

LA SANTÉ : UN POINT À NE PAS NÉGLIGER

PAR SARAH AGOUGOU
PAGE 6



LE CANCER

Pour en savoir plus sur cette maladie

Page 4



CHRONIQUE SPORTIVE

Entrevues et résultats sportifs

Page 8



EMPLOI

Comment se trouver un emploi?

Page 10



ENTREVUE

MME CAMIRÉ

Quel est votre passe-temps favori?

J'aime sortir avec mes amies, sans mari et sans enfants, pour aller essayer de nouveaux restaurants! J'adore la bonne bouffe des quatre coins du monde, surtout la nourriture française et indienne!

Quel est le pays où vous rêvez d'aller et pourquoi?

L'Italie! Pour une enseignante d'Histoire, c'est une destination de choix. Je rêve du jour où je pourrai me promener à travers les vestiges de l'Empire romain. Quel sentiment extraordinaire on doit ressentir quand on met les pieds sur La Via Appia (voie romaine) ou en entrant dans le célèbre colisée de Rome! Et la Grèce aussi!

Qu'aimez-vous le plus de votre métier?

Transmettre ma passion de l'Histoire à mes élèves. Je sais que je ne peux pas espérer que tout le monde devienne des fanatiques de l'Histoire, mais ma plus grande fierté est d'entendre des élèves me dire que l'Histoire n'était pas leur matière préférée, mais qu'avec moi, ils ont appris à l'aimer et qu'ils trouvent ça intéressant en fin de compte.

L'enseignement est-il votre premier métier?

Non! À la fin de mon secondaire et au Cégep, j'étais vendeuse chez Suzy Shier, une boutique de vêtements pour femmes. J'ai fait ce travail pendant trois ans. Ensuite, je suis devenue barmaid pendant mes quatre années d'université.

Pourquoi avoir choisi d'enseigner l'Histoire plutôt qu'une autre matière?

Mes parents aiment beaucoup l'Histoire, alors j'ai grandi en entendant parler d'événements du passé. Au primaire, lors de mes premiers cours d'Histoire [...], mon intérêt a encore grandi. Et en secondaire 2, j'ai eu une enseignante passionnée que j'adorais! C'est vraiment elle qui m'a donné envie de devenir prof d'Histoire! L'Histoire me passionne, car ça me rend curieuse de savoir comment les gens vivaient à d'autres époques. Ce que la société est aujourd'hui s'explique en grande partie par ce qu'elle a vécu dans le passé. Comprendre les comportements, les coutumes, les conflits d'autrefois, comme c'est intéressant!



ÉLISABETH
BISAILLON

Quelle est votre passion (outre l'Histoire et l'enseignement)?

J'adore le cinéma! Avant, j'allais au cinéma une fois par semaine. Maintenant que j'ai de jeunes enfants, je peux y aller moins souvent, alors j'en regarde à la maison. J'aime surtout les films historiques, mais j'aime aussi les comédies et les films d'action. Mon film préféré de tous les temps est sans aucun doute « La vita es bella » (La vie est belle). C'est une très belle histoire. Je vous le conseille fortement.

Quel serait votre message inspirant pour les futurs enseignants? Celui pour les élèves?

Pour les futurs enseignants, je leur dirais de ne jamais perdre de vue que nous sommes là pour aider les jeunes à grandir et les valoriser. Montrer aux jeunes que les connaissances et l'apprentissage sont importants pour devenir des citoyens engagés, curieux, épanouis. Pour les élèves, je vous dirais de toujours croire en vos rêves et de ne jamais laisser personne vous dire que vous n'êtes pas capable d'accomplir quelque chose. Il faut travailler fort et persévérer. Personne n'atteint ses objectifs sans avoir vécu l'échec. C'est un passage obligé. Soyez fiers de qui vous êtes et tous les jours, faites de votre mieux.

Parlez-nous un peu de vous.

Je suis maman de deux petites filles : Élisabeth qui a 3 ans et Florence qui a 20 mois. Ce sont les grands amours de ma vie (avec mon conjoint aussi bien sûr)! Je suis allée en France à plusieurs reprises et j'ai aussi eu la chance de séjourner aux États-Unis, en Espagne et en Allemagne. Comme j'aime beaucoup la période de la Seconde Guerre mondiale, mon voyage en Allemagne est le plus mémorable pour moi [...]. À part ça, je peux vous dire que je suis la sœur aînée d'une famille de 3 enfants (j'ai une sœur et un frère). Je viens d'une toute petite ville qui s'appelle Victoriaville, située à environ 1h30 de route de Montréal. Je suis venue vivre ici après mes années de Cégep pour étudier à l'université. C'était un grand changement de quitter ma petite ville pour venir vivre dans une si grande ville à l'âge de 19 ans, mais j'ai adoré ça ! Alors voilà! J'espère que vous avez aimé apprendre à me connaître davantage. C'est un plaisir de vous côtoyer tous les jours!

LES MALADIES MORTELLES : LE CANCER



La vie est un don qui est offert à chacun d'entre nous. Notre vie est un voyage constant, de la naissance à la mort, le paysage change, les gens changent, les besoins se transforment, mais le train continue. La vie, c'est le train, ce n'est pas la gare. Magnifique, cependant, le voyage peut s'arrêter pour diverses raisons ; mort naturelle, des accidents ou, à plusieurs occasions, des maladies. Des maladies mortelles. Cependant, qu'est-ce qu'une maladie mortelle? Selon le dictionnaire, les maladies mortelles sont des maladies très dangereuses qui peuvent causer la mort. On en retrouve plusieurs, par exemple, le cancer.

QU'EST-CE QUE LE CANCER?

Le cancer est une maladie mortelle qui ne peut pas, jusqu'à aujourd'hui, être guérie définitivement. Cette maladie qui met notre vie en danger est causée par un dérèglement des fonctions de la cellule. En effet, les fonctions altérées de la cellule font en sorte qu'elle se développe de manière anormale et ainsi, elle envahit les autres cellules et tissus de l'organisme. Un cancer peut être dû à des facteurs externes (mode de vie, facteurs environnementaux ou professionnels, infections) ou internes (mutations héréditaires, hormones, dérèglement du système immunitaire, etc.). Ces facteurs de risque peuvent agir ensemble ou de façon successive, pour par la suite enclencher ou favoriser le développement du cancer.

Le cancer peut évoluer en sourdine pendant plusieurs années ou même des décennies avant de provoquer la manifestation de symptômes. Tous les types de cancers prennent naissance dans nos cellules. Par la suite, de plus en plus de cellules anormales se développent et se divisent et finissent par former une masse dans le corps appelée tumeur. La tumeur maligne est l'autre nom qu'on accorde au mot cancer.

À LA DÉCOUVERTE DU CANCER!

L'histoire du cancer remonte à des époques anciennes. En effet, des archéologues ont pu observer des tumeurs osseuses fossilisées dans les momies humaines en Égypte antique. Bien que le mot cancer n'ait pas été employé, la description la plus ancienne de la maladie est d'Égypte et celle-ci remonte environ à 3000 J-C. Cette description est appelée le papyrus Ebers d'Edwin Smith.

Au fil des années, plusieurs médecins ont fait des découvertes absolument révolutionnaires pour les recherches contre le cancer. En voici certaines. Tout d'abord, il y a Zacutus Lusitani (1575-1642) et Nicholas Tulp (1593-1674) ; Deux médecins Hollandais qui ont conclu que le cancer était contagieux. **Affirmation qui s'est avérée fausse par la suite.** Ensuite, le chirurgien écossais John Hunter (1728-1793) a confirmé que quelques cancers pourraient être guéris par la chirurgie. C'était presque un siècle plus tard que le développement de l'anesthésie a incité la chirurgie pour les cancers. De nos jours, les scientifiques continuent leurs multiples recherches concernant les relations entre le cancer et l'ADN.

LES ORIGINES DU CANCER

Le cancer peut avoir plusieurs origines. Cependant il nous a été confirmé que 5% des cancers ont pour origines des causes de prédispositions héréditaires. Donc, pour les 95% restant, il s'agit de causes externes (30% des cancers sont causés par le tabac, un autre 30% causé par l'alimentation et le reste soit des hormones, des infections ou des rayons). Cependant, pour donner suite au développement des cellules anormales et de la formation d'une masse dans le corps appelée tumeur, le cancer peut aussi prendre naissance lorsque notre ADN est modifié ou endommagé. Un gène peut donc subir une mutation. Les gènes mutés ne fonctionnent donc plus correctement, parce que les directives dans leur ADN sont confuses. Le cancer apparaît alors à partir de la transformation de cellules normales en cellules tumorales.

LES FONCTIONS DU TABAC SUR LE CANCER

Le tabagisme est encore aujourd'hui une des principales causes du cancer. En effet, la fumée du tabac contient beaucoup de substances chimiques et de produits toxiques. Que ça soit la fumée ou la fumée secondaire, elles ont des effets très négatifs sur le système respiratoire. C'est donc de là que naît le cancer du poumon et plusieurs autres de cette sorte. La possibilité de développer le cancer du poumon chez les fumeurs est environ 10 fois plus élevé que chez les non-fumeurs

Les types de cancer causés par le tabagisme :

On estime que le tabagisme est responsable de:

- 83% des cancers du poumon
- 76% des cancers du pharynx
- 63% des cancers de la bouche
- 51% des cancers de l'œsophage
- 52% des cancers de la vessie

Les fonctions de l'alimentation sur le cancer :

Une bonne hygiène alimentaire pourrait retarder l'apparition de certains cancers, des micro-cancers, et ralentir leur évolution. Certaines études ont

montré que la consommation régulière de fruits et légumes variés est associée à une réduction du risque de plusieurs cancers.

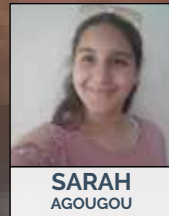
Les fonctions de l'alcool sur le cancer : L'alcool : à consommer avec modération

L'alcool peut agir sans montrer de symptômes. Même si nous prenons une petite consommation, le risque d'avoir certains cancers augmente, notamment le cancer des voies aérodigestives supérieures, de l'œsophage, du foie, du sein ainsi que le cancer colorectal.

LES CONSÉQUENCES DE CETTE MALADIE

Le cancer est une maladie très mortelle qui se développe dans les cellules. Cette maladie peut mener à plusieurs conséquences : envahir et endommager les tissus et les organes ou bien affaiblir le système immunitaire. Cette maladie peut même aller jusqu'à ignorer les signaux qui leur indiquent de cesser de se diviser ou de mourir quand elles le devraient.

Pour finir, plusieurs solutions sont envisagées pour retarder les dangereux effets du cancer. On donne des traitements, des vaccins préventifs, des médicaments... Plusieurs événements sont aussi organisés pour soutenir les personnes souffrant du cancer. D'autres mobilisations peuvent aussi contribuer à la lutte contre le cancer comme, faire des dons, organiser des manifestations pour obliger le gouvernement à soutenir les recherches médicales, etc.



LA SANTÉ UN POINT À NE PAS NÉGLIGER

La santé est un concept qui intrigue tout le monde. On se demande sans cesse ce que l'on doit faire pour rester en santé, quels sont les aliments à prioriser pour éviter les maladies chroniques ou bien comment le corps fait-il pour combattre les virus et développer des allergies. Sachez que notre corps est victime de ce que nous lui faisons subir. En effet, notre corps réagit, ou plutôt développe des maladies, en raison de certains facteurs comme l'alimentation et le climat où nous nous trouvons. La santé vous intéresse-t-elle? Si c'est le cas, poursuivez la lecture de cet article.

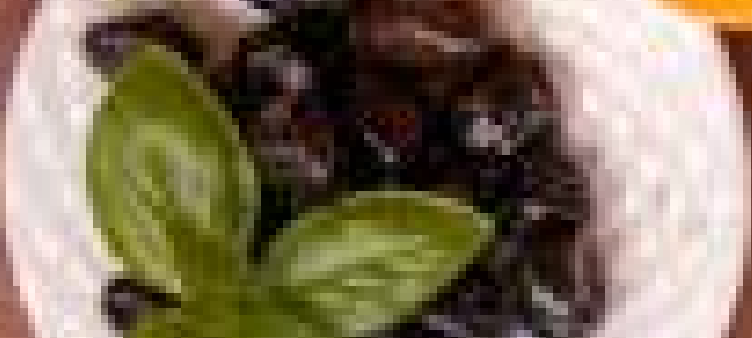
Qu'est-ce que la santé?

Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), « la santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Le bien être social est aussi un élément clé de cette définition. En effet, lorsqu'on parle de santé, on pense très souvent au physique mais peu au mental. Toutefois, celui-ci est très important pour le fonctionnement global de notre organisme. Le fait d'être en santé comprend aussi d'être bien dans sa peau.

Les additifs alimentaires, une idée révolutionnaire?

Parfois, nous sommes très fiers de sortir du supermarché avec des produits biologique et naturels, en se disant que l'on mange de façon équilibrée. Toutefois, la plupart des fruits et légumes sont enduits de produits chimiques (pesticides, insecticides, etc.) pour permettre à ces produits de pousser plus vite ou d'éloigner les insectes de ces plantations. Cela est presque la même chose pour le cas des jus de fruits. Si vous saviez la quantité de sucre qui est ajoutée aux sucres naturels des fruits, vous seriez bouche-bée. Beaucoup de produits commercialisés peuvent facilement se faire à la maison. Il suffit seulement de délaisser la fainéantise et se prendre en main. Finalement, en ce qui concerne les fameux additifs, ceux-ci sont divisés en quatre catégories : les **colorants**, les **conservateurs**, les **antioxydants** et les **agents de texture**. Ces derniers sont absolument à éliminer de votre alimentation.



Une rencontre enrichissante.

Dans les lignes qui suivront vous découvrirez l'entrevue que j'ai effectuée avec la nutritionniste Josée Bussières en ce qui concerne l'alimentation et le métier de nutritionniste.

-De quoi notre corps a-t-il besoin pour fonctionner?

« Nous avons besoin d'une multitude de nutriments (protéines, lipides (gras), vitamines et minéraux) pour fabriquer et réparer des tissus, organes, hormones, enzymes, cellules et neurotransmetteurs. Les nutriments dits essentiels sont ceux que nous ne pouvons pas fabriquer, ceux que l'on doit trouver tel quel dans ce que nous consommons.

-Quelle est la différence entre un bon et un mauvais gras

« Les bons gras sont ceux que nous avons besoin pour fonctionner et que nous retrouvons naturellement dans les noix, avocats, poissons, graines. Les mauvais gras proviennent de la transformation des aliments par l'industrie et de la friture (biscuits, soupes, etc.). Sur les emballages, dans le tableau de valeur nutritive, ils se nomment acides gras trans.

-Quels sont les mythes qui persistent en lien avec les régimes?

« La pensée magique qu'une di te particulière puisse régler RAPIDEMENT un problème de santé [...]. Les gens recherchent souvent des solutions à court terme qui demandent peu de remise en question concernant leur mode de vie. L'effet rapide l'emporte souvent sur l'aspect durable ou encore les dangers pour la santé liés à certains régimes. »

-Y a-t-il des régimes qui sont mauvais pour le corps?

« Oui, toute alimentation qui exclue une grande catégorie d'aliments présente un risque

d'apports insuffisants ou de carence en certains nutriments. Par exemple, si l'on décide de manger que des fruits et des légumes pendant 3 mois, notre capacité de concentration, notre force musculaire ainsi que notre résistance aux infections seront diminués. »

-Qu'est-ce qui vous a portée vers cette profession?

« Je souhaitais travailler avec et pour les gens, pour leur bien-être. Je recherchais une profession qui me permettait de travailler dans le domaine de la santé, qui avait un lien avec la psychologie et qui pouvait concerner tout le monde.

-Quelles sont les études nécessaires pour devenir nutritionniste?

« Il faut faire un baccalauréat de 3 1/2 ans qui inclut une année de stages. Les études en nutrition portent sur l'alimentation saine à différents âges et selon différents  tats (grossesse, athlètes, etc.). »

En conclusion, la santé est quelque chose de primordial à notre survie. Elle est l'objet de nombreux débats scientifiques et questionnements personnels. L'alimentation, l'activité physique et même nos émotions affectent notre propre santé. Comme vous pouvez le constater, notre corps est fragile. Il faut par conséquent en prendre soin et ne pas lui infliger nos atrocités du quotidien. Soyons, bien sûr, contre le réchauffement climatique, mais aussi contre une production et consommation industrielle abusive.

Comment fais-tu pour gérer ton temps entre l'école et le basket?

« J'arrive à trouver un juste milieu entre le basket-ball et mes études. Si mes notes chutent, je sens que cela affectera mes chances de recevoir des bourses scolaires. Cela pourrait m'empêcher de réaliser mon rêve qui est de jouer en NBA ».

Keysean Dumont,
foyer 202, Basketball Cadet.

Chronique Sportive



AKAM
BAPIRZADA

Bonjour et bienvenue dans la chronique sportive de l'Index. Je m'appelle Akam Bapirzada et je serai votre nouveau chroniqueur sportif pour cette dernière édition de l'année 2018-2019 ainsi que pour l'année prochaine. Mon objectif est que vous soyez à jour sur la vie sportive d'Honoré-Mercier et de donner à nos jeunes athlètes la visibilité qu'ils méritent.

Toutes mes félicitations aux sept équipes sportives de l'école, car cette année a été un grand exploit en matière de sport à Honoré-Mercier. En effet, six équipes sur sept sont allées en séries ! C'est une véritable fierté de voir Honoré-Mercier briller au sommet de quelque chose en quoi nous sommes trop souvent sous-estimés; les sports. Nous espérons que l'année prochaine sera encore meilleure et que certains reviendront encore plus forts puis nous ramènerons de jolies bannières que nous pourrons accrocher dans notre nouveau gymnase. Pour cette édition du journal étudiant, j'ai eu la chance de m'entretenir avec certains de nos athlètes pour en connaître un peu plus sur leur expérience en tant que jeunes sportifs.

*Salut
Annie!*



CATÉGORIES	CLASSEMENTS	MVP
FUTSAL ATOME DIVISION 3	4E SAISON RÉGULIÈRE DEMI-FINALISTE	WILLIAM NAXON FOYER 102
FUTSAL BENJAMIN DIVISION 3	1ER SAISON RÉGULIÈRE VAINQUEUR	RÉGINAL ACHILLE FOYER 202
FUTSAL CADET DIVISION 3	2E SAISON RÉGULIÈRE FINALISTE	JAYDON BOWMAN FOYER 304
BASKET BENJAMINE DIVISION 3B	2E SAISON RÉGULIÈRE DEMI-FINALISTE	FANYAH RAHARIJAONA FOYER 201
BASKET CADET DIVISION 3	1ÈRE SAISON RÉGULIÈRE DEMI-FINALISTE	KEYSEAN DUMONT FOYER 202
BASKET JUVÉNILE DIVISION 3B	7E SAISON RÉGULIÈRE NON QUALIFIÉ	NATHAN KIAMBA FOYER 502
VOLLEY CADETTE DIVISION 3B	5E SAISON RÉGULIÈRE QUART-DE-FINALISTE	LINAMAY AYAD FOYER 301
VOLLEY JUVÉNILE DIVISION 3B	3E SAISON RÉGULIÈRE DEMI-FINALISTE	REBECCA BAHATY FOYER 502



En tant que fille, comment te sens-tu de voir toutes les équipes sportives féminines de l'école avoir été qualifiées en séries?

« Voir tant de jeunes filles de mon âge se rendre elles aussi en séries éliminatoires me motive à travailler plus fort lors de mes entraînements, ainsi qu'à donner le maximum de moi-même pendant les matchs. Toutes ces filles veulent également les bannières autant que nous, même si nous jouons pour le plaisir, il y a tout autant de la place à la compétition ».

Fanyah Raharijaona,
foyer 201, Basket-ball Benjamin.



Cette année a été ta dernière en temps qu'élève à Honoré-Mercier, que souhaites-tu aux futurs sportifs de l'école?

« Toujours être les meilleurs et les premiers pour rendre l'école, les parents et les supporteurs fiers d'eux. Je leur souhaite aussi beaucoup de plaisir sur le terrain et dans l'école ».

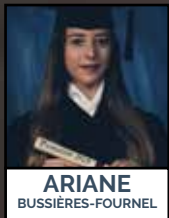
Nathan Kiamba,
foyer 502, Basket-ball Juvenile



- En tant que spectatrice, quel a été ton meilleur moment sportif à l'école, cette année?

« Mon moment sportif préféré de l'année a été lorsque j'ai accompagné les benjamines du basket à leur dernier match de saison régulière puisqu'elles ont gagné dans les dernières secondes du match pour ramener la demi-finale à domicile ».

Dorcas Isaro,
foyer 126, spectatrice.



TRAVAILLER : PAR OÙ COMMENCER ?

L'été arrive à grands pas et tu te demandes comment tu pourrais l'occuper ? Trouve-toi un emploi ! En plus de te permettre de faire un peu d'argent de poche, travailler est un premier pas dans le monde des responsabilités qui t'attend ! Pour mieux vous outiller, j'ai fait appel à Lise Ann Bigras, conseillère en persévérance scolaire, et Julie Raymond, conseillère en emploi.

Quels types d'emploi sont accessibles aux jeunes ?

L. A. B. : « Les entreprises dans la restauration et les commerces de détails comme RONA ou Urban Planet engagent beaucoup de jeunes. Si on parle emploi d'été, des emplois sont disponibles en animation (dans les camps de jour surtout) et dans l'industrie du tourisme et du divertissement (hôtels, La Ronde...). Certains emplois sont disponibles aux jeunes qui pratique une activité depuis longtemps. Par exemple, un joueur de soccer qui arbitre ou devient entraîneur adjoint. »

J. R. : « Aussi, des postes de commis d'épicerie, caiss re ou caissier, commis dans un magasin à grande surface, ou au comptoir d'une chaîne de restauration rapide constituent des emplois fréquemment occupés par des jeunes. »

Quelles sont les démarches à faire pour obtenir un emploi ?

1. Identifier nos principales forces et qualités, ainsi que nos intérêts, pour trouver des postes qui y correspondent.
2. Recherche des entreprises qui offrent ces types de postes.
3. Rédaction du CV et de la lettre de présentation en tenant compte des exigences du poste et de ce qui nous motive à travailler pour cette entreprise.
4. Prendre contact avec l'employeur : on va le rencontrer en personne pour remettre le CV en main propre ou bien on envoie le CV par courriel.
5. On se prépare pour l'entrevue.
6. Après l'entrevue, il est toujours important de faire le suivi pour remercier l'employeur et/ou s'informer des suites possibles. Cette étape permet de se démarquer, car elle est souvent négligée par les chercheurs d'emploi.

Comment faire un C.V. ?

J.R. : « Un CV doit contenir les sections suivantes:

- Identification: il est important d'inscrire un numéro de téléphone auquel il est facile d'être rejoint, ainsi qu'une adresse courriel professionnelle (  éviter: sexybabyoxoxo@gmail.com, par exemple).
- Profil: les compétences et les qualités qui te mettent le plus en valeur, en lien avec le type d'emploi recherché.
- Formation: les études en cours ou les diplômes obtenus.
- Formation complémentaire: toute formation qui n'est pas une formation scolaire. Ex.: cours de RCR, Certificat de gardien/gardiennne avertie, etc.
- Expérience de travail: bien décrire les tâches effectuées, pour chaque emploi occupé. Il est important que l'employeur puisse voir ce que vous savez faire!
- Engagement social: les expériences de bénévolat. Ces expériences sont tout autant pertinentes que les expériences de travail, ce pourquoi il faut prendre le temps de bien en décrire les tâches dans cette section aussi!



Lise Ann Bigras



Julie Raymond

- Réalisations: s'il y a lieu, on peut inclure des projets spéciaux auxquels on a pu participer et démontrer nos compétences. Par exemple, projet robotique, organisation du spectacle de fin d'année, etc.
- Prix et mentions: certificat de persévérance, prix pour l'élève la plus dynamique de l'école, mention pour la meilleure note en mathématiques, etc.
- Intérêts et loisirs: cette section permet à l'employeur de mieux vous connaître et peut montrer des aspects positifs de vous-mêmes. Par exemple, la pratique de sports d'équipe peut laisser supposer que la personne a un bon esprit d'équipe, en général. »

Comment se préparer pour une entrevue ?

L. A. B. : « Une entrevue est une épreuve très stressante, la clé du succès est dans une bonne préparation ce qui renforcera ta confiance en toi. Pratique-toi à voix haute et utilise ton meilleur français. C'est important de connaître tes forces et de miser dessus pendant ton entrevue. Reste positif et sois honnête! »

J. R. : « Il est aussi important de se vêtir d'une manière appropriée et d'être en mesure de fournir des références, si l'employeur le demande. »

Pourquoi un adolescent devrait avoir ou ne pas avoir un travail à temps partiel ?

L. A. B. : « Travailler tout en étant étudiant peut devenir fatigant ou énergisant, selon les circonstances. Idéalement, un élève devrait travailler un maximum de 15 à 20 heures par semaine [...]. Statistiquement les élèves obtiennent de moins bons résultats lorsqu'ils travaillent plus de 20 heures par semaine. Si tu remarques une baisse de ton énergie, une baisse de motivation, une fatigue accumulée [...] tu dois réduire le nombre d'heures que tu travailles par semaine. Il est important de choisir un bon milieu de travail qui considère ta réalité d'étudiant et qui t'encourage. Un emploi qui te demande de manquer l'école ou de travailler tard le soir n'est pas recommandé pour un élève qui souhaite réussir.»

J. R. : « Le travail peut permettre, effectivement, de développer son sens des responsabilités, son autonomie, ainsi que d'acquérir des connaissances, rencontrer de nouvelles personnes, développer ses habiletés, apprendre à mieux se connaître et à connaître le marché du travail [...]. À l'inverse, il peut être difficile de concilier le travail, les études et la vie personnelle. Puis, il faut parfois sacrifier certains moments de loisirs entre amis pour aller travailler. »

Ton Carrefour jeunesse-emploi (que tu trouveras sur le site Trouve ton CJE) t'offre des services qui sont gratuits. Jusqu'à tes 35 ans, tu peux venir au CJE si tu as des questions par rapport à : la recherche d'emploi, l'inscription à l'école, ton choix de carrière ou de formation, le démarrage d'entreprise, etc. Ils pourront t'aider à rédiger ton C.V. ou valider qu'il est bien fait, corriger tes fautes et faire la mise en page. Tu pourras aussi y obtenir la liste des questions les plus posées en entrevue, recevoir les conseils d'une conseillère en emploi et participer à une simulation d'entrevue.



Nous sommes un milieu de vie qui permet aux ados de 12 à 18 ans de se rassembler, de socialiser et rencontrer des adultes qui seront significatifs dans leur vie. Pour plusieurs, c'est un peu comme une deuxième maison ! Les intervenants peuvent être des modèles pour toi. On t'accompagne durant ce bout de chemin, celui de l'adolescence. N'oublie pas, tu es libre de venir quand tu veux, mais on est toujours content de t'avoir avec nous !)

RadoActif
Maison de Jeunes

www.mdjradoactif.com
5785 Boulevard Monk
Montréal (QC) H4E 3H2
info@mdjradoactif.com
(514) 303-8900



Nous sommes sur Facebook !
@MDJ.RadoActif

Nos
partenaires



Réseau réussite
Montréal

Le Sud-Ouest
Montréal

Québec