COMMENT S'ADAPTER À LA *vie* APRÈS LE SECONDAIRE

UN OUTIL QUI VA FACILITER TON PASSAGE À LA VIE ADULTE

Par la Jeune COOP FuturAction

Tu te soucies de ton *futur*?
Tu es *angoissé* à l'idée de passer à la vie adulte?

Cet outil est fait pour toi!

TRECQ
Table régionale de l'éducation Centre-du-Québec

TABLE DES MATIÈRES

Auteur collectif : La jeune COOP FuturAction
Révision : La Petite Barque
Graphisme : Signé François Roy

ISBN : 978-2-9811397-5-7
(Publié précédemment par la jeune COOP FuturAction ISBN : 978-2-9817153-6-4)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2022
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada 2022

Tous droits réservés

Table régionale de l'éducation Centre-du-Québec
111, rue Lapérade
Saint-Pierre-les-Becquets QC G0X 2Z0
info@trecq.ca

TABLE DES MATIÈRES

COMMENT S'ADAPTER À LA *vie* APRÈS LE SECONDAIRE

UN OUTIL QUI VA FACILITER TON PASSAGE À LA VIE ADULTE

2e édition

TRECQ
Table régionale
de l'éducation
Centre-du-Québec

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES

Dans le cadre de notre cours de sensibilisation à l'entrepreneuriat, nous, les membres de la Jeune COOP FuturAction, avons créé un livre grâce à un travail de coopération avec plusieurs professionnels de milieux différents.

Cet outil regroupe tout l'essentiel afin de faciliter le passage des adolescents à la vie adulte. Vous pouvez trouver réponse à vos questions dans ce livre.

Nous abordons les sujets suivants :

Études supérieures - DEP - Cégep - Automobile - Le monde du travail - Finances - Appartement
Astuces d'entretien ménager et de travaux manuels - Alimentation - Bien-être

Chaque section a été écrite par nous, des élèves de 4e et 5e secondaire de l'école La Découverte de Saint-Léonard-d'Aston.

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES matières

ÉTUDES SUPÉRIEURES : S'ORIENTER 13

L'indécision 14
Conseils 15
Sites de référence 16
Rencontrer un conseiller en orientation 19
Autoévaluation afin de mieux se connaître 20

ÉTUDES PROFESSIONNELLES : DEP 33

Comment faire une demande d'admission pour un DEP? 35
Les préalables pour faire un DEP 35
Secteurs possibles 36
Écoles où tu peux faire un DEP 36

ÉTUDES SUPÉRIEURES : CÉGEP 39

Conditions d'admission pour le cégep 41
Tremplin DEC 41
Inscription/demande d'admission 42
Parcours collégiaux possibles 42
Les cours de formation générale 43
La cote R 43
Les enseignants 43
Comment bien organiser tes études 44

AUTOMOBILE 47

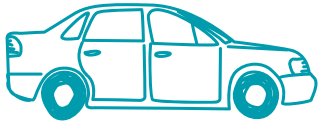
Les cours de conduite 49
Différences entre les permis 50
Achat de sa première voiture 51
Frais 53

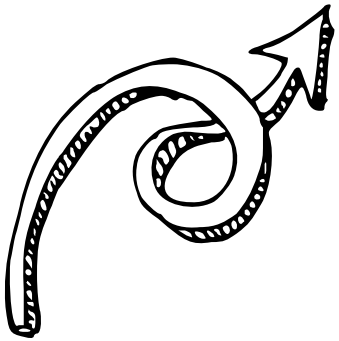
LE MONDE DU TRAVAIL 55

Curriculum vitæ (CV) 56
Recherche d'emploi 58
Entrevue 58
Normes du travail 59

FINANCES 61

Le crédit 62
Les prêts et bourses 64
Comment faire un budget 65





APPARTEMENT 71

Colocation 73
Recherche d'un appartement 74
Bail 77
Les essentiels à avoir dans ta cuisine 78
Électricité 80
Assurance habitation 81

ASTUCES D'ENTRETIEN MÉNAGER ET DE TRAVAUX MANUELS 83

Pour déboucher la tuyauterie 85
Produit nettoyant tout usage 85
Nettoyer un micro-ondes 85
Faire ta lessive 85
Idées de rangement et d'aménagement 86
Minimiser les dépenses 87
Peinture – Bon à savoir! 88
Autres pistes d'aide 89

ALIMENTATION 91

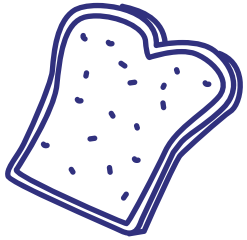
Faire son épicerie 93
Les essentiels à avoir dans ta cuisine 95
Comment économiser 96

BIEN-ÊTRE 99

Stratégies d'apprentissage 101
Gestion du stress 102
Organisation du temps 103
Les ressources 103

CONCLUSION 105

Webographie 108
Partenariats 111
Pages de notes 113



Fait par et pour les jeunes

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES

ÉTUDES SUPÉRIEURES : s'orienter

TABLE DES MATIÈRES

L'INDÉCISION

On va se l'avouer, prendre une décision qui aura des répercussions sur notre avenir comme choisir entre un programme au cégep ou une formation professionnelle, ça fait peur. Faire des études postsecondaires (au cégep ou dans un centre de formation professionnelle) peut être préoccupant pour toi ou pour les autres, puisque probablement tu ne sais pas où aller et quoi choisir.

La transition entre le secondaire et la suite de sa vie ou la vie d'adulte n'est pas toujours facile. C'est quand même une grosse étape à franchir qui porte à réfléchir sur ce qu'on aime et ce qu'on veut accomplir plus tard. Prendre une telle décision, c'est un vrai défi. Un jour, tu sais en quoi te diriger; le lendemain, tu redeviens confus dans tes choix. C'est tout à fait normal d'être perpétuellement dans le questionnement, tu es peut-être simplement indécis.

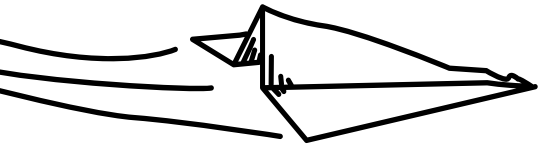
Oui, c'est stressant de **faire LE bon choix,** parce qu'on s'entend que personne n'a envie de devoir changer de programme en cours de route. Mais ne l'oublie pas, tu as le droit de te tromper.

Conseils

- Mettre l'accent sur tes principales forces et aptitudes.
- Demander à un adulte de te raconter ses propres expériences scolaires et professionnelles.
- Rencontrer un conseiller d'orientation pour t'aider à clarifier des éléments clés de ton identité et faire des choix à ton image.
- Consulter des livres et des sites Web décrivant divers métiers et professions, ou rencontrer des gens qui exercent ton « métier de rêve ».
- Consulter des sites Web concernant des cégeps ou des centres de formation professionnelle pour connaître les différentes options qui s'offrent à toi : formation collégiale préuniversitaire, technique ou professionnelle.
- Participer aux journées portes ouvertes des cégeps ou des centres de formation professionnelle convoités, et surtout, à l'activité « étudiant d'un jour », pour valider ton choix.
- C'est normal de changer de programme en cours d'année si tu réalises qu'une autre orientation te conviendrait mieux.
- Je te rassure : le choix parfait n'existe pas! Vis tes propres expériences et sers-toi de celles-ci pour mieux te connaître! C'est possible que tu changes de parcours scolaire, c'est très fréquent au cégep.
- Si tu aimes consulter et que tu es toujours indécis, je te propose de lire quelques livres au sujet de l'indécision comme *Sortir de l'indécision* écrit par Isabelle Falardeau.

Pour te permettre d'explorer davantage, visite la plateforme

granddeclic.ca



Sites de référence

Pour t'aider davantage à t'orienter, voici quelques sites à découvrir pour approfondir tes recherches :

Academos

Academos est un organisme à but non lucratif qui relie les jeunes comme toi à la réalité du monde du travail grâce à une application de mentorat virtuel. Autrement dit, tu peux te connecter gratuitement à celle-ci afin de discuter avec des milliers de professionnels passionnés par leur travail qui pourront facilement répondre à tes questions sur un métier en particulier.

academos.qc.ca

Repères

Repères est un site regroupant d'abondantes informations sur les professions, les programmes de formation, les établissements scolaires et aussi sur les prêts et bourses. Tu peux te connecter facilement et gratuitement à ce site à l'aide de ton code d'accès (pour savoir quel est le tien, tu peux toujours t'informer auprès de ton conseiller en orientation).

reperes.qc.ca

Inforoute FPT

Inforoute FPT est un site Web où l'on retrouve principalement de l'information sur les contenus, les particularités et les conditions d'admission des programmes d'études professionnelles et techniques.

Inforoutefpt.org

MonEmploi

En ligne depuis 1999, MonEmploi est un site d'information spécialisé dont les contenus et services contribuent à orienter, accompagner et renseigner toute personne qui désire planifier sa formation, son intégration au marché du travail ou sa carrière. Tu peux même remplir quelques questionnaires pour te connaître afin de t'aider dans tes recherches.

monemploi.com

IMT Emploi Québec

L'IMT (signifiant Information sur le marché du travail) regroupe l'ensemble de l'information utile aux personnes qui cherchent un emploi, qui doivent faire un choix de carrière ou qui désirent améliorer leur situation d'emploi. En d'autres mots, ce site est pratique afin d'explorer un métier ou une profession, chercher un programme de formation, t'informer sur un secteur d'activité ou trouver une entreprise. L'IMT peut t'aider à choisir un métier en te servant de toutes les informations et explications sur une multitude de sujets, dont les perspectives d'emploi et les salaires moyens.

imt.emploiquebec.gouv.qc.ca

EN RÉSUMÉ

Site d'information complet
reperes.qc.ca

La formation professionnelle et technique
inforoutefpt.org

Les métiers d'avenir au Québec
toutpourreussir.com
emploisdavenir.gouv.qc.ca
imt.emploiquebec.gouv.qc.ca

De l'information sur les choix scolaires et professionnels
monemploi.com

Discuter avec un mentor
academos.qc.ca

Voir des vidéos sur la formation qui t'intéresse
maformationenvideo.ca

Rencontrer un conseiller en orientation

Lorsque vient le temps de choisir un programme au cégep ou de simplement faire un choix professionnel, la plupart des étudiants trouvent difficile de s'orienter pour trouver ce qui leur correspond, puisque LE bon programme n'existe pas.

Choisir vers quoi on aimerait se diriger au cégep ou en formation professionnelle pour l'an prochain joue un rôle important dans la motivation et la performance sur le plan scolaire. Je dois l'admettre, c'est une décision difficile que chaque étudiant doit prendre avant d'entamer des études postsecondaires. Certains ont déjà fait leur choix de carrière et le cégep confirme leurs attentes sans problème, mais d'autres sont toujours en grand questionnement.

Si tu es de ceux qui n'ont toujours pas décidé et qui cherchent ce qu'ils pourraient bien faire plus tard, je t'invite à rencontrer ton conseiller en orientation pour t'aider à voir plus clair dans ton choix de carrière.

S'orienter, c'est simple. (Bon, pas tant que ça, parce que c'est difficile de choisir, mais les étapes sont simples.)

Une démarche d'orientation sert à favoriser des choix éclairés quant à ton avenir scolaire et professionnel, et est composée de **4 étapes selon l'ADVP** (l'Activation du Développement Vocationnel et Personnel), une démarche créée par Denis Pelletier, Charles Bujold et Gilles Noiseux en 1974.

1 EXPLORATION

Il s'agit d'une découverte de soi (intérêts, aptitudes, personnalité, valeurs) et de son environnement (système scolaire, métiers, professions…). Pour ce faire, tu pourrais effectuer quelques tests en ligne ou simplement fouiller sur le Web pour des renseignements.

2 CRISTALLISATION

Il s'agit de comparer et de faire des liens entre les éléments que tu as explorés.

3 SPÉCIFICATION

Il s'agit d'évaluer et de prioriser l'information que tu as trouvé pertinente et qui te ressemble le plus. Sélectionne le programme ou les métiers qui t'intéressent afin de t'orienter dans ton parcours scolaire et professionnel.

4 RÉALISATION

Il s'agit de concrétiser tes objectifs en entreprenant des démarches comme remplir une demande d'admission pour le cégep dans le programme qui te plaira.

Bonne chance! :)

AUTOÉVALUATION AFIN DE MIEUX SE CONNAÎTRE

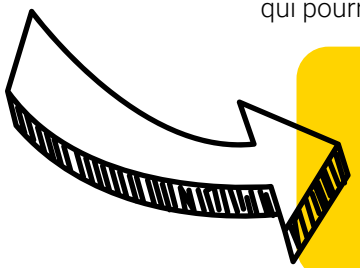
Maintenant, si le cœur t'en dit, je te propose de faire une autoévaluation pour apprendre à mieux te connaître. Cette autoévaluation est basée sur la typologie de Holland. Elle te permettra de trouver ton code RIASEC, où chacune des lettres représente un type professionnel différent : Réaliste, Investigateur, Artistique, Social, Entreprenant et Conventionnel.

Ton code RIASEC composé de 3 lettres est déterminé par tes intérêts, tes aptitudes et tes traits de personnalité. Il pourra te servir afin d'identifier des pistes professionnelles et scolaires intéressantes à explorer, qui t'aideront pour la prise de décision quant à ton avenir.

Voici donc **6 tableaux** qui correspondent aux six types professionnels de la typologie de Holland.

Ce que tu dois faire est simple :

Dans chaque tableau, coche de façon spontanée les énoncés qui te caractérisent le mieux ou les énoncés qui pourraient t'intéresser dans l'avenir.

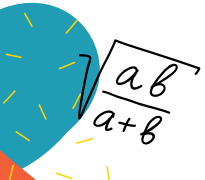


Psitt

Aie toujours en tête de cocher vraiment ce que tu aimes ou aimerais faire.

TABLEAU 1

1	Être réparateur/réparatitrice de télévision.	
2	Effectuer de la réparation électronique ou électrique.	
3	Travailler à l'extérieur.	
4	Démontrer un esprit d'équipe pratique.	
5	Travailler avec des outils tels que : tournevis, ciseaux, pinces, etc.	
6	Être porté(e) à ménager et à prendre soin des biens.	
7	Être éleveur/éleveuse de bétail.	
8	Aimer les choses matérielles, concrètes.	
9	Être plombier/plombière.	
10	Suivre un cours de dessin mécanique.	
11	Généralement, j'évite de me faire remarquer.	
12	Travailler avec de la machinerie.	
13	Être mécanicien/mécanicienne d'auto.	
14	Être franc/franche et sincère.	
15	Être travailleur/travailleuse de la construction (menuiserie).	



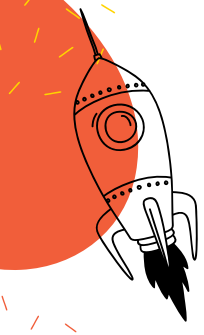


TABLEAU 2

1	Être ingénieur/ingénieure en chimie, physique.	
2	Faire des expériences sur le comportement des animaux.	
3	Effectuer des analyses en laboratoire.	
4	Avoir un esprit inventif. Trouver des solutions originales et efficaces.	
5	Aimer la précision dans tout ce que tu fais.	
6	Lire des revues scientifiques ou spécialisées.	
7	Être biologiste.	
8	Être astronome (étudie les mouvements des astres dans le ciel).	
9	Les gens me considèrent comme une personne intellectuelle.	
10	Être technicien/technicienne en procédés métallurgiques (spécialiste dans la transformation des métaux).	
11	Analyser les idées, évènements, ce qui se passe autour de toi.	
12	Être curieux/curieuse sur à peu près tout.	
13	Résoudre des problèmes mathématiques.	
14	Faire de la programmation informatique.	
15	Être vétérinaire.	

TABLEAU 3

1	Être fleuriste.	
2	Interpréter ou mettre en scène une pièce de théâtre.	
3	Avoir besoin de liberté d'action dans tout ce que tu entreprends.	
4	Décorer des vitrines de magasin.	
5	Apprendre à dessiner.	
6	Être musicien/musicienne.	
7	Écrire des romans, des articles de journaux.	
8	Être mannequin.	
9	Être décorateur/décoratrice d'intérieur.	
10	Être créatif/créative et imaginatif/imaginative.	
11	Dans mes travaux, je fais preuve d'originalité et d'intuition.	
12	Exprimer ses sentiments par la musique, les arts, la poésie, etc.	
13	Faire de la photographie publicitaire ou artistique.	
14	Aimer les arts, le dessin.	
15	Être directeur/directrice en publicité.	

TABLEAU 4

1	Savoir se montrer souple, conciliant(e).	
2	Aider les gens à résoudre leurs problèmes personnels.	
3	Se considérer bienveillant/bienveillante, compréhensif/compréhensive.	
4	Animer un groupe.	
5	S'occuper des personnes handicapées.	
6	Être infirmier/infirmière auxiliaire.	
7	Être travailleur/travailleuse social(e).	
8	Aimer aider et prendre soin des autres.	
9	Être médecin de famille.	
10	Être esthéticien/esthéticienne.	
11	S'engager dans des organismes sociaux et communautaires.	
12	Enseigner aux enfants, adolescents, adultes.	
13	Souhaiter le bien-être de tout le monde.	
14	Avoir une grande facilité à communiquer.	
15	Être technicien/technicienne en loisir.	

TABLEAU 5

1	Vendre un produit ou une idée.	
2	L'ambition ne m'effraie pas.	
3	Faire de la politique.	
4	Donner des conférences.	
5	Généralement, je suis sûr(e) de moi.	
6	Être politicien/politicienne.	
7	Mener à terme des projets.	
8	Démarrer sa propre entreprise.	
9	Être courtier/courtière en immeuble.	
10	Être technicien/technicienne en tourisme.	
11	Lancer un nouveau produit.	
12	Être directeur/directrice d'une entreprise.	
13	Aimer persuader et convaincre les gens.	
14	Aimer la compétition.	
15	Être avocat/avocate.	

TABLEAU 6

1	Tenir une caisse dans un établissement commercial ou financier.	
2	Classer des lettres, des rapports, des dossiers.	
3	Être archiviste médical.	
4	D'une journée à l'autre, j'aime exécuter des tâches semblables.	
5	Faire un inventaire et passer des commandes.	
6	Être caissier/caissière de banque.	
7	Être minutieux/minutieuse et méthodique.	
8	Être technicien/technicienne en finance.	
9	Être réceptionniste.	
10	Préparer des procès-verbaux de réunion.	
11	J'obéis facilement aux règlements et aux ordres.	
12	Être commis de bureau.	
13	Aimer classer et ranger des documents.	
14	Faire fonctionner toutes sortes de machines de bureau.	
15	Taper des documents informatiques.	

COMPILATION DES RÉSULTATS

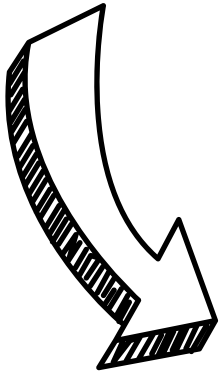
Inscris le total de tes points (crochets) accumulés dans chaque catégorie.

	1	2	3	4	5	6
	Réaliste	**Investigateur**	**Artistique**	**Social**	**Entreprenant**	**Conventionnel**
TOTAL	0	0	0	0	0	0

Inscris en **ordre décroissant** les trois lettres de tes résultats les plus élevés :

____ ____ ____

À présent, je t'invite à lire la description de chacune de tes trois lettres dominantes afin d'en apprendre davantage sur leur signification.

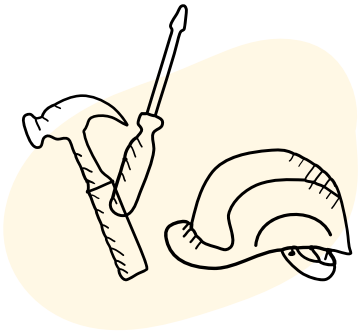


R Réaliste

Les personnes de ce type exercent surtout des tâches concrètes. Elles ont des intérêts ou des habiletés mécaniques et préfèrent travailler avec des outils, des objets, des machines… La plupart préfèrent être à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur et sont habiles manuellement. Les gens de cette catégorie sont plus souvent patients, minutieux, constants, sensés, etc.

Voici certains métiers reliés à ce type professionnel :

> Mécanicien/mécanicienne automobile
> Éleveur/éleveuse de bétail
> Travailleur/travailleuse de la construction (menuiserie)
> Plombier/plombière
> Réparateur/répartitrice de télévision
> Technicien/technicienne en aménagement de la faune

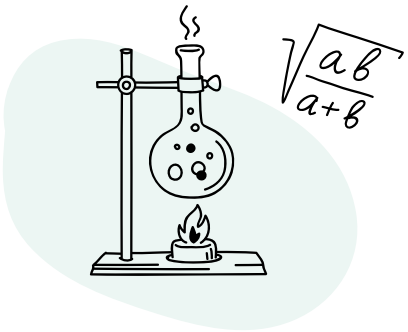


I Investigateur

Les personnes de ce type aiment observer, apprendre, faire des recherches, explorer, comprendre et résoudre des problèmes. Beaucoup utilisent leurs connaissances théoriques pour agir dans certaines circonstances. Ces gens aiment bien se laisser emporter dans leurs réflexions. Ce sont des personnes curieuses, critiques, persévérantes, logiques, objectives, intellectuelles, etc.

Voici certains métiers reliés à ce type professionnel :

> Ingénieur/ingénieure en chimie, physique
> Biologiste
> Médecin ou vétérinaire
> Astronome
(étudie le mouvement des astres dans le ciel)
> Chercheur/chercheuse scientifique

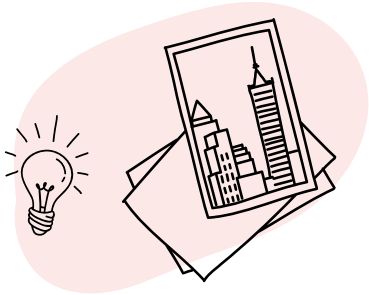


A Artistique

Les personnes de ce type ont souvent des habiletés artistiques innées et se servent beaucoup de leur imagination pour accomplir beaucoup de projets ou travaux. Elles peuvent trouver facilement de nouvelles idées et aiment être libres soit dans leur façon d'agir ou bien de s'exprimer. Ce sont des personnes qui sont spontanées, expressives, imaginatives, émotives, indépendantes, originales, passionnées, etc.

Voici certains métiers reliés à ce type professionnel :

> Musicien/musicienne
> Fleuriste
> Décorateur/décoratrice d'intérieur
> Mannequin
> Créateur/créatrice en publicité
> Photographe
> Écrivain/écrivaine
> Journaliste

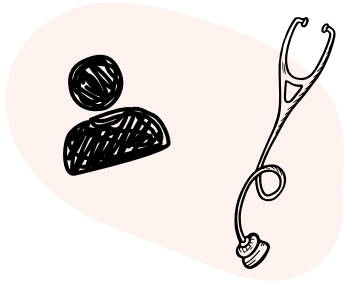


S Social

Les personnes de ce type aiment travailler avec des gens pour les aider, les divertir, les conseiller… La grande majorité est bonne pour interagir et entrer en contact facilement avec les autres. Elles s'intéressent aux comportements humains et sont soucieuses de la qualité de leurs relations avec les autres. Ces personnes sont coopératives, communicatives, dévouées, compréhensives, sympathiques, etc.

Voici certains métiers reliés à ce type professionnel :

> Infirmier/infirmière auxiliaire
> Travailleur/travailleuse social
> Technicien/technicienne en loisir
> Esthéticien/esthéticienne
> Médecin généraliste (de famille)
> Technicien/technicienne en garderie d'enfants
> Technicien policier/technicienne policière
> Orthophoniste, orthopédagogue



E Entreprenant

Les personnes de ce type aiment influencer et persuader les gens, diriger et gérer une entreprise ou des projets… Elles aiment prendre des risques et des initiatives. Ce sont des gens qui savent vendre leurs idées et mener à terme leurs projets. La grande majorité a le sens de l'organisation, une capacité à prendre des décisions et une habileté particulière à communiquer. Ces personnes sont optimistes, sûres d'elles-mêmes, ambitieuses, déterminées, diplomates, débrouillardes, sociables, etc.

Voici certains métiers reliés à ce type professionnel :

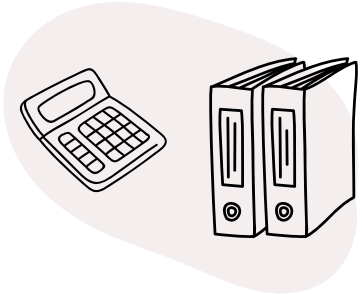
> Avocat/avocate
> Directeur/directrice d'une entreprise
> Politicien/politicienne
> Technicien/technicienne en tourisme
> Courtier/courtière en immeuble
> Agent/agente de publicité

C Conventionnel

Les personnes de ce type aiment travailler avec des données, des informations ou des chiffres. Elles aiment calculer, classer et tenir à jour des registres. La majorité aime être concentrée sur une chose à la fois plutôt que d'entreprendre plusieurs choses en même temps. Elles sont efficaces dans leur travail et sont à l'aise dans les tâches routinières. Ces personnes sont organisées, structurées, discrètes, ponctuelles, consciencieuses, raisonnables, etc.

Voici certains métiers reliés à ce type professionnel :

> Technicien/technicienne en finance
> Archiviste médical
> Caissier/caissière de banque
> Réceptionniste
> Commis de bureau
> Secrétaire de service juridique, médical
> Technicien/technicienne judiciaire (aux greffes)



POUR PLUS D'IDÉES DE MÉTIERS

Vas faire un tour sur le site **Repères**, dans la section « Professions », sous le menu « Exploration des professions » par « Profil personnel avancé ». Par la suite, choisis le critère d'exploration « Types de personnalité » et sélectionne tes trois types dominants afin d'y découvrir des professions dans lesquelles les travailleurs ont un profil qui ressemble au tien. Lorsque tu cliqueras sur « Appliquer », tu trouveras en haut de l'écran le nombre de professions correspondant à tous tes critères cochés et à tes caractéristiques sélectionnées respectant l'ordre de priorité ou non. À ce moment-ci, tu pourras cliquer sur un des deux liens pour découvrir les professions suggérées.

**Questionnaire issu du site https://pppdutgea.files.wordpress.com/2015/10/le-test-riasec.pdf et adapté par Cloé Ouellette*

TABLE DES MATIÈRES

ÉTUDES PROFESSIONNELLES DEP

TABLE DES MATIÈRES

LE MÉTIER QUE TU VEUX EXERCER NÉCESSITE UN DEP?

Dans cette section, je vais t'informer sur ce qu'est un DEP (diplôme d'études professionnelles). Comment ça fonctionne, comment faire une demande d'admission si tu souhaites t'y inscrire et quelles sont les écoles qui l'offrent.

Tout d'abord, il faut savoir que la durée d'un DEP varie entre 600 et 1 800 h (2 ans ou moins). Ce diplôme atteste qu'un étudiant a complété et réussi un programme d'études professionnelles de niveau secondaire visant un métier. Il peut être intéressant de faire un DEP puisqu'il te permet d'entrer rapidement sur le marché du travail.

Dans ce type de programme, du fait que les cours sont plus pratiques que théoriques, tu reçois un enseignement exclusivement consacré à ta formation professionnelle. L'horaire régulier peut être de jour ou de soir. Le calendrier scolaire peut varier d'un centre de services scolaire, d'une école ou d'un centre à l'autre.

Comment faire une demande d'admission pour un DEP?

Pour faire une demande d'admission, il faut aller sur le site srafp.com. Il te sera possible d'y rechercher les programmes et les formations que tu souhaites, ils t'y seront expliqués. Tu verras ensuite une liste des endroits offrant le programme que tu désires. Tu n'auras alors qu'à cliquer sur celui de la région que tu veux. Puis tu fais ta demande d'admission. Attention, toutefois, il faut procéder au dépôt de ta demande avant la date limite. Tu peux aussi effectuer plusieurs demandes pour différentes formations, mais seulement une par région.

SITES À CONSULTER

srafp.com
inforoutefpt.org

Les préalables pour faire un DEP

Pour réaliser un DEP, il te faut soit :

> Avoir ton diplôme d'études secondaires (DES) ou son équivalent;

> Être âgé d'au moins 16 ans au 30 septembre de l'année scolaire au cours de laquelle la formation commence et avoir obtenu les unités de 4e secondaire en langue d'enseignement, en langue seconde et en mathématiques ou de 3e secondaire selon le programme choisi dans des programmes d'études établis par le ministre, ou se voir reconnaître les apprentissages équivalents;

> Être âgé d'au moins 18 ans au moment de l'entrée en formation et avoir réussi le test de développement général (TDG), ainsi que les préalables spécifiques pour le programme visé, ou apprentissages reconnus équivalents;

> Être âgé d'au moins 16 ans au 30 septembre de l'année scolaire au cours de laquelle la formation débute et avoir obtenu les unités de 3e secondaire en langue d'enseignement, en langue seconde et en mathématiques dans des programmes d'études établis par le ministre, ou se voir reconnaître les apprentissages équivalents.

Secteurs possibles

- Administration, commerce et informatique
- Agriculture et pêches
- Alimentation et tourisme
- Arts
- Bâtiments et travaux publics
- Bois et matériaux connexes
- Chimie et biologie
- Communication et documentation
- Cuir, textile et habillement
- Entretien d'équipement motorisé
- Environnement et aménagement du territoire
- Électrotechnique
- Fabrication mécanique
- Transport
- Foresterie et papier
- Santé
- Mécanique d'entretien
- Soins esthétiques
- Métallurgie
- Mines et travaux de chantier
- Services sociaux, éducatifs et juridiques

Écoles où tu peux faire un DEP

CENTRE-DU-QUÉBEC

Centre de services scolaire des Bois-Francs

- Centre de formation professionnelle Vision 20 20
- Centre intégré de formation et d'innovation technologique (CIFIT)
- Centre de formation professionnelle André-Morissette
- CFP Le Trécarré

Centre de services scolaire des Chênes

- Centre de formation professionnelle Paul-Rousseau

Centre de services scolaire de la Riveraine

- École d'agriculture de Nicolet
- École commerciale de la Riveraine

MAURICIE

Centre de services scolaire de l'Énergie

- École forestière de La Tuque
- Carrefour Formation Mauricie

Centre de services scolaire du Chemin-du-Roy

- Centre de formation professionnelle Qualitech
- Centre de formation professionnelle Bel-Avenir

TABLE DES MATIÈRES

ÉTUDES SUPÉRIEURES

cégep

TABLE DES MATIÈRES

Comme plusieurs pourront le constater, il existe beaucoup de différences entre le secondaire et le cégep. Par exemple : il n'y a pas de cloche au cégep puisque les horaires sont variables. Les cours sont planifiés du lundi au vendredi au lieu d'un cycle d'un certain nombre de jours.

Au cégep, lors de ton premier cours, ton enseignant t'indiquera les dates des examens et les moments où tu dois remettre tes travaux. Tu remarqueras que tu devras gérer ton temps et avoir plus d'autonomie. Il ne s'agit pas d'une année scolaire, mais bien de sessions. Tes cours dureront entre une et trois heures; oui, tu auras des pauses, ne te stresse pas. Lors de tes périodes libres, essaie d'avancer tes travaux ou d'étudier, de te débarrasser du plus de choses possibles.

Si tu échoues à un cours, tu devras le reprendre à la session suivante, car il n'y a pas de reprises d'examens. Ceci pourrait affecter la cote R.

Conditions d'admission pour le cégep

Pour être admis dans le programme que tu désires*, tu dois posséder un diplôme d'études secondaires (DES).

Pour recevoir un DES, tu dois avoir obtenu 54 unités lors de ton 4e et 5e secondaire, dont 20 unités en 5e secondaire. Pour obtenir des unités, tu dois avoir la note de passage, soit 60 %.

Si tu ne le savais pas déjà tu as besoin des matières suivantes :

> Français de la 5e secondaire;

> Mathématique de la 4e secondaire;

> Anglais de la 5e secondaire;

> Sciences et technologie de la 4e secondaire;

> Histoire du Québec et du Canada de la 4e secondaire;

> Arts de la 4e secondaire;

> Éthique et culture religieuse ou éducation physique et à la santé de la 5e secondaire.

* *N'oublie pas d'aller consulter les préalables pour TON programme! Ils sont obligatoires et dépendent du programme que tu choisiras. Celui-ci peut être* ***contingenté****.*

Contingenté, c'est quoi ça?

Cela signifie qu'il y a un **nombre limité de places disponibles**. Soit on te fera passer des tests physiques, soit on tiendra compte de ta moyenne générale du secondaire. Sinon ça peut être des entrevues.

Tremplin DEC

Tremplin DEC s'adresse à toi si :

> Tu entreprends une autre session de Tremplin DEC. Un maximum de trois sessions consécutives est possible dans ce cheminement et sans limites si celles-ci ne sont pas consécutives.

> Tu souhaites poursuivre ta réflexion pour déterminer ton choix d'études et de carrière;

> Tu as besoin de cours préalables pour accéder à ton futur programme d'études;

> Tu dois préciser ton orientation scolaire à la suite d'un refus;

> Tu changes de programme et désires suivre un cours de ton futur programme;

> Tu souhaites briser la glace en amorçant des études collégiales qui allégeront ensuite ton parcours.

Après une session de Tremplin DEC, tu pourras entrer dans ton programme s'il débute à l'hiver et si tu es accepté.

Inscription/demande d'admission

Bon, on va se dire les vraies choses, entrer au cégep ça coûte cher. Le prix peut varier entre 700 $ et 1 500 $ environ. Ce coût inclut tous les livres et l'inscription. Par contre, tu peux acheter des livres usagés, ce qui diminuera les coûts.

Pour ta demande d'admission, il existe 3 services régionaux pour les cégeps publics :

> SRAM

> SRACQ

> SRASL

De plus, pour déposer une demande d'admission, il y a 3 tours. Pour le SRAM, le premier débute le 14 janvier et se termine le 1er mars. Aux autres tours, il est possible de faire une demande dans les programmes où il reste de la place.

Bien important à savoir: tu ne peux faire qu'une demande d'admission par service régional.

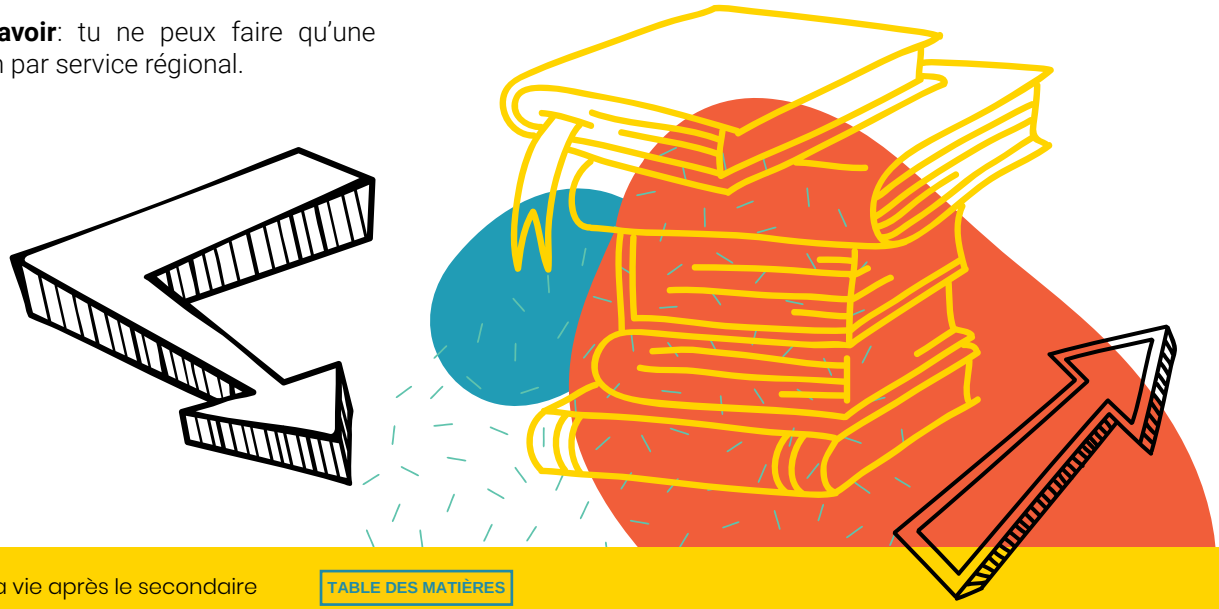
Parcours collégiaux possibles

Tu es sûrement mêlé entre toutes les possibilités de programmes, les techniques, les doubles DEC, les études préuniversitaires et tout cela.

D'abord, le programme **préuniversitaire** est d'une durée de 2 ans. Il sert à acquérir des connaissances pour l'université. Avec celui-ci, tu auras plus de cours généraux que pour un métier précis. Il te servira à entrer dans un programme universitaire.

La **technique** dure 3 ans. Elle te servira à accéder plus rapidement au marché du travail. Tu auras des cours pratiques et techniques. Tu acquerras des connaissances sur un métier précis.

Le **double DEC** dure également 3 ans. C'est un mélange de 2 formations préuniversitaires; tu obtiendras alors 2 diplômes.



Les cours de formation générale

Tous les programmes collégiaux ont des cours de formation générale et de formation spécifique. Même si tu crois seulement en apprendre sur le métier désiré, tout de même des cours de base seront obligatoires pour l'obtention de ton diplôme.

Ils comprennent :

> 4 cours de français

> 2 cours d'anglais

> 3 cours d'éducation physique

> 3 cours de philosophie

> 2 cours hors programme de ton choix

Tu te demandes probablement :
« Qu'est-ce que la philosophie? »

En fait, c'est un cours où tu apprends à t'exprimer, à comprendre la culture et à développer ton esprit critique.

Les cours complémentaires te serviront à acquérir des connaissances dans d'autres domaines. Les cours de formation générale sont à faire seulement une fois, c'est-à-dire que lorsqu'ils sont réussis, tu n'auras plus à les refaire. Que tu changes de programme ou de cégep, ils seront crédités pour toujours dans ton dossier.

La cote R

Ce chapitre portera sur la cote R. On s'entend : c'est **assez important** de savoir ça avant de rentrer au cégep et tout le monde n'est pas habile à chercher sur Internet.

La cote de rendement au collégial

La cote R est un outil de classement dont se servent les universités pour l'analyse des candidatures à un programme contingenté au premier cycle, ou comme seuil minimal pour l'admission dans certains autres programmes. En d'autres mots, la cote R est basée sur principalement 2 éléments : la cote Z et l'indice de force du groupe.

Les enseignants

Contrairement au secondaire, les règles sont plus simples. Par exemple, dans quelques cégeps, tu ne peux manquer plus de 10 % de tes cours en une session sans motivation ou tu ne peux faire tes examens, risquant alors un échec. Tu peux transporter un ordinateur, un cellulaire ou même de la nourriture, c'est à la discrétion de tes enseignants. En parlant de ceux-ci, lorsque tu as des difficultés, tu peux soit leur écrire ou aller les voir lors des périodes prévues à cet effet. De plus en plus, les enseignants seront présents pour les élèves en difficulté.

Comment bien organiser tes études

Pour les devoirs, les travaux de mi et de fin de session, prends-toi à l'avance. Une session dure 15 semaines et à la fin de celle-ci, il y a une semaine de relâche (automne et hiver).

L'horaire des cours par semaine est variable d'un programme à l'autre. En Tremplin DEC, on peut avoir de 16 à 20 heures de cours par semaine, selon si on suit un cours de mise à niveau ou pas. Dans un programme préuniversitaire, il y a en moyenne 25 heures de cours par semaine, et en technique, environ 30 heures de cours par semaine et même plus.

Les devoirs sont aussi variable d'un programme à l'autre, mais on ajoute au moins la moitié des heures de cours. Par exemple, pour un programme de 25 heures de cours par semaine, il faut compter entre 15 et 20 heures de devoirs et de travaux à la maison.

TABLE DES MATIÈRES

AUTOMOBILE

TABLE DES MATIÈRES

Arrive un temps où l'on souhaite voler de ses propres ailes et pouvoir se rendre où l'on veut sans avoir besoin de se faire reconduire.

L'automobile est le moyen de transport le plus courant et facile d'usage.

LES COURS DE CONDUITE

ÉLIGIBILITÉ

Pour commencer les cours de conduite, tu dois :

> Avoir 16 ans minimum

> Avoir l'autorisation parentale, si tu es mineur

> T'inscrire à une école de conduite reconnue par l'Association québécoise des transports (AQTr)

COURS

> Coûte entre 850 $ et 1 500 $ selon l'établissement

> Environ 24 heures de théorie

> Environ 15 heures de pratique avec un moniteur certifié

> Étudier le manuel fourni par ton école de conduite

ÉTAPES POUR OBTENIR SON PERMIS

1. Faire 5 cours théoriques à raison d'un par semaine durant 5 semaines
2. Au 5e cours, tu reçois une attestation qui te permet d'obtenir ton permis d'apprenti conducteur
3. Durant 1 an, tu fais de la théorie et de la pratique en alternance
4. Dix mois après l'obtention du permis d'apprenti, tu vas à la SAAQ pour un examen théorique
5. Deux mois plus tard (ce qui totalise un an avec le permis d'apprenti), tu vas effectuer l'examen pratique à la SAAQ pour l'obtention du permis probatoire

DIFFÉRENCES ENTRE LES PERMIS

Permis d'apprenti conducteur (1 an)

> Conduire en compagnie d'une personne ayant un permis de conduire valide depuis au moins 2 ans

> Valide pendant 18 mois (possibilité de le renouveler pour 12 mois de plus)

> Respecter la tolérance zéro en matière d'alcool

> Ne pas atteindre ou dépasser le seuil maximum de 4 points d'inaptitude

> Conduire au Québec seulement

> Tu ne peux pas conduire entre minuit et 5 h du matin

Permis probatoire (2 ans)

> Tolérance zéro en matière d'alcool

> Les premiers 6 mois, entre minuit et 5 h du matin, 1 passager de 19 ans et moins; les autres 6 mois, 3 passagers de 19 ans et moins

> Ne pas atteindre ou dépasser le seuil maximum de 4 points d'inaptitude

Permis de conduire

> Tolérance zéro en matière d'alcool si tu as moins de 21 ans

> Selon ton âge, si tu accumules plus de 8, 12 et 15 points d'inaptitude, tu perds ton permis

COÛTS

Plusieurs coûts sont reliés à l'obtention de ton permis. Il est donc important de prévoir des frais tels que :

COURS DE CONDUITE
entre 850 $ et 1 500 $*

PERMIS D'APPRENTI
72,58 $ (frais de photo inclus)
Valide pour 18 mois

EXAMEN THÉORIQUE
11,70 $*

EXAMEN PRATIQUE
29,25 $*

PERMIS PROBATOIRE
181,06 $* valide pour 24 mois

PERMIS DE CONDUIRE
Maximum de 98,73 $/an*
(l'année commence le jour de la date de naissance)

Total entre 1 194 $ et 1 896 $

** Ces prix sont en date du 15 décembre 2020 et peuvent changer sans préavis.*
Réfère-toi à la SAAQ pour tous renseignements.
saaq.gouv.qc.ca

ACHAT DE SA PREMIÈRE VOITURE

Plus on se rapproche de l'obtention de son permis, plus l'envie de faire l'acquisition de sa première voiture nous fait rêver.

ÉTABLIR SES BESOINS

- ☐ Souhaites-tu un véhicule neuf ou usagé?
- ☐ Comptes-tu faire beaucoup de route (ex. : pour l'école ou le travail)?
- ☐ Préfères-tu la conduite automatique ou manuelle?
- ☐ Combien de temps prévois-tu garder ta voiture?
- ☐ Quel est ton budget?

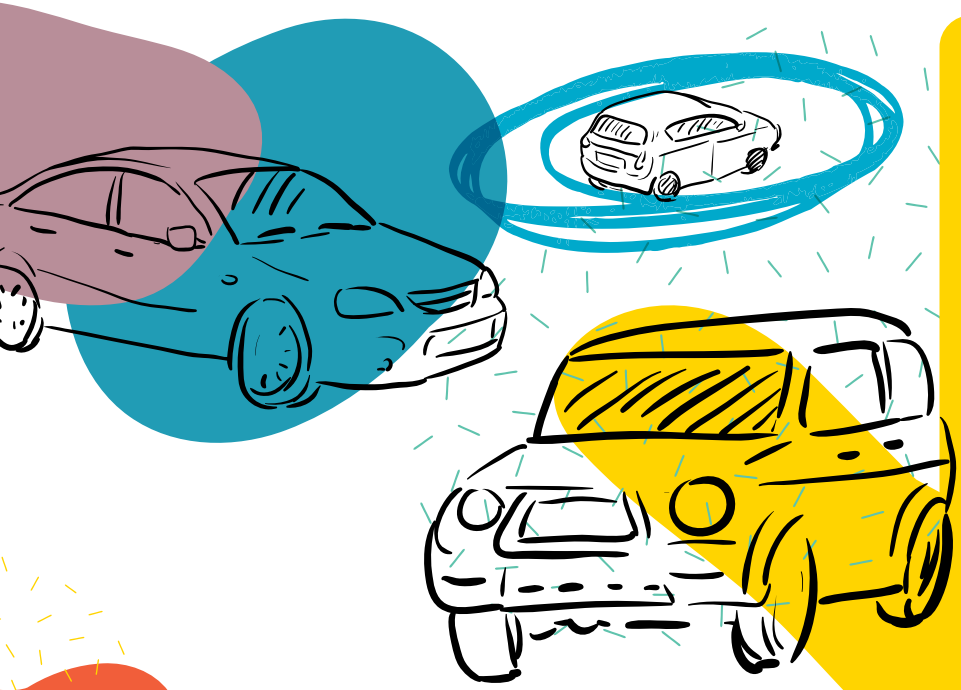
NEUF OU USAGÉ

USAGÉ

> Moins cher
> Peut-être, avoir à gérer des bris
> Plus de kilométrage
> Garantie non valide (selon le véhicule)
> Sites de petites annonces ou concessionnaires
> Faire évaluer ton véhicule

NEUF

> Plus cher
> Non accidenté
> Garantie valide
> Connaissance de l'historique du véhicule
> Propre
> Concessionnaire



Attention !!!...

Fais évaluer le véhicule si tu l'achètes d'un particulier.

Si tu traites avec un concessionnaire automobile, assure-toi d'analyser tous les produits supplémentaires (assurances, changements d'huile, lavages, etc.) qui te sont offerts ainsi que tous les contrats que tu signeras, puisqu'il y a parfois des arnaques subtiles.

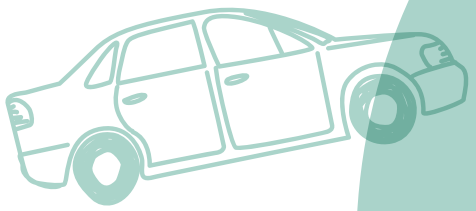
Demande l'aide et l'avis d'un de tes proches qui a un minimum de connaissances en matière d'automobile pour te guider davantage.

FRAIS

COÛTS RELIÉS

Dans ton budget, il est important de ne pas oublier les dépenses venant avec l'achat d'une voiture :

> Paiements et intérêts, s'il y a lieu
> Assurances
> Immatriculation
> Pneus
> Essence
> Changements d'huile
> Réparations, si nécessaire



FINANCEMENT

Dans le cas où tu ferais affaire avec un concessionnaire automobile, tu auras l'option de payer comptant ou par financement. Comptant signifie un paiement en argent ou par carte de débit. Tu paies au complet en un seul versement le montant total. Payer par financement veut dire que tu verseras un certain montant pendant un certain temps afin de combler le coût total. Si tu choisis cette option, assure-toi d'avoir un bon revenu et réfère-toi à ton institution financière.

ASSURANCES

Pour tes assurances, au moment où tu auras trouvé la voiture de tes rêves, demande des soumissions gratuitement en ligne pour avoir un prix approximatif et mieux choisir en fonction de tes besoins et de ton budget.

TABLE DES MATIÈRES

LE MONDE DU travail

TABLE DES MATIÈRES

CURRICULUM VITÆ (CV)

Faire un CV est la base pour accéder au monde du travail, alors voici quelques informations importantes pour toi.

Quoi mettre dans mon CV?

Il faut inscrire ton nom, numéro de téléphone, adresse complète et courriel. Ton cheminement scolaire est aussi important à inclure et tout ce qui touche l'éducation.

Ensuite, on retrouve tes expériences de travail avec les aptitudes exploitées. Il est aussi recommandé d'inscrire le nombre d'années où tu as été employé. Si moins d'un an, indique l'année où tu as occupé cet emploi. (Si tu as peu d'expérience, tu peux mentionner tes loisirs pour éviter que ton CV ne paraisse vide. Tu peux aussi mentionner si tu as fait du gardiennage ainsi que des réalisations particulières, par exemple : projet entrepreneurial, etc. Tu peux également inscrire tes implications sociales comme le bénévolat ou des reconnaissances.)

Tu peux aussi ajouter tes qualités. Si tu en trouves peu, voici un site Web regroupant les aptitudes les plus recommandées sur le marché du travail.

jobillico.com/blog/qualites-cv

Pour la mise en page, tu peux l'effectuer d'une façon originale avec des couleurs, mais il ne faut pas exagérer et toujours avoir l'air professionnel. Lorsque tu mentionnes les tâches exécutées dans ton travail précédent, tu peux commencer tes phrases par un verbe à l'infinitif (ex. : Assurer la sécurité de plusieurs enfants).

Il y a aussi certains éléments à éviter dans ton CV pour mettre toutes les chances de ton côté. Il est recommandé de ne pas ajouter de photo, l'âge ou la date d'anniversaire, le numéro d'assurance sociale, et d'éviter les longues phrases, l'impression recto verso et le brochage des feuilles s'il y en a plusieurs.

RECHERCHE D'EMPLOI

Il y a plusieurs sites Web où tu peux trouver des emplois comme Emploi-Québec ou le Carrefour jeunesse-emploi (CJE). Par exemple, sur le site Web du CJE, tu peux chercher un emploi par type, soit : temps partiel, temps plein, stage, etc., et par catégorie, exemple : agriculture, service à la clientèle, industriel, etc. Il y a deux types de marché : ouvert où les emplois sont affichés publiquement (site Web, affiches dans des magasins, etc.) et fermé, où l'emploi est trouvé grâce au bouche-à-oreille ou à des connaissances.

Entrevue

Il est vraiment important d'être prêt pour ton entrevue, alors voilà toutes les étapes essentielles :

> **LA PRÉPARATION** : Il faut être préparé à parler de tes expériences de travail. Si tu en as peu, tu pourras mentionner tes compétences ou tes loisirs. Assure-toi de bien noter l'heure prévue, l'adresse, le nom et le titre de la personne que tu rencontreras. Tu peux aussi arriver quelques minutes à l'avance.

> **LE STYLE** : Tu dois être coiffé, maquillé légèrement et porter des bijoux discrets. Les décolletés, les vêtements moulants, les pantalons troués, les casquettes et les lunettes de soleil sont déconseillés. Il est aussi important de ne pas être trop parfumé et de rester soi-même.

> **PENDANT L'ENTREVUE** : Sois poli avec tout le monde, donne une poignée de main au début et à la fin de la rencontre, souris, vouvoie et garde un contact visuel.

> **APRÈS** : À la fin, tu peux poser des questions pour paraître plus intéressé, comme : « Quels sont les horaires de travail? Y a-t-il des assurances? », etc.

Questions possibles et réponses professionnelles

> Si l'employeur te questionne quant au salaire souhaité, tu peux répondre selon ton expérience dans le domaine. Si tu en as beaucoup, tu peux demander davantage que le salaire minimum et si tu en as peu, tu peux exiger le salaire normal d'un débutant dans cette entreprise.

> S'il demande pourquoi il devrait t'employer toi plutôt qu'un autre, c'est le moment de te vanter et de faire preuve d'assurance.

> S'il demande pourquoi tu as quitté ton ancien emploi, il faut être honnête et parler en bien de ton ancien employeur.

> S'il demande pourquoi tu veux travailler là, fais un lien entre les valeurs de l'entreprise et les tiennes. Tu peux aussi dire que tu fréquentes souvent l'endroit et qu'il t'a toujours attiré.

> S'il demande tes objectifs à long terme, mentionne que tu es là pour y demeurer un bon moment de façon subtile.

NORMES DU TRAVAIL

Les normes du travail sont des informations très peu connues par les mineurs sur le marché de l'emploi. Même si elles sont difficiles à interpréter, elles s'avèrent vraiment importantes. Comme parfois les patrons ne les respectent pas, voici quelques informations importantes.

Ton supérieur ne peut te faire travailler si cela affecte ta santé physique ou mentale ou le déroulement de ta scolarité. Il est donc interdit qu'il te fasse manquer une journée d'école.

Il est interdit de faire travailler une personne de moins de 16 ans la nuit entre 23 h et 6 h, mais il peut y avoir des exceptions en fonction de la nature de ton emploi. Entre 23 h et 6 h, tu dois être à la maison, donc les heures incluent le transport.

L'employé a droit à une pause de 30 minutes après au moins 5 heures de travail et celle-ci n'est pas payée.

Tu peux refuser une tâche si cela peut avoir un impact sur ta sécurité. Tu dois détenir un argument valable.

Le salaire minimum change souvent (en mai 2022, il est de 14,25 $/h) et est révisé chaque année. Si tu veux savoir si tu reçois le salaire adéquat, visite le site Web de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et la sécurité au travail (CNESST).

Si ton employeur te demande d'entrer au travail pour moins de trois heures, il doit te payer trois heures. Les formations dans le cadre de ton emploi doivent être rémunérées.

L'âge légal pour commencer à travailler est 16 ans, mais l'autorisation des parents peut permettre à un jeune de débuter plus tôt. Cependant, l'employeur doit être en accord avec le jeune âge de l'employé.

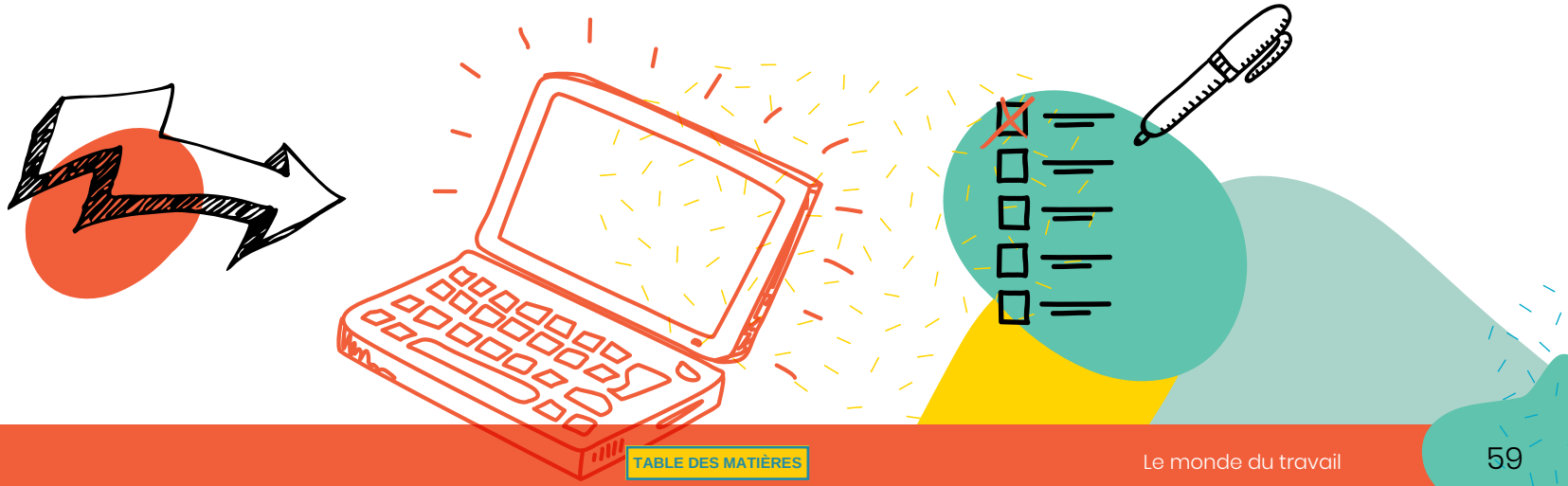


TABLE DES MATIÈRES

FINANCES

TABLE DES MATIÈRES

LE CRÉDIT

Le crédit offert sous forme de carte, c'est comme un couteau à double tranchant. Ça peut beaucoup aider, mais c'est aussi facile de se mettre beaucoup de dettes sur le dos si l'on est mal informé ou si l'on ne l'utilise pas comme il le faut.

D'abord, garde toujours en tête que ce n'est pas de l'argent qui t'appartient, mais plutôt de l'argent qu'une compagnie de crédit te prête. Comme pour toutes les compagnies, son but consiste à faire du profit pour s'enrichir. C'est pourquoi lorsque tu utilises le crédit, tu dois porter attention aux éléments suivants :

1 Le taux d'intérêt de ton contrat

Qu'est-ce qu'un taux d'intérêt? Il s'agit d'un pourcentage d'argent que tu devras donner en plus si tu n'as pas remboursé le montant total de ton emprunt à la fin du mois. Le plus important à retenir : plus le taux d'intérêt est bas, plus tu es avantagé.

2 Tes remboursements (paiements)

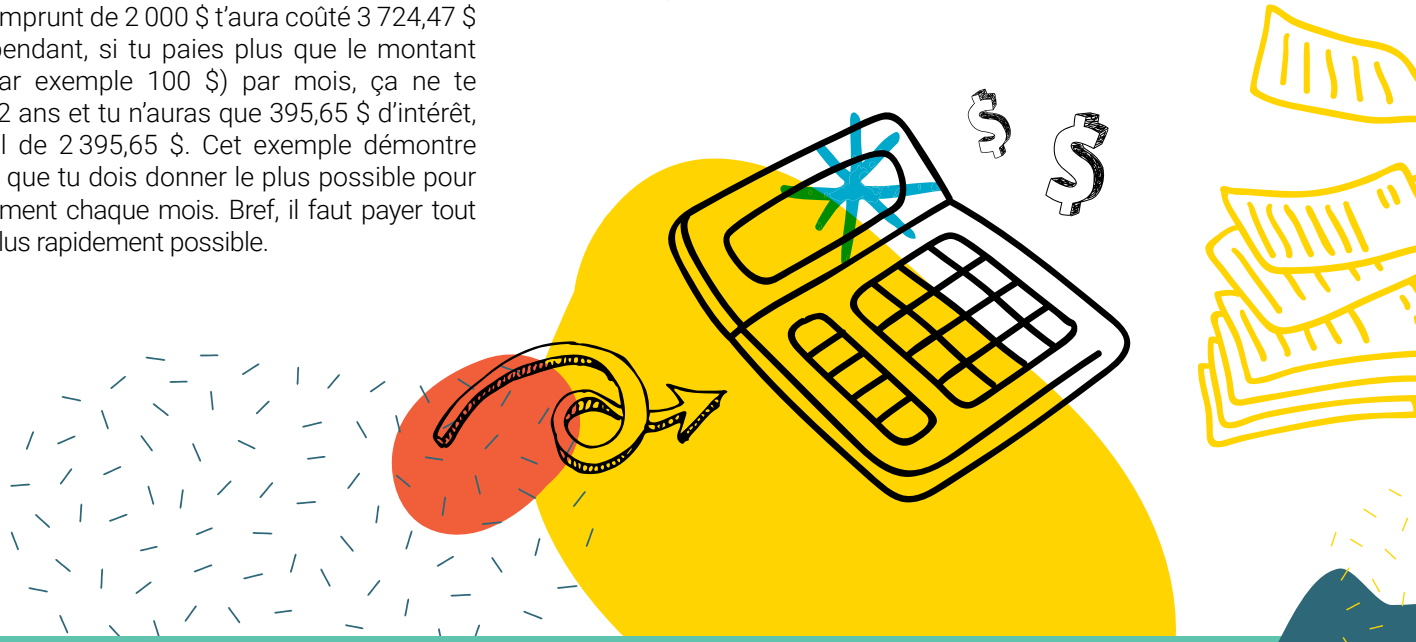
Si tu ne veux pas tomber dans le piège du crédit et accumuler beaucoup de dettes, **tu dois ABSOLUMENT rembourser TOUT le montant que tu as emprunté avant la date d'échéance**. **PAS SEULEMENT LE PAIEMENT MINIMUM.** Parce que si tu ne rembourses que le montant minimum chaque mois, tu payeras énormément d'intérêts à la longue.

Voici un exemple : supposons que tu détiens une carte de crédit et que tu as dépensé 2 000 $ avec celle-ci à un taux annuel de 18 %. Supposons aussi que tu ne dépenseras plus avec cette carte. Si tu ne paies que le montant minimum (soit 40 $) chaque mois, ça te prendra 7 ans et 10 mois pour rembourser tout ton emprunt. En plus, tu paieras 1 724,47 $ d'intérêt, ce qui fait que ton emprunt de 2 000 $ t'aura coûté 3 724,47 $ au total. Cependant, si tu paies plus que le montant minimum (par exemple 100 $) par mois, ça ne te prendra que 2 ans et tu n'auras que 395,65 $ d'intérêt, pour un total de 2 395,65 $. Cet exemple démontre parfaitement que tu dois donner le plus possible pour le remboursement chaque mois. Bref, il faut payer tout l'emprunt le plus rapidement possible.

3 Ta cote de crédit

La cote de crédit est comme un bulletin qui représente ta situation financière. Si tu es à ton affaire, que tu ne dépenses pas plus que ce que tu peux te permettre et que tu rembourses la totalité de ton emprunt chaque mois, tu auras une très bonne cote de crédit.

Par contre, si tu rembourses peu ou ne rembourses pas du tout le solde total de ta carte, ta cote sera mauvaise. Une bonne cote te permet de négocier le taux d'intérêt lorsque tu feras un emprunt pour t'acheter une maison ou une voiture, par exemple. C'est également cette cote qui met en confiance les organismes qui la consultent. Elle leur démontre s'ils peuvent te faire confiance (si tu rembourses bien l'argent que tu empruntes).



4 Les prêts et bourses

On peut se le dire, les études, c'est dispendieux! Parfois, ça peut même constituer un frein pour certaines personnes n'ayant pas les moyens de payer des études dans le domaine qui les intéresse.

Pour ça, il y a ce qu'on appelle les prêts et bourses. C'est un programme de financement mis en place par le gouvernement du Québec pour aider les étudiants à payer leurs études. Comment fait-on pour y avoir accès et quels sont les critères et exigences?

Comment ça marche?

Tu peux simplement aller sur Internet et écrire : AFE (ce qui signifie : aide financière aux études). Le site officiel du gouvernement devrait alors apparaître comme premier choix.

Tu devras ensuite remplir un formulaire qui te demandera, entre autres : les revenus de tes parents, ton propre revenu, certaines particularités (déjà ciblées dans le formulaire) pouvant nécessiter plus d'argent, etc.

En réponse à l'analyse de ces données, tu auras peut-être droit à des montants variables de prêts et bourses.

À noter

Si tu cherches d'autres informations ou si tu as d'autres questions, tu peux en tout temps aller consulter le site officiel du gouvernement pour l'aide financière aux études : **afe.gouv.qc.ca.**

Critères

> Tu dois être étudiant à temps plein.

> Tu dois être admis dans un établissement d'enseignement reconnu par le ministre.

> Tu dois avoir la citoyenneté canadienne.

> Tu dois résider au Québec.

> Quelques autres critères peuvent être applicables. Tu peux consulter tout cela sur le même site que pour ton inscription, soit AFE.

Différence entre un prêt et une bourse

> **La bourse** est un montant d'argent que le gouvernement te donne. Tu n'auras donc pas besoin de le rembourser.

> **Le prêt,** quant à lui, est un montant qui t'est prêté. Tu n'auras cependant aucun intérêt à payer sur celui-ci durant tes études, car c'est le gouvernement qui prend en charge ces frais. Lorsque tu auras fini tes études, tu auras 6 mois, pour commencer à rembourser ton prêt. Tu dois cependant prendre note que durant ces 6 mois des intérêts commencent à s'accumuler. Ils ne sont plus couverts par le programme, puisque tu as terminé ta scolarité. Tu dois donc prendre une entente avec ton institution financière pour les modalités du remboursement.

COMMENT FAIRE UN BUDGET

Tout le monde le sait : le meilleur moyen de prévoir nos dépenses en fonction de notre revenu pour être certain d'arriver à la fin du mois, c'est un budget!

On peut le faire de différentes façons : une grille, un calendrier, un tableau, etc. Pour que ça vaille la peine que tu fasses un budget, tu dois :

> En faire un chaque mois;

> Bien définir tes dépenses fixes et variables, tes épargnes, prévoir un coussin de sécurité, etc.;

> Être organisé (ou au moins essayer de l'être);

> Ne pas te mentir à toi-même en faisant ton budget;

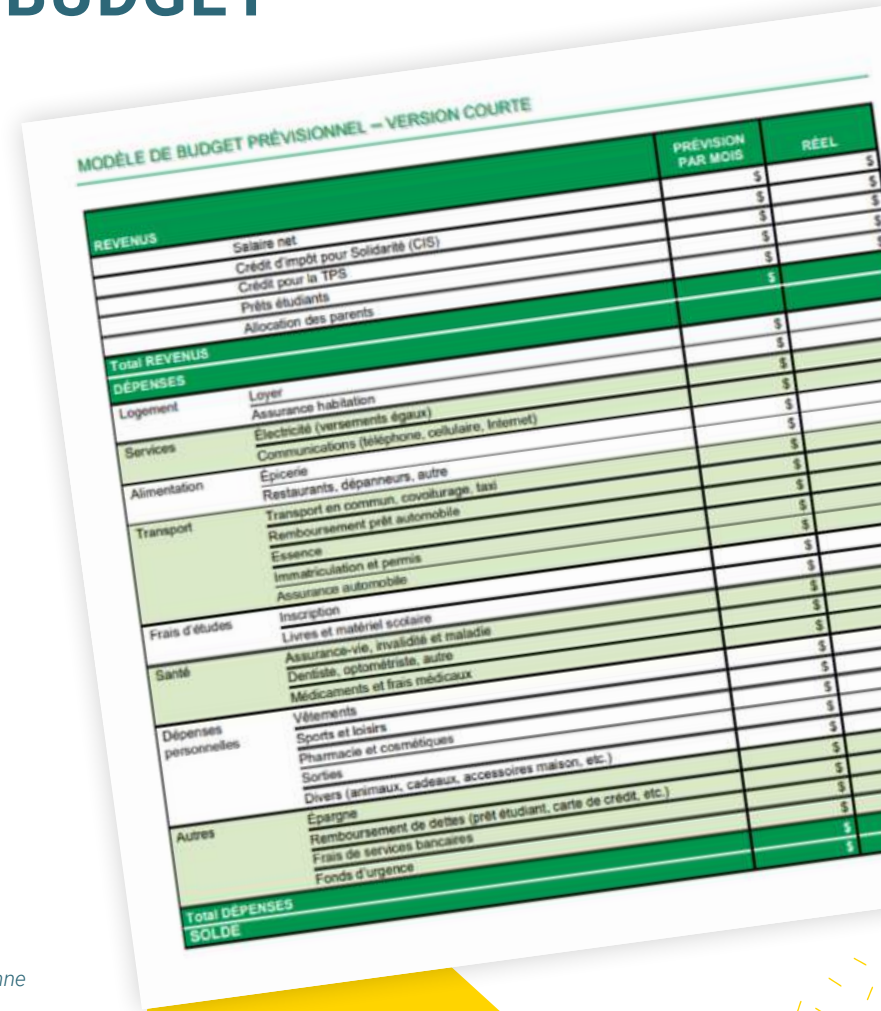
> Être capable de prévoir les grosses dépenses.

QUELQUES NOTIONS

> Une dépense fixe est une dépense qui revient chaque mois et qui est stable (ex. : un laissez-passer d'autobus, le loyer, un forfait de téléphone, etc.)

> Une dépense variable est une dépense qui peut varier chaque mois et qui, parfois, est facultative (ex. : l'épicerie, les loisirs, les fêtes, etc.)

> Un revenu est un montant d'argent que tu as gagné. Encore une fois, il y a des revenus fixes (un travail) et des revenus variables (cadeaux d'anniversaire).



MODÈLE DE BUDGET PRÉVISIONNEL – VERSION COURTE

		PRÉVISION PAR MOIS	RÉEL
REVENUS			
	Salaire net	$	$
	Crédit d'impôt pour Solidarité (CIS)	$	$
	Crédit pour la TPS	$	$
	Prêts étudiants	$	$
	Allocation des parents	$	$
Total REVENUS		$	
DÉPENSES			
Logement	Loyer	$	
	Assurance habitation	$	
Services	Électricité (versements égaux)	$	
	Communications (téléphone, cellulaire, Internet)	$	
Alimentation	Épicerie	$	
	Restaurants, dépanneurs, autre	$	
Transport	Transport en commun, covoiturage, taxi	$	
	Remboursement prêt automobile	$	
	Essence	$	
	Immatriculation et permis	$	
	Assurance automobile	$	
Frais d'études	Inscription	$	
	Livres et matériel scolaire	$	
Santé	Assurance-vie, invalidité et maladie	$	
	Dentiste, optométriste, autre	$	
	Médicaments et frais médicaux	$	
Dépenses personnelles	Vêtements	$	
	Sports et loisirs	$	
	Pharmacie et cosmétiques	$	
	Sorties	$	
	Divers (animaux, cadeaux, accessoires maison, etc.)	$	
Autres	Épargne	$	
	Remboursement de dettes (prêt étudiant, carte de crédit, etc.)	$	
	Frais de services bancaires	$	
	Fonds d'urgence	$	
Total DÉPENSES		$	
SOLDE		$	

Pour des exemples de modèle, tu peux aller sur le site ACEF, qui est une bonne ressource. Aussi, il existe des applications pour gérer tes finances.

TROUVER LES FORFAITS À MEILLEURS PRIX

Un téléphone cellulaire

Comme tout le monde, tu dois certainement être agacé de payer trop cher ton forfait de téléphone cellulaire. Je te propose quelques astuces pour t'aider à réduire tes dépenses.

1 Fais travailler ton fournisseur de services (c'est-à-dire la compagnie de téléphone)

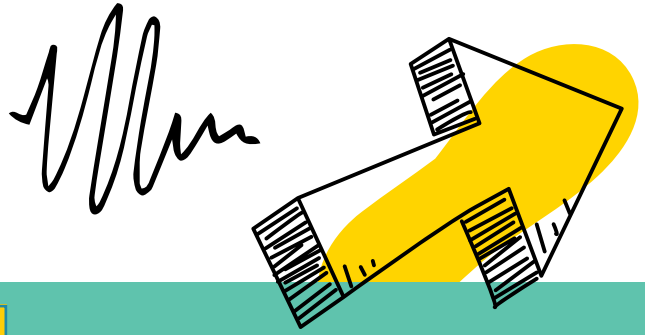
C'est simple! Questionne-le quant au forfait le plus abordable en fonction de tes besoins mensuels. Dis-lui ce que tu recherches, et il pourra définir avec toi ce qu'il te faut au meilleur prix. Toutefois, ne tombe pas dans le piège des options superflues, qui augmenteront les frais.

Maintenant, la plupart des compagnies ont une plateforme Web qui présente toutes les options offertes, et qui te permet de voir ce que tu utilises comme données mobiles et minutes d'appels chaque mois.

2 Compare les forfaits

On s'entend pour dire que choisir le forfait qui va convenir à tes besoins, ça peut devenir long et difficile.

Tu peux consulter les sites **cellplanexpert.ca** et **cellphones.ca** pour t'aider. En inscrivant tes besoins, tu pourras voir les différents forfaits proposés et évaluer le moins dispendieux. Il faut quand même que tu sois alerte et que tu revérifies environ 2 fois par an les forfaits offerts. Ta compagnie peut changer les forfaits assez souvent, en proposer un meilleur pour moins cher, et c'est pour cette raison que nous te conseillons de réévaluer périodiquement.



3 Évite les contrats

Beaucoup de gens, dont peut-être toi, sont tentés par les contrats à long terme, parce que ça leur permet de se procurer un téléphone à meilleur marché. Signer un contrat de ce genre peut constituer une erreur, prévient Branden Shortt, fondateur de cellphones.ca : « Payer plus cher votre téléphone, si cela est possible, vous permet d'opter pour un forfait de courte durée, ce qui comporte des avantages, car vous restez libre de tout engagement à long terme et, par conséquent, vous pouvez profiter à tout moment des rabais et forfaits qui voient le jour continuellement dans ce marché très concurrentiel. »

4 Dis à ta compagnie que tu as trouvé mieux

Si tu joues la carte dès le départ, ton fournisseur (ta compagnie actuelle) sera prêt à tout pour te garder, puisque c'est plus difficile pour lui de recruter un nouveau client. Il trouvera alors un moyen de t'offrir le bon forfait, et si tu es client depuis longtemps, tu auras le privilège d'obtenir une meilleure offre encore.

Attention! Il faut cependant utiliser cette stratégie avec prudence ou la jouer jusqu'au bout, car si tu te dégonfles, tu n'obtiendras rien.

Donc, vérifie et compare les forfaits et ne mens pas. Si une compagnie a bel et bien une meilleure offre, ta menace sera réelle. En revanche, la carte du départ est utilisable sans nécessairement avoir mieux ailleurs pour quelqu'un qui n'est pas satisfait de son forfait ou du service à la clientèle, par exemple.

5 La garantie d'un téléphone cellulaire

Lorsque tu achètes un cellulaire, tu as une garantie d'un an. Selon certaines compagnies et assurances, en cas de bris dans les 6 premiers mois, le téléphone est changé. Une fois cette période passée, aucun bris que tu auras causé ne sera réparé par la compagnie.

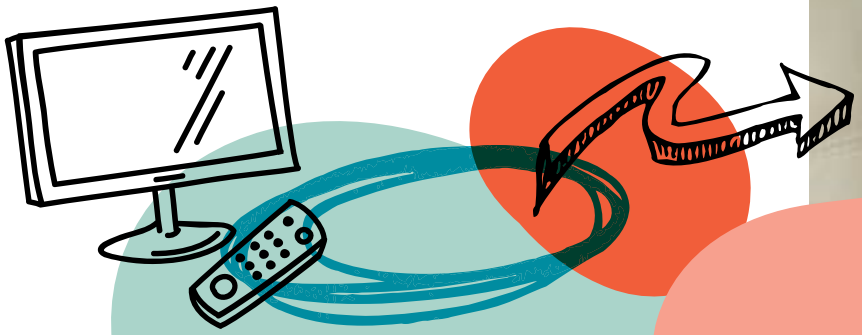
La garantie d'un an comporte seulement les bris mécaniques du cellulaire, comme la batterie ou tout autre problème causé par le fabricant. Si la durée de vie de ton cellulaire n'est pas suffisante, (par exemple : tu as acheté un téléphone il y a un an et demi et il refuse de se recharger ou la batterie se décharge à une vitesse anormale), il existe une loi sur la protection du consommateur. Elle indique qu'à l'achat d'un appareil, si celui-ci ne respecte pas une durée raisonnable, le client (toi) peut soumettre son cas à un juge. Selon le jugement accordé, tu pourrais avoir droit à un dédommagement.

Le câble et l'Internet

Comment choisir ton forfait Internet et câble? D'abord, tu dois définir tes besoins. Que tu utilises des services comme Netflix, joues à des jeux vidéo ou écoutes des émissions, tu dois identifier ce dont tu as réellement besoin.

Pour t'aider dans tes recherches, je te conseille fortement de contacter plusieurs compagnies afin de leur poser des questions sur les forfaits offerts. Au cas où tu ne saurais pas vraiment quel forfait te conviendrait le mieux, demande à des experts. Ils pourront t'aider à définir ce dont tu as besoin. Ensuite, ce sera plus facile pour toi de comparer les forfaits que te proposent les compagnies.

De cette façon, tu trouveras le meilleur prix pour le forfait nécéssaire. De la même manière que tu as déniché ton forfait Internet, tu pourras trouver le service de câblodistribution qui te conviendra.



TV

TABLE DES MATIÈRES

APPARTEMENT

TABLE DES MATIÈRES

PRÉOCCUPÉ PAR LE FUTUR? PLUS PRÉCISÉMENT AU SUJET DE LA RECHERCHE D'UN APPARTEMENT?

Ne t'inquiète plus, cette section est là pour t'aider! Il y a différentes étapes à suivre à travers lesquelles nous te guiderons, dont la recherche d'un appartement, la colocation et les types d'appartement.

Avant de continuer,
tu dois te poser certaines questions...

- ☐ Es-tu prêt à aller en appartement?
- ☐ Quel genre de loyer peux-tu t'offrir?
- ☐ Est-ce que tu préfères être seul ou en colocation?

COLOCATION

Tu dois décider si tu veux habiter seul, en colocation ou même en chambre. Si tu décides d'avoir un coloc, nous te donnerons quelques conseils pour qu'il n'y ait pas de conflits entre vous. Avant tout, voici un petit questionnaire pour t'aider à évaluer quelle situation serait la plus favorable pour toi si tu n'es pas encore certain de ton choix.

Encercle la réponse qui te correspond le mieux :

A J'aime être maître chez moi (je fais ce que je veux quand ça me chante).

B J'aime être avec quelqu'un en permanence.

C J'aime qu'il y ait une présence sans que ce soit en permanence.

A J'aime être dans ma bulle et être seul.

B J'aime avoir quelqu'un avec qui parler et partager mes pensées.

C J'aime parfois avoir mon espace, mais j'accepte la présence des autres.

A Je cherche peu à me créer un cercle d'amis. J'aime la solitude.

B Je cherche à rencontrer de nouvelles personnes.

C Je cherche à rencontrer de nouvelles personnes tout en ayant mon espace.

A J'ai un revenu assez généreux ou je suis prêt à faire des sacrifices pour avoir un plus gros budget d'appart.

B J'ai un revenu raisonnable pour payer ce dont j'ai besoin.

C Je préfère économiser mon argent ou je n'en ai pas beaucoup.

A J'aime que les tâches soient faites à ma façon.

B Je suis capable de faire et de respecter une liste de tâches qui m'est attribuée.

C J'aime mieux avoir seulement un petit espace à tenir propre.

Si tu as une majorité de :

A Tu corresponds à quelqu'un qui aimerait être **seul** en appartement.

B Tu es le genre de personne qui vit bien avec les autres, tu pourrais donc envisager de te trouver un **coloc**.

C Tu pourrais trouver ton compte en allant en **chambre**.

Un élément essentiel de la vie en appartement est de bien s'entendre et de faire chacun sa part pour l'entretien de l'espace.

Voici quelques trucs dont vous devriez discuter avant d'emménager ensemble pour éviter les tensions et les disputes…

- ☐ Qui aura la plus grande chambre?
- ☐ Qui fait certaines tâches ménagères et à quelle fréquence?
- ☐ Est-ce que vous lavez chacun votre vaisselle?
- ☐ Établir les règles (par exemple : est-ce que vous avez un couvre-feu?)
- ☐ Comment ça marche pour les repas et la nourriture? Est-ce que vous avez chacun votre nourriture ou vous partagez les achats?
- ☐ Est-ce qu'il y a une règle pour les invités à votre appartement?
- ☐ Qui paie quoi (loyer, électricité, électroménager, wifi, etc.)?

RECHERCHE D'UN APPARTEMENT

Trouver un appartement convenable et qui nous plaît peut parfois porter à confusion si l'on n'est pas familier avec la façon dont les logements sont décrits au Québec. Voici un résumé des principales descriptions d'appartement pour t'aider à t'y retrouver!

Que veut dire un appartement 1 ½, 3 ½, etc.?

Les appartements ont la particularité d'être décrits par rapport au nombre total de pièces pour indiquer la grandeur au lieu du nombre de chambres à coucher. Le « ½ » fait référence habituellement à la salle de bain, qui est considérée comme une demi-pièce. Chaque appartement a sa propre salle de bain.

Voici les options de grandeur de logement :

Appartement 1½

Aussi appelé studio, le 1½ contient une grande pièce avec cuisinette, lit, télévision, etc., ainsi qu'une salle de bain. Le 1½ est assez confortable pour 1 personne.

Appartement 2½

Un petit logement avec 1 chambre à coucher fermée, un salon fusionné à une cuisinette et une salle de bain. Quelques 2½ prennent la forme d'un grand L.

Appartement 3½

Semblable au 2½, le 3½ est habituellement assez grand pour contenir 1 chambre à coucher, un salon, une cuisine complète et une salle de bain. Ce type de logement peut varier en taille en fonction de l'établissement.

Appartement 4½

Le 4½ est un logement avec 2 chambres à coucher. Il contient aussi un salon, une cuisine complète qui peut être ou non séparée et une salle de bain. La taille des pièces peut varier grandement selon le logement.

Appartement 5½

Identique au 4½ en y ajoutant une chambre à coucher supplémentaire.

Appartements 6½ et plus :

Ces types d'appartement contiennent 3 ou 4 chambres à coucher. Habituellement, il y a 2 grandes chambres à coucher, une plus petite, une salle à manger, un salon, une cuisine complète séparée et une salle de bain.

Pour ces logements, assurez-vous de demander au propriétaire le nombre de chambres à coucher.

ABRÉVIATIONS COURANTES VUES DANS LES ANNONCES D'APPARTEMENT À LOUER

SDB : salle de bain
SAD ou SAM : salle à dîner/manger
RDC : rez-de-chaussée
Pièce double : deux chambres jumelées ou salon
CH ou CAC : chambre à coucher
SS : sous-sol
LS : laveuse-sécheuse

La vie future en appartement signifie qu'il faut poser des questions au propriétaire avant de louer :

> Électricité – prix moyen par mois _____

> Prix du chauffage et eau par mois _____

> Chauffé, éclairé? _____

> Entrée laveuse-sécheuse : où? _____

> Budget à considérer s'il n'y a pas de sécheuse _____

> Est-ce qu'il y a une buanderie? _____
Si oui, quel est le prix? _____

> Combien y a-t-il de chambres? _____
Sont-elles fermées ou non? _____

> Meublé - qu'est-ce qui est inclus? _____

> Animaux oui ou non? _____

> Transport en commun proche? _____
Métro ou autobus _____

Trucs et astuces lors de la visite pour bien choisir son appartement

> Lors de la visite, vous devez bien vous présenter et faire une bonne première impression (éviter de raconter sa vie, avoir un langage standard et être habillé en conséquence).

> Visiter après le travail pour mieux connaître l'insonorisation de l'appart (beaucoup de bruit ou non?).

> Prendre des notes pendant la visite (de vos observations).

> Ouvrir les portes des garde-robes, les armoires de cuisine et de la salle de bain, dans le but de connaître l'espace et l'état du rangement.

> Vérifier l'état du bain et des robinets, ainsi que l'état des fenêtres.

> Vérifier la grandeur des pièces par rapport à vos meubles.

> Est-ce qu'il y a de l'aménagement à faire dans l'appartement (peinture, droit de choisir la couleur)?

> S'il n'y a pas de climatiseur, faire la demande d'en avoir un.

> Prendre en note si l'appartement est meublé ou non.

> Demander comment fonctionnent les versements et le mode de paiement.

Surtout, ne jamais signer un bail immédiatement après la visite.

Prends le temps d'y réfléchir!

Bail

Une convention de location ou un bail (*lease agreement* en anglais) est une entente, écrite ou verbale, conclue entre un propriétaire et un locataire pour l'occupation d'un logement à louer.

Quelle est la durée typique d'un bail?

En règle générale, la durée du bail est d'une année. Par contre, il est aussi possible d'avoir un bail hebdomadaire (par semaine), d'un mois, de trois mois, etc.

Les services d'utilité publique sont-ils toujours inclus dans un bail (ex. : le chauffage ou l'électricité)?

Non. C'est pourquoi il est important de questionner le propriétaire à cet effet et de prendre le temps de lire la convention de location afin d'éviter des surprises.

Le propriétaire doit-il vous remettre une copie du bail?

Oui. Si un bail écrit est signé, le propriétaire a l'obligation de remettre une copie du bail au locataire dans les 21 jours suivant la signature.

Attention !!!

Il est recommandé de préciser l'entente à l'écrit. Un bail écrit peut vous protéger s'il y a une dispute entre vous et le propriétaire.

Quelles clauses doivent paraître dans le bail?

Au minimum, un bail doit inclure :

> les noms et adresses des parties,
> la durée du terme de location,
> le montant du loyer,
> les services fournis,
> les responsabilités du propriétaire et du locataire.

D'autres informations peuvent s'y retrouver, comme :

> une clause qui permet ou interdit les animaux de compagnie,
> une liste des dépôts requis et leurs montants,
> les coordonnées du propriétaire,
> le nombre maximal d'occupants permis dans le logement,
> les inclusions comme les stores, les électros, la peinture…

LES ESSENTIELS À METTRE DANS TA CUISINE

Dans un appartement, il y a des essentiels à avoir. Voici une liste par pièce.

Cuisine

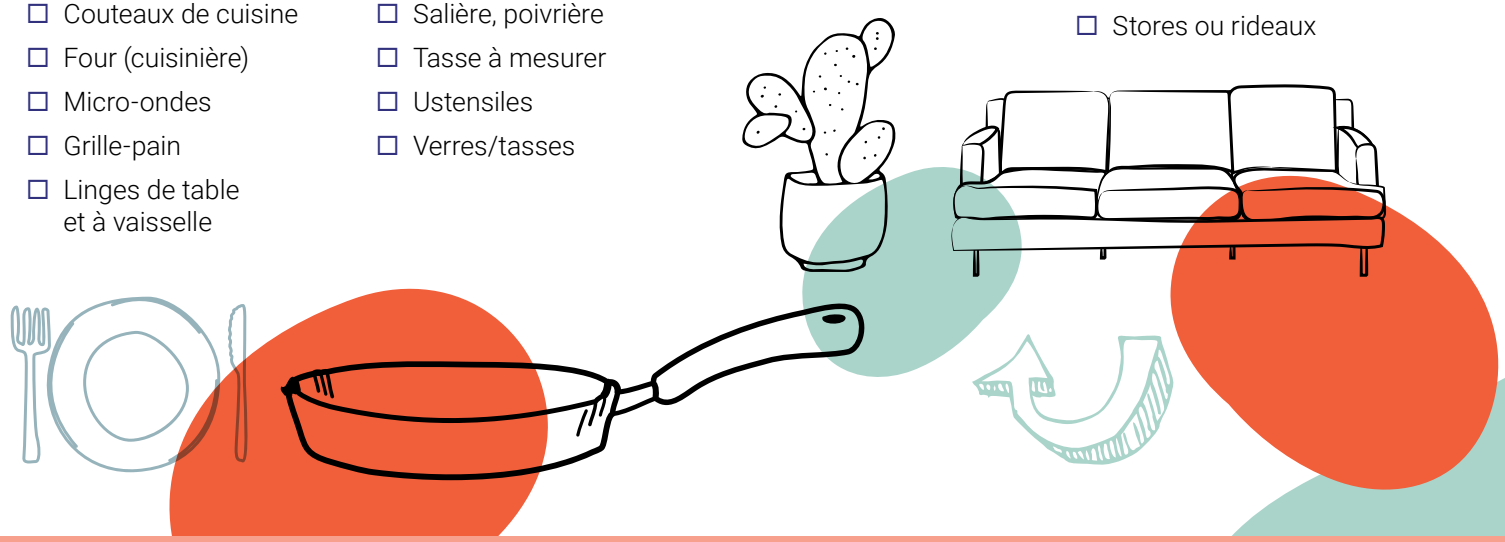
- ☐ Assiettes, bols
- ☐ Contenants de plastique
- ☐ Bouilloire
- ☐ Chaudrons
- ☐ Poêles
- ☐ Ciseaux
- ☐ Couteaux de cuisine
- ☐ Four (cuisinière)
- ☐ Micro-ondes
- ☐ Grille-pain
- ☐ Linges de table et à vaisselle
- ☐ Louche
- ☐ Mitaines de four
- ☐ Ouvre-boîte
- ☐ Plaque de cuisson pour four
- ☐ Plat pour four
- ☐ Réfrigérateur
- ☐ Salière, poivrière
- ☐ Tasse à mesurer
- ☐ Ustensiles
- ☐ Verres/tasses

Salon

- ☐ Divan, fauteuil
- ☐ Table
- ☐ Couverture/ coussins
- ☐ Rideaux

Chambre

- ☐ Cintres
- ☐ Commode
- ☐ Ensemble de draps
- ☐ Couvertures
- ☐ Couvre-lit
- ☐ Lit et matelas
- ☐ Oreillers
- ☐ Stores ou rideaux

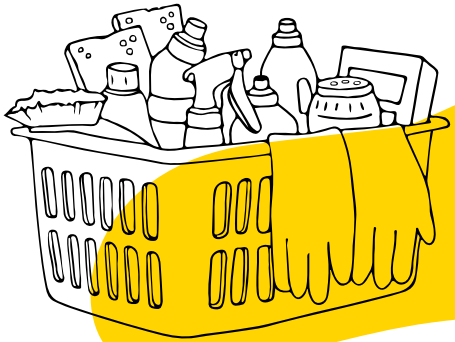


Salle de bain

- ☐ Coupe-ongle
- ☐ Déodorant
- ☐ Rasoir et crème à raser
- ☐ Rideau de douche et crochets
- ☐ Savon pour le corps
- ☐ Serviettes à main et pour le corps
- ☐ Shampoing et revitalisant
- ☐ Tapis de bain

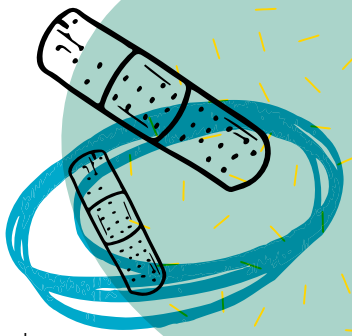
Ménage

- ☐ Balai ou balayeuse (au choix)
- ☐ Guenilles
- ☐ Fer à repasser
- ☐ Marteau
- ☐ Nettoyant tout usage
- ☐ Papier de toilette
- ☐ Poubelle (avec des sacs à poubelle)
- ☐ Ruban à mesurer
- ☐ Savon à vaisselle
- ☐ Savon à lessive
- ☐ Seau (chaudière)
- ☐ Tournevis



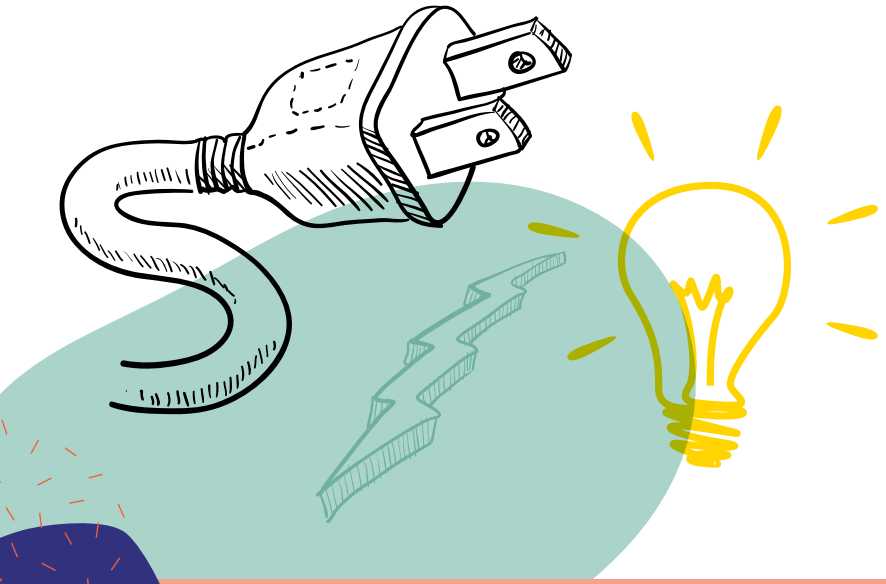
Premiers soins

- ☐ Bandages
- ☐ Pansements adhésifs (différentes tailles)
- ☐ Petits ciseaux
- ☐ Pince à sourcils
- ☐ Onguent antibiotique
- ☐ Sirop, pastilles, vaporisateur nasal
- ☐ Acétaminophène et ibuprophène



ÉLECTRICITÉ

Tu peux procéder directement en ligne ou, tout simplement, contacter l'entreprise Hydro-Québec pour effectuer le branchement. Hydro-Québec va t'offrir la possibilité de payer de 2 façons différentes, soit de faire la transaction aux 2 mois avec la valeur réelle (quantité d'électricité utilisée) ou en versements égaux chaque mois, selon l'estimation de consommation. Une vérification sera alors faite pour voir combien d'électricité a été consommée durant cette période et un remboursement sera effectué s'il y a lieu. À toi de choisir la façon qui te convient le mieux.



Des astuces pour économiser, parce que ça ne fait jamais de mal d'avoir plus d'argent dans sa tirelire!

> Prendre des douches plus rapides.

> Fermer les lumières quand tu n'as pas besoin de celles-ci.

> Baisser le chauffage lorsque possible.

> Attendre que le lave-vaisselle soit entièrement plein pour le démarrer ou tout simplement laver la vaisselle à la main.

> Éviter de mettre les vêtements dans la sécheuse, mais les étendre sur une bonne vieille corde à linge (séchoir à linge)!

> Si tu as à changer des ampoules brisées, privilégie les ampoules fluocompactes, car elles économisent l'électricité.

> Favoriser les lavages de vêtements à l'eau froide.

> Lorsque tu as fini de cuisiner, éteins le four et laisse la porte entrouverte, ceci ajoutera un peu de chaleur à ton appartement.

> Si ton appart est humide, j'ai la solution! Achète un déshumidificateur.

Assure-toi de ne rien placer devant le calorifère ou tout autre appareil qui produit de la chaleur. N'oublie pas qu'économiser sur l'électricité signifie en même temps que c'est un plus pour l'environnement.

ASSURANCE HABITATION

Quand? Comment? Pourquoi?

Il est extrêmement important de détenir une assurance habitation afin d'assurer tes biens en cas de vol, incendie, inondation, tornade, etc. Tu dois conserver les factures de tes achats et photographier ton matériel, afin de montrer une preuve à ton assureur pour te faire rembourser en cas de besoin. Tu peux faire l'achat en ligne ou auprès d'un courtier d'assurance.

Mesures de sécurité

Afin d'éviter les incendies, voici quelques astuces :

> Assure-toi que les piles fonctionnent dans les détecteurs de fumée;

> Assure-toi d'avoir éteint le four avant de quitter;

> Ne laisse pas de chandelles allumées sans surveillance;

> Laisse les sorties d'urgence dégagées;

> Appose un autocollant pour les pompiers afin d'indiquer la présence d'animaux et le nombre d'occupants;

> Assure-toi que les rideaux ne touchent pas au système de chauffage.

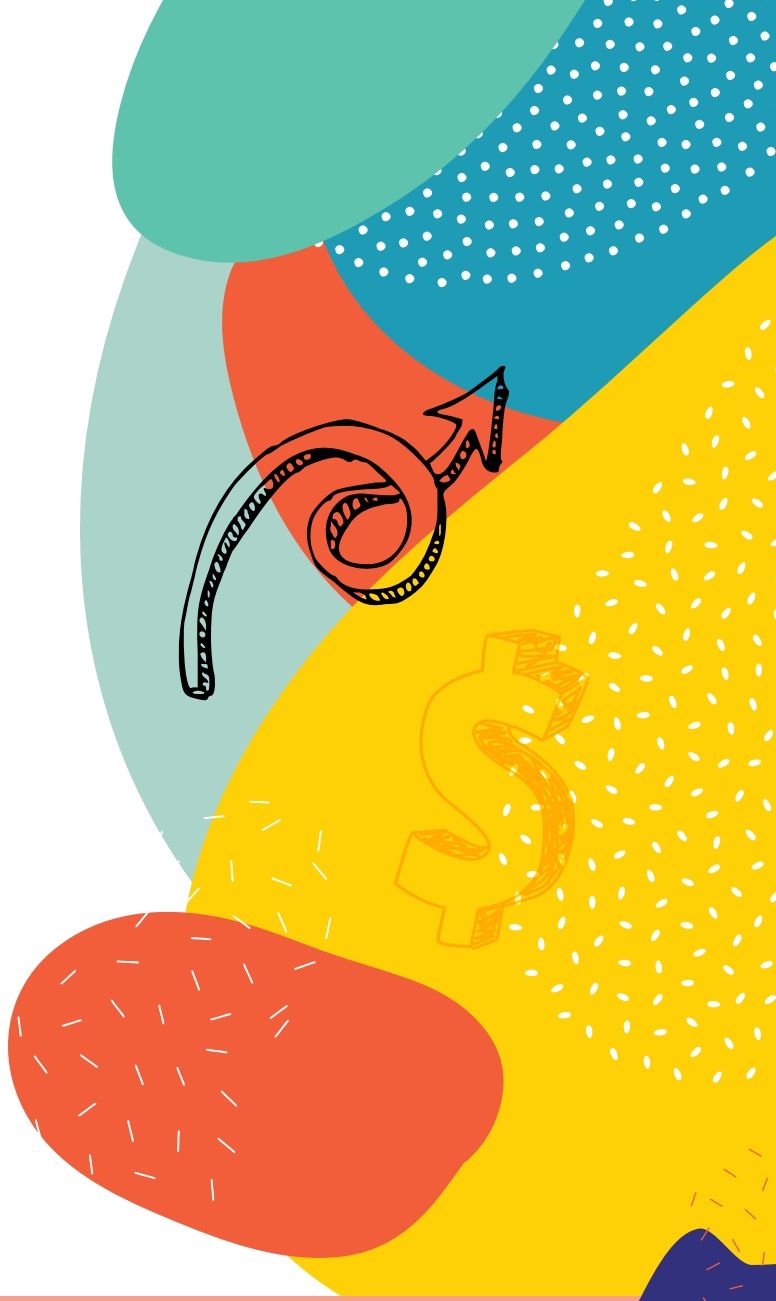
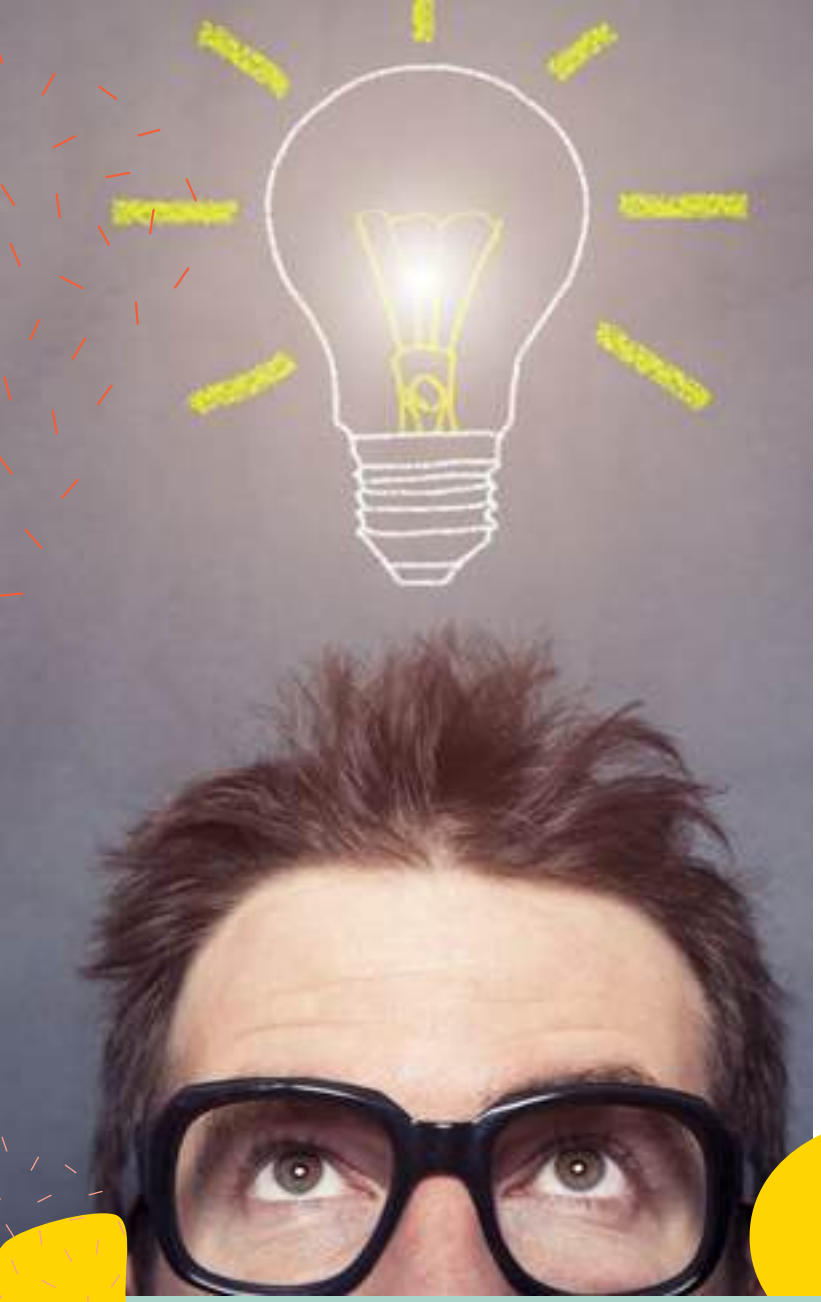


TABLE DES MATIÈRES

ASTUCES D'ENTRETIEN ménager ET DE travaux MANUELS

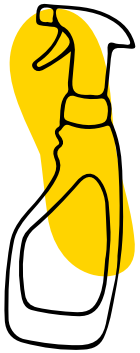
TABLE DES MATIÈRES



CETTE SECTION REGROUPE DIVERSES ASTUCES POUR FACILITER TA VIE AU QUOTIDIEN EN APPARTEMENT.

Pour déboucher la
TUYAUTERIE

Si les drains de ta salle de bain sont bouchés par des cheveux et autres poils, voici une recette pour t'en débarrasser définitivement. Verse un peu de bicarbonate de soude puis du vinaigre blanc dans le drain bouché, et laisse le mélange faire le travail avant de rincer avec de l'eau chaude. Le mélange du bicarbonate de soude et du vinaigre crée une réaction chimique qui débouchera le conduit. Tu peux aussi utiliser ce mélange pour nettoyer les toilettes, mais il se peut que le produit prenne plus d'une heure avant de bien faire effet.



Produit
NETTOYANT
tout usage

Avec cette recette, tu pourras nettoyer toutes les surfaces (tables, comptoirs, fenêtres et miroirs, bain, etc.) Mélange du vinaigre blanc, de l'eau chaude, (en quantité égale ou supérieure à la quantité de vinaigre) et du jus de citron. Note que le jus de citron ne sert qu'à l'odeur et peut donc être remplacé par les huiles essentielles de ton choix. Pour faciliter le nettoyage, utilise une bouteille avec vaporisateur ; ainsi, tu n'auras qu'à vaporiser la surface à nettoyer.

Nettoyer un
MICRO-ONDES

Le nettoyant tout usage porte bien son nom. Il suffit de mettre une tasse de ce mélange 3 minutes au micro-ondes, puis de passer un linge pour finir la corvée.

Faire ta
LESSIVE

Pour bien faire ta lessive et ne pas abîmer tes vêtements, il ne suffit pas d'éviter de mélanger les couleurs. Il y a de nombreuses consignes à respecter et toutes sont indiquées sur l'étiquette du vêtement.

Idées de
RANGEMENT
et d'aménagement

Voici quelques idées qui peuvent t'aider à aménager ton chez-toi.

Les **porte-revues** peuvent être fixés au mur ou non, pour ranger les boîtes de papier d'aluminium, de papier ciré et autres, des ustensiles de cuisine, des épices, des boîtes de conserve, des fruits et des légumes, du papier de toilette, etc. Avec un peu d'imagination et de créativité, un porte-revue peut contenir plus que des revues.

Les **palettes de bois** utilisées dans les entrepôts font d'excellents supports à pots de fleur sur ton balcon, et minimisent la perte d'espace. Un jardin ou des fines herbes à portée de main!

Si c'est le bazar dans ton garde-robe, installe une **chaîne verticalement** pour pouvoir y suspendre plusieurs cintres.

Pour ranger tes brosses à dents et autres outils d'hygiène dentaire ou tes pinces, élastiques et autres accessoires (légers) pour les cheveux, achète des **crochets adhésifs** que tu colleras sur la paroi intérieure d'une des armoires de ta salle de bain. Les crochets devront être collés symétriquement, parce qu'après tu devras y accrocher un petit panier de plastique.

Note : Les paniers de plastique sont aussi très utiles pour fournir du rangement dans les tiroirs.

Minimiser les
DÉPENSES

D'abord, je te suggère d'acheter des articles d'occasion : mobilier, vêtements, vaisselle, etc. En plus d'être économique, cette pratique est écologique puisqu'elle se base sur le recyclage.

Voici une liste non exhaustive d'endroits où tu pourras acheter des articles usagés :

> Vente de garage et marché aux puces

> Friperie

> Village des valeurs

> Kijiji (Internet)

> eBay (Internet)

> Amazon (Internet)
Attention : plusieurs produits sont neufs

> Certaines pages Facebook (Internet)

> Marketplace (via Facebook)

> Ton entourage

Pour dénicher des meubles à moindre prix, tu peux toujours arpenter le bord des routes le jour de la collecte des encombrants. Cependant, évite les matelas, divans et autres meubles avec tissu et rembourrage (pour empêcher une infestation de punaises de lit ou de possibles traces de moisissure à la suite d'une pluie).

Pour économiser sur la lessive ou certains ingrédients de cuisine, tu peux acheter en vrac dans certains magasins spécialisés. Acheter en vrac signifie : acheter seulement la quantité désirée et la transporter dans un contenant que tu apportes. Encore une fois, cette pratique est économique et écologique.

PEINTURE

Bon à savoir!

Tu as envie de changement? Rien de mieux que de changer la couleur de tes murs!

Avant de choisir, teste plusieurs tons différents sur une petite partie d'un mur. Tu pourras ainsi observer les changements de couleur dus à la lumière extérieure qui varie selon l'heure.

Choisis une peinture à base d'eau ou d'huile. Elle est faite pour l'intérieur et est plus facile à laver et moins toxique que celle d'extérieur. Pour les quantités, calcule qu'un litre de peinture ou d'apprêt couvre environ 10 m². Note : En général, il faut plus de peinture lorsque tu choisis une couleur foncée, lorsque les murs ont une texture irrégulière ou lorsqu'ils sont foncés et que tu veux les peindre d'une couleur plus claire. Tu peux maintenant passer à l'action.

D'abord, tu dois vider la pièce ou, du moins, libérer les murs et protéger les meubles et le plancher avec des bâches de plastique. Bouche les trous sur le mur avec du plâtre et ponce-les, afin que le mur soit uniforme. Ensuite, nettoie les surfaces à peindre avec un dégraisseur afin de t'assurer que la peinture tienne bien.

Note : Libérer les murs ou le plafond, cela inclut, également, dévisser et retirer les caches d'interrupteur et la lampe au plafond si elle gêne.

Installe le ruban à masquer sur les plinthes, les prises murales, etc. Choisis un ruban adapté à la surface où il sera collé (bois, plâtre, etc.). Les vapeurs que dégage la peinture peuvent être dangereuses. Il est important de travailler dans un espace bien ventilé. Ouvre toutes les portes et les fenêtres de la pièce. Si tu as un ventilateur, active-le. Si la pièce est déjà bien ventilée, privilégie d'ouvrir les portes et les fenêtres pourvues de moustiquaires, car des poussières, du pollen et des insectes peuvent se coller à la peinture. Les gaz produits par la peinture peuvent provoquer des vertiges, de l'essoufflement, des nausées et des maux de tête. Si cela t'arrive, sors prendre de l'air frais, puis vérifie la ventilation de la pièce.

La pièce est prête à recevoir de l'apprêt. L'apprêt sert entre autres à augmenter l'adhérence de la peinture et à éviter qu'elle ne s'écaille. Il en existe plusieurs types : certains sont pour la peinture extérieure, d'autres font la transition d'une peinture à base d'huile à une peinture à base d'eau. Il y a des apprêts pour le bois, la pierre, le plâtre, le métal, etc. En gros, choisis bien l'apprêt en fonction de tes besoins. Certaines peintures contiennent déjà un apprêt, alors il est important de bien te renseigner avant l'achat.

AUTRES PISTES D'AIDE

Si tu as besoin d'autres informations pour réaliser un projet manuel, tu peux regarder des tutos sur Internet, consulter quelqu'un de compétent ou visiter le site Web de wikiHow. Pour les citer : « wikiHow est une collaboration mondiale de milliers de personnes centrées sur un seul objectif : enseigner à n'importe qui dans le monde comment faire quoi que ce soit… Tout ce que vous lisez sur wikiHow a été écrit par quelqu'un qui voulait aider quelqu'un d'autre. »

L'accès à wikiHow est gratuit et ce site est traduit en 18 langues.

fr.wikihow.com/Accueil

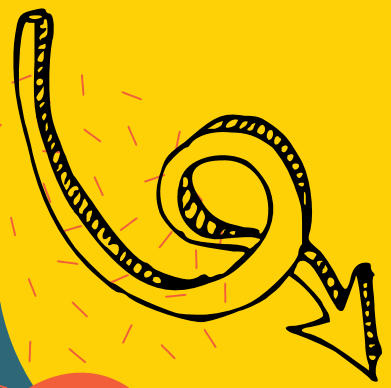


TABLE DES MATIÈRES

ALIMENTATION

TABLE DES MATIÈRES

DEPUIS QUE TU ES JEUNE, TES PARENTS TE NOURRISSENT ET TU N'AS PAS À TE SOUCIER DE L'ARGENT POUR CELA.

Mais là, tu te prépares à partir en appartement et pour survivre, tu vas devoir te nourrir. Cependant, tes parents ne seront pas toujours là pour t'aider. Tu vas devoir organiser ton propre budget pour subvenir à ce besoin. Voici un petit aide-mémoire pour faire ton épicerie, principalement la première fois.

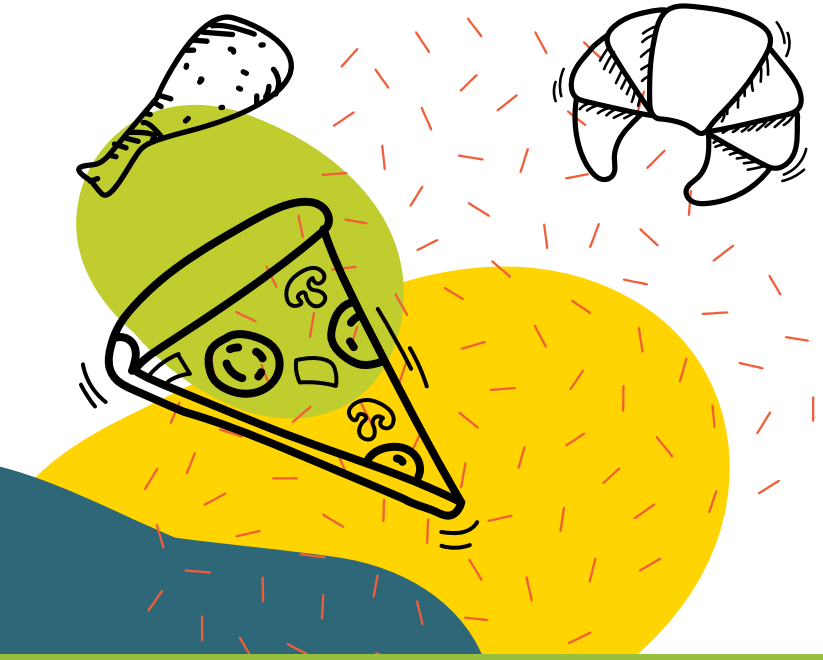
FAIRE SON ÉPICERIE

Avant d'aller à l'épicerie

> Planifier ses repas en fonction des circulaires, afin de profiter des rabais.

> Faire une liste d'épicerie en fonction de la planification des repas de la semaine.

> Manger avant d'aller à l'épicerie. (Éviter d'y aller le ventre vide pour ne pas craquer pour des produits dont nous n'avons pas besoin.)



Trucs pour économiser

> Acheter en vrac ou en formats familiaux et cuisiner de grosses portions pour avoir des restants lorsqu'on a moins de temps.

> Consulter les circulaires des commerces.

> Utiliser les coupons-rabais (Il est avantageux de les utiliser seulement s'ils n'incitent pas à la consommation).

> Éviter de retourner à l'épicerie durant la semaine.

> Vérifier la facture pour s'assurer qu'il n'y ait pas d'erreurs.

> Diviser les formats familiaux en plus petites quantités et les congeler.

> Trouver une personne avec qui partager les dépenses moins courantes, comme la farine, le papier de toilette et le sucre, par exemple.

> Prendre son temps lors de la première épicerie : on n'est pas obligé d'acheter tous les condiments à la fois, et certains pourraient être à prix réduit la semaine suivante.

> Si possible, prendre quelques aliments de la réserve de tes parents pour éviter de commencer les placards vides.

> Privilégier les chaînes économiques de supermarché (Maxi, Super C, etc.).

La base pour la première épicerie

Éléments secs

- ☐ Sucre
- ☐ Farine
- ☐ Sel et poivre
- ☐ Cassonade
- ☐ Cacao
- ☐ Poudre à pâte
- ☐ Fécule de maïs
- ☐ Bicarbonate de soude
- ☐ Sauce BBQ en poudre

Épices

- ☐ Sel d'ail et d'oignon
- ☐ Persil
- ☐ Ciboulette
- ☐ Épices à bifteck et à poulet
- ☐ Bouillon de poulet et de bœuf
- ☐ Café/chocolat chaud/thé
- ☐ Huile de canola

Déjeuner

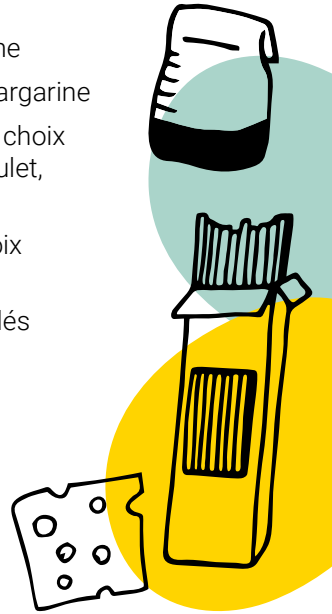
- ☐ Tes céréales préférées
- ☐ Sachets de gruau
- ☐ Crêpes
- ☐ Pain
- ☐ Condiments (beurre d'arachide, confiture, caramel, etc.)

Dîner et souper

- ☐ Pâtes et sauce préférée
- ☐ Thon/poisson/ légumineuses
- ☐ Riz
- ☐ Dinde/poulet/ jambon en boîte
- ☐ Boîte de craquelins

À mettre absolument dans ton frigo

- ☐ Œufs
- ☐ Lait
- ☐ Oignons
- ☐ Patates
- ☐ Carottes
- ☐ Laitue
- ☐ Concombres
- ☐ Poivrons
- ☐ Champignons
- ☐ Sauce soya
- ☐ Condiments (ketchup, mayo, relish, moutarde, sauce BBQ ou piquante)
- ☐ Tranches de fromage jaune
- ☐ Beurre ou margarine
- ☐ Protéines au choix (poisson, poulet, bœuf)
- ☐ Fruits au choix et de saison
- ☐ Fruits congelés



** Lors de ta première épicerie, je te recommande d'acheter des produits sans nom et de regarder les circulaires pour comparer les prix.*

LES ESSENTIELS À AVOIR DANS TA CUISINE

Dans tes armoires et le premier tiroir

- ☐ 4 assiettes (petites et grosses), bols et tasses
- ☐ 4 verres (grands et petits)
- ☐ Ensemble d'ustensiles et couteaux à steak

Dans le 2e tiroir

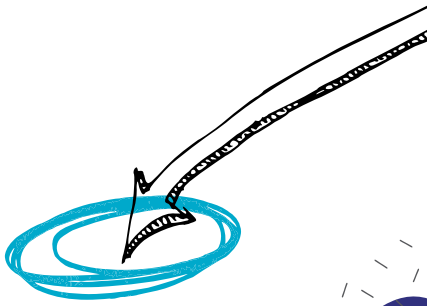
- ☐ Épluche-légumes
- ☐ Spatule
- ☐ Louche
- ☐ Cuillère de bois
- ☐ Fouet
- ☐ Bons couteaux
- ☐ Râpe à fromage

Autres tiroirs

- ☐ Contenants de conservation (dimensions variées)
- ☐ Pot à jus
- ☐ Contenants à congélation
- ☐ Bols à mélanger
- ☐ Tasses et cuillères à mesurer (tailles différentes)
- ☐ Chaudrons et poêles
- ☐ Plaque de cuisson pour four
- ☐ Plat à lasagne
- ☐ Contenants à cuisson pour micro-ondes
- ☐ Salière et poivrière

Électroménagers

- ☐ Grille-pain
- ☐ Micro-ondes
- ☐ Cafetière
- ☐ Bouilloire
- ☐ Mélangeur électrique



COMMENT ÉCONOMISER

En appartement, ton but sera de gaspiller le moins possible pour ne pas jeter de l'argent à la poubelle toutes les semaines. Voici quelques trucs pour garder tes aliments le plus longtemps au frigo, et aussi des trucs pour organiser celui-ci intelligemment.

1. Placer dans la porte tout ce qui se conserve le plus longtemps (sauces à salade, ainsi que tous les condiments que tu auras achetés lors de ta première épicerie).
2. Mettre la viande dans le bas de ton frigo, cela t'aidera à la garder plus longtemps.
3. Truc pour la conservation : utilise tes sens. Prends l'habitude de te servir de ceux-ci chaque fois que tu cuisines. Sers-toi de tes yeux pour la couleur de tes aliments et sers-toi de ton nez pour les odeurs.
4. Donne une deuxième chance à tes aliments, cela t'aidera à moins gaspiller. Si tes légumes n'ont plus l'air bon à manger crus, ils sont encore bons pour cuire.

N'hésite pas à faire appel à une banque alimentaire de ta région si nécessaire.

Trucs pour t'aider à conserver tes aliments encore plus longtemps

> Mettre dans des contenants les aliments que tu as achetés et inscrire la date d'achat. Range-les à la bonne place dans le frigo.

> Mettre les aliments dans des contenants de congélation avant de les placer dans le congélateur (il est très important que tu ne les laisses pas dans leur emballage, cela t'aidera à les garder plus longtemps).

Sites Web pour économiser

Entre le paiement de tes frais de scolarité, de ton appartement et de ta voiture, tu auras peut-être moins d'argent que tu ne le pensais. Tu ne peux pas ne pas manger, alors tu devras économiser.

Pour ça, tu devras regarder et comparer les prix de plusieurs épiceries et marchés pour trouver les moins chers.

Voici quelques sites Web pour t'aider à économiser et à dénicher les meilleurs produits à très bas prix :

Reebee.com
Circulaires.com
Appli Flipp

J’espère que cela t’aidera à mieux économiser et te donnera l’espoir d’aller en appartement et de commencer ta vie d’adulte du bon pied.

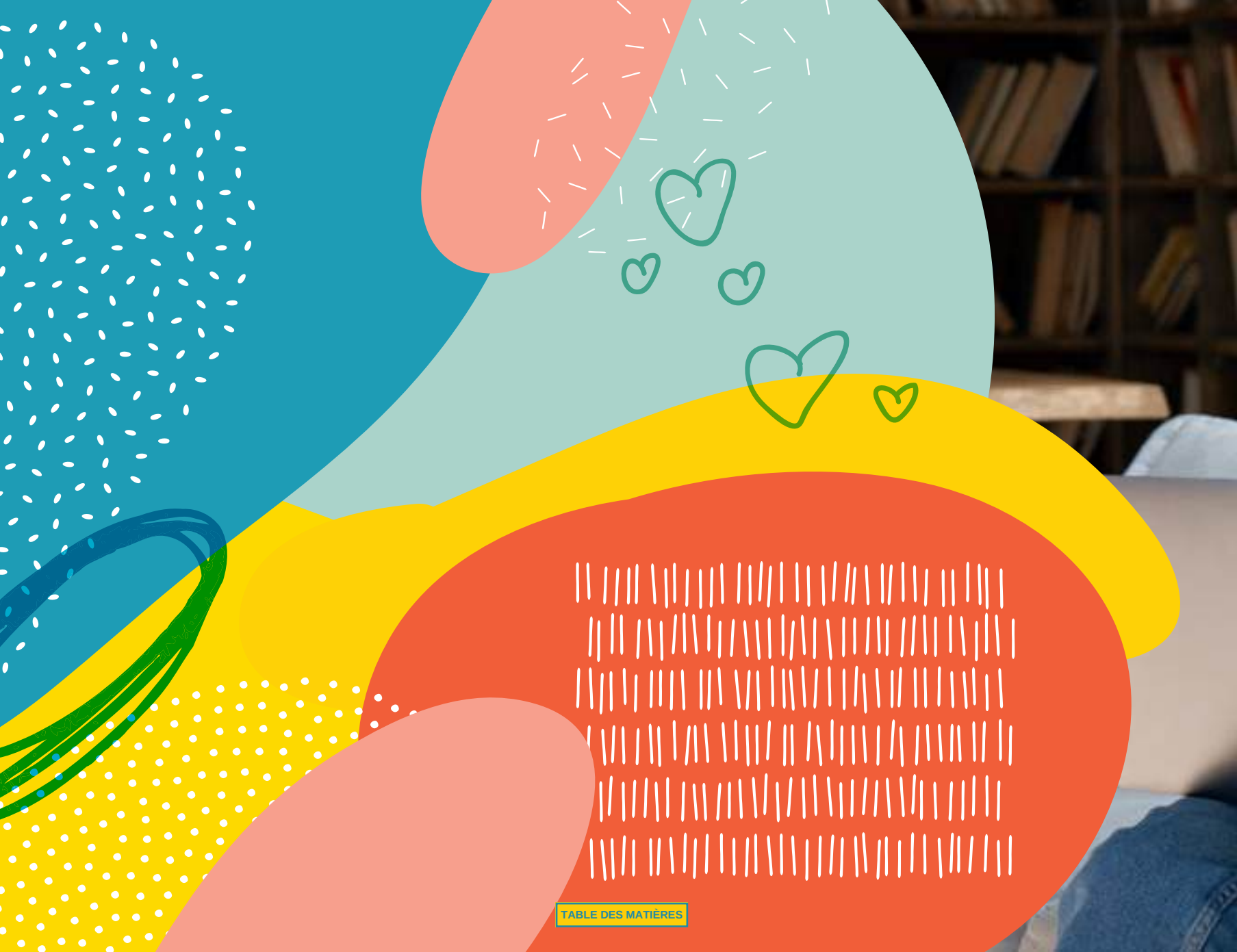


TABLE DES MATIÈRES

BIEN-être

TABLE DES MATIÈRES

Le chapitre qui suit la vie au secondaire comporte son lot de changements, de nouveautés et de défis. Tout cela peut être une magnifique source de bonheur et de motivation. Peu importe, le plan de vie à la suite du secondaire, chose certaine, il faut être encore plus autonome et organisé au quotidien.

Toutes ces nouveautés et ces responsabilités peuvent occasionner une part de stress et d'inconfort. Être bien organisé et prendre soin de soi aidera à garder l'équilibre et à se sentir rassuré à travers toutes ces nouveautés auxquelles il faut s'adapter. Pour ce faire, tu retrouveras dans le chapitre suivant quelques trucs et astuces pour t'aider à atteindre un certain bien-être, ainsi qu'une liste de ressources intéressantes pour t'accompagner dans ce passage vers la vie adulte.

STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

À la suite de la vie au secondaire, il se peut que tu aies décidé de poursuivre ton parcours scolaire. Si tel est le cas, tu feras face à bien des nouveautés au niveau de l'horaire, de la gestion d'agenda et du rythme d'études.

Tu peux parfois avoir de la difficulté à t'y retrouver ou à savoir par quoi commencer. Voici donc quelques astuces qui te permettront de mieux assimiler la matière.

> Travailler et étudier dans un milieu qui favorise la concentration selon ta personnalité et tes besoins. Exemple : Ton ami peut préférer étudier dans un café alors que toi tu as besoin du silence complet. Donc, pour toi la bibliothèque est peut-être une meilleure option.

> Être attentif en classe te permettra de passer moins de temps à étudier si tu comprends déjà la matière.

> Prendre des pauses lors de l'étude t'aidera à être plus productif.

> Faire de courtes révisions après un certain temps dans chacun de tes cours. Cette stratégie a pour but d'éviter les montagnes d'études qui arrivent toutes en même temps.

GESTION DU STRESS

Peut-être que tu te sens stressé et dépassé par tes études. Mais comment savoir si cela est un réel problème? Voici quelques informations qui pourront t'aider.

La différence entre le stress et l'anxiété?

Le stress est une réaction physique tout à fait normal de ton corps. En fait, le stress est essentiel! C'est lui qui te donne l'énergie d'étudier pour un examen ou la motivation pour réussir ton cours de conduite. Mais s'il s'accumule, il peut t'affecter…

L'anxiété est la tendance à se créer un stress, à l'exagérer ou à le redouter avant même les premiers signes. Par exemple, ton entrée au cégep peut te rendre anxieux; et si tu ne te faisais aucun ami?

Lorsque nous sommes aux études, il est normal de vivre un certain stress de performance. Par contre, quand celui-ci devient un problème, il importe d'aller en parler à des personnes de confiance (voir les ressources citées à la fin de ce chapitre).

Voici quelques trucs pour mieux gérer ton stress :

> Impose-toi des limites. Par exemple, prévois d'arrêter d'étudier lorsque tu connaîtras bien telle ou telle matière. Tu as fait le nécessaire pour bien te préparer, tu ne gagneras rien à étudier de façon compulsive en entretenant ton stress.

> Aie des attentes réalistes selon tes forces et tes faiblesses. Aussi, donne-toi des objectifs en fonction de celles-ci. Il est normal de ne pas être le premier de classe dans chacune des matières!

> Pense positivement, ton stress peut t'aider!

> Ne l'oublie pas, tu as le droit à l'erreur.
La perfection n'existe pas!

ORGANISATION DU TEMPS

Il est important de bien gérer ton temps entre l'école, le travail, les loisirs, les amis et le sommeil. Il faut un équilibre entre toutes ces sphères de ta vie si tu souhaites réussir tes études sans être complètement épuisé!

D'abord, tu dois définir tes priorités. Où souhaites-tu mettre le plus d'énergie? Pour ce faire, tu peux créer un emploi du temps et t'organiser à l'aide d'un agenda.

LES RESSOURCES

Lorsque tu as besoin d'aide, n'hésite pas, il y a des gens qui sont là pour toi! Voici quelques ressources, mais tu peux toujours t'informer auprès de ton cégep.

> Travailleur social
> Psychologue
> AVSEC
> Infirmière
> Travailleur de milieu
> Jeconcilie.com
> CLSC
> Banque alimentaire
> Carrefour jeunesse-emploi (CJE)

TABLE DES MATIÈRES

CONCLUSION

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES

LE PASSAGE À LA VIE ADULTE : LIBERTÉ, INDÉPENDANCE, BONHEUR OU STRESS, DÉSARROI ET DÉCOURAGEMENT?

Bon, on ne va pas se mentir, cette période est angoissante pour tout le monde puisqu'on y vit beaucoup de nouveautés : le choix de carrière, le cégep, l'automobile, le monde du travail, les nouvelles responsabilités financières, le premier appartement, l'alimentation, etc. Dans ce passage, on doit faire face à plusieurs bouleversements, il est donc très normal que ça puisse te stresser.

Nous avons levé le voile sur les principaux changements qui surviennent lors de la transition à la vie adulte, pour te permettre d'être plus outillé et prêt face à cette nouvelle vie qui se présente à toi.

Rappelle-toi qu'il est normal de se sentir indécis face au choix d'études ou de se tromper dans notre choix de carrière. Ce ne sont vraiment pas tous les jeunes de 16 ou 17 ans qui savent déjà ce qu'ils veulent faire. Utiliser des ressources, par exemple aller voir le conseiller en orientation de ton école ou un intervenant au Carrefour jeunesse-emploi de ta région peut t'aider, tout comme ce livre qui te servira à différentes étapes.

Nous espérons que cet outil facilitera ton passage à la vie adulte et qu'il t'apportera une meilleure confiance pour ton futur!

WebOGRAPHIE

OUELLET, Marie-Claude. « Mon enfant entre au cégep », dans Alloprof Parents, [En ligne], 7 mars 2018. [https://www.alloprofparents.ca/articles/lorientation-professionnelle/du-secondaire-vers-le-cegep/] (Consulté le 2 décembre 2019).

MÉTAYER, Michel. La transition du secondaire au cégep, [En ligne], juin 1991, Sainte-Thérèse, Collège Lionel-Groulx, 36 p.

ACCÈS ÉTUDES QUÉBEC. Liste des programmes d'études disponibles, durée et coûts, [En ligne], 2020. [https://accesetudesquebec.ca/fr/les-programmes-de-formation/liste-des-programmes-d-etudes-disponibles-duree-couts/5/23] (Consulté le 4 décembre 2019).

COURNOYER, Amélie. « Pourquoi choisir la formation professionnelle? », dans Alloprof Parents, [En ligne], 27 septembre 2017. [https://www.alloprofparents.ca/articles/lorientation-professionnelle/pourquoi-formation-professionnelle/] (Consulté le 4 décembre 2019).

CNESST. Travail des enfants, [En ligne], 2016. [https://www.cnt.gouv.qc.ca/salaire-paie-et-travail/travail-des-enfants/index.html#c4650] (Consulté le 9 janvier 2020).

CNESST. Les normes du travail, [En ligne], septembre 2019, Québec, CNESST, 24 p.

GOUVERNEMENT DU CANADA. Calculatrice de paiements de carte de crédit, [En ligne], mise à jour le 9 octobre 2019. [https://itools-ioutils.fcac-acfc.gc.ca/CCPC-CPCC/CCPCCalc-CPCCCalc-fra.aspx] (Consulté le 9 janvier 2020).

ÉDUCATION ET ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. Prêts et bourses, études à temps plein, [En ligne], 2020. [http://www.afe.gouv.qc.ca/prets-et-boursesetudes-a-temps-plein/programme-de-prets-et-bourses/] (Consulté en février 2020).

FOX, Stuart. « Cellulaire : comment obtenir le meilleur forfait? », dans Sélection.ca Reader's Digest, [En ligne], 2020. [https://www.selection.ca/maison/trucs-et-astuces/cellulaire-comment-obtenir-le-meilleur-forfait/] (Consulté le 9 janvier 2020).

OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR. Garanties, exemples de jugements : téléphones cellulaires, [En ligne], mise à jour le 16 décembre 2019. [https://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/sujet/garanties/exemples-de-jugements-concernant-les-garanties-legales/telephones-cellulaires/] (Consulté le 9 janvier 2020).

FRANÇOIS CHARRON.COM. Conseils pour bien choisir son fournisseur Internet, [En ligne], 1998-2020. [https://www.francoischarron.com/conseils-pour-bien-choisir-son-fournisseur-internet/-/x197bBupgu/] (Consulté le 9 janvier 2020).

APPARTEMENTS QUÉBEC. « Un glossaire de types d'appartement à Québec » dans Louer.ca, [En ligne], 28 mai 2009. [https://www.louer.ca/info-centre/appartements-quebec54.htm] (Consulté le 27 janvier 2020).

RÉGIE DU LOGEMENT. Sections : Locataire et locateur, Logement, Bail, [En ligne], 2020. [https://www.tal.gouv.qc.ca/] (Consulté en février 2020).

BEAUPRÉ, Xavier. « Épicerie 101 : Tout ce que tu dois savoir pour ta première épicerie! », dans Arctic Gardens, [Blogue], 22 mai 2018. [https://www.arcticgardens.ca/blog/fr/premiere-epicerie-101/] (Consulté le 2 décembre 2019).

TEL-JEUNES. Le stress et l'anxiété sont des émotions normales et utiles mais parfois difficiles à gérer, [En ligne], 2020. [https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Stress-anxiete] (Consulté le 10 décembre 2019).

PARTENARIATS

Élèves participants

Aimy Audet
Laurianne Comeau
Anna-Kim Courtois
Élia Dallaire
MaryKade Dallaire-Boutin
Marika Gamelin
Edward Héon
Aly Lavertu
Roxane Ménard
Cloé Ouellette
Marika Piché
Abygaëlle Vallée
Chaïma Chatti Baya
Emmy Houle

Enseignantes

Julie Lemire et Chloé Savich

Collaborateurs

Sonia Goulet-Lacasse, agente de projets en entrepreneuriat jeunesse, bénévolat et volontariat, Carrefour jeunesse-emploi comté Nicolet-Bécancour

Jonathan Cossette, conseiller en éducation financière, Carrefour jeunesse-emploi comté Nicolet-Bécancour

Mélanie Savary, conseillère en orientation, école secondaire La Découverte

Évelyne Paré, animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire, école secondaire La Découverte

Marie-Claude Bérubé, présidente-fondatrice de La Pause Magique

Josiane Gaudet, technicienne en éducation spécialisée, école secondaire La Découverte

Jean-Simon Dion, enseignant en finances, école secondaire La Découverte

Myriam Giroux, conseillère en accompagnement – volet persévérance scolaire, Carrefour jeunesse-emploi comté Nicolet-Bécancour

École de conduite Perreault

Partenaires financiers

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

TABLE DES MATIÈRES

Dans le cadre de notre cours de sensibilisation à l'entrepreneuriat, nous, les membres de la Jeune COOP FuturAction, avons créé un livre grâce à un travail de coopération avec plusieurs professionnels de milieux différents.

Cet outil regroupe tout l'essentiel afin de faciliter le passage des adolescents à la vie adulte. Vous pouvez trouver réponse à vos questions dans ce livre.

Nous abordons les sujets suivants :

Études supérieures – DEP – Cégep – Automobile – Le monde du travail – Finances – Appartement
Astuces d'entretien ménager et de travaux manuels – Alimentation – Bien-être

Chaque section a été écrite par nous, des élèves de 4e et 5e secondaire de l'école La Découverte de Saint-Léonard-d'Aston.

Par la Jeune COOP FuturAction

En collaboration avec

École secondaire LA DÉCOUVERTE
Fierté | Engagement | Réussite

TRECQ
Table régionale de l'éducation Centre-du-Québec

Québec

TABLE DES MATIÈRES

ISBN 978-2-9811397-5-7