

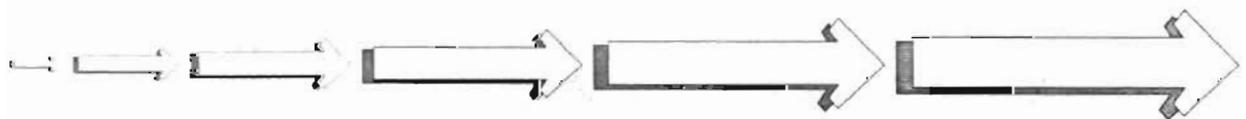
# LE CAHIER DE L'APPRENANTE ET DE L'APPRENANT



COMQUAT  
ALPHABÉTISATION

**Comquat Alphabétisation inc.**

**LE CAHIER  
DE L'APPRENANTE  
ET DE L'APPRENANT**



**Tous droits réservés**

**© 1995 — Comquat Alphabétisation inc.**

**Dépôt légal : 4e trimestre 1995  
Bibliothèque nationale du Québec**

**ISBN 2-9804772-1-4**

# **TABLE DES MATIÈRES**

## **SECTION 1 : Introduction**

- 1.1 Bienvenue à Comquat
- 1.2 Qu'est-ce qu'un organisme populaire en alphabétisation?
- 1.3 Les buts de Comquat
- 1.4 Comment se rendre à Comquat
- 1.5 L'accueil, le personnel
- 1.6 Les projets
- 1.7 Historique de Comquat
- 1.8 Petit lexique pratique

## **SECTION 2 : Le cahier de bord**

- 2.1 Qu'est-ce que le cahier de bord?
- 2.2 Mes objectifs de départ
- 2.3 Mes objectifs à chaque semaine
- 2.4 Bilan du mois

## **SECTION 3 : Agenda - Planification de la session**

## **SECTION 4 : Répertoire téléphonique et carnet d'adresses**

## **ANNEXES**

- a) Note à l'utilisateur
- b) Concours de recrutement
- c) Attestation de formation

# SECTION 1

# INTRODUCTION

## 1.1 Bienvenue à Comquat

*Comquat* est un organisme populaire en alphabétisation

*Comquat* vous mène aux quatre éléments de la communication

Ces quatre éléments sont :

*Apprendre à lire*

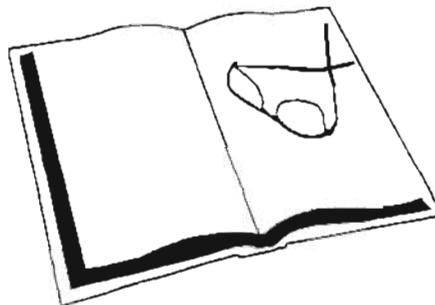
*Apprendre à écrire*

*Apprendre à écouter*

*Apprendre à parler*

*Comquat*, c'est donc un organisme en alphabétisation qui vous aide à **COMM**uniquer au moyen de ces **quat**re éléments.

*Voilà Comquat!*



# 1. INTRODUCTION

---

## 1.2 Qu'est-ce qu'un organisme populaire en alphabétisation?

- ◆ Ce sont des **bénévoles** qui participent dans la communauté au fonctionnement d'un organisme voué à l'alphabétisation.
- ◆ Son **objectif** est d'aider celles et ceux qui n'ont pas eu la chance ou la possibilité d'aller à l'école ou de poursuivre leurs études.
- ◆ Un organisme populaire en alphabétisation aide celles et ceux qui veulent apprendre à *lire*, à *écrire*, à *compter*, à mieux *parler* et à *écouter*.

## 1.3 Les buts de Comquat

- 1) Faire de l'alphabétisation en milieu populaire.
- 2) Être une école différente où on apprend à son propre rythme.
- 3) Faire en sorte que les étudiantes et les étudiants se sentent chez eux à *Comquat*.
- 4) Faire en sorte que l'on vienne à *Comquat* «avec plaisir».

Pour atteindre ses buts, *Comquat* :

- développe des services selon les besoins des apprenantes et des apprenants par exemple apprendre en classe ou à la maison et au moyen de diverses activités ;
- fonctionne avec des formatrices et des formateurs, des animatrices et des animateurs et avec des bénévoles.

## 1.4 Comment se rendre à Comquat

Voici l'adresse de *Comquat* :

**300, boulevard Perrot,  
bureau 100,  
Ville Ile-Perrot,  
J7V 3G1.**

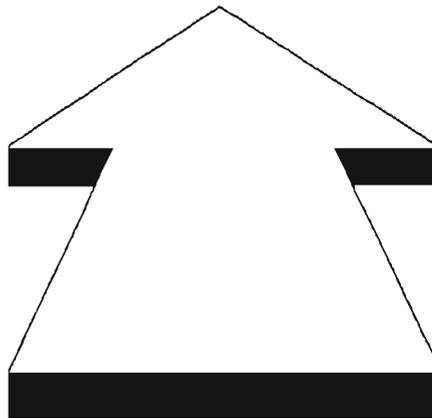
Suivre le trajet suivant :

- À partir de l'autoroute 20, est ou ouest,
- prendre la sortie 38, boulevard Perrot.

Les bureaux de *Comquat* se trouvent au 2<sup>ième</sup> étage du presbytère Sainte-Rose-de-Lima.

- Pour nous rejoindre par téléphone, composez le (514) 453-3632.

***NOUS VOUS ATTENDONS!!!***



## 1. INTRODUCTION

---

### 1.5 L'accueil, le personnel

- Votre organisme populaire en alphabétisation *Comquat* est ouvert :

**du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30  
sauf les jours fériés.**

Les bureaux sont fermés le vendredi.

- En arrivant à *Comquat* vous êtes accueilli par le personnel responsable, *Suzanne Trudel* et *Ken Landry* qui vous guideront dans «votre école».

Le personnel de *Comquat* est aussi composé d'intervenantes et d'intervenants en éducation et en animation.

### 1.6 Les projets

*Comquat* met sur pied plusieurs projets pour vous rendre plus facile l'apprentissage des éléments de la communication :

*lire, écrire, compter, parler, écouter*

À *Comquat*, l'apprenante et l'apprenant participent aux activités éducatives, à la vie communautaire et réalisent ainsi leurs objectifs personnels.

***À COMQUAT, ON PARTICIPE!***

### 1.7 Historique de Comquat

*1980*

Les gouvernements fédéral et provincial s'intéressent à l'analphabétisme.

*1982*

Dans notre région, un groupe de bénévoles intéressés à l'alphabétisation se rencontre, à la suite de l'initiative de la Commission scolaire.

*1984*

*Comquat* naît.

*De 1985 à 1994*

En collaboration avec la Commission scolaire des Trois-Lacs, *Comquat* poursuit son mandat et son travail d'alphabétisation.

*1994*

*Comquat* met sur pied des points de service dans le comté de Vaudreuil.

*1995*

*Comquat* revient à ses sources et développe davantage son implication dans l'alphabétisation communautaire.

*Bilan*

Jusqu'à ce jour, *Comquat alphabétisation* a rejoint près de **750 personnes**, des apprenantes et apprenants qui ont développé leurs capacités à lire, à écrire et à compter. Ils ont appris à mieux communiquer, à mieux s'exprimer pour devenir plus **autonomes** et plus **confiants** en eux-mêmes.

# 1. INTRODUCTION

---

## 1.8 Petit lexique pratique

### **Apprenante ou apprenant :**

Personne qui suit un programme d'alphabétisation et participe aux nombreuses activités de *Comquat*. Pour être apprenante ou apprenant, il faut de la bonne volonté, du courage et de la persévérance. Il faut aussi prendre plaisir à apprendre.

### **Animateur responsable :**

C'est la personne responsable à *Comquat*. Il prépare des activités, donne des cours, développe des projets et gère l'organisme.

### **Bénévole :**

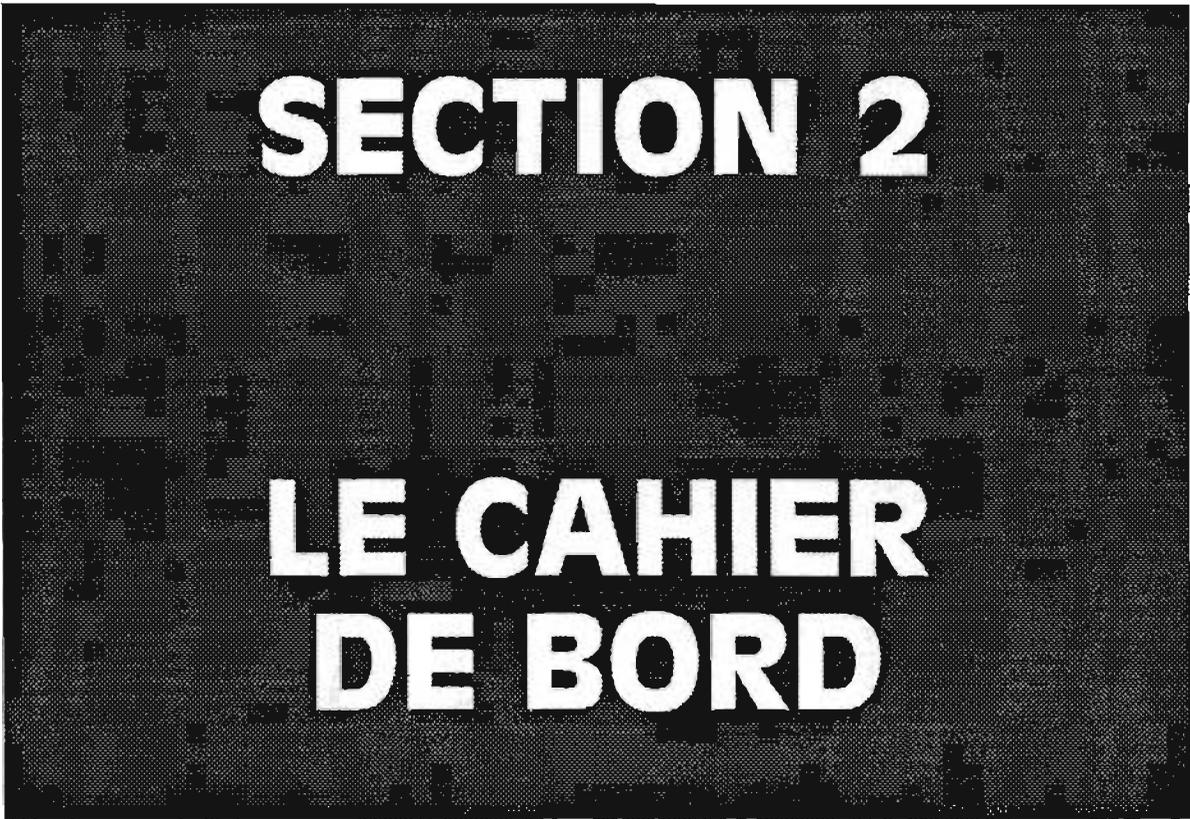
C'est une personne que vous côtoyer chaque jour, mères de famille, travailleurs, gens de métiers qui ont à coeur de vous aider dans votre apprentissage. Ces personnes au «coeur vaillant» ne reçoivent aucun salaire. Elles sont indispensables pour un organisme populaire en alphabétisation comme *Comquat*.

### **Formatrice ou formateur :**

C'est une personne qui guide et conseille l'apprenante ou l'apprenant dans son apprentissage.

### **Représentante ou représentant de classe :**

C'est le porte-parole élu par le groupe-classe. Il fait valoir les points de vue du groupe à l'animateur responsable et aux formatrices ou formateurs. Il aide à l'organisation d'activités.



**SECTION 2**

**LE CAHIER  
DE BORD**

### 2.1 Qu'est-ce que le cahier de bord?



- C'est un outil destiné à suivre votre apprentissage tout au long de votre séjour à *Comquat*.

Lorsque l'on participe à un projet, comme celui de suivre des cours, on doit d'abord se poser quelques questions :

- ✓ *Pourquoi retourner à l'école?*
- ✓ *Qu'est-ce que j'espère?*
- ✓ *Qu'est-ce que je veux faire?*
- ✓ *Quels genres de problèmes vais-je avoir?*
- ✓ *Comment faire pour les résoudre?*

- Le cahier de bord est un outil simple à utiliser pour organiser votre projet, pour noter vos objectifs et évaluer vos progrès avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

Vous pourrez suivre ainsi votre projet d'études.

*Bon projet, bonne session!*  
*Bienvenue chez-vous!*

L'équipe de *Comquat*

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.2 Mes objectifs de départ

*Avec ma formatrice ou mon formateur, je détermine qu'est-ce que je vais faire, comment je vais le faire et pourquoi je le fais.*

- ◆ Mes objectifs quand j'entreprends un programme d'études en alphabétisation ou un projet de *Comquat* sont :

---

---

---

---

- ◆ Les moyens que je veux prendre pour atteindre ces objectifs sont :

---

---

---

---

- ◆ Les attitudes que je dois développer tout au long de ce projet ou programme sont :

---

---

---

---

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*  
1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_

des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :

- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout
  - 2) satisfait        4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.4 Bilan du mois

*Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.*

MOIS : \_\_\_\_\_ ANNÉE : \_\_\_\_\_

◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

---

---

---

---

---

---

---

◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

---

---

---

---

---

---

---

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout
  - 2) satisfait        4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.4 Bilan du mois

*Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.*

MOIS : \_\_\_\_\_ ANNÉE : \_\_\_\_\_

◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

---

---

---

---

---

---

---

◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

---

---

---

---

---

---

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*  
1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.4 Bilan du mois

*Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.*

MOIS : \_\_\_\_\_ ANNÉE : \_\_\_\_\_

- ◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

---

---

---

---

---

---

---

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout
  - 2) satisfait        4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_

des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION    des objectifs : \_\_\_\_\_    des buts : \_\_\_\_\_  
                  des choses à faire : \_\_\_\_\_    des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.4 Bilan du mois

*Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.*

MOIS : \_\_\_\_\_ ANNÉE : \_\_\_\_\_

◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

---

---

---

---

---

---

---

◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

---

---

---

---

---

---

---

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*  
1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_

des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout
  - 2) satisfait        4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.4 Bilan du mois

*Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.*

MOIS : \_\_\_\_\_ ANNÉE : \_\_\_\_\_

- ◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

---

---

---

---

---

---

---

---

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*  
1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*  
1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.4 Bilan du mois

*Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.*

MOIS : \_\_\_\_\_ ANNÉE : \_\_\_\_\_

- ◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

---

---

---

---

---

---

---

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*  
1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_

des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*  
1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.4 Bilan du mois

*Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.*

MOIS : \_\_\_\_\_ ANNÉE : \_\_\_\_\_

♦ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

---

---

---

---

---

---

---

♦ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

---

---

---

---

---

---

---

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*  
1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait        4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout
  - 2) satisfait        4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

*A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.*

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_ 19\_\_

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE


II) BUTS (Pourquoi)


III) CHOSES À FAIRE (Comment)


IV) MOYENS (Quoi)


ÉVALUATION des objectifs : \_\_\_\_\_ des buts : \_\_\_\_\_  
des choses à faire : \_\_\_\_\_ des moyens : \_\_\_\_\_

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*  
1) très satisfait    3) moyennement satisfait    5) pas satisfait du tout  
2) satisfait    4) peu satisfait

## 2. LE CAHIER DE BORD

---

### 2.4 Bilan du mois

*Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.*

MOIS : \_\_\_\_\_ ANNÉE : \_\_\_\_\_

- ◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

---

---

---

---

---

---

---

### 3. AGENDA - PLANIFICATION DE LA SESSION

---

# SECTION 3

# AGENDA PLANIFICATION DE LA SESSION

### 3. AGENDA - PLANIFICATION DE LA SESSION

---

SESSION DU MOIS DE \_\_\_\_\_ AU MOIS DE \_\_\_\_\_, ANNÉE \_\_\_\_\_

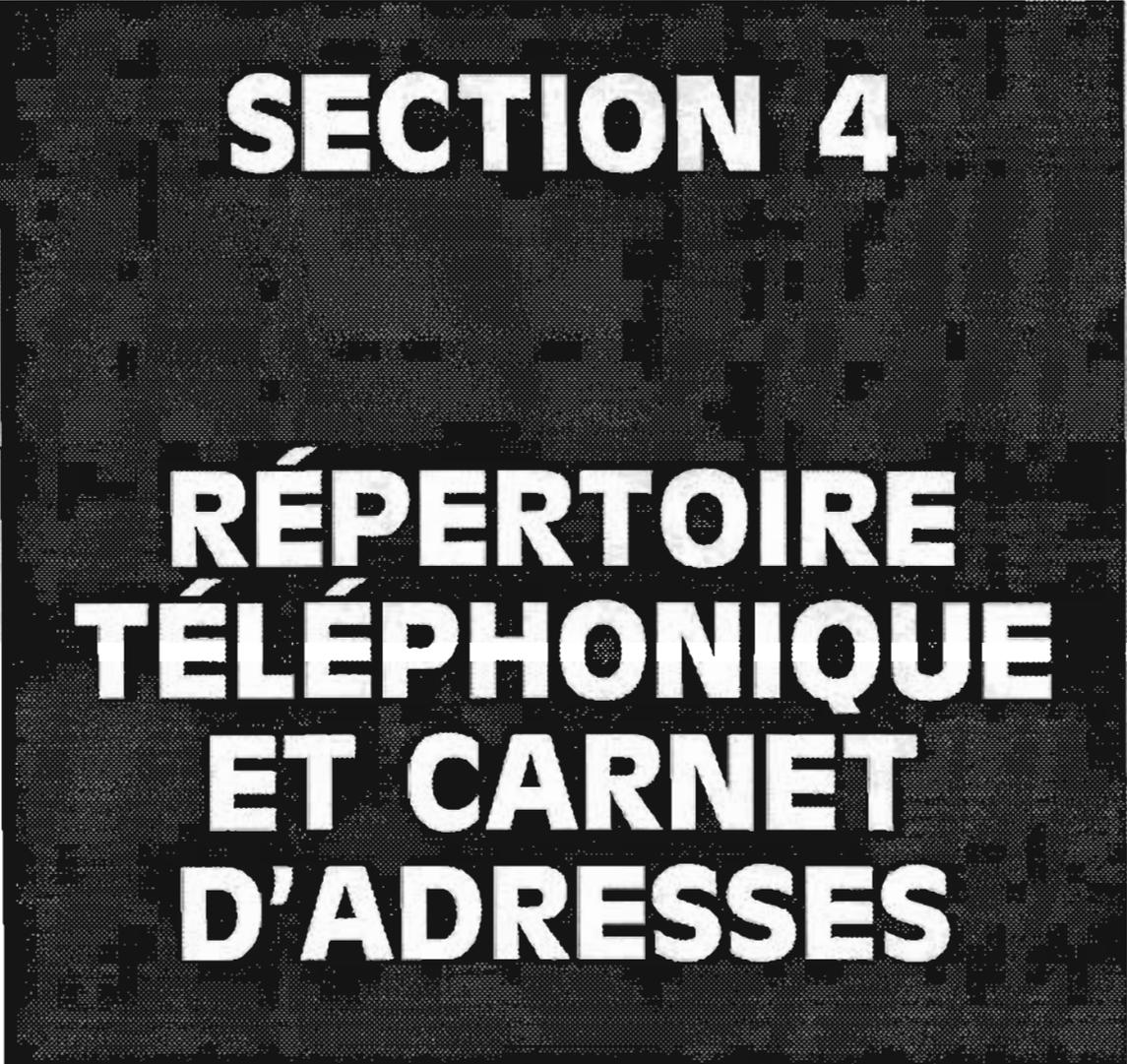
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<u>avant-midi</u>	<u>avant-midi</u>	<u>avant-midi</u>	<u>avant-midi</u>	<u>avant-midi</u>
<u>après-midi</u>	<u>après-midi</u>	<u>après-midi</u>	<u>après-midi</u>	<u>après-midi</u>
<u>soirée</u>	<u>soirée</u>	<u>soirée</u>	<u>soirée</u>	<u>soirée</u>

### 3. AGENDA - PLANIFICATION DE LA SESSION

---

SESSION DU MOIS DE \_\_\_\_\_ AU MOIS DE \_\_\_\_\_, ANNÉE \_\_\_\_\_

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>avant-midi</i>	<i>avant-midi</i>	<i>avant-midi</i>	<i>avant-midi</i>	<i>avant-midi</i>
<i>après-midi</i>	<i>après-midi</i>	<i>après-midi</i>	<i>après-midi</i>	<i>après-midi</i>
<i>soirée</i>	<i>soirée</i>	<i>soirée</i>	<i>soirée</i>	<i>soirée</i>



**SECTION 4**

**RÉPERTOIRE  
TÉLÉPHONIQUE  
ET CARNET  
D'ADRESSES**







- **Note à l'utilisateur**

La première ébauche du *cahier de l'apprenante et de l'apprenant* a été réalisée par Benoît Lord, agent de liaison et de recrutement pour *Comquat alphabétisation inc.* dans le cadre d'un projet article 25 de Développement des ressources humaines Canada. La saisie du document a été effectuée par Chantal Mercier. La version finale de ce cahier a été préparée et révisée par Claire Saulnier, andragogue, et mise en page par Jean-Louis Parent, sous la direction de Ken Landry, animateur responsable à *Comquat alphabétisation inc.*

Pour la création de la section *Le cahier de bord*, nous nous sommes inspirés du *Journal de bord* du Pavillon d'éducation communautaire Hochelaga-Maisonneuve.

Nous tenons à remercier mesdames Carole Lemieux et Johanne St-Onge, apprenantes à *Comquat alphabétisation*, pour leurs excellentes idées lors de la réalisation de l'affiche publicitaire.

# CONCOURS DE RECRUTEMENT

J'ai parlé de *Comquat* à :


Elles ou ils ont accepté de venir rencontrer l'animateur responsable.

INVITATION À UNE VISITE OFFICIELLE

*Café et biscuits*

LE \_\_\_\_\_

3 VISITES OFFICIELLES ET JE GAGNE :

*1 repas gratuit*

AU RESTAURANT DE MON CHOIX

*avec l'animateur responsable ou la personne qui la remplace*

*Note :* Seuls les apprenantes ou les apprenants de *Comquat* sont admissibles au concours.

---

**Comquat alphabétisation inc.**

**Comquat alphabétisation inc.**

**félicite**

---

**pour avoir complété son projet de formation**



***Comquat alphabétisation* vous remercie d'avoir mis votre confiance en nous, vous souhaite bonne chance, vous dit au plaisir de se revoir et d'apprendre de nouveau ensemble.**

***L'équipe de Comquat alphabétisation***

**Formatrice :** \_\_\_\_\_

**Date :** \_\_\_\_\_