A deux pas…

du secondaire !

BIENTÔT, LE GRAND SAUT !

Tu vas entrer en 1ère année secondaire, félicitations ! Tu auras la chance de vivre des expériences qui touchent différents univers et différentes facettes de ta personnalité :

- Tu découvriras de nouvelles matières, de nouveaux projets;
- Tu choisiras des activités qui t'intéressent et te ressemblent ;
- Tu rencontreras de nouveaux enseignants, tu te feras des nouveaux amis, …

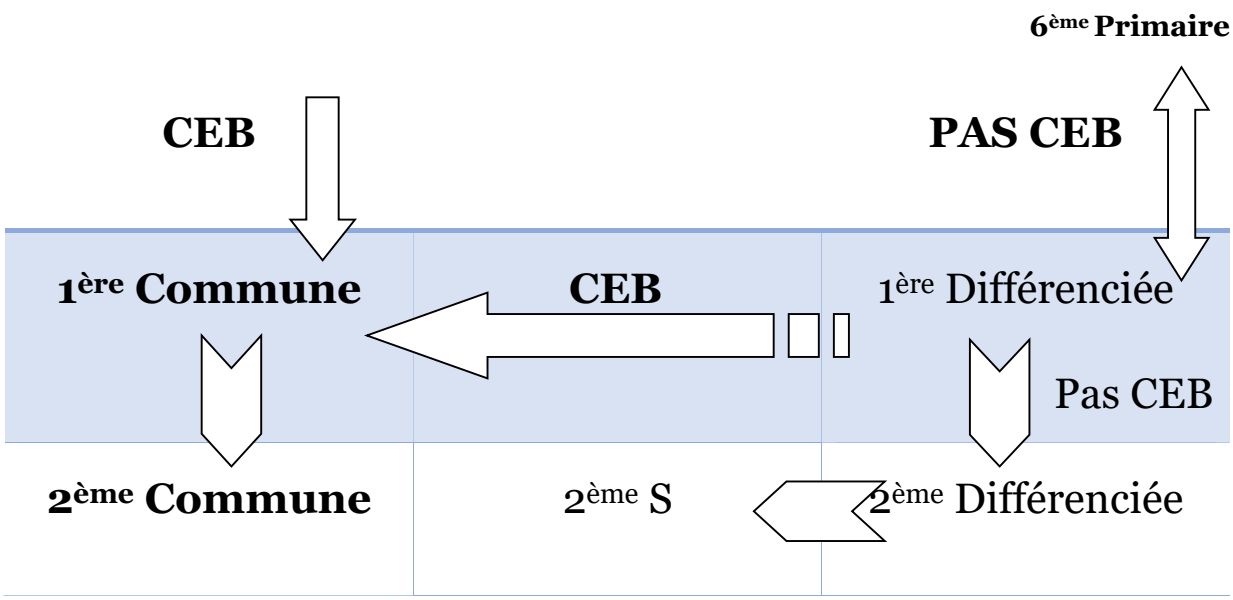
Bref, tu exploreras ce que tu aimes et ce que tu aimes moins. À toi de t'y investir !

Ton entrée en secondaire peut susciter différentes émotions. Ce carnet a été conçu pour répondre à certaines questions et pour que tu puisses en rediscuter avec tes parents mais aussi avec tes instituteurs, tes amis, …

Bonne lecture !

COMMENT ÇA MARCHE ?

AU PROGRAMME !



	CE1D	CE1D	CE1D	(Pas) CE1D
Et Après ?	**3ème -4ème-5ème-6ème Transition Générale**	**3ème -4ème-5ème-6ème Transition Technique**	**3ème -4ème-5ème-6ème Qualification Technique**	**3ème -4ème-5ème-6ème et 7ème Qualification Professionnelle**
	CESS	**CESS**	**CQ6 + CESS**	**CQ7 + CESS**

CESS = Certificat d'Etude Secondaire Supérieure
CQ 6-7 = Certificat de Qualification 6ème ou 7ème année.

Que ce soit au sein du premier degré « commun » (élèves avec CEB) ou « différencié » (élève sans CEB), tous les élèves ont un grand nombre de cours obligatoires : c'est la « formation commune » et elle est donc pareille pour tous, dans toutes les écoles. En plus, tu auras l'occasion de choisir une ou des activité(s) complémentaire(s) qui dépendront de ce que ton école te proposera et de tes goûts (latin, art culinaire, informatique, activités scientifiques, socio-économie, travaux du bois, activités sportives…).

	En 1ère commune	En 2ème commune	En 1ère et 2ème différenciées
Religion ou morale	2	2	2
Français	6	5	6 à 12
Math	4	5	4 à 9
Etude du Milieu	4	4	2
Langue moderne 1	4	4	2 à 4
Formation scientifique	3	3	2
Education physique	3	3	3 à 5
Education par la technologie	1	1	2 à 9
Education artistique	1	1	1 à 5
Total des cours obligatoires	28	28	23 à 30
Total des cours au choix	4	4	2 à 9
TOTAL	32 périodes	32 périodes	32 périodes

NB : Une période = 50 minutes.

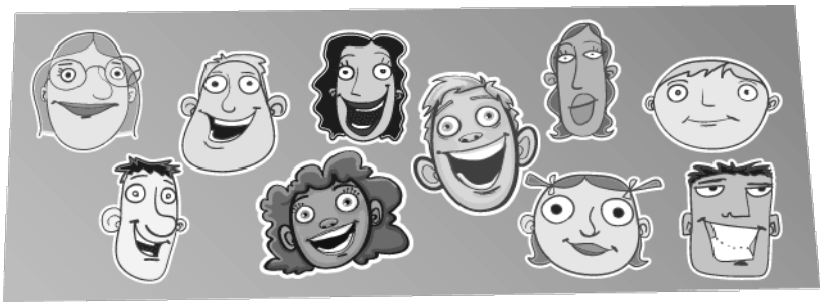
COMMENT SE DEROULERONT LES PREMIERES JOURNEES ?

Tous les membres du personnel de ton école secondaire t'accueilleront avec beaucoup d'attention parce qu'ils savent que tout est nouveau pour toi. Ils t'aideront à t'intégrer à la vie de l'école. Par exemple, tu pourras faire une visite des lieux, des élèves ou des membres du personnel te guideront. On te présentera tes enseignants, le personnel attitré au 1er degré. Et, tu vivras sans doute des activités en classe ou à l'extérieur pour connaître les autres élèves.

A QUOI RESSEMBLE UNE JOURNEE NORMALE D'ECOLE ?

Ton planning de la semaine sera dans ton journal de classe mais tu le retiendras vite par cœur, ne t'en fais pas ! A chaque heure de cours, tu auras une matière et un professeur différent. Souvent, ce sont eux qui se déplaceront jusqu'à ta classe mais parfois tu iras d'un local à l'autre (comme par exemple pour les cours nécessitant un local particulier : gym, informatique, …).
Comme en primaire, tu recevras régulièrement un bulletin et des rencontres officielles seront organisées avec tes parents : c'est ce qu'on appelle les « réunions de parents ».

LES PERSONNES QUI SERONT LA POUR T'AIDER !



Le ***titulaire*** de classe est un professeur « référent », responsable d'une classe. C'est ton interlocuteur privilégié et celui de tes parents. C'est lui, notamment, qui reprend les journaux de classe et remet les bulletins.
L'éducateur veille à ce que chacun respecte les règles de vie en groupe. Il surveille les récréations et le temps de midi, relève les présences et les absences, participe dans certaines écoles aux réunions de parents et aux conseils de classe, …
Le ***délégué*** de classe est le représentant des élèves. Il est choisi par eux lors d'une élection démocratique. Il est le porte-parole de sa classe et peut également servir d'intermédiaire entre les élèves et les professeurs.
Le ***Centre PMS*** lié à ta nouvelle école sera là pour toi et tes parents. Accompagnement, écoute, information, orientation, … Tout comme nous, il sera à disposition si vous en avez besoin.

Tu peux compter sur eux !

POUR T'ORGANISER AU MIEUX.

Un des plus gros changements du secondaire, c'est le fait que tu auras un professeur différent pour chaque matière. Chacun de ces professeurs te donnera du travail sans connaître ce que les autres auront déjà donné.

Ce sera donc à toi de t'organiser pour répartir le travail scolaire de la manière qui te convient le mieux et qui est la plus efficace pour toi.

Ainsi, certains élèves préféreront répartir leur travail scolaire de façon à y consacrer chaque jour à peu près le même temps. D'autres choisiront de travailler plus certains jours afin d'avoir moins à faire les jours où ils ont une activité extrascolaire. Différentes possibilités sont donc envisageables au départ. Ce qui est important, c'est de te poser des questions à ce sujet, d'adapter ton organisation et de demander de l'aide en fonction des résultats obtenus.

SE SENTIR BIEN !

Bientôt, tu devras t'adapter à beaucoup de nouvelles choses ! Un nouveau lieu, de nouveaux professeurs, de nouveaux copains, … Tu vas également changer dans ta tête et dans ton corps ! Tu vas devenir petit à petit un ado puis un adulte ! Voici quelques conseils pour que tu sois en forme pour vivre au mieux tous ces changements.

A) ALLEZ, HOP !

Bouger son corps, cela fait un bien fou ! Les poumons s'aèrent, le sang circule, les muscles (donc le cœur) se fortifient. Troque quelques heures de TV/Ordi contre quelques moments de sport. Promène-toi régulièrement au grand air et n'oublie pas d'aérer la pièce où tu étudies. La musique, le sport, les mouvements de jeunesse, les activités artistiques, permettent aussi de se changer les idées et de se détendre alors n'hésite pas à faire ce genre d'activités !

B) « FAIS DODO… »

En moyenne, tu as besoin de 10 bonnes heures de sommeil par nuit, certains auront besoin de plus (12h, comme Einstein !), d'autres de moins. Parfois, nous accommodons nos heures de repos en fonction de nos envies, de nos devoirs ou d'un bon film à la TV. Pourtant, restreindre ses heures de sommeil doit se faire le moins souvent possible au risque de créer de la fatigue ou des insomnies.
Avoir toujours le même horaire permet au corps de mieux se reposer (même nombre d'heures de sommeil, même heure de coucher, …). Avant d'aller dormir, échange les produits excitants (coca, …) et les jeux vidéos contre une activité de détente ou une tisane, aère ta chambre et ne mets pas trop de chauffage.

C) TOUT BEAU, TOUT PROPRE !

Prendre soin de son corps et de soi au sens large (se laver, porter des vêtements propres) permet de mieux se connaître, de se respecter, de rester en bonne santé et

facilite aussi la communication avec les autres. Alors, fais attention à toi ! Tu en vaux la peine, c'est sûr !

D) A TABLE !

Etre actif toute une journée demande de l'énergie. Une répartition adéquate des repas dans la journée permet à l'organisme de refaire le plein et d'éviter la panne sèche. Il est important de manger trois repas par jour et des collations saines au besoin.
N'oublie pas de boire beaucoup d'eau !

E) BLA, BLA, BLA…

A l'école tu auras aussi l'occasion de te faire plein de nouveaux copains et copines avec qui tu pourras parler de tes inquiétudes et surtout t'amuser et rigoler. N'oublie pas que tes parents et ta famille seront toujours là pour toi. N'aie pas peur de leur poser tes questions !

QUESTIONS FREQUENTES.

A) COMMENT PUIS-JE ME PREPARER AU SECONDAIRE ?

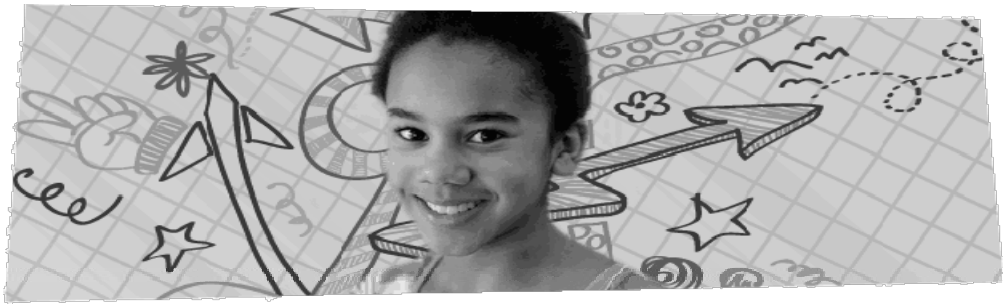
Rassure-toi, si tu as terminé ta 6e année, tu es prêt pour le secondaire ! Bien sûr, comme dans tous les grands changements, il est normal de vivre une période d'adaptation. Voici quelques trucs pour bien te préparer et faciliter ton intégration :

- Discute avec des élèves qui fréquentent ta future école secondaire.
- Connais-tu d'anciens élèves de ton école primaire, des voisins, une sœur ou un frère plus vieux qui pourraient t'en parler ? Ils auront certainement plein de conseils à te donner.
- Participe aux activités ouvertes à tous comme la journée « portes ouvertes » de ta future école. Informe-toi !
- Connecte-toi ! Va jeter un œil sur leur site internet !

B) EST-CE QUE LE SECONDAIRE EST PLUS DIFFICILE QUE LE PRIMAIRE ?

Sur le plan scolaire, il est certain que le secondaire est différent du primaire. Tu auras plusieurs enseignants qui auront des méthodes d'enseignement et des exigences particulières. Tu auras plus de matières à étudier, donc plus de devoirs. Mais tu ne seras pas seul(e), tes enseignants seront là pour t'aider à t'organiser !
D'autres petits trucs :

- Suis bien les conseils et les exigences des professeurs pour organiser tes cours ;
- Lorsque tu quittes l'école en fin de journée, prends le temps de vérifier que tu as bien tout le matériel nécessaire pour faire tes devoirs le soir ;
- Essaye de faire tes devoirs régulièrement et accorde-toi de courtes pauses pour t'aérer l'esprit ! Prépare bien tout ton matériel pour le lendemain.
- Lorsque tu fais tes devoirs, évite toute distraction (internet, radio, télévision, nourriture, téléphone, autres personnes, ...).



C) EST-CE POSSIBLE DE ME PERDRE DANS L'ECOLE ?

Non ! Dès la première journée, tu seras accompagné dans tes déplacements soit par des élèves, soit par des membres du personnel.
En plus, pour faciliter tes déplacements, la majorité des classes de première secondaire sont situées dans la même partie de l'établissement. Tu verras, en un rien de temps, les moindres recoins de l'école n'auront plus aucun secret pour toi !
Rappelle-toi que tout est nouveau pour tous les élèves de 1ère secondaire ! Un petit truc : repère bien le numéro de tes locaux sur ton horaire et indique-les dans ton agenda. Si tu as un doute à propos de l'emplacement d'un local, informe-toi auprès d'un adulte de l'école ou d'un élève plus âgé.

D) EST-CE QUE LES REGLES SONT PLUS SOUPLES DANS LE SECONDAIRE ?

Ni plus souples ni plus sévères qu'en primaire, même si de façon générale l'entrée dans le secondaire rime souvent avec une plus grande autonomie.
Chaque école établit son règlement. Ce code contient des règles claires pour que tous puissent vivre ensemble dans un environnement sain et sécuritaire. Il favorise la bonne entente ainsi qu'un bon climat d'apprentissage et de travail.
Grosso-modo, c'est pareil partout : ponctualité, respect, travail, ...etc. (Comme en primaire quoi !).

E) QUE PUIS-JE FAIRE SUR LE TEMPS DE MIDI ?

Le midi, tu auras une plus longue pause que les récréations pour retourner à la maison, pour manger tes tartines, ou prendre un repas proposé par l'école. Selon l'établissement, différentes choses seront proposées ; elles peuvent être culturelles, sportives, scientifiques, sociales. Seul ou avec tes amis, tu peux occuper ton temps comme tu le souhaites. Informe-toi de ce qui se fait dans ton école !

F) J'AI PEUR DE ME FAIRE INTIMIDER PAR D'AUTRES ELEVES, QUE PUIS-JE FAIRE ?

La violence et l'intimidation sont inacceptables. Un élève ne doit pas s'en prendre à un autre, quels que soient son âge, ses origines, etc. Il existe des règles dans ton école et des intervenants peuvent t'aider.
Si tu vis de la violence ou de l'intimidation, va chercher de l'aide auprès d'un adulte en qui tu as confiance. Cela peut être l'un de tes parents, un membre de ta famille, tes enseignants, l'un de tes éducateurs, une personne du centre PMS, le directeur, ...

POUR PLUS D'INFOS…

Si tu as la possibilité de surfer sur internet à l'école ou à la maison, …

… découvre les sites suivants. Ils sont remplis d'informations sur le secondaire mais aussi sur les métiers et un tas d'autres choses encore ! www.enseignement.be ; www.douzquinz.be ; www.jeminforme.be ; http://monsecondaire.com.
Notre équipe est également à ta disposition et à la disposition des parents pour toutes questions ou informations complémentaires.

Voici nos coordonnées :

Centre PMS Libre de Marche
Avenue de la Toison d'Or, 72
6900 Marche-en-Famenne
En période de confinement : 0493/91.55.23.
Adresse e-mail : pms.marche1@aopl.be.

CAUSETTE AVEC TES PARENTS

MON ENFANT ENTRE EN SECONDAIRE ET DANS L'ADOLESCENCE, COMMENT PUIS-JE LE SOUTENIR ?

L'adolescence entraîne des changements dans les comportements de votre enfant. Même s'il réclame plus d'autonomie et de liberté, votre soutien dans sa vie scolaire est important. Voici certains points qui peuvent vous guider ou vous permettre d'amorcer une discussion avec lui.

- **Vous êtes un modèle pour votre enfant,** c'est à travers vos yeux qu'il développe une perception favorable de l'école. Encouragez-le à se préparer une vie stimulante, à la hauteur de ses attentes.
- **Accordez de l'importance à sa scolarité**. Aidez-le à acquérir une routine d'étude, à organiser son temps, encouragez-le à faire régulièrement ses devoirs. Son agenda scolaire n'est pas un journal intime, vous pouvez le consulter !
- **Valorisez l'estime que votre jeune a de lui-même** en l'encourageant à exprimer ses idées entre autres. Félicitez-le pour ses réussites et faites ressortir le bon côté de ses expériences. Rassurez-le sur ses choix. Lorsqu'il échoue, aidez-le à comprendre pourquoi et soutenez-le pour qu'il reparte du bon pied. Même si l'adolescence peut amener votre enfant à prendre ses distances, il a besoin de sentir qu'il peut compter sur vous. Un petit mot d'encouragement fait toujours du bien, peu importe l'âge !
- **Soyez à l'écoute de votre enfant et disponible autant que possible.** Intéressez-vous à ce qui le préoccupe en lui posant des questions, en échangeant avec lui. Cela aura pour effet d'apaiser vos propres craintes. Écoutez-le, même si le moment ne vous semble pas nécessairement bien choisi !
- **Vous êtes des partenaires de l'école** dans les difficultés et les réussites de votre enfant. Le personnel de l'école a la volonté de travailler avec vous, dans le meilleur intérêt de votre jeune. Vous avez une interrogation ? N'hésitez pas à communiquer avec la direction et les différents intervenants de l'école en toutes circonstances. Ils sont aussi là pour vous !
- **Quoiqu'il en soit, cultivez les moments de plaisir avec votre enfant.** Soutenez sa curiosité.

LE PETIT MOT DE LA FIN.

Nous avons essayé de prendre avec toi le temps de répondre aux questions que tu pourrais te poser.

Comme tu l'as vu, tu vas vivre beaucoup de changements. Tes parents, ton titulaire, tes professeurs, tes éducateurs, … tout le monde sera là pour t'aider à t'y retrouver ! Avec leur aide, tu t'y adapteras très vite. En t'organisant au mieux et en te mettant dans de bonnes conditions de travail, tout devrait bien se passer.

Nous t'encourageons à prendre soin de toi. Si tu te sens bien, tu ne seras qu'en meilleure forme pour t'investir dans ton travail scolaire.

N'hésite pas à parler de ce que tu vis avec tes parents ou avec quelqu'un en qui tu as confiance. Si tu as des questions, ne reste pas sans réponse, ne rumine pas tout(e) seul (e) dans ton coin ! Nous restons à ta disposition et à la disposition de tes parents et te souhaitons une très belle route !

L'équipe P.M.S.

Bibliographie: http://monsecondaire.com

CENTRES PSYCHO-MÉDICO-SOCIAUX