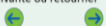


1 Cliquez sur les **icônes** en haut de chaque page pour passer à la page suivante ou retourner à la page précédente.



2 Cliquez sur la souris pour ouvrir les liens ou naviguer à une autre page.



## 2 Directives pour utiliser ce *Mon Journal*

## 4 Le métier de couturière ou couturier



## 5 Série Plateformes en ligne - LinkedIn

## 6 Se protéger contre la fraude en ligne



## 7 Le savais-tu? Le temps sur Mars

## 8 Wim Hof, la respiration et les bains glacés



## 9 Créer un tableau des tâches Fabrique un tableau des tâches magnétique! (p. 10)

## 11 Mots à lettres mélangées

|             |   |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|-------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1. UROUTEC  | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2. SRMA     | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3. NNIDKELI | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4. UATLBEA  | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5. ODRIF    | → | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |



## Directives pour utiliser ce *Mon Journal* (page 1 de 2)

1

Clique sur les **flèches** en haut de chaque page pour passer à la page suivante ou retourner à la page précédente.



2

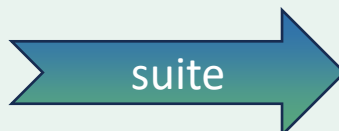
Clique sur la souris pour ouvrir les liens ou naviguer à une autre page.



3

La **définition** de tous les **mots en gras** dans les articles se trouve à la **page 13**.

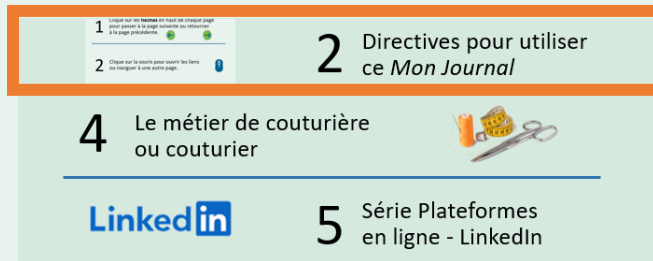
À la page des définitions (p. 13), clique sur l'image de la **feuille** pour retourner à l'article.





## Directives pour utiliser ce *Mon Journal* (page 2 de 2)

**4** Dans la **Table des matières** à la page 1, clique sur le numéro de page, l'article ou l'image d'un article pour le consulter.



**5** À la page 1, clique sur le logo du Centre FORA pour te rendre au site Web du Centre FORA.



**6** En haut de chaque page, clique sur le titre **Mon Journal n° 100** pour retourner à la Table des matières (page 1).

*Mon Journal n°100*

**Bonne lecture!**



## Le métier de couturière ou couturier \*\*\*

### Coudre, réparer, créer

Aimes-tu le travail manuel? Es-tu une personne patiente et minutieuse? Le métier de couturière ou couturier pourrait peut-être t'intéresser.

Même si beaucoup de vêtements sont fabriqués à l'étranger, les services de couture sont encore très utiles au Canada. Les gens ont souvent besoin de faire réparer un vêtement, de le faire ajuster ou de le transformer.

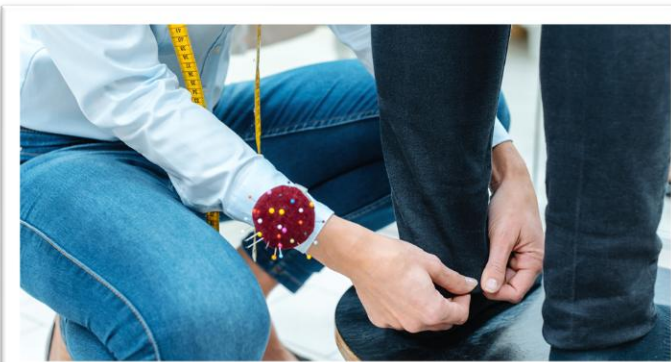
La couturière travaille avec différents tissus.  
Elle peut :

- raccourcir un pantalon
- ajuster une robe
- réparer une fermeture éclair
- fabriquer un vêtement à partir d'un **patron**



Le couturier utilise surtout une machine à coudre, mais il doit aussi savoir coudre à la main pour certains détails.

Au Canada, on peut travailler dans une boutique de retouches, un atelier, un théâtre ou à son propre compte. Certaines personnes travaillent même de la maison et offrent leurs services dans leur quartier.



Dans la plupart des provinces, ce métier n'est pas réglementé. Il n'est donc pas obligatoire d'avoir un diplôme. Cependant, une formation peut beaucoup aider. On peut apprendre dans un programme de formation, dans un organisme communautaire, en ligne ou directement sur le terrain.



C'est un bon métier pour une personne qui aime créer, réparer et travailler avec soin.  
Il peut aussi offrir un revenu d'appoint et une certaine liberté d'horaire.



## Série Plateformes en ligne - LinkedIn\*\*

### LinkedIn : un outil pour le monde professionnel au Canada



Connais-tu LinkedIn? Ce site Web est très utilisé dans le monde du travail. Il peut t'aider à chercher un emploi, à présenter ton expérience et à créer des contacts professionnels.

LinkedIn fonctionne un peu comme un curriculum vitae en ligne. Tu peux y inscrire ton expérience de travail, ta formation, tes compétences et même certains projets. Tu peux aussi ajouter une photo simple et professionnelle pour rendre ton profil plus clair et plus accueillant.

Beaucoup d'employeurs utilisent LinkedIn pour recruter du personnel. On y trouve des offres d'emploi dans plusieurs domaines, comme l'administration, l'éducation, les technologies, les services et la santé. Tu peux aussi suivre des entreprises pour voir leurs nouvelles publications et leurs postes disponibles.

Si tu es récemment arrivé au Canada, LinkedIn peut t'aider à mieux comprendre le marché du travail. Tu peux voir comment les gens présentent leur expérience et quels profils sont recherchés.

Sur LinkedIn, le ton est professionnel. Les opinions personnelles y prennent généralement moins de place.



On y partage surtout :

- des nouvelles liées au travail
- des formations
- des articles
- des réussites professionnelles

Plusieurs profils sont en français, en anglais ou dans les deux langues. Si tu es bilingue, cela peut être un avantage.



Clique sur la souris pour te rendre sur LinkedIn et créer un compte. La page officielle d'inscription de LinkedIn indique que l'adhésion est gratuite.





## Se protéger contre la fraude en ligne\*\*

La fraude en ligne est de plus en plus fréquente. Chaque jour, des personnes reçoivent de faux courriels ou de faux messages textes. Ces messages les amènent à visiter de faux sites Web sans s'en rendre compte. Le but des fraudeurs est souvent de voler de l'argent ou des renseignements personnels.

Ces messages peuvent sembler très crédibles. Ils imitent parfois une banque, Postes Canada, un magasin en ligne ou un organisme gouvernemental comme l'Agence du revenu du Canada. Souvent, ils parlent d'un problème urgent :

- un paiement refusé
- un colis bloqué
- un remboursement à recevoir

Ces messages demandent ensuite de cliquer sur un lien.

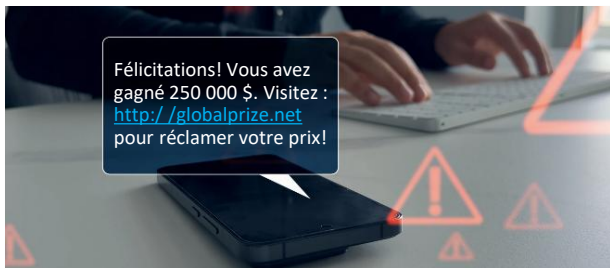


Aujourd'hui, les fraudeurs utilisent des logos, un langage professionnel et des adresses Web qui ressemblent beaucoup aux vraies. Certains messages contiennent très peu de fautes. Cela les rend plus difficiles à reconnaître.

Pour te protéger,

- ne clique pas sur un lien si tu as un doute
- va plutôt directement sur le site officiel en écrivant toi-même l'adresse dans ton navigateur
- ne donne jamais ton mot de passe ni tes renseignements bancaires par courriel ou par message texte

Si un message te semble suspect, prends le temps de vérifier l'information avant d'agir. Il vaut mieux être prudent que de se faire piéger.

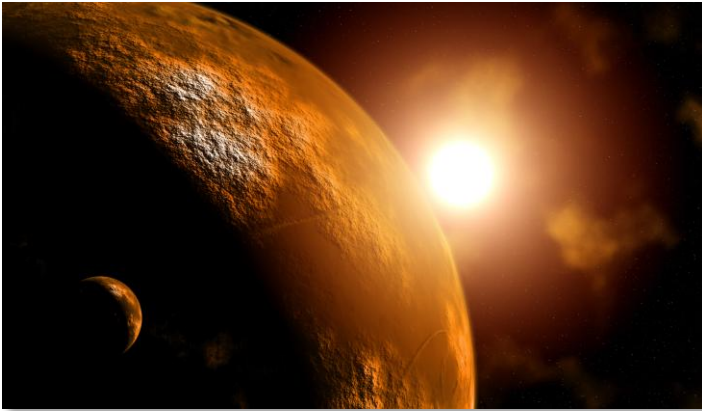


Tu peux aussi signaler une fraude au Centre antifraude du Canada.  
Être vigilant peut t'aider à éviter bien des problèmes.





## Le savais-tu? Le temps sur Mars\*\*\*

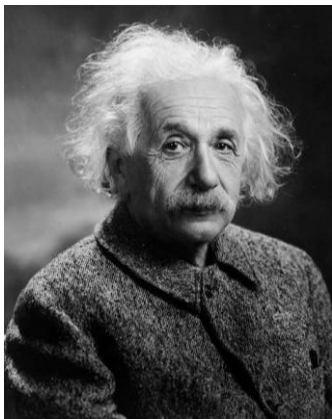
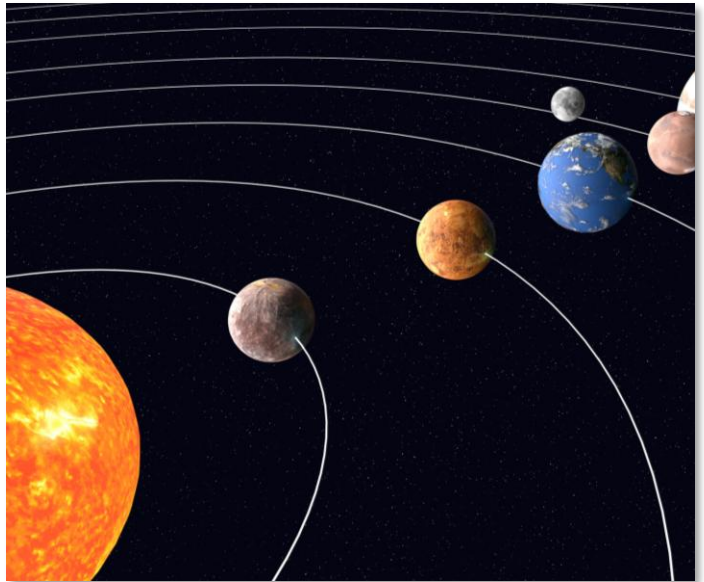


Einstein l'avait prédit... et maintenant, les scientifiques l'ont confirmé : le temps ne s'écoule pas exactement de la même façon partout. La gravité et la vitesse peuvent changer le rythme des horloges.

La planète Mars tourne autour du Soleil sur une trajectoire en forme d'ellipse. Selon la position de Mars sur cette **trajectoire**, le temps se calcule différemment.

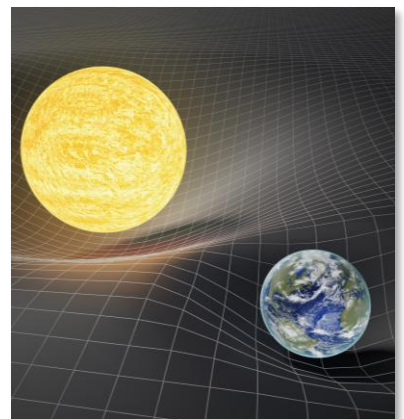
Un jour sur Mars est aussi un peu plus long qu'un jour sur la Terre. Il dure environ 24 heures et 39 minutes. Sur Mars, on appelle cela *un sol*.

Cela montre une chose fascinante : même le temps n'est pas aussi simple qu'il en a l'air.



### Qui était Einstein?

Albert Einstein était un physicien célèbre du 20<sup>e</sup> siècle. Il remettait en question les concepts du temps, de l'espace et de la gravité qui, selon lui, n'étaient pas fixes. Cette idée a donné la théorie de la relativité, une découverte qui a profondément changé notre compréhension de l'univers. Ce physicien célèbre a reçu le prix Nobel de physique en 1921.





## Wim Hof, la respiration et les bains glacés\*\*

As-tu déjà entendu parler de Wim Hof? Cet homme néerlandais est connu dans le monde entier pour ses techniques de respiration et son habitude de s'exposer au froid. On le surnomme souvent l'Homme de glace. Sa méthode repose sur trois idées principales : la respiration, le froid et la concentration.

### Exercices de respiration

Les exercices de respiration de Wim Hof se font en prenant plusieurs respirations profondes, puis en observant une courte pause avant de recommencer. Certaines personnes disent que cela les aide à se sentir plus calmes, plus réveillées ou plus concentrées. En général, les techniques de relaxation et de respiration peuvent aider à réduire le stress, même si leurs effets varient d'une personne à l'autre.



### Exposition au froid

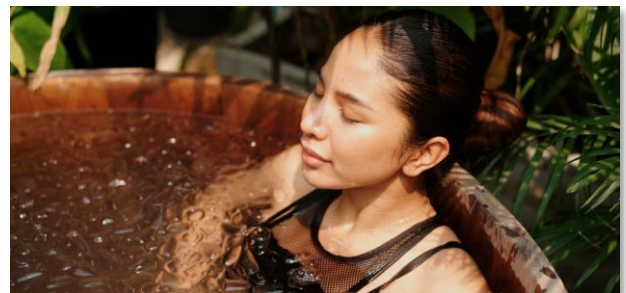
Sa méthode parle aussi beaucoup du froid. Par exemple, certaines personnes prennent une douche froide ou passent un court moment dans un bain glacé. Le froid peut parfois aider à se sentir plus alerte et peut aussi être utilisé après le sport pour la récupération musculaire. Des sources médicales rappellent toutefois qu'il faut y aller graduellement.

Il ne faut pas en faire trop. Un bain glacé n'est pas une activité à faire longtemps. Pour la plupart des gens, il vaut mieux commencer doucement, pendant un très court moment, et s'arrêter si on se sent mal. Une exposition prolongée au froid peut être dangereuse et mener à l'hypothermie.



### Concentration

La concentration fait aussi partie de la méthode de Wim Hof. Elle aide à rester calme pendant la respiration et pendant l'exposition au froid. En se concentrant sur son corps et sur son souffle, on peut mieux gérer l'inconfort et se sentir plus présent.



En résumé, la méthode de Wim Hof combine la respiration, le froid et la concentration. Mais le plus important, c'est d'écouter ton corps : vas-y progressivement et reste prudent!



## Créer un tableau des tâches\*\*

À la maison, il y a souvent beaucoup de choses à faire : faire la vaisselle, sortir les poubelles, balayer... Quand plusieurs personnes vivent ensemble, il n'est pas toujours facile de savoir qui fait quoi.

Un tableau des tâches peut aider. C'est un outil simple pour mieux organiser les travaux de la maison. Chaque personne peut voir ses responsabilités et savoir quand faire sa tâche. Par exemple, une personne peut épousseter le lundi, une autre peut laver les fenêtres le mardi, et une autre peut passer l'aspirateur le mercredi.

Un tableau des tâches peut aider à éviter les oublis, les malentendus et les disputes. Il peut aussi rendre la vie en groupe ou en couple plus agréable.



**Quand chacun participe, la maison reste propre et tout le monde se sent mieux!**

Découvre comment fabriquer un tableau des tâches magnétique à la page suivante!



## Fabrique un tableau des tâches magnétique!\*\*

Tu veux mieux organiser les tâches à la maison? Alors, fabriquer un tableau des tâches simple et pratique peut t'aider.

Ce qu'il te faut

- des aimants
- un crayon effaçable
- un tableau blanc métallique
- une règle, si tu veux tracer des lignes

Un tableau blanc métallique est utile parce que les aimants tiennent dessus. Tu peux donc déplacer facilement les tâches selon les jours ou les personnes.



|          | NOM 1 | NOM 2 |
|----------|-------|-------|
| LUNDI    |       |       |
| MARDI    |       |       |
| MERCREDI |       |       |
| JEUDI    |       |       |
| VENDREDI |       |       |
| SAMEDI   |       |       |
| DIMANCHE |       |       |

### Comment faire

Commence par écrire les tâches à faire dans la maison.

Par exemple : faire la vaisselle, sortir les poubelles, passer l'aspirateur ou faire la lessive.

Ensuite, divise ton tableau en colonnes ou en rangées.

Tu peux écrire les jours de la semaine ou les noms des personnes qui vivent ensemble.

Après cela, place les tâches au bon endroit sur le tableau. Tu peux écrire directement sur le tableau ou utiliser des petits papiers fixés avec des aimants.

Ce système est facile à modifier.

Si une personne n'est pas disponible, tu peux déplacer l'aimant ou changer la tâche rapidement.

Avec un tableau magnétique, toute la famille peut voir en un coup d'œil ce qu'il reste à faire.

Sortir les poubelles

Passer l'aspirateur

Ranger la cuisine

Faire la vaisselle

Nettoyer la salle  
de bain

Faire la lessive

Une excellente activité à faire en famille!



## Mots à lettres mélangées

### Consigne

Remets les lettres en ordre pour retrouver le mot.

Les lettres soulignées formeront un 7<sup>e</sup> mot.

1. UROUTEC → 

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
2. SRMA → 

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
3. NNIDKELI → 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
4. UATLBEA → 

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
5. ODRIF → 

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
6. EDFRAU → 

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|



Les lettres encadrées forment le mot :



La bonne réponse se  
trouve à la page suivante!



## Mots à lettres mélangées : Réponse

1. UROUTEC → C O U T U R E

2. SRMA → M A R S

3. NNIDKELI → L I N K E D I N

4. UATLBEA → T A B L E A U

5. ODRIF → F R O I D

6. EDFRAU → F R A U D E



Les lettres encadrées forment le mot : C A N A D A



## Suivi des articles

### Définitions

#### Le métier de couturière ou couturier, p. 4

**patron** : Un patron est un modèle en papier qui montre la forme et la taille des morceaux de tissu à découper pour fabriquer un vêtement, comme le devant, le dos, les manches et le col.



#### Le savais-tu? Le temps sur Mars, p. 7

**trajectoire** : Une trajectoire est une courbe décrite par le centre de gravité.



#### Wim Hof, la respiration et les bains glacés, p. 8

**hypothermie** : Lorsque la température centrale du corps est inférieure à 35 °C.



### Le métier de couturière ou couturier



#### Ce métier t'intéresse?

Fais une recherche dans ton moteur de recherche pour te renseigner davantage.

Utilise des mots-clés comme :  
*couturier, couturière, coudre,*  
*comment travailler comme couturier.*



Rédaction, conception et mise en pages : Sylvie Rodrigue et Tari Korkiakoski

Information : 705 524-3672, 1 888 814-4422 ou [info@centrefora.com](mailto:info@centrefora.com)

*Mon Journal* est disponible au [www.centrefora.com](http://www.centrefora.com)

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source.

Dépôt légal – 1<sup>er</sup> trimestre 2026 ISSN-1192-4020

Bibliothèque et Archives Canada et Bibliothèque nationale du Québec

Canada

EMPLOI  
ONTARIO

Ontario



parcours Réussite  
en éducation et au travail

Ce service Emploi Ontario est financé en partie par  
le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario.

« Réseau ontarien de l'emploi et de la formation. »

Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent  
pas nécessairement celles des gouvernements.

**Clique sur les logos ci-dessous pour suivre le Centre FORA!**

