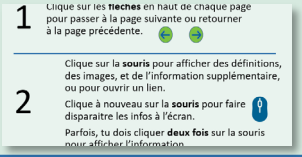
Mon Journal

Centre FORA
Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation

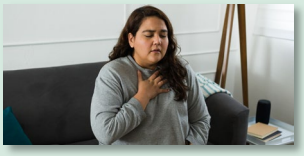
TABLE DES MATIÈRES p. 1

Volume 102| 2026



2 Directives pour utiliser ce Mon *Journal*

4 Les émotions fortes et le corps





7 Le Parlement du Canada

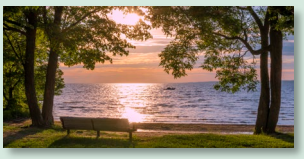
10 Découvre Gemini Notebook

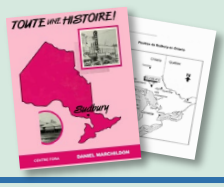




11 Que peux-tu demander à Gemini Notebook?

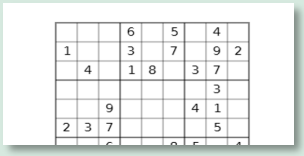
12 Sur la route 17 : d'Ottawa à Sudbury





15 J'ai lu…

16 Joue au sudoku!



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, 2026

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 102** pour retourner à la Table des matières (page 1).

Mon Journal nº 102

Bonne lecture!

© Centre FORA, 2026

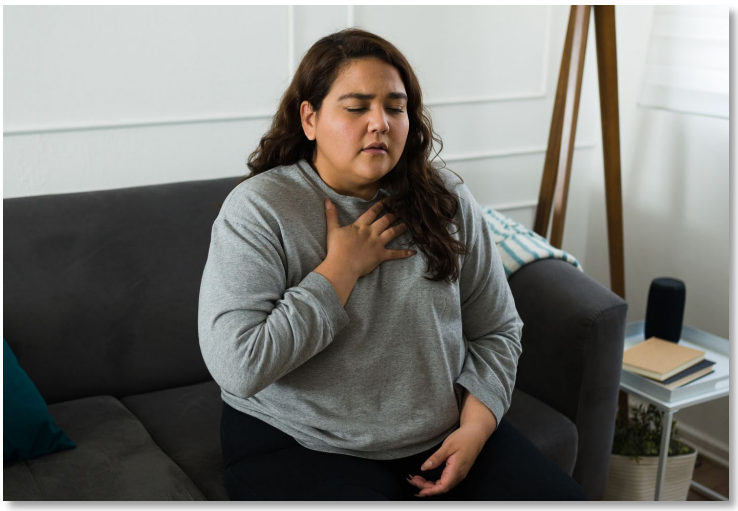
Les émotions fortes et le corps***

Dans le volume 101, l'article « Nommer tes émotions » a parlé de la raison pour laquelle c'est une bonne idée d'apprendre à nommer nos émotions.
Clique sur la souris pour redécouvrir l'article (Mon Journal, volume 101, automne 2026).

Une émotion peut parfois devenir très **intense**. Tu peux avoir envie de crier, de partir, de pleurer ou de réagir immédiatement. Une émotion est un message, pas un ordre. Tu peux écouter le message, prendre soin de toi, puis choisir comment agir. C'est toi qui es au volant de tes actions et de ta vie!

Quand ton corps croit qu'il y a un danger, il se prépare à agir. Ta respiration peut devenir plus rapide. Ton cœur peut battre plus fort et tes muscles deviennent tendus. Dans cet état, il peut être plus difficile de réfléchir calmement.

Avant de prendre une décision, commence par t'occuper de ton corps : aide-le à se calmer. Ensuite, pose-toi des questions pour découvrir pourquoi tu ressens une émotion si forte.





Aide ton corps à se calmer

Tu peux essayer une ou plusieurs de ces actions :

- ralentir ta respiration
- relâcher les épaules et les mains
- boire un verre d'eau
- marcher quelques minutes
- t'éloigner **temporairement** de la situation
- regarder autour de toi et nommer ce que tu vois
- manger si tu as faim
- te reposer si la fatigue se fait sentir

En permettant à ton corps de se calmer d'abord, tu n'essaies pas d'ignorer ton émotion. Tu aides plutôt ton corps à diminuer son **état d'alerte**. Quand l'émotion devient moins forte, ton cerveau peut mieux examiner la situation.

© Centre FORA, 2026

Les émotions fortes et le corps (suite)

Scénario

Nadia ne répond pas à ton message. Tu penses : « Elle m'ignore. » Tu as alors l'impression qu'on te rejette. Tu ressens peut-être de la colère. Après une pause, tu peux te demander : « Est-ce que je sais vraiment pourquoi elle ne répond pas? » Peut-être que Nadia travaille. Peut-être qu'elle conduit. Peut-être qu'elle a oublié son téléphone. Ou peut-être qu'elle n'a pas vu le message!



Pose-toi des questions

Lorsque tu te sens un peu plus calme, essaie de découvrir ce qui se cache derrière ton émotion. Tes premières pensées ne représentent pas toujours toute la réalité! C'est donc une bonne idée d'approfondir ta réflexion à l'aide de ces questions.

Entre autres :

- Qu'est-ce qui vient de se passer?
- Quelle émotion est-ce que je ressens?
- Qu'est-ce que j'ai pensé quand j'ai ressenti cette émotion?
- Est-ce que je connais tous les faits?
- Est-ce que cette situation me rappelle une ancienne expérience?
- Qu'est-ce qui est important pour moi?
- De quoi ai-je besoin maintenant?
- Quelle petite action pourrait m'aider?



Découvre le besoin derrière la pensée

Une même émotion peut cacher différents besoins. Si tu ressens de **l'inquiétude**, tu peux avoir besoin d'information, de sécurité ou de soutien. Si tu es en **colère**, tu peux avoir besoin de respect, de calme ou de te faire entendre.

Reprends les questions à gauche. Ensuite, examine ton émotion, ta pensée, ton besoin et l'action possible :

Émotion : Je ressens de l'inquiétude.
Pensée : Je crois que je vais faire une erreur pendant ma première journée de travail.
Besoin : J'ai besoin de me sentir mieux préparé ou préparée.
Action possible : Je peux vérifier l'heure et le trajet, préparer mes vêtements et noter les questions que je veux poser.

La respiration, le dialogue intérieur et la résolution de problèmes sont des moyens de mieux gérer le stress!

© Centre FORA, 2026

Les émotions fortes et le corps (fin)

Prends une pause

Commence par te parler.
Par exemple, tu peux te dire :

« Je ressens une émotion très forte. »

« Je n'ai pas besoin de régler le problème immédiatement. »

« Je vais d'abord prendre une pause. »





Attention à ton dialogue intérieur!

Parle-toi toujours comme tu parlerais à ta meilleure amie! Avec **bienveillance**, respect et amour. Ceci peut t'aider à traverser une situation difficile.

- tu peux remplacer « Je suis incapable » par « Cette situation est difficile, mais je peux avancer une étape à la fois » ou « Je vais y arriver! ».
- tu peux aussi te dire : « Je m'aime et je fais de mon mieux ».



As-tu d'autres idées de **dialogue intérieur**?

Respiration et pleine conscience

La pleine conscience, c'est le fait de porter attention au moment présent. La respiration lente et la pleine conscience peuvent t'aider à retrouver ton calme lorsque tu sens que c'est trop. Par exemple…

- respire en comptant jusqu'à 4
- retiens ta respiration en comptant jusqu'à 4
- expire en comptant jusqu'à 4
- retiens ta respiration en comptant jusqu'à 4
- répète cet exercice



Consulte l'article dans Mon Journal 96 pour apprendre à manger en pleine conscience.
Trouver l'article dans un MJ précédent sur la respiration.

© Centre FORA, 2026

Le Parlement du Canada***

As-tu déjà vu les grands édifices du Parlement à Ottawa? C'est là que des personnes discutent des lois et des grandes questions qui touchent le pays.

Le Canada est une **démocratie parlementaire** : la population élit des personnes pour la représenter et participer aux décisions publiques. Le Canada est aussi une **monarchie constitutionnelle** : Le roi du Canada, ou souverain, est le chef d'État. Il est représenté par le gouverneur général. Mais le pays est gouverné selon la Constitution et les règles parlementaires. Le premier ministre est le chef du gouvernement.

Le Parlement du Canada comprend 3 parties :

- **la Chambre des communes**
- **le Sénat**
- **la Couronne**

Ces trois parties participent au processus qui permet d'adopter les lois fédérales.









Pour en savoir plus sur les trois volets du gouvernement canadien, consulte les pages suivantes.

© Centre FORA, 2026

Le Parlement du Canada (suite)

La Chambre des communes

La Chambre des communes est formée de députées et députés élus par la population.

Le Canada est divisé en 343 **circonscriptions**. Lors d'une élection fédérale, les électeurs de chaque circonscription choisissent une personne pour les représenter à la Chambre des communes.

Les députés se réunissent pour :

- discuter de questions importantes
- proposer et étudier des projets de loi
- voter
- examiner les décisions du gouvernement
- représenter les gens de leur circonscription

La Chambre des communes demande aussi au gouvernement de rendre compte de ses décisions.

Le Sénat

Les sénatrices et sénateurs ne sont pas élus. Ils sont nommés par la gouverneure générale, sur recommandation du premier ministre.

Le Sénat étudie les projets de loi adoptés par la Chambre des communes. Les sénateurs peuvent poser des questions, proposer des changements et étudier les effets possibles d'un **projet de loi**.

Le Parlement compte 105 sièges au Sénat.

Le Sénat peut aussi proposer lui-même certains projets de loi. Ces projets sont envoyés à la Chambre des communes pour y être étudiés et adoptés.

Pour devenir une loi, un projet de loi doit être adopté par la Chambre des communes et le Sénat.

La Couronne

Au Canada, le souverain est représenté par la gouverneure générale ou le gouverneur général.

Cette personne est nommée par le souverain sur recommandation du premier ministre. Son mandat dure généralement environ 5 ans.

Lorsqu'un projet de loi a été approuvé par la Chambre des communes et le Sénat, il doit recevoir la **sanction royale** pour devenir une loi.

La sanction royale peut être accordée par la gouverneure générale.

En 2026 :

- le **chef d'État** est le roi Charles III
- le **premier ministre** est l'honorable Mark Carney
- la **gouverneure générale** est Louise Arbour; elle a succédé à Mary Simon, la première gouverneure générale autochtone

© Centre FORA, 2026

Le Parlement du Canada (suite)

Parlement ou gouvernement?

Ces deux mots ne veulent pas dire exactement la même chose.

Le **Parlement** comprend la Couronne, le Sénat et la Chambre des communes.

Le **gouvernement fédéral** dirige le pays au quotidien. Il propose des politiques, administre les programmes fédéraux et met les lois en application.

Le premier ministre et les ministres forment le **Cabinet**. Les ministres sont responsables de différents dossiers, ou **ministères**, comme les finances, la santé ou l'immigration.

Le gouvernement au pouvoir doit conserver la **confiance de la Chambre des communes** pour rester au pouvoir.





Chambre des communes



Sénat

Idée

⌄

Projet de loi

⌄

Chambre des communes

⌄

Sénat

⌄

Sanction royale

⌄

Loi

Qui est ton député?

Ton député fédéral peut t'aider à communiquer avec certains ministères fédéraux. Tu peux aussi lui faire connaitre ton opinion sur un **enjeu** ou un projet de loi.

Pour trouver ton député, rends-toi sur le site de la Chambre des communes et entre ton code postal dans l'outil de recherche des députés.

© Centre FORA, 2026

Découvre Gemini Notebook**

Tu as un document à lire, mais tu ne sais pas par où commencer? Tu aimerais trouver rapidement une information en consultant plusieurs documents précis?

Gemini Notebook est un outil d'intelligence artificielle de Google.
Cet outil peut t'aider à lire, à comprendre et à organiser de l'information.

Son fonctionnement est assez simple :
- tu lui donnes des **sources**
- ensuite tu lui poses des questions sur ces sources

Gemini Notebook

Exemple :

Dans Gemini Notebook, tu ajoutes un ou plusieurs documents PDF sur les droits des locataires. Ensuite, tu lui poses une question :

Quels sont les trois renseignements les plus importants dans ces documents?

Gemini Notebook va :
- chercher l'information dans les documents que tu as fournis
- te préparer une réponse

Gemini Notebook va peut-être t'indiquer les passages utilisés pour répondre. Ces passages te permettent de retourner à la source et de vérifier l'information.

Quelles sources peux-tu ajouter?

Gemini Notebook accepte plusieurs types de fichiers comme sources, par exemple :

- des fichiers PDF
- des liens vers des sites Web
- des vidéos YouTube
- des fichiers audio
- des documents Google Docs
- des présentations Google Slides
- du texte copié et collé

À noter : Certaines fonctions peuvent varier selon l'appareil utilisé.

Quelle est la différence entre Gemini Notebook et d'autres outils d'intelligence artificielle?



ChatGPT ou **Gemini** sont d'autres outils d'intelligence artificielle (IA). Ces deux outils sont appelés dialogueurs. Ces **dialogueurs** peuvent répondre à des questions sur toutes sortes de sujets.

Cependant, **Gemini Notebook** fonctionne un peu différemment :
- tu commences par créer un **carnet**
- tu ajoutes au carnet les documents que tu veux étudier
- ensuite, tu discutes avec Gemini Notebook au sujet de ces documents

Ses réponses sont basées sur les sources qui se trouvent dans ton carnet.

Lorsque tu cherches une information, tu n'as pas à relire les documents au complet chaque fois! Gemini Notebook t'aide à organiser l'information et à retrouver ce que tu cherches.

Note : Il faut un compte Google pour utiliser Gemini Notebook.

© Centre FORA, 2026

Que peux-tu demander à Gemini Notebook?**

Après avoir ajouté une ou plusieurs sources, tu peux demander à Gemini Notebook de répondre à tes questions. Par exemple :

- *Résume ce document avec des mots simples.*
- *Quelles sont les idées principales?*
- *Explique le deuxième paragraphe.*
- *Trouve les dates importantes.*
- *Prépare cinq questions pour vérifier ma compréhension.*
- *Compare les renseignements dans ces deux documents.*

Gemini Notebook peut aussi transformer des sources en différents outils d'apprentissage, comme un guide d'étude, une **carte mentale**, des fiches, un questionnaire ou un résumé audio.

Tu peux ajouter des documents dans plusieurs langues et poser tes questions en français.



Exemple pratique

Tu ajoutes un document sur les droits des locataires.

Tu demandes :

- *Que dois-je faire si mon propriétaire veut entrer dans mon logement?*
- *Que dit ce document au sujet des réparations dans un logement?*

Gemini Notebook cherche l'information dans le document et prépare une réponse. Il peut aussi indiquer les passages qui ont servi à produire la réponse.

Tu peux ensuite cliquer sur ces références pour vérifier l'information.

Protège tes renseignements

Avant d'ajouter un document, demande-toi s'il contient des renseignements privés.

Évite de déposer des renseignements personnels ou **confidentiels** dont tu n'as pas besoin, par exemple :

- des mots de passe
- des renseignements bancaires
- ton numéro d'assurance sociale ou d'autres identifiants
- des renseignements confidentiels sur d'autres personnes

Gemini Notebook ne remplace pas ta réflexion. Il peut toutefois t'aider à explorer, comparer, organiser et mieux comprendre tes documents.

Important!
Clique sur les références et lis les passages toi-même. L'intelligence artificielle peut faire des erreurs ou mal comprendre une question.

© Centre FORA, 2026

Sur la route 17 : d'Ottawa à Sudbury***

La route 17 en Ontario fait partie de la route Transcanadienne qui traverse le Canada. Cette route est numérotée différemment dans d'autres provinces, par exemple, route 1 dans l'Ouest.

La route 17 traverse l'Ontario d'est en ouest. Elle relie de nombreuses villes et communautés. Entre Ottawa et Sudbury, le paysage change peu à peu, allant de quartiers urbains à des terres agricoles, des lacs et des forêts, en passant par les rochers du **Bouclier canadien**.

Ce voyage est très long. Il vaut mieux le faire en plusieurs jours et prendre le temps de s'arrêter en chemin.



Prépare ton trajet d'Ottawa à Sudbury

On présente ici le trajet en voiture. Tu peux aussi prendre l'autobus avec Ontario Northland. Consulte les horaires pour connaitre les durées et les couts.

Distance : environ 485 kilomètres entre Ottawa et Sudbury.

Durée du trajet en voiture : environ 5,5 heures sans longs arrêts. Prévois plus de temps si tu veux t'arrêter en chemin pour manger, te reposer ou visiter un endroit.

Couts possibles : essence ou billet d'autobus, repas, hébergement et droits d'entrée dans certaines attractions.

Activités gratuites ou peu couteuses : promenades au bord de l'eau, parcs municipaux, plages et points d'observation.



Avant de partir :

- vérifie la météo et l'état des routes
- réserve ton hébergement
- garde suffisamment d'essence
- prévois de l'eau et de la nourriture
- vérifie les heures d'ouverture des attractions

© Centre FORA, 2026

Sur la route 17 : d'Ottawa à Sudbury (suite)

Ottawa : la capitale du Canada

Ottawa est la capitale du Canada. Cette ville est située sur le **territoire traditionnel non cédé** de la Nation algonquine Anishinabek. C'est un territoire qu'un peuple autochtone n'a pas abandonné ni donné dans un traité. Elle compte aussi une importante population francophone. Tu peux t'adonner à plusieurs activités.

Visite la Colline du Parlement, où se trouvent les édifices du Parlement du Canada. Tu peux aussi faire une tournée gratuite de la Chambre des communes ou du Sénat.

Promène-toi le long du canal Rideau ou fais du patinage sur le canal en hiver!

Tout près du Parlement, découvre le célèbre marché By, avec ses restaurants et ses boutiques.


canal Rideau

Visite un des musées :

- Beaux-arts
- Histoire
- Sciences et technologie
- Aviation
- Agriculture
- Nature
- Guerre

La route qui quitte Ottawa vers l'ouest traverse la vallée de l'Outaouais.

Elle passe près de rivières, de terres agricoles, de régions boisées, c'est-à-dire, couvertes d'arbres, et de parcs provinciaux.

Plusieurs villes se succèdent : Arnprior, Renfrew, Pembroke, Petawawa, Deep River, Chalk River, Mattawa, et enfin… North Bay!

North Bay : au bord du lac Nipissing

North Bay se trouve à environ quatre heures de route d'Ottawa.
La ville est située sur les rives du lac Nipissing. Une promenade longe une partie du lac et te permet d'admirer les couchers de soleil.

La région fait partie du territoire traditionnel des peuples Anishinabek, notamment les Premières Nations de Nipissing et de Dokis. North Bay compte aussi une communauté francophone et offre plusieurs services en français.


lac Nipissing


Chutes de Duchesnay

À North Bay, tu peux explorer :

- le sentier des chutes Duchesnay
- le Musée de la défense aérospatiale des Forces canadiennes
- le Musée des jumelles Dionne
- l'aire de conservation Laurier Woods
- des sentiers, des parcs, des stations de ski et de planche à neige

© Centre FORA, 2026

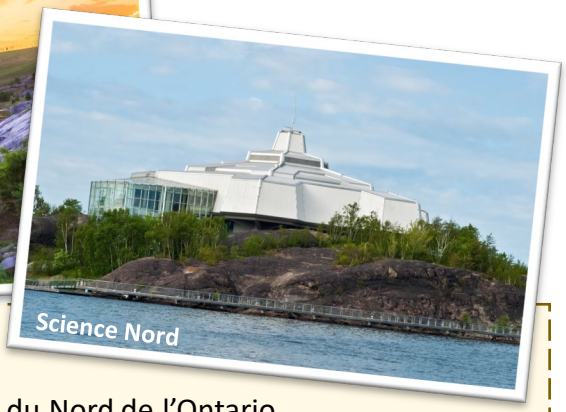
Sur la route 17 : d'Ottawa à Sudbury (suite)

En poursuivant ton aventure vers l'ouest sur la route 17, tu traverses des territoires habités par les peuples Anishinabek depuis des milliers d'années.

Tu passes par de petites communautés, comme Sturgeon Falls et Verner, où il est courant d'entendre parler français.

Tu côtoies la rivière Veuve et traverses plusieurs villages : Hagar, Wahnapitae et Coniston, pour arriver à… Sudbury!





Sudbury : la capitale mondiale du nickel

La Ville du Grand Sudbury est l'une des plus grandes villes du Nord de l'Ontario. Elle possède une importante communauté franco-ontarienne, qui compte des écoles, des organismes culturels, des médias et des **institutions** francophones, comme des collèges ou centres culturels.

La ville est située sur les terres traditionnelles des Premières Nations Atikameksheng Anishinabek et Wahnapitae.

Sudbury est reconnue comme étant la capitale mondiale du nickel. Deux attractions bien connues célèbrent son histoire minière :

- Science Nord : découvre les sciences grâce à des expositions et à des expériences **interactives**, qui permettent aux gens de toucher ou d'essayer quelque chose. Le bâtiment est construit près du lac Ramsey, sur une ancienne formation rocheuse.
- Terre dynamique : visite des expositions sur les roches, les minéraux et le travail dans les mines, à une profondeur souterraine de 7 étages! Le site est aussi connu pour le Big Nickel, une réplique géante d'une pièce canadienne de cinq cents de 1951, qui mesure environ 9 mètres de diamètre.

Sudbury possède aussi un vaste réseau de lacs et de sentiers de randonnée. Tu peux te promener dans les parcs Bell et Kivi, et l'aire de conservation du lac Laurentien.
Visite aussi les chutes High Falls, à Onaping, à 30 minutes de route du centre-ville.

Poursuis ton aventure sur la route 17 dans le prochain numéro de Mon Journal, où l'on se rend de Sudbury à Sault-Sainte-Marie, et encore plus loin!

© Centre FORA, 2026

J'ai lu…**

Toute une histoire! Sudbury

Connais-tu l'histoire de Sudbury?

Ce livre de la collection *Toute une histoire!* te fait découvrir Sudbury et son évolution. Tu peux en apprendre davantage sur les premiers habitants de la région, la construction du chemin de fer, les débuts des mines et l'importance du nickel.

Le livre raconte aussi l'histoire de la communauté francophone de Sudbury. Il présente les premières familles canadiennes-françaises, les paroisses, les écoles, les caisses populaires et le règlement 17. Ce règlement a limité l'enseignement du français dans les écoles de l'Ontario. Il parle aussi de la vie culturelle francophone, du théâtre, de la poésie, de la musique et des médias.

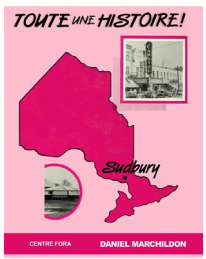
Tu découvriras aussi certains endroits et symboles bien connus de Sudbury, comme le Big Nickel et Science Nord. Les textes sont courts et présentent différentes périodes de l'histoire de la ville. Une belle façon de mieux connaitre Sudbury tout en pratiquant la lecture!

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

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

Tu peux lire l'extrait du chapitre 3 ci-dessous.

Auteur : Daniel Marchildon
Collection : Toute une histoire!
Date de parution : 1991
Pages : 74
Format : PDF (à télécharger)



EXTRAIT DU CHAPITRE 3

La construction du chemin de fer

Vers 1880, la compagnie du Canadien Pacifique commence à construire un chemin de fer. Environ cinq à huit mille ouvriers travaillent à cette construction. La plupart sont des Canadiens français.

Les arpenteurs arrivent les premiers. Ils tracent la route. Ensuite, une première équipe de travailleurs suit. Ces hommes déblaient un étroit chemin à côté de la route du chemin de fer. Ils préparent aussi des étables et des cabanes pour les travailleurs et leurs familles.

Construire le chemin de fer est difficile et dangereux. Mais les salaires élevés attirent les gens. Ils gagnent 1,50 $ par jour. Leur logement et leur nourriture coutent 4,00 $ par semaine.

Plusieurs familles habitent dans des cabanes le long de la rue Elm. Environ une quarantaine de familles canadiennes-françaises vivent dans la région.

© Centre FORA, 2026

Joue au sudoku!

PDF

Le sudoku est un jeu de logique avec des chiffres. Tu n'as pas besoin de faire des calculs. Il faut surtout observer et réfléchir.

Le but est de remplir toutes les cases vides.

Règles :

- Utilise les chiffres de **1 à 9**.
- Chaque **ligne** doit contenir les chiffres de 1 à 9, une seule fois.
- Chaque **colonne** doit contenir les chiffres de 1 à 9, une seule fois.
- Chaque petit carré de **3 cases sur 3** doit aussi contenir les chiffres de 1 à 9, sans répétition.

Certains chiffres sont déjà placés pour t'aider à commencer.

Astuce : cherche d'abord les lignes, les colonnes ou les petits carrés où il manque seulement un ou deux chiffres.

À ton tour!

Imprime la grille et remplis-la.

			6		5		4	
1			3		7		9	2
	4		1	8		3	7	
							3	
		9				4	1	
2	3	7					5	
		6			8	5		4
			5					
				3	4	7		1

© Centre FORA, 2026

Joue au sudoku! Réponse

PDF

9	7	3	6	2	5	1	4	8
1	8	5	3	4	7	6	9	2
6	4	2	1	8	9	3	7	5
4	5	1	8	7	6	2	3	9
8	6	9	2	5	3	4	1	7
2	3	7	4	9	1	8	5	6
3	9	6	7	1	8	5	2	4
7	1	4	5	6	2	9	8	3
5	2	8	9	3	4	7	6	1

© Centre FORA, 2026

Définitions

Les émotions fortes et le corps

intense : Très fort.
temporairement : Pendant une courte période; pas pour toujours.
état d'alerte : État dans lequel le corps se prépare rapidement à réagir à un danger réel ou possible.
dialogue intérieur : Paroles et pensées qu'une personne se dit dans sa tête.
bienveillance : Attitude qui consiste à traiter les autres avec gentillesse, respect et attention.

Le Parlement du Canada

démocratie parlementaire : Système dans lequel la population élit des représentants qui siègent au Parlement.
monarchie constitutionnelle : Système politique dans lequel un roi ou une reine est chef d'État, mais exerce ses fonctions selon la Constitution et les règles du Parlement.
Couronne : Rôle officiel du souverain dans le système politique canadien.
circonscription : Région représentée par une députée ou un député.
projet de loi : Proposition qui peut devenir une loi après avoir été étudiée et approuvée.
sanction royale : Approbation officielle nécessaire pour qu'un projet de loi qui est adopté par le Parlement devienne une loi.
Cabinet : Groupe formé du premier ministre et des ministres. Chaque ministre est responsable d'un ministère.
ministère : Partie du gouvernement responsable d'un domaine particulier, comme la santé, les finances ou l'immigration.
confiance de la Chambre des communes : Appui dont le gouvernement a besoin pour rester au pouvoir. S'il perd un vote important, il doit normalement démissionner ou demander une élection.
enjeu : Question ou problème important dont on discute.

Découvre Gemini Notebook

source : Document, fichier, page Web ou autre contenu utilisé pour trouver de l'information.
dialogueur : Logiciel d'intelligence artificielle avec lequel une personne peut avoir une conversation écrite ou orale. On peut lui poser des questions ou lui donner des consignes. (en anglais : *chatbot*)
carnet : Espace de travail dans lequel tu regroupes des sources et des notes.

Que peux-tu demander à Gemini Notebook?

carte mentale : Dessin qui organise des idées et montre les liens entre elles.
confidentiel : Qui doit rester privé et ne pas être communiqué à d'autres personnes.
référence : Indication qui montre d'où vient une information.

Sur la route 17 : d'Ottawa à Sudbury

bouclier canadien : Vaste région formée de roches très anciennes, avec de nombreux lacs et forêts.

© 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