



LE PROFESSIONNEL

Année 2009, no 23 Centre de formation professionnelle Pierre-Dupuy

Février

Saint-Valentin



À l'intérieur :

Activités spéciales en couples

Activités pour les célibataires

Les films à voir (ou revoir)

Messieurs, soyez galants
Mesdames, acceptez cette
gentillesse...

Mesdames,

Nous savons toutes que nous sommes aussi intelligentes que nos chers homologues masculins. Par contre, en ce temps de Saint-Valentin,



(Suite page 2)

Survivre à une Saint-Valentin en célibataire !

On sait tous que la Saint-Valentin est une fête d'amour et qu'elle est difficile pour les célibataires. De voir tous les couples heureux entrelacés ainsi que les magasins remplis de cœurs et d'idées de surprises pour les amoureux, c'est difficile pour le moral, surtout si vous sortez tout juste d'une séparation.

Pour les célibataires, la Saint-Valentin est surtout une fête qui leur rappelle qu'ils sont seuls et sans amour. Mais il faut se dégourdir et se relever les manches! Il ne faut pas s'apitoyer sur son sort en sortant des films d'amour et pleurer !!!! C'est sûr que c'est difficile, mais il faut être fort et ne pas se décourager !

Trucs à l'intérieur!

13 février, journée de la courtoisie à Pierre-Dupuy!

Faites un effort tout spécial aujourd'hui!

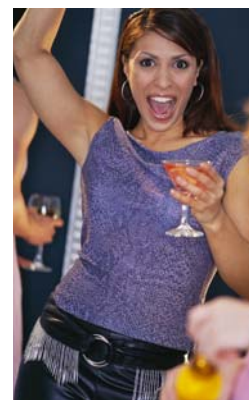
Suggestions et test au verso

Survivre à une Saint-Valentin en célibataire

Par Isabelle Bouchard

Voici donc quelques conseils pour survivre à une Saint-Valentin en célibataire:

- ♥ Occupez-vous l'esprit;
- ♥ Ne ressortez pas une vieille lettre d'amour ou des photos de votre ancienne flamme;
- ♥ Ne vous rappelez pas les bons souvenirs d'une ancienne relation, et si c'est trop tard, rappelez-vous aussi les mauvais moments et pourquoi ça s'est terminé;
- ♥ Faites-vous plaisir, gâtez-vous;
- ♥ Si l'envie d'acheter une surprise est forte, achetez-en une à un(e) ami(e) ou à votre famille;
- ♥ Faites-vous donner des câlins par vos ami(e)s et votre famille; ils sont là pour vous;
- ♥ De préférence, ne restez pas seul(e);
- ♥ Faites du sport (jogging, hockey);
- ♥ Écoutez des films, de préférence pas des films d'amour, car ça vous rappellera que vous êtes seul(e);
- ♥ Prenez la soirée pour vous pomponner (masque pour la peau, exfoliation, vernis à ongles,...).
- ♥ Laissez-vous « cruiser » et acceptez les compliments;
- ♥ Sortez prendre un verre ou allez danser entre ami(e)s, il est important d'essayer de ne pas être seul(e)s;
- ♥ Essayez le plus possible de voir des ami(e)s pour vous changer les idées;
- ♥ Ne vous rabaissez pas : vous êtes belle, fine, intelligente, capable et vous serez en couple un jour;
- ♥ Pensez à des phrases positives : « Chaque torchon trouve sa guenille », « Rien n'arrive pour rien », « Pour chaque chose négative, il y a du positif ».



Discothèques suggérées

Par Sonia Lemmetti
et Julie Raymond

À Montréal :

Club Loco Loco

Ce club est situé sur la rue Stanley. Il est ouvert du jeudi au samedi de 22 h à 3 h. Si vous voulez vous sentir dans les Caraïbes, c'est l'endroit où aller. La musique latine est entraînante et elle vous donne le goût de fêter et de danser toute la nuit.



La Boom

Le club *La Boom* est ouvert du jeudi au samedi de 23 h à 3 h. Le bar est divisé en trois pièces : *Silver Room*, *Club Lounge* et la *White Room*. La *Silver Room* vous permet de danser sur les chansons les plus populaires. Le *Club Lounge* offre de la musique des années 80, house, franco, dance et rock. Le *White Room* vous offre les meilleurs rythmes sensuels de l'Amérique Latine, dont la salsa et le meringue.

Rive-Sud de Montréal :

Fuzzy Bar (Brossard)

Le Fuzzy Bar à Brossard offre une formidable ambiance de discothèque où la danse et la fête sont au rendez-vous. Ce bar est ouvert du jeudi au samedi de 22h à 3 h. La musique est de style techno, hip-hop, rap, funk, soul et R&B.

Radio Lounge 10/30 Inc

Le Radio Lounge est ouvert du mercredi au samedi de 10 h à 3 h. La musique est de style rock et pop.

Soyons galants...

Par Danielle Pardiac

(Suite de la couverture)

pourquoi ne pas nous laisser séduire un peu? Acceptons pour une fois d'être un peu vulnérables et usons de douceur et de compréhension envers ces hommes qui, souvent, aimeraient bien nous courtiser ou simplement nous démontrer de la gentillesse, ce que nous refusons trop souvent pour conserver notre « indépendance » ou notre fierté féminine...



Par ailleurs, qu'est-ce que la galanterie? D'où vient-elle? Elle prend sa source aux temps des chevaliers. En effet, ils devaient

faire preuve de bravoure pour défendre les idéaux auxquels ils croyaient et donc, défendaient aussi les femmes. La galanterie est ainsi synonyme de bravoure, de courage, de chevalerie, de courtoisie, de respect, et j'en passe.



Sorties

♥ **Survoler la région du Richelieu en mongolfière, Balad'Air envolées de mongolfière inc.**, 514 990-1492, hiver comme été.

♥ **Une escapade en amoureux - une nuit dans un grand hôtel de Montréal**
Le St-James, 5 étoiles, + de 200 \$;
Le W, 5 étoiles, + 200 \$;
Le Alt, à Brossard, 3 étoiles, 159 \$ + taxes la nuit.

♥ **Forfait spa :**
Sky Spa, Quartier 10/30, Brossard, bains extérieurs et massages;
Ovarium, Bains flottants et massothérapie, 400, rue Beaubien Est, 514 271-7515;
Odysée, St-Charles, Longueuil, bains flottants et massages.

♥ **Aller faire un sport en amoureux, ski alpin ou de fond, marcher dans les sous-bois, golf intérieur.**

Aujourd'hui, que pourrait bien faire un homme envers ces dames de notre société en général? Et bien voici quelques suggestions que plusieurs connaissent déjà, mais qu'il serait utile de rappeler.

- Pourquoi ne pas dire bonjour à une demoiselle ou dame quand vous la rencontrez?

- Ouvrir la porte, incluant celle de la voiture, et lui céder la place.

- Marcher du côté de la rue pour protéger sa compagne d'éventuels chauffards.

- Complimenter sa copine sur sa tenue vestimentaire.

- Offrir de porter ses paquets.

- Proposer de prendre la facture du restaurant.

- Avoir de la conversation et être véritablement intéressé.

- Offrir des fleurs à l'élue de son cœur, mais préférablement à toutes les occasions possibles. Pourquoi pas un bouquet surprise?

- Se placer derrière la chaise et l'avancer lorsque la femme s'assoit.

- Précéder une femme en descendant un escalier et la suivre en montant afin de la protéger si elle venait à tomber.

- Aider une femme à enfiler son manteau.

- Après l'avoir raccompagnée, attendre qu'elle soit bien entrée dans son immeuble pour repartir.

- Tout ce qu'elle fait tomber, le ramasser.

- Pourquoi ne pas baiser la main de votre douce? Cela pourrait lui plaire aussi, surtout si elle est du genre romantique.

- Dans les transports en commun, lorsque vous voyez une dame enceinte, une dame âgée, ou une personne en difficulté, vous pouvez lui céder votre siège.

Surtout, Mesdames, de grâce, soyez reconnaissantes et dites-lui merci! N'hésitez pas vous aussi à le complimenter du ou des gestes qu'il portera à votre égard! Cela l'encouragera à continuer ses beaux gestes de galanterie...



Restaurants

♥ **Kin-Do**, Taschereau, Brossard, Mets asiatiques, + 50 \$/2 pers.

♥ **Sho-gun**, Taschereau, Brossard, +- 100 \$/pers. Mets cuits devant vous, à votre table.

♥ **Fondumentale**, rue St-Denis, Mtl, 514-499-1446, 40 \$/ pers. Fondues de différents pays.

♥ **Les Infidèles**, rue Rachele, 514-528-8555, +- 120 \$/2 pers. Viandes luxueuses, bison, wapiti, lièvre, desserts excellents (à essayer une fois dans sa vie).

Films à revoir

♥ Une jolie femme (Pretty woman)

♥ Mon fantôme d'amour (Ghost)

♥ La Cité des anges (City of Angels)

La courtoisie, une valeur qui se perd?

La courtoisie est une notion qui est apparue pour la première fois au sein de la cour royale française au XI^e siècle, et qui était destinée à régir la conduite amoureuse.

De nos jours, elle est plutôt apparentée à une attitude, un comportement, en somme un savoir-être qui joue un rôle important dans la vie sociale et professionnelle.

On la compare souvent à de la politesse ou tout simplement à de la civilité. Des choses simples comme dire bonjour, merci, céder le passage, tenir la porte, offrir son aide à une personne qui en a besoin dans le métro, etc., bref des choses simples, de tous les jours, qui ne coûtent rien et qui font plaisir.

Selon un sondage mené par la journaliste I. PAUZÉ voici le palmarès des 10 attitudes qui nous contrarient le plus :



- les gens qui jettent des papiers dans la rue;
- se faire suivre de trop près en auto;
- ceux qui fument dans les zones pour non-fumeurs;
- le démarchage téléphonique à l'heure des repas;
- les fenêtres-pub (pop-up) dans Internet;
- les gens qui passent devant vous dans la file d'attente;
- les gens qui prennent les emplacements destinés aux personnes handicapées;
- la sonnerie des cellulaires au cinéma ou au théâtre;
- les pourriels et les polluriels (spam);
- les employés qui discutent entre eux plutôt que de vous servir.

En 2007, Reader Digest a effectué une enquête sur la courtoisie en utilisant une simple série de trois tests :

- suivre une personne dans un lieu public et voir si elle nous tient la porte au moment de sortir ;
- acheter une babiole dans un magasin et évaluer la courtoisie de la personne à la caisse ;
- laisser tomber « par mégarde » le contenu d'un cartable dans une zone passante et voir si quelqu'un va s'arrêter pour nous aider.

Malheureusement, le Québec n'est pas le champion de la catégorie avec un score de 65 %. Par contre, Montréal effectue un redressement spectaculaire en obtenant un score de 68 % (contre 50 % l'an dernier).

Allons, un peu de bonne volonté et démontrons notre civisme!

Par Amal Ckaker et
Vololona Razafimbelo

Test: Êtes-vous courtois?

Voici maintenant une **autoévaluation** que nous vous invitons à faire pour mesurer le degré de **votre** courtoisie, et qui peut-être vous amènera à réfléchir sur cette question.

À combien de personnes avez-vous dit bonjour aujourd'hui?

Aucune 3 personnes
5 personnes Plus de 5 personnes

Avez-vous tenu la porte à quelqu'un si vous en avez eu l'occasion ?

Oui Non, je n'en ai pas eu l'occasion
Non, je ne l'ai pas fait

À combien de personnes avez-vous souri aujourd'hui ?

Aucune 2 personnes
Plus de 2 personnes

Avez-vous aidé quelqu'un que vous ne connaissiez pas?

Oui Non, je n'en ai pas eu l'occasion

Non, je ne l'ai pas fait

