

## Échouer et triompher

Comme le dit Denis Waitley, «Oublie les conséquences de l'échec. L'échec est un passage transitoire qui te prépare pour ton prochain succès.» Il arrive à tout le monde de vivre un ou plusieurs échecs. Les défis et les épreuves de la vie permettent d'acquérir de l'expérience et de la sagesse. Le vrai bonheur, c'est de réussir à les surmonter!

### Qui suis-je?

- J'ai été refusé par la Croix-Rouge comme ambulancier.
- J'ai été refusé comme artiste à l'âge de 18 ans.
- J'ai été mis à pied pour manque de talent et de bonnes idées.
- Ma première compagnie a fait faillite.
- Ma deuxième compagnie a fait faillite.
- Mes employés m'ont quitté pour aller travailler dans une plus grosse entreprise d'animation.

La réponse se trouve à la page 4.



Thomas Edison, l'inventeur de l'ampoule, affirme pour sa part qu'il n'a pas échoué mais qu'il a trouvé des milliers de méthodes qui ne fonctionnaient pas.

Quant à Michael Jordan, joueur professionnel de basket-ball, il explique qu'il a manqué plus de 9 000 lancers dans sa carrière. Il a échoué plusieurs fois, mais c'est justement pour cette raison qu'il a réussi.

Voilà quelques personnages célèbres qui ont connu plusieurs échecs mais qui ont tous persévéré et continué à surmonter les défis.

Beaucoup d'inventions, comme les Corn Flakes de Kellogg, la dynamite, le velcro et l'anesthésie, sont le résultat d'une erreur. Serait-il possible que ces inventeurs aient tiré parti de leurs échecs pour découvrir quelque chose d'incomparable et de spectaculaire?

## Vie professionnelle et vie personnelle : comment les équilibrer?



Entre faire l'épicerie, payer les factures, travailler, conduire les enfants à des compétitions sportives, etc., il ne semble pas y avoir assez d'heures dans une journée. Par contre, il est important de trouver un équilibre pour être plus efficace au travail et à domicile.

**Il est essentiel d'être organisé.** Fais-toi une liste de tâches courantes à accomplir à la maison et au travail. Le matin, dresse la liste des tâches à faire durant la journée et, à la fin de la journée, prends quelques minutes pour revoir ta liste et remettre des tâches au lendemain si nécessaire. Dans la mesure du possible, évite de faire à domicile des tâches liées à ton emploi. Il est aussi très important de laisser tes problèmes personnels à la maison lorsque tu te rends au travail.

**Assure-toi de consacrer une partie de ton temps personnel à des activités de détente.** Invite des amis à souper une fin de semaine. Va au théâtre ou voir une joute de hockey. Selon ton budget familial, planifie des activités à l'extérieur de la maison de temps à autre. Il est bien de se reposer, mais il n'est pas bon de toujours rester à la maison, où il y a toujours des tâches à faire. Que ce soit jouer de la musique, pratiquer un sport d'équipe, faire du bénévolat ou aller au cinéma, fais une activité personnelle au moins une fois par semaine.

**Le travail peut te permettre «d'acheter» du temps.** Par exemple, si ton budget le permet, embauche quelqu'un pour nettoyer la maison. Tu pourras ainsi passer plus de temps en famille au lieu de faire du ménage. Si tes moyens ne te le permettent pas, essaie de mettre à l'horaire une demi-journée consacrée au ménage en famille.



CENTRE FORA

[www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca)

Centre FORA

450, avenue Notre-Dame, unité 0103, Sudbury (Ontario) P3C 5K8  
tél. : 888 814-4422 / téléc. : 705 524-8535

Coalition ontarienne de formation des adultes

235, chemin Montréal, bureau 201, Ottawa (Ontario) K1L 6C7  
tél. : 613 842-5369 / téléc. : 613 842-5371



[www.coalition.ca](http://www.coalition.ca)

## Les médias sociaux et l'emploi



Les médias sociaux sont des outils populaires de plus en plus utilisés pour effectuer une recherche d'emploi. Voici trois médias sociaux parmi les plus populaires.

### LinkedIn

Des employeurs et des recruteurs se servent de LinkedIn pour afficher des postes vacants et pour trouver des candidats qualifiés. Ce média social permet aussi de garder le contact avec des gens qui ont une expérience professionnelle semblable et de créer un réseau professionnel. Pour créer un profil, visite : [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com).

### Twitter

Un compte Twitter te permet de faire des recherches sur les emplois offerts dans ta région. Tu peux y publier un message ayant au maximum 140 caractères pour annoncer le type d'emploi que tu désires. Les messages diffusés par l'émetteur (que l'on appelle en anglais des *tweet* et en français des *gazouillis*) sont affichés sur la page de profil des destinataires. Pour créer un compte, visite : [www.twitter.com](http://www.twitter.com).

*Gazouiller* est un terme utilisé pour décrire le son émis par un oiseau. Au sens technologique, il signifie publier un message sur Twitter.

### Facebook

Facebook est mieux connu pour son aspect personnel que son aspect professionnel, mais ce média social est aussi utile pour la recherche d'un emploi. Tout membre peut créer des réseaux liés à son domaine professionnel. Il est possible d'indiquer sur sa page sa situation d'emploi et ses objectifs. Pour créer un compte, visite : [www.facebook.com](http://www.facebook.com).

Si tu crées le profil parfait, des employeurs pourront prendre connaissance de ton expérience professionnelle, de ta formation et de tes habiletés. Ceci dit, sois conscient des informations, des photos et des vidéos téléversées à ton compte, car plusieurs employeurs consultent Internet pour obtenir des renseignements sur les candidats à un poste.

## La protection naturelle contre l'infection

C'est la saison des rhumes, des maladies et des infections respiratoires. La prévention est très importante pour éviter la propagation des virus et des bactéries. De plus, la nature nous offre des produits qui peuvent soutenir notre système immunitaire et aider à combattre la maladie.

Se laver les mains aide grandement à réduire les risques d'infection. Les rhumes se propagent facilement par le contact des mains.

Réduire le stress constitue une autre méthode de prévention. Le stress psychologique ou physiologique peut avoir des effets néfastes sur le corps. Les techniques de détente favorisent la relaxation musculaire et réduisent la tension, l'anxiété et le stress. L'activité physique est aussi un moyen de réduire le stress.

En période de stress, il arrive souvent qu'on mange plus de sucre et de farine raffinée. Un régime abondant en fruits et légumes favorise un système immunitaire sain. Le rôle des globules blancs est de détruire les virus et les bactéries. Consommer du sucre réduit leur activité normale, ce qui augmente les risques d'infection.

Selon Tracy Gilbert, docteure et naturopathe, pour aider le corps à se protéger contre les virus, il est essentiel de boire la moitié de son poids en onces d'eau par jour. Par exemple, une personne pesant 150 livres devrait en consommer 75 onces. L'eau garde le corps hydraté et permet la détoxification par la sécrétion nasale, les larmes, la salive, la sueur, etc.

La prévention est la façon idéale de réduire les risques de maladie. Par ailleurs, les vitamines, les minéraux et les herbes complètent très bien un régime alimentaire sain. La vitamine C, le zinc, l'échinacée et les probiotiques sont des suppléments qui stimulent et soutiennent le bon fonctionnement du système immunitaire. Ils peuvent également réduire la sévérité des symptômes.



## Mythe ou réalité?

### ***La soupe au poulet aide à guérir le rhume.***

Réalité – Du côté scientifique, la viande de poulet a des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent réduire les symptômes de congestion et accélérer l'excrétion de mucus. Il y a aussi l'aspect psychologique. La soupe au poulet nous rappelle de bons souvenirs d'enfance. Son arôme et sa chaleur nous réconfortent et favorisent le repos.

### ***Sortir avec les cheveux mouillés cause un rhume.***

Mythe – Il est recommandé de se couvrir la tête comme toute autre partie du corps en hiver. C'est vrai qu'avoir la tête mouillée peut nous faire frissonner, par contre, ce n'est pas la raison pour laquelle une personne tombe malade. Un rhume est un virus qui se propage lorsqu'une personne entre en contact avec une personne ou une surface infectée.



## Conduire en hiver

Pour un hiver sans tracas, il est essentiel d'être conscient des dangers de la route et de se préparer à y faire face. Transports Canada suggère de préparer son véhicule dès l'automne. Être organisé peut apaiser l'anxiété que suscite la conduite hivernale.

Pour que ton véhicule soit prêt à affronter le temps plus froid, vérifie :

- l'état de la batterie : assure-toi qu'elle garde sa charge et remplace-la si nécessaire
- les lumières : remplace les ampoules qui ne fonctionnent plus
- les freins : teste les freins pour t'assurer de leur bon fonctionnement
- les pneus : vérifie souvent la pression des pneus
- le circuit de refroidissement : vérifie le niveau d'antigel et le fonctionnement de la chaufferette
- les essuie-glaces : vérifie leur condition et change-les au besoin.



Avant de quitter la maison, consulte la météo. Le site Web d'Environnement Canada indique les alertes de tempêtes. Connaître les conditions routières te permet de mieux planifier et organiser tes déplacements.

Informe tes proches de l'heure de ton départ et du trajet que tu comptes emprunter. Assure-toi de prévoir plus de temps pour arriver à destination et apporte toujours un téléphone cellulaire entièrement chargé.

L'Association canadienne des automobilistes suggère de laisser dans la voiture une trousse de survie contenant :

- une pelle
- des chaînes de remorquage
- des fusées éclairantes
- des collations et de l'eau
- du lave-glace supplémentaire
- du sable ou de la litière pour chat
- une boussole
- des vêtements supplémentaires
- des câbles de démarrage.

La conduite hivernale exige d'être bien organisé et de préparer ton véhicule. Pour assurer ta survie, tu dois aussi adapter ta conduite aux conditions météorologiques et rester calme en cas d'urgence.

## Vive la neige!

Il neige des milliers de flocons blancs! La scène vue de la fenêtre est spectaculaire, mais elle est aussi un peu angoissante, car il faut pelleter!

Pour vivre une expérience saine et sans danger, il faut être bien habillé et utiliser les bonnes techniques pour déneiger la cour. Il vaut mieux sortir pelleter plus souvent qu'attendre que la neige cesse de tomber, car elle est moins lourde lorsqu'elle est fraîche. Une personne qui effectue 30 minutes de déneigement brûle en moyenne 200 calories.

- 1) Choisis une pelle forte, mais légère. Une pelle en plastique est moins lourde qu'une pelle en métal.
- 2) Porte un chapeau qui ne bloque pas la vision. Aussi, les mitaines sont un meilleur choix, car elles sont plus chaudes que les gants.
- 3) Porte des bottes chaudes, de préférence avec une semelle en caoutchouc.
- 4) Garde la pelle proche de ton corps et les mains écartées de 12 pouces sur le manche. Une pelle avec un manche courbé aide à garder la bonne posture.
- 5) Garde les pieds écartés de la largeur des épaules, pour bien équilibrer le corps.
- 6) Plie les genoux et pousse avec les jambes. Les muscles de l'abdomen doivent être fléchis pour que le torse et la colonne vertébrale restent alignés.
- 7) Soulève de petites pelletées de neige. Soulever et lancer la neige met beaucoup de pression et de tension sur la colonne vertébrale.
- 8) Travaille à un rythme qui te convient et prends des pauses.



## La santé et la sécurité au travail



Le ministère du Travail collabore avec le gouvernement et plusieurs partenaires du milieu en vue de prévenir les blessures au travail. Son mandat est d'uniformiser les règles de sécurité visant la création de milieux de travail sains et sécuritaires. Il met en place des protocoles et des politiques pour s'assurer que tous les employeurs et employés assument leur rôle et leurs responsabilités. Chaque milieu de travail est différent. Un employeur a la responsabilité de mettre en vigueur certains règlements pour prévenir les accidents. Le rôle de l'employé est de connaître les dangers et de suivre les règles de sécurité mises en place par l'employeur.

Le Ministère offre plusieurs programmes pour venir en aide aux organismes et leur donner de la formation sur les méthodes de prévention des accidents. La prévention est essentielle pour éviter les accidents au travail. Pour ce faire, il faut éliminer ou réduire les dangers et les obstacles susceptibles de causer des blessures. Les programmes du Ministère définissent aussi les étapes à suivre en cas d'accident ou d'urgence.

Le ministère du Travail a créé une ressource en ligne qui illustre les dangers possibles ainsi que les précautions à prendre dans diverses situations de travail. Cette ressource se trouve au [www.labour.gov.on.ca/french/hs/tools/index.php](http://www.labour.gov.on.ca/french/hs/tools/index.php).

Un soir d'hiver dans un poulailler, une poule dit à son compagnon «Brrr! Il fait un froid de canard.»

«Ne m'en parle pas, lui répond le canard, j'en ai la chair de poule!»



Combien de bonhommes de neige pouvez-vous trouver dans cette édition de *Mon Journal*? Envoyez vos réponses à Annyse, par courriel à [annyser@centrefora.on.ca](mailto:annyser@centrefora.on.ca) d'ici le 31 mars 2014 pour une chance de gagner un cadeau.

Réponse au «Qui suis-je?» à la page 1 : Walt Disney

**Rédaction** : Michaeline Richer

**Conception graphique** : Annyse Ranger

**Commandes** : Carole Ranger  
888 814-4422  
[cranger@centrefora.on.ca](mailto:cranger@centrefora.on.ca)

*Mon Journal* est publié quatre fois par année : hiver, printemps, automne et Noël. Ce volume est distribué à 2 600 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 1<sup>er</sup> trimestre 2014  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
ISSN-1192-4020

## Bâiller, est-ce contagieux?



Bâiller est un acte involontaire : la personne qui bâille ouvre largement la bouche en inspirant pour laisser entrer le plus d'oxygène possible. Les muscles de l'abdomen fléchissent, puis se contractent pour aider les poumons à expulser le plus d'air possible. Voilà la définition du point de vue physiologique. Toutefois, on se demande toujours ce qui cause cet acte réflexe et pourquoi il semble être contagieux.

La fatigue et la somnolence suscitent le bâillement chez les humains. Il y a peu de recherches sur le sujet, mais les scientifiques commencent à élaborer des théories pour expliquer le phénomène. Voici les 4 théories les plus courantes.

**La théorie physiologique** : Les gens bâillent pour faire entrer le plus d'oxygène possible dans leur corps et rejeter ensuite un surplus de dioxyde de carbone. Cette théorie semble expliquer pourquoi ils bâillent plus souvent lorsqu'ils sont en groupe. Plus il y a de personnes dans une salle, plus il y a de dioxyde de carbone.

**La théorie de l'évolution** : Certains scientifiques croient que l'acte de bâiller a commencé à l'époque où nos ancêtres voulaient montrer les dents pour intimider leurs ennemis.

**La théorie du refroidissement du cerveau** : Une théorie plus récente démontre que l'humain bâille lorsqu'il se retrouve dans un environnement où son corps est plus chaud. Comme le cerveau fonctionne mieux lorsqu'il est plus froid, bâiller est un réflexe pour le refroidir.

**La théorie de la contagion** : Tous les êtres vivants bâillent, mais il semble que ce comportement ne soit contagieux que chez les humains, les chiens et les singes. Les scientifiques expliquent cela par le fait que ces derniers font preuve de sympathie.

Bref, les raisons véritables du bâillement ne sont toujours pas clairement définies, mais les scientifiques avancent plusieurs théories intéressantes.

En hiver, on dit souvent «Fermez la porte, il fait froid dehors!» Mais même quand la porte est fermée... il fait toujours aussi froid dehors!



Canada

Nous remercions de son aide financière le Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles d'Emploi et Développement social Canada.

