Mon Journal

Centre FORA
Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation

TABLE DES MATIÈRES

Volume 96 | 2024

Manger en pleine conscience p. 1
La location en Ontario p. 2
Droits et responsabilités des locataires p. 2
Le métier d'instructrice de yoga p. 3
Vivre et travailler en Alberta p. 4
La population de l'Alberta p. 5
Remplis la grille de mots! (jeu) p. 6
Réponse (grille de mots) p. 7

Manger en pleine conscience***

L'activité du raisin sec

La pleine conscience est une pratique qui t'invite à vivre pleinement l'instant présent. Tu t'engages complètement dans l'expérience du moment, avec bienveillance et sans jugement. Le terme en anglais est *mindfulness*.

Tu veux essayer un exercice simple pour pratiquer la pleine conscience? Essaie l'activité du raisin sec qui fait appel aux quatre sens : la vue, le toucher, l'odorat et le gout. Cette activité simple illustre bien la notion de pleine conscience en te concentrant pleinement sur l'acte de manger un raisin. Tu pratiques l'art de vivre dans le moment.

Comment faire

Choisis un raisin sec, peu importe sa couleur ou sa taille. L'important est de le choisir délibérément, comme si c'était le seul raisin au monde.

Place le raisin sur la paume de ta main. Est-il chaud ou froid ou entre les deux? Sens-tu son poids dans ta main?

Vue : Regarde le raisin. Remarque sa couleur, sa forme, la façon dont la lumière se reflète sur sa peau. Est-ce qu'il a des taches et des veines? Observe-le comme si c'était la première fois que tu vois un raisin.

Toucher : Tiens le raisin entre tes doigts et découvre sa texture. Est-il ferme ou mou, lisse ou rugueux? Prends le temps de découvrir ces sensations, sans hâte. Prends-le doucement dans ton autre main.

Odorat : Porte le raisin à ton nez. Respire profondément. Son arôme est-il doux, fort, agréable? Ferme les yeux et concentre-toi uniquement sur cette sensation olfactive.

Gout : Place le raisin dans ta bouche, mais ne le mange pas tout de suite. Roule-le sur ta langue. Peux-tu déjà gouter quelque chose? Puis, doucement, commence à le mâcher.

Remarque la façon dont le gout se dégage du raisin. Remarque la texture qui change et le jus qui se répand. Que se passe-t-il quand tu mâches le raisin?

En apprenant à prêter attention à chaque moment de ta vie, tu peux apprendre à ralentir, à apprécier les petites choses, et à gérer le stress et l'anxiété plus efficacement. L'activité « manger un raisin sec » est un premier pas vers une vie plus consciente et présente.

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

© Centre FORA, 2024

La location en Ontario***

Habites-tu en Ontario? Est-ce que tu loues une maison, un appartement ou un condo?

Si oui, c'est une bonne idée de connaitre tes droits et tes responsabilités ainsi que ceux de ton propriétaire. Ces droits et responsabilités visent à :

- équilibrer les intérêts des locataires et des propriétaires
- veiller à ce que chaque partie respecte la loi
- contribuer à une relation de location harmonieuse

Pour commencer, familiarise-toi avec les définitions suivantes :

Locataire : Une personne qui paie de l'argent pour pouvoir vivre dans une maison ou un appartement qui appartient à quelqu'un d'autre.

Loyer : Le montant d'argent que le locataire paie pour vivre dans la maison ou l'appartement qu'il loue du propriétaire.

Propriétaire : La personne qui possède la maison ou l'appartement ou condo. Cette personne permet au locataire d'y vivre en échange d'argent. Le propriétaire doit s'assurer que l'endroit est en bon état pour que le locataire puisse y vivre confortablement.

Bail : Un document ou un accord écrit entre le locataire et le propriétaire. C'est comme une promesse écrite qui dit ce que le locataire et le propriétaire doivent faire. Ce document souligne les règles que le locataire doit suivre et explique aussi combien il doit payer et le temps qu'il peut vivre dans la propriété.

Commission de la location immobilière (CLI) : C'est le tribunal provincial qui traite des questions de location : conflits et demandes d'expulsion. En anglais : *Landlord and Tenant Board*. Clique sur la souris pour accéder au site Web de la CLI.

En tant que locataire en Ontario, tu as des droits spécifiques conformément à la Loi sur la location à usage d'habitation. Par contre, tu as aussi certaines responsabilités.

Découvre-les dans l'article ci-dessous!

Droits et responsabilités des locataires en Ontario***

Droits des locataires en Ontario

Voici des exemples de tes droits :

✦ Tu as droit à un logement sûr et en bon état.

Si ton chauffage cesse de fonctionner en hiver, tu as le droit de demander à ton propriétaire de le réparer rapidement.

✦ Tu as droit à la vie privée.

Ton propriétaire doit te donner un préavis de 24 heures avant d'entrer dans ton logement, sauf en cas d'urgence.

✦ Tu as le droit de ne pas être expulsé sans motif valable et sans procédure appropriée.

Si ton propriétaire souhaite t'expulser, il peut uniquement le faire pour quelques raisons en suivant les procédures officielles.

Responsabilités des locataires en Ontario

Voici des exemples de tes responsabilités :

✦ Payer le loyer à temps

Tu dois t'assurer que ton loyer est payé intégralement à la date convenue chaque mois, sans retard. En général, ton loyer est dû le 1er ou le 15 de chaque mois.

✦ Maintenir le logement propre

Tu dois garder ton appartement propre. Tu dois aussi éviter de causer des dommages par la négligence ou le manque d'entretien.

✦ Respecter les règles du bail

Si ton bail indique qu'il est interdit de fumer dans ton logement, tu dois respecter cette règle ainsi que tes visiteurs pour éviter des sanctions ou l'expulsion.

© Centre FORA, 2024

Le métier d'instructrice de yoga***

Aimes-tu faire du yoga? Connais-tu plusieurs poses? Aimes-tu partager tes connaissances avec les autres pour améliorer leur bien-être?

Si tu aimes partager ta passion pour le conditionnement physique avec les autres, le métier d'**instructrice ou d'instructeur de yoga** pourrait t'intéresser.

L'instructrice de yoga aide sa clientèle à améliorer leur force, leur flexibilité et leur équilibre en montrant des postures. Elle fait aussi des liens entre la respiration et le yoga pour promouvoir la détente et le bien-être mental.

Caractéristiques de l'instructeur de yoga

L'instructeur de yoga sait méditer et maitriser son souffle. C'est une personne dynamique qui fait preuve d'empathie et sait pratiquer l'écoute active lorsque la clientèle vient lui parler.

Responsabilités de l'instructrice de yoga

Voici certaines de ses responsabilités :

Planifier et animer des séances de yoga : Elle prépare des cours adaptés à différents niveaux, de débutant à avancé, en veillant à la sécurité de tous. Ensuite, elle anime les cours de yoga en s'adaptant aux besoins et au niveau de compétence de chaque personne.

Adapter les postures : Elle connait bien les postures du yoga. Par conséquent, elle ajuste ou corrige les postures de sa clientèle en tenant compte des limitations physiques ou des blessures, car chaque personne est unique.

Promouvoir la philosophie du yoga : Elle encourage sa clientèle à adopter une approche holistique de la santé, car le yoga est une philosophie de vie.

Poursuivre une formation continue : Elle doit suivre des formations et apprendre tout au long de sa carrière.

Formation

Salaire moyen d'un instructeur ou instructrice de yoga

Le salaire pour ce métier peut varier considérablement selon un travail à temps plein, à temps partiel ou par cours privés. En Ontario, le salaire moyen annuel varie entre 30 000 $ et 60 000 $, mais plus si la personne offre des séances privées ou des ateliers spéciaux. Ce taux horaire peut varier de 16 $ de l'heure et plus.

Lieux de travail

Ces instructeurs et instructrices peuvent travailler dans divers environnements :

- Studios de yoga
- Retraites de yoga
- Domicile ou entreprise
- Gyms et centres de conditionnement physique

Si la personne travaille à son propre compte, elle doit souvent gérer les inscriptions aux cours, le marketing et même la location d'espace.

Pour consulter les salaires au Canada, clique sur la souris.

© Centre FORA, 2024

Vivre et travailler en Alberta**

Géographie

L'Alberta est située dans l'ouest du Canada. Cette province partage une frontière avec :

- la Colombie-Britannique à l'ouest
- les Territoires du Nord-Ouest au nord
- la Saskatchewan à l'est
- et le Montana, aux États-Unis, au sud

Il y a des prairies vastes et ouvertes du côté est de la province et les montagnes Rocheuses du côté ouest.

L'Alberta s'est jointe à la Confédération canadienne le 1er septembre 1905. Elle est devenue la neuvième province du pays. Edmonton, la capitale de l'Alberta, est une grande ville située près du centre de la province. Calgary, l'autre grande ville, est située au sud de la province.

L'Alberta fait partie des Prairies canadiennes, avec le Manitoba et la Saskatchewan. Composée surtout de terrains plats, cette région est très importante pour l'agriculture au Canada. Elle joue aussi un rôle dans le domaine de l'énergie.

Emplois

L'économie de l'Alberta est fortement axée sur les ressources naturelles.

Le secteur de l'énergie est très important, surtout le pétrole et le gaz naturel.

L'agriculture, la technologie, et le tourisme jouent aussi des rôles significatifs dans l'économie provinciale.

Il y a des emplois dans tous ces domaines, ainsi que dans le secteur des services.

Température

La température en Alberta peut varier considérablement. D'une part, les étés peuvent être chauds, surtout dans le sud, avec des températures fréquentes de 30 °C.

D'autre part, les hivers peuvent être extrêmement froids, surtout dans le nord. Les températures peuvent chuter en dessous de -30 °C.

Fait intéressant

Le plus grand centre d'achat de l'Amérique du Nord est situé à Edmonton. Il compte 800 magasins, une patinoire, un parc aquatique, un minigolf, un casino, un parc d'attraction, un hôtel et un bateau pirate. Il reçoit 32 millions de visiteurs chaque année. Son nom officiel est : West Edmonton Mall.

Découvre ses attractions!

© Centre FORA, 2024

La population de l'Alberta

En 2021, l'Alberta comptait 4 262 635 habitants. La population représente environ un dixième (1/10) de la population totale du Canada.

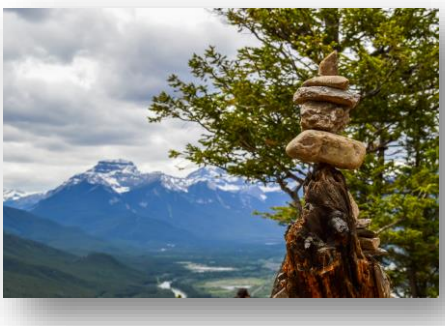
Un dixième est égal à 10 %.

Population autochtone

Il y a plus de 250 000 personnes autochtones qui vivent en Alberta : des Métis, des Inuits et 45 Premières Nations.

Les langues autochtones suivantes sont parlées, entre autres :

- blackfoot
- cri
- déné
- nakota sioux



Appartenance au Canada

En 1905, l'Alberta est devenue la 9e province canadienne.

Elle s'est jointe à la Confédération canadienne presque en même temps que sa voisine, la Saskatchewan.

La **Confédération**, c'est lorsque des colonies se sont unies pour former le « Dominion du Canada ».

Le 1er juillet 1867 est le jour de la création du Dominion.

C'est pourquoi on célèbre la **Fête du Canada** le 1er juillet chaque année.

Population francophone

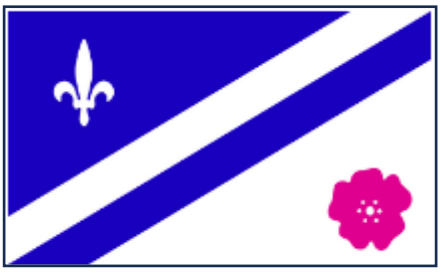
Selon le gouvernement de l'Alberta, environ **88,010 Albertains et Albertaines sont francophones**. Cela représente 2 % de la population. De plus, 261 435 Albertains et Albertaines parlent le français.

Chaque année, en mars, l'Alberta célèbre le **Mois de la francophonie albertaine!**

Drapeau francophone

Le drapeau franco-albertain a été créé en 1982 par des jeunes francophones; il est bleu, blanc et rose.

- La fleur de lis symbolise la francophonie.
- La rose sauvage et le bleu représentent l'Alberta.
- Les deux lignes diagonales – la ligne bleue et la ligne blanche – représentent les cours d'eau et les routes empruntés par les explorateurs.



Ressources pour les francophones

L'ACFA agit comme le porte-parole des francophones en Alberta auprès du gouvernement. Son site Web présente des événements, des ressources et des services en français. L'acronyme ACFA signifie : Association canadienne-française de l'Alberta. Consulte son site Web! https://acfa.ab.ca/

Calgary est l'une de 14 régions choisies pour accueillir des nouveaux arrivants qui parlent français.

Vidéos pour toi!

Visionne une vidéo sur la communauté francophone de Calgary!

Vidéos pour toi!

Regarde de courtes vidéos de francophones en Alberta!

© Centre FORA, 2024

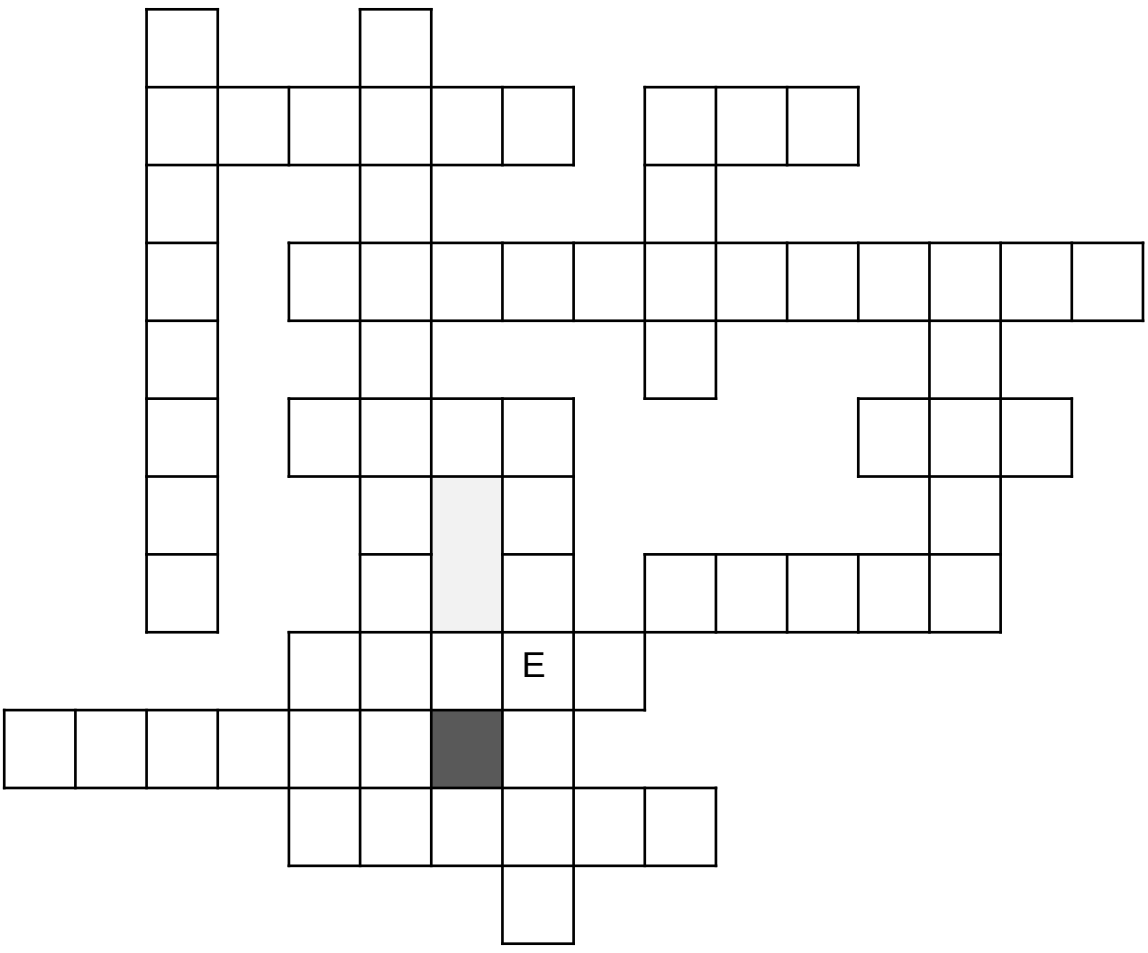
Remplis la grille de mots!

Clique sur le bouton bleu pour ouvrir une version PDF de cette page et imprime-la.
Ensuite, remplis la grille avec les mots de la liste. Une lettre est placée dans la grille pour toi.

Ces mots sont tirés des articles de ce *Mon Journal*. Tu trouveras la réponse à la page suivante.

PDF

Alberta	instructrice	odorat
droit	inuit	raisin
francophone	francophone	sentir
gout	logement	vue
gym	loyer	yoga



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

© Centre FORA, 2024

Réponse

Ces mots sont tirés des articles de ce *Mon Journal*.

L			F										
O	D	O	R	A	T		G	Y	M				
G			A				O						
E		I	N	S	T	R	U	C	T	R	I	C	E
M			C				T				N		
E		Y	O	G	A					V	U	E	
N			P		L						I		
T			H		B		D	R	O	I	T		
		L	O	Y	E	R							
R	A	I	S	I	N	■	R						
		S	E	N	T	I	R						
					A								

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 – 1er trimestre 2024 ISSN-1192-4020

Bibliothèque et Archives Canada et Bibliothèque nationale du Québec

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, 2024