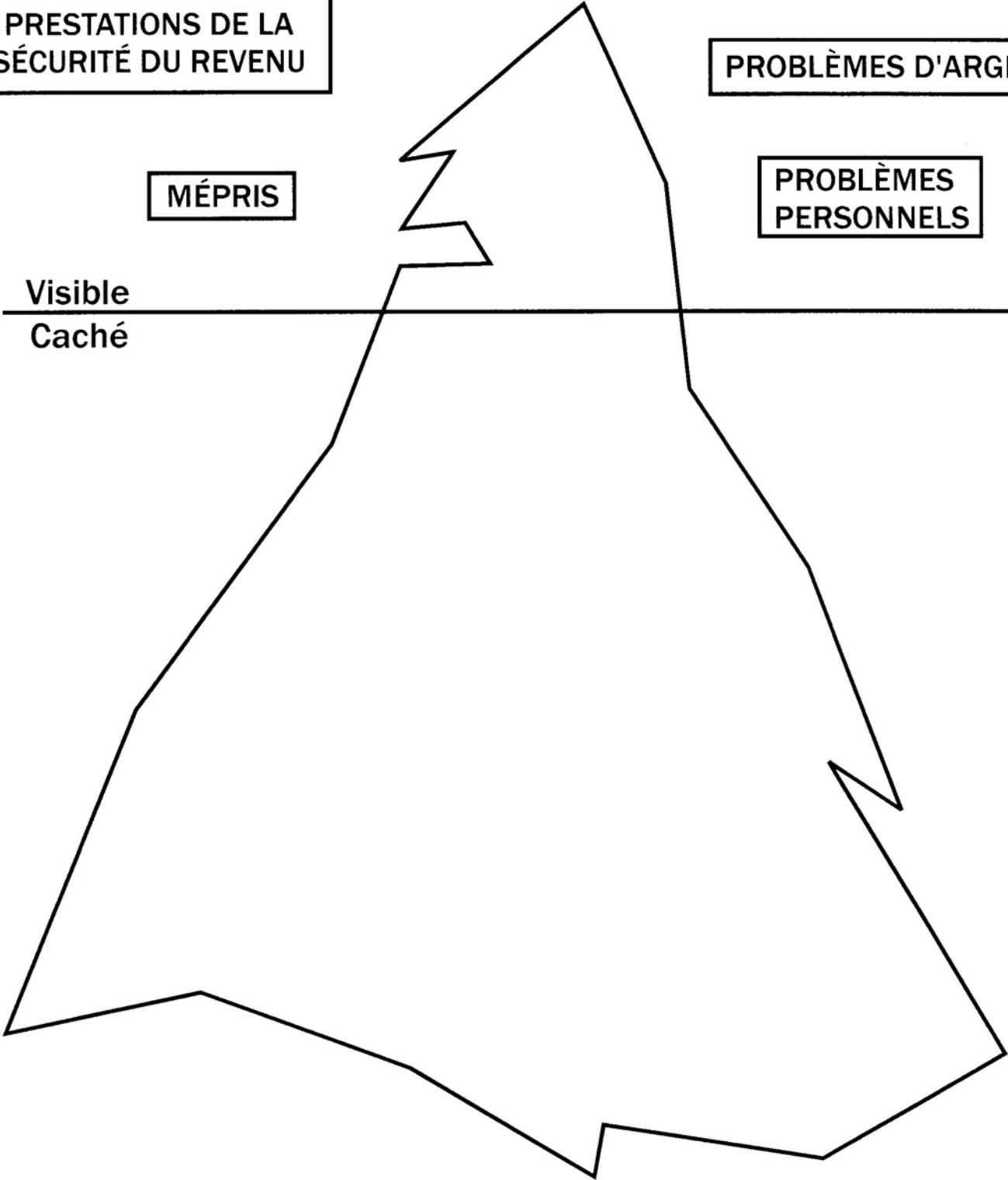
PROBLÈMES D'ARGENT

MÉPRIS

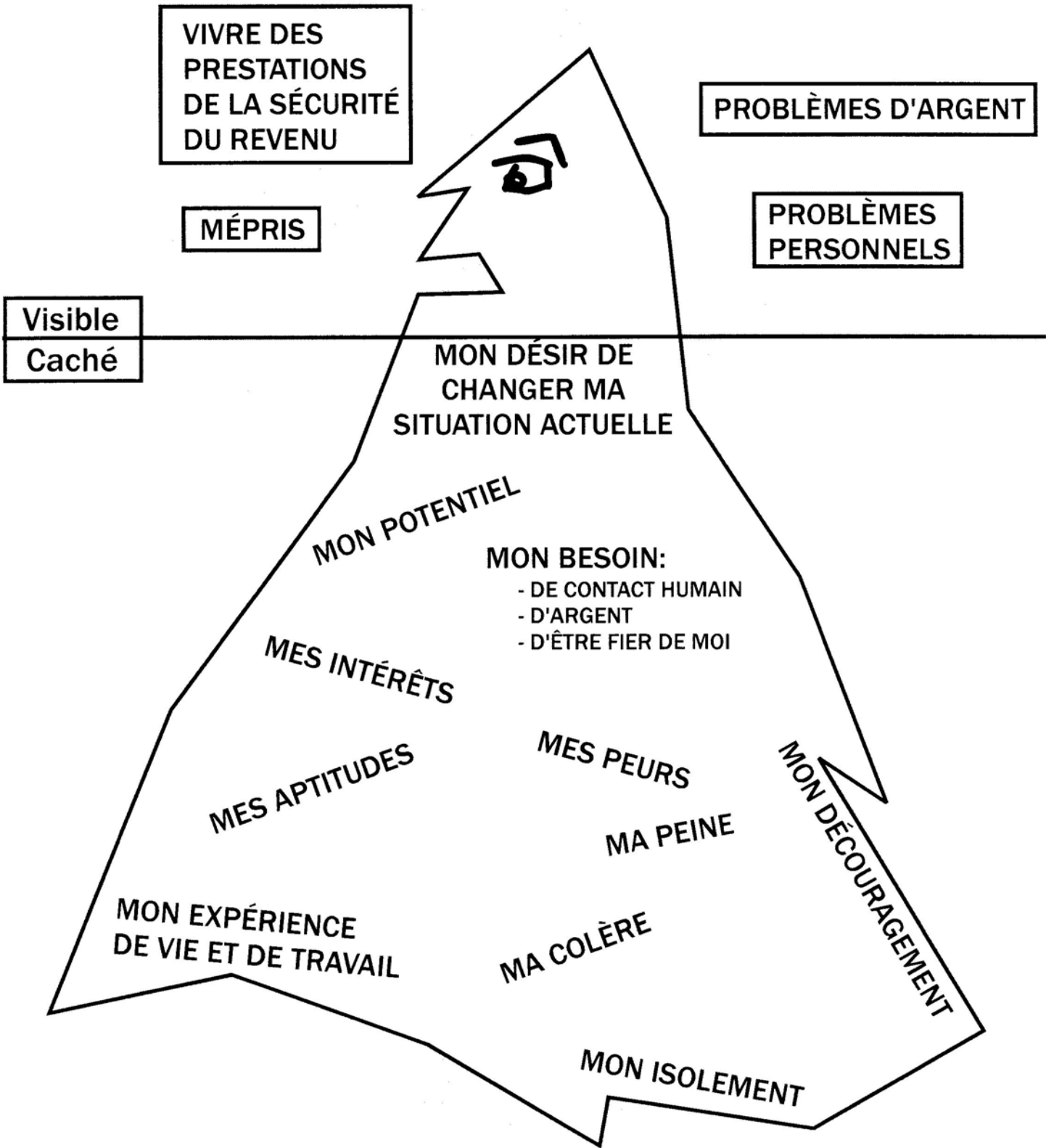
PROBLÈMES
PERSONNELS

Visible

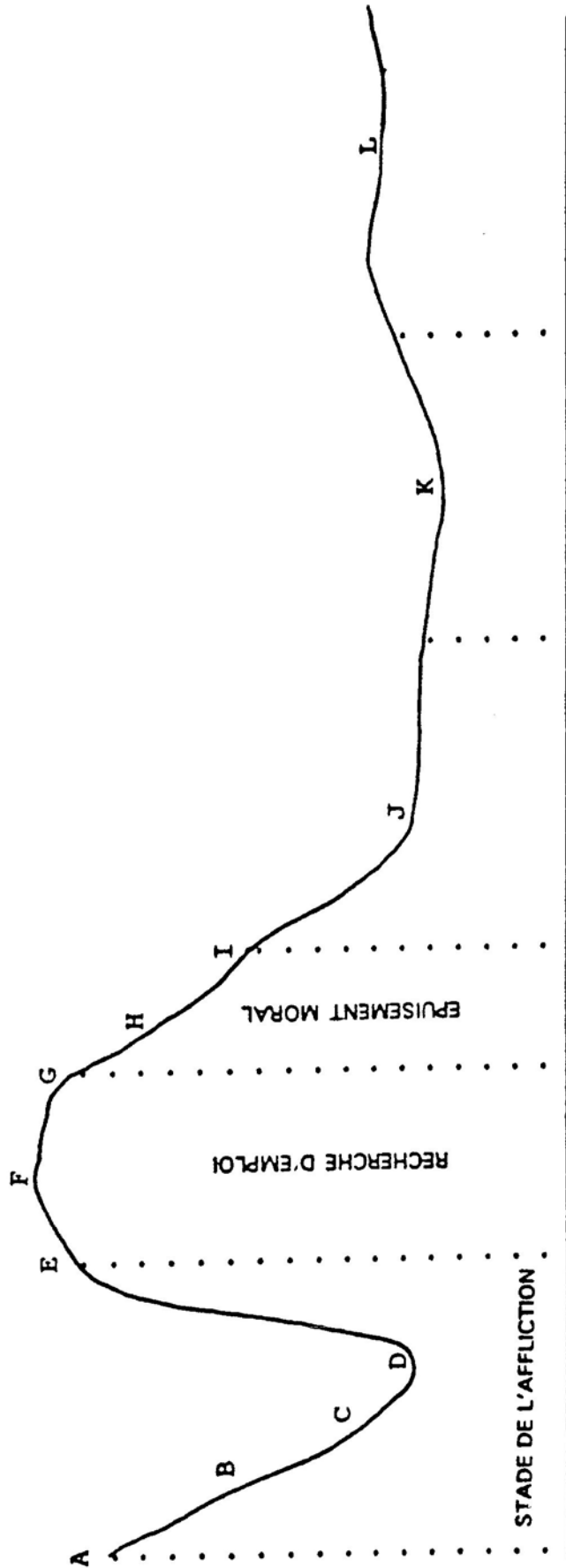
Caché



L'ICEBERG



REACTIONS VECUES FACE A LA PERTE D'UN EMPLOI



STADE DE L'AFFLICTION	1	2	3	4	5
	CHOC	RECHERCHE/ CONTINUITE	MENACE A L'IDENTITE: DEPRESSION/RETRAIT	DESORGANISATION CRISE	READAPTATION

- A - Refus
- C - Marchandage
- E - Acceptation
- G - Stagnation
- I - Apathie
- K - Période caractérisée par des sentiments de détresse, désespoir, incertitude et abandon

- B - Colère
- D - Dépression
- F - Enthousiasme
- H - Frustration
- J - Crise d'identité
- L - Adaptation

PHASES DU NON-EMPLOI

Déni ou choc (1 à 2 mois)	La colère (3 mois)	Marchandage (1 1/2 mois)	Dépression autodestruction (indéfini)	Acceptation
<p>La personne ne peut croire qu'elle n'a plus d'emploi; elle est bouleversée, anéantie, inquiète, affolée.</p> <p>Certaines personnes ont l'impression que la perte d'emploi est une fausse rumeur et refusent d'y croire.</p> <p>D'autres personnes ont attribué au travail le sens de leur vie et ils ont l'impression de ne plus avoir de raison de vivre.</p> <p>Puis peu après, certaines personnes se mettent à rire et trouvent ça plaisant; elle ont l'impression d'avoir plus de temps pour faire ce qu'elles veulent.</p> <p>Elles ont l'impression de contrôler la situation, mais elles sont en réalité contrôlées par l'événement.</p>	<p>Lorsqu'il n'est plus possible d'éviter la réalité, il y a une période de colère.</p> <p>La personne en veut à la société en général.</p> <p>Elle trouve que sa situation est injuste, qu'elle n'a pas eu de la chance; en quelque part, c'est la faute de la société si la personne n'a pas de secondaire V, si elle a perdu son emploi, si elle a eu un accident de travail.</p> <p>Durant cette phase, la personne est prête à démolir la société et elle exprime sa colère avec sa femme, ses enfants, son professeur, son agent, etc.</p>	<p>Une fois le choc et la colère estompés, l'attention se porte sur des activités de recherche d'emploi.</p> <p>Certains se trouvent un emploi rapidement et se contentent de prendre le premier emploi qui se présente et qui répond à des normes minimales de satisfaction personnelle.</p> <p>C'est la période où l'individu commence à faire des compromis : «Je voulais un emploi à temps complet dans mon domaine» et il accepte un emploi dans un domaine connexe.</p> <p>On accepte tantôt une diminution de revenu, de statut, de qualité des conditions de travail.</p>	<p>Si les quelques efforts initiaux pour trouver un emploi n'apportent aucun résultat concret, l'individu devient frustré, contrarié.</p> <p>Il en veut non seulement au gouvernement et aux entreprises, mais il s'en veut à lui-même. Il retourne sa colère contre lui-même: «J'ai fait des gaffes», «Je suis un vaurien», «Je devrais débarrasser la planète».</p> <p>Durant cette période de déprime, la personne a tendance à avoir des idées suicidaires, à s'automutiler, à consommer de la nourriture, de l'alcool, etc.</p> <p>C'est un changement de 180 degrés. La colère est retournée contre soi.</p>	<p>Peu à peu, l'individu accepte sa situation et peut entreprendre des recherches d'emploi.</p>

MOYENS

<p>Verbaliser le choc de la perte d'emploi.</p>	<p>Écrire sa colère dans un journal.</p> <p>Ventiler sa colère chez une personne aidante.</p> <p>Exprimer sa colère en frappant dans un coussin.</p>	<p>Faire des compromis nobles.</p> <p>Ex. : Accepter un revenu moindre parce que c'est important pour vous de travailler avec des personnes.</p>	<p>Faire appel à des ressources d'aide (CLSC - psychologue).</p> <p>Se faire plaisir.</p> <p>Se gâter.</p>
---	--	--	--

MES COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES

Clientèle visée	ISP, IS
Durée approximative	Durée variable selon le nombre de participants
Objectif(s)	<p>Identifier et valoriser ses compétences fortes.</p> <p>Favoriser à l'aide d'exemples concrets l'expression de ses compétences vis-à-vis ses pairs.</p> <p>Augmenter l'estime de soi chez les participants.</p>
Matériel nécessaire	Grille d'auto-évaluation sur les compétences génériques
Scénario pédagogique	<p><u>Amorce</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Demander au groupe : Dans quelles circonstances de votre vie, vous sentez-vous le plus compétent ? <p><u>Déroulement</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Clarifier les notions de compétence et de compétence générique. Faire ressortir les différents aspects d'une compétence générique, à savoir :<ul style="list-style-type: none">❖ ensemble de capacités, de savoir être ou d'attitudes qui s'observent par des comportements;❖ elle se développe dans toutes sortes d'expériences personnelles ou vécues en milieu de travail;❖ elle évolue pendant la vie d'une personne;❖ elle se transfère d'une expérience à une autre, d'une situation de travail à une autre, d'un milieu à un autre.

Scénario pédagogique (suite)

- Ensuite, distribuer la grille d'auto-évaluation en donnant les consignes suivantes:
 - ❖ à chaque énoncé, encercler le chiffre qui correspond au degré d'utilisation des compétences que vous avez développées;
 - ❖ choisir de trois à cinq compétences les plus fortes et les valider par des exemples concrets.
- Une fois le travail complété, chaque participant présente en grand groupe ses compétences appuyées d'exemples.

Commentaires

Activité fort intéressante pour des participants inscrits à un programme d'employabilité puisqu'elle permet de prendre conscience de ses aptitudes et d'être mieux préparé à une entrevue d'embauche.

Présenté par

Adèle St-Pierre
Commission scolaire Marie-Victorin
adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

Grille d'auto-évaluation

Légende

1. Presque toujours

2. Régulièrement

3. Occasionnellement

4. Presque jamais

ATTITUDES	COMPORTEMENTS	DEGRÉ
1. Initiative	Prendre des mesures ou poser des actions avant qu'une situation ne l'exige et cela sans être sollicité par d'autres	1 2 3 4
2. Autonomie	Effectuer des tâches ou des actions sans encadrement et avec un minimum d'aide ou de supervision	1 2 3 4
3. Organisation	Trouver des moyens plus appropriés et plus rapides pour effectuer des tâches ou atteindre un objectif précis	1 2 3 4
4. Précision	Prêter attention aux détails pour s'assurer que tout est exact et sans erreur	1 2 3 4
5. Analyse	Reconnaître de façon analytique les problèmes rattachés à une situation particulière	1 2 3 4
6. Pensée méthodique	Aborder des tâches ou des actions de façon ordonnée, étape par étape, pour l'atteinte d'un but précis	1 2 3 4
7. Souplesse	S'adapter à de nouvelles modalités lorsque les conditions initiales changent	1 2 3 4
8. Influence	Faire ou dire des choses dans le but de produire une incidence positive sur les autres	1 2 3 4
9. Autorité	Donner à d'autres des instructions en spécifiant ce que vous attendez d'eux	1 2 3 4
10. Persuasion	Utiliser des arguments en appuyant son point de vue pour convaincre les autres	1 2 3 4
11. Anticipation	Prévoir les réactions ou les sentiments des autres face à une situation particulière	1 2 3 4
12. Sollicitude	Intervenir pour répondre aux besoins ou aux demandes des autres et cela dans le but de les aider	1 2 3 4
13. Collaboration	Intervenir avec les autres, au sein d'une équipe, dans le but d'atteindre un objectif commun	1 2 3 4
14. Clarté	Expliquer les choses de façon à ce que les autres comprennent clairement et de façon adéquate	1 2 3 4
15. Assurance	Défendre ses propres opinions et agir de façon décidée lorsque les autres ne sont pas du même avis	1 2 3 4
16. Persévérance	Faire des efforts particuliers pour surmonter des obstacles et des difficultés	1 2 3 4
17. Équilibre	Rester calme et gérer ses émotions dans des situations difficiles	1 2 3 4
18. Fiabilité	Respecter ses engagements et s'acquitter de ses responsabilités face aux attentes des autres	1 2 3 4

LE CURRICULUM VITAE

Clientèle visée	ISP, clientèle en recherche d'emploi
Durée approximative	6 heures (pour la rédaction)
Objectif(s)	<p>Sensibiliser les participants de l'importance du C.V. dans la recherche d'emploi.</p> <p>Identifier et mettre en valeur leurs expériences professionnelles et personnelles.</p> <p>Aider à la préparation et à la passation de l'entrevue.</p>
Matériel nécessaire	Canevas de curriculum vitae, crayons, documents en annexe
Scénario pédagogique	<ul style="list-style-type: none">- Faire un tour de table et demander aux participants dans un premier temps à quoi sert un curriculum vitae et, dans un deuxième temps, ce qu'il faut éviter dans un curriculum vitae.- Distribuer les documents: « <i>Créer un C.V. concis</i> » et « <i>Erreurs fréquentes dans un C.V.</i> », « <i>Contenu du C.V.</i>- Lire et commenter avec les participants.- Présenter les trois sortes de curriculum vitae :<ul style="list-style-type: none">• Chronologique;• Par compétences;• Mixte ou combiné; (voir « <i>Modèles de curriculum vitae</i> », « <i>Curriculum vitae compétences</i> », « <i>Curriculum vitae mixte ou combiné</i> »).- Donner à chaque participant un <i>canevas du curriculum vitae</i> et une <i>liste de verbes</i> afin qu'ils puissent remplir et compléter le curriculum vitae.- Aider les participants pendant la rédaction.
Source de l'activité	<p>www.emploi Quebec.net; www.workopolis.ca http://www.careerccc.org/products/cp_99_f/section2/sample.html www.monemploi.com; www.monster.ca; www.jobboom.ca</p>
Présenté par	<p>Christine Landry Agente de formation Commission scolaire Marie-Victorin Christine_landry@csmv.qc.ca</p>

Créer un C.V. concis

*par Kim Isaacs, MA, CPRW, NCRW
Experte en C.V. chez Monster*

Vous posez-vous certaines de ces questions :

- Quelle longueur doit avoir mon C.V.?
- Comment puis-je condenser mon expérience de travail sur une page?
- Que puis-je éliminer et que devrais-je mettre en valeur?

Si vous vous posez une de ces questions, vous n'êtes pas seul. Lorsque des millions de travailleurs mettent leur C.V. à jour, ils sont confrontés à une des ces questions. Il n'y a pas bien longtemps, les chercheurs d'emplois respectaient la règle suivante : aucun C.V. ne doit dépasser une page. Cependant, de nos jours, cette règle ne s'applique plus. De plus, les conseils des livres, des conseillers, des directeurs d'embauche, des amis et des membres de la famille se heurtent et s'opposent.

Dans un cas de telle confusion, il vaut mieux se servir de son bon sens. Si vous êtes un diplômé avec moins de cinq ans d'expérience ou si vous voulez faire un changement de carrière radical, un C.V. d'une page devrait suffire. Pour leur part, des candidats en technologie ou en haute direction nécessiteront plusieurs pages de C.V. Si vous possédez plus de cinq ans d'expérience et avez de nombreuses réalisations à votre actif, vous aurez besoin d'au moins deux pages pour tout communiquer.

Votre C.V. n'est pas une autobiographie

Faites la différence entre raconter les faits importants de votre carrière et créer votre autobiographie. Les employeurs sont inondés de C.V. et doivent les classer. La première étape est un survol rapide des C.V. afin d'éliminer les candidats qui ne sont pas qualifiés pour le poste. Votre C.V. doit donc pouvoir passer ce test de présélection. Dépoussiérez votre C.V. et posez-vous les questions suivantes :

- Un directeur d'embauche peut-il voir mes compétences principales dans les 10 à 15 premières secondes?
- L'information pertinente ressort-elle de la page pour attirer l'attention du lecteur?
- Est-ce que je me vends bien dans le premier quart de la première page?

Si vous avez répondu oui à toutes ces questions, votre C.V. est en bon état. Si vous avez répondu non à une des ces questions, poursuivez votre lecture.

Vendez-vous

Étant donné que votre C.V. est rapidement analysé durant la première étape, il est primordial qu'il vende bien vos compétences. Vos points forts doivent apparaître au haut de la première page. Si un diplôme en médecine vétérinaire est important à votre carrière, votre scolarité ne devrait pas être dissimulée au bas de la quatrième et dernière page de votre C.V.

Une façon efficace d'afficher votre qualification est d'inclure un résumé de carrière au haut de la première page. Sur le formulaire de C.V. de Monster.ca, utilisez la section nommée Objectifs de carrière pour relater votre qualification. Le reste de votre C.V. doit soutenir les énoncés de votre résumé.

Soyez objectif et adaptez votre C.V.

Un bon nombre de travailleurs sont fiers de leur carrière et croient que l'information dans un C.V. doit refléter tout ce qu'ils ont accompli. Cependant, un C.V. ne doit pas contenir tous les détails de votre carrière. Il ne doit renfermer que les informations qui vous aideront à obtenir une entrevue. Ce n'est pas parce qu'un fait fut retiré de votre C.V. qu'il n'a jamais eu lieu; l'expérience n'est seulement pas utile au message de votre C.V.

Soyez dur avec vous-même. Si vos jours d'université ne sont que des souvenirs, est-il vraiment important de savoir que vous avez livré de la pizza? Il vous sera difficile de modifier votre C.V. si vous êtes nostalgique et restez attaché à votre passé pour des raisons émotives. Si tel est le cas, montrez votre C.V. à un collègue ou à un expert en création de C.V. pour obtenir une opinion objective.

Erreurs fréquentes dans le C.V.

par Kim Isaacs, M.A., C.P.R.W., N.C.R.W.

Évitez les 10 erreurs suivantes pour un C.V. des plus professionnels :

1. Trop de détails sur les tâches des emplois

Une erreur fréquente est de rendre votre C.V. ennuyant en énumérant les tâches et responsabilités de vos emplois. Certaines personnes utilisent même la description des emplois faites par les compagnies comme modèle pour créer leur C.V. Si vous voulez que votre C.V. soit unique et original, vous devriez fournir bien plus que les renseignements exigés et montrer votre apport au sein de chacune des entreprises pour lesquelles vous avez travaillé. Fournissez des exemples de la façon dont la compagnie a profité de votre bon travail. Au moment de rédiger vos réalisations, posez-vous les questions suivantes :

- De quelle façon votre travail se démarquait-il de celui des autres?
- Quels problèmes ou défis vous et la compagnie avez-vous rencontrés? Qu'avez-vous fait pour surmonter ces obstacles? Quels furent les résultats de vos efforts? De quelle façon la compagnie a-t-elle profité de votre rendement?
- Avez-vous reçu des prix, des reconnaissances spéciales ou des promotions en résultat de votre travail?

2. Objectif de travail trop général ou brodé

Un bon nombre de candidats perdent leur lecteur au tout début de leur C.V., soit à l'énoncé de leur objectif de carrière. De mauvais énoncés de carrière ressemblent à : « Un poste stimulant qui me permettrait de contribuer à l'avancement et au développement de la compagnie. » Ce type d'énoncé est trop souvent employé et trop général. Il ne sert qu'à gaspiller de l'espace précieux. Si votre carrière est déjà en branle, remplacez votre objectif par un énoncé concernant l'emploi que vous détenez et votre domaine de spécialité.

3. Trop court ou trop long

Trop de gens tentent d'entasser leurs expériences de travail sur une seule page puisqu'ils soutiennent qu'un C.V. ne devrait jamais dépasser une page. En tentant de tout faire entrer sur une seule et même page, plusieurs chercheurs d'emplois omettent certains renseignements importants. Le contraire se produit également. Certains candidats énumèrent sur des pages et des pages leurs expériences de travail qui s'avèrent parfois impertinentes ou redondantes; le lecteur sera alors facilement ennuyé. En écrivant votre C.V., demandez-vous si les énoncés que vous incluez vous aideront à décrocher une entrevue. N'insérez que les renseignements pour lesquels votre réponse sera positive.

Il n'existe pas vraiment de critère déterminant la longueur d'un C.V. Ce qui vient faire la différence est le poste, l'industrie, le nombre d'années d'expérience, les réalisations et la formation académique. Ce qui importe est que chacun des mots utilisés dans le C.V. permettent de vendre le candidat.

4. Utilisation de pronoms et d'articles

Un C.V. est une façon de communiquer à une entreprise, alors il doit être précis et écrit dans un style télégraphique. N'utilisez pas les pronoms Je ou moi et minimisez l'utilisation des articles. Voici un exemple :

L'énoncé :

J'ai développé un nouveau produit qui rapporta 2 millions en profit de vente et a augmenté de 12 pour cent le profit brut du segment du marché.

Pourrait être changé pour :

Développé nouveau produit rapportant 2 millions en profit de vente et augmentant de 12 pour cent le profit brut du segment du marché.

5. Énumérer des renseignements personnels ou impertinents

Bien des gens mettent, dans leur C.V., des intérêts tels que la lecture, la planche à neige, l'escalade etc. Ces intérêts ne devraient faire partie du C.V. que s'ils ont un lien avec votre objectif de carrière. À titre d'exemple, si un candidat désire postuler un emploi d'instructeur de ski, le ski de fond pourrait se trouver dans sa liste d'intérêts.

De l'information personnelle comme votre date de naissance, votre état civil, votre grandeur ou votre poids ne devrait jamais être présente dans votre C.V. Bien entendu, il existe des exceptions pour certains types d'emplois; les emplois de comédiens professionnels et les emplois à l'extérieur de l'Amérique du Nord.

6. Utiliser un C.V. par domaine de compétences lorsque votre antécédent professionnel est parfait

Les employeurs n'aiment pas que les candidats décrivent leurs compétences et réalisations sans les lier à des emplois précis. Il leur est embêtant de ne pas pouvoir constater la progression de la carrière et l'impact de chacun des postes. À moins que votre antécédent professionnel soit parsemé de trous ou de changements d'emplois fréquents, évitez le format de C.V. par domaine de compétences. Le format le plus efficace est le type chronologique. En voici la structure de base :

- En-tête (nom, adresse, courriel, numéro de téléphone)
- Débutez avec une section accrocheuse (détaillant votre expérience et vos domaines d'expériences)
- Expérience de travail en ordre chronologique décroissant (surtout les emplois les plus récents (10 à 15 ans))
- Scolarité (pour les nouveaux diplômés, cette section pourrait être située au début du C.V.)

Les autres sections pertinentes sont les affiliations professionnelles, les activités communautaires, l'expertise technique, les publications ou brevets et les langues parlées.

7. Ne pas inclure un résumé ou une section profile qui annonce très bien ce que vous avez à offrir

Une section « objectif de carrière » est vitale pour un chercheur d'emploi qui souhaite se vendre. Les candidats qui ont fait un peu de recherche sauront quelles sont les compétences requises pour ce poste. Le résumé devrait démontrer le degré de compétences et d'expérience directement liées au poste aspiré. Afin de maximiser l'impact de votre résumé, lisez attentivement les emplois affichés sur Monster.ca pour découvrir les exigences des employeurs. Ensuite, rédigez la liste de vos compétences, de votre expérience et de votre scolarité qui correspond aux exigences des employeurs.

8. Où sont les mots clés?

Avec la quantité énorme de compagnies qui ont recours à la technologie pour gérer et stocker les C.V., la seule façon de vous démarquer et de vous faire repérer par les employeurs est d'intégrer des mots clés typiques de l'industrie dans votre C.V. Vous n'avez pas à les classer dans une section à part; vous pouvez les distribuer partout dans votre C.V.

Une bonne façon de trouver des mots clés est de lire les descriptions des emplois qui vous intéressent. Si vous rencontrez du jargon de votre industrie au cours de votre lecture, incorporez-le à votre C.V.

9. Références fournies sur demande

Les employeurs savent que pour chercher de l'emploi, vous devez avoir des références professionnelles. Si vous ne les mentionnez pas dans votre C.V., apportez la liste avec vous lors de votre entrevue.

10. Fautes de frappe

Une erreur de français et vous venez de diminuer vos chances d'embauche. Deux erreurs ou plus peuvent même expédier vos C.V. à la poubelle. Révisez-le des multitudes de fois et faites-le lire à vos amis. Ce document reflète votre image et doit être tout à fait parfait.

CONTENU DU C.V.

INFORMATIONS PERSONNELLES :

Votre nom, adresse et numéro de téléphone sont exigés. Sur cette page, on vous offre l'option de sauvegarder votre C.V. comme étant confidentiel, ce qui empêchera vos informations personnelles d'être affichées.

OBJECTIF :

L'objectif de carrière doit exposer votre but professionnel avec un accent sur ce que vous apporterez à l'employeur et non sur ce que l'employeur vous apportera. Les meilleurs objectifs sont adaptés à un poste précis ou à un domaine particulier; les objectifs les plus faibles sont vagues (« à la recherche d'un emploi stimulant ») ou sont basés sur les besoins du candidat (« Je suis à la recherche d'un emploi avec de bons avantages »). Évitez d'utiliser des pronoms personnels ou des déterminants possessifs (Je, moi, mon, ma) dans l'énoncé de votre objectif de carrière. Avec une limite de 2 000 caractères, vous aurez amplement d'espace pour composer un objectif captivant. En fait, l'objectif peut comprendre certaines de vos compétences ou de vos domaines d'expertise, lesquels vous aimeriez mettre en relief.

Objectif de carrière - Exemples :

« Poste de technicien de réseau axé sur une expertise en gestion de réseau de serveurs 2.0, NT 4.0, NT Workstation, et serveurs NT. Expérience en conception, implantation et gestion de site SMS à travers une entreprise. Doué en installation, configuration, dépannage, et support d'un réseau de serveurs à grande échelle et résolution de problèmes de connectivité. »

« Expert en sports avec une bonne expérience en gestion et une passion pour les sports professionnels et amateurs. À la recherche d'une carrière au sein d'une équipe sportive ou d'une société de commercialisation de sports. Compétent pour bâtir des équipes solides et favoriser la communication. Présentement entraîneur de football, de bowling et de musculation et encourage continuellement les concepts d'intégrité, de qualité et d'esprit d'équipe. »

« Recherche un poste d'évaluateur des coûts d'isolation. Possède une longue expérience en travail pratique et en supervision dans des projets industriels de plusieurs millions de dollars dans l'industrie de la construction. Compétent dans l'usage de tous les types d'isolants et de pièces de revêtement. Accompli des sorties de raccordement, utilisé des règles de mesurage, des appareils de mesure électronique et des programmes informatisés. »

EMPLOI RECHERCHÉ :

Complétez la section concernant votre emploi recherché. Elle comprend le type d'emploi (employé, stage, contractuel), le salaire et la région. On vous demandera ensuite de décrire votre emploi idéal. Voilà donc une autre occasion de démontrer votre engagement envers les objectifs d'un employeur potentiel; évitez de parler de vos besoins en tant qu'employé. Vous avez l'occasion, avec une limite de 500 caractères, de décrire votre emploi idéal, bien que quelques lignes suffisent.

Description de l'emploi idéal - Exemple :

Travailler à l'expansion d'une compagnie de logiciels et de matériel informatique au niveau européen et mondial. Expertise en gestion d'entreprise et forte connaissance des coutumes et des langues européennes. Possède des antécédents de succès prouvés dans le développement de la notoriété d'une marque de commerce et la gestion des opérations au sein de diverses sociétés coopératives européennes.

EXPÉRIENCE DE TRAVAIL :

Fournissez le nom de la compagnie, le lieu de travail, la fonction et le début et la fin des emplois que vous avez occupés. Les candidats en début de carrière peuvent aussi inclure leurs stages ou leurs expériences non rémunérées dans cette section. Le formulaire de C.V. listera vos antécédents professionnels en ordre chronologique décroissant. Vous n'aurez donc pas à vous préoccuper de l'ordre dans lequel vous devriez classer vos emplois.

La qualité de votre « Expérience de travail » est très importante. Pour chacun de vos emplois, énoncez vos responsabilités et vos réalisations. Les responsabilités sont les tâches que l'on exigeait de vous dans la fonction de votre emploi. Des exemples seraient « gérer un département de 15 employés et de 2 500 000 \$ » ou « créer du matériel promotionnel ». Les réalisations sont les accomplissements, les prix, les reconnaissances, les projets accomplis et les promotions. Énoncez vos réalisations principales à l'aide d'exemples précis. Vous pourriez écrire quelque chose comme « fait épargner 15 000 \$ par année à la compagnie en leur recommandant de nouveaux fournisseurs de marchandises » et « nommé meilleur vendeur de l'année dans mon district en 1999 ». Insistez surtout sur votre carrière la plus récente en fournissant des détails précis en remontant jusqu'à 15 ans en arrière. Ne perdez pas trop de temps sur les premiers postes que vous avez occupés, à moins qu'ils soient directement liés à votre présent objectif de carrière.

Cette section vous permet 2 000 caractères de texte, assez pour que vous puissiez décrire les responsabilités et les réalisations de vos emplois. Continuez à sauvegarder et à ajouter des expériences jusqu'à ce que vous ayez couvert tous vos antécédents professionnels.

Description de travail - Exemple :

Promu directeur afin d'élaborer une stratégie de vente d'un nouveau produit visant plus de 2000 compagnies dans le monde. Notre produit aide des magasins à grande surface dans leur transition vers le marché en ligne. Responsable d'engendrer des revenus de 50 000 000 \$ en trois ans. Effectuer des analyses de marché afin d'identifier les besoins des clients et de modifier les exigences du produit en conséquence. Gérer une équipe de trois gestionnaires de produit et superviser les activités de plus de 60 professionnels en vente. Mener le développement et la livraison des nouveaux produits révisés. Résultats jusqu'à présent :

- * Réalisé une augmentation de 400 % des ventes (de mars à décembre 1999) en formant les directeurs de produits et commercialisation. Cette situation a réduit le cycle de ventes et a permis au personnel de commerce de faciliter la vente du produit. Identifié les caractéristiques des clients ciblés.
- * Organisé et mené une équipe mondiale de commercialisation afin de déléguer les fonctions et les responsabilités à chaque employé en production et en mise en marché afin d'éviter la redondance dans les produits.
- * Élaboré des plans stratégiques de ventes pour les activités de l'entreprise, mis en valeur les compétences de l'entreprise afin de faciliter son passage à la vente en ligne.
- * Réduit les coûts de 20 % en implantant des méthodes de gestion du cycle de vie des produits, en formalisant des procédés de positionnement, d'évaluation, de promotion et de transfert.
- * Renommé et repositionné un produit à la fin de son cycle de vie. Le repositionnement a servi à cibler le marché en ligne.

SCOLARITÉ :

Remplissez les informations concernant votre scolarité : nom de l'établissement, la ville, le diplôme obtenu et la date de l'obtention. Joignez aussi vos diplômes, vos licences, vos reconnaissances professionnelles, vos cours et séminaires.

Sous la rubrique « description », fournissez l'information qui vous permettra d'obtenir une entrevue. Si vous n'êtes plus aux études depuis cinq ans et plus, il n'est toutefois pas nécessaire de mettre l'accent sur votre scolarité, mais vous devriez tout de même mentionner vos diplômes. Si vous êtes un nouveau diplômé, pensez à ajouter vos cours pertinents, vos activités, vos études à l'étranger, vos distinctions, vos prix et vos bourses d'études. Vous aurez une limite de 2 000 caractères pour décrire en détails votre formation et votre scolarité.

Description de la scolarité - Exemple (Nouveau diplômé) :

Baccalauréat en communications, concentration télécommunications et bulletin d'informations

- Diplômé avec distinction
- Programme d'études à l'étranger (Université de Londres) - programme de télécommunications, 1999
- Prix en télécommunications, 1999
- Prix provincial pour qualité de leader et pour les services, 1999
- Câble 15, Meilleur directeur de l'année pour les débats en direct, 1995-1996
- Bourses d'études de la société nationale de télécommunications, 1997-1999

ASSOCIATIONS:

Dans cette section, nommez vos associations professionnelles. Concentrez-vous sur les organisations professionnelles qui se rapportent à votre objectif. Assurez-vous de mentionner tout rôle de meneur que vous avez tenu lors de vos affiliations.

COMPÉTENCES :

La section des compétences est l'occasion parfaite pour montrer votre connaissance du vocabulaire de l'industrie. Lisez attentivement les offres d'emploi sur Monster pour déterminer le meilleur jargon à utiliser. Examinez les annonces d'emploi pour découvrir les compétences exigées dans le milieu et énumérez vos compétences qui y correspondent. Même si vous êtes un débutant dans votre domaine, énumérez tout de même vos compétences, afin d'améliorer vos chances d'être trouvé dans une recherche par mots clés. En plus de vos compétences pertinentes à votre industrie, ajoutez vos connaissances informatiques (programmes, logiciels ou applications) et vos connaissances linguistiques.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Cette section optionnelle vous permet d'ajouter des informations supplémentaires qui seraient pertinentes. Par exemple, des publications, des prix, des brevets, du bénévolat et des conférences. Si vous êtes un candidat étranger, incluez votre statut d'autorisation de travailler et la date de disponibilité à travailler.

TERMINER :

Une fois le formulaire de C.V. rempli, rendez-vous à la section « Pour terminer » et activez votre C.V. Monster.

RÉFÉRENCES:

Demandez la permission à vos personnes-références avant de soumettre leurs noms dans le formulaire de C.V. Vos références devraient être des gens qui reconnaissent la qualité de votre travail. Fournissez au moins trois références; les références professionnelles valent mieux que les références personnelles.

Modèles de curriculum vitae



CURRICULUM VITAE CHRONOLOGIQUE

Daniel Hiller

882, avenue Fairley SO,
Calgary (AB)
T2V 2C4

Téléphone : (403) 712-1318
Courriel : dHiller@hotmail.com

Objectif de carrière

Servir les clients au-delà de leurs attentes en mettant à profit mes solides compétences en communication et en leur présentant des concepts originaux.

Éducation

Production graphique, Northwest College of Art
Candidat pour la Liste du doyen de 1999

Baccalauréat ès arts (majeure en anglais, mineure en beaux-arts)
Université Simon Fraser, 1994

Expérience de travail

- 1998-99 *Production graphique, Northwest College of Art*
Ai mis à jour la liste des personnes-ressources pour le placement des étudiants du Programme; ai produit une exposition sur les victimes de la violence.
- 1998-99 Ai conçu, illustré et rédigé une page à colorier sur les 12 règles de sécurité de base pour les enfants. Premier prix sur 54. La page figurera dans un cahier d'activités.
- 1998 *Secteur du commerce, Northwest College of Art*
Ai conçu un t-shirt sur mesure.
- 1995-97 *Film, télévision et théâtre*
Ai créé, conçu et réalisé divers rôles dans de nombreuses productions, y compris des rôles d'improvisation.
- 1996-97 *Transports Canada (service de messagerie)*
Ai organisé et assuré la livraison de documents et articles urgents.

Connaissance informatique

- Quark XPress 3.31, 3.32 and 4
- Adobe Illustrator 6.0 and 7.0
- Adobe Photoshop 4.0.1 and 5.0



CURRICULUM VITAE AXÉ SUR LES COMPÉTENCES

Sarah Fowler

119, chemin Hanna
Whitehorse (Yukon) YT Y1A 6H1
(867) 336-4561

OBJECTIF DE CARIÈRE :

Obtenir un poste à temps plein dans un établissement de soins aux personnes âgées ou dans l'industrie touristique, afin de mettre à profit mon sens de la communication et mon désir d'aider les autres.

PROFIL PERSONNEL :

- Enthousiaste et fiable
- Bonne communicatrice et capable de bien travailler en équipe
- Prête à faire des heures supplémentaires et à assurer des remplacements de dernière minute

ANTÉCÉDENTS PROFESSIONNELS:

- Caissière au café Goldrush, à Dawson City
- Aide à temps partiel aux services alimentaires de la maison de retraite Whitehorse

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES :

- J'assurais mes quarts seule. J'ai le sens des responsabilités et je sais gagner la confiance de mes supérieurs et collègues et travailler dans un esprit de coopération et d'équipe.
- J'ai le sens de la courtoisie, je suis patiente et j'ai le souci du service à la clientèle.
- Je comptais le solde de ma caisse (il dépassait souvent 1 000 \$ à la fin de mon quart).
- Je traitais les commandes des clients avec précision et dans les délais.

ÉTUDES :

- Diplôme d'études secondaires, École secondaire F. H. Collins
- Formation à temps plein pour les aides à domicile ou dans les maisons de repos, au Yukon College, à Dawson City
- Cours de premiers soins et de prévention des blessures, au Yukon College
- Cours d'initiation aux micro-ordinateurs, au Yukon College
- Cours sur le vieillissement - Introduction au travail avec les personnes âgées, au Yukon College

BÉNÉVOLAT :

- Réceptionniste et adjointe aux activités, résidence Hillel Lodge, à Whitehorse, à raison de 30 heures par semaine, et travail bénévole à temps partiel à l'occasion
- Yukon Hospital, Whitehorse - Caissière au café et autres tâches bénévoles



CURRICULUM VITAE COMBINÉ

Brenda Labelle

C.P. 2534
Chibougamau (Québec)
G8P 2G1

Téléphone : (418) 293-4519

Compétences :

- Langues parlées et écrites : cri, anglais et français
- Expérience de la tenue de livres et d'autres tâches relevant du domaine financier
- Connaissances et compétences approfondies de l'administration et de la bureautique
- Dactylographie - 70 mots à la minute
- Connaissance pratique des ordinateurs (PC et Macintosh)
- Sens poussé de l'organisation
- Capacité de mener plusieurs projets de front
- Excellentes aptitudes à communiquer
- Connaissance pratique d'ACCPAC et de WordPerfect 6.1/8.0
- Capacité de travailler efficacement en équipe et dans un climat de coopération

Expérience de travail :

- 1998-1999 Centre indien cri de Chibougamau Inc., Chibougamau (Québec). Fonctions : travail de commis (réception, dactylographie et classement); aide à la tenue de livres et à la saisie de données.
- 1995-1998 Commission crie-naskapie, Ottawa (Ontario). Fonctions : travail de commis; aide à la tenue de livres. À temps partiel pendant mes études.
- 1994-1995 Centre d'amitié autochtone de Montréal (Québec). Fonctions : réception, travail de commis.

Études :

- 1995-1998 Collège Algonquin, Arts et Technologies appliqués, Ottawa (Ontario). Programme des affaires et du commerce.
- 1990-1994 École Maclean Memorial, Chibougamau (Québec). Diplôme d'études secondaires.

Bénévolat :

Centre d'amitié autochtone de Montréal, au Québec. Organisation d'activités sociales et d'un service d'accueil; direction d'ateliers sur les enseignements traditionnels.

Le curriculum vitae par compétences

XX XXX

333, chemin des Prés
Saint-Hubert (Québec) J4X 1E5
Téléphone : (450) 999-9999

luxorintl@hotmail.com

Connaissances linguistiques : français, anglais, italien

CHAMPS DE COMPÉTENCES

Gestion

- Direction des ventes
- Recrutement et entraînement du personnel
- Compilation des résultats des ventes
- Voyage de recherche sur les tendances styles et couleurs dans les plus importantes expositions à travers le monde pour fin de publication d'un périodique
- Rédaction du périodique à tous les deux mois
- Gestion de la production des collections vestimentaires
- Planification de l'achat des tissus

Marketing

- Élaboration et mise en application d'un programme afin de promouvoir les ventes
- Conception de programmes publicitaires
- Connaissance des marchés ciblés
- Développement des nouveaux secteurs à exploiter
- Organisation des salles de montre
- Prospection dans les pays de l'Orient, l'Europe et les Etats-Unis afin de cibler les différentes tendances modes
- Assure les contacts nécessaires à la réalisation d'une collection

Création

- Création de site internet (page Web)
- Design de collections vestimentaires adaptées au marché des clients
- Implantation d'un système de coordination des tendances couleurs et styles pour l'industrie de la mode
- Conception et réalisation d'un catalogue pour les vendeurs ainsi que de salles de montre

CONNAISSANCE INFORMATIQUE

(Infographie, Animation 2D/3D), Photoshop, Illustrator, After Effect, FormZ, Softimage, (HTML)gestion de page web, (traitement de texte) Word Perfect, Word

EXPÉRIENCE DE TRAVAIL

Travailleuse autonome

Luxor International inc.

1995-...

Professeur

Académie International de design, Montréal

1990-1991

Conseillère en mode

Mondi Canada, Montréal

1995-1996

Styliste – merchandiser

Modes Corwick inc., Dalia Sport, Montréal

1992-1993

Les Entreprises Morry Marcovitch inc., Montréal

1990-1992

Travailleuse autonome

Transtyle Couleur inc., Montréal

1985-1991

FORMATION

Attestation d'études collégiales en Infographie et Vidéo

Institut de Création Artistique et de Recherche en Infographie (ICARI)

1995-1996

Études en Gestion Marketing

HEC de l'Université de Montréal, Montréal

1989-

Haute Couture

École des Métiers Commerciaux, Montréal

1970

PERFECTIONNEMENT

Techniques de teinturerie avec grand teint	1983
École des Gobelins, France	
Gestion manufacturière	1978
Institut Technologique de la Maille, France	

IMPLICATIONS SOCIALES ET RÉALISATIONS
--

Cofondatrice du Comité des travailleurs autonomes de la Chambre de Commerce de Montréal	1997
Membre consultatif du Comité International de la couleur Représentante de l'Amérique du Nord (CICE)	1985-1988
Gagnante du Premier of Manitoba's , Prix d' Excellence de la création d'une collection prêt-à-porter	1984
Membre du Comité des industries de la mode Paris, Fashion Group Canada et Color Association of United States	1985-1988
Vice-présidente et fondatrice de la Corporation des artisans du Québec	1978-1980
Administratrice et conseillère à la Chambre de Commerce de l'Île d'Orléans	1977-1985
Présidente du Comité Touristique de la Chambre de Commerce de l'Île d'Orléans	1977-1980
Membre et consultante du Bureau international de la laine	1973-1985

RÉFÉRENCES

Elles vous seront fournies sur demande

MIXTE/COMBINÉ

PRÉNOM + NOM

#, nom de la rue

Ville (Québec)

Code postal

☎ (XXX) XXX-XXXX

Langues parlées et écrites : français, anglais

EXPÉRIENCE DE TRAVAIL

Travail d'usine

Journalière

Reliure Spirotech, St-Jean-sur-Richelieu 1998

Michel Martin, St-Jean-sur-Richelieu 1992-1994 et 1998

- ◆ Travailler sur une chaîne de montage
- ◆ Vérifier et contrôler la qualité
- ◆ Assembler différentes composantes
- ◆ Utiliser des outils
- ◆ Opérer de la machinerie fixe

Service à la clientèle

Commis de plancher

Maison du Dollar, Iberville 1994-1996

Wise, St-Jean-sur-Richelieu 1986-1989

- ◆ Recevoir, trier et placer la marchandise
- ◆ Renseigner la clientèle
- ◆ Contrôler l'inventaire
- ◆ Utiliser un petit chariot élévateur

FORMATION

Diplôme d'études secondaires 1973

Polyvalente Armand-Racicot, St-Jean-sur-Richelieu

Références fournies sur demande.

CANEVAS DU C.V.

[VOTRE NOM]

[Adresse : numéro et rue]
[Ville] (Québec) [Code postal]

Téléphone

Domicile : [Indicatif régional et numéro]

Autre : [Indicatif régional et numéro]

[Adresse de courrier électronique]

Langue parlée et écrite

- [Indiquez la ou les langues que vous parlez.]

Objectif de carrière

[Décrivez votre objectif professionnel en une ou deux phrases.]

Compétences particulières

- [Indiquez les compétences et les habiletés qui vous caractérisent le mieux.]

Études

[Dates]	[Nom de l'école] [Ville]	[Diplôme obtenu ou dernière année complétée]
[Dates]	[Nom de l'école] [Ville]	[Diplôme obtenu ou dernière année complétée]

Expérience de travail

[Dates]	[Nom de l'entreprise]	▪ [Tâches]
[Titre du poste]	[Ville]	▪ [Tâches]
[Dates]	[Nom de l'entreprise]	▪ [Tâches]
[Titre du poste]	[Ville]	▪ [Tâches]
[Dates]	[Nom de l'entreprise]	▪ [Tâches]
[Titre du poste]	[Ville]	▪ [Tâches]

Loisirs

- [Indiquez les intérêts et activités de loisirs qui vous caractérisent le mieux.]

Références sur demande

INFORMATIONS PERSONNELLES :

Nom: _____
Adresse: _____
Numéro de téléphone: _____
Adresse courriel: _____

OBJECTIF OU EMPLOI RECHERCHÉ:

FORMATION

Titre du diplôme: _____
École et ville: _____
Année: _____

Titre du diplôme: _____
École et ville: _____
Année: _____

Titre du diplôme: _____
École et ville: _____
Année: _____

EXPÉRIENCE DE TRAVAIL :

Poste: _____
Entreprise: _____
Ville: _____
Année: _____

Tâches:

Poste: _____
Entreprise: _____
Ville: _____
Année: _____

Tâches:

Poste: _____
Entreprise: _____
Ville: _____
Année: _____

Tâches:

Poste: _____
Entreprise: _____
Ville: _____
Année: _____

Tâches:

IMPLICATION SOCIALE

AUTRES CONNAISSANCES OU AUTRES FORMATIONS:

COMPÉTENCES OU APTITUDES PROFESSIONNELLES

INTÉRÊTS ET LOISIRS

LISTE DE VERBES

VERBES D'ACTION À UTILISER

Abréger	Accoler	Additionner
Agencer	Améliorer	Annoter
Apparenter	Apparier	Apprécier
Appuyer	Associer	Calculer
Changer	Choisir	Citer
Clarifier	Cocher	Combiner
Commenter	Compiler	Compléter
Concevoir	Concilier	Conclure
Considérer	Construire	Convertir
Corriger	Critiquer	Décider
Décomposer	Déduire	Défendre
Définir	Démontrer	Dériver
Désigner	Dessiner	Déterminer
Développer	Différencier	Discuter
Disposer	Dissocier	Distinguer
Diviser	Émettre	Employer
Encercler	Énoncer	Énumérer
Esquisser	Estimer	Établir
Évoluer	Exécuter	Expliquer
Exposer	Exprimer	Extrapoler
Former	Formuler	Généraliser
Grouper	Identifier	Illustrer
Imaginer	Indiquer	Inscrire
Insérer	Interpréter	Isoler
Juger	Justifier	Lire
Localiser	Marquer	Mentionner
Mettre	Modifier	Montrer

Multiplier	Narrer	Nommer
Noter	Opposer	Ordonner
Organiser	Partager	Préciser
Préparer	Présenter	Produire
Prouver	Raconter	Rapporter
Rassembler	Rattacher	Réaliser
Réarranger réciter	Reconstituer	Réarranger
Réciter	Reconstituer	Reconstruire
Rectifier	Rédiger	Réduire
Réécrire	Régler	Regrouper
Relater	Relever	Remanier
Remplacer	Remplir	Réorganiser
Répartir	Répéter	Reproduire
Représenter	Résoudre	Restructurer
Résumer	Rétablir	Retoucher
Retracer	Réunir	Réviser
Scinder	Sectionner	Sélectionner
Séparer	Signaler	Simplifier
Situer	Solutionner	Souigner
Soustraire	Statuer	Structurer
Subdiviser	Substituer	Synthétiser
Tracer	Traduire	Transformer
Trouver	Utiliser	Vérifier

VERBES D' ACTION COURANTS

Accomplir	Dramatiser	Inventer	Reconsidérer
Accroître	Écarter	Inventorier	Recruter
Acheter	Éclaircir	Jouer	Recueillir
Adapter	Écouter	Juger	Récupérer
Administrer	Éditer	Maintenir	Rédiger
Agir	Élaborer	Maîtriser	Réduire
Aider	Éliminer	Manipuler	Réexaminer
Améliorer	Engager	Mener	Réfuter
Aménager	Enquêter	Mettre au point	Réhabiliter
Analyser	Enseigner	Modeler	Relier
Appliquer	Entraîner	Montrer	Rendre
Apprendre	Entreprendre	Motiver	Rendre compte
Approfondir	Esquisser	Naviguer	Réparer
Arbitrer	Essayer	Négocier	Repérer
Arranger	Estimer	Observer	Répondre
Assembler	Établir	Obtenir	Représenter
Augmenter	Étudier	Offrir	Résoudre
Calculer	Évaluer	Organiser	Résumer
Cerner	Examiner	Orienter	Réunir
Clarifier	Exécuter	Parler	Risquer
Classer	Expliquer	Partager	S'interposer
Classifier	Extraire	Peindre	Se charger
Commander	Façonner	Percevoir	Se rendre compte
Communiquer	Financer	Persuader	Se souvenir
Compiler	Fixer	Piloter	Sélectionner
Composer	Fonder	Préciser	Sentir
Concilier	Former	Prédire	Séparer
Conduire	Formuler	Préparer	Servir
Conseiller	Fournir	Prescrire	Signaler
Conservier	Garder	Présenter	Soulever
Consolider	Gérer	Pressentir	Soumettre
Constituer	Grouper	Prévoir	Stimuler
Construire	Guider	Procurer	Supposer
Consulter	Illustrer	Produire	Surveiller
Contrôler	Improviser	Programmer	Systématiser
Coordonner	Inciter	Projeter	Tenter
Créer	Influencer	Promouvoir	Terminer
Déceler	Informier	Protéger	Tirer
Décider	Innover	Publier	Traduire
Découvrir	Instituer	Raffermir	Traiter
Définir	Instruire	Raisonner	Transcrire
Déléguer	Intégrer	Rassembler	Vendre
Dessiner	Interpréter	Rattacher	Vérifier
Déterminer	Interroger	Recevoir	Voyager
Diagnostiquer	Interviewer	Recommander	
Dispenser		Réconcilier	

LES LETTRES DE PRÉSENTATION ET DE REMERCIEMENTS

Clientèle visée	Clientèle en recherche d'emploi, clientèle I.S.P.
Durée approximative	Tout dépend de la grosseur du groupe. Cela peut durer entre 3 et 6 heures pour l'explication et la rédaction du contenu.
Objectif(s)	Apprendre à faire une lettre de présentation et une lettre de remerciements. Comprendre le but d'une lettre de présentation et d'une lettre de remerciements. Rendre les participants autonomes dans la recherche d'emploi.
Matériel nécessaire	Annexes, crayons, feuilles de cartable, outils grammaticaux
Scénario pédagogique	<ul style="list-style-type: none">✓ Faire un tour de table et demander aux participants à quoi sert la lettre de présentation, que doit-on y inclure et leurs expériences par rapport à celle-ci.✓ Passer le document « <i>lettre de présentation</i> ».✓ Faire lire au groupe et faire un tour de table pour savoir ce qu'ils ont compris.✓ Passer les documents « <i>Exemple de lettre de présentation</i> » et « <i>Phrases types</i> » pour qu'ils puissent bâtir leur lettre de présentation.✓ Faire le tour pour aider les participants.✓ Rappeler aux participants qu'ils ne doivent pas faire de fautes.✓ Par la suite, parler de la lettre de remerciements. Celle-ci étant moins connue, expliquer son but et son objectif.

Scénario pédagogique (Suite)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Passer le document « <i>Lettre de remerciements</i> ». ✓ Il n'est pas nécessaire de bâtir une lettre de remerciements car celle-ci se fait après une entrevue. La plupart des participants ne sont pas rendus à cette étape. Ils peuvent garder cette feuille en référence pour plus tard. Vous pourrez les aider, individuellement, quand arrivera le temps des entrevues.
Commentaires	<p>Les lettres de présentation et de remerciements sont souvent négligées lors de la recherche d'emploi. Par contre, plusieurs employeurs basent leur choix sur ce premier coup d'œil. Il est important de montrer l'importance de celles-ci (surtout la lettre de présentation).</p>
Source de l'activité	<p><i>CV Expert, Le cv efficace, passeport de vos compétences, Paolo Maillette, c.o., Septembre éditeur</i></p>
Présenté par	<p>Christine Landry Agente de formation Christine_landry@csmv.qc.ca</p>

LETTRE DE PRÉSENTATION

La lettre de présentation accompagne le curriculum vitae. Elle est un outil de communication très important puisque c'est la première impression que vous donnez de vous-même. Elle doit créer un impact favorable sur l'employeur potentiel. Rédigée soigneusement et agréable à lire, elle sera alors considérée sérieusement. N'oubliez pas que c'est votre première occasion de démontrer votre capacité d'exposer vos idées de façon claire et organisée, de faire la preuve de votre intérêt pour l'entreprise et de vous distinguer.

POURQUOI RÉDIGER UNE LETTRE DE PRÉSENTATION

- ✓ Pour créer un contact plus personnalisé.
- ✓ Pour préciser le type de poste qui vous intéresse.
- ✓ Pour démontrer à l'employeur que vous possédez les connaissances ainsi que les compétences pour travailler efficacement dans ce domaine.
- ✓ Pour solliciter une entrevue.

LE CONTENU D'UNE LETTRE DE PRÉSENTATION:

- ✓ Indiquez le lieu de provenance de votre lettre ainsi que la date.
- ✓ Inscrivez les coordonnées de l'entreprise ainsi que le nom de la personne aux ressources humaines.
- ✓ Expliquez l'objet de votre lettre, mentionnez le poste convoité ainsi que votre source d'information.
- ✓ Manifestez votre intérêt pour l'entreprise.
- ✓ Présentez votre formation, vos expériences de travail, vos compétences ainsi que vos qualités personnelles et professionnelles qui sont reliées à l'emploi postulé.
- ✓ Indiquez votre intention de relancer l'employeur par téléphone d'ici quelques jours.

LE CONTENU D'UNE LETTRE DE PRÉSENTATION (SUITE)

- ✓ Soulignez votre disponibilité à rencontrer l'employeur et insérez une formule de politesse.
- ✓ Inscrivez vos propres coordonnées au bas de votre lettre.

VOICI QUELQUES CONSEILS AU SUJET DE LA RÉDACTION:

- ✓ Votre lettre ne doit pas excéder une page et elle doit être bien centrée. Il est préférable qu'elle soit faite sur traitement de texte.
- ✓ Ne soyez ni trop prétentieux, ni trop humble.
- ✓ Trop de familiarité, une gentillesse à outrance ou encore une attitude implorante risquent d'ennuyer l'employeur.
- ✓ Soyez positif et ne faites mention d'aucun élément désavantageux.
- ✓ Décrivez vos compétences ainsi que vos qualités professionnelles de façon précise.
- ✓ Évitez les tournures de phrase qui dénotent un manque d'assurance tel que « je crois être capable », « j'ai un peu d'expérience », etc.
- ✓ Évitez de mentionner vos exigences salariales à moins que l'on vous ait demandé de le spécifier.
- ✓ Faites attention aux fautes d'orthographe. Faites relire votre lettre si nécessaire.
- ✓ Assurez-vous de la propreté de votre lettre.
- ✓ N'oubliez pas de la signer en haut de votre nom dactylographié.
- ✓ Conservez une copie de chacune des lettres que vous envoyez.

EXEMPLES DE LETTRE DE PRÉSENTATION

Baie Saint-Paul, le ...

Monsieur Bernard Guay
Auberge Les Trois Rossignols
322, rue des Étoiles
Pointe-au-Pic (Québec) POJ 1M0

Sujet : Offre de service à titre de commis à la réception

Monsieur Guay,

C'est avec enthousiasme que je vous offre mes services pour le poste de commis à la réception que vous avez annoncé dans La Presse, édition du 2 juin dernier. Je souhaite m'intégrer dans un milieu dynamique et réputé comme le vôtre. Je vous invite donc à consulter mon curriculum vitae que vous trouverez ci-joint.

J'ai à mon actif quatre (4) années d'expérience dans le domaine de l'hébergement et de la restauration, ce qui m'a permis de développer de bonnes aptitudes en communication. Le souci des relations humaines, le dynamisme et l'attitude professionnelle ont toujours caractérisé mon approche envers la clientèle. De plus, je peux communiquer avec aisance en anglais et je suis familière avec l'informatique. Je tiens également à vous assurer de mon assiduité au travail.

Pour des informations supplémentaires, il me fera plaisir de vous rencontrer. Vivement intéressée à me joindre à votre équipe, je me permettrai de vous contacter lundi prochain, en matinée. Je vous remercie de votre attention et je vous transmets mes sincères salutations.

Françoise Lespérance
230, rue du Fleuve
Baie Saint-Paul (Québec) POJ 1N0
Téléphone : (819) 444-4444 (répondeur)

Saint-Hubert, le ...

Monsieur Bernard Guay
Auberge Les Trois Rossignols
322, rue des Étoiles
Longueuil (Québec)
J0J 1M0

Sujet : Offre de service à titre de commis à la réception

Monsieur Guay,

C'est avec enthousiasme que je vous offre mes services pour le poste de commis à la réception que vous avez annoncé dans La Presse, édition du 2 juin dernier. Je souhaite m'intégrer dans un milieu dynamique et réputé comme le vôtre. Je vous invite donc à consulter mon curriculum vitae que vous trouverez ci-joint.

Mon expérience professionnelle dans le domaine de l'hébergement et de la restauration m'a permis de développer de bonnes aptitudes en communication. Le souci des relations humaines, mon dynamisme et mon attitude professionnelle ont toujours caractérisé mon approche envers la clientèle. De plus, je peux communiquer avec aisance en anglais et je suis familière avec l'informatique. Je suis reconnue pour ma motivation et mon assiduité au travail, par conséquent, je suis certaine d'être un atout important pour votre entreprise.

Vivement intéressée à me joindre à votre équipe, il me fera plaisir de vous rencontrer pour une entrevue au cours de laquelle je pourrai vous donner plus de détails sur mon expérience professionnelle.

Je vous prie d'agréer, Monsieur Guay, l'expression de mes salutations distinguées.

Françoise Lespérance
230, rue du Fleuve
Saint-Hubert (Québec)
J0J 1N0
(450) 444-4444

L'introduction
Des façons de manifester son intérêt pour le poste
Phrases types à adapter

À la suite de l'annonce parue dans le Courrier du Sud de dimanche dernier, je désire poser ma candidature pour le poste de ----- . Vous trouverez ci-joint le résumé de mes expériences professionnelles qui, selon moi, correspondent très bien à vos exigences.

En réponse à l'offre d'emploi parue dans le Journal de Montréal du 4 janvier dernier, permettez-moi de vous offrir mes services. Comme vous pourrez le constater à la lecture de mon curriculum vitae, mes antécédents professionnels me qualifient pour le poste de ----et je serais très heureuse d'en discuter avec vous.

C'est avec beaucoup d'intérêt que j'ai pris connaissance de votre offre d'emploi dans La Presse de samedi dernier. Les fonctions que vous décrivez correspondent à mon profil professionnel et j'aimerais que vous considériez ma candidature pour ce poste.

Pour donner suite à l'appel de candidature que vous avez fait paraître dans le Courrier du Sud, je veux vous proposer mes services à titre de ----- . Mes expériences de travail sont en lien direct avec les responsabilités que vous décrivez et je serais très heureuse de me joindre à votre entreprise.

Je souhaite vous proposer ma candidature pour le poste de ----- que vous avez annoncé au « guichet emplois ». Vous trouverez ci-joint mon curriculum vitae qui vous convaincra, je l'espère, du sérieux de ma démarche.

Le poste que vous avez annoncé au « guichet emplois » m'intéresse beaucoup et je suis certaine que mes compétences correspondent très bien aux besoins de votre entreprise. Je vous demande donc de considérer ma candidature et à cet effet, je joins à cette offre de service mon curriculum vitae.

À la suite de notre conversation téléphonique, je veux vous réitérer mon intérêt pour travailler à titre de ----- dans votre entreprise. À votre suggestion, je vous transmets mon curriculum vitae qui vous donnera le détail de ma formation et de mes expériences.

Madame-----, votre (secrétaire) m'a suggérée de vous faire parvenir mon curriculum vitae pour que vous puissiez considérer ma candidature si un poste de ----- devenait disponible au sein de votre entreprise. Je serais heureuse de me joindre à votre équipe et vous pouvez être assurée de ma grande motivation.

Sur recommandation de Monsieur -----, je vous transmets une offre de service pour un poste de-----. En fonction des informations que Monsieur-----m'a transmises, il semble que mes compétences puissent vous intéresser et pour ma part, je suis persuadée que je trouverais dans votre entreprise des défis professionnels stimulants.

Je suis à la recherche d'un poste de (répartitrice) et j'aimerais par la présente vous faire connaître mon intérêt et ma disponibilité pour travailler dans votre entreprise. Je tiens à vous dire que j'ai près de 10 ans d'expérience dans ce métier, que je suis parfaitement bilingue et que j'ai de l'expérience dans le transport en vrac.

Le développement
Des façons de présenter son expertise en lien avec le poste
Phrases types à adapter

***** Mes études/ma formation *****

J'ai une formation de niveau (collégial) en (administration) et je me suis assurée de maintenir à jour mes connaissances, entre autres, au niveau de (la fiscalité et de l'informatique).

J'ai terminé récemment une formation en (bureautique) qui, ajoutée à mes (8 ans d'expérience au service à la clientèle) me qualifient pour occuper un poste de (soutien administratif).

Ma formation correspond à vos exigences puisque je possède une (attestation d'études collégiales en design d'intérieur).

J'ai une attestation d'équivalence d'études secondaires et une excellente connaissance du domaine de (l'alimentation). Depuis de nombreuses années, je lis sur le sujet, j'assiste à des conférences et je m'intéresse surtout aux répercussions de (l'alimentation sur la santé).

J'ai principalement acquis ma formation en milieu de travail. Pendant les 8 années où j'ai travaillé chez (Tech-Tech inc.), j'ai suivi plusieurs ateliers : (sécurité en milieu de travail, qualité totale, commandes numériques) et j'ai acquis une connaissance pratique de (la transformation des plastiques).

Outre ma formation en cuisine (DEP), j'ai acquis, par intérêt, des connaissances concernant les vins, la pâtisserie et la cuisine végétarienne.

C'est principalement par mes loisirs que j'ai acquis des connaissances en (quincaillerie). J'ai fait des (travaux de rénovation majeurs, je me suis intéressée aux essences de bois pour fabriquer des meubles et depuis longtemps, je bricole pour mon plaisir).

***** Mon expérience *****

J'ai une vaste expérience du (service à la clientèle) car j'ai travaillé pendant (5 ans) dans (un magasin de grande surface). J'ai occupé des postes de (commis et caissière).

Par mes emplois antérieurs, j'ai acquis une excellente connaissance des tâches de (bureau). Je peux effectuer (du secrétariat, de la réception et de la comptabilité).

J'ai eu l'occasion de travailler auprès (des personnes âgées) car j'ai occupé un poste de (préposée à l'entretien) dans (une résidence pour personnes en perte d'autonomie).

J'ai acquis de l'expérience dans plusieurs domaines dont (la vente au détail), (la gestion des inventaires) et (la tenue de livres).

Mon expérience dans le milieu (bancaire) a eu l'avantage de me familiariser avec les (tâches administratives) ainsi qu'avec le (service à la clientèle) et de me préparer à occuper un emploi en (gérance commerciale).

J'ai travaillé pendant (6 ans) dans le domaine (du service à la clientèle) et j'ai réorienté mes activités professionnelles vers la (représentation commerciale) qui correspond davantage à mes ambitions et à mes aptitudes.

Durant les (6) dernières années, j'ai (donné des soins à domicile à des personnes âgées, j'ai mis sur pied une garderie en milieu familial et je me suis impliquée bénévolement dans les activités de la bibliothèque locale). Mes responsabilités familiales me donnant maintenant plus de disponibilité, je désire reprendre des activités de travail à plein temps.

J'ai de l'intérêt pour le travail (en industrie) car les expériences que j'ai eues dans ce domaine m'ont confirmé que les tâches (de production et de manutention) me conviennent très bien.

Les compétences que vous recherchez correspondent à mes dix ans d'expérience en (comptabilité). J'ai une solide expertise (des comptes recevables, payables et de la rémunération).

Il me semble que vos besoins correspondent exactement à l'expérience que j'ai acquise ces (12) dernières années où, j'ai assumé toutes les tâches de (gérance). Je veux souligner que j'ai participé à (l'informatisation des opérations commerciales, j'ai planifié les différentes étapes, j'ai fait l'achat de matériel et j'ai formé le personnel).

Le travail que j'ai effectué dans mon dernier emploi s'apparente beaucoup aux tâches que vous décrivez. J'ai déjà (opéré des machines, préparé des commandes et complété des rapports de production). De plus, on m'avait confié la responsabilité (du contrôle de la qualité).

J'ai travaillé en contact direct avec les gens pendant près de (5 ans). En tant que (préposée à la location) j'ai eu à (donner des renseignements, régler des plaintes et faire la promotion de services). Ces responsabilités m'ont amenée à développer une grande capacité à établir des contacts d'affaires et à bien servir une clientèle.

***** Informations pertinentes à l'emploi postulé *****

Je suis très à l'aise avec les outils informatiques. J'utilise actuellement (AutoCAD 14) et je suis un cours sur (Photoshop et Illustrator).

Je maîtrise les logiciels (Excel et Word). Je peux aussi facilement apprendre à utiliser de nouveaux logiciels pour m'adapter aux besoins de l'entreprise.

Dans mon emploi de (réceptionniste), j'ai utilisé une console de 24 lignes et je répondais à près de 350 appels par jour.

Comme cet emploi nécessite des déplacements, je veux vous informer que j'ai un bon dossier de conduite et une grande disponibilité.

Je tiens à ce que vous sachiez que j'ai une grande facilité à rédiger des textes et que mon français est impeccable.

Je peux communiquer en français et en anglais.

Je parle suffisamment l'anglais pour assurer le service à la clientèle et je connais très bien les termes anglais utilisés en (mécanique).

J'ai une très bonne santé, je n'ai pas peur de l'effort et je dirais même que j'apprécie le travail physique.

***** Mes points forts *****

Je suis reconnue comme ayant un excellent sens des responsabilités et l'autonomie constitue l'une de mes qualités principales.

Au travail, je suis appréciée pour ma fiabilité, je respecte toujours les échéanciers et l'exactitude est un de mes points forts.

J'aime le contact avec les gens, je sais concentrer mon attention sur les besoins de la clientèle et je donne un excellent rendement sous pression.

Dans mes emplois antérieurs, j'étais reconnue pour ma capacité à planifier et à organiser mon travail. Mon sens pratique me sert particulièrement dans la résolution de problèmes urgents.

Je suis une travailleuse loyale et consciencieuse. Mon dernier employeur vous dirait sûrement que je suis un excellent bras droit.

Je suis reconnue comme une personne qui s'implique dans son travail, j'aime apprendre et en ce sens, je me montre toujours disponible pour exécuter de nouvelles tâches ou développer des méthodes de travail différentes.

Un de mes points forts est certainement ma capacité d'adaptation., Je peux rapidement m'intégrer à une équipe, apprendre de nouvelles techniques de travail et comprendre l'organisation du travail dans un département.

Je suis patiente, persévérante et c'est important pour moi d'effectuer un travail de qualité.

Travailler sur des horaires variables n'est pas un problème pour moi, j'en ai même l'habitude. Les personnes citées en référence pourront vous confirmer que je suis disponible, flexible et ponctuelle.

Au cours de mes 10 années de service chez (DAC inc.), à maintes occasions, j'ai démontré ma capacité à atteindre les objectifs fixés. Je suis une personne ambitieuse, je sais motiver une équipe et la compétition me stimule.

La créativité et l'autonomie sont les qualités qui me distinguent au travail. J'apprécie les situations qui me demandent de résoudre des problèmes en faisant preuve de débrouillardise et d'imagination.

La conclusion
Des façons de signifier ...
Phrases types à adapter

Je demeure disponible pour vous rencontrer au moment qui vous conviendra. Je pourrai alors vous faire part, de vive voix de ma motivation pour ce poste. Recevez, (Madame) mes salutations distinguées.

Je suis disponible pour une entrevue en tout temps. Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à ma candidature. Veuillez agréer, (Madame), l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Dans l'attente d'une réponse favorable à ma demande d'emploi, je vous prie d'accepter, (Monsieur), mes salutations chaleureuses.

J'aimerais vous rencontrer pour discuter d'une prochaine collaboration. Je pourrai évidemment vous transmettre toute information utile à l'analyse de ma candidature. Je vous remercie et vous prie d'agréer, (Madame Picotte), mes salutations les meilleures.

Dans cet esprit, je sollicite une entrevue qui nous permettra, je l'espère, de mieux établir les bases d'une collaboration future. Veuillez agréer, (Monsieur Lavallée), l'expression de mes sentiments distingués.

Je suis persuadée que mon expertise vous intéressera et en ce sens, je sollicite une rencontre au cours de laquelle je pourrai vous présenter le détail de mon bagage professionnel. Je vous offre mes salutations et je vous remercie à l'avance du temps que vous m'accorderez.

Vivement intéressée à vous rencontrer, je me permettrai de communiquer avec votre bureau pour connaître vos disponibilités. Je souhaite que nous ayons bientôt l'occasion de discuter de ma participation au développement de votre entreprise.

Soyez assurée, (Madame Lemieux), du sérieux de ma demande et de mon vif intérêt à vous rencontrer. Je suis très disponible et je me tiens à votre disposition pour une entrevue. Je vous offre mes salutations et vous remercie de l'attention portée à ma proposition.

La possibilité de me joindre à votre équipe m'intéresse beaucoup et je souhaite que nous puissions très bientôt en discuter. J'attends impatiemment d'être convoquée en entrevue. Au plaisir de vous rencontrer.

EXEMPLES DE LETTRE DE REMERCIEMENT SUITE À UNE ENTREVUE

Saint-Hubert, le 21 janvier 2006

Monsieur Yves Delorme
Gérant
Boutique ABC
1200, rue Cayer
Saint-Hubert (Québec) J4J 1H6

Monsieur,

Je tiens à vous remercier pour votre accueil et le temps que vous m'avez accordé lors de l'entrevue du 12 janvier dernier. J'ai trouvé très intéressante la rencontre que nous avons eue.

La poste de commis-vendeuse de vêtements que vous offrez m'intéresse encore plus depuis notre rencontre. Le fait d'offrir aux clients des vêtements adaptés à leur besoin et de leur proposer des accessoires dernier cri me motivent beaucoup. Ces responsabilités s'inscrivent parfaitement dans mes objectifs de carrière qui consistent à conseiller la clientèle en matière de mode et de tendances.

Si d'autres informations vous étaient nécessaires, n'hésitez surtout pas à communiquer avec moi, il me fera plaisir de répondre à vos questions.

Espérant une réponse positive, je vous prie d'accepter, Monsieur Delorme, l'expression de mes sentiments distingués.

Jeanne Candidate
Téléphone : (450) 123-4567
jeanne.candidate@internet.co

Réf. : *CV Expert, Le cv efficace, passeport de vos compétences, Paolo Maillette, c.o., Septembre éditeur p.258.*

MES RÉFÉRENCES D'EMPLOI

Clientèle visée	ISP
Durée approximative	1 h
Objectif(s)	<p>Reconnaître l'importance des références dans une démarche de recherche d'emploi.</p> <p>Savoir gérer ses références.</p> <p>Mettre sa candidature en valeur.</p>
Matériel nécessaire	Document « Quelques règles à suivre »
Scénario pédagogique	<p><u>Amorce</u></p> <ul style="list-style-type: none">▶ Le formateur précise que les références d'emploi peuvent s'avérer décisives lors d'un processus de sélection. Bon nombre d'employeurs prennent des références à propos des candidats rencontrés en entrevue avant de faire un choix final d'embauche.▶ Il importe donc d'accorder beaucoup d'attention à la manière de gérer ses références. <p><u>Déroulement</u></p> <ul style="list-style-type: none">▶ Amorcer une discussion avec les participants sur les questions suivantes et se référer au document « Quelques règles à suivre » :<ul style="list-style-type: none">- Qui peut servir de référence ?- Combien de personnes dois-je citer ?- Comment les personnes citées à titre de références donnent-elles l'information voulue ?▶ Conclure en mentionnant que d'après la Loi sur la protection des renseignements personnels, les employeurs doivent avoir une autorisation écrite du candidat avant de pouvoir obtenir des références de ses employeurs précédents.

**Scénario pédagogique
(suite)**

- ▶ Enfin, selon la Loi sur les normes du travail, un employeur n'est pas obligé de fournir à son employé une lettre de recommandation, en d'autres mots, une lettre qui fait état de son appréciation de votre rendement ou de votre conduite au travail. Évidemment, rien ne vous empêche d'en faire la demande à votre employeur.

Présenté par

Adèle St-Pierre
Commission scolaire Marie-Victorin
adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

QUELQUES RÈGLES À SUIVRE

- Les personnes qui peuvent fournir des informations sur vos compétences professionnelles et vos qualités personnelles sont d'excellentes références. Il est préférable de ne pas citer les noms de parents, amis ou de connaissances proches. Vous pouvez nommer comme références :
 - anciens employeurs;
 - collègues de travail;
 - contacts dans les organismes ou vous avez été bénévole;
 - clients et fournisseurs;
 - professeurs;
 - superviseurs de stage;
 - etc.

- Trois ou quatre personnes suffisent comme références;

- Aviser les personnes concernées de votre choix afin d'avoir préalablement leur accord;

- Assurez-vous que ces personnes peuvent fournir des informations positives à votre égard;

- L'idéal serait de contacter les personnes citées en références dans le but de les informer de votre recherche d'emploi et de vos projets actuels. Vous pourriez même leur faire parvenir une copie de votre curriculum vitae;

- Certaines personnes aimeront donner des références à votre sujet par téléphone alors que d'autres le feront par l'intermédiaire d'une lettre de recommandation.

Adèle St-Pierre
Mai 2007

LES ATTITUDES KAMIKAZES EN RECHERCHE D'EMPLOI

Clientèle visée	Les chercheurs d'emploi
Durée approximative	1 h 30
Objectif(s)	<p><u>Objectif global :</u> Comprendre les comportements en recherche d'emploi qui peuvent nous nuire.</p> <p><u>Objectifs particuliers :</u> Identifier les cinq types d'attitudes et se positionner par rapport à chacune d'entre elles. Savoir comment rétablir l'équilibre chez les différents types</p>
Matériel nécessaire	Livre sur les attitudes Kamikazes, feuilles sur l'explication des différents profils, feuille « Qui suis-je? »
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1) Présentation du sujet :<ul style="list-style-type: none">• Qu'est-ce qu'un kamikaze ?• Pour quelles raisons devons-nous comprendre nos attitudes en entrevue?2) Présentation des cinq attitudes avec les feuilles explicatives sur les différents profils (ou présentation power point).3) Faire remplir la feuille « Qui suis-je » : Associer chaque phrase à une attitude kamikaze. Le but est que le participant assimile bien chaque type.4) Quelle est la part de kamikaze en vous? » : Tour de table pour définir notre type et discussion à ce sujet.5) A l'aide des informations dans le livre, faire une réflexion de groupe pour voir comment faciliter l'équilibre chez les cinq attitudes.

Commentaires

De bonnes discussions peuvent survenir à l'étape 4 (la part de kamikaze en moi). C'est pourquoi il est important de favoriser un échange de groupe.

Certains comportements peuvent se refléter dans plusieurs sphères de la vie d'un individu. Par exemple, un super héros en entrevue, peut posséder des caractéristiques de cette personnalité dans ses échanges quotidiens.

Source de l'activité

« *Les attitudes kamikazes en recherche d'emploi* » Mathieu Guénette, les Éditions Septembre, 2000.

Présenté par

Julie Laramée
conseillère d'orientation
Commission scolaire Marie-Victorin
julie_laramee@csmv.qc.ca

Déjournons ensemble
les attitudes kamikazes en
recherche d'emploi !!!



L'ORPHELIN LARMOYANT ◀



L'ORPHELIN LARMOYANT



Son objectif: Être pris en charge.

Signe distinctif: Il cherche la pitié, veut émouvoir. Il se dévalorise. Ce n'est jamais sa faute.

Piège: Il présente peu ses compétences, mais plutôt ses non-compétences.

L'ORPHELIN LARMOYANT



Comment il perçoit l'entrevue d'embauche:
Une faveur qu'on lui accorde.

Comment il perçoit l'employeur:
Un bon samaritain.

Comment il perçoit sa relation avec l'employeur:
L'employeur est supérieur, parce qu'il va le protéger.

L'ORPHELIN LARMOYANT



Le mot qui le résume: Soumission

Sa chanson préférée:
Bon dieu, donne-moi une job. (Les Colocs)

Son film ou émission préféré: Tous les dessins animés suscitant la pitié et mettant en scène un véritable orphelin: *Candy, Rémi et belle et Sébastien.*

Le bon élève



Le bon élève



Son objectif: Être approuvé.

Signe distinctif: Il va toujours dans le sens de l'interlocuteur. Il s'adapte à tous les discours.

Piège: Il n'y a aucune prise de contact possible. Il n'y a pas d'accès à sa personnalité.

Le bon élève



Comment il perçoit l'entrevue d'embauche:
Un examen à réussir.

Comment il perçoit l'employeur:
Un professeur.

Comment il perçoit sa relation avec l'employeur:
L'employeur est supérieur, parce qu'il l'évalue.

Le bon élève



Le mot qui le résume: Conformité

Sa chanson préférée:
Besoin d'amour. Luc Plamondon

Son film ou émission préféré: *The revenge of the nerds.* J Kanev.

Le super-héros



Le super-héros

Son objectif: Se donner une mission.

Signe distinctif: Il est peu à l'écoute de l'employeur. Il valorise le changement.

Piège: Il est arrogant, imposant, il s'intéresse très peu à la dynamique de l'entreprise. Il est peu à l'écoute.

Le super-héros

Comment il perçoit l'entrevue d'embauche:
Un appel de détresse.

Comment il perçoit l'employeur:
Un ignorant qui s'ignore.

Comment il perçoit sa relation avec l'employeur:
Il est supérieur à l'employeur, car celui-ci a besoin de lui et fait appel à ses services.

Le super-héros

Le mot qui le résume: Utopie

Sa chanson préférée:

Un peu plus haut, un peu plus loin. (Jean-Pierre Ferland)

Son film ou émission préféré: *Titanic*. J. Cameron.

LE COMBATTANT ENRAGÉ



LE COMBATTANT ENRAGÉ



Son objectif: Ne pas perdre la face.

Signe distinctif: Il est ironique, il semble avoir hâte que l'entrevue finisse.

Piège: Il est agressif, fermé, cynique, et manifeste une tendance au harcèlement.

LE COMBATTANT ENRAGÉ



Comment il perçoit l'entrevue d'embauche: Une humiliation de plus.

Comment il perçoit l'employeur: Un tortionnaire.

Comment il perçoit sa relation avec l'employeur:

L'employeur est supérieur, mais s'il y avait vraiment une justice dans ce monde, la situation serait inversée.

LE COMBATTANT ENRAGÉ



Le mot qui le résume: Injustice.

Sa chanson préférée:

Les bons riens. Richard Desjardins.

Son film ou émission préféré:

L'enragé. J. Chumacher.

L'IMPUISSANT BIENHEUREUX



L'IMPUISSANT BIENHEUREUX



Son objectif: Se prouver à lui-même l'absurdité du monde du travail.

Signe distinctif: Il aime bien se déresponsabiliser. Peu importe ce qui lui arrive, sa théorie fataliste est toujours prête.

Piège: Il démissionne prématurément, il est porté à l'autosuffisance. Il dégage un sentiment de vide, d'angoisse.

L'IMPUISSANT BIENHEUREUX



Comment il perçoit l'entrevue d'embauche: Une formalité inutile.

Comment il perçoit l'employeur: Un hurluberlu.

Comment il perçoit sa relation avec l'employeur: L'employeur est supérieur et la situation l'arrange bien, car elle lui évite de prendre des décisions.

L'IMPUISSANT BIENHEUREUX



Le mot qui le résume: Fatalité.

Sa chanson préférée:
Le rock'n roll du grand flanc mou. Plume Latraverse.

Son film ou émission préféré: *Péril jeunes.* De C. Klapisch.

Petit questionnaire...



Qui suis-je??

	L'orphelin larmoyant	Le bon élève	Le super-héros	Le combattant enragé	L'impuissant bienheureux
1. J'ose espérer avoir une réponse de vous.					
2. Je suis au bout du rouleau! Dites-moi donc de prendre la porte, qu'on en finisse!!					
3. Si vous me donnez ma chance...					
4. C'est à cause de tous ces autres chercheurs d'emploi que je n'ai pas encore de travail! On devrait les exterminer...					
5. C'est triste, tous ces candidats qui espèrent rivaliser avec moi. Peut-être que je pourrais leur dire de revenir dans un mois ou deux, le temps pour moi de monter quelques échelons...					
6. J'ai de l'entregent, je suis aimable et ... Non, ce n'est pas ça, si je veux respecter l'ordre alphabétique, il faudrait que je dise d'abord que je suis aimable avant de parler d'entregent.					
7. J'ai inventé la roue... ah, bon, vous dites qu'elle existait déjà?? En êtes vous sûr? Moi je ne pense pas.					
8. Quel est votre point faible? Aucun (il ne faut surtout pas qu'il pense que je ne suis pas parfait).					

	L'orphelin larmoyant	Le bon élève	Le super-héros	Le combattant enragé	L'impuissant bienheureux
9. Il faut absolument que je dise comme le directeur...					
10. Pourquoi désirez-vous travailler pour nous? Humm... bonne question. Pourquoi donc voulais-je travailler??					
11. C'est dur de bien se vendre auprès de quelqu'un qui ne sait pas de quoi il parle...					
12. Je suis disponible pour faire n'importe quoi.					
13. J'ai pris cette décision, parce que rien ne s'offrait à moi.					
14. Pourquoi devrais-je vous engager? Pourquoi me posez-vous cette question? Vous en doutez?					
15. On nous répète qu'il n'y a plus d'emploi. Alors à quoi bon chercher, si c'est pour rester chômeur?					
16. J'espère seulement que l'entrevue ne durera pas trop longtemps. Le bain libre commence dans un peu moins d'une heure...					
17. Je n'ai pas beaucoup d'expérience mais...					
18. Ou pensez-vous être dans 10 ans? Ici dans ce bureau.					
19. Vous avez l'air bronzé, vous revenez de vacances? N'essayez pas de faire de la discrimination à cause de la couleur de ma peau, je connais mes droits!					

PRIORITÉ EMPLOI

Clientèle visée	ISP
Durée approximative	3 heures ou selon le nombre de participants
Objectif(s)	<p>Élaborer un plan d'action pour la recherche d'un emploi.</p> <p>Se fixer des objectifs réalistes et des moyens concrets pour les atteindre.</p> <p>Offrir un meilleur support aux chercheurs d'emploi.</p>
Matériel nécessaire	Documents « Mon Plan d'action » et « Liste d'employeurs »
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Distribuer le document « Mon plan d'action » et le lire en groupe.2. Clarifier la notion d'objectif, de moyens envisagés pour l'atteindre et de délais. Donner des exemples concrets.3. Laisser le temps nécessaire pour élaborer un plan d'action personnalisé.4. Photocopier les documents et prévoir une rencontre de suivi avec chaque participant. Lors du suivi, remettre la feuille « Liste d'employeurs ».
Présenté par	Adèle St-Pierre Commission scolaire Marie-Victorin adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

MON PLAN D'ACTION

Mon objectif d'emploi

1. Je recherche un emploi

1^{ère} option : _____

2^{ème} option : _____

2. Je désire un emploi :

Temps plein

Temps partiel

Nombre d'heures/semaine : _____

3. Je préfère travailler :

de jour

de soir

les fins de semaines

à horaire variable

4. Je souhaite un revenu minimum de : _____

5. Je cherche un travail dans les villes suivantes :

Ma recherche d'emploi

1. J'ai en mains :

un agenda pour planifier mes démarches

mon curriculum vitae revu et corrigé

des modèles de correspondance d'emploi

un modèle de formulaire de demande d'emploi complété

2. Je me renseigne toujours avant l'entrevue sur :

le poste que je convoite

l'entreprise ou je postule

3. Je me suis préparé :

à une entrevue de sélection d'emploi

à évaluer ma performance après l'entrevue

LISTE D'ENTREPRISES

Nom de la compagnie Adresse	N° téléphone	Personne-ressource	Date appel	C.V.	Date/heure d'entrevue	Commentaires

QUESTION D'ATTITUDE

Clientèle visée	ISP
Durée approximative	1 h 30 ou selon le groupe
Objectif(s)	<p>Amener le participant à réaliser l'importance de son attitude au travail et dans sa vie de tous les jours.</p> <p>Permettre au participant de s'auto-évaluer.</p> <p>Susciter chez le participant un désir de changement face à certaines de ses attitudes négatives en milieu de travail.</p>
Matériel nécessaire	Questionnaire « Quelle est ton attitude ? » tiré de « Réussir dans le monde du travail » p.123-124
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Définir le terme attitude.2. Entamer une discussion sur les impacts de différentes attitudes en milieu de travail en s'attardant aux attitudes jugées négatives.3. Distribuer le questionnaire. Il est préférable de répondre spontanément. Les participants doivent inscrire à côté de chaque question le numéro de leurs réponses en se servant de la légende. Par la suite, ils ont à calculer leurs résultats.4. Faire un retour en groupe. Voir de façon concrète les améliorations que chacun peut apporter pour renforcer ses attitudes positives en milieu de travail.
Commentaires	Cette activité est inspirée du livre « Réussir dans le monde du travail » de Margaret Brand, Ann Olney Sparkes, Commission scolaire Eastern Townships, Éditions de la Chenelière inc., 1992.
Présenté par	Adèle St-Pierre Commission scolaire Marie-Victorin adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

QUELLE EST TON ATTITUDE?

Questionnaire

1. Es-tu une personne amicale et sociable?
2. Évites-tu de te plaindre?
3. Es-tu capable de conserver ton optimisme lorsque les autres sont déprimés?
4. Évites-tu de te vanter?
5. Possèdes-tu un sens du devoir et des responsabilités?
6. Contrôles-tu ta colère?
7. Parles-tu en bien de ton employeuse ou de ton employeur?
8. Te sens-tu bien la plupart du temps?
9. Acceptes-tu volontiers les ordres, en posant des questions lorsque c'est nécessaire?
10. Tiens-tu tes promesses?
11. Organises-tu ton travail selon un horaire que tu respectes?
12. Avoues-tu volontiers tes erreurs?
13. Peux-tu être une ou un leader sans chercher à dominer?
14. Aimes-tu aisément la plupart des gens?
15. Peux-tu accomplir une tâche fastidieuse sans que l'on te pousse constamment?
16. Connais-tu tes points faibles, et tentes-tu d'y remédier?
17. Peux-tu tolérer de te faire taquiner?
18. Évites-tu de t'apitoyer sur ton sort?
19. Montres-tu de la courtoisie envers les autres?
20. Ton apparence personnelle est-elle soignée, de même que tes habitudes de travail?
21. Respectes-tu les opinions des autres?
22. Es-tu une bonne perdante ou un bon perdant?
23. T'adaptes-tu facilement aux situations nouvelles ou inattendues?
24. Montres-tu de la tolérance envers les croyances des autres?
25. Évites-tu de bouder lorsque les choses ne vont pas comme tu l'avais prévu?
26. As-tu une bonne capacité d'écoute?

27. Offres-tu aux autres le même genre d'amitié que tu aimerais qu'ils t'offrent en retour?
28. Peux-tu exprimer ton désaccord sans être désagréable?
29. Fais-tu preuve de ponctualité?
30. Conduis-tu prudemment?
31. Parles-tu généralement en bien des autres?
32. Peux-tu supporter la critique sans rancune?
33. T'efforces-tu de rembourser toutes tes dettes, même les plus insignifiantes?
34. Vois-tu le bon côté des choses?
35. Ta voix a-t-elle généralement une intonation joyeuse?
36. Es-tu capable de travailler avec des personnes que tu n'aimes pas particulièrement?
37. Parles-tu d'un ton plaisant même lorsque quelque chose te déplaît?
38. Es-tu enthousiaste face aux intérêts des autres?
39. As-tu tendance à être enthousiaste face à ce que tu entreprends?
40. Es-tu sincère et honnête envers les autres?

Légende : 5 = oui; 4 = habituellement; 3 = parfois; 2 = rarement; 1 = jamais

Calcule ta note

Le score maximum pour les 40 questions est 200 points. Calcule ta note et mesure ton résultat d'après l'échelle suivante.

- 175-200 : Sensationnel!
- 150-174 : Ton attitude envers les autres est admirable.
- 110-149 : Tu aurais intérêt à travailler certains aspects de ton attitude.
- Moins de 149 : Tu devrais remettre ton attitude en question. Tu pourrais commencer par les questions auxquelles tu as répondu par un 1 ou un 2. Y aurait-il place à amélioration?

INTÉGRATION SOCIALE

J'ADOpte UN PERSONNAGE

Clientèle visée	Francisation
Durée approximative	Deux fois 1 h 30 : 3 heures par thème
Objectif(s)	Emmagasiner les informations nécessaires à l'intégration du milieu de vie.
Matériel nécessaire	Magazines, circulaires, horaires, d'autobus, horaires de spectacles, annuaires téléphoniques, papier, crayons
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. L'adulte construit d'abord une fiche signalétique du personnage à qui il veut prêter vie. Puis, quotidiennement, il entreprend une activité dont il aura préalablement trouvé l'information nécessaire à sa réalisation. Exemple : faire son épicerie : dresser une liste à partir de recettes, d'un menu, choisir l'épicerie (l'adresse), comment s'y rendre, le budget prévu.2. Il note par écrit ses recherches. Il réalise son activité en discutant. Ainsi le personnage évolue dans la vie.
Commentaires	<p>Les situations retenues vont de pairs avec les niveaux : débutants, intermédiaires et avancés.</p> <p>Les situations retenues vont de pairs avec les besoins d'un adulte qui cherche à s'intégrer dans un milieu.</p> <p>Cette activité permet l'intégration d'un nouvel élève : faire connaissance, présenter sa famille, faire une sortie entre amis, etc.</p>
Source de l'activité	Idée originale
Présenté par	Guylaine Thivierge Commission scolaire des Patriotes guylaine.thivierge@csp.qc.ca

« LA P'TITE ÉCOLE »

Clientèle visée	Toutes les clientèles en compétence de base
Durée approximative	10 à 15 minutes
Objectif(s)	<p>Permettre aux apprenants de répondre à des questions de culture générale.</p> <p>Créer une atmosphère de détente permettant la révision, la mémorisation et/ou l'acquisition de connaissances nouvelles.</p>
Matériel nécessaire	Série de questions faciles tirées des volumes du primaire et/ou jeu Mc Wiz junior (jeu de cartes où sont inscrites trois mille questions s'adressant aux jeunes de six à sept ans, huit à neuf ans et dix à onze ans. Les questions touchent différentes matières : math, français, géographie, histoire et culture générale)
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Il s'agit d'expliquer aux apprenants que nous allons jouer à la « p'tite école » comme dans l'émission <u>L'union fait la force</u> (présentée le mardi à 17 h 30 à Radio-Canada), mais que ce sera à tour de rôle et que tous les niveaux académiques seront mêlés.2. Au début ou à la fin de chaque cours, réserver 10 à 15 minutes pour poser à chaque élève une question de culture générale. On peut faire un ou deux tours selon le nombre de participants.
Commentaires	<p>J'ai essayé de jouer au début des cours, mais je préfère à la fin parce que c'est une détente pour eux et tout le monde a hâte de fermer les livres pour n'avoir qu'à écouter et à répondre aux questions.</p> <p>Bien expliquer que ce n'est pas grave si on ne le sait pas, on est ici pour apprendre et pour s'amuser. Amener la notion de coopération : au besoin, ils peuvent demander de l'aide aux autres et la touche d'humour, c'est de leur dire : « Est-ce que tu y vas avec la famille? »</p>

**Commentaires
(suite)**

J'ai testé cette activité avec différentes clientèles (alpha, IS, déficience intellectuelle, aînés, détenus) et chaque fois, ce fut un succès.

Il faut quelquefois « arranger » la question ou choisir quelle sera celle qu'on posera à telle ou telle personne et ce pour leur faire vivre le plus de satisfaction personnelle possible.

Présenté par

Jacqueline Chabot
Commission scolaire Sorel-Tracy
j.cha@sympatico.ca

SAVOIR ÉCOUTER

Clientèle visée	Toutes les clientèles en compétence de base
Durée approximative	15 minutes
Objectif(s)	<p>Permettre aux apprenants d'entendre un texte pour ensuite répondre de six à huit questions par écrit.</p> <p>Favoriser l'écoute, l'attention, la compréhension et la mémorisation.</p>
Matériel nécessaire	Différents textes plutôt courts choisis selon les intérêts des participants et les clientèles visées.
Scénario pédagogique	<ul style="list-style-type: none">• À chaque fois que j'annonce l'activité, j'entends toujours un « Ah non! Pas ça! », mais c'est devenu une blague parce qu'au fond les gens sont contents de se faire lire un texte.• Je varie les sujets pour que tous y trouvent un intérêt : animaux, superstitions, inventions, origines de certains rituels, sports, histoires, coutumes, etc.• Le texte ne doit vraiment pas être long, une demi-page suffit. J'en sors six à sept questions que je pose oralement après avoir lu le texte <u>deux fois</u>.• Avant de le lire, je donne le titre et je demande : « Qu'avez-vous à me dire là-dessus? » « Que savez-vous de cela? »• Avant de commencer, tous les élèves écrivent le titre du texte et les chiffres correspondant au nombre de questions qui seront posées. Quand c'est fait, tout le monde dépose son crayon.• Je leur explique que pour mémoriser plus facilement le texte, ils doivent se fermer les yeux et se faire un petit « film » dans leur tête.

Scénario pédagogique (suite)

- Lors de la première lecture, j'arrête au besoin pour donner quelques explications supplémentaires, mais à la deuxième lecture, je lis sans interruption.
- Lorsque je pose les questions, il m'arrive de donner des choix de réponses ou de demander si c'est vrai ou faux.
- Les élèves n'écrivent que la réponse.
- Après, on corrige en grand groupe et les élèves sont tout fiers de me dire qu'ils ont 100 % lorsqu'ils ne font aucune erreur.

Commentaires

Je me sers de textes pris çà et là, mais à la bibliothèque dans la section jeunesse, il y a des livres de vulgarisation très intéressants. Dans les revues aussi, on retrouve de courts textes sur des sujets divers et ce, surtout dans la rubrique Vie pratique.

J'ai déjà essayé de lire un résumé biographique en huit sections et de semaine en semaine, les élèves étaient contents de connaître la suite.

Plusieurs élèves prennent un cahier spécifiquement pour le Savoir écouter et après l'activité, ils recopient dans leurs mots, les questions au long. Très bon exercice de mémorisation.

Pour les analphabètes complets et les allophones, demander les questions oralement en grand groupe.

Pour les clientèles ISP, choisir des textes reliés à l'emploi.

Présenté par

Jacqueline Chabot
Commission scolaire Sorel-Tracy
j.cha@sympatico.ca

OUVERTURE SUR LES AUTRES

Clientèle visée	16-18, ALPHA-PRÉ
Durée approximative	1 h 15 minutes de visionnement et 25 minutes de discussion
Objectif(s)	Développer les habiletés de lecture en français. Prendre conscience de la similitude de problèmes vécus ailleurs actuellement, (misère, pauvreté, déchéance, rédemption).
Matériel nécessaire	DVD
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Visionner le film en langue étrangère mais sous-titré en français.2. Interpeller les étudiants par le biais d'un scénario intéressant pour eux sur la drogue. Paramètres : valeurs familiales et sociales véhiculées.3. Faire ressortir lors de la discussion de groupe les principaux messages du film.4. Susciter les échanges entre étudiants.
Source de l'activité	« Marie pleine de grâce » Réalisateur, Joshua Monston Film colombien 2004 – récipiendaire
Présenté par	Dolaine Battisti Commission scolaire Marie-Victorin dolaine_battisti@csmv.qc.ca

LES ÉTAPES DE L'AMITIÉ

Clientèle visée	Alpha, IS, ISP, compétences parentales, jeunes
Durée approximative	Deux ateliers de 60 minutes
Objectif(s)	Reconnaître ce qu'est l'amitié. Découvrir les étapes de l'amitié. Évaluer ses propres relations. Permettre de développer un réseau social adéquat.
Matériel nécessaire	Carte de la route de l'amitié affichée (une carte par participant), crayon
Scénario pédagogique	<u>Atelier 1</u> <ol style="list-style-type: none">1. En équipe de deux ou trois, nommer les aspects positifs et négatifs d'avoir un ami.2. Faire un retour en groupe.3. Demander au groupe, les valeurs importantes en amitié.4. Présenter la route de l'amitié.5. Questionner le groupe si elle représente leur expérience. <u>Atelier 2</u> <ol style="list-style-type: none">1. Réviser la carte de la route de l'amitié.2. Demander à chacun de faire la liste de leur réseau social.3. Placer ces personnes sur la carte. Certaines peuvent réaliser qu'elles sont isolées donc y être sensibles lors de l'animation.

Scénario pédagogique (Suite)

4. Poser les questions suivantes : Avec quels amis vous sentez-vous confortables? Inconfortables? Où sont-ils situés? Qu'est-ce que vous faites avec les gens avec qui vous ne voulez pas aller plus loin? Qu'est-ce que vous faites avec les gens avec qui vous voulez devenir plus intimes?
5. Discussion sur les étapes et le temps : Y-a-t-il des étapes plus souvent sautées qu'une autre? Différence entre ami/connaissance? Différence entre ami d'*Amicité* et un autre de *Personamiville*? Combien de temps pour que votre meilleur ami le devienne?...

Commentaires

Ateliers 1 et 2 font partie du programme comportant dix ateliers rédigés par Mélanie Lambert (CJ Montérégie).
Melanie.lambert@rsss16.gouv.qc.ca
Matériel reproductible en mentionnant la source.

Source de l'activité

[Amis Amitiés](#)
Ateliers de développement des habiletés sociales
Mélanie Lambert Centre jeunesse Montérégie

Présenté par

Line Roger et Sylvie Lefèbvre
Centre l'Escale
Commission scolaire Marie-Victorin
s_lefebvre5@sympatico.ca

LES ÉTAPES DE L'AMITIÉ

INTRODUCTION À LA ROUTE DE L'AMITIÉ

35 minutes

A. Présentation de la route de l'amitié

Les concepts sous-jacents à la route de l'amitié sont clairs : nous considérons l'amitié comme se développant sur un continuum. C'est un processus, donc il y a toujours du mouvement. Chaque « ville » de la carte correspond à un stade de développement de l'intimité avec une personne. Chaque « ville » est indiquée sur la carte.

La route de l'amitié est conçue pour rendre compte des étapes successives d'une relation. Elle permet de faire le portrait du réseau en qualifiant chacune des relations. Des expériences ont démontré que les gens reproduisent souvent le même pattern : ils rencontrent de nouvelles personnes, s'attachent à elles spontanément et sont blessés ensuite quand ces amitiés ne répondent pas à leurs attentes. Ils font rapidement confiance à tout le monde et se fient trop à leurs premières impressions. Ils ont du mal à discerner à quel moment ils se sentent en sécurité dans leurs relations.

Concepts de sécurité : ce concept est étranger à des gens qui ont passé leur vie à être trahis ou dévalorisés. Ils connaissent peu l'impact de leurs propres comportements négatifs sur les autres.

Description de la carte de la route de l'amitié

La route de l'amitié permet de se faire une idée sur le temps et les activités nécessaires à l'approfondissement des relations en termes de confiance, rapprochement et interdépendance. À chaque étape correspondent des comportements et des niveaux d'attente précis.

Les *culs-de-sac* suggèrent qu'il appartient à chaque personne de choisir de continuer ou de terminer une relation. Il est aussi toujours possible de diminuer le degré d'intimité et de proximité en revenant à une étape antérieure.

Les personnages sont unisexes puisque l'amitié est possible avec des gens de même sexe ou de sexe opposé.

Lambert, Mélanie, Amis amitiés, Apprendre à se développer un réseau de soutien, Ateliers de développement des habiletés sociales, Guide de l'animateur, 2001

Les différentes villes

Connaissanceville : De nombreuses relations superficielles. Les gens à qui l'on dit bonjour ou avec qui on a des conversations générales, non personnelles.

Partenairebourg : Les gens avec qui on fait des activités (en groupe, planification non personnelle du type bowling), mais à qui on ne raconte rien de personnel et à qui on ne demande pas de services.

Amicit  : Les gens avec qui on échange au téléphone, qu'on peut appeler d'urgence, sur qui on peut compter et avec qui on peut planifier des activités interpersonnelles.

Personamiville :   cette étape, il y a un degré prononcé d'intimité et de confiance. Les gens connaissent habituellement d'autres personnes du réseau. Ils peuvent compter les uns sur les autres. Les relations ont un niveau de franchise suffisant pour véritablement exprimer ses sentiments.

Conjoinbourg : Il s'agit de l'étape où il y relation avec un conjoint mais cette ville peut aussi s'appliquer à une meilleure amie. Cette relation implique une relation de confiance suffisante pour se consulter, pour prendre des décisions personnelles importantes.

L'approche de l'autoroute : Quand on va trop vite d'une étape à l'autre.

 le des professionnels : Cette  le met en évidence le fait que ces relations présentent un caractère distinct, mais aussi que c'est une relation à sens unique car le traversier ne va que dans un sens. Les professionnels avec qui l'on entre en relation ne deviennent pas des amis. Par conséquent, il n'y a pas d'échanges de réciprocité comme dans une relation amicale. Cependant, ces personnes font tout de même partie du réseau social.

Si le travail d'une personne est précisément d'agir avec les autres de façon amicale, vous ne pouvez pas présumer que cette façon d'agir est une réelle démonstration d'intérêt à votre égard.

La carte donne une approximation de combien de personnes se retrouvent habituellement dans chaque « ville » et indique aussi une estimation du temps requis pour se déplacer d'une « ville » à l'autre où d'une étape de l'amitié à l'autre. Le nombre de mois entre chaque ville réfère au laps de temps qui est considéré raisonnable pour connaître suffisamment si une personne vaut la peine que l'on bouge ou non à la prochaine ville et aux suivantes. Ces références existent dans le but de s'assurer que les membres du groupe développent une compréhension de l'importance du temps comme critère principal pour avoir confiance en l'autre. Ces nombres ne représentent pas le temps « correct » requis par la personne pour se rendre à la prochaine étape de l'amitié.

Exemple à donner aux participants

Si vous perdez intérêt à poursuivre une relation, un ami potentiel peut être déplacé en dehors de la route et prendre le chemin cul-de-sac n'importe quand. Certains candidats peuvent aussi être « reculés » sur la route, dépendamment de la satisfaction que vous éprouvez avec cette relation. Par exemple, vous pouvez déplacer quelqu'un à *Amicitie* et découvrir que vous ne pouvez pas compter sur cette personne comme vous le désirez pour ce niveau de relation. Si vous avez du plaisir avec cette personne comme partenaire, c'est-à-dire comme une personne avec qui vous faites des activités mais sans lui raconter des choses personnelles, vous pouvez donc la retourner à *Partenairebourg*. Vous n'êtes pas obligés de laisser tomber cet ami complètement en l'envoyant dans le cul-de-sac.

Avec un tel outil, les participantes sentiront qu'elles ont plusieurs choix disponibles concernant leurs relations plutôt que de se sentir victimes ou dépourvues de moyens.

L'approche de l'autoroute au-dessus des villes représente la voie souvent utilisée lorsqu'on saute des étapes du développement des relations pour atteindre un niveau de grande intimité rapidement. Ce peut être par le biais de relations sexuelles, de l'utilisation de drogues ou d'alcool, etc. Les participantes devraient être prévenues qu'utiliser une telle autoroute peut être dangereux et blessant. Selon les créateurs de ce programme, plusieurs participants de leurs groupes ont essayé de bouger trop vite d'une étape à l'autre, ce qui les rendaient très vulnérables (Lovell, 1991)

B. Questions au groupe

- Comment les gens se déplacent-ils d'un type d'amitié à un autre?
- Pouvez-vous identifier des amis avec qui vous faites différentes activités?

CONCLUSION DE L'ATELIER

15 minutes

- A.** Faire un bref résumé des activités du groupe d'aujourd'hui. Présenter les grandes lignes du prochain atelier.
- B.** Exercice de la semaine : réfléchir à qui sont ses amis et où ils se situeraient sur la carte (en prévision de la semaine suivante).

ROUTE DE L'AMITIÉ

ATTENTION! traverser les villes trop rapidement peut conduire à la déception, l'exploitation sexuelle et l'épuisement

TOUJOURS SUIVRE LA ROUTE

QUELQUES RENCONTRES

3 Mois

6 Mois

6 Mois

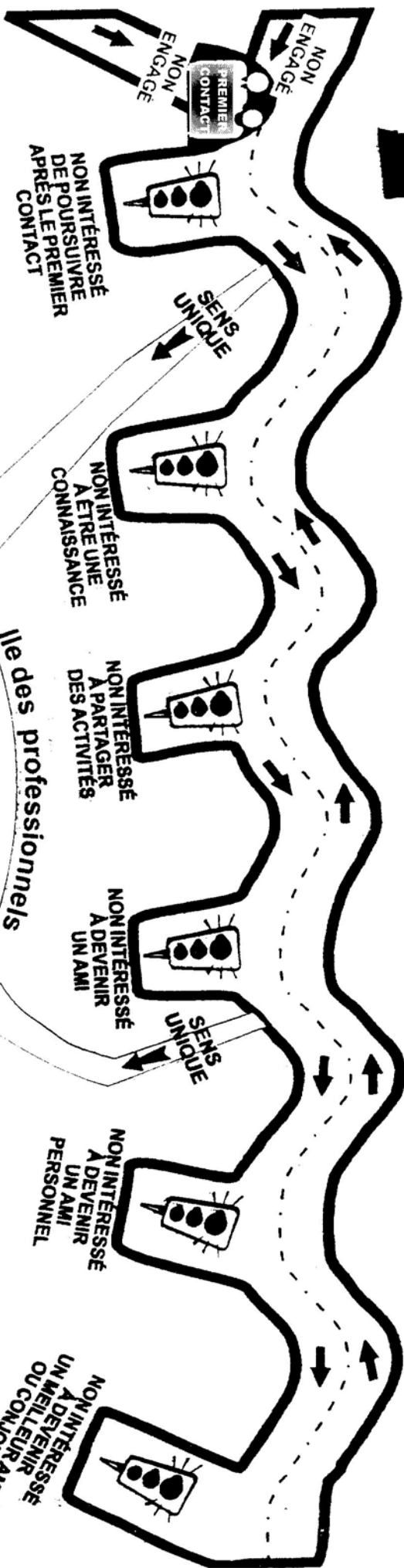
BIENVENUE
À
CONNAISSANCEVILLE
POPULATION 20

BIENVENUE
À
PARTENAIREBOURG
POPULATION 10

BIENVENUE
À
AMICITÉ
POPULATION 7

BIENVENUE
À
PERSONNAMILLE
POPULATION 3

BIENVENUE
À
CONJOINBOURG
POPULATION 1



INITIATION AUX INTELLIGENCES MULTIPLES

Clientèle visée	Alphabétisation, IS, francisation, ISP
Durée approximative	45 à 60 minutes
Objectif(s)	Présenter les intelligences multiples. Distinguer les 8 intelligences selon Gardner. Communiquer et prendre des décisions.
Matériel nécessaire	24 images de personnages représentant les huit intelligences, des papiers autocollants de trois couleurs différentes, bâtons de parole pour chaque équipe
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Afficher les 24 images.2. Demander aux participants de les identifier et expliquer celles qui leur sont inconnues.3. On leur rappelle les règles de la communication : écoute, reformulation, message « je ». Chacun doit prendre le bâton de parole lorsqu'il veut parler.4. Le groupe se divise en deux équipes pour répondre à la question : « Selon vous, qui sont les trois personnages les plus intelligents? ». Ils doivent faire un consensus.5. Chaque équipe va coller sur l'image un autocollant de couleurs différentes pour identifier le 1^{er}, 2^{ème}, et 3^{ème} intelligent.6. Retour en grand groupe : le bilan, expression des raisons de leur choix et ramener au concept de perception.7. Explication des huit intelligences et les équipes regroupent les 24 personnages par type d'intelligence.8. À la fin de l'activité, on informe qu'au prochain cours, ils pourront établir leur type d'intelligence dominante.

Commentaires

Important de choisir des personnages signifiants pour les participants. Permet de travailler la communication, leurs valeurs et leurs perceptions de ce qu'est l'intelligence. Poursuivre avec la passation d'un test sur les IM.

Source de l'activité

Lisa Longpré et Karoline Morin

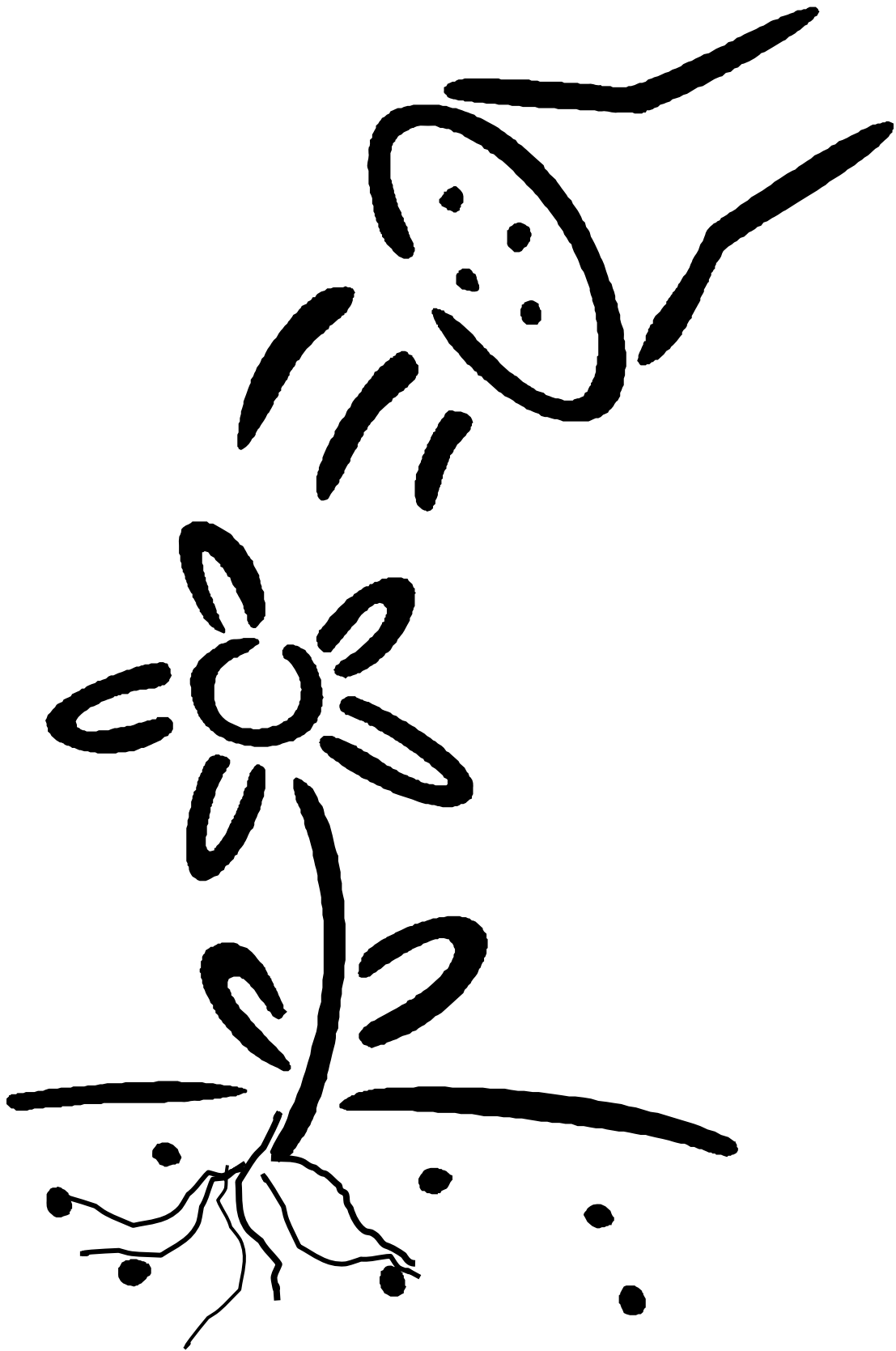
Présenté par

Lisa Longpré et Karoline Morin
Projet CAPAB
Commission scolaire Marie-Victorin
asillisa61@hotmail.com

JE ME FAIS UNE FLEUR



Clientèle visée	Compétences parentales, alpha, francisation
Durée approximative	45 minutes
Objectif(s)	Apprendre à mieux se connaître. Augmenter son estime personnelle. Enrichir son vocabulaire (francisation).
Matériel nécessaire	Dessin d'une fleur par personne
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Fournir à chacun la feuille avec le dessin de fleur.<ul style="list-style-type: none">➤ Au centre, on inscrit son prénom.➤ Sur les pétales : cinq qualités que j'apprécie chez moi.➤ Sur les feuilles : deux choses que je veux changer ou deux rêves.➤ Aux racines : mes activités, famille, amis (ce qui me définit).2. On invite les participants à présenter leur fleur au groupe ou en petites équipes. Si accepté : les afficher dans le local. <p><u>Retour</u></p> <ol style="list-style-type: none">3. Est-ce qu'il a été difficile de faire votre fleur? De la présenter? Pourquoi? Les autres ont-ils des choses à ajouter sur chacune des fleurs? Votre fleur aurait-elle été différente il y a trois ou cinq ans?
Commentaires	La fleur peut être dessinée par les participants. Cette activité pourrait être utilisée comme activité de contact (en ne demandant pas trop de dévoilement). Un parent pourrait faire une fleur sur son enfant.
Source de l'activité	Adaptation de matériel de formation UQAM
Présenté par	Francine Boivin Commission scolaire Marie-Victorin francine_boivin@csmv.qc.ca



LE CHAMAN

Clientèle visée	ISP
Durée approximative	1 heure
Objectif(s)	<p>Prendre conscience des questionnements intérieurs.</p> <p>Visualiser notre réussite ou des réponses à nos questions.</p> <p>Prendre contact avec ce qui nous fait obstacle.</p>
Matériel nécessaire	L'activité requiert les deux feuilles annexées au document (histoire et feuille réponses), des crayons et de la musique de détente (facultative)
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Éteindre les lumières, demander à chaque participant de fermer les yeux et de se laisser emporter par l'histoire. Par la suite, ils auront une série de questions à répondre. À noter qu'il faut prendre son temps pour bien lire l'histoire afin que les participants puissent s'en imprégner.2. Le but de la rencontre avec le chaman est qu'il pose une question pour laquelle ils n'ont pas de réponse pour le moment. La visualisation devrait apporter aux participants des éclaircissements quant à leurs interrogations.3. Il se peut aussi que le Chaman lui réponde qu'il ne sait pas la réponse où qu'il n'est pas encore temps pour la personne d'y avoir accès.
Présenté par	Christine Landry Agente de formation Commission scolaire Marie-Victorin Christine.landry@portail.csmv.qc.ca



Le ou la Chaman



Vous êtes dans une belle forêt. Il fait très beau. Le soleil brille. Vous vous sentez bien. *(Pause)* Un arbre robuste attire votre attention, vous approchez doucement en toute confiance. Et dans cet arbre il y a une porte, vous l'ouvrez doucement. *(Pause)* Vous êtes aveuglée par la lumière blanche qui s'y dégage. Un grand escalier est là devant vous... Tranquillement vous descendez et à chacune des marches vous inspirez... expirez. Arrivée en bas, vous enlevez vos chaussures, vos pieds sont en contact avec l'herbe fraîche, c'est doux et rafraîchissant. *(Pause)*

Devant vous se trouvent un grand jardin, des papillons, des oiseaux, une cascade d'eau, des fleurs, des fruits sauvages, et de grands arbres dorés. Ça sent bon, vous vous sentez bien. Le calme règne en vous. Vous avancez parmi les papillons, vous êtes heureuse, vous dansez avec les papillons tout en riant. Un arbre fruitier attire votre attention, vous cueillez ses beaux fruits rouges et, vous les goûtez...comme c'est bon. *(Pause)* Vous vous rendez près de la cascade d'eau et vous prenez quelques minutes pour vous tremper les pieds, sentez l'eau, faites aller vos pieds. *(Pause)* Un oiseau d'un bleu éclatant semble chanter juste pour vous et vous entraîne vers un arbre, grand, robuste qui inspire confiance. Vous sentez qu'il y a quelque chose derrière. Vous entendez le crépitemment d'un feu et plus vous vous approchez, plus vous sentez une odeur de bois brûlé. Vous apercevez une petite hutte avec une personne assis à côté du feu. À chaque pas, vous sentez que c'est une rencontre importante. Tout naturellement, vous avancez vers cette personne et vous vous assoyez près d'elle. *(Pause)* La nuit est entrain de tomber, tout semble si calme. Vous entendez seulement le feu pétiller et sa chaleur qui réchauffe tout votre corps. *(Pause)*

Cette personne vous parle de la vie, de sa beauté et de ses obstacles. Elle dit que tout fini par se régler et les jours heureux sont au rendez-vous. C'est alors qu'elle vous confie qu'elle peut répondre à une des questions qui vous préoccupent le plus en ce moment. Le feu qu'il y a devant vous est magique et elle peut y lire les solutions à votre problème.

Vous pensez à ce qui vous préoccupe depuis un petit bout...la question dont vous n'avez pas encore trouvé la réponse. Vous lui confiez en toute sincérité ce qui vous fait obstacle en ce moment. *(Pause)*

Elle vous regarde, elle regarde le feu et vous dit quelque chose. *(Pause)*

Après l'avoir remerciée, vous quittez le feu pour vous éloigner vers la sortie. L'herbe est toujours aussi fraîche et douce. Vous savez où est la sortie. Vous remettez vos souliers et vous quittez l'arbre.

Peu à peu vous revenez à la réalité. Ouvrez les yeux doucement et repensez à ce que vous venez de vivre.

Questions

Comment vous sentez-vous suite à cette expérience?

Pouvez-vous me décrire votre chaman?

Quelle est la question que vous avez posée à le ou la chaman?

Que vous a-t-elle (il) répondu?

Êtes-vous satisfait de cette réponse? Expliquez.

MES PROJETS DE VIE

Clientèle visée	IS
Durée approximative	Durée variable selon le nombre de participants
Objectif(s)	<p>Dresser le bilan de projets réussis ou inachevés par le passé afin de mieux atteindre leurs buts à l'avenir.</p> <p>Favoriser l'expression de la créativité de chaque participant.</p> <p>Donner aux participants des outils pour maximiser la réussite de leurs projets personnels.</p>
Matériel nécessaire	Grands cartons et crayons de couleur
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Demander aux participants de raconter des projets qu'ils ont menés à terme.2. Faire ressortir lors de la discussion les conditions de réussite des projets et les inscrire au tableau.3. Inviter les participants à dévoiler leurs principaux projets de vie à l'aide de dessins suivants:<ul style="list-style-type: none">• projets réalisés = un arbre avec des feuilles assez grandes pour y inscrire ses réussites;• projets abandonnés ou inachevés = un cimetière;• projets à venir = un jardin.4. Distribuer cartons et crayons de couleur.5. Une fois les cartons terminés, les présenter au groupe sur une base volontaire.

**Scénario pédagogique
(suite)**

6. Enfin, demander aux participants de prioriser un projet qu'il souhaite mener à terme. Et les inviter à rédiger un plan de réussite, à savoir :
 - fixer un objectif clair et réalisable;
 - dresser une liste de moyens permettant d'atteindre leur objectif;
 - identifier des ressources pouvant les supporter dans leur projet;
 - établir un échéancier précis.

7. Il est intéressant de rencontrer individuellement chaque participant afin de discuter des conditions de réussite de leur projet.

Commentaires

Activité toujours très appréciée car elle permet de dresser un bilan de vie dans une atmosphère de détente et de créativité.

Source de l'activité

Inspirée de «L'Univers de la réussite », Commission scolaire de Saint-Hyacinthe, 2000, p.77-78.

Présenté par

Adèle St-Pierre
Commission scolaire Marie-Victorin
adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

SUDOKU POUR DÉBUTANTS

Clientèle visée	I.S. (D.I. ou autres)
Durée approximative	30 minutes ou plus selon les capacités du groupe
Objectif(s)	Stimuler l'attention, la mémoire, la concentration et la logique.
Matériel nécessaire	Grille de Sudoku, crayon de plomb, gomme à effacer
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Selon la compréhension de chacun, expliquer le fonctionnement de base : Comment est construite la grille? Comment résoudre le Sudoku? Ligne par ligne, colonne par colonne, région par région.2. Pour initier les débutants, reproduire la grille au tableau et pratiquer avec eux le nombre de fois nécessaire à leur compréhension
Sources	Chisholm, Alastair, Sudoku jeunesse, Éditions abc, les éditions Héritage inc., 2006 (six niveaux de difficulté)
Commentaires	<p>Les premières expérimentations sont parfois nébuleuses cependant, une fois qu'ils comprennent le fonctionnement, ils sont très heureux et veulent en faire d'autres.</p> <p>L'important, c'est de commencer avec le niveau de difficulté adapté à chacun. Ils sont satisfaits lorsqu'ils sont capables de remplir une partie ou même la totalité de la grille seul ou avec aide.</p>
Présenté par	Marjolaine Jutras Formatrice I.S. Commission scolaire de Sorel-Tracy (450) 743-1285 poste 210

Niveau 1

Agaçant

7	6	9	1	2	3	8	4	5
1	8		9	4		2	3	6
4	3	2	6	5	8	7		9
9		3	5	7	4	1	6	8
8	5	1	3		6	4	7	2
6	7	4	2	8	1	5		3
2		6	7	1	5	3	8	4
5	1	8		3	9		2	7
3	4	7	8	6	2	9	5	1

Niveau 1

Agaçant

7	6	9	1	2	3	8	4	5
1	8	5	9	4	7	2	3	6
4	3	2	6	5	8	7	1	9
9	2	3	5	7	4	1	6	8
8	5	1	3	9	6	4	7	2
6	7	4	2	8	1	5	9	3
2	9	6	7	1	5	3	8	4
5	1	8	4	3	9	6	2	7
3	4	7	8	6	2	9	5	1

Solution

MOTS CROISÉS

Clientèle visée	I.S. (D.I. ou autres)
Durée approximative	30 minutes ou plus selon les capacités du groupe
Objectif(s)	Stimuler la mémoire, la concentration et l'attention. Permettre d'apprendre de nouveaux mots.
Matériel nécessaire	Il s'agit d'avoir à sa disposition l'une ou l'autre des feuilles de mots croisés illustrés ou avec choix de réponses, un crayon de plomb et une gomme à effacer.
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Selon l'habileté que présente chacun pour lire et écrire, distribuer les mots croisés qui conviennent le mieux.2. Les mots croisés <u>illustrés</u> sont plus faciles en « principe ». On peut commencer par demander à chacun d'essayer d'identifier les illustrations qu'ils reconnaissent et compléter les informations au besoin avec eux. Par la suite, expliquer la procédure pour ceux qui ne sont pas familiers. Les guider au besoin individuellement en donnant des indices ou travailler en sous-groupe avec les plus faibles. On peut le reprendre à la fin avec tout le groupe et reproduire la grille sur le tableau.3. Les mots avec <u>choix de réponses</u> sont destinés à ceux qui sont plus à l'aise avec la lecture. Le principe est le même qu'avec les mots illustrés, cependant le niveau de difficulté est plus élevé.
Sources	Alain Dubois, « <i>Initiation aux mots croisés</i> », Éditions S.P.S. no 11, Album relié (pour les mots illustrés), 1998

Sources (suite)

Berthiaume Raymond, « *J'augmente mon vocabulaire en faisant des mots croisés* », Éditions Marie-France, pour les élèves de deuxième cycle du primaire (pour les mots avec choix de réponses), 1997

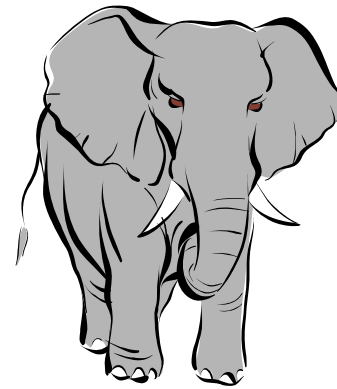
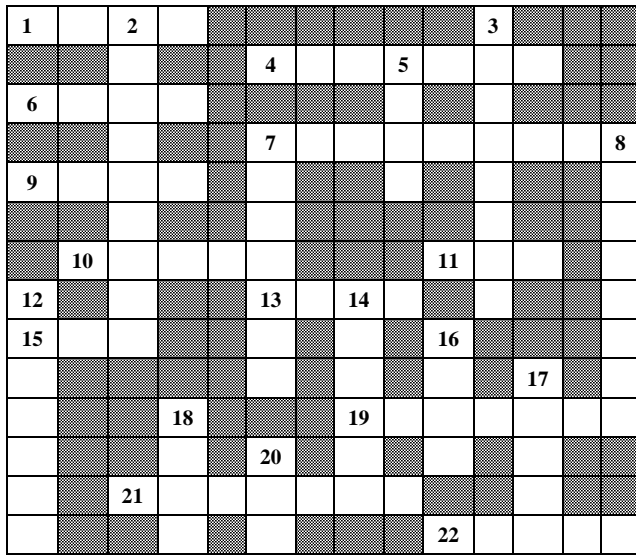
Commentaires

On peut faire remplir la grille en équipe de deux. On peut aussi cacher les choix de réponses pour augmenter le niveau de difficulté. Cette activité plaît à la majorité des participants car ils ressentent une grande fierté lorsqu'ils trouvent eux-mêmes une réponse ou qu'ils arrivent à remplir une partie ou la totalité de la grille avec ou sans aide.

Présenté par

Marjolaine Jutras
Formatrice I.S
Commission scolaire Sorel-Tracy

LES ANIMAUX



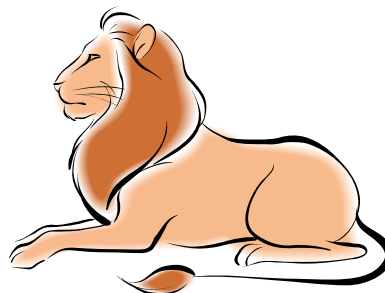
HORIZONTALEMENT

1. Cet insecte sauteur aime la fourrure du chat.
4. Ce poisson d'eau douce a des dents pointues.
6. Ce grand poisson de mer est délicieux en salade.
7. Cet oiseau noir croasse.
9. On appelle ce félin le roi des animaux.
10. Elle brame; elle est la femelle du cerf.
11. Cet insecte aime vivre dans les cheveux.
13. Cette grosse mouche se nourrit du sang des animaux.
15. Elle cacarde et son mâle s'appelle le jars.
19. C'est un reptile apode, c'est-à-dire sans pattes.
21. Elle est le plus grand mammifère marin.
22. Cet insecte jaune et noir a un aiguillon venimeux.

VERTICALEMENT

2. Ce grand reptile a de fortes mâchoires.
3. Cet insectivore a le dos couvert de piquants.
5. Elle est la femelle du canard.
7. Il est le jeune canard.
8. C'est le plus gros animal terrestre actuel.
12. Ce pigeon blanc est le symbole de la paix.
14. Il est le petit d'un ours.
16. Ce ruminant brame et fuit les chasseurs.
17. On dirait un cheval en pyjama rayé.
18. C'est le petit de la vache.
20. Les pêcheurs utilisent ce lombric.

CHOIX DE RÉPONSES : araignée, baleine, bélier, biche, brochet, cane, caneton, castor, cerf, chèvre, chouette, colombe, corneille, crocodile, écureuil, éléphant, girafe, gorille, guêpe, hérisson, léopard, lion, oie, ourson, pinson, pou, puce, requin, saumon, serpent, taon, veau, ver, zèbre.



SOLUTION

P	U	C	E						H				
		R			B	R	O	C	H	E	T		
T	H	O	N					A		R			
		C			C	O	R	N	E	I	L	L	E
L	I	O	N		A			E		S			L
		D			N					S			E
	B	I	C	H	E				P	O	U		P
C		L			T	A	O	N		N			H
O	I	E			O		U		C				A
L					N		R		E		Z		N
O			V				S	E	R	P	E	N	T
M			E		V		O		F		B		
B		B	A	L	E	I	N	E			R		
E			U		R				G	U	E	P	E

MOYS CROISÉS ILLUSTRÉS

Placer dans la grille les mots représentés par des dessins.



2

J'.. TU.. IL A

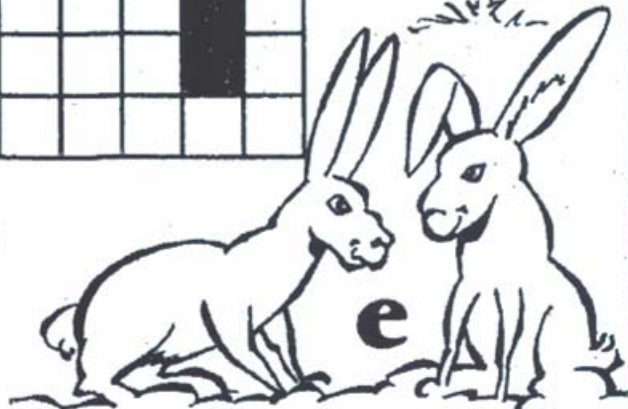
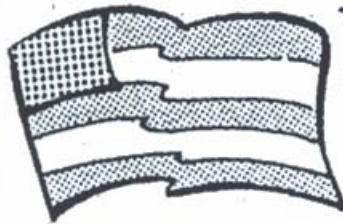


A B C D E F G

1							
2		■				■	
3							
4		■	■			■	
5							
6		■				■	
7	■						

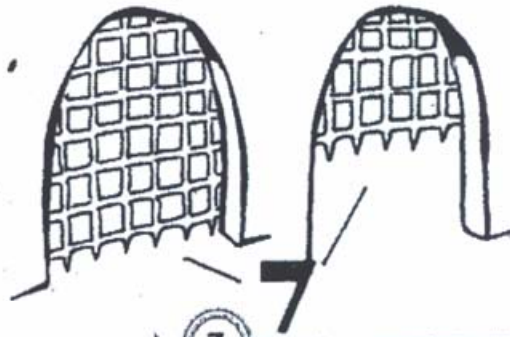


4



j'ai
tu as
il a
nous avons
vous avez
ils ont

5



c

j'ote
tu otes
il ...

SOLUTIONS

<p>Page 3 PUNAISE L*OS*C* ASTICOT NOEL*RE EU*EPEE USA*I*S R*SANG*</p>	<p>Page 5 CARTON* ARA*SUD REPTILE N*ARE*S ENCORE* TIEN**T S*SCORE</p>	<p>Page 7 CUILLER AS*AI*O DAMIERS E**TV*I AVOIR*E U*TEE*R *HERSES</p>	<p>Page 9 CRAYONS HERON*I E*ENCRE V**NE*G AUDE*SE UNE*DOS X*SOUS*</p>
<p>Page 11 SOURCIL AN**ANE C*RONDS OS*UNE* CEDRE*I H*USSEL E*RE*TE</p>	<p>Page 13 MATELAS ARE*I*I TASSES* ESSENCE L*OS*IL O*N*SEL TES*ARE</p>	<p>Page 15 TRAVAUX REVEIL* I*AU*ME COLTS*L OSE**MA TERRAIN ES*ES*S</p>	<p>Page 19 MATELAS OURS*B* U*EPEES L*SALI* IL*COLT N*OEIL* SOUS*ES</p>
<p>Page 21 CAROTTE RIO**A* ALTESSE VEINES* AS*CLEF T*OR**I EDREDON</p>	<p>Page 23 CHATEAU HANGAR* AM*VUE* LES**TE ECOLIER *OLE**G ANESSE*</p>	<p>Page 27 GOUACHE RIT*I*P ES*ATRE NEIGE*R ALLER*O DES*NON ET*VERS</p>	<p>Page 29 CAROTTE ANES**L NEGATIF N*LIANE EPEE*D* *A*NIER OSAT**E</p>
<p>Page 8 ARGENT BALLON CARNET DURCIR FORAIN HELICE LAVABO MILIEU PYJAMA REVEIL</p>	<p>Page 12 AVERSE BOUTON MENTIR NATURE PICHET RASOIR REDUIT RENARD TRESOR URGENT</p>	<p>Page 17 ANESSE CADEAU CARTON CHATTE HANGAR MOULIN RATEAU REVEUR SIESTE URGENT</p>	<p>Page 25 AVALER ENCORE EPATER GENEUR LIONNE OUVRIR PALACE RETOUR SANTON SEVERE</p>

DANSEZ...

Clientèle visée	Personnes handicapées et en perte d'autonomie (fauteuil roulant) ou autre clientèle qui pourrait en bénéficier
Durée approximative	10 à 15 minutes
Objectif(s)	Socialiser, maintien des capacités physiques, développement cognitif, mémorisation, repérage dans l'espace.
Matériel nécessaire	Gymnase, grande salle, système de son, musique au choix
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Apprentissage de la danse à travers l'écoute, la compréhension des consignes.2. Avoir ou reconnaître le rythme et les différentes structures musicales. Les élèves doivent bouger dans l'espace sur une musique en suivant un programme et des figures bien définies en y ajoutant une touche personnelle d'interprétation.3. Vivre un événement social commun.
Commentaires	Quand on offre la possibilité de danser aux personnes en fauteuil, on peut percevoir un bonheur et une satisfaction dans leur attitude. La musique, langage universel, permet à chacun d'exprimer ses émotions. En plus de développer l'intelligence kinesthésique, la musique est un tremplin à toutes les autres intelligences (Intelligences multiples [IM]).
Source de l'activité	Personne ressource en danse (chez nous, c'est un éducateur qui est aussi spécialiste en danse)
Présenté par	Johanne Malo Johanne.malo@csp.qc.ca Luc Tremblay Lucas2610@hotmail.com

LE LOGEMENT, PARTIR OU RESTER

Clientèle visée	Tous
Durée approximative	1 h 30
Objectif(s)	Faire ressortir les avantages et inconvénients de prendre un appartement.
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Diviser le groupe en deux :<ul style="list-style-type: none">❖ un groupe présente les avantages de partir en appartement;❖ un groupe présente les inconvénients.2. Accorder 15 minutes pour la préparation d'arguments.3. Ensuite, les équipes se font face et présentent leurs points à tour de rôle.4. Lorsque les équipes ont fait leur présentation, chacune a 2 minutes pour résumer et donner l'élément le plus « percutant » pour convaincre les autres.5. Consignes pour la discussion :<ul style="list-style-type: none">❖ Personne n'a le droit de couper la parole de l'équipe qui présente;❖ On n'attaque pas une personne en particulier.
Source de l'activité	Idée originale
Présenté par	Francine Boivin Commission scolaire Marie-Victorin francine_boivin@csmv.qc.ca

LE LOGEMENT, LE TOUR DE L'APPART!

Clientèle visée	Tous
Durée approximative	1 h 30
Objectif(s)	Acquérir les habiletés nécessaires pour évaluer les coûts reliés à l'installation en appartement. Savoir se meubler et s'équiper bon marché.
Matériel nécessaire	Grille « <i>Prévision des dépenses</i> »
Scénario pédagogique	<p><u>Amorce</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. En groupe poser la question : combien vous coûtera votre installation en appartement? L'écrire sur un papier avec votre nom. La formatrice conserve l'information. À la fin des activités sur le logement, on pourra comparer. <p><u>Déroulement</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. En petite équipe, on dresse une liste la plus complète possible de ce qui est nécessaire en partant en appartement. La liste sera faite sur de grandes feuilles à placer au mur.2. Avant de commencer, en groupe, au tableau, on décide comment sera classée la liste (soit par pièce, par catégorie, etc.).3. Donner de 15 à 20 minutes pour réaliser cet exercice. On peut ajouter un élément de compétition : la liste la plus complète est gagnante.4. Faire un retour en groupe. Chaque équipe affiche sa liste au mur : on compare et on complète l'information. La formatrice fait prendre conscience des oublis : première épicerie, électricité, accessoires, outils, décorations, etc.

Scénario pédagogique (suite)

Objectivation :

1. Quelles sont vos réactions?
2. Aviez-vous pensé qu'un premier appartement impliquait autant de frais?
3. Poursuivre l'atelier en distribuant la grille « *Prévision des dépenses* » aux équipes. Chaque équipe choisit une affiche et consulte les catalogues, les circulaires ou autres ressources pour inscrire les coûts possibles et remplit le tableau ci-joint. On essaie de trouver les moyens les plus économiques et réalistes (donner deux ou trois jours pour compléter le tableau).
4. Une fois les affiches complétées, présentation des résultats, en groupe. La formatrice donne un aperçu sur le coût global. On essaie en groupe, de trouver des moyens économiques pour couper les dépenses (meubles usagés, échanges, etc.)

Objectivation :

1. Avez-vous appris quelque chose en faisant vos recherches?
2. Avez-vous eu des surprises? (bonnes, moins bonnes)
3. Qu'est-ce que vous retenez?

Source de l'activité

Idée originale

Présenté par

Francine Boivin
Commission scolaire Marie-Victorin
francine_boivin@csmv.qc.ca

PRÉVISION DES DÉPENSES

Classification (pièce, épicerie, entretien, etc.) _____

Équipe: _____

ARTICLE	EN MAINS	DONNÉ PAR	ACHAT	COÛT	OÙ TROUVER
Ex: table de cuisine	X	mère			
TOTAL					

GROUPE D'ACHATS

Clientèle visée	Toutes les clientèles
Durée approximative	Réunion de trois heures par semaine durant toute la durée du groupe d'achats
Objectif(s)	<p>Implanter un groupe d'achats en milieu populaire.</p> <p>Développer les compétences indispensables au fonctionnement et à la gestion d'un groupe d'achats.</p> <p>Sensibiliser les participants à l'importance d'une saine alimentation à des coûts compétitifs.</p> <p>Favoriser une plus grande prise de pouvoir sur sa vie en mettant de l'avant un modèle coopératif d'alimentation.</p>
Matériel nécessaire	Le cahier « Les groupes d'achats, guide d'implantation d'un groupe d'achats à saveur populaire » du Groupe-Ressource du Plateau Mont-Royal
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Recruter et sélectionner des participants afin de constituer un comité.2. Réunir les personnes intéressées et expliquer le fonctionnement d'un groupe d'achats. A ce sujet, tout est clairement présenté dans le guide donc se référer au chapitre six.3. Par la suite, répartir les différentes tâches entre les membres.4. Établir un calendrier de réunion avec les membres et prévoir les tâches à accomplir de la prochaine rencontre.
Présenté par	Marie-Noëlle Robidas Commission scolaire Marie-Victorin marienoelle_robidas@csmv.qc.ca

MOTS-IMAGES À L'ORDINATEUR

Clientèle visée	Déficiences intellectuelles
Durée approximative	20 minutes ou selon le groupe
Objectif(s)	<p>Apprendre à bien orthographier les mots appris en classe.</p> <p>Développer son sens de l'observation.</p> <p>Reproduire avec exactitude l'orthographe des mots.</p> <p>Favoriser le travail d'équipe.</p>
Matériel nécessaire	<p>C.D. Écrire avec des symboles 2000 Version 2.625 Widgit Software LTD Courriel : info@widgit.com</p>
Scénario pédagogique	<p>1. En dyade, chaque élève se pratique à écrire à l'ordinateur les mots appris en classe. Si l'orthographe est exacte, un dessin représentant le mot apparaîtra à l'écran.</p>
Commentaires	<p>Le logiciel est un excellent support visuel au niveau de l'apprentissage des mots.</p>
Source de l'activité	<p>École Bel Essor</p>
Présenté par	<p>Chantal Goulet Commission scolaire Marie-Victorin chantal_goulet@csmv.qc.ca</p>

LANGAGE ET COMMUNICATION

Clientèle visée	Déficiences intellectuelles
Durée approximative	Environ 30 minutes
Objectif(s)	<p>Apprendre à bien s'exprimer.</p> <p>Raconter de façon cohérente et adéquate un fait ou une activité en respectant la chronologie de l'événement.</p> <p>Permettre à l'élève d'animer un groupe.</p> <p>Favoriser une meilleure écoute dans le groupe.</p>
Matériel nécessaire	Tapis confortable, ballon qui sert de bâton de parole
Scénario pédagogique	<ul style="list-style-type: none">• Assis en rond, chaque élève raconte un fait ou une activité accompli durant sa fin de semaine. Seul l'élève qui a le ballon entre les mains peut s'exprimer.
Présenté par	Chantal Goulet Commission scolaire Marie-Victorin chantal_goulet@csmv.qc.ca

LE LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉS

Clientèle visée	Alpha, IS, compétences parentale et aîné
Durée approximative	15 minutes
Objectif(s)	<p>Permettre aux apprenants d'apprendre le langage des signes et ce, pour que la communication soit plus facile avec les bébés, les bambins, les animaux de compagnie, les sourds et les personnes malades en perte d'autonomie.</p> <p>En utilisant le son et le geste, favoriser la mémorisation des 73 signes de base.</p>
Matériel nécessaire	Le guide de référence rapide (en français) des Baby Signs , que l'on peut commander par Internet au www.Babysigns.com au coût de 12 \$ taxes et frais de manutention inclus.
Scénario pédagogique	<ul style="list-style-type: none">• Au début du cours, une à deux fois par semaine, je prends 15 minutes pour enseigner <u>trois nouveaux signes</u>. Je le fais devant eux en disant le mot.• On les fait ensemble, on les pratique, mais on révisé aussi toujours ceux que l'on a appris les autres semaines.• Je leur demande de s'écrire une note au besoin, mais les illustrations ne viennent qu'à la fin d'une série de 20 à 30 signes, étant donné que l'objectif est de mémoriser.
Commentaires	<p>Les apprenants adorent apprendre à communiquer par signes. Cela les valorise, ils ont l'impression d'apprendre une nouvelle langue.</p> <p>Les jeunes parents et les grands-parents le pratiquent avec leur rejeton et ça marche. Les bébés communiquent par gestes avant de parler. Et en bonus, les enfants parlent plus jeune.</p>

Commentaires (suite)

J'ai choisi les Baby Signs parce qu'ils sont faciles et simples à mémoriser.

J'explique qu'il faut les refaire régulièrement si on ne veut pas les perdre.

Il faut aussi dire le mot en même temps.

Sur Internet, il y a de la documentation intéressante sur le sujet et c'est formidable que l'on s'adresse aux deux hémisphères du cerveau ainsi qu'aux auditifs et visuels.

Il existe aussi des vidéos et des livres publiés par LSQ et Baby Signs. Vérifier auprès de votre commission scolaire s'ils en ont.

Présenté par

Jacqueline Chabot
Commission scolaire Sorel-Tracy
j.cha@sympatico.ca

LE CALLIGRAMME

Clientèle visée	Personnes ayant des difficultés d'apprentissage, déficience légère à moyenne (classe IS, Soutien pédagogique)
Durée approximative	Durée indéterminée (activité qui peut s'échelonner sur plusieurs semaines)
Objectif(s)	<p>Donner un sens logique à l'écriture (graphie et ensemble d'un texte auxquels on peut ajouter de la couleur en lien avec un thème).</p> <p>Stimuler le sens artistique.</p> <p>Développer un plus grand vocabulaire.</p>
Matériel nécessaire	Internet, dictionnaire général, dictionnaire des synonymes, des livres avec illustrations
Scénario pédagogique	<ul style="list-style-type: none">▪ Recherche sur la définition du mot « calligramme » et sa forme.▪ D'où vient cette forme de texte? Faire connaissance avec Guillaume Apollinaire et la poésie.▪ Penser à un dessin selon ses capacités (voir des exemples).▪ Dessiner.▪ Élaborer un vocabulaire pour illustrer son dessin.▪ Créer son calligramme.▪ Présenter son calligramme selon les critères exigés par l'enseignant.
Commentaires	Sites avec modèles de calligrammes http://www.ecolemartigny.ch/rubrique.php?id_rubrique=91 http://www.ac-nancy-metz.fr/ia54/ecolhop/DESJEUX/Jeuxcritu/calligram/Lcalligram.htm
Source de l'activité	D'une seule et mille voix_2006 ACELF La voix des images http://www.acelf.ca/index.php
Présenté par	Maria Normandin Commission scolaire des Patriotes maria.normandin@csp.qc.ca

QUESTIONS DE LOGIQUE

Clientèle visée	Toutes clientèles
Durée approximative	Durée indéterminée
Objectif(s)	Développer l'intelligence logico-mathématique.
Matériel nécessaire	Papier, crayon à la mine, efface
Scénario pédagogique	<p><u>Petits exercices logico-mathématiques :</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Donner le problème écrit aux élèves sans le tableau.2. Demander à ceux ou celles qui arrivent à une solution de venir la présenter aux autres. Si les élèves n'y arrivent pas, donnez-leur le tableau qui les aidera à résoudre le problème.
Source de l'activité	<p>http://www.globetrotter.net/gt/externe/fr_externe.asp?url=http://www.lescale.net/dinos/math.html</p> <p>Le programme Défi mathématique présente aussi plusieurs activités logico-mathématiques</p> <p>http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html</p>
Présenté par	<p>Maria Normandin Commission scolaire des Patriotes maria.normandin@csp.qc.ca</p>

SOURCES QUESTIONS DE LOGIQUE

Source :

http://www.globetrotter.net/gt/externe/fr_externe.asp?url=http://www.lescale.net/dinos/math.html

Problème logique no. 1

Sans tableau

Albert veut savoir la couleur des cheveux de chacun

Suzie, Antoine, Marie et Robert ont des cheveux de couleurs différentes: noirs, châains, blonds et roux.

Choisis la couleur des cheveux de chaque personne.

Albert sait que:

- a) Marie est rousse.
- b) Robert n'est pas blond.
- c) L'une des filles a les cheveux noirs.

Quelle est la couleur des cheveux de chacun?

Source :

http://www.globetrotter.net/gt/externe/fr_externe.asp?url=http://www.lescale.net/dinos/math.html

Problème logique no. 1

Avec tableau

Albert veut savoir la couleur des cheveux de chacun

Suzie, Antoine, Marie et Robert ont des cheveux de couleurs différentes: noirs, châains, blonds et roux.

Choisis la couleur des cheveux de chaque personne.

Albert sait que:

- a) Marie est rousse.
- b) Robert n'est pas blond.
- c) L'une des filles a les cheveux noirs.

Quelle est la couleur des cheveux de chacun?

Modèle :

	Noirs	Châains	Blonds	Roux
Suzie				
Antoine				
Marie				
Robert				

N = non X = oui

Source :

http://www.globetrotter.net/gt/externe/fr_externe.asp?url=http://www.lescale.net/dinos/math.html

Problème logique no. 1

Corrigé

Albert veut savoir la couleur des cheveux de chacun

Suzie, Antoine, Marie et Robert ont des cheveux de couleurs différentes: noirs, châains, blonds et roux.

Choisis la couleur des cheveux de chaque personne.

Albert sait que:

- a) Marie est rousse.
- b) Robert n'est pas blond.
- c) L'une des filles a les cheveux noirs.

Quelle est la couleur des cheveux de chacun?

	Noirs	Châains	Blonds	Roux
Suzie	X			
Antoine			X	
Marie				X
Robert		X		

N = non X = oui

1. D'abord, les quatre personnes ont des cheveux de couleurs différentes. Donc, chaque couleur sera choisie.
2. Albert sait que Marie est rousse. Alors, on peut tout de suite faire un "X" dans le tableau.
3. Albert sait aussi que l'une des filles a les cheveux noirs. Il y a deux filles: Marie, qui est rousse, et Suzie. Donc, Suzie a les cheveux noirs. Ajoute un "X" dans le tableau.
4. Albert sait que Robert n'est pas blond. Alors, s'il n'est pas blond, il est châain puisqu'il ne reste que blond ou châain à choisir. Ajoute un "X" dans le tableau.
5. Tu découvres alors qu'Antoine a les cheveux blonds et ton problème est résolu! C'est beaucoup plus facile avec un tableau, n'est-ce pas?

Source :

http://www.globetrotter.net/gt/externe/fr_externe.asp?url=http://www.lescale.net/dinos/math.html

Problème logique no. 2

Sans tableau

Les métiers

Un dentiste, un mécanicien et un marchand se rencontrent lors d'une soirée. Ils se nomment Julie, Sylvain et Alain.

Albert sait que:

- a) Le dentiste est un homme.**
- b) Julie n'est pas un marchand.**
- c) Alain n'est pas un dentiste.**

Quelle est la profession de chacun?

Source :

http://www.globetrotter.net/gt/externe/fr_externe.asp?url=http://www.lescale.net/dinos/math.html

Problème logique no. 2

Avec tableau

Les métiers

Un dentiste, un mécanicien et un marchand se rencontrent lors d'une soirée. Ils se nomment Julie, Sylvain et Alain.

Albert sait que:

- a) Le dentiste est un homme.**
- b) Julie n'est pas un marchand.**
- c) Alain n'est pas un dentiste.**

Quelle est la profession de chacun?

Modèle :

	Dentiste	Mécanicien	Marchand
Julie			
Sylvain			
Alain			

N = non X = oui

Source :

http://www.globetrotter.net/gt/externe/fr_externe.asp?url=http://www.lescale.net/dinos/math.html

Problème logique no. 2

Corrigé

Les métiers

Un dentiste, un mécanicien et un marchand se rencontrent lors d'une soirée. Ils se nomment Julie, Sylvain et Alain.

Albert sait que:

- a) Le dentiste est un homme.
- b) Julie n'est pas un marchand.
- c) Alain n'est pas un dentiste.

Quelle est la profession de chacun?

	Dentiste	Mécanicien	Marchand
Julie	N	X	N
Sylvain	X		
Alain	N		X

N = non X = oui

1. D'abord, les trois personnes ont une profession différente. Donc, chaque profession sera choisie.
2. Albert sait qu'Alain n'est pas un dentiste. Donc, fais un "N" (non) dans le tableau à Alain et Dentiste.
3. Albert sait que Julie n'est pas un marchand. Donc, fais un "N" (non) dans le tableau à Julie et Marchand.
4. Albert sait aussi que le dentiste est un homme. Il y a deux hommes: Alain et Sylvain. On sait déjà qu'Alain n'est pas un dentiste. Donc, Sylvain est le dentiste. Ajoute un "X" à Sylvain et Dentiste.
5. Albert sait que Julie n'est pas le marchand. Étant donné que la profession de dentiste est déjà prise, il ne reste que la profession de mécanicien. Julie est donc le mécanicien. Fais un "X" à Julie et Mécanicien.
6. Tu découvres alors qu'Alain est le marchand et ton problème est résolu! C'est beaucoup plus facile avec un tableau, n'est-ce pas?

Source : RE : Problème extrait de Défi mathématique

Problème logique no. 3

Sans tableau

Des lettres...

Place les neuf premières lettres de l'alphabet dans une grille carrée de neuf cases (trois rangées de trois cases). Une seule lettre par case et aucune lettre n'étant utilisée plus d'une fois. Voici les indices qui doivent tous être respectés:

A est dans un coin, en bas.

B est immédiatement à gauche de G.

C est à droite.

D est au centre.

E n'est pas en bas.

F est sous E.

G est sous D.

H est en haut.

I est entre A et C.

Source : RE : Problème extrait de Défi mathématique

Problème logique no. 3

Avec tableau

RE : Problème extrait de Défi mathématique

Des lettres...

Place les neuf premières lettres de l'alphabet dans une grille carrée de neuf cases (trois rangées de trois cases). Une seule lettre par case et aucune lettre n'étant utilisée plus d'une fois. Voici les indices qui doivent tous être respectés:

- A est dans un coin, en bas.**
- B est immédiatement à gauche de G.**
- C est à droite.**
- D est au centre.**
- E n'est pas en bas.**
- F est sous E.**
- G est sous D.**
- H est en haut.**
- I est entre A et C.**

Source : RE : Problème extrait de Défi mathématique

Problème logique no. 3

Corrigé

RE : Problème extrait de Défi mathématique

Des lettres...

Place les neuf premières lettres de l'alphabet dans une grille carrée de neuf cases (trois rangées de trois cases). Une seule lettre par case et aucune lettre n'étant utilisée plus d'une fois. Voici les indices qui doivent tous être respectés:

A est dans un coin, en bas.

B est immédiatement à gauche de G.

C est à droite.

D est au centre.

E n'est pas en bas.

F est sous E.

G est sous D.

H est en haut.

I est entre A et C.

H	D	E
B	G	F
A	I	C

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 4

Sans tableau

Les cadeaux de Noël

Noël s'en vient, les cadeaux à acheter!

Pierre, Clotilde, Nathalie et Michel regardent les perceuses électriques

Ils visitent les magasins Home Dépôt, Rona et Canadian Tire.

La perceuse Black & Decker et la perceuse Stanley sont disponibles avec des piles sèches gratuites et des mèches à pierre et à béton gratuites.

La perceuse Motomaster et la perceuse Bosch sont disponibles avec un fil de rallonge gratuit et un tournevis gratuit.

La perceuse Black & Decker et la perceuse Motomaster coutent moins de 100 \$.

La perceuse Stanley et la perceuse Bosch coûtent plus de 100 \$.

Pierre ne veut pas de piles sèches.

Clotilde ne veut pas de fil de rallonge.

Natalie ne veut pas payer moins de 100 \$.

Michel achète la perceuse que Nathalie et Pierre ne veulent pas.

Question : Qui achète quelle perceuse?

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 4

Avec tableau

Les cadeaux de Noël

Noël s'en vient...les cadeaux à acheter!

Pierre, Clotilde, Nathalie et Michel regardent les perceuses électriques

Ils visitent les magasins Home Dépôt, Rona et Canadian Tire.

La perceuse Black & Decker et la perceuse Stanley sont disponibles avec des piles sèches gratuites et des mèches à pierre et à béton gratuites.

La perceuse Motomaster et la perceuse Bosch sont disponibles avec un fil de rallonge gratuit et un tournevis gratuit.

La perceuse Black & Decker et la perceuse Motomaster coutent moins de 100 \$.

La perceuse Stanley et la perceuse Bosch coûtent plus de 100 \$.

Pierre ne veut pas de piles sèches.

Clotilde ne veut pas de fil de rallonge.

Natalie ne veut pas payer moins de 100 \$.

Michel achète la perceuse que Nathalie et Pierre ne veulent pas.

Question : Qui achète quelle perceuse?

N = non **X = oui**

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 4

Corrigé

Les cadeaux de Noël

Noël s'en vient...les cadeaux à acheter!

Pierre, Clotilde, Nathalie et Michel regardent les perceuses électriques

Ils visitent les magasins Home Dépôt, Rona et Canadian Tire.

La perceuse Black & Decker et la perceuse Stanley sont disponibles avec des piles sèches gratuites et des mèches à pierre et à béton gratuites.

La perceuse Motomaster et la perceuse Bosch sont disponibles avec un fil de rallonge gratuit et un tournevis gratuit.

La perceuse Black & Decker et la perceuse Motomaster coûtent moins de 100 \$.
La perceuse Stanley et la perceuse Bosch coûtent plus de 100 \$.

Pierre ne veut pas de piles sèches.

Clotilde ne veut pas de fil de rallonge.

Nathalie ne veut pas payer moins de 100 \$.

Michel achète la perceuse que Nathalie et Pierre ne veulent pas.

Question : Qui achète quelle perceuse?

	B & D Avec piles sèches et mèches à pierre et béton	Stanley Avec piles sèches et mèches à pierre et béton	Motomaster - de 100 \$	Bosch + de 100 \$
Pierre	N	N	X	
Clotilde		X		
Nathalie			N	X
Michel	X			

N = non **X = oui**

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 5

Sans tableau

À qui appartiennent les 5 chemises?

Il y a cinq chemises : deux rouges, deux vertes et une noire.

Bill, George, Raoul, Rick et Vincent ont chacun une chemise.

Indices :

1. Raoul déteste le vert.
2. Rick a un animal.
3. Celui qui a la chemise noire n'a pas d'animal domestique.
4. Vincent n'a pas de chemise noire.
5. Bill est marié et a trois enfants.
6. Celui qui a une des deux chemises rouges a un animal chez-lui.
7. Bill vit dans la jungle. (Pour vous aider, il a des animaux domestiques bien sur!).
8. George n'aime pas le vert.
9. Celui qui a la chemise noire est célibataire.
10. Vincent n'aime pas le rouge.
11. Les couleurs préférées de Raoul sont le rouge et le noir.
12. Bill a une passion pour la couleur de la cerise.

Question : Qui porte quelle chemise?

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 5

Avec tableau

À qui appartiennent les 5 chemises?

Il y a cinq chemises : deux rouges, deux vertes et une noire.

Bill, George, Raoul, Rick et Vincent ont chacun une chemise.

Indices :

1. Raoul déteste le vert.
2. Rick a un animal.
3. Celui qui a la chemise noire n'a pas d'animal domestique.
4. Vincent n'a pas de chemise noire.
5. Bill est marié et a trois enfants.
6. Celui qui a une des deux chemises rouges a un animal chez-lui.
7. Bill vit dans la jungle. (Pour vous aider, il a des animaux domestiques bien sur!).
8. George n'aime pas le vert.
9. Celui qui a la chemise noire est célibataire.
10. Vincent n'aime pas le rouge.
11. Les couleurs préférées de Raoul sont le rouge et le noir.
12. Bill a une passion pour la couleur de la cerise.

Question : Qui porte quelle chemise?

N = non X = oui

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 5

Corrigé

À qui appartiennent les 5 chemises?

Il y a cinq chemises : deux rouges, deux vertes et une noire.
Bill, George, Raoul, Rick et Vincent ont chacun une chemise.

Indices :

1. Raoul déteste le vert.
2. Rick a un animal.
3. Celui qui a la chemise noire n'a pas d'animal domestique.
4. Vincent n'a pas de chemise noire.
5. Bill est marié et a trois enfants.
6. Celui qui a une des deux chemises rouges a un animal chez-lui.
7. Bill vit dans la jungle. (Pour vous aider, il a des animaux domestiques bien sur!).
8. George n'aime pas le vert.
9. Celui qui a la chemise noire est célibataire.
10. Vincent n'aime pas le rouge.
11. Les couleurs préférées de Raoul sont le rouge et le noir.
12. Bill a une passion pour la couleur de la cerise.

Question : Quelle couleur de chemise porte chacun?

	Chemise rouge	Chemise rouge	Chemise verte	Chemise verte	Chemise noire
Bill (marié + 3 enfants)	X				N
Georges			N	N	X
Raoul		X	N	N	
Rick (animal)			X		N
Vincent	N	N		X	N

N = non X = oui

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 6

Sans tableau

Compétition

Barbara, Julie, Matt, Katherine et Anne mangent des amuse-gueule.

Indices:

Barbara est en troisième place et Julie se mérite la seconde place.

Matt n'est pas le dernier. Il en mange moins que Julie.

Anne n'est pas en première place.

Question : Qui en consommera le plus?

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 6

Avec tableau

Compétition

Barbara, Julie, Matt, Katherine et Anne mangent des amuse-gueule.

Indices:

Barbara est en troisième place et Julie se mérite la seconde place.

Matt n'est pas le dernier. Il en mange moins que Julie.

Anne n'est pas en première place.

Question : Qui en consommera le plus?

N = non X = oui

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 6

Corrigé

Compétition

Barbara, Julie, Matt, Katherine et Anne mangent des amuse-gueule.

Indices:

Barbara est en troisième place et Julie se mérite la seconde place.

Matt n'est pas le dernier. Il en mange moins que Julie.

Anne n'est pas en première place.

Question : Qui en consommera le plus?

	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e
Barbara			X		
Julie		X			
Matt				X	N
Katherine	X				
Anne					X

N = non X = oui

Réponse : Katherine, Julie, Barbara, Matt, Anne.

Puisque Barbara est en troisième place et Julie est en deuxième place, Matt ne peut arriver qu'en première ou quatrième place.

Puisque Matt mange moins d'amuse-gueule que Julie, il ne peut pas être en première place.

Donc Matt arrive en quatrième place.

Anne ne peut pas être en première, deuxième, troisième ou quatrième place.
Donc elle est en cinquième place.

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 7

Sans tableau

C'est Noël!

Le Père Noël distribue des instruments musicaux cette année.

Christine, Anna, Line et Anita reçoivent une flûte, une guitare, un piano et un saxophone.

Elles demeurent à Montréal, Chicoutimi, Québec et Sherbrooke.

Elles sont âgées de 5, 6, 7 et 8 ans.

Indices :

La musicienne de Québec est ni Anita ou Line et ne reçoit pas le piano.

La flûtiste n'a pas 7 ou 8 ans, n'est pas Hannah ou Anita et ne demeure pas à Montréal.

La pianiste n'est pas Anita, n'a pas 7 ans et demeure ni à Montréal ou Chicoutimi.

Christine, la guitariste, a 6 ans.

Celle de Chicoutimi a 5 ans.

Questions : Quel instrument reçoit chaque enfant et où demeurent-elles?

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 7

Avec tableau

C'est Noël!

Le Père Noël distribue des instruments musicaux cette année.

Christine, Anna, Line et Anita reçoivent une flûte, une guitare, un piano et un saxophone.

Elles demeurent à Montréal, Chicoutimi, Québec et Sherbrooke.

Elles sont âgées de 5, 6, 7 et 8 ans.

Indices :

La musicienne de Québec est ni Anita ou Line et ne reçoit pas le piano.

La flûtiste n'a pas 7 ou 8 ans, n'est pas Hannah ou Anita et ne demeure pas à Montréal.

La pianiste n'est pas Anita, n'a pas 7 ans et demeure ni à Montréal ou Chicoutimi.

Christine, la guitariste, a 6 ans.

Celle de Chicoutimi a 5 ans.

Questions : Quel instrument reçoit chaque enfant et où demeurent-elles?

	Christine	Anna	Line	Anita
Flûte				
Guitare				
Piano				
Saxophone				
Montréal				
Chicoutimi				
Québec				
Sherbrooke				
5				
6				
7				
8				

N = non X = oui

Source : <http://www.pedagonet.com/other/enigme13.html>

Problème logique no. 7

Corrigé

C'est Noël!

Le Père Noël distribue des instruments musicaux cette année.

Christine, Anna, Line et Anita reçoivent une flûte, une guitare, un piano et un saxophone.

Elles demeurent à Montréal, Chicoutimi, Québec et Sherbrooke.

Elles sont âgées de 5, 6, 7 et 8 ans.

Indices :

La musicienne de Québec est ni Anita ou Line et ne reçoit pas le piano.

La flûtiste n'a pas 7 ou 8 ans, n'est pas Hannah ou Anita et ne demeure pas à Montréal.

La pianiste n'est pas Anita, n'a pas 7 ans et demeure ni à Montréal ou Chicoutimi.

Christine, la guitariste, a 6 ans.

Celle de Chicoutimi a 5 ans.

Questions : Quel instrument reçoit chaque enfant et où demeurent-elles?

	Christine	Anna	Line	Anita
Flûte		N	X	N
Guitare	X			
Piano		X		N
Saxophone				X
Montréal		N	N	X
Chicoutimi		N	X	
Québec	X		N	N
Sherbrooke		X		
5			X	
6	X			
7		N	N	X
8		X	N	

N = non X = oui

Réponse : Anna - piano - Sherbrooke - 8 ans
 Christine - guitare - Québec - 6 ans
 Line - flûte - Chicoutimi - 5 ans
 Anita - saxophone - Montréal - 7 ans

Mon entraînement personnel

Clientèle visée	Toutes les clientèles
Durée approximative	30 minutes
Objectif(s)	<p>Activité permettant à l'élève de se mettre en forme physiquement soit de façon individuelle, à la maison ou soit en groupe, dans le milieu scolaire.</p> <p>Être mieux dans son corps.</p>
Matériel nécessaire	Tenue vestimentaire sportive, serviette, programme d'activités physiques offert en annexe
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Expliquer l'ensemble du programme d'activités physiques avant d'entreprendre la routine.2. Insister sur l'importance de se réchauffer et de s'étirer avant et après l'entraînement afin d'éviter toute blessure.3. Apprendre aux élèves à respecter leur corps lors de l'exécution des exercices.
Commentaires	Exercices simples qui raffermissent et tonifient les muscles tout en renforçant les stabilisateurs.
Source de l'activité	Idée originale
Présenté par	Kyla Rollinson APH/IS Commission scolaire Marie-Victorin kyla.rollinson@portail.csmv.qc.ca

ENTRAÎNEMENT

Réchauffement

1) Deltoïdes/Biceps - Cercles de bras

- i) Lever les deux bras simultanément à la hauteur des épaules.
- ii) En gardant les paumes vers le plancher, tourner vers l'avant en petits cercles les bras.
- iii) Continuer les rotations de bras pour en faire 20 fois vers l'avant. Après, répéter 20 fois le même mouvement, les paumes vers le plafond, les rotations vers l'arrière



2) Muscles dorsaux - Rotations du tronc

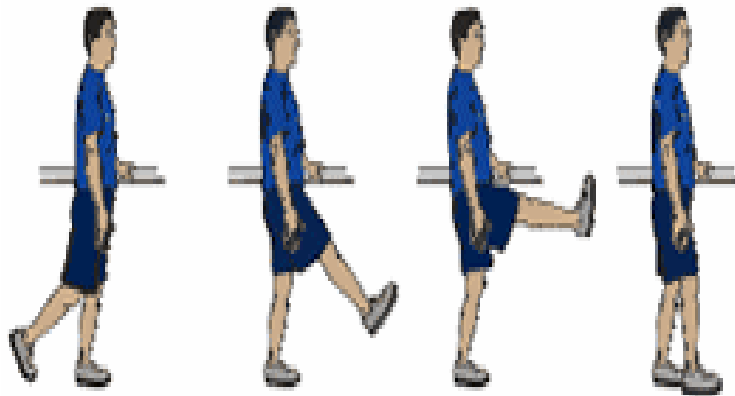
- i) Commencer les pieds écartés à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis.
- ii) Mettre les mains sur les hanches et se pencher un peu vers l'avant.
- iii) Commencer en se penchant vers la droite, la tête et les yeux toujours alignés avec la colonne cervicale (le cou) et faites un demi-tour (180 degrés) pour ensuite remonter par dessus la hanche gauche pour retrouver la position de départ.
- iv) Répéter ce même mouvement 20 fois vers l'avant et ensuite 20 fois vers l'arrière.
- v) Partir du côté gauche pour les rotations vers l'arrière et garder en tout temps les jambes et les genoux légèrement en flexion pour protéger le dos.

3) Fessiers et Ischio-jambiers - Talons aux fesses

- i) Debout, fléchir le genou d'une jambe en ramenant le pied de la même jambe au fessier du même côté.
- ii) Retourner la jambe à la position de départ et répéter avec l'autre jambe.
- iii) Le mouvement du talon aux fesses devrait être rapide et le retour de la jambe à la position de départ, lent.
- iv) Répéter 15 fois ce mouvement pour chaque jambe.

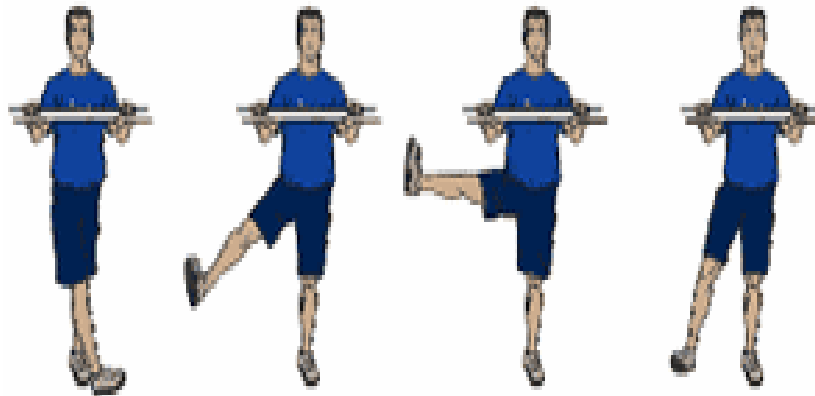
4) Fessier/Quadriceps/Mollets/Adducteurs et Abducteurs - Balancement des jambes

- i) Utiliser une barre ou le mur comme support. La main la plus proche du support aide à la stabilité.
- ii) La jambe à proximité du mur légèrement fléchie, commencer par balancer la jambe extérieur vers l'arrière, ensuite vers l'avant.
- iii) Répéter 20 fois pour chaque jambe.



5) Balancement des jambes - Adducteurs/Abducteurs/Bandelet

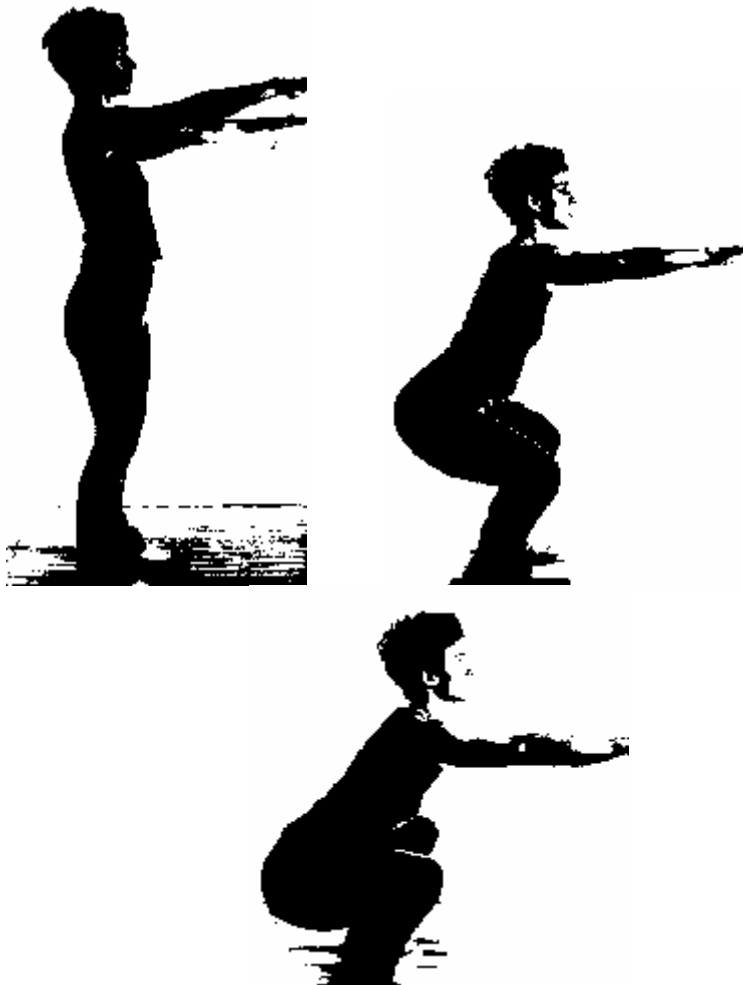
- i) Utiliser une barre ou un mur comme support.
- ii) Faire face au support.
- iii) La jambe de support doit être légèrement en flexion, balancer la jambe opposée vers l'extérieur, ensuite ramener la jambe en avant du corps.
- iv) Retourner à la position de départ et répéter 2 x 30 répétitions pour chaque jambe.



Exercices

1) Quadriceps - Squats/Squats sautés

- i) Commencer en position debout, les bras suspendus à la hauteur des épaules.
- ii) Tout en gardant les genoux en arrière des orteils, plier les genoux et vous asseoir à 90 degrés. Garder toujours les bras en position i.
- iii) Quand les jambes sont pliées à 90 degrés, faire une pause et ensuite remonter en sautant pour retrouver la position i et répéter l'exercice.
- iv) Répéter 2 x 20 fois.



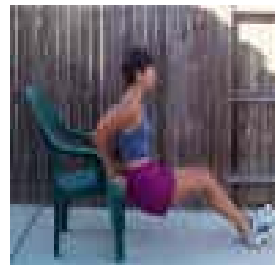
2) Stabilisateurs – Superman



- i) À quatre pattes, sur un tapis ou un mini-matelas, lever un bras et la jambe opposée lentement en serrant les fessiers et les abdominaux.
- ii) Après une petite pause, descendre le bras et la jambe et répéter de l'autre côté.
- iii) Répéter 2 x 30 fois de chaque côté.

3) Triceps/Deltoïdes - Extensions des bras (sur un banc ou une chaise)

- i) Appuyer les mains, les doigts vers le bas du dos sur un banc ou une chaise.
- ii) Allonger les jambes pour supporter le poids corporel.
- iii) Plier les bras jusqu'à 90 degrés, et remonter à la position originale.
- iv) Répéter 2 x 15 fois



4) Abdominaux - torsion en V

- i) Assis sur le plancher, les genoux légèrement pliés, les pieds ne touchant pas au sol.
- ii) Avec ou sans poids libre, faites une rotation du tronc pour toucher le sol à côté de la hanche, sur un côté et ensuite de l'autre.
- iii) Répéter rapidement 2 x 30 fois.



5) Fessiers/Adducteurs/Abducteurs - Extensions de fessiers/jambes

- i) À quatre pattes, soulever une jambe légèrement par-dessus le plancher en gardant la jambe en flexion.
- ii) Faire une extension de la jambe suspendue vers le plafond en gardant le bassin stable.
- iii) Ramener la jambe à la position de départ et répéter.
- iv) Faire 2 x 15 répétitions par jambe.

6) Lunges (avec option de poids libres ou autres formes de poids – boîtes de soupe!)

- i) Se tenir debout les bras sur les côtés, avec une jambe nous prenons un pas vers l'avant.
- ii) La jambe fléchie devrait plier jusqu'à 90 degrés sans que l'angle du genou dépasse les orteils de cette même jambe.
- iii) La jambe postérieure est aussi fléchie avec le genou à 2 pouces du plancher.
- iv) Faire une petite pause dans cette position et revenir à la position de départ.
- v) Répéter le même mouvement avec l'autre jambe.
- vi) Faire 30 lunges en tout.

Étirements

1) Deltoïdes/Triceps

- i) À la hauteur de l'épaule, allonger le bras le long de la partie antérieure du corps.
- ii) Tenir avec l'autre bras.
- iii) Répéter 2 x 20 secondes pour chaque bras.



2) Quadriceps

- i) Allonger-vous sur le sol, le bras plié pour supporter la tête, plier la jambe supérieure et tenir avec l'autre bras.
- ii) Répéter 2 x 30 secondes pour chaque jambe.



3) L'aine

- i) Assis, le dos droit, coller les pieds ensemble, les jambes pliées en V.
- ii) Presser les genoux avec les coudes pour étirer l'aine davantage.
- iii) Répéter 2 x 30 secondes.



4) Abdominaux/Dos

- i) Couché sur le ventre, les jambes allongées, les bras légèrement fléchis pour supporter le tronc, pousser toujours en gardant les cuisses collées par terre.
- ii) Redresser légèrement la tête pour profiter encore plus de cet étirement.



5) Fessiers

- i) Assis, une jambe allongée, plier la jambe opposée (en flexion) avec son pied à la hauteur du genou de l'autre côté de la jambe allongée.
- ii) Amener le bras de la jambe allongée et tirer le genou de la jambe en flexion tout en utilisant l'autre bras comme appui sur le plancher à côté de soi.
- iii) Répéter 2 x 30 secondes.



CALCULER SON MÉTABOLISME DE BASE

Clientèle visée	Toutes les clientèles
Durée approximative	15 minutes
Objectif	Activité permettant à l'élève de calculer son taux métabolique quotidien (le nombre de calories approximatif qu'il dépense dans une journée).
Matériel nécessaire	Papier ou tableau noir, crayon ou craie et calculatrice
Scénario pédagogique	<ul style="list-style-type: none">• Expliquer aux élèves la base d'une bonne alimentation.• Présenter le nouveau guide alimentaire canadien.• Permettre aux élèves de prendre conscience de leur consommation alimentaire quotidienne par rapport à leur dépense calorique quotidienne.
Commentaires	Exercice comprenant des mathématiques simples qui pourrait nécessiter l'aide d'un professeur dans une salle de classe multi-niveaux.
Source de l'activité	Nutrition, Sport et Performance. Marielle Ledoux, Nathalie Lacombe et Geneviève St-Martin.
Présenté par	Kyla Rollinson APH/IS Commission Scolaire Marie-Victorin kyla.rollinson@portail.csmv.qc.ca

ÉQUATION DU MÉTABOLISME DE BASE

Femme

$$A = 2,67 \times \text{âge (en années)}$$

$$B = 401,5 \times \text{taille (en mètres)}$$

$$C = 8,6 \times \text{poids (en kilos)}$$

$$MB = 247 - A + B + C$$

Homme

$$A = 3,8 \times \text{âge (en années)}$$

$$B = 456,4 \times \text{taille (en mètres)}$$

$$C = 10,12 \times \text{poids (en kilos)}$$

$$MB = 293 - A + B + C$$

*NB: i) taille en mètres = taille en pouces multipliée par 2,54 puis divisée par 100

ii) poids en kilos = poids en livres divisé par 2,2

Exemple

Sophie a 34 ans, mesure 1,64 m et pèse 60 kg

$$A. 2,67 \times 34 = 90,8$$

$$B. 401,5 \times 1,64 = 658,5$$

$$C. 8,6 \times 60 = 516$$

$$MB: 247 - 90,8 + 658,5 + 516 = 1331 \text{ calories}$$

Étape 2: Évaluer son niveau d'activité physique

1 = sédentaire : quelqu'un qui fait 30 minutes de marche par jour

2 = faiblement actif : quelqu'un qui effectue 1 h 15 d'activité dans sa journée
(marche et entraînement compris)

3 = actif : quelqu'un qui s'entraîne à chaque jour en plus de faire son déplacement
soit en vélo ou à pied, minimum 1 h 15 d'activité physique par jour

4 = très actif : quelqu'un qui est en mouvement la plupart du temps, athlète

Une fois son métabolisme établi, il suffit alors de connaître ses besoins énergétiques quotidiens.

CUISINE COLLECTIVE

Clientèle visée	Clientèle à faible revenu
Durée approximative	3 heures par semaine
Objectif(s)	Apprendre à gérer le budget alimentaire. Apprendre à travailler en équipe. Développer des habiletés en cuisine. Sortir de l'isolement. Développer un savoir faire en hygiène alimentaire et conservation des aliments. Apprendre à faire les meilleurs choix alimentaires en regard du budget.
Matériel nécessaire	Une cuisine, des ustensiles, des gants, des filets pour les cheveux et le guide élaboré par Danielle Moreau du centre l'Entraide de chez-nous
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. L'atelier débute avec une période d'information.2. La deuxième étape est la constitution de la recette à partir des circulaires.3. La troisième étape est l'achat des produits.4. Finalement, la cuisine la mise en plats et l'évaluation complètent l'atelier.
Commentaires	Les participants repartent avec le nombre de portions désirées, le coût de revient de la recette devra être calculé par le groupe.
Source de l'activité	Association des cuisines collectives du Québec Guide élaboré par Danielle Moreau du centre l'Entraide de chez-nous
Présenté par	Marie-Noëlle Robidas marienoelle_robidas@csmv.qc.ca

SITES COMMENTÉS
POUR FRANCISATION
ET FORMATION DE BASE

SITES

www.micc-francisation.gouv.qc.ca

Français langue seconde

Niveau : tous

L'apprenant en francisation est invité à passer un test d'entrée. Classé débutant, intermédiaire ou avancé, il pourra réaliser des exercices en ligne : jeux, grammaire, verbes, écoute, vocabulaire, lecture, dictées, etc. La partie « écoute », très formative, donne aussi l'occasion à l'apprenant d'améliorer sa prononciation du français.

www.bonjourquebec.com/qc-fr/accueil.html

Site touristique officiel du gouvernement du Québec contenant de nombreuses sections dont celles-ci :

- Le Québec (géographie, histoire, images...)
- Régions touristiques
- Spectacles et divertissements
- Vidéos
- Infos pratiques (renseignements utiles aux nouveaux arrivants : climat, conduite automobile, douanes et immigration, monnaie...)

www.polarfle.com

Français langue seconde

Niveau : tous

Contenu général

Texte sur un crime à élucider par l'élève.

- Écoute et lecture.
- Exercices de grammaire, de vocabulaire et de compréhension auditive.
- Indices, dispersés dans les exercices, permettant de découvrir le coupable.

Rubriques à réaliser en ordre :

1. Le crime
2. Les personnages
3. L'interrogatoire
4. L'arrestation

Exercices variés sur:

Adjectifs possessifs, adjectifs démonstratifs, négation, prépositions, nombres, verbes, adverbess, pronoms, différence entre passé composé et imparfait, etc.

<http://lexiquefle.free.fr>

Vocabulaire

Niveau : débutant

Un site formidable pour les débutants! Écoute et exercices en ligne (parfois dialogues) sur les thèmes suivants : le corps, la famille, les chiffres, l'Europe, à la gare, en ville, les heures, l'alphabet, les animaux, au téléphone, les vêtements. Il y a aussi trois contes. Possibilité de télécharger les exercices pour les utiliser sans être connecté sur Internet.

www.didieraccord.com

Vocabulaire, dialogues, accord, grammaire, structure de phrases.

Niveau : tous

Ce site très complet contient deux niveaux divisés en unités d'apprentissage axés sur différents thèmes : les voyages, l'entourage, la communication, la société...

Exemples (incomplets) :

Articles, prépositions, pronoms, sons [b] et [v], [s] et [z], verbes de différents temps, homophones, pronoms relatifs, ponctuation, structures de phrases pour exprimer le but, la liaison, l'hypothèse, etc.

www.francite.net/education/cyberprof/index.html

Grammaire et accord

Niveau : intermédiaire et avancé

Site convivial dont la version « démo », surtout la série 1, comprend de nombreux exercices : ponctuation, accord du verbe, participes passés, de nombreux homophones, noms, pronoms, corrections orthographiques, expressions à corriger, etc.

Fiches explicatives détaillées très pertinentes accompagnées d'exercices.

www.educaserve.com

Orthographe, grammaire, accord Niveau : tous

Méthode d'apprentissage progressive contenant 204 exercices avec révisions et consolidations. Chaque exercice est précédé de notions. Il est suggéré de réaliser tous les exercices.

www.bonjourdefrance.com

Vocabulaire, accord et grammaire

Niveau : débutant, intermédiaire

Très intéressant! Écoute fréquente. Notions très bien présentées.

Quelques sections suggérées

Compréhension (lecture et écoute de situations de la vie);

Grammaire (pronoms compléments, verbes...)

Vocabulaire (écoute et lecture de noms d'objets : pièces de la maison, vêtements, ordinateurs, météo...);

Expressions idiomatiques (compréhension avec choix de réponses)

Français des affaires (compréhension de texte, lettres)

Mises en situation (Ex. : planifier voyage avec sites)

<http://phonetique.free.fr>

Niveau : tous

Présentations sonores de l'alphabet français et de l'alphabet phonétique international. Exercices de discrimination. Jeux pour apprendre les sons et les rythmes du français.

Rubriques

« Phonèmes » : repérage et discrimination des voyelles, consonnes et semi-voyelles.

« Autres » : repérage et discrimination sur l'intonation et les liaisons.

« Virelangues » : activités ludiques de prononciation de mots ou de phrases difficiles à prononcer.

www.archivox.com

Niveau : intermédiaire et avancé

Site fort intéressant pour s'initier à l'écoute et à lecture d'œuvres littéraires (en entier ou par extraits) d'auteurs classiques. Contes et nouvelles sûrement plus accessibles et attrayants.

<http://pages.infinit.net/jaser2/>

Niveau : intermédiaire et avancé

Exercices de grammaire et d'accord

Dictées : mettre verbes à l'indicatif présent;

Alphabet : voyelles;

Articles : devant noms de pays;

Analyse : phrases avec relatives;

Accords : verbe (différents temps, é, è, eler, eter, participes passés) adjectif qualificatif;

Grammaire : participes passés en é et infinitif er; imparfait i ou ii

Orthographe : Compléter les mots dont la première lettre et l'image sont données.

Thèmes : objets, parties du corps, animaux, fruits et légumes; Sélectionner phrases ou mots bien orthographiés.

Homophones : quoique quoi que; quelque quel que

<http://jeudeloie.free.fr>

Niveaux : débutant, élémentaire, intermédiaire, avancé

Approche ludique très progressive de grammaire, vocabulaire verbes, etc. dont voici quelques exemples :

Débutant

Être, avoir

Négation simple

Vocabulaire : la maison

Articles

Adjectifs possessifs

Chiffres (0 à 100)

Présent de l'indicatif

Intermédiaire

Pronoms compléments

Directs et indirects

Expressions de temps

Comparatif

Adverbes de manière

Passé composé

Imparfait

Futur simple

Élémentaire

La négation

Bon/mauvais Bien/mal

Genre des noms

Pronoms relatifs (qui, que, quoi, dont, où)

La journée, activités quotidiennes

Avancé

Subjonctif ou indicatif?

verbes à préposition

(à/de/rien)

accords du participe passé

expressions idiomatiques

www.peinturefle.ovb.org

Pour apprenants de français langue étrangère.

Niveaux : tous

Apprentissage et pratique du français en peinture.

Contenu (non complet) des rubriques :

Lexique

Les couleurs (écoute)

Les formes et les couleurs

Le corps et le visage

Description d'un tableau

L'alphabet (écoute)

Rallyes

Visite de sites pour

Répondre à des questions

Sur des tableaux

Activités

prépositions de lieu

expressions avec des

couleurs

calligramme

Jeux

Mots mêlés

Relier expressions

idiomatiques avec des couleurs

www.contesafricains.com

Niveaux : intermédiaire et avancé

Sélection intéressante de plusieurs contes africains. Niveau accessible aux apprenants qui possèdent un minimum de vocabulaire en français.

<http://exercices.free.fr/français/index.htm>

Niveau : tous

Site attrayant d'exercices variés.

Rubriques

Grammaire

Remettre phrases en ordre;

Types de phrases;

Formes de phrases;

Voies passive et active;

Jeux sur nature des mots

Conjugaison (exercices à trous)

Infinitif, indicatif, présent,

Passé composé, futur,

Imparfait, passé simple, impératif

Lecture

Repérage et

compréhension;

Questions de lecture.

Orthographe

Grammaticale

D'usage

Reconstituer et textes à corriger; textes à trous.

Vocabulaire

Chercher un intrus;

Synonymes et antonymes;

Mots de même famille (mots croisés);

Homophones (mots croisés, exercices d'association);

Proverbes et dictons à compléter (choix de réponses);

Mots à relier (choix de réponses);

Anagrammes;

Expressions.

www.leconjugueur.com

Niveau : tous

Correction en ligne de verbes. Tableaux de conjugaisons.

Consultation possible de règles d'orthographe : nombres, ponctuation, pluriel de couleurs et des mots composés.

http://www.dicofle.net/index_exo.asp

Niveau : débutant et intermédiaire

Conjugaison

Auxiliaire avoir

Verbe aller

Participe passé

Phrase

adjectifs

pronoms

prépositions

Lexique

Orthographe

Trait d'union

Accents

Prononciation

Sens

Collations (associations de mots)

Expressions idiomatiques

Contraires

<http://www.vtibrugge.be/hometrainer/frans1.htm>

Niveaux : intermédiaire et avancé

Vocabulaire, verbes et grammaire répartis en 4 unités :

1. Les sports;
2. La musique;
3. Les animaux;
4. La mode.

Site attrayant, avec exercices à trous, mots croisés..., en construction pour les unités 5, La météo, et 6, Faits divers.

À noter : Certains exercices ne sont pas accessibles à tous, car il faut connaître une autre langue (l'allemand ou le flamand?).

Contenu

- Vocabulaire
- Verbes : infinitif, indicatif présent, accord, terminaisons, singulier et pluriel, futur simple, **choix entre passé composé et imparfait.**
- Articles
- Adjectifs qualificatifs
- Adjectifs numéraux
- Pronoms personnels : remplacer un complément par un pronom personnel cod (complément d'objet direct) ou coi (complément d'objet indirect).

http://fis.ucalgary.ca/repsit/langue_vocabulaire.htm

Niveaux : débutant et intermédiaire

Site de vocabulaire en français langue seconde conçu pour les anglophones.

Images et mots associés dans les thèmes suivants :

Se présenter, les nombres, la famille, la maison, les animaux, l'école et le bureau, la nourriture, les fêtes et les instruments de musique, le sport, les vêtements et les couleurs, des expressions idiomatiques...

<http://perso.orange.fr/jeux.lulu/index.htm>

Site pour enfants

Niveau : débutant

Association d'images avec des mots.

Aller dans « Des lettres, des mots... » et cliquer sur « Quelques mots ».

Exemples de thèmes : légumes, fruits, couleurs, vêtements, piscine, crêpes...

<http://www.csdm.qc.ca/petite-bourgogne/vocabulaire/alimentation.htm>

Niveau : débutant

Vocabulaire sur les fruits et les légumes.

Cliquer sur le nom d'un fruit ou d'un légume pour voir apparaître leur image.

<http://www.pendu.learningtogether.net>

Niveau : tous

Jeu du pendu. Exercices thématiques de vocabulaire et d'orthographe en français.

Exemples de thèmes :

Cuisine et nourriture, pays, roman policier, oiseaux, plage, fleurs, sports, métiers, école, animaux, économie et commerce, instruments de musique prénoms.

www.laits.utexas.edu/fi

Niveaux : débutant et intermédiaire

Excellent site interactif, axé sur l'écoute, très détaillé et progressif de français langue seconde destiné aux anglophones. Facile d'utilisation, avec beaucoup d'images et de vidéos.

Vocabulaire sous différents thèmes : se présenter, fiche d'identité, heure, temps, pays, nationalité, géographie, portrait physique et moral, couleurs, etc.

Phonétique : alphabet, accents, consonnes et voyelles, liaison, groupes rythmiques.

Grammaire : noms, déterminants, adverbes, verbes, pronoms, etc.

www.ccdmd.qc.ca/include/nav_franc.html

Niveau : tous

Cliquer dans « Amélioration du français »

Matériel imprimable **pour enseignants** dans « Matériel pour allophones » : grammaire, orthographe, phonétique, verbes...

Pour élèves, « Matériel interactif » en ligne :

- **Diagnostics** : faire évaluer ses connaissances;
- **Exercices interactifs** : Très intéressants : accords, orthographe, ponctuation, catégories et fonctions, syntaxe, le français au bureau, etc.
- **Jeux pédagogiques** : Intéressants et stimulants : français au bureau, catégories et fonctions, détection de fautes, orthographe grammaticale et d'usage, stylistique, conjugaison, ponctuation, syntaxe, vocabulaire et expressions, étymologie et morphologie
- **Parcours guidés** Les accords (exercices en ligne) par modules :
 - 1. Les différentes formes verbales
 - 2. Accord du verbe avec son sujet
 - 3. Principes généraux d'accord
 - 4. Accords des participes passés particuliers

Quiz

- Francojeu 2006 : jeu questionnaire (30 questions)
- Le français en questions (plus de 350 questions de niveau assez difficile)
- Les labyrinthes : parcours progressifs (niveaux 1 à 5)

<http://users.skynet.be/providence/vocabulaire/francais/menu.htm>

Niveaux : débutant et intermédiaire

Vocabulaire illustré en français

Excellent outil pour associer des mots à des images.

Thèmes :

Les aliments	Les métiers
L'architecture	Les mois
Le bureau	La musique
Les couleurs	Les outils
Les formes	Les saisons
L'hôpital	Les transports
Le jardin	Les sports
Les jours	Le zoo

<http://es.geocities.com/eoieuxercices>

Niveau : tous

De nombreux exercices sur :

Adjectif	Adverbes
Compréhension écrite	Démonstratifs
Interrogation	Possessifs
Mots croisés	Pronoms personnels
Nom	Vocabulaire
Prépositions	Articles
Indéfinis	Locutions
Négation	Phrase complexe
(voir qui/que)	
Verbe	

www.olf.gouv

Site de l'Office québécois de la langue française.

À consulter selon vos besoins :

- Jeux linguistiques
Voir « Correspondances » : faire correspondre le sens d'un mot ou d'une expression à sa définition.
- Banque de dépannage linguistique
Écrire un mot pour avoir des renseignements sur son sens et son utilisation dans la langue française.
- Les liens utiles
- Lexiques et vocabulaires

www.lepointdufle.net/audio.htm

Site audio de français langue seconde destiné aux anglophones (consignes souvent en anglais, parfois en français ou en espagnol).

Audio compréhension orale niveau I

- Des dizaines de compréhensions audio sur la vie quotidienne
- La Rochelle et Marseille
- Tintin (consignes en espagnol)
- Prendre rendez-vous chez le docteur (consignes en français)
- Autres thèmes (se saluer, fiches d'identité, rendez-vous)

Audio compréhension orale niveau II

- Journal, métiers, etc.

À suivre...

www.statcan.ca

Statistiques sur le Canada. Accès à un index alphabétique et thématique. Outil précieux pour mieux connaître le pays et ses régions en chiffres.

THÈMES

Les arbres

www.domtar.com/arbre

Site encyclopédique intéressant pour découvrir les arbres de l'Amérique du Nord.

- Activités interactives.
- Une année dans la vie d'un arbre.
- La biodiversité.
- Des formes formidables : apprendre à identifier les arbres.
- Les arbres de l'Amérique du Nord. Repérer les arbres par région à l'aide d'une carte géographique.

DICTIONNAIRE

<http://dictionnaire.tv5.org/>

Dictionnaire multifonctions. Écrire un mot et trouver : définition, synonyme, conjugaison, style, français/anglais ou anglais/français.

- Très intéressant! Pour savoir comment utiliser un mot, sélectionner « Style »; le mot sera écrit avec toutes sortes d'expressions et dans différents contextes.
- Jeux les plus accessibles : mots-maxi (écrire un maximum de mots à partir de 10 lettres proposées) et mots mêlés (mots à débusquer parmi 10 000 grilles différentes).

<http://fr.encarta.msn.com>

Ce site contient une encyclopédie attrayante riche en thèmes souvent accompagnés d'images. Intéressant : de nombreux quiz classés par sujets pour tester vos connaissances.

www.asterix.tm.fr

Site officiel d'Astérix accessible aussi en d'autres langues dont l'anglais, l'espagnol et l'allemand. La page d'accueil nous fait visiter le village gaulois. Cliquer sur les huttes pour avoir plus de renseignements sur les personnages, les auteurs et leurs albums. Accès aussi à des jeux et des forums.

www.opc.gouv.qc.ca/navig/default.asp

L'Office de la protection du consommateur a pour mission d'assurer la reconnaissance et le respect des droits des consommateurs. Cliquer sur « Sujets de consommations » et un vaste choix est présenté en ordre alphabétique. Exemples : appareils ménagers : réparations, automobile, bail, consommation responsable, contrat, cour des petites créances, facture d'électricité, immatriculation et assurance, Internet, siège d'auto pour enfant.

www.gouv.qc.ca/portail/quebec

Site du gouvernement du Québec contenant de nombreux renseignements : citoyens, entreprises, clientèles internationales (renseignements pour immigrants), jeunes 15-29 ans, tourisme, région, géographie et cartes, etc.

- Parlement et gouvernement
- Portrait du Québec
- Actualité gouvernementale
- Guide santé. Conseils de santé. Ex. : grippe.

COMPÉTENCES PARENTALES

QUEL STYLE DE PARENT ÊTES-VOUS?

Clientèle visée	Compétences parentales
Durée approximative	1 h 30
Objectif(s)	Activité permettant aux parents de réfléchir sur le type d'encadrement qu'ils offrent à leurs enfants et de découvrir les effets possibles sur l'identité des enfants.
Matériel nécessaire	Crayons ainsi que la documentation des pages annexées
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Distribuer le questionnaire aux participants et préciser l'importance de répondre le plus honnêtement possible.2. Lorsque les participants ont terminé, leur demander de faire la compilation des résultats à l'aide de la grille.3. Ensuite, se référer à la feuille « Analyse des résultats » afin d'identifier leur style d'encadrement.4. Enfin, comprendre les effets de leur type d'intervention sur l'identité, la relation, la santé et la sécurité de leurs enfants.
Commentaires	Cette activité conscientise le parent à l'impact positif ou négatif qu'il peut avoir sur son enfant. Une discussion très enrichissante peut avoir lieu après cet exercice.
Source de l'activité	Le Parent entraîneur Claire Leduc Les Éditions Logiques
Présenté par	Joanne Fournier Formatrice IS Commission scolaire Marie-Victorin jfournier@lesphobies.com

UN OU DEUX QUESTIONNAIRES POUR DÉCOUVRIR SON TYPE D'ENCADREMENT

TIRÉS DE COMMENT TRANSMETTRE DES VALEURS ESSENTIELLES À NOS ENFANTS DE CLAIRE LEDUC, ÉDITIONS TRUSTAR
(Voir le coupon à la fin de ce document)

Questionnaire 1 Pour les parents de bébés et de jeunes enfants

Situation 1

Votre fille, âgée de 7 mois, fait visiter la maison à sa grand-mère en marchant à quatre pattes. Elle s'arrête, ahurie, devant un grand miroir. De son petit doigt, elle montre sa visiteuse et le bébé qu'elle ne reconnaît pas dans le miroir: elle semble s'interroger.

Choix

1. Craignant qu'elle salisse le miroir, vous la faites reculer.
2. Vous bavardez avec votre mère sans porter attention à la perplexité de votre fille.
3. Vous vous émervez de sa découverte. Elle a sûrement une intelligence supérieure.
4. Vous vous accroupissez et vous lui expliquez que c'est bien elle, sa grand-mère - et vous-même - qui êtes reflétées. Vous encouragez sa curiosité.
5. Vous trouvez les gestes de votre fille ridicules et vous lui en faites part.

Situation 2

Votre fils, âgé de 3 ans, refuse d'utiliser les toilettes. Il est trop occupé à jouer et préfère porter des couches.

Choix

6. C'est à lui de choisir le moment de laisser les couches et vous attendez qu'il soit prêt.
7. La propreté étant une priorité, vous l'installez sur le pot toutes les heures.
8. N'en pouvant plus de ce comportement, vous le secouez chaque fois que sa couche est sale.
9. Vous ignorez que les enfants peuvent être propres vers l'âge de deux ans.
10. Vous allez aux toilettes avec lui et le récompensez s'il utilise son pot pour faire ses besoins.

Situation 3

Votre fille, âgée de 2 ans, jette son assiette par terre lorsqu'elle n'a plus faim.

Choix

11. C'est normal, elle n'est encore qu'un bébé.
12. Vous ramassez les dégâts sans rien dire.
13. Vous l'enfermez dans sa chambre pour réfléchir.
14. Épuisé(e) de répéter, vous la giflez.
15. Vous utilisez une assiette à succion et insistez pour qu'elle mange suffisamment.

Situation 4

Votre fils, âgé de 4 ans, entre dans la chambre de son frère de 9 ans et entreprend de refaire l'avion de petits blocs de plastique à son gré. Une dispute entre les enfants s'amorce...

Choix

16. Vous obligez votre fils de neuf ans à prêter son avion à son frère parce qu'il est l'aîné et doit être le plus raisonnable des deux.
17. Vous les séparez en envoyant le plus jeune dans sa chambre et lui donnez une fessée pour qu'il comprenne qu'il ne doit pas toucher aux affaires de son frère.
18. Vous les laissez trouver une solution d'eux-mêmes.
19. Vous continuez à vous occuper de la préparation du souper.
20. Vous expliquez au plus jeune qu'il doit demander la permission avant d'entrer dans la chambre de son frère et de toucher au jeu.

Situation 5

Votre fils, âgé de 4 ans, avale ses mots. À la prématernelle, l'éducatrice le comprend à peine.

Choix

21. Vous laissez entendre à l'éducatrice qu'elle est incompétente et qu'elle doit se recycler.
22. Un peu chaque jour, vous lui faites répéter des mots en l'encourageant à mieux articuler et le félicitez de ses progrès. Vous vérifiez auprès de l'éducatrice s'il en est de même à l'école.
23. Vous parlez comme lui, employant ses mots déformés; c'est tellement mignon!
24. Horrifié(e), vous le traitez de débile.
25. Vous lui faites apprendre des comptines qu'il doit vous répéter sans faire de fautes, chaque matin avant de partir pour l'école.

Situation 6

Votre fille, âgée de 7 ans, ne se nourrirait que de biscuits au chocolat.

Choix

26. Vous étiez pareil(le) à son âge et vous n'avez pas été malade. Vous la laissez en manger à son gré.
27. Vous ignorez que l'abus de biscuits est mauvais pour la santé.
28. Vous cachez les sacs dans le haut de l'armoire.
29. Vous concluez une entente avec elle sur le nombre de biscuits qu'elle peut consommer chaque jour et la surveillez gentiment.
30. Chaque fois que vous la voyez avec un biscuit dans les mains, vous le lui arrachez en lui faisant craindre de devenir obèse.

Situation 7

Le chauffeur de l'autobus scolaire ne peut plus supporter vos fils jumeaux, âgés de 10 ans. Il a beau les installer dans des rangées différentes, ils se rassoient ensemble et n'arrêtent pas de jouer des tours pour exciter les autres. À la prochaine incartade, vous devrez les conduire vous-même à l'école.

Choix

31. Tant pis pour eux, ils iront à l'école à pied.
32. Vous leur donnez la fessée en les traitant de vauriens.
33. Vous les accompagnez et discutez avec le chauffeur. Ensemble, vous leur faites comprendre qu'ils doivent se comporter sagement.
34. Vous les trouvez vraiment amusants, vous agissiez de même à leur âge.
35. Durant deux semaines, ils se coucheront à 19 heures.

Situation 8

Votre fille, âgée de 9 ans, se constitue un pécule en ramassant les pièces de monnaie qu'elle trouve dans le cendrier de l'automobile et dans le vide-poches de votre chambre à coucher.

Choix

36. Ce n'est pas vraiment voler, puisque c'est l'argent de la famille.
37. Vous ne laissez plus d'argent traîner.
38. Vous lui expliquez que si elle continue, elle ira en prison.
39. Vous la traitez de voleuse devant toute la famille.
40. Vous prenez le temps de lui expliquer que ces pièces de monnaie vous appartiennent en propre et après entente, vous lui allouez un montant d'argent hebdomadaire.

Situation 9

Votre fils, âgé de 5 ans, reçoit tous les visiteurs avec une arme à feu (jouet), et pour imiter son héros de télévision favori, leur annonce qu'il va les tuer.

Choix

41. Vous l'envoyez réfléchir dans sa chambre après lui avoir confisqué son arme.
42. Vous lui demandez de saluer gentiment et imposez la tolérance 0 à tout comportement violent.
43. Vous invitez les visiteurs à rentrer sans faire de remarque.
44. Vous constatez qu'il est vraiment bien adapté à son époque et êtes rassuré(e) sur sa capacité de se défendre dans la vie.
45. Vous menacez de le tuer vous-même s'il continue.

Situation 10

L'heure du souper, c'est le chaos. Aucun de vos trois enfants, âgés respectivement de 3, 5 et 6 ans, ne reste assis, et l'un d'eux vient de faire des dégâts dont les deux autres rient.

Choix

46. C'est partout pareil, vous choisissez de lâcher prise.
47. Vous mangez tranquillement devant la télévision.
48. Chaque jour vous exigez qu'ils restent assis et mangent paisiblement.
49. C'en est trop! Ce soir, vous donnez une bonne fessée à celui qui a fait les dégâts.
50. Vous leur donnez des cours de bonnes manières comme les religieuses vous les ont enseignées.

Situation 11

Au mois de novembre, alors qu'il fait 4 °C, votre fille, âgée de 10 ans, refuse de porter un bonnet de peur de défaire sa coiffure et d'avoir l'air d'un bébé devant ses amis.

Choix

51. C'est elle qui sera enrhumée, pourquoi la forcer à s'habiller?
52. Elle est sortie sans vous en aviser et vous attendez son retour calmement.
53. Vous prenez le temps de lui expliquer l'impact du froid sur la santé, et gentiment vous insistez pour qu'elle ne sorte que convenablement couverte.
54. Vous riez de sa coiffure et de ses airs d'adolescente précoce.
55. Vous l'empêchez de sortir.

Situation 12

Vous habitez près d'un centre-ville animé. Votre fils, âgé de 8 ans, refuse de porter son casque de sécurité pour faire du vélo. Il veut faire comme ses amis qui ne sont pas obligés au port du casque.

Choix

56. Il ira à pied, s'il n'écoute pas le bon sens.
57. Vous cachez la roue avant de son vélo tant qu'il n'acceptera pas votre conseil.
58. Vous acceptez sa demande pour qu'il soit heureux avec ses amis.
59. Vous lui expliquez qu'il risque une commotion cérébrale s'il est renversé et vous vous assurez qu'il soit bien équipé avant son départ.
60. Vous n'en portez pas, difficile en ce cas de l'exiger de l'enfant dans les circonstances.

Situation 13

La meilleure amie de votre fille, âgée de 8 ans, n'est pas obligée de faire ses devoirs scolaires. Votre fille souhaite avoir un congé de temps en temps.

Choix

61. Vous restez sur vos positions, malgré ses soupirs de déception. Vous prenez le temps d'expliquer l'objectif à poursuivre: une scolarité réussie grâce à un travail régulier.
62. Vous exigez qu'elle rompe avec cette amie qui lui donne le mauvais exemple.
63. Vous critiquez la mauvaise discipline des parents de l'amie devant les deux fillettes.
64. Peut-être que les parents de l'amie ont raison, de nos jours on exige trop des enfants.
65. Pourquoi ne pas lui accorder ce congé, après tout elle n'est pas à l'université.

Situation 14

Votre sœur est malade. Vous gardez son bébé et demandez à votre fils, âgé de 10 ans, de le surveiller, le temps de plier et ranger la lessive. Il rechigne, trouvant le bébé envahissant.

Choix

66. Quel monstre que l'enfant que vous avez mis au monde! Ce bébé est vraiment plus gratifiant.
67. Allez, oust! Pas de temps à perdre avec des états d'âme.

68. Vous écoutez les difficultés de votre fiston, lui expliquez l'importance que vous accordez au fait d'aider votre sœur, en l'occurrence sa tante, et lui exprimez votre besoin de sa collaboration à certains moments.
69. Vous comprenez ses sentiments de jalousie et n'osez pas le traumatiser davantage.
70. Vous sortez le linge au fur et à mesure du séchoir en faisant la sourde oreille.

Situation 15

Vos parents gardent leurs petits-enfants, âgés de 2 et 5 ans, pour vous permettre de vivre une fin de semaine en amoureux. Au retour, vous trouvez une lettre dans laquelle ils dénoncent votre mauvaise éducation et vous donnent des conseils.

Choix

71. C'est inacceptable. Vous les renvoyez chez eux sans même vous informer du déroulement de leur gardiennage.
72. Vous ne lisez pas la lettre. Ils sont d'une autre génération et ne comprennent pas les nouvelles méthodes d'éducation.
73. Vous racontez votre agréable séjour et les remerciez de vous avoir déchargés de vos problèmes.
74. Vous demandez à vos parents d'être plus diplomates et de vous respecter. Une bonne conversation avec échange de points de vue vous aurait plu davantage et vous le dites.
75. Ce sont vos parents: ils ont plus d'expérience de la vie que vous. Vous lisez la lettre devant eux et leur promettez d'appliquer leurs conseils tout en les remerciant.

Situation 16

Vous plantez des fleurs dans la rocaïlle de votre parterre. Votre fils de 3 ans et votre fille de 7 ans cherchent à vous aider.

Choix

76. Énervé(e), vous appelez l'autre parent au secours pour qu'il garde les enfants dans la maison.
77. Vous les laissez jouer dans la terre et attendez leur sieste pour accomplir votre travail.
78. Vous leur enjoignez de rester assis à vous regarder afin d'apprendre.
79. Vous leur demandez d'aller chercher leurs petits outils de jardinage et les guidez pour qu'ils repiquent deux ou trois plants. Puis, vous les laissez jouer autour de vous en vous assurant qu'ils n'abîment pas les fleurs.
80. Vous vous concentrez sur votre tâche en les éloignant. Ils sont trop jeunes pour participer.

Situation 17

Votre fille, âgée de 4 ans, ne veut plus saluer ni embrasser ses proches, parents ou amis, à leur arrivée ou à leur départ. Elle boude et se renfrogne.

Choix

81. Vous la forcez à continuer à embrasser toute la famille.
82. Elle a dû subir un traumatisme, vous l'interrogez sur de possibles abus sexuels.
83. Vous la laissez libre de donner ou non des «bisous», mais vous vous assurez qu'elle salue poliment tout le monde.
84. Embarrassé(e) devant la visite, vous l'excusez en la traitant de névrosée.
85. Pourquoi s'en faire? Quand elle aura un amoureux, elle changera de comportement.

Situation 18

Vous venez de recomposer une famille avec votre fils, âgé de 6 ans, et votre nouvelle conjointe ou votre nouveau conjoint qui vit avec sa fille, âgée de 11 ans. Celle-ci tient à utiliser sa serviette de bain pour elle seule. Votre fils trouve que cette fille fait la princesse et il essuie ses mains encore sales avec ladite serviette. Surviennent des conflits.

Choix

86. Vous cherchez à créer une harmonie familiale en adaptant vos habitudes à celles de vos nouveaux partenaires de vie. Vous demandez à votre fils de ne pas toucher à la serviette de ces personnes.
87. D'accord avec votre fils, vous leur demandez d'arrêter de faire des manières: la simplicité a bien meilleur goût.
88. C'est difficile, ces petits ajustements, le temps arrangera les choses.
89. Chaque famille aura son coin dans la salle de bain. Cela évitera les conflits.
90. En colère, vous pestez contre le sort qui vous a plongé(e) dans cette situation.

Situation 19

Votre fils, âgé de 5 ans, est hospitalisé pour un problème intestinal. Il ne peut plus boire de lait, et encore moins manger de la crème glacée, son dessert préféré.

Choix

91. Cela vous crève le cœur et vous lui donnez deux bouchées de votre cornet.
92. Vous remarquez que le plateau de repas contient un dessert à la crème glacée, vous en concluez qu'il peut en manger un peu et omettez d'avertir l'infirmière qu'une erreur a pu se produire lors de la distribution des repas.
93. Vous expliquez à votre fils qu'une bonne santé passe par une saine alimentation et de bons soins bien suivis, et vous lui apportez une friandise qu'il peut digérer sans problème.
94. Vous exercez une surveillance de tous les instants, craignant les cachotteries de votre fils et l'incompétence du personnel hospitalier.
95. Vous menacez votre fils, pris en flagrant délit en train de déguster un cornet, d'un cancer certain, et jetez illico cette denrée dangereuse.

Situation 20

Votre enfant, âgé de 9 ans, doit remettre une recherche sur les dinosaures dans quelques jours. Il vous demande de l'aider.

Choix

96. Pas encore les dinosaures! On en a assez parlé! Vous dites à votre fils de se débrouiller seul car vous devez aller travailler au centre de bénévolat.
97. Vous venez de trouver de récentes photographies de pistes imposantes de dinosaures, et vous les lui apportez avec plaisir.
98. Vous sortez une encyclopédie et lui dictez son travail.
99. Maudites recherches! On devrait les abolir des programmes scolaires, c'est trop de travail pour les parents.
100. Votre enfant colorie un livre sur les dinosaures. C'est son choix et vous le respectez.

Compilation et évaluation des résultats

Compilez vos résultats

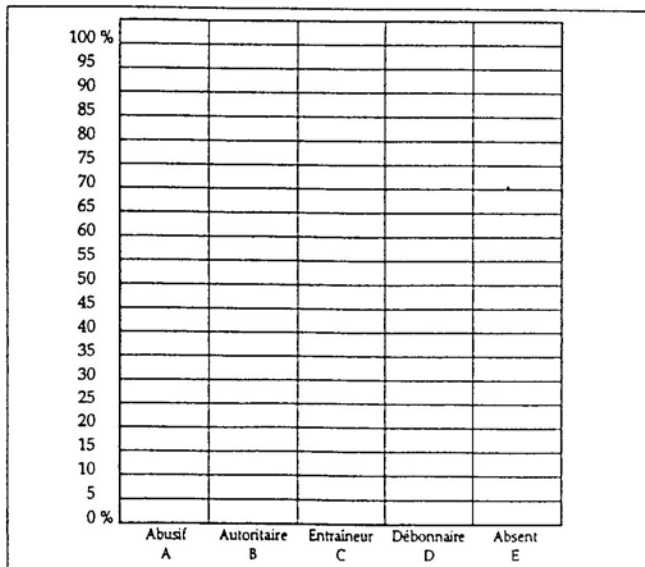
1. Pour chacune des vingt situations, encerclez, sur la grille d'évaluation de la page suivante, les chiffres correspondant à vos choix.
2. Pour chacun des groupes A, B, C, D et E, faites le total des chiffres encadrés et multipliez ce total par 5. Ainsi, vous obtiendrez un pourcentage. Par exemple: si dans le groupe C vous avez encadré 4 chiffres, vous obtiendrez $4 \times 5 = 20 \%$.

Grille d'évaluation pour les parents de bébés et de jeunes enfants

	Encerlez vos choix					Total des nombres encadrés	Pourcentage
A	5	8	14	17	24	_____ x 5 = _____ %	
	30	32	39	45	49		
	54	57	63	66	71		
	76	84	90	95	99		
B	1	7	13	16	25	_____ x 5 = _____ %	
	28	35	38	41	50		
	55	56	62	67	75		
	78	81	89	94	98		
C	4	10	15	20	22	_____ x 5 = _____ %	
	29	33	40	42	48		
	53	59	61	68	74		
	79	83	86	93	97		
D	3	6	11	18	21	_____ x 5 = _____ %	
	26	34	36	44	46		
	51	58	64	69	73		
	77	82	87	91	100		
E	2	9	12	19	23	_____ x 5 = _____ %	
	27	31	37	43	47		
	52	60	65	70	72		
	80	85	88	92	96		

Grille à remplir par les parents de bébés et de jeunes enfants

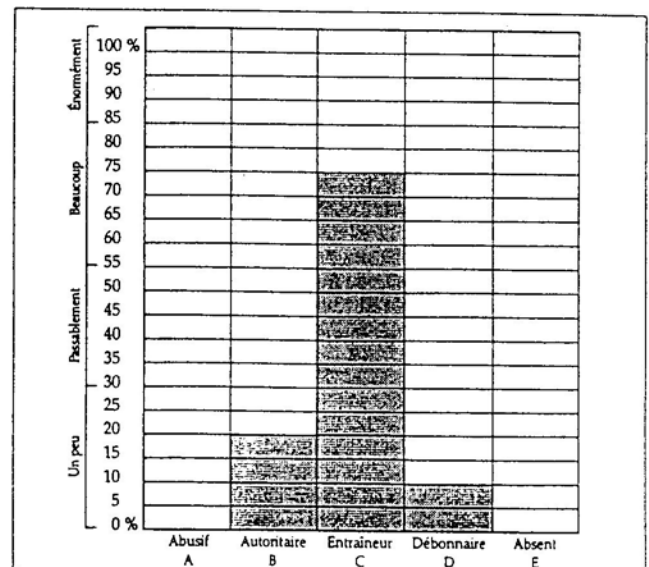
Noircissez les cases A, B, C, D et E selon vos résultats.
Chaque colonne correspond à un type de comportement.
A = abusif **C** = entraîneur
B = autoritaire **D** = débonnaire **E** = absent



Vous obtenez alors un profil révélant vos attitudes et comportements dominants.

Voici un exemple:

Abusif: $0 \times 5 = 0 \%$
 Autoritaire: $4 \times 5 = 20 \%$
 Entraîneur: $14 \times 5 = 70 \%$
 Débonnaire: $2 \times 5 = 10 \%$
 Absent: $0 \times 5 = 0 \%$



Analyse des résultats

Maintenant que vous avez rempli le ou les questionnaires, additionné vos points et reporté ceux-ci dans les colonnes, vous avez en main une ou deux images représentatives de votre façon de transmettre les valeurs essentielles à vos enfants et d'assurer leur encadrement.

En faisant l'exercice, sans doute avez-vous été amené à des prises de conscience. Vous désirez vous améliorer et, pour cela, il est préférable de connaître quelles sont vos tendances naturelles, point de départ pour repérer vos forces et vos faiblesses.

*Si vous obtenez plus de 50 % dans la catégorie **A**, votre encadrement est de type abusif.* Vous êtes dépassé(e) par les situations. Comme vos parents, vous criez régulièrement. Parfois les murs et les enfants reçoivent des coups. Vous avez de la difficulté à contrôler vos pulsions sexuelles. Régulièrement, vous vous adressez aux jeunes dans un langage grossier et dégradant. Éduquer signifie pour vous: mater la rébellion. Vos valeurs correspondent à des besoins égoïstes. Il se pourrait que bientôt, la police ou le Service de protection de la jeunesse aient à s'occuper de vos enfants. Cependant, avec une aide psychologique soutenue, vous pourriez apprendre à contrôler votre caractère et à proposer des activités valables à vos enfants. Il n'est jamais trop tard pour bien faire et éviter des séquelles.

*Si vous obtenez plus de 50 % dans la catégorie **B**, votre encadrement est de type autoritaire.* Vous êtes héritiers de grandes valeurs qui ont permis à l'humanité et à votre culture d'être ce qu'elles sont. Vous craignez que vos enfants n'y adhèrent pas, compte tenu du climat social actuel. C'est pourquoi vous associez l'éducation de vos enfants à un encadrement rigoureux et un contrôle intrinsèque. Vous ne voulez pas qu'ils vous échappent et soient corrompus par la société. Malheureusement, plus le temps passe, plus ils se rebellent. Il est aussi possible qu'ils commencent à présenter des symptômes de dépression ou de maladies physiques.

*Si vous obtenez plus de 50 % dans la catégorie **C**, vous exercez un encadrement de type entraîneur.* Bravo! Vos valeurs sont bien identifiées et les programmes d'encadrement sont adaptés à chacun de vos enfants selon son niveau de développement et les objectifs fixés avec lui et les autres partenaires de son éducation. Vos enfants doivent l'apprécier.

*Si vous obtenez plus de 50 % dans la catégorie **D**, votre encadrement est débonnaire.* Vous suivez la mode et vos

enfants vous trouvent «très bien». Cependant, les enseignants, eux, trouvent vos enfants anxieux et désorganisés. Vous pensez ne pas être compris. Vous manifestez tellement d'amour à tout le monde! C'est un bon départ mais vous verrez qu'en ajoutant de l'intelligence, de la volonté et un peu de rigueur à votre encadrement, tous seront plus heureux.

*Si vous obtenez plus de 50 % dans la catégorie **E**, votre encadrement est absent.* Vous n'êtes sans doute pas au courant du fait qu'il existe des méthodes pour bien élever les enfants. Vous pensez qu'ils naissent «sans mode d'emploi». Peut-être souffrez-vous d'une maladie grave ou connaissez-vous des problèmes importants. Vos enfants vivent comme des bateaux à la dérive et sans gouvernail. Ils ne savent quelle direction prendre. Malheureusement, vous ne savez pas par quel bout commencer et vous retardez le moment de vous y mettre. Vous êtes trop occupé(e). Mais le temps passe vite et vos enfants risquent d'être perdus dans la vie.

Si vous obtenez 20 % dans l'une ou l'autre des colonnes, vous pouvez considérer que votre encadrement est, par moments, abusif, autoritaire, entraîneur, débonnaire ou absent, suivant la catégorie où se trouve ce pourcentage.

En résumé, si vos résultats aux questionnaires révèlent que votre encadrement est de type entraîneur la plupart du temps, cet ouvrage vous permettra de vous perfectionner. Votre base est solide et déjà vos notions sur l'encadrement portent fruit.

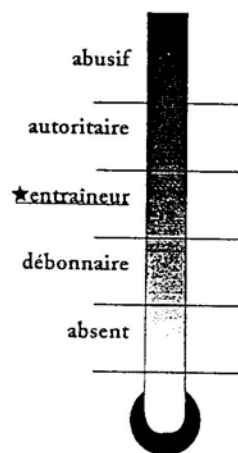
Si vous découvrez que vous encadrez généralement vos enfants de façon autoritaire ou débonnaire, une formation intensive, une participation régulière à des conférences ou l'adhésion à un groupe d'entraide sur l'éducation des enfants vous seraient utiles pour mieux structurer votre vie familiale et transmettre vos valeurs.

Il est possible que vous découvriez une absence d'encadrement ou des abus importants de votre part. Cette prise de conscience risque d'être pénible. Pour éviter plus de problèmes à vos enfants, prenez rendez-vous avec un spécialiste le plus tôt possible.

L'objectif principal du questionnaire est de favoriser une prise de conscience spontanée sur la façon dont vous transmettez des valeurs à vos enfants.

Voyons maintenant ensemble quels sont les différents types d'encadrement: Abusif, Autoritaire, Entraîneur, Débonnaire et Absent.

TYPES D'ENCADREMENT



LE THERMOMÈTRE DES PARENTS

TABLEAU

Quel style de parent êtes-vous?

<u>Parent absent : S.V.P. Ne pas déranger</u>	<u>Relation avec les enfants</u>	<u>Santé-sécurité</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Peu ou pas engagé dans l'éducation • Ne porte pas d'attention aux activités et au développement des enfants • Communication nulle ou superficielle • Ne saisit pas l'importance de son rôle • Ne remet pas en cause son absence donc, peu probable qu'il soit ici ce soir 	<ul style="list-style-type: none"> • Évite les conseils pour améliorer sa vie familiale • Évite tout contact verbal ou physique • Ignore les personnes importantes pour ses enfants 	<ul style="list-style-type: none"> • Organise son milieu de vie en fonction des adultes seulement • Expose les jeunes à des situations dangereuses sans discernement
<p style="text-align: center;"><u>Parent débonnaire : Copain-Copain</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifeste son amour • Laisse l'enfant décider de ce qui est bon pour lui • Offre peu de contrainte, de stimulation, de soutien dans l'effort • Refole ses propres frustrations, tolère au-delà de ses limites • Parfois éclate en colère inappropriée • Souvent en réaction au parent autoritaire • Perçoit tous les bons côtés de la relation parent-enfant : affection, encouragement, respect, mais ne réalise pas que la vie comprend des défis, des combats, des difficultés et requiert de l'ordre et de la discipline • Cherche l'épanouissement de la personnalité de son enfant mais accorde peu d'importance à sa réussite • Lorsque son enfant ou ado est confronté à des obstacles, très souvent, il en a pitié • 	<ul style="list-style-type: none"> • Se laisse humilier sans réagir • Évite les critiques même constructives 	<ul style="list-style-type: none"> • N'impose pas ses limites • Laisse les enfants faire leurs expériences et apprendre de leurs conséquences
<p style="text-align: center;"><u>Parent entraîneur : Juste milieu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaît la personnalité unique de chacun • Connaît et accepte les hauts et les bas de la vie • Communique efficacement • Sait qu'il n'est pas parfait, tend vers un équilibre personnel. • Enfants occupent une place importante dans sa vie sans être sa seule raison de vivre • Répond aux besoins de ses enfants avec plaisir • Soutien les enfants dans les difficultés • Croit en ses valeurs et les transmet avec amour et conviction • Ne craint pas de s'engager et d'utiliser son jugement • S'occupe bien de lui, entretient des relations satisfaisantes avec ses proches 	<ul style="list-style-type: none"> • Entretient des relations vraies • Respecte et se fait respecter • Manifeste adéquatement son affection • Communique efficacement 	<ul style="list-style-type: none"> • Donne de façon continue les soins de base • Impose certaines règles lors de dangers réels

<p style="text-align: center;"><u>Parent autoritaire</u> : Fait ce que je te dis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impose ses ordres et utilise la punition • Qu'une façon adéquate de faire les choses : la sienne • Très exigent lorsqu'il s'agit d'apprécier le travail de ses enfants. • Tendance à nier le tempérament de l'enfant. Ex. : artiste veut en faire un scientifique. • Essaie de changer la personnalité de l'enfant pour qu'il devienne comme il est ou aurait voulu être. • N'admet aucune critique ou discussion. • N'accepte pas les différences • Exerce son pouvoir croyant détenir la vérité • Favorise l'obéissance et non l'autonomie de l'enfant 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne laisse pas de place aux différences d'opinion, impose sa façon de voir 	<ul style="list-style-type: none"> • Surcontrôle sans faire confiance • Ne prépare pas à l'autonomie car trop perfectionniste <p>Longtemps le modèle le plus répandu.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Parent abusif</u> : « Attention! Je vais me fâcher »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Violent, abuseur sexuel • Accumule des frustrations, ne règle pas ses problèmes au fur et à mesure. • Pose des gestes violents ou paroles dégradantes. • Sensibilité et sens des responsabilités envers les autres sont peu développés. • Mène rarement une démarche personnelle car il est convaincu que les autres sont responsables de son malheur. • Utilise les enfants comme souape à ses besoins sexuels et à son agressivité. • N'améliore pas son attitude rigide. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fait porter la responsabilité de ses abus sur ses enfants • Communique très difficilement 	<ul style="list-style-type: none"> • Provoque volontairement des événements pénibles • Traumatise les enfants

JE VOUS PRÉSENTE MON ENFANT

Clientèle visée	Compétences parentales
Durée approximative	Variable selon le nombre de parents
Objectif(s)	<p>Créer un premier contact entre parents en suscitant un climat d'échange.</p> <p>Permettre aux parents de présenter leurs enfants à l'aide d'un document bref mais révélateur.</p>
Matériel nécessaire	Photos de leurs enfants, crayons de couleurs, feuille portrait « Mon enfant »
Scénario pédagogique	<p><u>Déroulement</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Expliquer les objectifs de l'atelier et distribuer le document « Mon enfant ». Il est important de laisser tout le temps nécessaire à sa réalisation.▪ Une fois complété(s), chaque parent présente le(s) portrait(s) de leur(s) enfant(s).▪ Si possible, afficher en classe les portraits des enfants.
Commentaires	Activité toute simple qui obtient toujours beaucoup de succès auprès des parents car ils sont fiers de parler de leurs enfants et curieux de connaître ceux des autres.
Source de l'activité	Idée originale
Présenté par	Adèle St-Pierre Commission scolaire Marie-Victorin adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

Mon enfant

Nom de la maman _____

Je vous présente _____ Âge _____

Sa description physique

Ses cinq plus belles qualités

Son petit défaut _____

Ses jeux et sorties

Son mets favori _____

Son émission télé favorite _____

Ses habitudes de sommeil

Une phrase qui le ou la décrit bien

LE GOÛT DE LIRE

Clientèle visée	Compétences parentales
Durée approximative	Durée variable selon le nombre de participants
Objectif(s)	<p>Reconnaître et valoriser le rôle de parent comme premier éducateur de l'enfant dans l'éveil à la lecture.</p> <p>Se questionner en tant que parent sur ses propres habitudes et ses expériences de lecture.</p> <p>Favoriser des moments d'intimité avec l'enfant où lire devient une activité amusante.</p>
Matériel nécessaire	Des livres de toutes sortes, un livre apporté par le parent, le livre préféré de l'enfant, cartable « Ateliers-Jeux De A à Z on s'aide » Commission scolaire Marie-Victorin, Atelier 10, Parents, p.76.
Scénario pédagogique	<p><u>Amorce</u></p> <ul style="list-style-type: none">✦ Demander au groupe :<ul style="list-style-type: none">- Quelles sont vos préférences de lecture? (journaux, livres, magazines, etc.)- Quelles sont vos habitudes de lecture? (souvent, à l'occasion, rarement)- Lisez-vous avec vos enfants? <p><u>Déroulement</u></p> <ul style="list-style-type: none">✦ Poursuivre la discussion en abordant les souvenirs d'enfance des parents face à la lecture. Les questions suivantes peuvent être soulevées :<ul style="list-style-type: none">- Qu'y avait-il à lire à la maison?- Est-ce que vos parents lisaient avec vous?- Avez-vous reçu des livres en cadeau?- Avez-vous un beau souvenir à raconter concernant une histoire que vous avez lue étant jeune?- Etc.

Scénario pédagogique (suite)

- ✦ Ensuite, le formateur incite les parents à identifier les avantages de la lecture chez l'enfant. Il note les réponses au tableau.
- ✦ Puis, chaque parent est invité à parler d'un livre qu'il affectionnait enfant en spécifiant les raisons de son choix. Idéalement, la présentation devrait se faire avec le livre en mains.
- ✦ Enfin, le formateur peut mettre à la disposition des parents un grand choix de livres. Livres qui seront feuilletés, commentés ou lus selon le rythme des parents.

Variante

- ✦ Une façon originale de créer un moment agréable de lecture entre parents et enfants est d'inviter l'enfant à « raconter son histoire préféré » devant le groupe avec la complicité du parent. Évidemment tout dépend de l'âge et de la maturité des enfants.

Commentaires

Les enfants éprouvent beaucoup de fierté et de plaisir à raconter leurs histoires dans leurs propres mots. L'écoute entre enfants est surprenante et plus que satisfaisante. La gêne du début de l'activité chez certains enfants se transforme rapidement en enthousiasme; chacun attend son tour avec impatience.

Présenté par

Adèle St-Pierre
Commission scolaire Marie-Victorin
adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

COMMENT CHOISIR UNE HISTOIRE POUR SON ENFANT

Lorsqu'on sélectionne un livre, il est bon pour maintenir l'intérêt de l'enfant et susciter des émotions diverses, de se poser les questions suivantes :

- Ce livre est-il plaisant? Fera-t-il rire mon enfant? Le surprendra-t-il? Aimera-t-il l'histoire?
- Le livre fait-il appel à l'imagination des enfants?
- Le langage utilisé est-il naturel et connu de l'enfant?
- Les images sont-elles intéressantes pour l'enfant?

Voici un éventail de livres de natures différentes qui peuvent intéresser l'enfant :

- des contes traditionnels (comme *Les trois petits cochons*);
- des histoires réalistes (qui portent sur des problèmes éprouvés par les enfants, comme l'arrivée d'un nouveau bébé);
- des fables et légendes (qui proviennent de plusieurs pays);
- des livres faciles à lire pour les lecteurs débutants (les livres très simples attirent l'attention des enfants sur l'écrit);
- des documentaires sur des thèmes variés (contrairement à la croyance populaire, les enfants comprennent aussi bien les livres informatifs que les histoires et les préfèrent même parfois à celles-ci (Pappas, 1993);
- des livres de poésie, des comptines;
- des livres sollicitant la participation de l'enfant (livres qui demandent à l'enfant de toucher, de sentir, de manipuler);
- des livres sur le même personnage (p.ex., Cailloux);
- des livres reliés à des émissions de télévision;
- des livres-cassettes.

Tiré de GIASSON. J. *La lecture : de la théorie à la pratique*, Montréal, Gaétan Morin, 1995, p. 114

L'HEURE DES DEVOIRS

Clientèle visée	Compétences parentales
Durée approximative	Environ 1 heure
Objectif(s)	<p>Verbaliser les aspects positifs et négatifs que peuvent rencontrer tout parent lors de la période de devoirs.</p> <p>Outiller le parent dans ses tâches d'aide aux devoirs.</p> <p>Favoriser un meilleur climat d'étude pour l'enfant.</p>
Matériel nécessaire	Article « <i>Les devoirs en 10 leçons</i> », magazine L'Actualité, octobre 2004, p.57-58.
Scénario pédagogique	<p><u>Amorce</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Demander au groupe :<ul style="list-style-type: none">- Comment se déroule l'heure des devoirs à la maison ?- Est-ce une activité plaisante vous permettant de réaliser les apprentissages de votre enfant ?- Est-ce un cauchemar pour l'enfant et pour vous ?- Est-ce que cela se termine souvent par des larmes ou des crises?- Etc. <p><u>Déroulement</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Former de petites équipes. Inviter les participants à s'exprimer sur ce qui, selon eux, facilite l'heure des devoirs à la maison et les pièges à éviter.• Faire un retour en groupe et écrire les réponses des parents au tableau.

**Scénario pédagogique
(Suite)**

- Distribuer l'article. Lire chacune des dix leçons en groupe. Marquer un moment d'arrêt entre chaque leçon en créant des liens avec les réponses des parents et être réceptif à tout autre commentaire.

Commentaires

J'ai sélectionné cet article parmi toute la littérature sur le sujet car il représente une bonne synthèse des attitudes positives à adopter, il se consulte facilement et enfin, il offre des ressources au parent.

Présenté par

Adèle St-Pierre
Commission scolaire Marie-Victorin
adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

LES DEVOIRS EN

DEVOIRS ET LEÇONS SONT DEVENUS UN CASSE-TÊTE POUR LES FAMILLES. PRESSÉS PAR LE TEMPS, DÉPASSÉS PAR LES NOUVELLES MÉTHODES D'APPRENTISSAGE, BEAUCOUP DE PARENTS ABDIQUENT. DES TRUCS POUR S'EN SORTIR.

1. ÉTABLISSEZ UNE ROUTINE

Alors, ce sera au retour de l'école, après le souper, en soirée ? Voyez avec votre enfant quel moment convient le mieux à tous. Et quel lieu. Certains ont besoin d'une présence et des bruits rassurants de la maison, d'autres sont heureux seuls à leur pupitre. Dans tous les cas, éteignez télé, cellulaire et jeux vidéo. Et assurez-vous que l'enfant a tout le matériel dont il a besoin : ça lui évitera de se lever 25 fois !



2. FIXEZ DES LIMITES

Des devoirs qui s'éternisent durant deux heures, au primaire, c'est trop. Parlez à l'enseignant et vérifiez ses attentes. La durée idéale, selon des spécialistes, est de 20 à 60 minutes par jour au primaire et de une à deux heures au secondaire. Pour les enfants qui ont du mal à rester en place, entrecoupez la période d'une pause. Et –

pourquoi pas ? – gardez un peu de devoirs pour le matin : 5 minutes au lever valent parfois mieux que 30 minutes le soir quand tout le monde est épuisé. Faites également remarquer à vos jeunes les moments où ils perdent du temps. Certains spécialistes suggèrent par ailleurs de fixer une durée obligatoire : si l'enfant termine avant, qu'il révise !

3. SOYEZ DISPONIBLE

Cultivez le lien avec l'école dès la maternelle et ayez l'œil sur les travaux même au secondaire (les ados allergiques au contrôle ont aussi besoin d'encouragement). Car les experts sont unanimes : l'intérêt des parents pour les études de leurs enfants est l'une des meilleures garanties de réussite.

Que les devoirs soient faits à l'école n'exclut pas de consacrer du temps à leur vérification. Profitez-en pour discuter avec l'enfant, interrogez-le sur ce qu'il a appris. Les parents qui manquent de temps devraient revoir l'horaire familial : combien d'heures passe-t-on devant la télévision, l'ordinateur, à l'arène ? Il faut aussi maintenir l'équilibre, car trop d'enfants sont épuisés par leurs agendas dignes de ministres. Enfin, partagez les tâches : dans la majorité des cas, ce sont encore les mères qui supervisent les devoirs...



4. NE JOUEZ PAS AU PROF

Mettez l'énergie au bon endroit : le rôle des parents est d'encadrer, de guider et d'encourager, pas d'enseigner. Quand l'enfant ne comprend pas, posez-lui des questions : Comment s'y est-il pris ? Où a-t-il éprouvé des difficultés ? L'objectif est de l'amener à trouver lui-même des réponses et de le motiver sans l'écœurer.

5. NE FAITES PAS SES DEVOIRS À SA PLACE

Trop d'aide est aussi nuisible que trop peu. C'est à l'enfant de faire ses devoirs. Encadrez-le sans intervenir et soyez là quand il faut pour répondre à ses questions.

6. LAISSEZ-LUI LE DROIT À L'ERREUR

Pourquoi insister pour que l'enfant remette un devoir parfait ? S'il n'y a aucune faute, l'enseignant ne peut savoir que l'enfant a besoin de plus d'explications. Lorsqu'il bute sur un mot en lisant, il faut lui donner quelques instants pour se reprendre. Ce n'est qu'après que le parent pourra lui fournir des indices. Rappelez-vous que l'apprentissage, c'est difficile ! Et que droit à l'erreur ne signifie pas laisser-aller : assurez-vous que les travaux n'ont pas été bâclés, que la présentation est propre. Il faut apprendre à l'enfant le sens du travail bien fait et l'amener à terminer ce qu'il a commencé.

ON BOUGE ENSEMBLE !

Clientèle visée	Compétences parentales
Durée approximative	Variable selon le nombre de parents
Objectif(s)	<p>Intéresser l'enfant à l'activité physique.</p> <p>Acquérir une meilleure connaissance des jeux de stimulation destinés aux enfants de 2 à 5 ans.</p> <p>Proposer à l'enfant différent sport en fonction de ses habiletés.</p> <p>Favoriser entre parents et enfants d'agréables moments de détente.</p>
Matériel nécessaire	Quizz « Je teste mes connaissances de parent », document « Jeep 2-5 ans; J eux et E xercices pour E nfants et P arents » de Kino-Québec
Scénario pédagogique	<ol style="list-style-type: none">1. Débuter par le quizz « Je teste mes connaissances de parent ». Chaque parent y répond individuellement. Faire un retour en grand groupe. J'ai préparé ce questionnaire en m'inspirant du cahier. (voir pages, 28, 30 et 32 pour les réponses). Les parents se montrent intéressés à confronter leurs propres réponses avec celle du cahier.2. Distribuer ensuite le cahier et présenter les éléments les plus importants. Chaque parent le regarde et peut donner ses commentaires.3. Il serait idéal que le parent s'approprie du cahier d'exercices par une lecture complète avant d'entamer la toute première séance d'activités à la maison ou lors de l'atelier. Il pourra ainsi exécuter de façon sécuritaire les exercices, varier la routine d'une séance à l'autre et s'inspirer des conseils quant à la répétition des mouvements et la fréquence des séances.

Scénario pédagogique (suite) 4. Une fois la lecture terminée, une séance d'exercices avec les enfants peut être prévue lors d'une prochaine rencontre.

Commentaires Cette activité peut sembler laborieuse au début pour le parent mais il en retire beaucoup de satisfaction une fois qu'il se familiarise avec les exercices. C'est aussi très plaisant de choisir en groupe une série d'exercices à faire avec les enfants dans un prochain atelier.

Présenté par Adèle St-Pierre
Commission scolaire Marie-Victorin
adele.stpierre@portail.csmv.qc.ca

QUIZZ

JE TESTE MES CONNAISSANCES DE PARENT ENFANTS ENTRE 2 ET 5 ANS

	VRAI	FAUX
1. C'est entre 2 à 3 ans qu'un enfant peut conduire un tricycle.		
2. C'est entre 3 à 4 ans qu'un enfant peut monter les escaliers en courant.		
3. C'est entre 2 à 3 ans qu'un enfant peut se tenir en équilibre sur un pied pendant quelques secondes.		
4. C'est entre 4 à 5 ans qu'un enfant peut découper en suivant une ligne droite.		
5. C'est entre 2 à 3 ans qu'un enfant peut mettre ses chaussures.		
6. C'est entre 4 à 5 ans qu'un enfant peut lancer une balle à un adulte.		
7. C'est entre 2 à 3 ans qu'un enfant peut tenir un verre d'une seule main pour boire.		
8. C'est entre 3 à 4 ans qu'un enfant peut frapper avec un bâton, un ballon qu'on a lancé doucement.		
9. C'est entre 3 à 4 ans qu'un enfant peut sauter sur un pied en avançant.		
10. C'est entre 2 à 3 ans qu'un enfant peut marcher sur la pointe des pieds sur une distance d'environ dix pieds.		

Ne pas oublier que...

*Votre enfant croît et se développe selon son propre rythme.

*Les habiletés motrices pour chaque groupe d'âge ne sont que des lignes directrices générales.