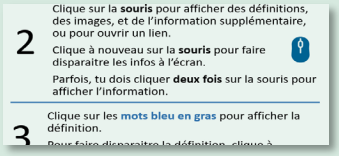
Mon Journal

Centre FORA
Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation

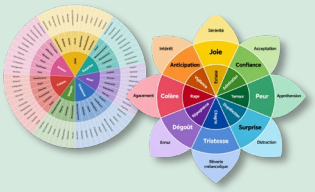
TABLE DES MATIÈRES p. 1

Volume 101| 2026



2 Directives pour utiliser ce *Mon Journal*

4 Nommer tes émotions





8 Seterra : la géographie au bout des doigts

11 Quel gouvernement fait quoi au Canada?

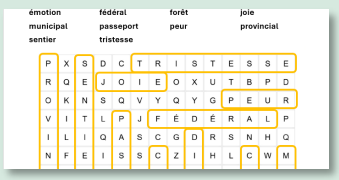




13 À la découverte de l'Ontario

15 J'ai lu…





16 Mots cachés

Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe simplifiée.
Le nombre d'étoiles (*) indique le niveau de difficulté en lecture dans les articles.

© Centre FORA, 2026

Directives (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 et surlignés** dans les articles se trouve à la **page 18.**

À la page des définitions (p. 18), clique sur l'image de la **feuille** pour retourner à l'article.



suite

© Centre FORA, 2025

Directives (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.

Centre FORA
Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation

6 En haut de chaque page, clique sur le titre **Mon Journal nº 101** pour retourner à la Table des matières (page 1).

Mon Journal nº 101

Bonne lecture!

© Centre FORA, 2026

Nommer tes émotions**

Qu'est-ce que tu ressens?

Comment te sens-tu aujourd'hui? Tu réponds peut-être : « Je vais bien » ou « Je ne vais pas bien ». Pourtant, ces mots ne donnent pas beaucoup de détails.

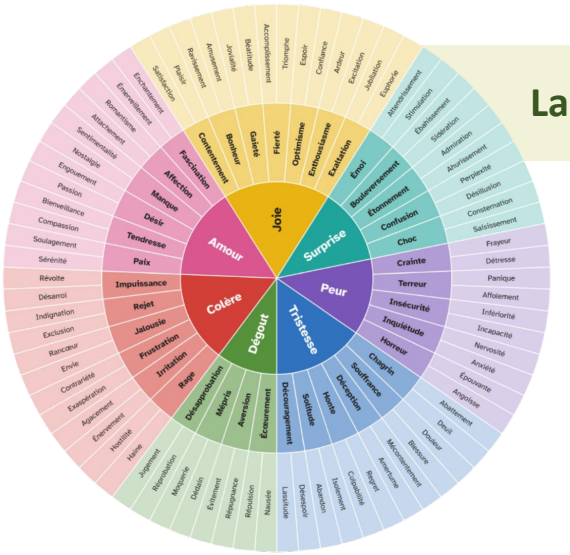
Une **émotion** est une réaction à ce que tu vis, à ce que tu penses ou à ce que tu observes. La joie, la tristesse, la peur et la colère sont des exemples d'émotions.

Une émotion peut provoquer des changements dans ton corps. Quand tu as peur, ton cœur peut battre plus vite. Quand tu es en colère, tes muscles peuvent devenir tendus. Quand tu es triste, tu peux avoir moins d'énergie.

Toutes les émotions ont leur place. Elles peuvent t'indiquer ce qui est important pour toi.

La roue des émotions

La roue des émotions est un outil qui peut t'aider à mieux nommer ce que tu ressens.
Voici deux exemples de roues des émotions.
Clique sur chacune pour en apprendre davantage.



La roue des émotions 1



La roue des émotions 2

© Centre FORA, 2026

Nommer tes émotions (suite)

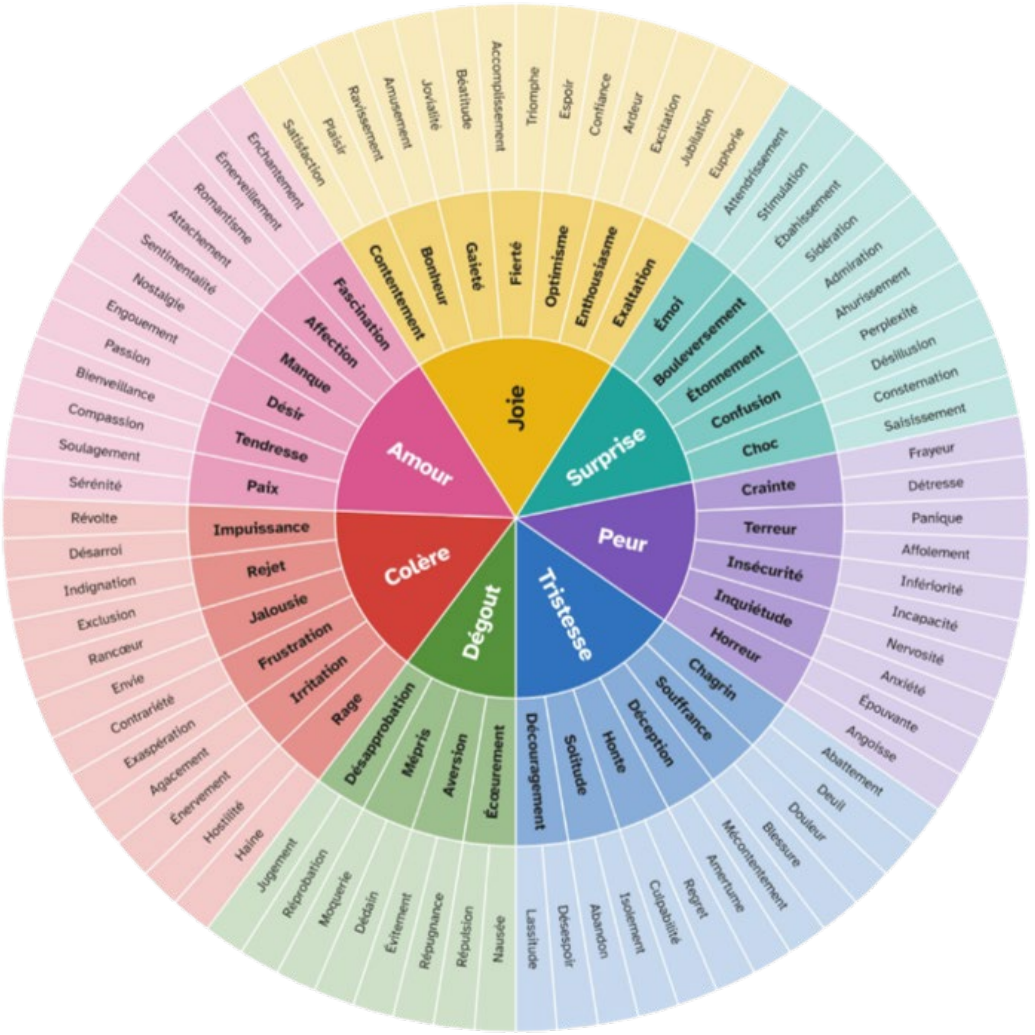
Roue 1 : Au centre de la roue, on trouve les grandes familles d'émotions, par exemple :

- la joie
- la tristesse
- la colère
- la peur
- la surprise
- le **dégout**

Autour de ces émotions se trouvent des mots plus précis.

Par exemple, tu crois être en colère. En regardant la roue, tu découvres que tu ressens plutôt de la **frustration**, de la jalousie, du rejet ou de l'**impuissance**.

Ou encore, tu crois être triste. Mais ressens-tu de la solitude, de la déception ou du **découragement**?



© Centre FORA, 2026

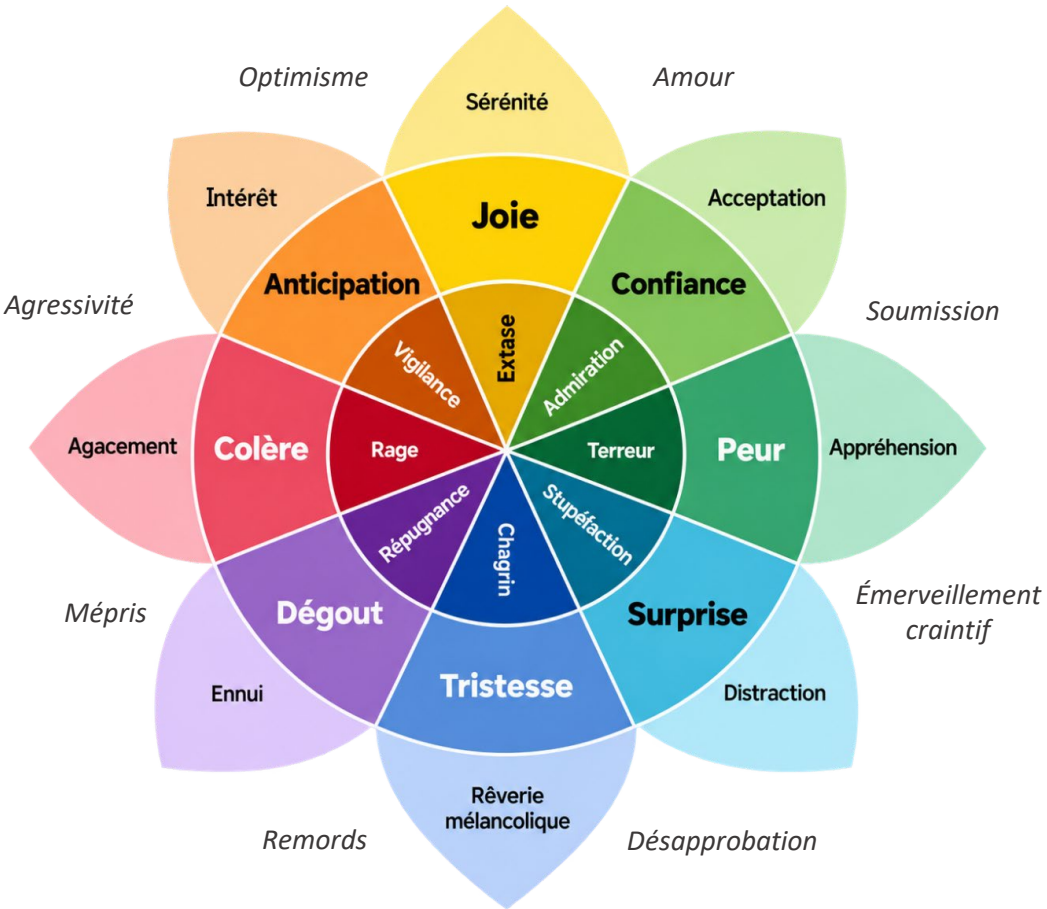
Nommer tes émotions (suite)

Roue 2 : Le plus grand cercle présente les 8 émotions de base. Les émotions opposées sont en face à face :

- la joie et la tristesse
- la confiance et le dégout
- la peur et la colère
- la surprise et l'anticipation

En allant vers le centre, l'émotion et la couleur deviennent plus intenses.

Entre les pétales, il y a des émotions produites par 2 émotions voisines : **joie + confiance = amour**



Parfois, tu peux ressentir plusieurs émotions en même temps. Tu peux être heureux de commencer un nouvel emploi, mais aussi inquiet de faire des erreurs. Tu peux aimer une personne tout en étant fâché contre elle.

Découvre comment gérer tes émotions fortes et réagir dans le Mon Journal volume 102!

© Centre FORA, 2026

Pourquoi nommer ton émotion?**

Nommer ton émotion ne la fait pas disparaitre, mais cela peut t'aider à mieux comprendre ce qui se passe en toi.

Quand tu ressens une émotion forte, commence par la nommer :

→ Je me sens…

Ensuite, évalue l'intensité de ton émotion :

→ Cette émotion est faible, moyenne ou forte.

Puis, essaie de déterminer où tu la ressens. Est-ce que…

- tu la ressens dans ton corps?
- ton cœur bat très vite?
- tes muscles sont tendus?
- ta poitrine se resserre?

→ Je ressens cette émotion dans…

Il n'y a pas de mauvaise réponse. Prends simplement le temps d'observer ce que tu ressens, sans te juger.

Exerce-toi à nommer tes émotions!





Une situation, plusieurs émotions

Ton ami annule une sortie au dernier moment.

Tu pourrais être :

- **déçue**, parce que tu attendais cette sortie
- **inquiete**, parce que tu te demandes s'il va bien
- **fâchée**, parce qu'il annule souvent
- **soulagée**, parce que tu es fatiguée

Deux personnes peuvent vivre la même situation, mais ressentir des émotions différentes.

© Centre FORA, 2026

Seterra : la géographie au bout des doigts***

La plateforme en ligne appelée Seterra est divertissante et informative. Cette plateforme permet d'apprendre la géographie tout en s'amusant. Si tu ne connais pas Seterra, tu peux la découvrir en lisant ces informations.

Tu y trouveras des jeux-questionnaires qui portent sur divers aspects de la géographie, comme :

- les pays
- les provinces et les territoires
- les capitales
- les villes
- les drapeaux
- les océans
- les lacs
- et autres

Accéder à Seterra

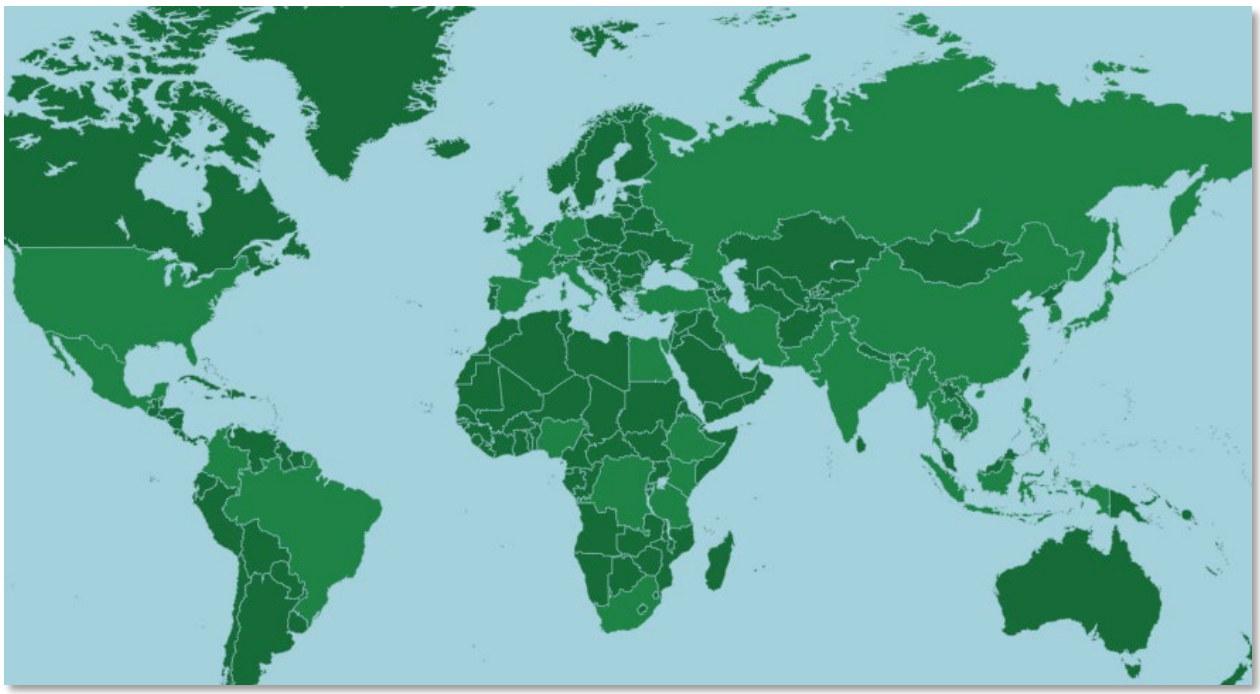
Tu peux utiliser Seterra directement sur son site Web, à partir de ton ordinateur ou de ton téléphone Android.

Si tu utilises un iPhone ou un iPad, tu peux aussi télécharger l'application Seterra.

Comment jouer?

Tu trouveras aux pages suivantes de courtes directives sur l'utilisation de Seterra.

Pour te rendre au site de Seterra, clique sur la souris.
Une fois sur le site, choisis « Français » en haut à droite.



© Centre FORA, 2026

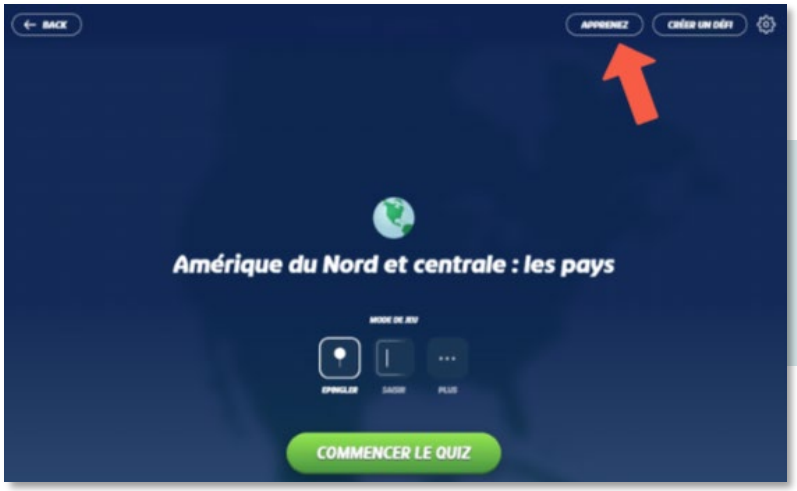
Seterra : la géographie au bout des doigts (suite)

Pour commencer, choisis une partie du monde ou un sujet qui t'intéresse.

Par exemple, clique sur **Amérique du Nord**.

Ensuite, sélectionne un quiz. Par exemple, clique sur **Pays** pour identifier les pays.





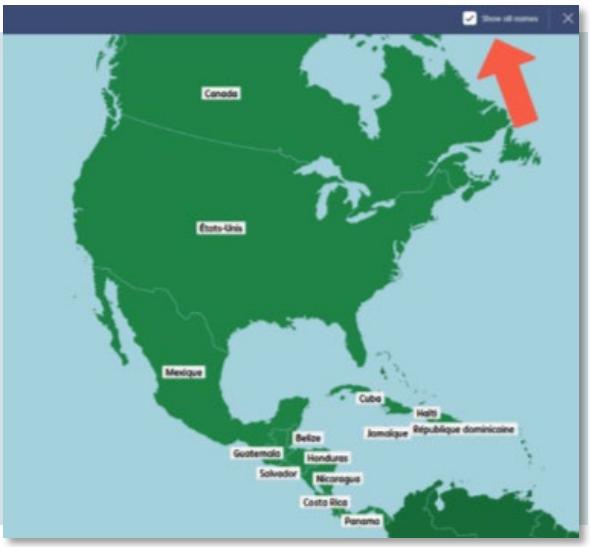
Pour découvrir le nom des pays, clique sur le bouton **Apprenez**, en haut, à droite.

En haut de la carte qui s'affiche, coche la case : **Show all names**, en haut à droite. Ceci signifie **Montrer les noms.**

Les noms des pays s'affichent sur la carte. Tu peux défiler en dessous de la carte pour voir le nom des pays, leur drapeau et leur capitale.

Lis le nom des pays, et essaie de te rappeler leur emplacement.

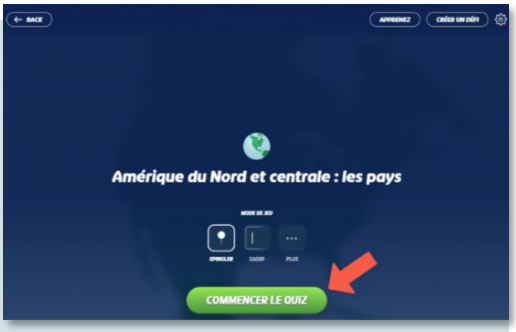
Ensuite, passe au quiz en cliquant sur le **X** dans le coin supérieur droit.



© Centre FORA, 2026

Seterra : la géographie au bout des doigts (suite)

Répondre au quiz

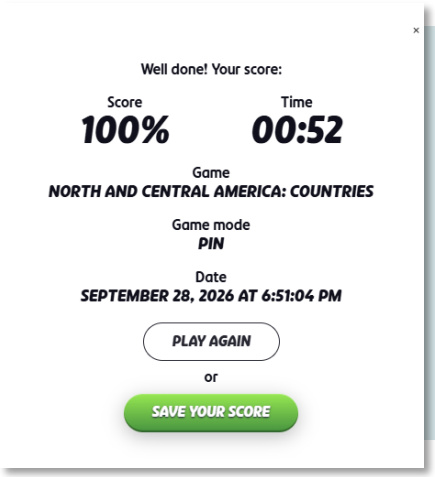


Sur la page principale, clique sur le bouton vert, **Commencer le quiz**.

La carte des pays s'affiche. Dans la bannière en haut, le nom du premier pays à trouver s'affiche, avec son drapeau. Il y a aussi une minuterie.

Clique sur le pays. Si tu l'as bien choisi, il s'affiche en blanc.

Si tu cliques sur le mauvais pays, tu peux essayer 3 fois. Ensuite, le pays s'affiche en rouge. Clique dessus pour que le nom apparaisse momentanément.



Lorsque tu termines l'activité, ton score s'affiche. Tu peux **jouer à nouveau**, **revoir** les réponses ou **enregistrer ton score**.

Tu peux reprendre le même quiz plusieurs fois.

Cela peut t'aider à te rappeler les noms et les emplacements de différents endroits. Tu deviendras aussi plus à l'aise pour lire des cartes!

Tu peux commencer par une région que tu connais. Ensuite, pars explorer d'autres endroits du monde!

Autres jeux

En défilant en bas de la carte, tu vas voir d'autres jeux pour la même région, par exemple : les capitales, les lacs, les tribus.

En bas de la liste de jeux, la section **Documents à imprimer** te permet d'imprimer plusieurs cartes : vides, avec les noms, ou avec les noms à remplir.



© Centre FORA, 2026

Quel gouvernement fait quoi au Canada?***

Au Canada, plusieurs gouvernements prennent des décisions et offrent des services. Il y a trois paliers, ou niveaux de gouvernement :

- le gouvernement **fédéral**
- le gouvernement **provincial** ou **territorial**
- le gouvernement **municipal**

Chaque niveau a ses propres **responsabilités**. Certains dossiers sont aussi partagés entre plusieurs gouvernements. Cela signifie que les trois niveaux de gouvernement doivent parfois travailler ensemble. Par exemple, c'est le cas pour certains dossiers liés à l'eau, au logement, aux routes ou aux situations d'urgence.

Le gouvernement fédéral

Le gouvernement fédéral prend des décisions pour l'ensemble du Canada. Il est situé à Ottawa, qui est la capitale du pays.

Le gouvernement fédéral s'occupe entre autres :

- **des passeports**
- **de l'immigration et de la citoyenneté**
- **de la défense nationale**
- **de l'argent et des banques**
- **du courrier**
- **des lois criminelles**
- **des relations avec les autres pays**
- **du commerce et des communications entre les provinces**
- **du transport aérien et ferroviaire**
- **des questions autochtones**
- **des politiques nationales sur l'énergie, les mines et les forêts**



Par exemple, si tu veux obtenir un passeport canadien, tu dois communiquer avec le gouvernement fédéral.

© Centre FORA, 2026

Quel gouvernement fait quoi au Canada? (suite)

Le gouvernement provincial ou territorial

Le Canada compte dix provinces et trois territoires. Chaque province et territoire possède son propre gouvernement.

Voici les responsabilités de ce gouvernement :

- **les soins de santé**
- **l'éducation**
- **les permis de conduire**
- **les autoroutes**
- **plusieurs services sociaux**
- **la majorité des ressources naturelles (forêts, mines, pétrole, etc.)**
- **les droits civils et la propriété**
- **les municipalités**

Par exemple, ta carte d'assurance maladie et ton permis de conduire sont généralement fournis par ta province ou ton territoire.

Le gouvernement municipal

Le gouvernement municipal s'occupe d'une ville, d'un village ou d'une autre communauté. Il est souvent dirigé par une mairesse ou un maire et un conseil municipal. Les responsabilités municipales peuvent varier d'une province à l'autre.

Voici les responsabilités de ce gouvernement :

- **la collecte des déchets**
- **les bibliothèques**
- **les parcs**
- **les transports en commun**
- **la protection contre les incendies**
- **le déneigement des rues**



Fais des recherches

Il n'est pas toujours facile de savoir à quel gouvernement s'adresser. Tu peux commencer par chercher le nom du service et celui de ta ville ou de ta province.

Par exemple :

- faire la collecte des déchets Sudbury
- renouveler permis de conduire Ontario
- obtenir un permis de pêche Ontario
- obtenir un passeport Ontario

Consulte la réponse à la page 18!

Renseigne-toi sur le système de gouvernement canadien.
Clique sur la souris pour lire les chapitres ou écouter l'audio.

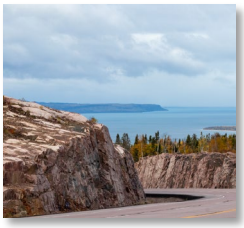
© Centre FORA, 2026

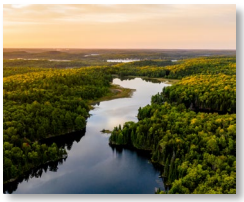
À la découverte de l'Ontario***

Connais-tu bien l'Ontario? Cette province est immense! Elle couvre plus d'un million de kilomètres carrés. Elle est même plus grande que la France et l'Espagne réunies.

L'Ontario possède de grandes villes, de petites communautés, des milliers de lacs, des plages, des forêts et des **falaises**. On peut y observer les gratte-ciels à Toronto, les édifices du Parlement à Ottawa et les paysages sauvages du Nord.

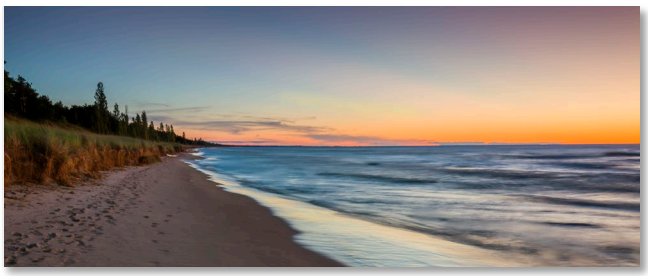












Une province, plusieurs paysages

Le sud de l'Ontario compte des terres agricoles, des villes très peuplées et des plages le long des lacs Ontario, Érié et Huron.

En allant vers le nord, les villes deviennent plus éloignées les unes des autres, et les forêts s'étendent entre elles.

Dans le Nord-Ouest, les routes traversent des forêts, des **formations rocheuses** et de longues étendues presque inhabitées. On peut aussi admirer le lac Supérieur, le plus grand des Grands Lacs.

Plus au nord encore, il y a plusieurs communautés des Premières Nations. Ces communautés sont isolées et éloignées. On s'y rend souvent en avion, parce qu'il n'y a pas de route pour les relier au reste de la province, ou parce que la route n'est pas ouverte toute l'année.

Certaines routes pour parvenir à ces communautés éloignées deviennent accessibles seulement l'hiver, lorsque le sol et les cours d'eau sont suffisamment gelés. Ces routes d'hiver, ou routes de glace, dans le Grand Nord de l'Ontario, sont des routes temporaires, construites sur la terre, les rivières et les lacs gelés. Ce réseau routier représente près de 3 200 km de routes d'hiver temporaires. Ces routes d'hiver permettent à 32 communautés éloignées d'accéder à d'autres communautés.



© Centre FORA, 2026

À la découverte de l'Ontario (suite)

Une province, plusieurs paysages

Que peux-tu faire en Ontario?

Chaque région offre des expériences différentes. Tu peux :

- marcher sur un sentier
- te baigner dans une rivière, un lac ou un Grand Lac
- faire du canot ou du kayak
- observer les oiseaux et les animaux
- admirer les couleurs de l'automne
- découvrir une petite ville
- visiter un musée
- participer à une activité culturelle
- faire une escapade sur une route **panoramique**.

Les paysages changent aussi selon la saison. Un sentier vert en été peut devenir rouge, orange et jaune en automne, puis être couvert de neige en hiver.

Plusieurs activités sont gratuites ou peu couteuses, comme marcher dans un parc municipal, visiter une plage publique ou observer un paysage à partir d'un **belvédère**.



Une province, plusieurs communautés

La communauté francophone fait partie de l'Ontario depuis environ 400 ans. Aujourd'hui, on trouve des communautés francophones dans plusieurs régions, entre autres à Ottawa, Sudbury, Hearst, Kapuskasing et dans l'Est ontarien.

L'Ontario est aussi la patrie d'origine de nombreuses nations autochtones. Plusieurs peuples vivent autour des Grands Lacs, tandis que d'autres se trouvent plus au nord. Les expériences touristiques dirigées par des Autochtones leur permettent de raconter leur territoire, leur culture et leurs histoires.



Découvre les parcs provinciaux

Tu veux faire une randonnée en Ontario?

Avant de partir, vérifie :

- la distance et la durée du trajet
- les heures d'ouverture de l'emplacement
- les droits d'entrée
- la météo
- le niveau de difficulté des sentiers
- les services offerts en français
- l'accessibilité du lieu

Dans les prochains volumes, suis-nous sur la route 17, d'Ottawa jusqu'à Thunder Bay. Nous ferons quelques arrêts pour découvrir des villes, des attractions et des paysages du Nord ontarien.

© Centre FORA, 2026

J'ai lu…**

Toute une histoire! Ottawa

Le Centre FORA a publié le livre Toute une histoire! Ottawa en 1991. L'auteur, Daniel Marchildon, vient de Penetanguishene, en Ontario. Ce livre fait partie de la collection **Toute une histoire!**, qui présente des villes et villages de l'Ontario dans des textes adaptés à différents niveaux de lecture. Le livre traite des débuts d'Ottawa, du canal Rideau, du choix de la capitale, de l'histoire francophone et de l'évolution de la ville.

Connais-tu l'histoire d'Ottawa?

Ce livre de la collection **Toute une histoire!** te fait découvrir la capitale du Canada et son histoire. Tu peux en apprendre davantage sur les rivières qui traversent la région, les premiers habitants, le canal Rideau et le choix d'Ottawa comme capitale.

Le livre parle aussi de l'histoire des francophones d'Ottawa, des premières écoles, du règlement 17 et du bilinguisme dans la ville.

Les textes sont courts et présentent plusieurs périodes de l'histoire d'Ottawa. Une belle façon de découvrir la ville tout en pratiquant la lecture!



Le livre *Toute une histoire! Ottawa* est disponible gratuitement en format PDF sur le site du Centre FORA.

Accède au livre PDF en cliquant sur l'image du livre.

Tu peux lire l'extrait du chapitre 1 ci-dessous.

Auteure : Daniel Marchildon
Collection : Toute une histoire!
Date de parution : 1991
Pages : 41
Format : PDF (à télécharger)

EXTRAIT DU CHAPITRE 1

Ottawa et ses rivières

Ottawa est une ville importante. C'est la capitale du Canada. Elle est située dans l'est de la province de l'Ontario.

À Ottawa, trois rivières se rencontrent. D'abord, il y a la rivière des Outaouais. Cette rivière coule de l'est vers l'ouest. La ville d'Ottawa se trouve du côté sud de cette rivière.

Ensuite, on trouve la rivière Gatineau. Cette rivière descend du nord et se jette dans l'Outaouais. Enfin, la troisième rivière se nomme la rivière Rideau. La rivière Rideau vient du sud et se jette aussi dans l'Outaouais.



© Centre FORA, 2026

Mots cachés

Recherche les mots dans la grille. Voir les réponses à la page suivante.

Tu peux imprimer cette grille de mots cachés en cliquant sur le bouton PDF.

PDF

carnet	**colère**	**dégout**	**dialogueur**
émotion	**fédéral**	**forêt**	**joie**
municipal	**passeport**	**peur**	**provincial**
sentier	**tristesse**		

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

Mots cachés: Réponse

carnet **colère** **dégout** **dialogueur**
émotion **fédéral** **forêt** **joie**
municipal **passeport** **peur** **provincial**
sentier **tristesse**

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

Suivi des articles

Définitions

Nommer tes émotions

dégout : Forte réaction de rejet devant quelque chose qui déplait.
frustration : Fait d'être contrarié parce qu'on ne peut pas obtenir ou faire ce que l'on souhaite.
impuissance : Sentiment de ne pas pouvoir agir ou changer une situation.
découragement : Perte de courage ou d'espoir devant une difficulté.

Quel gouvernement fait quoi au Canada?

fédéral : Qui concerne l'ensemble du Canada.
provincial : Qui concerne une province.
territorial : Qui concerne un territoire comme le Territoire du Nord-Ouest.
municipal : Qui concerne une ville, un village ou une municipalité.
responsabilité : Tâche ou domaine dont une personne ou une organisation doit s'occuper.

À la découverte de l'Ontario

falaise : Grand mur de roche très haut et très à pic, souvent près de l'eau.
formation rocheuse : Ensemble de roches qui présente des caractéristiques distinctes.
route panoramique : Route aménagée pour permettre de voir de très beaux paysages.
belvédère : Endroit aménagé pour observer un paysage.

Quel gouvernement fait quoi au Canada?

Fais des recherches

Ton bac à déchets n'a pas été ramassé?
Gouvernement municipal.

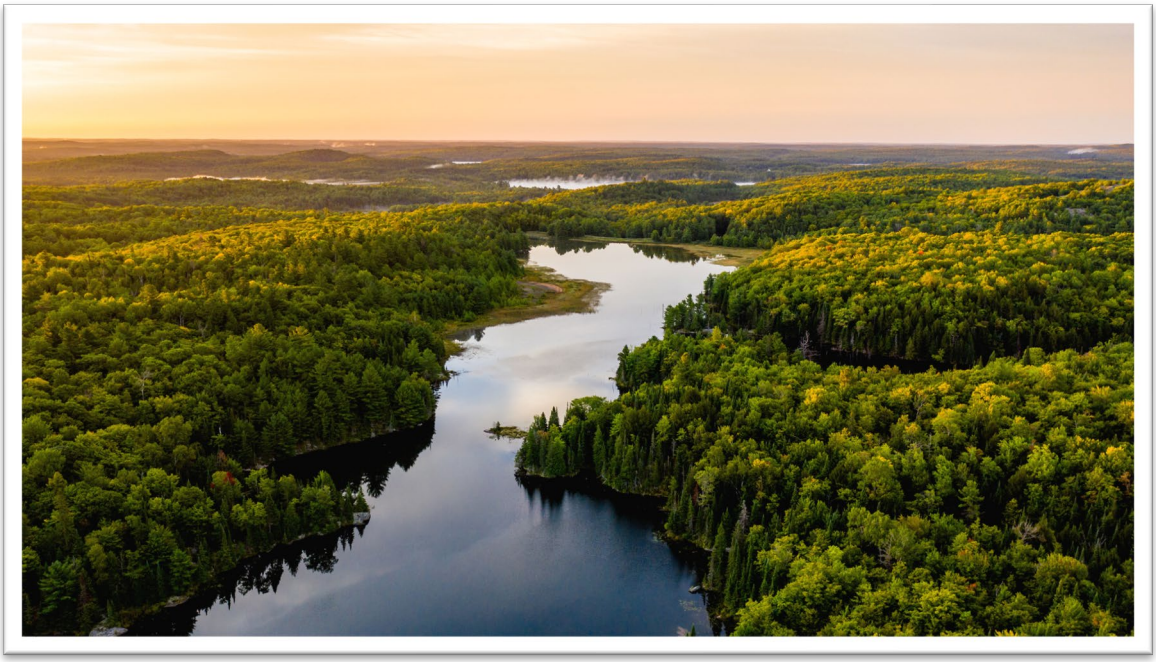
Tu veux obtenir un permis de conduire?
Gouvernement provincial ou territorial.

Tu veux obtenir un permis de pêche?
Gouvernement provincial ou territorial.

Tu dois renouveler ton passeport?
Gouvernement fédéral.



© Centre FORA, 2026



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

Information : 705 524-3672, 1 888 814-4422 ou info@centrefora.com

Mon Journal est disponible au 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 – 3e 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!

© Centre FORA, 2026