

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 scolairesTotal 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.png0 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.png30 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.png60 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.png90 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.png120 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…**