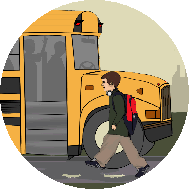


Il existe plusieurs solutions à un problème. D’abord, identifie ce qui te cause des difficultés. Tu peux utiliser  [**L’adaptomètre**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=153) pour mieux cibler ce que tu veux améliorer. Ensuite, lis les pistes de solution de la catégorie correspondante :

1. Organisation physique;
2. Gestion du temps;
3. Relations avec les autres;
4. Comment je me sens?
5. Gestion des apprentissages;
6. Les difficultés à l’extérieur de l’école.

Puis, coche les idées qui pourraient être profitables pour toi. Finalement, note-les dans ton guide d’exploration.

|  |
| --- |
| 1. **Organisation physique** |
| **Pour m’orienter dans l’école :**   * Je fais le tour de l’école avec un élève qui connait bien où se trouvent les principaux endroits. * Je fais un plan de l’école. * Avec l’accord de la direction, j’installe des repères visuels. * Je fais plusieurs fois les trajets suivants : du casier aux locaux, de la cafétéria à mon casier, du débarcadère à mon casier.   **Je peux utiliser les outils de la carte :**   * [**La réponse la plus populaire**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=47) ; * [**Le plan de l’école**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=89) ; * [**Comment me retrouver dans l’école?**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=139) |

|  |
| --- |
| **Pour organiser mon matériel :**   * J’utilise un porte-documents avec séparateurs que je transporte à chaque cours, j’y insère, au fur et à mesure, les feuilles à signer, les devoirs et les livres nécessaires pour l’étude. * Dans le premier séparateur de mon porte-documents, je place les feuilles à remettre ou à faire signer par les parents. Dans le deuxième, je mets ce qui est pour demain. Dans le troisième, je place ce qui est pour un autre jour. Dans le quatrième, je mets les travaux longs. * Je place des tablettes, de petits paniers aimantés ou d’autres organisateurs dans mon casier. * Je fais régulièrement le ménage de mon casier pour ne garder que l’essentiel, je m’y retrouve donc plus facilement. * J’utilise du matériel et des cartables qui prennent peu de place, je garde mes feuilles de cartable à la maison. J’en apporte au fur et à mesure que j’en ai besoin. * Je range bien mon matériel pour le retrouver. * Je planifie le matériel dont j’ai besoin pour mon cours.   **Je peux utiliser les outils de la carte :**   * [**La réponse la plus populaire**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=47) ; * [**Mes effets scolaires**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=70) ; * [**Mon casier**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=71) ; * [**Mon cadenas**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=85) . |

|  |
| --- |
| 1. **Gestion du temps** |
| **Pour mieux gérer mon temps :**   * J’utilise mon agenda. * Je note au fur et à mesure ce que j’ai à faire. * Je range bien mon matériel pour le retrouver rapidement. * J’utilise un code de couleurs ou de symboles dans mon agenda. * Je planifie mes déplacements. * Je planifie le matériel dont j’ai besoin à chaque cours pour ne pas perdre de temps à le chercher. * Je me couche plus tôt pour être en forme. * Je fais des activités de loisirs **après** avoir complété mes devoirs. * Je fais les travaux selon un ordre prioritaire, je commence par faire ceux qui sont à remettre pour le lendemain. * Je commence mes travaux longs dès qu’ils sont proposés par l’enseignant. * Je ne suis pas à la dernière minute, je peux donc questionner l’enseignant au fur et à mesure. * Je peux faire une liste des tâches à accomplir afin de respecter l’échéancier. * Je lis l’allégorie *Lolya* dans **vers_le_secondaire_v08_nat_pastille2.gif** [**Histoires pour grandir**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=36)**.** * Je visite un site web qui traite de l’utilisation de l’agenda : <http://serveur1.odilon.ca/outils/aidemetho/f_age.html> |

|  |
| --- |
| **Je peux utiliser les outils de la carte :**   * [**La réponse la plus populaire**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=47) ; * [**Histoires pour grandir**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=36) ; * [**Mes effets scolaires**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=70) ; * [**Mon agenda**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=74) ; * [**Mon horaire**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=86) ; * [**Comment utiliser l’agenda?**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=128) * [**Comment faire ses devoirs et leçons à temps?**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=129) |

|  |
| --- |
| 1. **Relations avec les autres** |
| **Pour éviter l’intimidation :**   * J’utilise la technique de Marilou Filiatreault qui nomme gentiment l’intimidateur le « grand Tarlais ».   Marilou Filiatreault suggère de sensibiliser les élèves de l’école et d’agir ainsi en situation d’intimidation… Lorsqu’un témoin remarque qu’un élève se fait intimider, il se place derrière l’élève intimidé et dépose sa main sur son épaule sans parler, mais en souriant, lorsqu’un autre témoin voit la situation, il fait la même chose et ainsi de suite. L’intimidateur « grand Tarlais » arrête rapidement, car ce qu’il n’aime pas, c’est d’être dans une situation gênante. Pour plus de détails : <http://www.radio-canada.ca/radio/adosradio/reportage/index.asp?idContenu=2428&no_contenu=6253>  fillevert.png   * J’évite de regarder partout avec inquiétude quand je me déplace. Ça évite d’attirer les « grands Tarlais ». * Je développe ma confiance en moi, les intimidateurs se tiennent loin des personnes qui ont une bonne confiance en eux. |

|  |
| --- |
| **fillevert.png**  Même si ta confiance n’est pas encore au point, adopte une attitude comme si tu l’avais. Voici quelques attitudes :   * + Marche avec confiance, tiens ta tête haute et tes épaules vers l’arrière;   + Déplace-toi avec plusieurs amis;   + Reste avec un groupe;   + Évite, ignore l’intimidateur;   + Dénonce l’intimidateur;   + Souris gentiment, sans démontrer la peur.   **Je peux me dire :**   * Je sais que plusieurs personnes sont là pour m’aider. * Je vais me tenir avec mes amis/amies. * Je sais que je peux m’en sortir. * Je me fais confiance.   **Je peux utiliser les outils de la carte :**   * [**La réponse la plus populaire**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=47) **;** * [**La carte de mon réseau social**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=105) ; * [**Quelles activités puis-je faire à l’école?**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=147) * [**Intimidation - taxage à l’intention des jeunes**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=160) **;** * [**Babillard pour les ados**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=168)**.** |

|  |
| --- |
| **Pour enrayer ma timidité, ma gêne :**  Pense à toutes les belles occasions que tu as manquées, car tu t’es privé(e), par gêne… Il faut la surmonter.  Qu’est-ce qui t’empêche d’avancer?   * La peur de se tromper? C’est en se trompant qu’on apprend. Plus tu refais la même action, plus tu vas avoir confiance, moins tu vas te tromper. * L’orgueil? Apprends à rire de toi. On a tous, à un moment, fait quelque chose de mémorable, si tu en ris aussi, les autres te laisseront plus rapidement tranquille.   **fillevert.png**   * J’imagine que je réussis à passer par-dessus ma gêne et que je réalise ce que je désire. * Je relève un défi personnel pour surmonter ma timidité. * J’avance un petit pas à la fois. * Je note les défis que j’ai relevés. * Je fais des activités qui augmentent ma confiance en moi. * Je marche droit, je tiens ma tête haute et mes épaules vers l’arrière. * Je visite le site Tel-Jeunes pour plus d’informations : * <http://teljeunes.com/informe-toi/sante-mentale/defis-du-quotidien/timidite> |

|  |
| --- |
| **Pour me faire des amis :**   * Je parle à mes voisins de classe. * J’apprends à connaître leurs goûts et leurs intérêts. * Je m’intéresse à eux. * J’attends mon tour pour parler. * Je ris avec les autres élèves. * Je parle en bien des autres élèves.   **Je peux utiliser les outils de la carte :**   * [**La réponse la plus populaire**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=47) ; * [**Carnet d’adresses de mes nouveaux amis du secondaire**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=114) ; * [**L’amitié c’est important**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=111)**.** |

|  |
| --- |
| 1. **Comment est-ce que je me sens?** |
| **Pour augmenter ma confiance :**   * Chaque jour, je me remémore 5 événements positifs de la journée précédente. * Je fais une liste de mes qualités. * Je fais la liste de tout ce que je suis capable de faire seul(e). * Je relève un défi personnel qui amène du positif dans ma vie. * Je dresse une liste de ce que je veux améliorer, je choisis un point à la fois et je trouve des moyens pour y parvenir. * Je fais une liste de mes compétences que je pourrais montrer ou enseigner à un autre élève. * Je m’implique dans une activité que j’aime. * Je prends des responsabilités. |

|  |
| --- |
| **Pour diminuer mon stress et l’anxiété :**  fillevert.png  Le stress et l’anxiété sont souvent causés par la **perception** qu’on a d’une situation puisque pour une autre personne, la même situation n’atteint pas le même niveau de stress. Il arrive qu’on se parle trop négativement et que l’on ne voie que les problèmes possibles. Rappelle-toi que seulement 2 % des peurs sont réelles.  Pour relativiser ma perception, je me questionne :  Pourquoi suis-je stressé(e) ?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Quelle est la pire chose qui peut arriver?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Si cela arrive, qu’est-ce que je peux faire?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| **Pour m’aider à relaxer :**   * Je ferme les yeux. * Je prends une grande respiration. * Je me parle positivement : Je suis capable, Je suis de plus en plus calme, Tout ira bien, J’ai confiance en moi, J’ai étudié et je connais les réponses, etc. * Je compose ma propre phrase : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. * Je parle à une personne qui semble bien gérer son stress dans la même situation afin de connaître ses trucs. * Je parle à quelqu’un de confiance et je lui demande comment elle voit cette situation. * Je me visualise en train de réussir sans embuches. * Si j’ai une mauvaise expérience, j’imagine des moyens pour éviter l’embuche afin d’avoir des pistes de solution si cela se reproduit.   Je visite un site qui traite du stress chez l’élève :   * CEGEP à distance : <http://www.cegepadistance.ca/services/le_stress_et_les_examens.asp> * CS de l’Énergie : <http://www.csenergie.qc.ca/doc_uploads/csenergie/documents/enseignement-prescolaire-et-primaire/documentation/coffre-a-outils/Gestion-du-stress.pdf> |

|  |
| --- |
| 1. **Gestion des apprentissages** |
| **Pour réussir à l’école :**   * Je vais à la récupération. * Je demande de l’aide à un pair de la classe. * Je demande de l’aide à un adulte, à une grande sœur, à un grand frère, à un voisin. * Je prends des cours privés avec un tuteur, un enseignant ou une orthopédagogue.   **Je visite un site web d’aide pédagogique :**   * Allô prof :   <http://www.alloprof.qc.ca/eleves/trucs-et-conseils/trucs-pour-t-aider-a-l-ecole.aspx>   * Pédagonet : * Toutes les fiches d’aide en français :   <http://www.pedagonet.com/other/franciweb.htm>   * Comment étudier :   <http://www.pedagonet.com/other/etudier.htm>   * Comment prendre des notes :   <http://www.pedagonet.com/other/notes.htm>   * Doctissimo, Pour réussir vos examens… Dormez ! <http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2001/mag0223/ps_3219_apprendre_dormant.htm> * Beauchemin éditeur :   <http://serveur1.odilon.ca/outils/aidemetho/f_exa.html> |

|  |
| --- |
| **Je peux utiliser les outils de la carte :**   * [**La réponse la plus populaire**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=47) * [**Qui peut m’aider dans mon école?**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=146) * [**Comment faire ses devoirs et leçons à temps?**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=129) * [**Stratégies pour bien me préparer à un examen**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=136) **;** * [**Comment prendre des notes?**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=131) |

|  |
| --- |
| 1. **Les difficultés à l’extérieur de l’école** |
| **Pour surmonter les difficultés que je vis à l’extérieur de l’école :**   * Je trouve une personne de confiance qui peut m’écouter. Personne ne peut prendre mes problèmes sur ses épaules, mais je peux demander à quelqu’un de m’écouter sans me juger. Juste le fait d’en parler peut m’enlever un poids sur les épaules. * Quels sont les éléments que je ne peux pas changer?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Tu devras alors faire le deuil de ce que tu désires, car c’est hors de ton contrôle. Le fait d’en parler et d’exprimer tes sentiments de tristesse, de colère, de peur et de regret t’aidera beaucoup. Ce processus peut être très long. Parfois, ça prend des années, tout dépendant de la profondeur de la blessure. Pendant ce temps, la vie continue… Pour t’aider, tu peux faire un dessin, écrire une lettre ou inventer une chanson afin de vivre tes émotions. Utilise tes talents et tes goûts pour t’extérioriser. Évite les dépendances (drogues, boisson, nourriture, ordinateur, etc.) pour oublier, car cela t’amènera d’autres problèmes. Rappelle-toi que tu as le droit d’être fâché(e) ou d’avoir de la peine.  fillevert.png   * Quels sont les éléments que tu contrôles?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   * Que peux-tu faire pour les changer?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   * Qui peut t’aider?   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   * Je peux téléphoner ou visiter : <http://teljeunes.com> * Je demande à quelqu’un qui semble bien réussir quels sont ses moyens. * J’écris une allégorie.   **Je peux utiliser un outil de la carte :**   * [**Babillard pour les ados**](http://w3.uqo.ca/transition/tps/?p=168) |



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

**Ce que je retiens…**