



EN ROUTE VERS LE SECONDAIRE



INFOR JEUNES C'EST QUOI ?

Infor Jeunes, c'est un réseau de 15 centres d'information jeunesse et plus de 20 permanences d'information jeunesse décentralisées. Ils sont répartis sur toute la Wallonie et sont là pour répondre à toutes tes questions gratuitement et sans condition.

Ces centres se mobilisent quotidiennement pour t'offrir une information de qualité et t'aider dans les démarches qui se présentent à toi à différentes étapes clés de ta vie. L'objectif ? Faire de toi un « CRACS », un Citoyen Responsable, Actif, Critique et Solidaire, en te donnant les outils nécessaires pour évoluer positivement au sein de la société.

Si tu as une question, quelle que soit la thématique (enseignement, emploi, protection sociale, famille, etc.), rends-toi dans le centre le plus proche de chez toi ou consulte, entre autres, notre FAQ sur le site www.inforjeunes.be.

REMERCIEMENTS

Nous remercions l'ensemble des acteurs et l'équipe d'Infor Jeunes Namur qui ont contribué à la réalisation et à la rédaction de cette brochure.

Nous tenons ainsi à adresser nos remerciements à la Fédération Wallonie-Bruxelles pour son soutien dans la construction de ce projet.

Nous exprimons également toute notre reconnaissance envers les écoles pour leur implication ainsi qu'envers les jeunes pour leur participation aux ateliers sur la transition primaire-secondaire.

Dans ce document, le masculin est utilisé comme genre neutre et désigne aussi bien les femmes que les hommes.



TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES	3
1 CHOISIS TON ÉCOLE	4
2 PRÉPARE TA RENTRÉE	5
3 VEILLE SUR TON SOMMEIL	6
4 ORGANISE ET GÈRE TON TEMPS	7
5 PARTICIPE À DES ACTIVITÉS EN DEHORS DE L'ÉCOLE	8
6 AMÉNAGE TON ESPACE DE TRAVAIL	9
7 TRAVAILLE RÉGULIÈREMENT	10
8 PENSE À DES CHOSES POSITIVES POUR GARDER TON CALME	11
9 SOIS MÉTHODIQUE DANS TON TRAVAIL	12
10 DEMANDE DE L'AIDE EN CAS DE DIFFICULTÉS	13
RESSOURCES	15

CHOISIS TON ÉCOLE



Tu dois être au cœur de ce processus car c'est bien toi qui va passer la majorité de ton temps à l'école. Tu vas y grandir et t'épanouir et donc devoir t'y sentir à l'aise et en confiance.

Prends en compte tes **besoins pédagogiques** en choisissant une école qui te correspond (Steiner, P45, pédagogie active, etc.).

Il existe un grand nombre d'**options** et toutes les écoles ne proposent pas les mêmes. Tu vas devoir opérer un choix à partir de la troisième année.

Tout le monde a un avis sur la **réputation** de telle ou

telle école. Renseigne-toi et vérifie par toi-même en visitant les écoles.

Procure-toi le règlement d'ordre intérieur (ROI) pour te faire une idée au niveau de la **discipline** et des valeurs de l'école.

En ville ou à la campagne, l'offre de **transports** est différente. Sache que les trajets ajoutent du temps "scolaire" à des grosses journées.

Bien souvent, **les frères et sœurs** se rendent dans la même école. Il est intéressant de te questionner pour savoir si leur école te convient bien.



PRÉPARE TA RENTRÉE

Ouf, ton école est choisie! Ok d'accord mais tout n'est pas encore terminé car il va falloir te préparer quelque peu avant de t'y rendre.

Si ce n'est pas le cas, rends-toi aux journées dites "**portes ouvertes**" afin de visiter l'école, rencontrer les profs et même participer à des activités.

Participe aux **ateliers** organisés par Infor Jeunes, les AMO, les MADO ou certaines écoles. Tu pourras y découvrir des tas de trucs et astuces pour entrer à l'"école des grands".

Pendant l'été, lance-toi plusieurs fois sur le **trajet de l'école** pour découvrir par où

aller pour t'y rendre. Consulte le site <https://chemins.be/carte> pour te créer un itinéraire sympa.

Participe aux activités de **parrainage** où les élèves plus âgés présentent l'école aux nouveaux. Tu pourras y poser toutes tes questions à des élèves qui sont passés par là et... qui ont survécu!

Tu as des **potes** de l'école primaire qui te suivent en secondaire? Génial, vous pourrez ensemble faire les trajets et vous aider à vous retrouver dans la grille de cours et les couloirs!



VEILLE SUR TON SOMMEIL

Pour être en pleine forme, le sommeil c'est la clé! Un adolescent comme toi a des besoins de sommeil importants (7 à 8 heures par nuit). L'essentiel est que tu te sentes reposé quand tu te réveilles.

La quantité de sommeil est importante mais la **qualité de ton sommeil** l'est encore plus. Pour t'endormir, ta chambre doit être calme, aérée, ni trop chaude ni trop froide (entre 18 et 20°C).

Avant de dormir, tu peux faire une activité qui te détend comme lire un livre ou dessiner pour **te relaxer**. Ne fais donc pas ta séance de sport juste avant de te coucher.

Abtiens-toi aussi d'utiliser ton téléphone ou ton ordinateur lorsque tu es au lit et que tu t'apprêtes à dormir. La **lumière bleue** des appareils électroniques a des effets négatifs sur le sommeil.

Si tu es un adepte des **siestes**, sache qu'elles peuvent être bénéfiques à ton sommeil mais fais attention à ce qu'elles ne soient pas trop longues ni qu'elles n'arrivent trop tard dans la journée.

Avoir un bon sommeil peut t'aider à l'école car cela renforce ta **mémoire** et améliore ta capacité de concentration.



ORGANISE ET GÈRE TON TEMPS

Passer de l'école primaire à l'école secondaire n'est pas facile et cela demande une certaine organisation dans ton travail scolaire. En secondaire, tu vas être confronté à une plus grande diversité de cours qu'il va falloir gérer.

L'utilisation de ton **agenda** doit devenir un réflexe dans ta gestion du temps. Si tu as un devoir à faire, tu peux directement l'inscrire dans ton agenda pour ne pas l'oublier.

Pour mieux t'y retrouver, tu peux **utiliser des couleurs** différentes pour chaque cours par exemple.

N'hésite pas aussi à **surligner**

les dates importantes et à **cocher les tâches accomplies** au fur et à mesure afin de ne rien oublier.

Il est très utile de faire attention à l'organisation de tes cours si tu veux t'y retrouver. Tu peux utiliser des **intercalaires** pour séparer tes cours et reprendre les mêmes couleurs que dans ton agenda.

Pour t'aider, tu peux aussi **numéroter** les feuilles des différents cours, indiquer le numéro du chapitre et inscrire la date. Cela t'aidera à classer tes cours dans l'ordre chronologique.

PARTICIPE À DES ACTIVITÉS EN DEHORS DE L'ÉCOLE



Les activités extrascolaires (en dehors de l'école) représentent un réel "plus" dans la transition vers l'école secondaire.

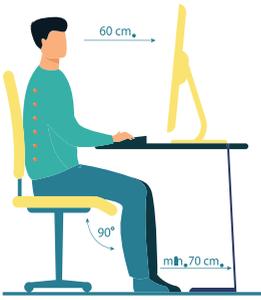
Ces activités représentent, comme à la maison ou à l'école, un super endroit pour vivre et découvrir la **vie en groupe** de manière différente, plus relax.

Que tu t'inscrives dans un club de sport, un groupe de dessin ou dans les mouvements de jeunesse, tu devras faire face à des situations qui vont te demander de te dépasser, fournir des **efforts** qui te permettront de découvrir tes forces et qualités.

Écouter le coach, les chefs

ou bien décider en groupe de la stratégie à adopter pour réussir un match te place dans un contexte de respect des **consignes** qui peut te préparer à l'univers scolaire.

N'hésite pas à t'investir au sein de l'école si des **activités parascolaires** y sont organisées. En effet, certaines écoles proposent des projets qui "ne comptent pas pour des points". Il peut s'agir d'un échange linguistique avec une école flamande, la création d'un compost collectif, l'aménagement d'un local, etc. Ces différentes activités te permettent de **faire partie du groupe**.



AMÉNAGE TON ESPACE DE TRAVAIL

Pour pouvoir travailler, il faut que tu puisses te créer un espace à toi. Cela peut être ton bureau ou un coin de la table du salon si tu n'en as pas. C'est un espace dans lequel tu dois te sentir bien, que tu peux t'approprier et dans lequel tu peux travailler sereinement.

Un environnement **lumineux** ! Pour faciliter ton écriture et ta lecture, veille à ce que ton espace de travail soit bien lumineux afin d'éviter la fatigue visuelle.

Pour une meilleure **concentration**, fais en sorte de bien séparer ton espace de travail et ton espace loisirs.

Cela te permettra d'éviter les distractions.

Assure-toi d'avoir une **bonne posture** et d'être installé confortablement. Ton dos doit être le plus droit possible et tes épaules doivent être légèrement en arrière.

N'hésite pas à **faire des pauses** pour t'étirer et te dégourdir les jambes.

Il est aussi important d'avoir un **siège adapté** et confortable.

Garde ton **espace de travail ordonné**. Tu te sentiras plus à l'aise dans un endroit qui est bien rangé.



TRAVAILLE RÉGULIÈREMENT

Tu seras plus autonome en secondaire et devras travailler de manière régulière. Le travail journalier (TJ) va beaucoup compter!

Travaille **un peu chaque jour** même si tu n'as pas de travaux à rendre ni même de tests à préparer te fera gagner du temps.

Réalise les travaux **à l'avance** en fin de semaine ou début de week-end pour aborder la semaine suivante de manière plus relax.

Utilise la **méthode SMART**. C'est simple et efficace. Exemple avec le test de néerlandais de mardi prochain.

Spécifique (Quoi?) = étudier

le vocabulaire de base en néerlandais.

Mesurable (Combien?) = la liste de 20 mots donnée par la prof.

Atteignable (Y arriver) = 20 mots plus facile que 100!

Réaliste (possible) = je peux retenir 20 mots (pas tout le cours).

Temporellement défini (quand?) = je me donne 2H aujourd'hui pour retenir 10 mots et aussi 2h demain pour les 10 autres mots.

► **J'étudie et retiens aujourd'hui pendant 2 heures 10 mots sur les 20 du vocabulaire de base de néerlandais à connaître pour mardi.**



PENSE À DES CHOSES POSITIVES POUR GARDER TON CALME

L'école secondaire peut te paraître ennuyante comme ça mais c'est là que tu vas apprendre une multitude de choses qui te serviront dans ta vie future. Garde donc une attitude positive à l'école !

On dit souvent que la curiosité est un vilain défaut. Mais en classe, **être curieux** est un avantage. Tu vas pouvoir t'intéresser à plein de sujets dont les professeurs te parlent. N'hésite pas à **poser des questions** en classe si tu ne comprends pas quelque chose.

À l'école, tu vas sans doute être confronté à des moments de stress lors des examens

par exemple. Tu peux faire différentes choses pour **réduire le stress**.

Discuter simplement avec tes amis peut être un bon anti-stress. Ils partagent les mêmes choses que toi et peuvent te comprendre.

Si tu préfères t'isoler, **écouter de la musique** peut t'aider à diminuer ton stress, peu importe le genre.

Enfin, être **ponctuel** va t'éviter tout stress supplémentaire. Pense donc bien à arriver à l'heure!

SOIS MÉTHODIQUE DANS TON TRAVAIL



Tu te demandes sûrement comment tu vas faire pour retenir autant de choses alors que tu penses avoir une mémoire de poisson rouge ? Eh bien, il suffit d'être méthodique dans ton travail.

Avant d'étudier, il faut **comprendre** ce que tu étudies ! Étudier par cœur ne suffit pas. Et d'ailleurs, c'est bien plus difficile d'y arriver quand on n'a pas compris !

Pour une étude plus efficace, tu peux structurer la matière que tu étudies grâce à des **synthèses**. Pour une bonne synthèse, sélectionne les informations essentielles. Dans chaque partie, inscrit 2 ou 3 mots clés qui résument

le paragraphe que tu viens de lire.

Relis tes cours régulièrement, ça va booster ta mémoire ! Elle fonctionne un peu comme un ordinateur. Si tu cherches un fichier que tu as ouvert il y a peu de temps, ton ordinateur te le proposera dans les « fichiers récents ». Il sera alors facile à trouver.

Bien **lire les consignes** est primordial ! Repère les mots importants, les mots interrogatifs (Quel ? Qui ? Combien ?) et les verbes qui te demandent de faire quelque chose. Comprendre la consigne c'est déjà un bon premier pas vers la réponse !

DEMANDE DE L'AIDE EN CAS DE DIFFICULTÉS

Pense aux membres de ta **famille** pour leur demander de l'aide, leur avis, de relire l'orthographe, de vérifier tes calculs, de te faire réciter, etc. Elle peut aussi t'aider si tu fais face à des moqueries, du harcèlement, des disputes, etc.

Au sein de l'école, adresse-toi directement et poliment à l'enseignant si tu ne comprends pas la matière. Inscris-toi aux séances de **remédiation** qui sont très utiles. Les enseignants en qui tu as confiance, ton ton-ta titulaire, les éducateurs-ices ou le centre PMS sont aussi là pour t'aider.

Dans les **écoles de devoirs**, tu peux demander de l'aide pour tes travaux, réviser, étudier ou bien découvrir comment travailler.

Certains **services externes** peuvent te conseiller ou t'aider gratuitement. C'est le cas des **AMO** ou des **MADO**. Pense aussi à **écoute-enfants** au 103.

Enfin, sache que tes **amis** sont là pour t'écouter et te soutenir. Les amis c'est super utile!



COMMENT AIDER SON ENFANT EN TANT QUE PARENT ?

- Si votre enfant doit se rendre à l'école par ses propres moyens (à pied, en autobus ou en métro), faites quelques fois le trajet avec lui pour qu'il trouve ses repères et sache le temps à prévoir. Il saura à quelle heure il doit quitter la maison pour arriver à temps en classe.
- Continuez à encadrer votre jeune comme vous le faisiez lorsqu'il était à l'école primaire, en l'encourageant à devenir plus autonome.
- Participez aux réunions prévues avec les enseignants ou aux autres rencontres organisées à l'école secondaire.
- Discuter et échanger régulièrement avec lui par rapport aux situations qu'il vit à l'école.
- Veiller à ce que votre enfant dispose de temps et d'un espace calme pour la réalisation de ses travaux quotidiens.

RESSOURCES

- Bissonnette, M., Toussaint, P., Martiny, C., Fortier, G., & Ouellet, F. (2019). Perception de membres de la communauté éducative des facteurs de réussite et d'échec des élèves issus de l'immigration d'écoles secondaires défavorisées et pluriethniques montréalaises. *McGill Journal of Education/Revue des sciences de l'éducation de McGill*, 54(1).
- Franquet, A., Friant, N., & Demeuse, M. (2010). (S')orienter dans l'enseignement secondaire technique et professionnel en Communauté française de Belgique: la part du choix. *L'orientation scolaire et professionnelle*, (39/4).
- Kindelberger, C., & Le Floc'h, N. (2007). Les activités extrascolaires, un facteur négligé de l'adaptation scolaire des enfants et des adolescents. In Florin, A., & Vrignaud, P. (Eds.), *Réussir à l'école : Les effets des dimensions conatives en éducation. Personnalité, motivation, estime de soi, compétences sociales*. Presses universitaires de Rennes. doi :10.4000/books.pur.60178
- Kindelberger, C., & Le Floc'h, N. (2019). Les activités extrascolaires, un facteur négligé de l'adaptation scolaire des enfants et des adolescents. *Réussir à l'école: Les effets des dimensions conatives en éducation. Personnalité, motivation, estime de soi, compétences sociales*, 165.
- Meirieu, P. (1999). Préface. In C. Staquet, *Accueillir les élèves : une rentrée réussie et positive* (p. 9). Lyon : Chronique sociale.
- St-Amand, J., Bowen, F., Bulut, O., Cormier, D., Janosz, M., & Girard, S. (2020). Le sentiment d'appartenance à l'école: validation d'un modèle théorique prédisant l'engagement et le rendement scolaire en mathématiques d'élèves du secondaire. *Formation et profession: revue scientifique internationale en éducation*, 28(2), 89-105.
- Steffens, G. (2015). Les objectifs SMART: 5 critères pour des objectifs efficaces. 50 Minutes.
- Réseau Morphée (2015). Le sommeil : mode d'emploi à destination des jeunes et de leurs parents. Réseau Morphée.
- Gobeaux, M. (2017). Décrochage scolaire et manque de sommeil : vers une génération de Zzzombie sur les bancs de l'école? *Education Santé*.
- Cournoyer, A. (2017). Aider son enfant à bien utiliser son agenda scolaire. Alloprof Parents.
- Prokofieva, V., Brandt-Pomares, P., Velay, J., Hérold, J., & Kostromina, S. « Stress de l'évaluation scolaire : un nouveau regard sur un problème ancien », *Recherches & éducations [En ligne]*, 18 | octobre 2017.



Le CEB en poche, il est l'heure de te lancer dans le grand bain des **secondaires**. Mais avant de plonger, il faut bien **te préparer** pour éviter de boire la tasse !

La transition entre le primaire et le secondaire est une étape importante dans ta vie. C'est une période remplie de changements tant sur le plan scolaire que sur le plan de ton évolution personnelle. Tu vas être confronté à un nouvel environnement, un nouvel horaire, des cours inédits, une nouvelle organisation et cela peut-être un peu déstabilisant au début.

Pour éviter de t'y perdre, Infor Jeunes Namur t'a concocté ce petit livret reprenant **10 trucs et astuces pour préparer en douceur ton entrée dans ta future école secondaire** ! Si tu veux aborder au mieux ta rentrée en secondaire, cette brochure est donc faite pour toi !



**INFOR
JEUNES
NAMUR**



Ne peut être vendu

Dépôt légal : D/2022/6713/1

Éditeur Responsable Baptiste Gandibleux Président,
INFOR JEUNES NAMUR, Rue Pepin 18 - 5000 Namur