



L'Hebdo du Centre de succès Du 9 au 15 mars 2025

📢 Voici l'Hebdo de cette semaine ! Bien **qu'aucun atelier ne soit prévu cette semaine**, nous avons préparé des **ressources** pour vous et un **défi** pour rester engagé-e ! 🇪🇺 Ne manquez pas les ressources sur **l'écriture inclusive**, le **langage neutre**, ainsi que le **balado** The Inclusion Summit. Il y a aussi l'**énigme** et le **défi mots croisés** de la semaine, axés sur **la diversité, l'équité et l'inclusion** !

ATELIERS À VENIR

📢 **Avis : Il n'y aura aucun atelier cette semaine.**

📢 **Ateliers à venir** 🚀

4 **Gérer les attentes et vaincre la procrastination :**

📅 19 mars / 21 mars

📖 Vous luttez contre la procrastination ? Vous vous sentez dépassé-e ? Participez à cet **atelier interactif** pour découvrir des **stratégies pratiques** afin de mieux gérer vos attentes, stimuler votre motivation et enfin accomplir les tâches que vous remettez à plus tard.

📖 **Terminez en force : Gestion de fin de session :**

📅 26 mars / 28 mars

📖 Vous sentez que la fin du semestre vous échappe ? Ne laissez pas le stress prendre le dessus ! Cet atelier vous aidera à **prioriser vos tâches et travaux**, à **établir un plan d'étude efficace** et à utiliser des stratégies éprouvées de gestion du temps.

📖 **Réussir ses examens : Stratégies d'étude et préparation intelligente :**

📅 2 avril / 4 avril

📖 Les examens approchent—êtes-vous prêt-e ? Rejoignez cet atelier **rempli d'astuces** pour maîtriser des **techniques d'étude efficaces**, apprendre des **stratégies de mémorisation** et réduire le stress avec des conseils pratiques pour une **préparation optimale aux examens**.

ACTIVITÉ

🧠 🌿 **Libérez votre créativité pour la Saint-Patrick !** 🌿 🧠

Vous l'avez demandé, nous vous avons écouté-e-s ! 🇪🇺 🌟 Nous avons ajouté une session supplémentaire où vous pourrez commencer à décorer votre T-shirt ou terminer celui que vous avez déjà commencé!

📅 12 mars

🕒 11 h – 15 h

📍 Carrefour d'apprentissage – Bibliothèque Massey

WEBINARS

📢 **Avis : Il n'y aura aucun webinaire cette semaine.**



CENTRE DE SUCCÈS

📢 Passez au Centre de succès pour obtenir de l'aide et des conseils 💡

- ✓ Conseils personnalisés
- ✓ Motivation et plus encore !
- ✓ Gestion du temps
- ✓ Rendez-vous en personne et en ligne

✉ Courriel : Martine.Thivierge-Bournival@rmc.ca 📍 **M107A**

• **Pour prendre un rendez-vous** : Consulter l'horaire => <https://rmc.mywconline.com>
(Centre de succès - Hiver 2025)

📢 A vis important !
Aucun·e conseiller·ère ou spécialiste de l'apprentissage ne sera disponible du **6 au 17 mars inclusivement**. Planifiez à l'avance et contactez-nous avant ces dates si vous avez besoin de soutien ! 🙌

CENTRE DE RÉDACTION

A Améliorez votre style d'écriture avec le Centre de rédaction du CMR 📄

- ✓ Bénéficiez des conseils d'un·e expert·e
- ✓ Apprenez à citer correctement
- ✓ Améliorez la clarté, la structure et le style
- ✓ Séances en personne ou en ligne

• **Pour connaître les tuteur·trice·s et prendre rendez-vous** :

3 Consultez l'horaire : <https://rmc.mywconline.com>
(Centre de rédaction - Hiver 2025)

📢 Vous sentez la pression des devoirs et dissertations ? 🚫

Ne tardez pas à agir ! Si vous commencez à ressentir du stress face aux échéances à venir, prenez **rendez-vous avec un·e tuteur·rice** pour obtenir de l'aide et des conseils.

TUTORAT PAR LES PAIRS

🙋 Vous avez des difficultés avec un cours ? Nous sommes là pour vous aider

- ✓ Tuteur·trice·s sympathiques et compétent·e·s
- ✓ Horaires flexibles
- ✓ Une variété de sujets
- ✓ Séances en personne

• **Vérifiez leur disponibilité et réservez une séance** :

3 <https://rmc.mywconline.com>
(Tutorat par les pairs - Hiver 2025)

SISIP

📢 Rencontrez un·e conseiller·ère en finances du SISIP - Expertise et café p

- ✓ Conseils sur toutes les questions financières.
- ✓ Un·e représentant·e de BMO sera présent·e les 3 et 17 mars

🕒 **Tous les lundis** 🌅 De 6 h 00 à 18 h 30 📍 **M107C**

✉ **Écrivez à Debbie pour plus d'informations** : Hoddinott.Deborah@cfmws.com

AUMÔNIER

Venez jaser avec l'aumônier Patrick Lublink

- ✓ Vous voulez discuter ?
- ✓ Besoin de conseils ?

🕒 **Les lundis 3 et 23 mars** 🌅 De 19 h 00 à 21 h 00 📍 **M107B**



PAGE WEB

Écrire pour tout le monde : L'importance du langage inclusif !

Vous souhaitez rendre votre écriture **plus inclusive et accessible** ? Les **Lignes directrices pour une écriture inclusive** du **Gouvernement du Canada** offrent des conseils et ressources pratiques pour apprendre à :

- ✓ Utiliser un langage neutre et sans biais
- ✓ Améliorer la clarté et l'accessibilité de vos écrits
- ✓ Adapter votre communication à divers publics

³ **Lire plus** : [Lignes directrices pour une écriture inclusive](#)
Écrivez à Tanya Grodzinski pour plus d'information : tanya.grodzinski@rmc-cmr.ca.

APPLI

 **Rédigez avec confiance et inclusivité !**

Grammarly peut vous aider à écrire de manière plus **inclusive et neutre** :

- ✓ Éviter les stéréotypes et suppositions genrées
- ✓ Utiliser facilement des alternatives neutres
- ✓ Améliorer la clarté et l'accessibilité de vos écrits

³ **En savoir plus** : [Grammarly et le langage neutre](#)

BALADO

Le balado « The Inclusion Summit » – Écoutez et apprenez !

Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur la **diversité, l'équité et l'inclusion** ? Le **Centre canadien pour la diversité et l'inclusion (CCDI)** présente **The Inclusion Summit**, un balado où des experts et leaders d'opinion explorent :

- ✓ Les stratégies pour des milieux de travail inclusifs
- ✓ Les meilleures pratiques en matière d'équité et d'accessibilité
- ✓ Des témoignages et solutions concrètes pour favoriser la diversité

Écoutez maintenant : [Balado The Inclusion Summit](#) (le site est bilingue, le balado seulement en anglais)

ÉNIGME

Q Je me présente sous plusieurs formes, mais je rassemble les gens.
Je brille lorsque les différences sont embrassées et non freinées.
Je veille à ce que toutes les voix soient entendues, grandes ou petites.
Sans moi, la justice vacille et peut s'effondrer.

? **Que suis-je ?** _____

Réponse du dernier bulletin : plagiat

Jouez et gagnez ! 🎉

Testez-vous avec notre défi hebdomadaire d'énigmes et de mots croisés ! 🧩

📅 Participez chaque semaine jusqu'au 29 mars pour avoir une chance de gagner ! 📧

! Prix : Un tapis de yoga et un bloc de yoga! 🧘

🎲 Un prix sera attribué au hasard à un-e participant-e à la fin du mois de mars !

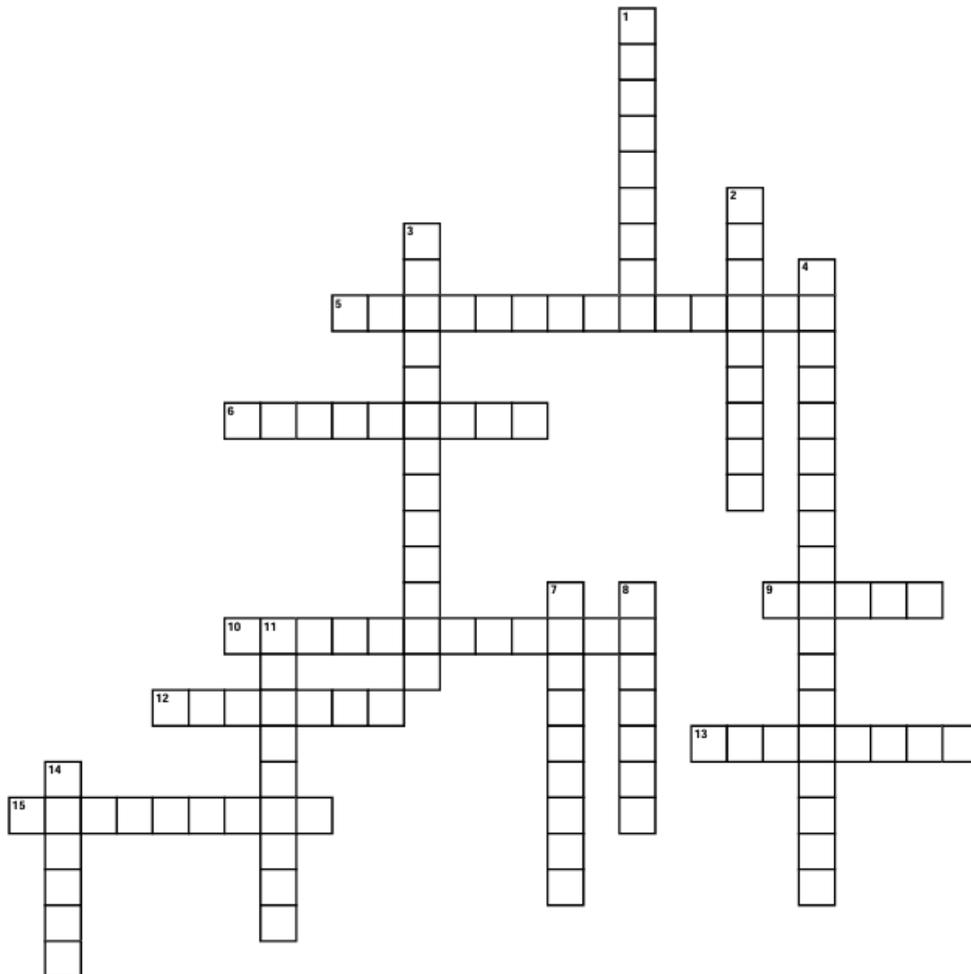
Soumettez vos réponses chaque semaine pour plus de chances de gagner ! 🎉

✉ Envoyez vos réponses à : SuccessCentre-CentredeSucces@rmc-cmr.ca



Relevez le défi ! Aiguiser votre esprit, enrichissez votre vocabulaire en vous amusant !
Essayez, vous apprendrez peut-être quelque chose de nouveau ! A 🎨

Diversité, équité et inclusion



DÉFI MOTS CROISÉS

Horizontal

- [5] Des remarques ou actions souvent involontaires qui renforcent les stéréotypes ou discriminations.
- [6] La présence de différentes identités, origines et perspectives dans un groupe.
- [9] Une tendance ou préférence pouvant mener à un traitement injuste des individus ou groupes.
- [10] Un sentiment d'acceptation et de connexion au sein d'une communauté ou d'une organisation.
- [12] Soutenir activement et défendre les communautés marginalisées.
- [13] Comprendre et partager les émotions des autres pour favoriser la connexion et l'inclusion.
- [15] Offrir des opportunités justes en tenant compte des barrières systémiques et des circonstances individuelles.

Vertical

- [1] Accepter et respecter les différences dans les croyances, origines et perspectives des autres.
- [2] Agir pour soutenir ou défendre les droits d'une personne ou d'un groupe.
- [3] Concevoir des environnements et outils permettant une participation égale pour tous, y compris les personnes en situation de handicap.
- [4] L'interconnexion des identités sociales et leur impact sur les expériences de discrimination ou de privilège.
- [7] Créer un environnement où chacun se sent valorisé, respecté et soutenu.
- [8] Reconnaître la dignité et la valeur de chaque individu, malgré les différences.
- [11] Des avantages non mérités basés sur la race, le genre ou le statut socio-économique.
- [14] Assurer un accès équitable, des opportunités et des ressources en fonction des besoins individuels.