



# Mon carnet de planification

## Introduction

Tu as des choix. Tu peux commencer par  Le Jeu : Toute une aventure! Tu peux le faire en entier ou faire seulement les niveaux qui t'intéressent. Tu peux faire de même dans  Mon guide d'exploration. Peu importe ce que tu choisis, l'important est que tu te prépares pour aller au secondaire



### Le Jeu : Toute une aventure!

Le jeu est un outil interactif et ludique qui te permet de vivre virtuellement le processus de transition vers le secondaire. Plusieurs des activités se retrouvent aussi dans  Mon guide d'exploration.

#### **Niveau 1 : L'exploration!**

Ton but : trouver la clé pour entrer dans l'école secondaire. Où est-elle cachée? Tu es d'abord soumis à des épreuves qui te permettront d'en apprendre plus sur la vie au secondaire. Tu pourras aussi affronter tes peurs et imaginer des pistes de solution pour certaines situations.

#### **Niveau 2 : La mission!**

Super ! Tu es à l'intérieur de l'école! Tu reçois ta mission : passer une semaine à l'école secondaire! Tu vas devoir faire preuve d'organisation et de planification. Arriveras-tu à l'heure à tes cours? Feras-tu tous tes devoirs? Est-ce que tu te feras un nouvel ami ou une nouvelle amie?

#### **Niveau 3 : L'excursion!**

Bravo! Tu as réussi à t'installer au secondaire ! Tu décides de participer à l'excursion pour recueillir des indices sur les activités et les services qui sont offerts dans l'école.



# Mon carnet de planification



## Mon guide d'exploration



Mon guide d'exploration regroupe toutes les activités que tu peux faire de façon autonome pour cheminer à travers le processus de transition vers le secondaire. N'hésite pas à demander de l'aide lorsque tu en ressens le besoin. Plusieurs de ces activités sont aussi intégrées au jeu.

### **Section 1 : Je me pose des questions**

Tu compares ce que tu imagines avec la réalité de la vie au secondaire. Prends le temps d'écouter tes émotions, tes craintes et l'enthousiasme que cette nouvelle étape t'apporte. Pense aux solutions possibles si tu entrevois des situations qui t'inquiètent.

### **Section 2 : Je me prépare**

Dans cette section, tu explores les choix qui s'offrent à toi pour ton futur au secondaire, tu planifies les actions que tu dois faire pour être prêt(e) pour ce nouveau départ.

### **Section 3 : Je vis mon expédition**

Tu es prêt(e), c'est maintenant le temps de vivre ton expédition! Tu es au secondaire et tu fais le point régulièrement pour savoir si tout va bien pour toi dans ta nouvelle école. Dans cette section, tu retrouves des outils et des stratégies pour améliorer ce qui va moins bien. Tu y trouveras aussi des suggestions concernant des personnes qui peuvent t'aider selon tes besoins.

### **Section 4 : Ce que je retiens dans chaque section...**

En faisant les différentes activités suggérées, tu trouveras des pistes de solution et des idées pour t'aider lors de ta transition vers l'école secondaire. Tu peux noter ce qui fonctionne pour toi dans la section **Ce que**

**je retiens** dans  Mon guide d'exploration.



# Mon carnet de planification

## Je me pose des questions

### Quelle est la réalité du secondaire?

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je me renseigne sur ce qui sera différent dans ma nouvelle école secondaire.



**Niveau 1 : L'exploration!**



**Trouve les différences!**

Pour aller plus loin :



Je demande à mon enseignant de faire l'activité *Bientôt le secondaire*.



Si je connais un élève du secondaire qui peut venir parler à la classe, j'en parle à mon enseignant. Si vous décidez de l'inviter, allez lire ensemble le schéma d'entrevue qui est proposé. Assurez-vous que toutes vos questions y sont.



**Schéma d'entrevue pour un élève du secondaire.**



## Mon carnet de planification

### Quelles sont mes craintes et mes inquiétudes?

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je prends le temps d'identifier comment je me sens face à mon passage du primaire vers le secondaire. J'identifie les avantages et ce qui pourrait m'apporter des inquiétudes. Voici mes choix :



Comment je me sens ?



L'école hantée ;



Jeu questionnaire : Es-tu prêt pour le secondaire ?



Je me projette au secondaire.

Pour aller plus loin :



Je demande à mon enseignant de faire les activités : *Histoires pour grandir, Avion de papier* et *Photo-roman*.

Je peux toujours en discuter avec une personne de confiance si j'en ressens le besoin et si j'ai certaines inquiétudes qui persistent.

### Est-ce que j'ai des pistes de solution?

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je discute de ce qui m'inquiète avec mes parents, mes enseignants, mes amis et avec des gens en qui j'ai confiance.

Je cherche des idées pour bien m'adapter à mon environnement. L'activité *La réponse la plus populaire* me propose les réponses de jeunes de première secondaire qui ont répondu à un sondage pour m'aider.



La réponse la plus populaire



# Mon carnet de planification

Pour aller plus loin :



Il serait amusant que ton enseignant fasse les activités ***Trouve la réponse la plus populaire*** et le ***Combat d'équipe*** pour partager tes idées avec tes amis.

## Adieu primaire!

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je prends le temps de faire le point sur ce que je veux garder en mémoire ou en souvenir de mon passage au primaire.



**Boîte souvenirs**



**Carnet d'adresses de mes amis du primaire**

## Ce que je retiens

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

En faisant les différentes activités suggérées, j'ai trouvé des pistes de solution et des idées pour m'aider lors de ma transition vers l'école secondaire. J'ai noté ce qui fonctionne pour moi dans la section prévue à cet effet dans *Mon guide d'exploration*.



**Mon guide d'exploration : Ce que je retiens**



# Mon carnet de planification

## Je me prépare

### Mes talents, mes goûts et mes aptitudes

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je découvre mes talents, mes goûts et mes aptitudes. Je pense à mes forces, à mes qualités, à mes intérêts pour me présenter à mes nouveaux amis et à mes enseignants l'an prochain.



#### La mission



#### J'apprends à me connaître

Je me présente ainsi que ma famille et mes amis. Je parle de mes activités préférées. J'ai aussi un endroit pour inscrire ce que je ferai durant l'été.



#### Je prépare mon scrapbooking

### Mes choix possibles

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je commence l'exploration des choix possibles.

Je visite le site Web de ma commission scolaire et des écoles qui m'intéressent pour connaître les programmes offerts, ainsi que les activités possibles.



#### Comment trouver l'information sur les sites Web des écoles?

Je continue de noter les informations que je trouve pertinentes.



#### Je visite des écoles



# Mon carnet de planification

Pour aller plus loin :



Je demande à mon enseignant ou à mes parents de faire l'activité Parcours scolaires au secondaire. Si j'ai encore des questions, je peux les poser à la direction d'école.

## L'école et le programme qui correspondent à mes besoins

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

À la lumière de mes besoins, mes capacités, mes attentes, mes idées, mes goûts et des choix que m'offre mon milieu, j'utilise l'outil suivant pour explorer mes possibilités.



L'école qui me va le mieux!

## Planification de la transition

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

J'ai déjà fait plusieurs activités pour me préparer. Est-ce qu'il me reste encore des étapes importantes à mettre en place afin de bien préparer mon arrivée au secondaire? Pour le savoir, je peux utiliser l'outil :



Ma synthèse de planification

Je connais maintenant le nom de mon école, je planifie ma rentrée. Pour ce faire, je m'informe sur les heures des cours, le moyen de transport prévu, le matériel scolaire nécessaire, le plan de l'école. Utilise l'outil suivant pour t'assurer que tu as toutes les informations nécessaires.



Compilation pour ma rentrée scolaire



# Mon carnet de planification

## Le plan de transition

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Si j'ai des besoins particuliers, je dois participer avec mes parents, avec les intervenants de mon école primaire et de mon école secondaire, ainsi qu'avec toutes les personnes qui travaillent ou travailleront avec moi à l'élaboration d'un plan de transition pour que le milieu puisse être prêt à m'accueillir. Je m'implique dans la démarche. Je prends part à la prise de décision.

Si j'ai des questions ou des difficultés à comprendre le problème les personnes présentes pourront m'éclairer. Mes besoins, mes capacités, mes priorités et mes valeurs sont respectés. Ensemble, on cible des actions à mettre en place pour soutenir ma transition. On s'assure d'identifier les moyens pour mettre ces mesures en place.



Les intervenants peuvent utiliser les documents suivants lors des rencontres :

*Le plan de transition*

*Animation pour le plan de transition.*

## Les outils du secondaire

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

J'apprends à connaître les outils qui vont m'aider à m'organiser au secondaire. Je peux déjà commencer à y penser et même à me pratiquer avec certains de ceux-ci.



*Mes effets scolaires*



*Mon casier*



*Mon cadenas*



*Mon agenda*





# Mon carnet de planification



Ma carte étudiante



Mon horaire



Le plan de l'école



Mon dossier accordéon

Pour aller plus loin :



Je peux parler de ces outils à mon enseignant. Peut-être pourrions-nous déjà commencer à en utiliser certains?

## Faire comme si j'étais au secondaire

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je vis des expériences comme si j'étais déjà au secondaire.



**Jeu, niveau 2 : La mission!**

Pour aller plus loin :



Je demande à mon enseignant de faire les activités Une visite à l'école secondaire, Rallye dans l'école, Le Rallye-photos, Une semaine ou deux comme au secondaire ainsi que l'activité Improvisation sur des situations du secondaire.

## Ma carte réseau

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je prépare ma carte réseau. C'est un outil qui me permet d'identifier la place qu'occupent les personnes qui gravitent autour de moi.



La carte de mon réseau social



## Mon carnet de planification

Tu peux faire cette activité seul(e), avec tes parents, un ami, un intervenant ou une personne en qui tu as confiance.

### Ce que je retiens

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

En faisant les différentes activités suggérées, j'ai trouvé des pistes de solution et des idées pour m'aider lors de ma transition vers l'école secondaire. J'ai noté ce qui fonctionne pour moi dans la section prévue à cet effet dans mon guide d'exploration.



Mon guide d'exploration : Ce que je retiens



# Mon carnet de planification

## Je vis mon expédition

### Bonjour secondaire!

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je vis les activités d'accueil préparées par l'école afin de faciliter mon intégration.



### L'excursion

Tu peux aussi consulter les activités que tu as faites dans *Je me prépare* soit :



J'apprends à me connaître



Je prépare mon scrapbooking

Pour aller plus loin :



Demande à ton enseignant de faire l'activité *Je me présente* avec le groupe de ta classe. C'est un bon moyen pour apprendre à connaître les autres.

Dans certaines écoles, il est aussi possible de faire une activité de jumelage avec un élève du secondaire afin de te faire visiter l'école et de te donner des conseils pour t'y retrouver. Si tu penses que ce moyen te serait profitable, parles-en à ton enseignant.

### Créer des liens avec les autres jeunes de ma classe

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je discute avec les élèves de ma classe pour me faire de nouveaux amis avec qui je pourrais dîner ou prendre mes pauses. J'utilise mon carnet d'adresses pour noter leur nom, leur date de naissance et d'autres informations que je veux garder.



# Mon carnet de planification



## Carnet d'adresses de mes nouveaux amis du secondaire

Avant de commencer ta recherche pour te faire des nouveaux amis, tu peux aussi réfléchir sur l'amitié. Tu peux te servir de



L'amitié, c'est important!

Pour aller plus loin :



<http://www.capsante-outaouais.org/amiti%C3%A9>

## Utilisation efficace des outils

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

J'utilise mes outils efficacement afin de bien m'organiser dans le temps et dans mon nouvel environnement.

J'utilise mon agenda en classe pour noter tous les travaux, les devoirs et les examens.

J'utilise un système de différentes couleurs pour accentuer ce qui est important.



Comment utiliser l'agenda?



Comment faire ses devoirs et leçons à temps?



Stratégies d'étude pour les examens ;



Comment prendre des notes?



Comment me retrouver dans l'école?



# Mon carnet de planification

Pour aller plus loin :



Tu peux demander à un de tes enseignants d'utiliser les présentations électroniques suivantes : L'agenda, Stratégies pour bien me préparer à un examen et Pour être efficace au secondaire afin de favoriser l'échange d'idées avec les autres élèves de la classe. Plusieurs stratégies y sont aussi proposées.

## Services de l'école et activités intéressantes

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je m'informe sur les ressources et les services offerts dans l'école. Lorsque j'ai des questions ou que je rencontre un problème, je demande de l'aide aux personnes qui m'entourent.



### Qui peut m'aider dans mon école?

Je révise ma carte réseau en y ajoutant le nom des personnes qui m'entourent et qui peuvent m'aider dans ma nouvelle école. Si j'en ressens le besoin, je peux demander à une personne en qui j'ai confiance de m'aider à compléter ma carte réseau.



### La carte de mon réseau social;

Je m'inscris dans les activités qui m'intéressent, car cela me permet de me faire de nouveaux amis et cela m'occupe pendant mes temps libres.



### Quelles activités puis-je faire à mon école?

## Faire le point sur ce qui fonctionne bien et sur ce qui serait à améliorer

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je fais le point sur mon adaptation à ma nouvelle école.



### L'adaptomètre



# Mon carnet de planification



## Autoévaluation de mon efficacité au secondaire



### SOS - Pistes de solution

Je discute avec mes parents, mes enseignants ou les intervenants de ma carte réseau pour trouver des solutions aux points qui sont à améliorer.



Si malgré tous les moyens mis en place pour faciliter ton adaptation à l'école secondaire, tu n'arrives pas encore à trouver ta place, il est possible de participer à un *Programme de parrainage*. Parles-en à ton enseignant. Il peut certainement trouver un élève plus vieux qui pourrait t'accompagner dans cette démarche.

N'hésite pas à consulter les personnes qui peuvent t'aider !

## Intimidation - taxage à l'intention des jeunes

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Au secondaire, il arrive parfois que certains jeunes se fassent intimider. Il se peut même que ce soit quelqu'un que tu connais. Voici quelques sites Internet qui te donnent des moyens pour éviter l'intimidation et le taxage, ainsi que des ressources pour régler le problème. Si tu es témoin d'actes d'intimidation ou de taxage, la meilleure solution est d'en **PARLER** à un adulte en qui tu as confiance. La seule façon d'arrêter l'intimidation et le taxage est de **DÉNONCER** ces gestes.



## Intimidation - taxage à l'intention des jeunes

### Les sites d'ados

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

Je pose les questions sur les changements qui surviennent lorsque l'on est adolescent aux personnes de confiance de mon entourage.



## Mon carnet de planification

Je visite des sites pour m'informer au sujet de : l'amour, la sexualité, la nutrition, l'activité physique, l'orientation sexuelle, l'homosexualité, l'hygiène, la puberté et la santé du corps, la sécurité sur le réseau Internet, les textos, la violence verbale, l'intimidation, la cyberintimidation, l'homophobie, la jalousie, la violence physique, l'agression sexuelle, le viol, les gangs, les ITS, la grossesse à l'adolescence, les troubles alimentaires, les stéroïdes, les blessures, le port du casque, le respect des lois de sécurité, les dépendances comme la cigarette, les drogues et l'alcool et les jeux, l'anxiété, le stress, la dépression, ainsi que le suicide



### Babillard pour les ados

#### Ce que je retiens

Déjà fait       À faire       Ne pas faire

En faisant les différentes activités suggérées, j'ai trouvé des pistes de solution et des idées pour m'aider lors de ma transition vers l'école secondaire. J'ai noté ce qui fonctionne pour moi dans la section prévue à cet effet dans mon guide d'exploration.



Mon guide d'exploration : Ce que je retiens

