

La mémoire et la mémorisation	p. 1
Teste ta mémoire!	p. 1
Le cerveau	p. 2
Le métier de sculpteur sur glace	p. 2

Vivre et travailler au Nunavut	p. 3
La Loi sur le divorce au Canada	p. 4
Teste ta mémoire!	p. 5
J'ai lu...	p. 5

La mémoire et la mémorisation

Tu es au magasin et tu rencontres une personne que tu connais. Elle te salue en utilisant ton nom. Et toi? Tu lui dis « Bonjour! » et tu te dépêches de la quitter, car tu n'arrives pas à te rappeler son nom! Tu sais que son nom te fait penser à du bacon, mais tu ne sais plus pourquoi.

C'est ce qu'on appelle un trou de mémoire!

Plus tard, pendant que tu ranges tes achats, son nom te vient à l'esprit... Kevin!

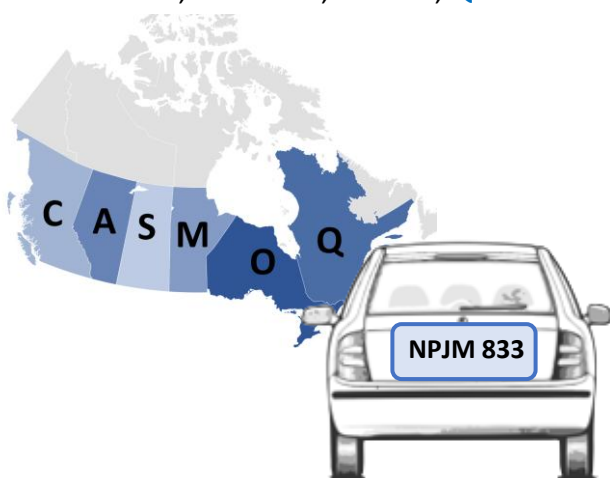
La mémoire est une fonction du cerveau. Elle nous permet de stocker de l'information et de se la rappeler.

Pour aider ta mémoire à bien fonctionner : mange des aliments sains, fais de l'exercice, bois de l'eau et assure-toi de bien dormir chaque soir. L'activité physique aide à consolider les souvenirs. Le sommeil permet au cerveau de se reposer

Voici quelques trucs pour mémoriser de l'information.



- **Utilise des acronymes.** Forme un acronyme ou un mot avec la première lettre ou la première syllabe des mots. Par exemple, l'acronyme **CASMOQ** te rappelle l'ordre des provinces de la Colombie-Britannique au Québec : **C**olombie-Britannique, **A**lberta, **S**askatchewan, **M**anitoba, **O**ntario, **Q**uébec.



- **Forme une phrase avec les lettres ou avec la première lettre des mots.** Par exemple, tu veux mémoriser les lettres de ta plaque d'immatriculation : **NPJM 833**.

- Forme une phrase avec les lettres, comme **Ne Parle Jamais à Marc**. Ensuite, quand tu dois te rappeler l'information, tu te dis :

Ne Parle Jamais à Marc : NPJM.

- **Crée des blocs d'information.** Regroupe l'information. Par exemple, pour les numéros de téléphone, on forme trois groupes avec les 10 chiffres. Lire les deux nombres. Lequel est plus facile à mémoriser?

7058231579

705 823 1579

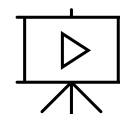
- **Associe des idées à une image ou à des mots qui riment.** Par exemple, tu rencontres une femme qui s'appelle Hélène. Associe son nom et son visage à une balle de laine.

- **Associe des idées à une image ou à des mots qui riment.** Par exemple, tu rencontres une femme qui s'appelle Hélène. Associe son nom et son visage à une balle de laine.



- **Crée un palais mental.** Choisis un parcours que tu connais bien. Par exemple, le chemin entre la cuisine et la salle de bain, un trajet d'autobus ou de voiture, ou autre. Place les choses dont tu veux te rappeler à des endroits précis du parcours.

Voici une vidéo qui montre comment utiliser le palais mental.



Teste ta mémoire!

Lis les 15 mots une fois à voix haute. Ensuite, poursuis ta lecture du Mon Journal.

thé

table

seul

garage

beaucoup

pantalon

dragon

plante

pomme

main

couteau

buisson

table

colère

soleil



Le cerveau

Mon Journal 90 a présenté des conseils pour garder le cerveau en pleine forme.

Voici d'autres façons d'aider ton cerveau à rester actif!

- Essaie de faire des activités ordinaires les yeux fermés! Ferme les yeux quand tu rentres chez toi. Prépare ton repas, mange et brosse-toi les dents sans les rouvrir. Cela te pousse à utiliser d'autres sens et stimule ton cerveau!
- Fais des activités ordinaires avec ton autre main. Par exemple, si tu es droitier ou droitière, utilise ta main gauche pour te brosser les dents et pour écrire!
- Change ta routine! Par exemple, rends-toi au centre de formation, au travail ou au magasin en suivant un autre chemin. Lève-toi plus tôt! Colorie une image plutôt que de regarder la télé!
- Essaie quelque chose qui te sort de ta zone de confort! Inscris-toi à un cours de yoga, de photographie ou de peinture, en personne ou en ligne. Tu pourrais même suivre un cours de chant!
- Mange ton repas en sens inverse! Commence par le dessert et mange tes aliments du dernier au premier. Cela surprend ton cerveau et l'encourage à rester vigilant!



Le métier de sculpteur sur glace

Aimes-tu travailler avec tes mains de façon créative? Aimes-tu le froid? Le métier de sculpteur sur glace est peut-être pour toi!



Le sculpteur sur glace est un artiste de l'hiver. Il utilise des outils comme la scie électrique, le ciseau de coupe, le couteau et le crayon à dessin pour tailler des blocs de glace géants. Il les transforme en objets, en animaux, en personnes ou en scènes. Il travaille rapidement.

La sculptrice sur glace commence par décider quelle forme elle va donner à son bloc de glace. Elle porte généralement des gants et des bottes de caoutchouc pour rester en sécurité pendant qu'elle utilise des outils électriques. Elle travaille dehors ou dans un immense congélateur. Elle porte des vêtements d'hiver parce qu'elle travaille dans le froid.

Parfois, il est difficile de travailler dehors : s'il fait trop froid, la glace casse très facilement. S'il fait trop chaud, la glace fond. S'il y a un peu de pluie, ça va. Mais s'il y a trop de pluie, l'œuvre commence à se déformer!

La plupart des sculpteurs sur glace disent avoir appris en travaillant. Certains ont appris la technique et la passion de leurs parents. Certains ont d'abord appris à sculpter d'autres matières, comme le bois.

Le savais-tu?

Un bloc de glace pèse environ 300 livres! Parfois, plusieurs blocs sont utilisés ensemble. On les fait fondre légèrement pour les combiner.

Le Bal de Neige

Le Bal de Neige est un événement annuel organisé par le gouvernement du Canada. Il a lieu en février. En 2021, le Bal de Neige a demandé aux Canadiennes et Canadiens de voter virtuellement pour leurs trois sculptures de glace préférées. Sept sculpteurs de partout au Canada ont participé à la Compétition nationale de sculpture sur glace!

Les régions suivantes étaient représentées :

- Banff/Lac Louise
- Gatineau
- Halifax
- Ottawa
- Québec
- Winnipeg
- Yellowknife

Découvre les sculptures ici!



Une entreprise ontarienne est l'une des plus importantes productrices de sculptures sur glace au monde! Elle expédie ses créations partout dans le monde. Elle a fabriqué des salons de glace, des glissades, des châteaux de glace et même un éléphant grandeur nature, fait de 100 blocs de glace.



Vivre et travailler au Nunavut

Géographie et population

Le Canada compte 10 provinces et 3 territoires. La dernière province à se joindre au Canada a été Terre-Neuve-et-Labrador, en 1949. Le 1^{er} avril 1999, le Nunavut a été séparé officiellement des Territoires du Nord-Ouest. Le troisième territoire est le Yukon.

Le mot « Nunavut » signifie « notre terre » en langue inuktitute. C'est la terre des Inuits du Canada. Les Inuits vivent au Nunavut depuis des milliers d'années. Ils représentent 85 % de la population du territoire (38 700 personnes en 2019).

Ce territoire très vaste s'étend de la côte est de l'île de Baffin, jusqu'à la côte ouest de la baie d'Hudson. Sa capitale est Iqaluit. En hiver, les températures varient de -20 à -50 °C. Le Nunavut représente environ 20 % de la superficie du Canada.

Le savais-tu?

La façon habituelle de former le nom des habitants, en langue inuite, consiste à ajouter le suffixe **-miuq** ou **-mioq** (au singulier) et le suffixe **-miut** (au pluriel) :

- Nunavum**miuq** (singulier)
- Nunavvimiut (pluriel).

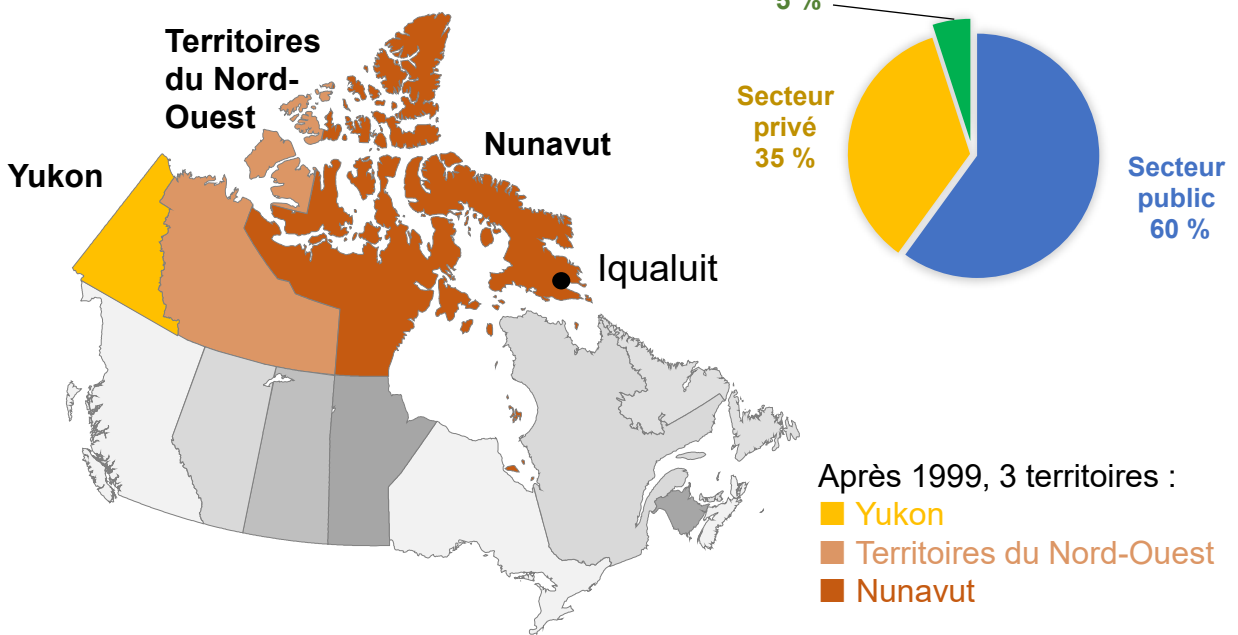
Emplois

Le Nunavut dispose d'importantes ressources naturelles et d'un secteur économique diversifié. Le gouvernement est le plus grand employeur du Nunavut. Environ 60 % des personnes employées au Nunavut travaillent dans le secteur public (gouvernement territorial ou fédéral). Environ 35 % travaillent dans le secteur privé et le reste (5 %) sont travailleurs autonomes.

Secteur public : l'administration publique, la santé et les services sociaux, l'enseignement et la petite enfance, ainsi que des services environnementaux, techniques et financiers.

Voici des exemples d'emplois dans le secteur privé :

- les mines
- la construction
- le tourisme, l'hôtellerie et la restauration
- les domaines techniques
- les activités traditionnelles : la chasse, le trappage, la pêche, les arts et l'artisanat



La communauté francophone

Environ 600 francophones habitent au Nunavut. La plupart sont situés à Iqaluit.

Le **Carrefour Nunavut** envoie les renseignements sur les possibilités d'emplois au Nunavut. Il donne aussi accès à des formations et services en français sur l'employabilité. Il aide aussi les gens à chercher un emploi.

L'Association des francophones de Nunavut

(AFN) veut aider la francophonie au Nunavut à s'épanouir, pour qu'elle soit « forte, fière, ouverte et dynamique ». Elle possède un centre communautaire multifonctionnel, un journal bimensuel et une station de radio.

Dans ces deux vidéos, la communauté francophone te présente le Nunavut :

Les francophones de Nunavut



Vivre au Nunavut





La Loi sur le divorce au Canada

La *Loi sur le divorce* au Canada a été modifiée le 1^{er} mars 2021. Entre autres, la loi met l'accent sur le bien-être de l'enfant et tient compte de la [violence conjugale](#) et [familiale](#).

Voici 5 changements importants dans la loi.

1. Le bien-être de l'enfant est prioritaire. Les parents doivent agir dans [l'intérêt de l'enfant](#). Il faut essayer de mieux s'entendre pour régler les questions de garde, d'accès et de pension alimentaire.
2. Il faut essayer d'éviter de se rendre devant le tribunal, sauf lorsqu'il y a violence conjugale. Entre autres, les familles peuvent avoir recours à la [médiation](#) familiale et à la négociation.
3. La nouvelle *Loi sur le divorce* oblige les tribunaux à tenir compte de la violence conjugale ou familiale pour décider de l'intérêt d'un enfant et de considérer, entre autres :
 - La sécurité de l'enfant ou d'un autre membre de sa famille
 - Si l'enfant a été témoin ou victime de violence
 - La nature et la gravité de la violence, comme la violence psychologique, la violence physique, l'abus verbal et l'exploitation financière
 - S'il y a une [ordonnance de protection](#) en place
4. Il faut envoyer un avis de déménagement par écrit au moins 60 jours avant le déménagement. L'avis doit contenir la nouvelle adresse, les nouvelles coordonnées de contact et la date de déménagement. Une exception peut être accordée dans certains cas, par exemple, lorsqu'il y a eu violence familiale.
5. Certains termes ont changé. Le vocabulaire se concentre davantage sur les besoins de l'enfant.

Ancien terme	Nouveau terme	Description
Garde	Responsabilités décisionnelles	Comme parent, tu prends des décisions importantes pour l'enfant, p. ex., école, religion, soins médicaux.
Visite ou Garde physique ou Droit de visite ou Droit d'accès	Temps parental	Le temps que ton enfant passe avec ses parents, p. ex., les fins de semaines, les jours de la semaine, etc.
Droit de visite ou Droit d'accès	Contacts	Une personne autre que le parent fait partie de la vie de ton enfant, p. ex., un grand-parent; l'enfant le rencontre en personne ou par téléphone.
Ordonnance de garde	Ordonnance parentale	Une ordonnance du tribunal concernant le temps parental ou les responsabilités décisionnelles.

Source : <https://www.cliquezjustice.ca/actualites-juridiques/separation-et-divorce-avec-enfants-quels-mots-utiliser>

Consulte la vidéo sur les changements au droit de la famille.



Qu'est-ce qu'une ordonnance?

C'est une décision rendue par un tribunal qui ordonne à une personne de faire ou de ne pas faire quelque chose. Par exemple :

- Une **ordonnance de contact** : établit des directives au sujet d'un contact entre l'enfant et une autre personne importante dans sa vie, mais qui n'est pas son parent.
- Une **ordonnance restrictive** : interdit à une personne de faire certaines choses.
Par exemple : se rendre à certains endroits ou entrer en contact avec certaines personnes ou rester à une distance minimale d'une autre personne.

Tu es victime de violence conjugale ou familiale?

Consulte le site **Hébergement Femmes** : <https://hebergementfemmes.ca/> et clique sur ta province ou ton territoire sur la carte du Canada. Fais défiler l'écran vers le bas pour consulter les ressources.

Si c'est urgent, appelle le 9-1-1!



Teste ta mémoire!

Sans regarder, écris les 15 mots que tu as lus à la page 1 de *Mon Journal*.

Ensuite, comparer ta liste à la liste de mots qui vont apparaître à la droite.



- | | | |
|------------|------------|--------------|
| 1. table | 6. soleil | 11. thé |
| 2. seul | 7. garage | 12. pantalon |
| 3. pomme | 8. plante | 13. main |
| 4. couteau | 9. buisson | 14. client |
| 5. colère | 10. dragon | 15. beaucoup |

Résultats :

- 7 mots ou plus : Super!
- 6 mots ou moins : pas d'inquiétude! Fais des activités amusantes pour stimuler ton cerveau.

Lis l'article sur la mémorisation.

J'ai lu...

J'ai oublié mes lunettes

Gérard a honte de son secret : il ne sait pas lire. C'est pourquoi il dit souvent aux autres qu'il a oublié ses lunettes. Mais s'il n'accepte pas de suivre un programme sur les nouvelles machines qui arrivent au moulin, il risque de perdre son emploi! Que va-t-il faire?

Le livre *J'ai oublié mes lunettes* est disponible gratuitement en format PDF sur le site du Centre FORA.

Lire un extrait du premier chapitre ci-dessus.

Clique sur la couverture du livre pour accéder au livre!

EXTRAIT DU CHAPITRE 1

Gérard entra dans la taverne. Tous les soirs, il passait y prendre un verre de bière avant de rentrer à la maison. Tous les soirs depuis vingt ans. Ses amis étaient déjà là. Ils l'attendaient. Ensemble, ils allaient discuter de tout et de rien.

— Eh, Gérard! As-tu lu ce qu'ils ont écrit dans le journal au sujet du moulin?

— Non, pas encore. Je travaille, moi, pendant la journée. J'ai pas le temps de lire le journal comme toi!

— Viens voir. Je pense que ça va t'intéresser!

— Peux-tu me lire ce qui est écrit? J'ai oublié mes lunettes dans l'auto.

— O.K., mais assis-toi d'abord. Tu vas être surpris!



Auteur : Jean-François Latour
Date de parution : 1994
Pages : 35
Format : PDF

Rédaction et conception : Sylvie Rodrigue

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 – 4^e trimestre 2021 ISSN-1192-4020

Bibliothèque et Archives Canada et Bibliothèque nationale du Québec

**EMPLOI
ONTARIO**

Le Centre FORA remercie le ministère du Travail, de la Formation et du Développement des compétences pour son aide financière. Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles du ministère.

Clique sur les logos pour nous suivre!

