

Depuis quelques semaines, tu vis ton aventure au secondaire et tu aimerais faire le point sur ce qui fonctionne bien et vérifier si tu as des choses à améliorer. Réponds aux questions suivantes et tu pourras découvrir tes points forts et les défis qu’il te reste encore à relever.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Facteurs scolaires** | |
| \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_ | 1. Je participe peu ou pas en classe. 2. J’arrive en retard à mes cours. 3. Les enseignants sont trop exigeants. 4. J’ai trop de devoirs. 5. Les examens sont trop difficiles. 6. Les enseignants sont trop sévères. 7. Je n’arrive pas à remettre mes travaux à temps. 8. Le climat de la classe laisse à désirer. 9. J’ai de la difficulté à entrer en relation avec mes enseignants. 10. Je n’ai pas trouvé d’adultes à l’école sur qui je peux compter. |
| \_\_\_\_\_ Total des points pour les facteurs scolaires | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Facteurs individuels** | |
| \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_ | 1. Je n’ai pas de bonnes notes. 2. Je me sens peu en contrôle. 3. Je ne réussis pas à m’adapter à ma nouvelle école. 4. J’ai plus de problèmes que de solutions. 5. Je ne me sens pas bien dans ma peau. 6. Je n’arrive pas à me fixer des objectifs à atteindre pour cette année. 7. Je n’ai pas réussi à me faire de nouveaux amis. 8. Je n’arrive pas à m’intégrer au groupe. 9. Je fais rire de moi dans l’autobus. 10. Je mange seul(e). |
| \_\_\_\_\_ Total des points pour les facteurs individuels | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Facteurs d’organisation** | |
| \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_ | 1. J’ai des problèmes à me diriger dans l’école. 2. Je trouve l’école trop grande. 3. Je trouve qu’il y a trop de monde dans l’école. 4. Les pauses ne sont pas assez longues pour me permettre d’arriver à mes cours à temps. 5. L’heure de dîner n’est pas assez longue pour que je puisse manger. 6. Mon casier est un vrai champ de bataille. 7. Je n’arrive pas à gérer mon horaire. 8. Je me fais bousculer aux casiers. 9. Je me fais dépasser dans la file à la cafétéria. 10. Je n’ai pas encore réussi à me faire des routines. |
| \_\_\_\_\_ Total des points pour les facteurs d’organisation | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mon adaptomètre** | | |
| \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_ | Total des points pour les facteurs scolaires  Total des points pour les facteurs individuels  Total des points pour les facteurs d’organisation | |
| \_\_\_\_\_ Total des points de ton adaptomètre | | |
| **Que t’indique ton adaptomètre?** | | |
| face1.png  0 à 30 | | Cool!  Tu t’es très bien adapté(e) à ta nouvelle école secondaire. Tu es autonome. Tu as réussi à te faire de nouveaux amis. |
| face2.png  30 à 60 | | Yes!  Ça s’en vient! Tu aimes ta nouvelle école secondaire et tu as des amis. Il y a encore quelques petites choses auxquelles tu dois t’habituer. Ton adaptomètre t’indiquera ce qu’il te reste à travailler. |
| face3.png  60 à 90 | | Hem!  Lâche pas! Tu vas y arriver. Parfois, il faut se donner du temps pour bien faire les choses. Tu as déjà réglé plusieurs points. Bravo! À l’aide de l’adaptomètre, tu sauras ce qu’il te faut encore travailler. |
| face4.png  90 à 120 | | Ouf!  Courage! Donne-toi du temps. Discute avec quelqu’un en qui tu as confiance pour clarifier la situation. Si tu en parles, tu te sentiras mieux. Choisis un objectif à la fois. |
| face5.png  120 à 150 | | Zut!  Tu aimes peu ta nouvelle école. Essaie de trouver pourquoi. Tu as besoin d’aide? Il y a plusieurs personnes qui peuvent t’aider. Va sur le babillard des services à l’école. Parle à tes parents. |



Je note ce qui est important dans mon guide d’exploration :

**Ce que je retiens…**