SE PRÉPARER AU SECONDAIRE

– LE PETIT GUIDE –

CRFM
Valcartier
MFRC

Hey! Félicitation, tu entres au secondaire!
Le primaire et le secondaire ont quelques différences mais tu verras, tu vas t'y plaire!
Afin de te préparer à la transition, voici un petit guide de survie au secondaire.
Celui-ci regroupe les principaux changements et te donne même des trucs. Nous te souhaitons un bon succès!

L'équipe jeunesse du CRFMV

Centre de ressrouces pour les familles militaires Valcartier
Édifice 93
C.P. 1000, succrusale Forces
Courcelette (Québec) G0A 4Z0
www.crfmv.com

Équipe jeunesse
Facebook : Club jeunesse Le Repaire
servicesjeunesse@crfmv.com
418 844-6060 (jour de semaine)
418 844-5000 poste 4921
(soirs d'ouverture du Repaire)

© Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier, 2022

PSFM PROGRAMME DES SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES
MFSP MILITARY FAMILY SERVICES PROGRAM
Canada

LE CASIER

Pour bien garnir ton casier

Tu as besoin de :

- ☐ Tes livres d'école;
- ☐ Ton horaire;
- ☐ Un déodorant;
- ☐ Des vêtements de rechange;
- ☐ Ton linge d'éducation physique;
- ☐ Quelques dollars pour la cafétéria;
- ☐ Une barre-tendre en cas d'urgence;
- ☐ Serviettes sanitaires si cela s'applique;
- ☐ Le petit guide pour se préparer au secondaire.

Il se peut que tu partages ton casier avec un autre élève. Certaines écoles te permettent de choisir ton colocataire.

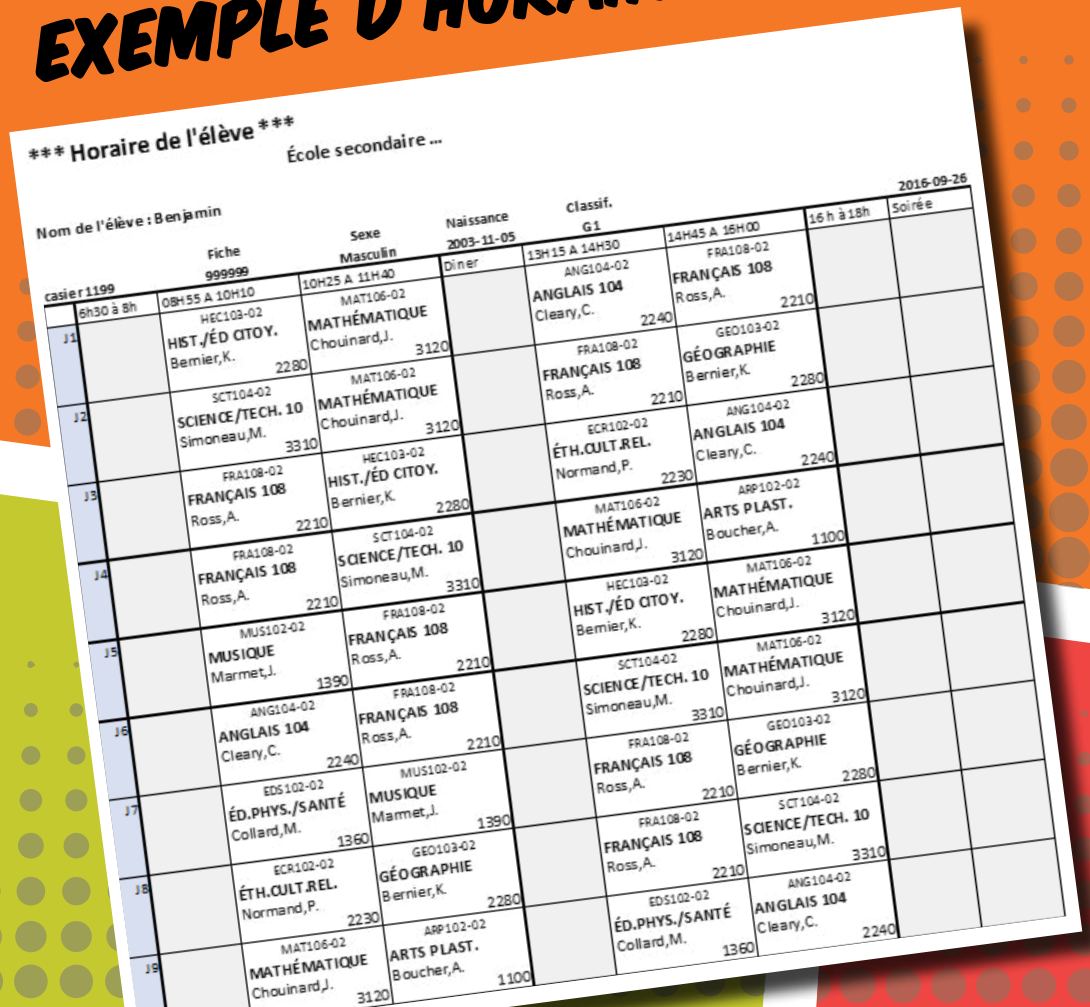
Tu peux aussi personnaliser ton casier avec :

- ☐ Un miroir;
- ☐ Des mots d'encouragements;
- ☐ Des photos de ta famille, tes amis et ce que tu aimes;
- ☐ Tout autre ajout de ton choix!

L'HORAIRE TYPIQUE

L'horaire et l'organisation des journées peuvent différer selon les écoles et les commissions scolaires. En général, l'horaire suit un cycle de 9 jours. Dans une journée, il y a 4 périodes de 75 minutes (1h15) chacune. Au secondaire, il n'y a pas de récréation à l'extérieur. Entre les périodes, tu as une pause d'une durée de 10 à 15 minutes pour aller chercher tes livres et te diriger vers ton prochain cours.

EXEMPLE D'HORAIRE



*** Horaire de l'élève ***

École secondaire ...

Nom de l'élève : Benjamin | Fiche 999999 | Sexe Masculin | Naissance 2003-11-05 | Classif. G1 | 2016-09-26

casier 1199

	8h30 à 8h	08H55 A 10H10	10H25 A 11H40	Diner	13H15 A 14H30	14H45 A 16H00	16 h à 18h	Soirée
J1		HEC103-02 HIST./ÉD CITOY. Bernier,K. 2280	MAT106-02 MATHÉMATIQUE Chouinard,J. 3120		ANG104-02 ANGLAIS 104 Cleary,C. 2240	FRA108-02 FRANÇAIS 108 Ross,A. 2210		
J2		SCT104-02 SCIENCE/TECH. 10 Simoneau,M. 3310	MAT106-02 MATHÉMATIQUE Chouinard,J. 3120		FRA108-02 FRANÇAIS 108 Ross,A. 2210	GEO103-02 GÉOGRAPHIE Bernier,K. 2280		
J3		FRA108-02 FRANÇAIS 108 Ross,A. 2210	HEC103-02 HIST./ÉD CITOY. Bernier,K. 2280		ECR102-02 ÉTH.CULT.REL. Normand,P. 2230	ANG104-02 ANGLAIS 104 Cleary,C. 2240		
J4		FRA108-02 FRANÇAIS 108 Ross,A. 2210	SCT104-02 SCIENCE/TECH. 10 Simoneau,M. 3310		MAT106-02 MATHÉMATIQUE Chouinard,J. 3120	ARP102-02 ARTS PLAST. Boucher,A. 1100		
J5		MUS102-02 MUSIQUE Marmet,J. 1390	FRA108-02 FRANÇAIS 108 Ross,A. 2210		HEC103-02 HIST./ÉD CITOY. Bernier,K. 2280	MAT106-02 MATHÉMATIQUE Chouinard,J. 3120		
J6		ANG104-02 ANGLAIS 104 Cleary,C. 2240	FRA108-02 FRANÇAIS 108 Ross,A. 2210		SCT104-02 SCIENCE/TECH. 10 Simoneau,M. 3310	MAT106-02 MATHÉMATIQUE Chouinard,J. 3120		
J7		EDS102-02 ÉD.PHYS./SANTÉ Collard,M. 1360	MUS102-02 MUSIQUE Marmet,J. 1390		FRA108-02 FRANÇAIS 108 Ross,A. 2210	GEO103-02 GÉOGRAPHIE Bernier,K. 2280		
J8		ECR102-02 ÉTH.CULT.REL. Normand,P. 2230	GEO103-02 GÉOGRAPHIE Bernier,K. 2280		FRA108-02 FRANÇAIS 108 Ross,A. 2210	SCT104-02 SCIENCE/TECH. 10 Simoneau,M. 3310		
J9		MAT106-02 MATHÉMATIQUE Chouinard,J. 3120	ARP102-02 ARTS PLAST. Boucher,A. 1100		EDS102-02 ÉD.PHYS./SANTÉ Collard,M. 1360	ANG104-02 ANGLAIS 104 Cleary,C. 2240		

Comme tu peux le voir, l'horaire indique le jour (1-2-3...9), l'heure, le cours, l'enseignant désigné ainsi que le local où tu devras te rendre. Les modèles d'horaire peuvent varier d'une école à l'autre.

Voici à quoi ressemble une journée typique :

8 h 55 à 10 h 10	Premier cours
10 h 10 à 10 h 25	Pause
10 h 25 à 11 h 40	Deuxième cours
11 h 40 à 13 h 15	Dîner
13 h 15 à 14 h 30	Troisième cours
14 h 30 à 14 h 45	Pause
14 h 45 à 16 h 00	Quatrième cours

LE CODE DE VIE

La différence entre le primaire et le secondaire, c'est l'autonomie. Ainsi, malgré le fait que les règles restent sensiblement les mêmes, le personnel de l'école te fait plus confiance en ce qui attrait à l'assiduité* et la ponctualité*, deux valeurs importantes au sein de l'institution.

Assiduité : S'appliquer, c'est-à-dire bien faire ce qui est demandé lorsque requis.

Ponctualité : Être à l'heure.

Le code de vie est différent d'une école à l'autre et se trouve dans les premières pages de ton agenda! Il aborde également le code vestimentaire, la politique concernant l'utilisation d'appareils électroniques et, surtout,
le respect.

JE SERAI LE PLUS JEUNE DANS L'ÉCOLE...

Retour à la case départ, tu es dans les plus jeunes! Plusieurs écoles ont mis en place des moyens afin que tu puisses bien t'adapter (ex. casiers de sec. 1 séparés des autres, personnel placé à des endroits stratégiques pour t'aider à trouver ton local).

DÉVELOPPER UN RÉSEAU SOCIAL

Le meilleur moyen de rendre ton secondaire agréable, c'est de développer un bon réseau social; en d'autres mots, de te faire des amis. Certains de tes amis actuels s'inscriront peut-être à la même école que toi, mais tu en connaîtras aussi de nouveaux.

RECONNAÎTRE UN BON AMI

- Il ne te juge pas.
- Vous partagez des intérêts ou des activités communes.
- Tu peux te confier à lui en toute confiance.
- Il ne te force pas à faire des choses avec lesquelles tu n'es pas à l'aise.
- Il n'est pas gêné de te présenter à d'autres amis ou à sa famille, et vice versa.

POUR CRÉER DES LIENS

- √ Sois toi-même;
- √ Sois souriant;
- √ Initie la conversation avec ton voisin ou ta voisine de bureau au début et à la fin des cours;
- √ Parle à ton voisin de casier;
- √ Aie l'initiative de te placer avec des gens que tu ne connais pas lors des travaux d'équipe;
- √ Parle à ceux qui prennent le même autobus que toi
- √ Partage tes intérêts communs;
- √ Inscris-toi à une activité parascolaire;
- √ Implique-toi dans l'animation de la vie étudiante.

Ce n'est pas le nombre d'amis qui importe, mais la qualité!

L'INTIMIDATION

Les règles restent les mêmes. Une tolérance zéro est appliquée sur tous les comportements de nature violente (physique, psychologique, sur le net, taxage, etc.).

Être bien entouré demeure le meilleur moyen de prévenir l'intimidation. Si toutefois tu es victime ou témoin d'intimidation, nous t'invitons à dénoncer à un adulte de confiance.

L'AFFIRMATION DE SOI

Il peut être facile de se laisser influencer par les autres. Si tu ne te sens pas à l'aise, quelle que soit la situation, tu as le droit de dire non. Voici quelques méthodes pour y arriver :

- √ Dire non;
- √ L'humour;
- √ Changer de sujet;
- √ L'affiliation à une personne de confiance.

DÉNONCER NE SIGNIFIE PAS – "STOOLER" –

DéNONcer ne signifie pas « stooler », cela signifie de dire NON à la situation. Ce n'est pas nuire à l'intimidateur, mais aider la victime. De plus, contrairement à certaines croyances, l'intimidation cesse dans la très grande majorité des cas où il y a eu une dénonciation et une intervention du personnel de l'école par la suite.

TRUCS ET CONSEILS

Voici quelques mises en situations permettant de te préparer en cas d'imprévus. Ces exemples sont tirés des faits vécus.

Tu arrives à l'école et tu te rends compte que tu n'as pas ton horaire avec toi.

Le truc préventif: Laisse une copie de ton horaire dans ton casier, dans ton agenda et à la maison!

Si ça t'arrive quand même : Va voir la secrétaire de ton niveau ou demande a un ami avec qui tu as des cours en commun.

Tu as oublié ton lunch et tu ne peux pas retourner à la maison.

Le truc préventif : Certaines écoles offrent la possibilité d'acheter des cartes de repas. Par exemple, 25$ pour 5 repas. En début d'année, tu peux acheter une carte et la laisser dans ton casier. Ainsi, si tu oublies ton lunch, tu auras un plan B! Tu peux également laisser de l'argent dans ton casier au cas où!

Si ça t'arrive quand même : Tu peux demander à un(e) ami(e) s'il a un peu d'argent à te prêter. Tu peux appeler tes parents s'ils ne travaillent pas trop loin de l'école. Peut-être même qu'un(e) ami(e) acceptera de partager son dîner.

Avoir un cadenas, ça te stress?

Le truc préventif : Pratique-toi avant la rentrée scolaire. Plusieurs modèles existent, à combinaison, à clef, etc. prends le modèle avec lequel tu te sens le plus en confiance.

Si tu as un problème avec ton cadenas : Ton cadenas refuse de s'ouvrir? Tu as oublié la combinaison ou tu as perdu la clé? Pas de panique, le personnel de l'école peut simplement couper le cadenas et t'en prêter un en attendant que tu t'en procures un autre.

Pour les filles : L'adolescence est une période de changement. Si tu n'as pas eu encore tes règles, ne t'inquiète pas, elles arriveront. Mais ne te laisse pas prendre par surprise!

Petit truc : Laisse une serviette sanitaire dans ton casier.

En cas de surprise : Tu peux demander à une amie ou à l'infirmière de ton école.

Tu as oublié de faire ton devoir, ou tu l'as oublié à la maison.

Le truc préventif : Bien entendu, le meilleur moyen d'éviter ce genre de situation, c'est de faire tes devoirs à temps! Utilise ton agenda. Instaure une routine à la maison pour faire tes devoirs toujours à la même heure. Fait-les au fur et à mesure afin d'éviter qu'ils ne s'accumulent.

Si ça arrive quand-même : Tu peux faire tes devoirs à la pause ou sur l'heure du midi, ou même aller à une récupération. Si tu ne parviens pas à les faire à temps, sois honnête et assume, tout simplement! Dans le pire des cas, tu recevras une conséquence qui te permettra d'apprendre de ton erreur! Et dis-toi que plus tu es un élève assidu, plus ton enseignant(e) sera conciliant(e) avec toi.

BESOIN D'AIDE?

Plusieurs personnes-ressources sont présentes à l'école et disposées à t'aider si tu en ressens le besoin. Cela diffère selon les écoles, mais voici différents professionnels que tu peux retrouver :

- √ Un(e) technicien(ne) en travail social;
- √ Un éducateur ou une éducatrice spécialisée;
- √ Un(e) orthopédagogue;
- √ Un(e) conseiller ou une conseillère en orientation;
- √ Un(e) infirmier(e) scolaire;
- √ Un(e) psychologue.

EN CAS D'URGENCE

Si une situation nécessite de l'aide immédiate, n'hésite pas à contacter un adulte de confiance présent à l'école. Ce peut être :

- √ L'un des professionnels nommés précédemment;
- √ Un(e) professeur(e);
- √ Un(e) surveillant(e);
- √ Le policier ou la policière d'école.

LES NUMÉROS IMPORTANTS

- √ En cas d'urgence : 9-1-1
- √ Info-Santé : 8-1-1
- √ SOS-Grossesse : 418-682-6222
- √ Centre de prévention du suicide : 1-866-277-3553
- √ Allo-Prof : 1-888-776-4455
- √ Jeunesse J'écoute : 1-800-688-6868