

Vivre une transition au secondaire heureuse

J'OUVRE MON CADENAS

1. Tourne 2 tours vers la droite et remets à 0;
2. Tourne vers la droite jusqu'à ton 1^{re} nombre;
3. Tourne vers la gauche un tour complet puis jusqu'à ton 2^e nombre;
4. Tourne vers la droite jusqu'à ton 3^e nombre;
5. Tire fort ! Bravo, c'est ouvert !

Pour un exemple:



Scan moi

Et si ça ne fonctionne pas, va voir un surveillant

JE TROUVE MON LOCAL

1271

1 = premier étage

Porte 271



Attention, si ton école a deux pavillons, le premier numéro peut indiquer le pavillon

JE ME SENS BIEN

Pour apaiser ton stress :

- ✓ Va en nature;
- ✓ Fais du sport, bouge;
- ✓ Relaxe-toi, respire, médite;
- ✓ Ris avec des ami(e)s;
- ✓ Dessine, chante, danse;
- ✓ Tente de voir les choses autrement;
- ✓ Va chercher du soutien;
- ✓ Fonce.



Pour en savoir plus...



Scan moi

Et si ça ne fonctionne pas, va voir un adulte de l'école

JE ME FAIS DES AMI(E)S

Pour te faire de nouveaux ami(e)s :

- ✓ Souris, soit décontracté(e);
- ✓ Fais des blagues;
- ✓ Valorise l'autre personne, démontre de l'intérêt;
- ✓ Fais les premiers pas;
- ✓ Pose des questions sur la réalité de l'autre;
- ✓ Identifie des intérêts communs;
- ✓ Attends ton tour de parole;
- ✓ Participe à la discussion;
- ✓ Ne cherche pas à occuper toute la place;
- ✓ Implique-toi dans de nouvelles activités.



JE M'ORGANISE



Utilise le calendrier

Ça te donnera une vue d'ensemble !

- ✓ **Avant d'aller à l'école** : Consulte ton horaire du jour pour te rappeler de mettre dans ton sac à dos les travaux à remettre et le matériel pour tes cours.
- ✓ **Avant de quitter l'école** : Vérifie tes devoirs et leçons pour t'aider à penser à apporter tout le matériel nécessaire à la maison.
- ✓ **Pendant tes devoirs** : Coche les tâches accomplies au fur et à mesure pour t'aider à ne rien oublier.

Utilise ton agenda :

- ✓ Note :
 - Tes rendez-vous;
 - Tes activités;
 - Tes travaux à remettre;
 - Tes devoirs et tes leçons;
 - Tes tests et examens;
 - Tes périodes de retenue, de récupération ou de loisirs.
- ✓ Choisis des couleurs différentes pour chaque cours;
- ✓ Surligne les dates importantes (examens, remises et travaux);
- ✓ Utilise des abréviations et des symboles.



HORS

PISTE

Et surtout...fais-toi confiance !