

S'habiller pour le succès

Lorsqu'il s'agit de ce qui doit être porté au travail, le bon sens est la règle. Si tu travailles dans un chantier ou dans une mine, tu dois porter un casque de sécurité et des bottes à embouts d'acier. Si tu es soudeur, tu dois porter des lunettes. Il faut penser avant tout à ta sécurité et à la sécurité des autres. Parfois, un uniforme est exigé, dans un restaurant, par exemple. Souvent, en tant qu'employé, tu dois décider si ta tenue vestimentaire est convenable.

Règle générale, essaie d'éviter les vêtements trop larges ou trop serrés. Investis dans une bonne paire de chaussures dans laquelle tu es à l'aise. Garde-les propres et cirées. Les employeurs préfèrent les employés qui s'habillent bien et proprement. Il est recommandé de s'habiller **sobrement**. Les exigences peuvent être indiquées dans le règlement intérieur de l'entreprise. Il faut t'informer.

Ta tenue dépend donc beaucoup du secteur dans lequel tu travailles. Il est bien de rester le plus naturel possible et de porter des vêtements dans lesquels on se sent bien.

As-tu déjà regardé l'émission *Mon premier emploi* à TFO? L'émission est disponible en ligne au www.tfo.org/education/eleves/mpe.

Sur ce site, on discute de plusieurs sujets. Tu peux lire des blogues



pour connaître l'opinion des gens. Chaque semaine, tu peux participer à un sondage, par exemple : **Si l'employeur exige le port d'un uniforme, devrait-il en assumer tous les coûts?** Visite le site pour connaître le résultat de ce sondage qui vient d'être réalisé.

sobrement : simplement, avec modération

Beaucoup de demandeurs d'emploi sous-estiment l'importance de bien s'habiller pour une entrevue. C'est un fait que les gens sont jugés à première vue.

Une compagnie québécoise a nommé sa boisson énergisante *Castor Bleu* et *Beaver Buzz*. Elle fait concurrence aux autres boissons comme *Red Bull*. Dans le *Mon Journal 57*, nous te renseignerons sur ces boissons. Et toi... As-tu déjà bu une telle boisson? Pourquoi? En connais-tu les ingrédients? Envoie ta réponse par courriel à lianer@centrefora.on.ca avant le 14 janvier 2010. Il est possible que ta réponse soit publiée dans le *Mon Journal 57*.

Rions ensemble

Un avocat de l'Ouest canadien et un Terre-Neuvien sont assis côte à côte dans l'avion. L'avocat pense que, pour se distraire, il pourra facilement jouer une blague à son compagnon de voyage. Il lui demande s'il veut jouer à un jeu. Le Terre-Neuvien est fatigué. Il préférerait dormir, mais l'avocat insiste, répétant que c'est un jeu très amusant.

«Je te poserai une question, dit l'avocat. Si tu ne peux répondre, tu me donneras 5 \$. Ensuite, tu me poseras une question. Si je ne peux répondre, je te donnerai 500 \$!» Ceci pique l'intérêt du Terre-Neuvien et, pour faire taire l'avocat, il accepte.

L'avocat lui pose alors cette question : «Quelle est la distance entre la terre et le soleil?». Le Terre-Neuvien ne dit rien, sort 5 \$ de sa poche et le donne à l'avocat. Le Terre-Neuvien demande à l'avocat : «Qu'est-ce qui monte une colline avec 3 jambes et en redescend avec 4?»

L'avocat sort son ordinateur, mais ne trouve rien sur Internet. Il envoie des courriels à tous ses amis. Aucun n'a la réponse. Finalement, après une heure, l'avocat réveille son compagnon de voyage et lui remet 500 \$. Le Terre-Neuvien met le 500 \$ dans sa poche et se remet à ronfler.

L'avocat est hors de lui. Il veut connaître la réponse. Il réveille le Terre-Neuvien à nouveau. «Alors, finalement, qu'est-ce qui monte une colline avec 3 jambes et en redescend avec 4?»

Le Terre-Neuvien prend 5 \$ et le donne tout simplement à l'avocat...





Voici les avantages d'un sommeil suffisant :

- un meilleur système immunitaire pour combattre les maladies;
- une meilleure concentration;
- une meilleure mémoire;
- un meilleur système nerveux.

D'après l'Association médicale canadienne, le manque de sommeil favoriserait l'obésité. Sur le long terme, le manque de sommeil peut entraîner l'anxiété et la dépression.

Voici quelques suggestions pour un sommeil de qualité.

- Réduire les boissons contenant de la caféine. Éviter d'en boire huit heures avant le coucher. C'est le temps requis pour se débarrasser des effets de ce stimulant.
- Faire de l'exercice durant la journée afin de mieux dormir le soir.
- Il est préférable de lire avant de se coucher plutôt que de regarder la télévision ou de naviguer sur Internet.
- Respecter les heures de repas et éviter un gros repas avant le coucher.
- Baisser la température de la chambre de quelques degrés.
- Maintenir un horaire de sommeil constant. Une routine avant le coucher aide les enfants, mais les adultes en profitent aussi. Boire un verre de lait chaud avec du miel ou une tisane de camomille ou de **verveine**.

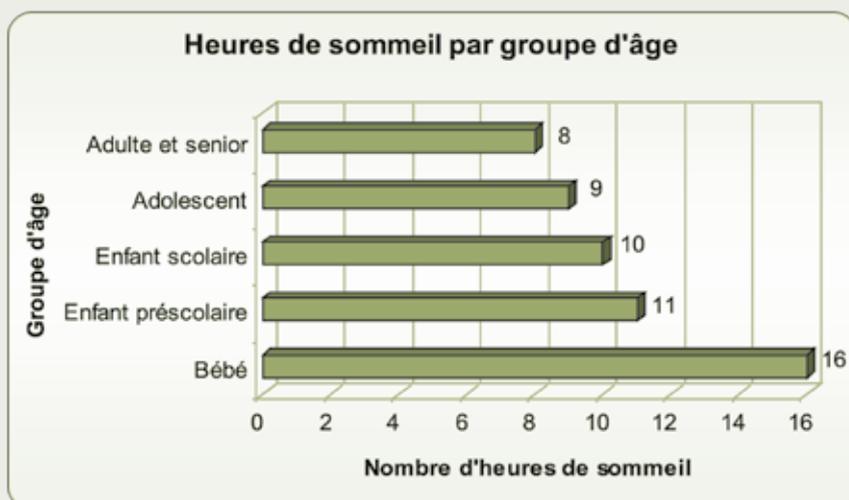
Le manque de sommeil est **cumulatif**. Une petite diminution de sommeil par soir peut nous rendre moins performant durant la journée. Plus d'un tiers des accidents de circulation sont attribués au manque de sommeil. Si on ne parvient pas à se reposer, il est toujours préférable de consulter son médecin.

verveine : plante qui a des effets calmants

cumulatif : qui s'ajoute et se combine (exemple : 1 heure lundi ajoutée à 30 minutes mardi, etc.)

À chacun son dodo!

Le nombre d'heures de sommeil dont nous avons besoin dépend surtout de notre âge. Voici un graphique qui illustre le nombre d'heures de sommeil recommandé par groupe d'âge.



Même si les personnes âgées ont tendance à se réveiller plus souvent, certaines recherches démontrent qu'elles ont quand même besoin de 7 à 8 heures de sommeil. À tout âge, la durée idéale du sommeil est celle qui ne nous laisse pas fatigué le matin ou somnolent la journée. Le sommeil est nécessaire pour réparer les cellules endommagées de notre corps.

Qui suis-je?

1. J'ai un dos et des pieds, mais je ne peux pas marcher.
2. J'ai un chapeau et pas de tête, un pied et pas de souliers.
3. Je commence par un «e», je finis aussi par un «e», mais je ne contiens qu'une seule lettre.

Le savais-tu?

Aujourd'hui, les Canadiens dorment une heure de moins qu'il y a 25 ans.

Révision : Sylvie Rodrigue
Conception graphique : Concepts médiatiques inc.
Personne-ressource : Liane Romain
lianer@centrefora.on.ca

Mon Journal est publié quatre fois par année : janvier, avril, septembre et décembre.
Ce volume est distribué à 3 000 exemplaires.

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* pour fins éducatives à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquer avec Liane Romain.

Dépôt légal — 3^e trimestre 2009
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Ton sourire est un atout



Dans le monde du travail, ton sourire est un formidable atout. Une personne qui sourit est une personne qui sourit à la vie. Lorsque tu accueilles quelqu'un avec un sourire, la personne que tu rencontres se sent bien, car tu te sens bien. Que tu parles à ton patron, à une collègue ou à un client, le sourire transmet des ondes positives. Si tu te rends à une entrevue, sois ponctuel et souriant. C'est un signe de détente et de motivation!

Est-ce possible de sourire au téléphone?

Oui, il est possible de sourire pendant un entretien téléphonique. Si tu dois répondre au téléphone au travail, souris lorsque tu parles, non pas d'un sourire forcé, mais d'un sourire cordial. Le client se sentira beaucoup plus à l'aise. Il entendra le plaisir que tu portes à lui parler. Un sourire produit beaucoup d'effet. Il rend la tonalité de ta voix plus agréable et dynamique. Personne n'aime parler à une personne endormie au téléphone. En bref, tu dois te comporter au téléphone comme si tu étais devant le client.

Un sourire ne coûte rien...

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup.

Il enrichit ceux qui le reçoivent, sans appauvrir ceux qui le donnent.

Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel.

Personne n'est assez riche pour pouvoir s'en passer.

Et personne n'est trop pauvre pour ne pas le mériter.

Il crée le bonheur au foyer, est un soutien dans les affaires et le signe sensible de l'amitié.

Un sourire donne du repos à l'être fatigué, rend du courage au plus découragé, console dans la tristesse et est un antidote de la nature pour toutes les peines.

Cependant, il ne peut s'acheter, ni se prêter, ni se voler.

Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.

Et si quelquefois vous rencontrez une personne qui ne vous donne pas le sourire que vous méritez, soyez généreux et donnez-lui le vôtre.

Car nul n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne peut en donner aux autres.

Source : www.gilray.ca/un_sourire.html

Légumes racines rôtis au four (8 portions)



La recommandation actuelle du *Guide alimentaire canadien* est de 7 à 10 portions de légumes et fruits par jour pour les adultes. Voici une excellente recette qui demande peu de préparation.

Ingrédients

- 1 kg de légumes racines pelés et coupés en dés (2 gros oignons, 6 carottes, 1 petit navet, 6 panais, 3 patates douces)
- 10 gousses d'ail pelées et coupées en 4
- 1 cuillère à thé de romarin ou de basilic
- 1/3 tasse de mayonnaise réduite en gras
- 1/4 de cuillère à thé de poivre moulu
- 2 cuillères à soupe de feuilles de persil (facultatif)

Méthode

- Couper les légumes.
- Dans un grand bol, mélanger l'ail, la mayonnaise, le romarin et le poivre.
- Incorporer les légumes.

- Remuer jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés.
- Placer les légumes sur une lèchefrite.
- Enduire légèrement la lèchefrite d'huile d'olive ou d'un autre produit semblable. Faire rôtir à 220 °C (425 °F), en remuant à deux reprises. Cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés. Saupoudrer de persil.

Variante : Au lieu de la mayonnaise et de l'ail, on peut mélanger :

- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de sucre au romarin.

Ajouter du sel au goût.

Un petit truc

Pour nettoyer des légumes sans risque à ta santé, brosse-les avec du bicarbonate de soude, puis rince-les. Ceci éliminera la saleté, la cire et les résidus.

Connais-tu ton niveau de risque?



Tu reçois un appel. On te dit au téléphone que tu as gagné un téléviseur, mais qu'avant de le recevoir, tu dois payer la taxe de vente. Tu dois faire parvenir un chèque à l'organisme qui appelle. Que fais-tu? Sur le coup, il est facile de se faire avoir. Cependant, si tu as vraiment gagné, on ne te demandera rien. Ta meilleure défense? Raccrocher.

La fraude par téléphone est répandue. Mais il y a d'autres façons d'être victimes de **racket**. Industrie Canada a formulé un questionnaire que tu peux remplir pour t'aider à éviter d'être victime de fraude :

- Industrie Canada (www.ic.gc.ca)
- Sélectionne *Français*.
- Sélectionne *Recherche*.
- Dans la zone de recherche, tape «Fraudes et **arnaques**».
- Sélectionne *Fraudes et arnaques*.
- Sélectionne *Questionnaire sur la fraude*.

Tu n'as qu'à répondre aux questions. Tes réponses aux questions à choix multiples permettront à un logiciel de calculer ton pointage. Il te donnera ensuite des conseils sur la façon d'éviter d'être victime de fraude contre le consommateur.

Ce même site Web t'offre le *Guide du consommateur canadien*. Dans la zone de recherche, inscris «Guide du consommateur canadien 2008-2009». Tu peux consulter les différentes sections du guide ou imprimer la version PDF du document.

Pour faire une plainte, tu peux aussi consulter le site *Passerelle d'information pour le consommateur canadien* (www.infoconsommation.ca).

racket : vol, activité ou commerce louche

arnaques : vols

Le castor : symbole du Canada



Savais-tu qu'on retrouve le castor dans toute l'Amérique du Nord jusqu'au Mexique?

Ce mammifère construit des barrages naturels sur les cours d'eau au moyen de branches et de troncs d'arbres. Le castor canadien peut abattre de très gros arbres. Sa demeure, la hutte, est construite au milieu de l'eau. La partie habitable est **émergée** et les sorties sont **immergées**. Le barrage sert à éviter que l'habitation du castor soit inondée. Aussi, le barrage empêche que les sorties soient exposées à l'air si le niveau de l'eau baisse.

Les couples castors demeurent ensemble toute leur vie. Les petits naissent au printemps et sont couverts de fourrure. À environ quatre semaines, ils savent déjà plonger. Le mâle et la femelle prennent soin de leurs jeunes pendant deux ans.

Le **piégeage** du castor au Canada faisait partie du style de vie de nombreux peuples autochtones. Le castor fut presque exterminé après l'arrivée des Européens jusqu'à ce qu'on intervienne pour sa protection en 1930. Aujourd'hui, le piégeage sans cruauté est une activité sociale et économique importante. Les règlements assurent le maintien de la population.

Pour les Canadiens, le castor a une grande valeur symbolique. Il figure sur la monnaie et sur les timbres. Il est l'emblème national du Canada. Le castor travaille inlassablement. Ses qualités de bâtisseur et de travailleur acharné représentent bien le caractère des gens d'ici!

émergée : visible au-dessus de la surface de l'eau

immergées : cachées en dessous de la surface de l'eau

piégeage : chasse au moyen de piège

Connais-tu la «queue de castor» et la «Volée d'Castors» ?

Si tu ne connais pas ces termes, visite le site Web de Wikipédia (www.fr.wikipedia.org).

Réponses : Qui suis-je?

1. une chaise 2. un champignon 3. une enveloppe