



La Rumeur

Édition de septembre 2008

Colloque

« Mon avenir chez nous »

Mon expérience d'emploi
étudiant au CJE

Prends ta démarche
d'orientation en main !

Un été avec la
CJS Travo-Brio!

ADOS ET BOULOT!

Pour trouver l'équilibre

ACADEMOS

Servez-vous,
c'est gratuit!





Téléphone Télécopieur

819-523-9274 819-523-9301

www.cje-hsm.qc.ca

290, rue St-Joseph, bureau 106, C.P. 194

La Tuque (Québec), G9X 3P2

Infographiste

Marie-Eve Verret

*Colloque**«Mon avenir chez nous» 3*

Un colloque spécialement conçu pour les étudiants de 4e et 5e secondaire est organisé afin de leur démontrer qu'il est possible d'envisager de faire carrière à La Tuque.

Mon expérience de travail à titre d'agente d'accueil au CJE 4

Suite à une expérience de travail comme agente d'accueil cet été, découvrez ce que le CJE peut vous offrir dans son centre de documentation.

Sudoku 4

Jeu mathématique dont le but est de remplir la grille avec une série de chiffres de 1 à 9, qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne ou dans une même sous-grille.

Prends ta démarche d'orientation en main! 5

Si tu es hésitant entre certains programmes, le service d'orientation du CJE peut t'aider à te guider vers celui qui est le plus adapté à tes intérêts et aptitudes.

Un été des plus intéressants avec la CJS Travo-Brio! 6

L'expérience de l'animatrice de la CJS suivie d'un vox pop auprès des coopérants.

*Mot mystère 8**Prévention du**décrochage scolaire 8*

Quels sont les signes du décrochage scolaire et que peut-on faire en tant que parent?

Ados et Boulot! 9

L'importance de trouver un équilibre entre les études, le travail et les loisirs ainsi qu'un survol de vos droits en tant qu'ados au boulot.

La planification et la gestion du temps : des outils essentiels à la survie des étudiants 10

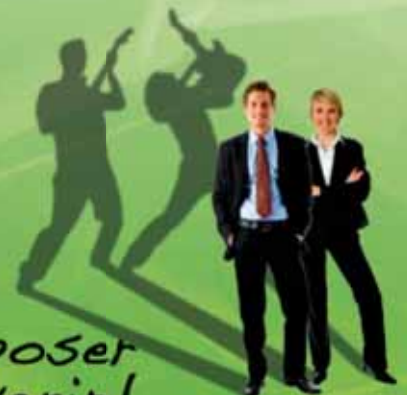
Un bon sens de l'organisation est nécessaire à la réussite. Il s'agit d'un art qui s'apprend par la pratique.

Faites la différence dans la vie d'un jeune avec ACADEMOS 11

Academos est un site web qui accompagne les jeunes dans leurs démarches d'orientation par le biais de cybermentors qui sont là pour répondre aux questions des jeunes.

Le Babillard du CJE 12

Projets en cours et nouvelles en bref.



Pour composer avec ton avenir!

Colloque

« Mon avenir chez nous »

Spécialement pour les étudiants du 4^e et 5^e secondaire

Pour une 5^e année, une activité spécialement conçue pour les étudiants de 4^e et 5^e secondaire est organisée afin de leur démontrer qu'il est possible d'envisager de faire carrière à La Tuque. De plus, le développement du sentiment d'appartenance à La Tuque est certainement un des objectifs les plus importants. En effet, nous désirons leur démontrer que la région a besoin d'eux, qu'une place les attend et que sans eux, la région ne pourra continuer de se développer.

Cette année, c'est sous une formule de colloque que les étudiants sont attendus. Le tout se déroulera sur deux journées, soient les vendredis 7 novembre et 5 décembre, qui sont deux journées pédagogiques dans le calendrier scolaire. Je tiens cependant à préciser que les intéressés pourront s'inscrire à l'une ou l'autre des 2 journées ou aux 2, selon leurs intérêts. Le colloque « Mon avenir chez nous » débutera le 7 novembre par une journée remplie d'activités dynamiques telles qu'une visite historique guidée de la ville, une visite des Industries John Lewis et un dîner d'échanges avec les participants du projet Jeunesse Canada Monde. En après-midi, les jeunes congressistes seront entretenus par les représentants des principaux employeurs de La Tuque qui leur présenteront les emplois d'avenir. Ensuite, un débat argumentaire sur les aspects positifs et négatifs de la ville est organisé, suivi d'une présentation des enjeux jeunesse de la planification stratégique du Haut St-Maurice. La journée se poursuivra avec un souper où les élus municipaux et les intervenants socio-économiques seront invités. Une soirée musicale animée par un groupe latuquois clôturera cette première journée de colloque.

Pour ceux qui aimeraient expérimenter le domaine des affaires, une simulation d'entreprise fera l'objet de la 2^e journée tenue le vendredi 5 décembre. En équipe de 4, les participants auront à mettre sur pied une entreprise virtuelle. Un logiciel spécifique sert à contrôler et analyser les résultats de chaque équipe, toutes concurrentes les unes envers les autres. Les participants sont appelés à prendre plusieurs décisions stratégiques tel un entrepreneur dans la gestion de son entreprise. Ils sont ainsi plongés dans la simulation avec tout ce que cela implique : budget, promotion, décision, achat, embauche, étude de marché, etc. Pour y avoir participé à quelques reprises, je peux vous assurer qu'il s'agit là d'une activité très enrichissante durant laquelle l'adrénaline et le désir de vaincre sont à leur plus haut niveau.

Pour s'inscrire, il suffit de me contacter au 819-523-9274, et ce, au plus tard le 30 octobre. Aussi, j'irai rencontrer toutes les classes d'étudiants de 4^e et 5^e secondaire des écoles Champagnat et La Tuque High School pour leur parler du colloque et leur distribuer le formulaire d'inscription. Aucuns frais ne sont reliés à la participation au colloque, tout est gratuit. Mon avenir chez nous, un colloque qui promet!

Par Josée Duchemin,
Agente de migration Place aux jeunes/Desjardins

Secondaire 4 et 5
Un colloque juste pour vous!

Le 7 novembre et le 5 décembre

Deux jours d'activités originales et captivantes

Il est possible de t'inscrire à l'une ou l'autre des journées ou aux deux selon tes intérêts

Découverte de la ville
Visite d'entreprise
Perspectives d'emploi
Simulation d'entreprise
Souper protocolaire et soirée musicale

TOUT EST GRATUIT

Contacte Josée Duchemin
Agente de migration PAJ/Desjardins
819-523-9274

INSCRIS-TOI AVANT LE 30 OCTOBRE PLACES LIMITÉES

Colloque
Mon avenir chez nous!

Place aux jeunes
du Haut-Saint-Maurice



Mon expérience de travail à titre d'agente d'accueil au CJE



Cet été, j'ai eu la chance de travailler comme agente d'accueil au Carrefour jeunesse-emploi. J'ai adoré mon expérience, elle fut extrêmement enrichissante. On m'a appris beaucoup de choses qui, j'en suis sûre, me serviront plus tard dans mon travail. Mes partenaires de travail m'ont fait découvrir le Carrefour jeunesse-emploi et les différents services offerts. J'ai fait la connaissance de personnes charmantes et passionnées par le poste qu'ils occupent. Ils auront su, à leur manière, embellir mon été et marquer d'une certaine façon ma vie. J'en ressors le sourire aux lèvres et la larme à l'œil puisque je me suis non seulement fait de bons collègues de travail, mais de bons amis. Ce poste fut un travail d'été merveilleux.

En ce qui concerne le libre-service du CJE, il offre une multitude de services pour la clientèle. Nous avons différents babillards d'affichage présentant les emplois locaux, régionaux, internationaux et étudiants. Les données sur ces tableaux sont renouvelées et rafraîchit à tous les jours afin d'offrir un service actuel, facilitant ainsi la recherche d'emploi.

Quatre ordinateurs sont aussi à la disposition des clients. Ceux-ci peuvent les utiliser, entre autres, pour effectuer de la recherche en emploi ou pour un retour aux études, modifier leur CV personnel, développer un projet d'entreprise ou de travail à l'étranger. Un service de photocopie, de télécopie et de téléphonie est disponible gratuitement pour des démarches en lien avec l'intégration en emploi ou aux études.

Vous pouvez aussi consulter en tout temps le centre de documentation du Carrefour. Plusieurs dépliants, livres et cartables sont à votre disposition en recherche d'emploi, information scolaire et professionnelle, travail à l'étranger et entrepreneuriat.

L'agent à l'accueil est disponible en tout temps afin de répondre à vos questions et vous aider en cas de problèmes. Vous pouvez aussi rencontrer des intervenants qualifiés dans le domaine de l'emploi, de l'entrepreneuriat et de l'information scolaire. Il suffit de prendre en rendez-vous.

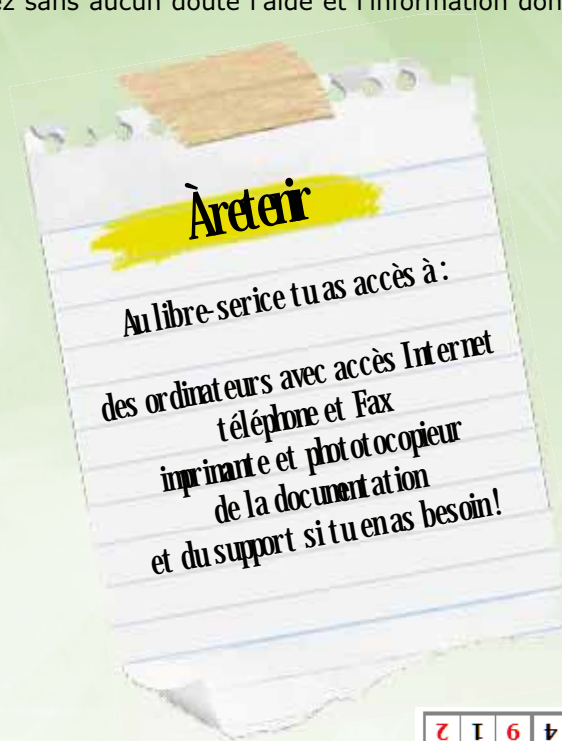
En terminant, je tiens à vous mentionner qu'il m'a fait grandement plaisir d'être à votre service durant ces huit dernières semaines. Je suis maintenant beaucoup mieux informée des services qu'offre le Carrefour jeunesse-emploi et je vous recommande fortement de venir y faire un tour! Vous trouverez sans aucun doute l'aide et l'information dont vous avez besoin.

Par Marie-Michelle Mantha, étudiante

S
u
d
o
k
u

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

Ce sudoku est tiré du site web : www.e-sudoku.fr/



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



Prends ta démarche d'orientation en main!

Le service d'orientation peut t'aider si tu te reconnais dans une des situations suivantes :

- ♦ Tu envisages un retour aux études;
- ♦ Tu es présentement aux études secondaires ou postsecondaires;
- ♦ Tu es sur le marché du travail et tu souhaites établir un plan de travail/études pour les prochaines années;
- ♦ Tu souhaites définir ou envisager différents parcours d'emploi et/ou une possibilité de changement de carrière;
- ♦ Tu as besoin de support pour établir tes préférences face au marché du travail pour ainsi mieux cerner tes intérêts professionnels.

La démarche d'orientation scolaire est une démarche qui s'échelonne dans le temps et souvent sur plusieurs rencontres. Les tests d'orientation, les discussions sur les intérêts personnels et professionnels, les nombreux programmes scolaires existants, le choix d'un établissement scolaire, sont des éléments à ne pas négliger dans tout processus de questionnement et de réflexion en orientation scolaire.

Cette démarche est un processus personnel, qui se fait au rythme de chacun, selon le moment approprié. La démarche d'orientation se fonde sur les goûts, les intérêts et les valeurs de chaque personne. L'orientation est une démarche qui se vit à travers le quotidien et les épreuves de la vie tout comme l'identité.

Habituellement, une démarche bien orientée prend entre 3 et 8 rencontres dépendamment des besoins et de la situation de chacun. Le CJE t'offre la possibilité de recevoir des services professionnels et gratuits. En tant que conseillère en information scolaire, j'use d'une approche individualisée centrée sur tes besoins et tes intérêts. Plus ta démarche est entreprise tôt avant les inscriptions scolaires, plus tu auras la chance d'être vraiment certain de ton choix d'études!

Si tu es hésitant entre certains programmes, il est de mon rôle de te guider vers celui qui est le plus adapté à tes intérêts et aptitudes! Viens me voir et il me fera plaisir d'en discuter avec toi!



Par Marie-Andrée Laberge, conseillère en information scolaire



Savais-tu que?

Savais-tu que seulement au Québec, pour tes études postsecondaires, il existe environ une trentaine de bourses d'études différentes auxquelles tu peux t'inscrire? Les critères de sélection pour les différentes bourses varient. Certaines bourses sont offertes seulement aux étudiants des 2e et 3e cycles universitaires. D'autres sont offertes pour les jeunes qui entreront l'an prochain aux études collégiales et universitaires (ex.: domaines reliés à l'environnement, à la santé, au développement international, bourses pour les étudiants autochtones, etc.). Les dates limites d'inscription varient entre la mi-octobre 2008 et le 1er juin 2009. Certaines inscriptions demandent un excellent dossier scolaire, mais aussi de nombreuses implications sociales que tu devras décrire dans ta lettre de demande. Pour davantage d'informations, contacte-moi au (819) 523-9274.



Nouveau!

Il existe au CJE un centre de documentation en information scolaire et professionnelle où tu retrouves de l'information sur les nouveaux programmes et de la documentation sur TOUS les établissements scolaires du Québec à la formation professionnelle, collégiale et universitaire. Tu y trouveras aussi des répertoires sur toutes les universités canadiennes anglophones et francophones. Tu peux venir y jeter un coup d'œil sur les heures d'ouverture du CJE, et ce, sans rendez-vous!

Un été des plus intéressants avec la CJS Travo-Brio!

Au début de l'été, une très belle opportunité de travail s'est présentée à moi et j'ai tout de suite eu envie de prendre part à ce projet. Un grand défi en perspective, mais quelle expérience! Ce fut non seulement un emploi d'été, mais tout un projet éducatif pour les jeunes coopérants et moi-même. Les nombreuses formations que j'ai eu à suivre avec tous les animateurs des CJS de la Mauricie ont su me préparer au travail qui m'attendait avec les jeunes et de cette façon, je me suis sentie totalement encadrée durant tout l'été. Ce que j'ai le plus apprécié est bien entendu, ma rencontre avec huit jeunes exceptionnels qui ont su m'impressionner par leur enthousiasme et leur sens des responsabilités. L'un des principaux objectifs des coopératives jeunesse de services est de laisser les jeunes prendre en charge leur entreprise afin qu'ils développent peu à peu leur autonomie et en ce sens, je crois que ce fut une grande réussite! En effet, les coopérants se sont approprié le projet au fil des semaines et les conseils d'administration n'ont cessé de s'améliorer au cours de l'été, avec un excellent président aux commandes. Je vais donc garder un très bon souvenir de cette expérience de travail qui m'a appris plusieurs choses qui me seront utiles tout au long de ma vie, sans compter la rencontre de nouvelles personnes toutes plus intéressantes les unes que les autres!

Sharlee Déziel-Gagnon, animatrice CJS Travo-Brio 2008

La CJS en action



Lors de l'ouverture, les jeunes ont pu vivre une expérience de pompiste au garage Sonoco sur la route 155 nord.



Les jeunes ont organisé un lave-auto afin de promouvoir leurs services.

Vox pop

Nous avons posé aux huit jeunes de la CJS trois questions afin de résumer leur expérience de travail

1. Pour quelle raison as-tu décidé de t'inscrire dans la coopérative jeunesse de services cet été?
2. Quel est ton principal objectif à atteindre?
3. Qu'as-tu le plus aimé de ton expérience CJS?



Anthony

1. Pour avoir une bonne expérience de travail pour plus tard.
2. L'expérience et l'autonomie.
3. La première paie! Mais c'est surtout la gestion de la CJS qui me passionne.



Cassandra-Lynn

1. Pour avoir une bonne première expérience de travail.
2. Faire beaucoup d'argent et connaître plein de nouvelles personnes.
3. J'ai appris à connaître du nouveau monde.



Sarah-Jane

1. L'année dernière, j'ai travaillé bénévolement et je n'ai pas aimé ça. Mais cette année, je suis avec du monde que je connais bien.
2. Beaucoup de plaisir avec de l'argent de poche!
3. Travailler avec tous mes amis.



Jade

1. Pour avoir un emploi d'été et travailler avec mes amies.
2. Avoir le plus de contrats possible!
3. J'ai rencontré plusieurs personnes et j'ai appris à effectuer toutes sortes de contrats.



Kirk

1. Cet été, je voulais travailler et être responsable de mes affaires. Je voulais aussi gagner de l'argent!
2. Acquérir de l'autonomie pour me préparer à mes futurs emplois.
3. J'ai aimé devenir plus responsable et j'ai aussi apprécié travailler avec mes amis.



Maxime

1. Je pensais acquérir une expérience de travail tout en occupant mon été.
2. J'aimerais bien amasser assez d'argent pour ma saison de hockey et diverses activités.
3. J'ai bien aimé faire partie du comité finances, cela m'a ouvert les yeux sur la vraie comptabilité. Une chose est sûre, je ne deviendrai pas comptable!



Dominic

1. Pour que les gens se souviennent de moi après cette année et qu'ils me demandent sans gêne des services dans l'avenir et puis si on y pense.....c'est ma réputation non ?!!
2. Accomplir mes tâches avec plus de professionnalisme, prendre le plus d'expérience possible et me faire le plus d'argent possible également.
3. Rencontrer les coopérants pour savoir si l'expérience ressemblerait à celle de l'an passé et poser de la tourbe.



Stéphanie

1. Pour avoir une expérience de travail et connaître le fonctionnement d'une vraie coopérative.
2. Améliorer la CJS et la rendre encore meilleure pour les années suivantes.
3. J'ai appris plein de nouvelles choses et j'ai surtout appris à communiquer avec mes collègues de travail.

MOT MYSTÈRE

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

Activités
Aventure

Barrages

Canot
Chasse

Félix-Leclerc
Festi-Famille
Festivals
Forêts

Glissade
Golf

Haut St-Maurice
Hockey

Jeune

Lacs

Montagne

Nature

Parc des chutes
Pêche
Plaisirs
Plein air
PME
Ponts couverts
Pourvoies

Quad

Randonnées
Rivières

Ski alpin
Smurfit Stone
Sports

Usines

Vikings
Ville

Zec



PRÉVENTION DU DÉCROCHAGE SCOLAIRE

Si votre ado semble de plus en plus démotivé, sachez qu'il existe des trucs simples pouvant l'aider dans sa persévérance scolaire.

Signes du décrochage scolaire

- ✓ Absentéisme fréquent
- ✓ Démotivation et peu d'intérêt envers ses cours
- ✓ Problèmes de comportement
- ✓ Baisse des résultats scolaires
- ✓ Ramène rarement des travaux à la maison
- ✓ Semble dépressif et manque de confiance en lui

Qu'est-ce que vous pouvez faire comme parents

- ✓ L'encourager dans ses activités scolaires
- ✓ L'aider à faire ses devoirs ou ses travaux scolaires lorsqu'il le demande
- ✓ Le féliciter pour ses réalisations
- ✓ Discuter avec lui des cours à option à choisir pour la prochaine année
- ✓ Assister à des activités auxquelles il participe à l'école

Votre support arrive en tête de liste pour favoriser la réussite scolaire et prévenir le décrochage. Vous montrer engagé et disponible est très important. Celui ou celle qu'il peut compter sur vous lorsqu'il rencontre un problème. Si vous manquez de ressources et que vous vous inquiétez pour votre ado, il existe de l'aide pour votre jeune. IJED est un projet qui pourra le motiver et le guider. Contactez-nous pour plus d'information.

Contactez Amélie au Carrefour jeunesse emploi 525-9274.

Ados et Boul ot !

Depuis quelques années, je remarque une forte tendance qui semble s'installer comme une normalité. En effet, le désir de travailler se manifeste de plus en plus jeune. Mais d'où vient réellement ce besoin? Je suis toujours surprise d'accueillir des jeunes de 15, 14 et même 12 ans qui souhaitent rencontrer une conseillère en emploi, car ils veulent travailler, et ce, le plus sérieusement du monde. Il est certain que les plus jeunes sont référés à des projets adaptés pour eux, mais pour ceux qui sont admissibles à nos services, ils expriment des raisons qui tournent autour du classique : « Je veux gagner de l'argent », « Je m'ennuie et je veux être occupé », « C'est important d'avoir de l'expérience pour avoir un bon curriculum vitae ». La réalité latuquoise oblige également certains ados ou jeunes adultes à travailler pendant leur année scolaire afin d'amasser de l'argent pour aider au financement de leurs études postsecondaires.

Quoi qu'il en soit, il est important de savoir que la priorité doit toujours être accordée à la réussite scolaire. Il est évident que pour un jeune, l'appât du gain peut prendre beaucoup de place, car qui n'est pas attiré par la possibilité de s'offrir tout ce qu'il désire? Alors, comment faire pour gérer son temps de façon efficace entre les études et le travail? Il est important de savoir que cela dépend du profil du jeune. Un étudiant qui réussit bien et qui n'a pas besoin d'investir plusieurs heures d'étude à la maison peut se permettre un plus grand nombre d'heures accordées au travail. Cependant, un jeune qui doit investir plus d'heures d'étude à la maison afin d'assurer sa réussite scolaire ne pourra pas accorder beaucoup d'heures à un emploi. Le nombre d'heures idéales investies pour un travail varie entre 15 et 20 heures par semaine. Mais ce n'est pas tout! Il faut s'assurer que ces heures soient bien réparties, c'est-à-dire : qu'il faut que l'on considère les périodes d'étude nécessaires aux examens ou à des remises de travaux importants.

Ce qui est très intéressant, c'est que les employeurs sont de plus en plus sensibilisés à ce phénomène. Malgré le fait que cela leur demande de faire des acrobaties dans les horaires afin d'accommoder les étudiants, ils savent que l'investissement est payant à long terme. Ils s'assurent ainsi que les jeunes se scolarisent dans des spécialisations qui leur permettront d'avoir du personnel qualifié dans le futur. Certains employeurs sont tellement investis dans ce processus, qu'ils exigent l'exclusivité de leur personnel étudiant, car ils savent très bien qu'un jeune peut facilement travailler 15 heures dans son entreprise et en faire 15 autres ailleurs.

RAPPEL DE VOS DROITS *

- ✗ La période de formation (training) doit être rémunérée;
- ✗ À 14 ans, un jeune peut travailler sans le consentement écrit du parent. Avant cet âge, l'employeur doit obtenir ce consentement;
- ✗ Un employeur ne peut pas faire travailler (entre 23 heures et 6 heures le lendemain) un jeune qui est tenu de fréquenter l'école (sauf exceptions : livraison de journaux ou interprète dans des productions artistiques);
- ✗ Le salaire minimum, depuis le 1er mai 2008, est de 8,50 \$ de l'heure. Pour les salariés qui reçoivent habituellement des pourboires, le taux est de 7,75 \$ de l'heure;
- ✗ L'employeur doit vous accorder une période de repas de 30 minutes après cinq heures consécutives de travail. Cette pause repas n'est pas payée, sauf si vous n'avez pas l'autorisation de quitter votre poste durant ce temps;
- ✗ L'employeur ne peut pas exiger qu'un employé achète des vêtements ou des accessoires qu'il vend. Lorsqu'un employeur oblige le port d'un vêtement particulier, il doit le fournir gratuitement à l'employé payé au salaire minimum.
- ✗ Si le vêtement porte un logo de l'entreprise, l'employeur doit alors le fournir gratuitement indépendamment du salaire gagné;
- ✗ Un employeur ne peut pas exiger d'un employé qu'il rembourse la différence si la caisse ne balance pas à la fin de son quart de travail. Les écarts de caisse sont considérés comme des frais d'opération de l'entreprise.

ATTENTION, IL N'Y A PAS QUE LE TRAVAIL!

Il faut aussi prendre soin des autres aspects de sa vie en tant que jeune. Il faut penser accorder du temps à ses amis, car c'est une portion importante dans la vie d'un ado ou d'un jeune adulte. Il y a aussi les loisirs, qu'ils soient culturels, sportifs ou qu'il s'agisse de se divertir, c'est l'équilibre qui permet que cette période de sa vie soit agréable et productive. Les parents ont aussi un rôle important à jouer, car ils sont en première ligne pour pouvoir observer et conseiller leurs enfants afin qu'ils ne soient pas surchargés et épuisés. Il est très important qu'un jeune s'accorde du temps à ne rien faire pour refaire le plein d'énergie! Un petit boulot, ça permet de développer des compétences de base sur le marché du travail ou d'acquérir de l'expérience dans son domaine d'études. Bien planifié, cela peut s'avérer être une expérience très enrichissante à tous les points de vue.

Par Ann Shallow, conseillère en emploi

*Source : Rappel de vos droits / Les normes du travail
www.cnt.gouv.qc.ca

études



Loisirs



sports



Boul ot



La planification et la gestion du temps : des outils essentiels à la survie des étudiants



Tu es content de quitter le nid familial et très heureux de goûter enfin à la liberté. Que de bons moments à venir te dis-tu? Étudier et organiser ton temps ne fait pas partie de tes priorités? Sache que le temps risque de te rattraper et de te ramener durement à la réalité.

Effectivement, l'organisation est nécessaire à la réussite. Il s'agit d'un art qui s'apprend par la pratique. Synonyme de coordination et de préparation, voici quelques conseils pour survivre à ta rentrée scolaire aux études collégiales. Tout d'abord, tu dois comprendre les codes des cours de ton horaire. Voici un exemple :

601-101-04 Écriture et littérature (02-02-03)

- 601 : code de la discipline (français).
- 101 : code du cours.
- 04 : nombre d'heures de cours et de laboratoire.
- Écriture et littérature : titre du cours.
- 02 : nombre d'heures de cours par semaine.
- 02 : nombre d'heures de stage et/ou de laboratoire par semaine.
- 03 : nombre d'heures d'études et de travaux personnels de l'étudiant par semaine.

Avec la compréhension de ces codes, tu seras en mesure de déterminer combien de temps tu devras réserver à tes travaux et ton étude. Chaque programme, qu'il soit pré-universitaire ou technique, est différent. Le nombre d'heures de cours et de travaux/études varie d'un programme à l'autre. En moyenne, un programme collégial pré-universitaire compte une vingtaine d'heures de cours par semaine tandis qu'un programme technique compte près de 30 heures de cours et de laboratoire par semaine.

Lorsque tu recevras ton horaire de cours, tu remarqueras qu'il diffère de celui du secondaire. Effectivement, les plages horaires commencent plus tôt le matin et se terminent plus tard en après-midi.

Pour te donner un coup de pouce, fais-toi une copie de ton horaire où tu pourras faire l'exercice de te réserver des moments de travaux et d'études, des temps de loisirs et de sports, du temps de tâches domestiques, ainsi que des périodes de repas et des temps de travail rémunéré. Tu seras en mesure d'équilibrer tes journées et de ne pas te retrouver coincé dans le temps. N'oublie pas que le sommeil est important et qu'il

doit faire partie de ton horaire. Planifie même tes moments libres de repos.

La planification de ton temps t'aidera à faire face aux imprévus tels que les travaux de dernière minute, un rapport de laboratoire à remettre plus tôt, un examen-surprise, etc.. Utilise ton temps libre entre les cours pour réviser tes notes de cours, faire des travaux d'équipe et personnels, rencontrer tes professeurs, fréquenter la bibliothèque et faire tes lectures. Ainsi, tu allégeras tes soirées et tes travaux seront remis à temps!

En respectant ta planification, tu seras plus en contrôle de toi-même, ce qui aidera à gérer ton stress pour ainsi faire face aux imprévus. Toutefois, ne sois pas trop rigide et laisse-toi, à l'occasion, guider vers la spontanéité du moment!

Efficacité = réussite

Pour une prise de notes efficace

- Indique toujours la date du cours sur tes feuilles de notes, tu t'y retrouveras plus facilement.
- Note l'essentiel, les notes doivent être claires, brèves et fidèles aux propos de l'enseignant.
- Utilise des schémas explicatifs plutôt que des textes continus, tu t'y retrouveras plus facilement.
- Note les dates, les noms propres, les données importantes et les termes techniques, car si l'enseignant en fait mention, ils sont importants.
- N'hésite pas à arrêter l'enseignant si tu ne comprends pas ses explications, il est là pour t'aider.
- Suite à ton cours, retravaille tes notes et ajoute le contenu dont tu te souviens, ainsi tu faciliteras ton étude pour tes examens.
- N'oublie pas d'écrire seulement au recto de tes feuilles, car lors de l'étude il n'est pas rare d'oublier le verso!

L'écoute en classe

L'acquisition de l'habileté d'écoute en classe est essentielle à la réussite scolaire. Voici trois moyens pour t'aider à parfaire ton écoute en classe.

1. Bien choisir ta place en classe : choisis une place près de l'enseignant afin de bien entendre ses propos, de lire plus facilement au tableau et d'augmenter ta concentration.
2. Prépare-toi bien pour tes cours : relis tes notes précédentes avant ton cours, consulte les documents (livres ou autres)

proposés

- par l'enseignant cela te permettra de :
 - Revoir le vocabulaire et les derniers concepts du cours.
 - Situer le cours à venir dans son contexte et perçois la suite des idées.
 - Préciser ce que tu saisis moins bien et prépare tes questions au responsable du cours.
- 3. Développe des habitudes d'écoute active et méthodiques : plus ton écoute est active, plus elle stimule ta concentration, plus elle favorise ta compréhension et ta mémorisation de la matière enseignée.

La préparation avant un examen : trucs pour augmenter tes chances de réussir

- Couche-toi à une heure raisonnable afin de dormir entre 6 et 9 heures. Rien ne sert de poursuivre tes études tard dans la nuit qui précède l'examen : tu obtiendras l'effet inverse de celui désiré.
- Relis tes notes et les différents documents utilisés dans le cours : lis attentivement les thèmes, les concepts, les définitions, les grandes idées, etc..
- Résume et synthétise par écrit les points principaux de manière à compléter tes notes de cours.
- Récite ces synthèses à haute voix et par écrit.
- Tente de refaire les tableaux et schémas de mémoire.

La lecture efficace

- Survole le document : lis la table des matières, la préface, l'introduction, la conclusion.
- Porte une attention toute particulière aux titres et sous-titres, aux graphiques et aux illustrations.
- Souligne l'idée principale de chaque page, mais ne surligne pas plus de 30% du texte.
- Annote dans les marges des textes ou prends des notes personnelles sur une feuille à part.
- Fais un résumé des lectures afin de bien te souvenir de l'idée principale du document.

Par Marie-Andrée Laberge,
conseillère en information scolaire
et professionnelle

Faites la différence dans la vie d'un jeune avec ACADEMOS

Souvenez-vous... Choisir une carrière, c'est tout un défi!

Academos est un service de mentorat électronique bilingue et gratuit. Les jeunes de 14 à 30 ans s'y inscrivent pour entrer en relation avec un cybermentor. Les échanges se font par courriel uniquement sur le site www.academos.qc.ca. Les cybermentors d'Academos sont des travailleurs actifs et compétents, de tous les métiers et niveaux de formation. Ce sont des bénévoles, sélectionnés et formés, qui s'engagent auprès de la relève. Leur objectif? Guider les jeunes dans leur choix de carrière en mettant leur vécu professionnel en valeur. Cette relation permet de mieux comprendre le monde du travail, ses satisfactions, ses exigences. Les recherches ont d'ailleurs démontré que ce contact donne un sens aux apprentissages scolaires des jeunes et augmente leur motivation. Il valorise également l'expertise des cybermentors.

Academos permet ainsi aux citoyens et aux entreprises de participer concrètement et activement au développement de la relève.

UN SERVICE SÉCURITAIRE

Academos est géré par une équipe de professionnels qui offrent aux jeunes et aux cybermentors un site Web sécuritaire, où la participation est confidentielle. Tous les aspects du service sont intégrés : inscription des participants, sélection et formation des cybermentors, entrevue téléphonique et prise de références dans leur milieu de travail, suivi des échanges et intervention en cas de besoin. L'équipe d'Academos offre aussi un soutien aux enseignants et intervenants dans leurs démarches d'accompagnement des jeunes.

POUR LES JEUNES, PARTOUT AU QUÉBEC

Bénéficiaire de plusieurs prix nationaux et internationaux, Academos a obtenu en 2006 un financement de 2,7 millions \$ du Secrétariat à la jeunesse du gouvernement du Québec, dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2006-2009, pour déployer ses activités sur l'ensemble du territoire québécois. D'ici 2009, 35 000 jeunes du 2e cycle du secondaire bénéficieront gratuitement du cybermentorat et 3 500 bénévoles appuieront leur développement personnel et professionnel.



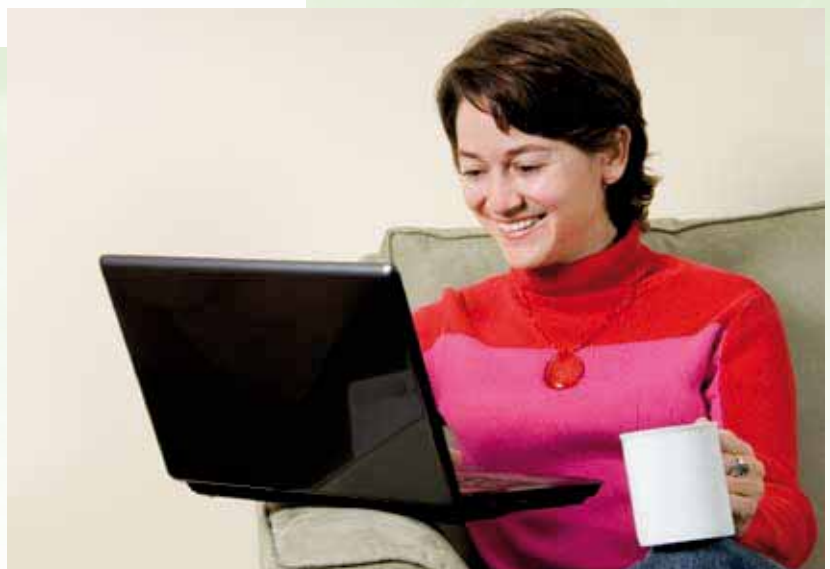
CYBERMENTORS RECHERCHÉS

Recruter 3 500 bénévoles prêts à donner quelques minutes par semaine pour inspirer la relève, c'est un beau défi! Il pourra être relevé grâce au soutien d'acteurs clés qui acceptent de participer au projet novateur et dynamique qu'est Academos. Que vous soyez journaliste, plombier, graphiste ou médecin, quelques minutes par semaine suffisent pour faire une différence dans la vie d'un jeune. Pour devenir cybermentor, inscrivez-vous directement sur le www.academos.qc.ca.

Appuyer Academos, c'est contribuer à faire connaître les réalités du monde du travail à la relève tout en facilitant la réussite scolaire des jeunes.

Pour toutes questions ou informations, contactez Éric Myre, agent de développement Mauricie/Centre-du-Québec au 819-375-9628 ou emyre@academos.qc.ca.

Par Éric Myre,
agent de développement Mauricie/
Centre-du-Québec



Le Babillard du CJE

CONNEXION COMPÉTENCES : POUR CONTRER L'EXODE DES JEUNES

La SADC du Haut Saint-Maurice vous annonce le retour du programme «Connexion Compétences» dans la région de La Tuque. Ce programme peut faire bénéficier les employeurs d'une subvention salariale entre 30% et 50%, d'une durée pouvant aller jusqu'à 26 semaines. De plus, "Connexion Compétences" offre un soutien aux jeunes entre 16 et 30 ans, diplômés ou non, qui désirent faire leur début sur le marché du travail dans la région du Haut-Saint-Maurice. De cette manière, l'employeur bénéficie d'un support durant l'intégration de sa main-d'oeuvre et la population active chez les jeunes adultes augmentera considérablement avec la création de nouveaux emplois permanents. La SADC du Haut Saint-Maurice, coordonnatrice du projet, invite donc employeurs et futurs employés à profiter des avantages de ce programme, et ainsi réussir un arrimage entre les jeunes adultes et les entreprises de la région. La SADC espère, par ce nouveau projet, réduire les effets dévastateurs de l'exode des jeunes. Pour obtenir plus d'information, veuillez contacter Stéphanie Lavergne, coordonnatrice jeunesse du programme "Connexion Compétences", au 819 523-4227.

Carrefour jeunesse-emploi
Ans important aux parents

Service aux parents

OUI, vous aussi comme parent, vous pouvez venir chercher du support pour guider votre adolescent dans son choix d'orientation scolaire.

Contactez notre conseillère en information scolaire.

Elle vous remettra un guide pratique, et ce gratuitement, avec des quiz à réaliser à la maison avec votre adolescent. N'hésitez pas à nous contacter, vous pouvez, vous aussi, obtenir du support!

Marie-Andrée
523-9274

Un merci spécial !

Toute l'équipe du CJE est fière de souligner le passage de Marie-Michelle Mantha, agente d'accueil et de Sharlee Déziel-Gagnon, animatrice de la CJS. Leur travail remarquable et leur énergie positive ont mis de la vie dans notre équipe de travail et du soleil dans notre été!

Nous gardons de bons souvenirs de ces quelques semaines estivales avec vous au CJE!

Nous vous souhaitons un bon retour aux études ainsi que du succès dans vos projets futurs. Au plaisir de vous revoir!

L'équipe du CJE



Marie-Michelle
Mantha



Sharlee
Déziel-Gagnon

ATTENTION Heures d'ouverture

Lundi au vendredi de 9h à 17h



Prochaine édition
Novembre 2008