



GUIDE DE PRÉPARATION AU SECONDAIRE

**DOCUMENT RÉALISÉ PAR LES AGENTES DE TRANSITION PRIMAIRE-SECONDAIRE
DE MONTRÉAL-NORD DE L'ORGANISME COUP DE POUCE JEUNESSE**

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

1

ORGANISATION ET NOUVEAU MATÉRIEL

2

CASIER....2

CADENAS....2

AGENDA ET NOUVEL HORAIRE....3-4

CARTE ÉTUDIANTE....5

CARTABLES....5

LA CLOCHE....6

S'ORIENTER DANS L'ÉCOLE....6

PAUSE DÎNER

7

CAFÉTÉRIA

7

CONSEILS D'AMI.ES

8

QUAND ÇA NE VA PAS...

8

AMITIÉS

10

CONFIANCE EN SOI: TOP 3 DES CHOSES À FAIRE POUR LA DÉVELOPPER

11

FAUT BIEN EN RIRE!

12

RESSOURCES JEUNESSE À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉCOLE

14

INTRODUCTION

1

L'arrivée au secondaire, c'est devoir s'adapter à beaucoup de changements. **PAS DE PANIQUE!** On va les regarder avec toi pour s'assurer que tu sois prêt.e et que tout se passe bien. Pour t'aider à t'y retrouver, nous te proposons, Marina et Natacha, agentes de transition primaire-secondaire, ce *Guide de préparation au secondaire*. Une fois qu'on t'aura tout expliqué, tu réaliseras toi aussi que le secondaire, c'est palpitant!



VOICI DES CHANGEMENTS QUE TU VAS CONSTATER DANS TA NOUVELLE ÉCOLE :

1. Ton école sera plus grande;
2. Il y aura beaucoup plus d'étudiant.es;
3. Tu auras plus d'enseignant.es et d'intervenant.es à ta disposition;
4. Ton horaire de cours sera sur neuf jours;
(*Quoi? Neuf jours? Oui, oui! Tu peux voir un exemple d'horaire à la page 3*)
5. Tu auras plus de travail à faire à la maison.

On sait, ça fait beaucoup de changements, mais ne t'en fais pas. C'est le début de 5 années qui te permettront d'apprendre à mieux connaître tes intérêts et à t'épanouir grâce à des cours diversifiés, des activités parascolaires et à une équipe de professionnel.les qui sera toujours là pour te soutenir dans ton parcours!

ORGANISATION ET NOUVEAU MATÉRIEL

2

1. CASIER

Ton casier à l'école, c'est un peu comme ta chambre. Tu y mets toutes tes choses. Bien sûr, il sera verrouillé, seulement toi et ton/ta partenaire de casier (*si c'est le cas*) y auront accès. Voici quelques suggestions pour aménager ton casier:

- Tu pourrais coller ton horaire dans ta porte de casier, pour savoir où tu vas chaque jour;
- Tu peux décorer ton casier avec un miroir, des photos, etc;
- Tu peux y ajouter des objets aimantés: ça colle!
- Garde près de toi des objets pratiques: mouchoirs, épingles à cheveux, crayons;
- Tu pourrais même t'acheter des tablettes empilables pour ranger des cartables ou tes bottes durant l'hiver.



2. CADENAS

Le fameux cadenas, un objet souvent mal compris.

Voici un lien YouTube qui t'explique, étape par étape, comment ouvrir un cadenas : <https://www.youtube.com/watch?v=UfHHRs4w4kM>. Avec de la pratique, tu seras un.e vrai.e pro!

Généralement, à l'école secondaire, on te prêtera un cadenas pour ton casier principal. Ce cadenas aura déjà une combinaison que tu devras mémoriser. Tu peux la noter à quelque part que seul toi y aura accès. Par exemple, tu pourras mettre un bout de papier dans ton pantalon ou ton étui durant la première semaine de cours. Quand tu connaîtras ton code par cœur, tu pourras t'en débarrasser et te fier à ta mémoire.

Tu peux aussi te pratiquer à ouvrir un cadenas à numéro durant l'été.

ORGANISATION ET NOUVEAU MATÉRIEL

3. AGENDA ET NOUVEL HORAIRE

Ça peut te sembler assez mélangeant d'avoir un horaire sur 9 jours au lieu de 5, mais il y a tellement de matières différentes au secondaire qu'ils n'ont pas eu le choix de rajouter des journées! On s'y habitue assez vite, surtout si on commence à voir notre semaine en fonction du jour (*ex: jour 3*) et non de la journée (*ex: mardi*). Lorsque tu recevras ton agenda, les dates ainsi que les jours seront déjà associés.

Voici un exemple d'horaire au secondaire :

Maths..... Matière
 063102-02 Numéro de cours
 Monsieur X Nom de l'enseignant.e
 208..... Local

HEURE	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9
PÉRIODE 1	MATHS 063102-02 Monsieur X 208	ÉDU. PHY. 043102-02 Monsieur Y 226	ANGLAIS 136102-2 Madame T 308	MATHS 063102-02 Monsieur X 208	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210	ANGLAIS 136102-2 Madame T 308	ANGLAIS 136102-2 Madame T 308	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210	MATHS 063102-02 Monsieur X 208
PÉRIODE 2	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210	MATHS 063102-02 Monsieur X 208	ARTS 168-102-02 Madame B 306	ANGLAIS 136102-2 Madame T 308	ANGLAIS 136102-2 Madame T 308	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210	ANGLAIS 136102-2 Madame T 308	GÉO 095102-02 Monsieur P 207	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210
	DÎNER								
PÉRIODE 3	ANGLAIS 136102-2 Madame T 308	ÉTHIQUE 069102-02 Madame G 114	ARTS 168-102-02 Madame B 306	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210	MATHS 063102-02 Monsieur X 208	HISTOIRE 087102-02 Monsieur P 207	MATHS 063102-02 Monsieur X 208	MATHS 063102-02 Monsieur X 208	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210
PÉRIODE 4	ARTS 168-102-02 Madame B 306	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210	HISTOIRE 087102-02 Monsieur P 207	MATHS 063102-02 Monsieur X 208	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210	GÉO 095102-02 Monsieur P 207	FRANÇAIS 132102-02 Madame A 210	ARTS 168-102-02 Madame B 306	SCIENCES/TEC 055102-02 Monsieur X 208

ORGANISATION ET NOUVEAU MATÉRIEL

4

EXERCICE :

Voyons voir si tu as bien compris. Si le 16 septembre est un jour 3, quels cours auras-tu?

...Tu as trouvé que c'était anglais, arts, arts et histoire? **BRAVO!** Sinon, ne t'en fais pas, tu t'habitueras très vite et il y aura toujours des adultes pour t'aider en début d'année.

Tu dois déjà t'en douter, mais ton agenda te sera très utile au secondaire! On peut te suggérer d'écrire quelques trucs dedans:

- Les matières de la journée;
- Les dates de tes examens, tests & remises de travaux;
- Ce que tes enseignant.es te demandent de faire pour le prochain cours;
- Les messages pour tes parents;
- Tes différents engagements et activités parascolaires si tu en as.

PETIT TRUC #1 : AU DÉBUT DE CHAQUE SEMAINE, ÉCRIS LA MATIÈRE DE CHAQUE PÉRIODE DANS LES PETITES CASES DE TON AGENDA. TU PEUX MÊME PRENDRE DE L'AVANCE EN ÉCRIVANT DÉJÀ TES COURS POUR LES PROCHAINES SEMAINES!



« IMPOSSIBLE D'OUBLIER SI TU AS DÉJÀ NOTÉ L'INFORMATION À L'AVANCE! »

- Paroles sages de Natacha et Marina.

PETIT TRUC #2 : EN ÉCRIVANT TON HORAIRE DANS TON AGENDA, ASSOCIE UNE COULEUR À CHAQUE MATIÈRE, COMME ON VIENT DE FAIRE PLUS HAUT DANS L'HORAIRE! COMME ÇA, EN UN COUP D'ŒIL, TU VAS TE SOUVENIR QUEL EST TON PROCHAIN COURS, OÙ IL EST ET QUEL MATÉRIEL APPORTER.

ORGANISATION ET NOUVEAU MATÉRIEL

5

4. CARTE ÉTUDIANTE



Qui dit rentrée scolaire dit carte étudiante et donc photo!

IMPORTANT : Tu utiliseras cette carte toute l'année pour différentes choses. N'oublie donc pas de te coiffer pour la photo! Bon, si tu t'es réveillé.e en retard et que tu n'es pas à ton meilleur, dis-toi que ça fera une drôle d'anecdote à raconter à tes ami.es. Un beau sourire fera passer ton matin difficile incognito!

Une carte étudiante? Mais à quoi ça sert?

- Emprunter des livres à la bibliothèque;
- Emprunter du matériel de loisirs sur l'heure du dîner;
 - T'identifier pour tes examens;
 - T'identifier au secrétariat lorsque tu es en retard;
- Emprunter le matériel électronique à ta disposition;
...et autres choses insoupçonnées!

5. CARTABLES

Puisque c'est toi-même qui gèrera tes cartables maintenant, on te suggère d'avoir une couleur par cours (que tu pourrais associer à ton horaire aussi), ou des séparateurs de couleurs différentes pour te repérer. N'oublie-pas d'identifier chaque cartable/section avec ton nom, la matière et ton numéro de groupe.

PETIT TRUC : RÉSERVE UNE POCHETTE POUR METTRE TOUS TES DEVOIRS ET LEÇONS, ÇA TE PERMETTRA DE TE RAPPELER RAPIDEMENT CE QUE TU AS À FAIRE.

ORGANISATION ET NOUVEAU MATÉRIEL

6

6. LA CLOCHE

Tu devrais entendre deux cloches pour tes cours:

→ Une première cloche t'indique qu'il faut te rendre à ton cours;

→ 5 minutes plus tard, une deuxième cloche sonne le début des cours: tu dois être en classe à ce moment.

Bien évidemment, à la fin de chacun de tes cours, la cloche sonnera soit pour t'indiquer de te déplacer au prochain, soit aller dîner ou tout simplement, pour annoncer la fin de la journée!

7. S'ORIENTER DANS L'ÉCOLE

L'école peut te paraître grande au début, mais pour t'orienter, tu trouveras une carte avec les locaux dans ton agenda. Aussi, les enseignant.es seront conscient.es que c'est nouveau pour toi et ils pourront t'aider à t'orienter. Habituellement, il y aura une carte sur chaque étage qui indiquera les locaux et leur emplacement.



PAUSE DÎNER

7

Durant ta pause dîner, tu seras liiiiiibre! Tu pourras en profiter pour relaxer, étudier à la bibliothèque, aller dans la salle commune pour jouer, faire du sport dans la cour ou le gymnase, aller en récupération avec un.e prof, t'impliquer dans les activités étudiantes et même sortir manger à l'extérieur. Bref, tu pourras faire ce qui te plaît! Attention de vérifier l'heure pour ne pas être en retard à ton prochain cours.

LE SAVAIS-TU? Il y a un local des pairs aidants à l'école secondaire Henri-Bourassa ainsi qu'à l'école Calixa-Lavallée à tous les midis. Les pairs aidants sont des élèves de l'école qui seront au local pour manger avec toi, jouer à des jeux de société, faire des devoirs et bien d'autres choses! Ça te permettra de rencontrer d'autres élèves et de faire des activités intéressantes.

Si ça te dit, va voir :

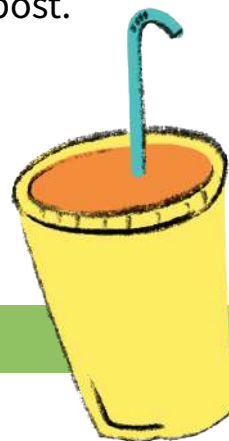
Mme Stéphanie Gagné à Calixa-Lavallée, au local N131

Mme Diane Estimable à Henri Bourassa, au café culturel (S-157)

Elles sont les responsables des pairs aidants !

N'OUBLIE PAS : À la fin de ton dîner, ramasse tes déchets et jette-les. Dans la plupart des écoles secondaires, tu retrouveras des bacs de recyclage ou bien des compartiments de tri des déchets. Il s'agit de trois bacs : un pour la poubelle, un pour le recyclage ainsi qu'un pour le compost.

CAFÉTÉRIA



À la cafétéria, tu peux acheter des collations à la pause et un repas sur l'heure du midi. Tu peux aussi apporter ton lunch et faire chauffer ton repas dans les micro-ondes. La caf' est super grande, il y aura de la place pour toi et tes ami.es. Si un jour tu oublies ton lunch, parles-en à un.e adulte. L'école trouvera une solution avec toi!

CONSEILS D'AMI.ES

8

- Essaie de faire le trajet jusqu'à l'école (*en autobus, en métro ou à la marche*) à quelques reprises pendant l'été. Comme ça, tu seras confiant.e pour ta première journée d'école;
- Pratique ton code de cadenas avant la rentrée;
- Visite le site internet de l'école ou sa page Facebook pour en savoir plus;
- Assure-toi d'avoir l'heure sur toi pour ne pas être en retard;
- Apprends à gérer ton temps quand tu étudies: détermine tes priorités;
- Détermine à l'avance tes moments d'études et de repos; parce que oui, il faut aussi te reposer;
- Élimine les distractions lorsque tu fais tes travaux (*téléphone, télévision*);
- En cas d'absence: demande à ton ami.e de prendre les documents donnés durant le cours, vois avec ton/ta prof ce que tu as manqué et va en récupération si c'est nécessaire;
- Fais de l'exercice régulièrement. C'est bon pour la santé et ça facilite la concentration;
- Dors suffisamment (*8-9h*) pour être concentré.e en classe;
- Ne sois pas gêné.e d'aller voir quelqu'un pour t'aider, parce que tu n'es pas seul.e à vivre certaines inquiétudes et plusieurs ressources sont là pour toi;
- Finalement, profite du secondaire, car il va passer vite!

QUAND ÇA NE VA PAS...

DANS LES TRAVAUX SCOLAIRES

RÉCUPÉRATIONS : Au secondaire, si tu as de la difficulté dans une ou plusieurs matières, il est possible pour toi d'aller sur l'heure du dîner ou après tes cours dans ce qu'on appelle les «récupérations»: c'est un moment où un.e prof sera disponible pour répondre à tes questions, te donner des trucs et t'accompagner pour que tu comprennes mieux une matière.

AIDE AUX DEVOIRS : Demande à tes profs s'il y a un service d'aide aux devoirs à l'école. S'il n'y en a pas, on t'encourage à demander à un.e responsable où tu pourrais avoir accès à de l'aide aux devoirs dans le quartier. La section «ressources» à la page 14 te donne également quelques ressources en ligne.

Si ça ne va toujours pas, parles-en avec tes enseignant.es, ils pourront te référer à une personne spécialisée dans l'école pour les difficultés scolaires, comme la psychoéducatrice ou l'éducatrice spécialisée.

DANS TA TÊTE

GESTION DU STRESS: « Le stress, c'est une réaction physique de ton corps qui est tout à fait normale. En fait, le stress est essentiel! C'est lui qui te donne l'énergie pour étudier pour ton examen ou la motivation pour réussir ton cours de conduite. Mais s'il s'accumule, il peut t'affecter... »¹ Que faire pour le combattre? Ne panique pas, fais des activités pour te détendre. Identifie ton problème. Si ton stress commence à prendre trop de place, surtout, parles-en à tes proches, tes profs ou des intervenant.es à l'école ou à l'extérieur. Ils et elles sauront te soutenir selon tes besoins. Prends soin de toi et aie du plaisir tous les jours. Rire et s'amuser, c'est aussi prendre soin de soi!

DÉPRIME: « La déprime est un état de tristesse et d'insatisfaction temporaire. Tout le monde passe par des phases de déprime. Elles sont causées par un événement précis, comme une peine d'amour, un mauvais résultat à un examen, un conflit avec un parent ou un.e ami.e... Tu te retrouves alors avec une panne d'énergie et de motivation. Ton sommeil, ton humeur et ton appétit sont aussi affectés »². D'un autre côté, la dépression est « un état que seul un professionnel peut diagnostiquer. Elle se caractérise par une profonde tristesse qui dure depuis plusieurs semaines. Les symptômes sont intenses, persistants et ils ne s'améliorent pas avec le temps »³ Assure-toi de ne pas rester seul.e dans ces moments. Tu peux te confier à une personne en qui tu as confiance, ou même des organismes qui vont t'écouter et te conseiller (voir page 14).

AVEC LES AUTRES

INTIMIDATION: C'est quoi l'intimidation? « L'intimidation, ce sont des gestes ou des paroles qui visent à blesser, à nuire ou à faire du mal à quelqu'un. Ce ne sont pas des plaisanteries ou des blagues entre ami.e.s, puisque la personne ciblée en souffre. »⁴ Se moquer, voler, lancer des rumeurs, ce sont toutes des formes d'intimidation. Il est possible que tu en sois témoin ou victime. Si ça t'arrive, tu dois savoir que ce n'est pas de ta faute et que personne ne mérite de rester dans cette situation difficile. Rappelle-toi ta valeur, parles-en pour ne pas rester seul.e, concentre-toi sur tes forces et tes ami.es et surtout, dénonce les situations à un.e adulte responsable!

¹Référence: (Tel-jeunes, 2020). Le stress: qu'est-ce que c'est? <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Stress-anxiete/Le-stress-qu-est-ce-que-c-est-fr>

²Référence: (Tel-jeunes, 2020). Dépression ou déprime? <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Deprime-depression>

³Référence: (Tel-jeunes, 2020). La dépression: c'est une maladie. <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Deprime-depression>

⁴Référence: (Tel-jeunes, 2020). L'intimidation, c'est quoi? <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Intimidation>

CYBERINTIMIDATION : «La cyberintimidation, c'est quand on utilise des outils technologiques, comme un téléphone intelligent ou les réseaux sociaux, pour intimider ou harceler une personne.»⁵ C'est tout autant inacceptable et mène aux mêmes conséquences personnelles, sociales et scolaires que l'intimidation en personne. Dénoncer ce genre de situation est très important. Tel-jeunes te donne des techniques pour t'en sortir à ce lien :
www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Technos/Cyberintimidation/Etre-victime-de-cyberintimidation

AMITIÉS

L'entrée au secondaire, c'est surtout stressant quand on ne connaît personne à notre nouvelle école et qu'on a peur de ne pas avoir d'ami.es! Premièrement, dis-toi que tout le monde est nouveau/nouvelle en même temps que toi dans ton groupe. Tu feras souvent des travaux d'équipe, ce qui te permettra de rencontrer de nouvelles personnes.

La vie étudiante te propose plusieurs activités auxquelles tu peux t'inscrire pour rencontrer des élèves qui partagent les mêmes intérêts que toi. Ton école aura également des équipes sportives. Tu peux te joindre à elles en début d'année si ça te dit!

« L'amitié, c'est...de la confiance et du respect, des intérêts et des projets communs, de l'encouragement mutuel, des confidences et du temps de qualité, du plaisir partagé, de la communication et des efforts pour régler les problèmes. Ce n'est pas être toujours d'accord, voir la vie exactement de la même manière, être en compétition l'un contre l'autre ou donner sans presque recevoir»⁶

PETITS TRUCS POUR SE FAIRE DES AMI.ES

- OSE FAIRE LES PREMIERS PAS;
- INTÉRESSE-TOI AUX AUTRES;
- IMPLIQUE-TOI: ÉQUIPE DE SPORT, PROJET, COMITÉ;
- VA VOIR LES PAIRS AIDANTS! (PAGE 7) ILS SERONT LÀ POUR TOI;
- RESTE TOI-MÊME. TES RELATIONS SERONT BEAUCOUP PLUS SINCÈRES SI TU N'ESSAIS PAS D'IMPRESSONNER LES AUTRES.⁷



⁵ Référence : (Tel-jeunes, 2020). La cyberintimidation, qu'est-ce que c'est? Repéré

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Technos/Cyberintimidation/La-cyberintimidation-qu-est-ce-que-c-est>

⁶ Référence : (Tel-jeunes, 2020). L'amitié, c'est...<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amis-et-famille/Amitie>

⁷ Référence : (Tel-jeunes, 2020). 5 conseils pour se faire des amis. <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Amis-et-famille/Amitie>

CONFIANCE EN SOI :

top 3 des choses à faire pour la développer

La confiance en soi, c'est croire en ta capacité d'atteindre tes objectifs, d'affronter une situation particulière et de relever des défis. Elle se développe tout au long de ta vie à travers les expériences que tu vis. Parfois ce sont des succès, parfois des échecs, mais ce qui est sûr, c'est que chaque situation est une opportunité d'apprendre afin que tu gagnes en confiance!⁸ Voici quelques conseils pour toi. Si ce n'est pas suffisant, demande à un.e adulte en qui tu as confiance quelle ressource pourrait t'aider.

→ **RENFORCEMENT POSITIF**: Évite de te comparer aux autres et douter de tes capacités. Mise sur tes bons coups plutôt que sur les apprentissages qu'il te reste à faire. Compare-toi plutôt à ta propre progression personnelle.

→ **SONGE À TES POINTS FORTS, TES TALENTS, TES QUALITÉS**: Fais-toi aider des gens qui t'aiment si tu trouves l'exercice difficile. Ils auront certainement plein de belles choses à dire sur toi (parents, famille, ami.es).

→ **METS EN VALEUR TES POINTS FORTS ET DONNE-TOI DES PETITS DÉFIS!** Tout le monde est dans le même bateau à la rentrée. L'inquiétude est normale, mais elle ne doit pas t'empêcher d'avancer et d'essayer de nouvelles choses. Te fixer des objectifs réalistes à court terme t'aidera à vivre des succès.⁹

⁸Référence : (Tel-jeunes, 2020). Qu'est-ce que l'estime de soi? <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Prendre-soin-de-ton-estime>

⁹Référence : (Tel-jeunes, 2020). Trucs pour remonter ton estime.

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Prendre-soin-de-ton-estime/Trucs-pour-remonter-ton-estime>



FAUT BIEN EN RIRE!

12

TOP 5 DES CHOSES À NE PAS FAIRE À LA RENTRÉE

#1

OUBLIER DE METTRE TON ALARME ET ARRIVER EN RETARD

#2

ARRIVER EN PYJAMA

#3

OUBLIER QUELQUE CHOSE D'ESSENTIEL:
TON PANTALON, TON LUNCH OU TON SAC

#4

PORTER UN DÉGUISEMENT

#5

ESSAYER D'AVOIR L'AIR TROP COOL

RESTE TOI-MÊME, CAR TU ES PARFAIT.E COMME ÇA!



FAUT BIEN EN RIRE!

13

TOP 5 DES PROFS LES PLUS COOLS AU SECONDAIRE

#1

L'EXTRÊME SCIENTIFIQUE

#2

LE/LA FAN DES SUPER-HÉROS

#3

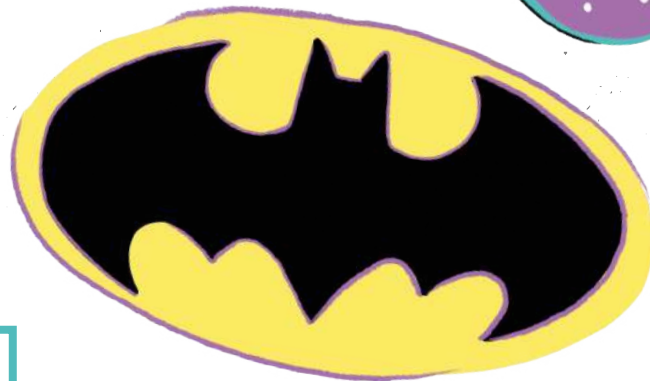
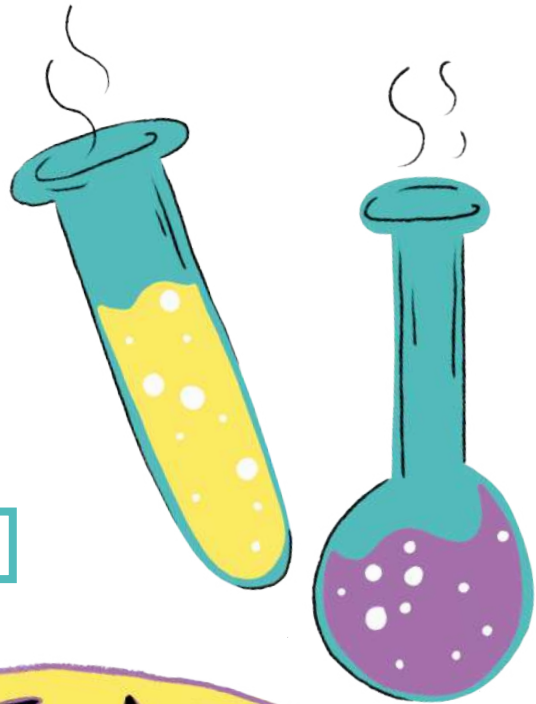
CELUI OU CELLE QUI EST TOUJOURS STYLÉ.E

#4

L'AMATEUR.TRICE DE SELFIE

#5

CELLE/CELUI QUI AIME FAIRE RIRE



Tu ne pourras pas dire qu'on ne t'avait pas prévenu.e! Dans tous les cas, tu auras beaucoup d'enseignant.es qui croiseront ton chemin. Tous.tes différent.es les un.es des autres, mais sans aucun doute passionné.es et qui sauront t'orienter, t'aider, t'écouter et te faire rire.

RESSOURCES JEUNESSE A L'EXTERIEUR DE L'ÉCOLE

14

AIRE OUVERTE

Pour les 12 à 25 ans. Différents services pour la santé et le bien-être sont offerts dans un même lieu. Visite leur site afin d'en savoir davantage!

www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte/

ALLÔ PROFS

Des services gratuits d'accompagnement scolaire, en ligne et par téléphone.

www.alloprof.qc.ca/

CAFÉ JEUNESSE MULTICULTUREL

C'est un espace pour les 13-30 ans favorable au développement personnel, à l'intégration, à l'implication et à la participation citoyenne.

www.cafejeunessemulticulturel.org/

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI BOURASSA SAUVÉ

La mission du Carrefour jeunesse emploi Bourassa-Sauvé est de favoriser l'intégration socio-économique des jeunes de 16 à 35 ans. Recherche d'emploi, bénévolat, accompagnement dans la rédaction de documents et accès à plusieurs outils technologiques font partie des services.

www.cjebourassasauve.com/

COUP DE POUCE JEUNESSE

Tu as 12 à 17 ans? Tu peux t'impliquer dans ton école ou ton quartier en y faisant du bénévolat. Une bonne façon de connaître des gens et de se sentir utile! L'organisme est également dans plusieurs écoles de Montréal-Nord. D'ailleurs, il s'agit de notre organisme. Tu risques d'apercevoir nos kiosques lors de ta rentrée scolaire et même de nous croiser!

www.coupdepoucejeunesse.com/

RESSOURCES JEUNESSE A L'EXTERIEUR DE L'ÉCOLE

15

INSTITUT PACIFIQUE

L'Institut Pacifique développe des programmes et des services afin de prévenir la violence et les problèmes psychosociaux auprès des jeunes en milieu scolaire et auprès des communautés et fait la promotion des conduites pacifiques au quotidien.
www.institutpacifique.com

INTERLIGNE

Interligne, c'est une ligne d'écoute pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et de genre (communauté LGBTQ+).
www.interligne.co/

JEUNESSE J'ÉCOUTE

Accessible 24/7. Un service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien par texto.
www.jeunessejecoute.ca/

LE CENTRE DES JEUNES L'ESCALE

L'Escale est un milieu de vie pour les 15 à 25 ans. Tu peux y aller pour jouer à des jeux, faire tes devoirs et plus encore! Ils ont une multitude de services qui pourront t'intéresser.
www.lescale.org/

MAISON CULTURELLE ET COMMUNAUTAIRE DE MONTRÉAL-NORD

La Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord abrite une bibliothèque qui offre des collections variées pour tous les groupes d'âge, 16 postes informatiques et une grande salle réservée aux nombreuses animations. Elle comprend également une salle de spectacle, une salle de répétition et plus encore!
www.ville.montreal.qc.ca/culture/maison-culturelle-et-communautaire-de-montreal-nord

RESSOURCES JEUNESSE A L'EXTERIEUR DE L'ÉCOLE

16

MAISON DES JEUNES L'OUVERTURE

Un endroit pour se rassembler entre jeunes, avec des intervenant.es qui te comprennent. On y trouve des activités, des projets, de l'aide aux devoirs, plein de choses faites pour toi.

www.mdjlouverture.org

SUICIDE ACTION MONTRÉAL

Une ligne d'écoute et de référence pour les personnes en détresse, endeuillées, inquiètes, etc.

www.suicideactionmontreal.org/

TEL-JEUNES

Quand tu as besoin de parler. C'est confidentiel. Pour tous les jeunes de 20 ans et moins du Québec. Tu peux appeler, texter, clavarder sur le site ou envoyer un courriel. Il y a toujours quelqu'un.e qui te répondra.

Et tu parles de ce que tu veux!

www.teljeunes.com/Accueil

UN ITINÉRAIRE POUR TOUS

Un espace pour toi pour aller jouer au jeux vidéo et au Ping-Pong, faire des devoirs et même de la musique! Ils ont plusieurs programmes qui pourraient t'intéresser et rejoindre tes intérêts.

www.uipt.ca/



QUIZ : TE SENS-TU PRÊT.E POUR LE SECONDAIRE?

1. Tu dois trouver ton premier cours de la semaine dans ta nouvelle école secondaire, tu te dis :

- A) Génial! Quel beau défi à relever.
- B) Aucun problème! Ça ne devrait pas être trop compliqué.
- C) Oh là là... J'espère que j'arriverai à l'heure et au bon cours.
- D) Oh non! Ça m'angoisse beaucoup, je ne sais pas si je pourrai dormir la veille.

2. La cloche sonne, tu dois te déplacer à ton prochain cours :

- A) Cool! Une nouvelle matière à venir.
- B) J'y vais tranquillement, en prenant une petite gorgée d'eau au passage.
- C) Pas de temps à perdre! Je serais mieux d'arriver en premier au cas où quelque chose arriverait.
- D) J'ai le cœur qui bat vite et je cours vers mon prochain cours. Le son de la cloche me stresse.

3. C'est l'heure du dîner, tu dois trouver une place pour manger avec tes ami.es :

- A) Facile ! Je n'hésite pas et je vais m'installer où il y a de la place.
- B) Peu importe, on va bien finir par trouver une place.
- C) Zut, il y a beaucoup de gens le midi et c'est serré.
- D) Je crois que je préfère éviter la cafétéria pour le reste de l'année...

4. Tu dois te mettre en équipe pour un projet de sciences. Tu te retrouves avec des gens que tu ne connais pas :

- A) Super! C'est une belle occasion de rencontrer de nouvelles personnes.
- B) Ça ne me dérange pas.
- C) J'espère bien m'entendre avec eux; j'aurais préféré être avec mon ami.e.
- D) Oh non! Quelle catastrophe! J'ai envie de m'enfuir.

QUIZ : TE SENS-TU PRÊT.E POUR LE SECONDAIRE?

5. Quand tu penses à te faire de nouveaux/nouvelles ami.es, tu te dis :

- A) Ouiiiii! J'avais hâte au secondaire pour cela! Je vais m'inscrire dans plein d'activités pour rencontrer le plus de gens possible.
- B) Je suis certain.e que les occasions vont se présenter pour rencontrer des gens formidables.
- C) Je ne sais pas... Est-ce que je vais trouver des gens qui auront les mêmes intérêts que moi? Comment vais-je les rencontrer?
- D) Juste penser au fait de devoir engager une discussion me stresse. J'ai peur qu'on ne m'apprécie pas.

6. Quand tu penses aux différentes matières, aux travaux scolaires et aux devoirs à la maison, tu penses :

- A) Cool! Ça va faire changement; c'est stimulant d'avoir des nouvelles matières ! J'aime bien apprendre.
- B) J'en ai entendu parler; je pense y arriver.
- C) Ça risque d'être assez différent de ce que je connais; j'espère que j'aurai de l'aide.
- D) Je le vois comme une grosse montagne à escalader, au secours!

7. Tu as deux examens la semaine prochaine, tu dois te préparer. Tu te sens :

- A) Motivé.e
- B) Confiant.e
- C) Préoccupé.e
- D) Paniqué.e

8. Ce midi, tu as oublié ton lunch. Comment tu te sens?

- A) Yeah! Je voulais justement tester le menu de la cafétéria.
- B) Ça ne change rien à mon humeur, je vais trouver une solution.
- C) Zut! Je ne sais pas quoi faire.
- D) C'est le pire scénario! Je ne vais pas manger.



QUIZ : TE SENS-TU PRÊT.E POUR LE SECONDAIRE?

9. Comment perçois-tu les élèves en secondaire 5?

- A) Ils/Elles doivent être super gentil.les, j'ai hâte d'y être.
- B) Ah! Je n'y avais pas pensé. J'imagine que j'en croiserai quelques-un.es.
- C) Ils/Elles sont vraiment plus vieux/vieilles que moi, j'espère qu'ils/elles me laisseront tranquille.
- D) Ils/Elles me font peur.

10. Imagine que tu n'es pas capable d'ouvrir ton cadenas.

- A) Ah! Je ne crois pas que ça arrivera, je me suis pratiqué.e tout l'été.
- B) Ce sont des choses qui arrivent. Je réussirai éventuellement.
- C) Oh non! Je vais assurément être en retard.
- D) Je ne sais pas quoi faire du tout, c'est un cauchemar.

RÉSULTATS

TU AS UNE MAJORITÉ DE A : L'école secondaire ne te fait pas peur, au contraire, ça semble te motiver! On te souhaite bonne chance et garde cette belle énergie!

TU AS UNE MAJORITÉ DE B : L'école secondaire semble pour toi une nouveauté intéressante. Tu réagis bien aux situations et tu sembles avoir une bonne capacité d'adaptation. Bravo!

TU AS UNE MAJORITÉ DE C : Il y a certaines choses qui te préoccupent du secondaire. Il serait bien pour toi d'identifier quels aspects te rendent plus stressé.e. Nous espérons que le *Guide de survie* a répondu à certaines de tes craintes, sinon n'hésite-pas à poser tes questions à quelqu'un.e! (Dont nous!)

TU AS UNE MAJORITÉ DE D : L'école secondaire semble être un gros défi et générer beaucoup d'anxiété pour toi. On aimerait bien que tu nous contactes pour en parler avec toi et te rassurer.

Psiit! Voici nos coordonnées :

MARINA – Agente de transition primaire-secondaire du secteur Est –
Henri-Bourassa : transition.est@coupdepoucejeunesse.com
Facebook: Marina Transition CPJ

NATACHA – Agente de transition primaire-secondaire du secteur Ouest –
Calixa-Lavallée : transition.ouest@coupdepoucejeunesse.com
Facebook : Natacha Transition CPJ

