

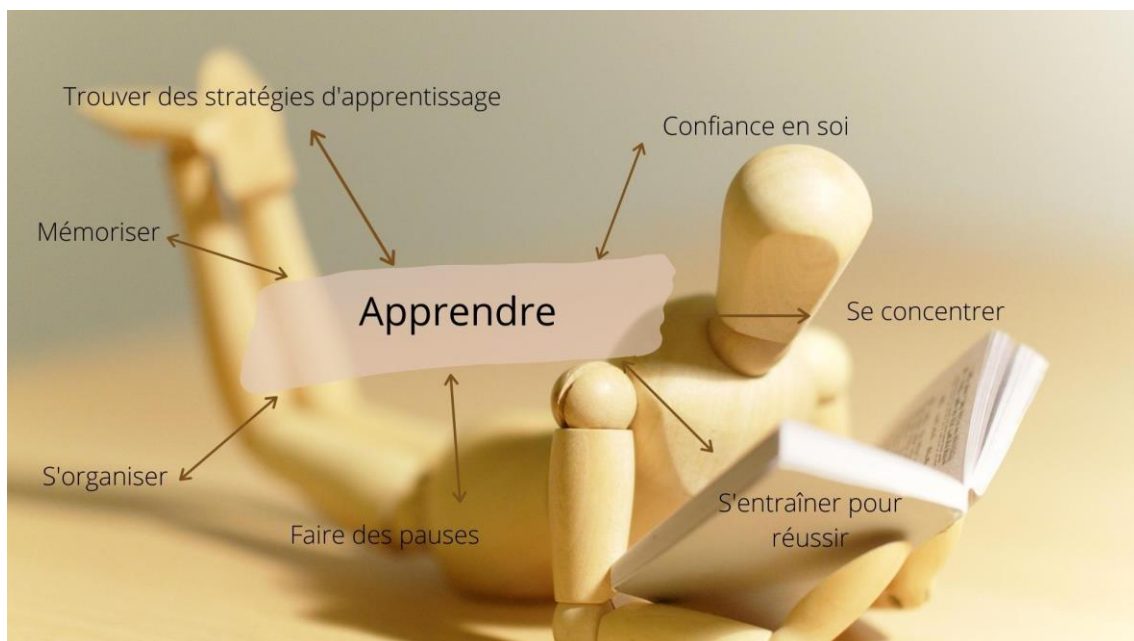
# Ma rentrée au collège, je gère !

## Guide à l'attention des CM2, futurs collégiens.

Un nouvel endroit, un emploi du temps, plus de professeurs, des méthodes de travail différentes : le passage de l'école élémentaire au collège induit des changements. Retrouvez-ici comment préparer ce passage avec votre enfant.

### Sujets abordés :

- ✎ Je prépare ma rentrée
- ✎ Je découvre mon emploi du temps
- ✎ Je prépare mon sac
- ✎ Je m'organise
- ✎ J'apprends à apprendre
- ✎ Je mémorise
- ✎ Je me ressource



Méthode de travail - Intelligences multiples – Profils d'apprentissage  
Orientation scolaire & professionnelle  
Michèle Cherubin 06 88 41 37 51

# Je prépare ma rentrée

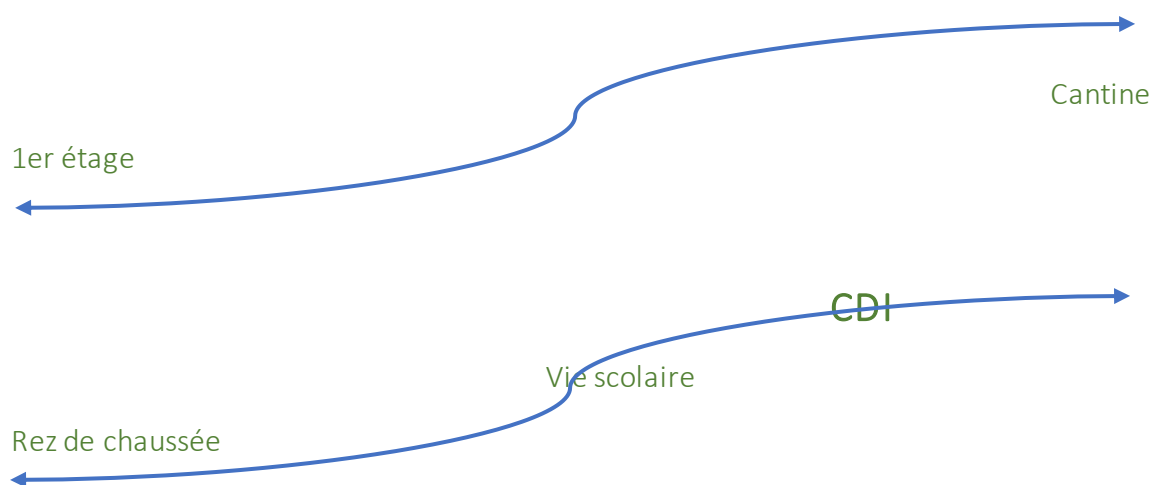
Si tu n'as pas eu l'occasion de visiter ton nouveau collège, sache que le jour de la rentrée tu seras accueilli avec tous les nouveaux 6<sup>ème</sup>. Une rentrée rien que pour vous, un moment de présentation, un moment pour poser tes questions, un moment pour découvrir les différentes salles. Je t'invite à préparer les questions sur lesquelles tu as besoin d'être éclairé.

## Je me familiarise avec les lieux



L'arrivée au collège, c'est aussi un tout nouveau lieu à découvrir. Contrairement à l'école primaire, tu n'auras plus une salle de classe unique. En sixième, les élèves changent de salle à presque tous les cours. Pour t'aider à te déplacer, je t'invite à te munir d'une feuille afin de, pourquoi pas, dessiner un plan, noter les lieux clefs de l'établissement, comme la cantine, le gymnase, la salle de musique, l'infirmerie, la vie scolaire, le foyer, le CDI (centre de documentation et d'information), la cour de récréation, la salle de techno ...

Une bonne façon de te familiariser et de te rassurer sur ce nouvel environnement. **Prends tes repères !**



## Qui sont les personnes ressources ?

Les personnes ressources sont les membres du personnel à qui tu peux t'adresser dès le premier jour et tout au long de l'année, pour un conseil, une aide, un soutien. Elles sont nombreuses, tu peux donc être rassuré, tu es bien entouré.

Pour te guider, répondre à tes questions, tu peux compter sur tes enseignants, ton professeur principal, les délégués de classe, le CPE (conseiller principal d'éducation), la vie scolaire, un élève plus âgé que toi, ainsi que sur tes parents qui peuvent, via l'ENT ou via la direction, également t'aider. Tu vas voir, ça va bien se passer !



Note ici le nom des personnes qui peuvent m'aider, à qui je peux poser des questions en toute confiance : .....

.....

.....

.....

.....

.....

## Tes déplacements

Peut-être vas-tu te rendre au collège à pied, à vélo ou encore en bus.

Si tu fais le trajet en bus, pense à avoir les horaires sur toi ou apprends-les. Fais le trajet plusieurs fois afin de repérer les arrêts et le temps de trajet. Cela te permettra d'être plus à l'aise et te sentir en sécurité.

Idem si tu t'y rends à pieds ou à vélo.

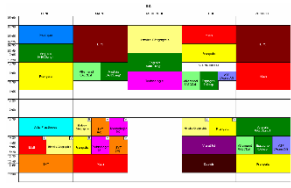
Note ici ton temps de trajet : .....

Note ici l'heure à laquelle tu dois partir le matin pour arriver au collège : .....

Note ici les noms des arrêts de bus départ/arrivée maison-collège et départ/arrivée collège-maison : .....

Note ici l'horaire de bus départ maison et l'horaire de bus départ collège : .....

# Je découvre mon emploi du temps



L'emploi du temps, c'est nouveau pour toi.

En effet, comme indiqué plus haut, tu vas avoir un professeur par matière et tu vas changer de classe à chaque cours. Pour t'aider à comprendre ton emploi du temps, je t'invite à mettre dans une même couleur les cases de l'emploi du temps d'une même matière. Exemple, toutes les heures de français en jaune, toutes les heures de mathématiques en bleu ...

Et pour mieux t'y retrouver dans cette nouvelle grille horaire, je te propose le jeu suivant :

- ✓ Quelles sont les différentes matières que tu vas suivre durant ton année en 6<sup>ème</sup> ?  
Nomme les cours repris sur ton emploi du temps !

.....  
.....  
.....

- ✓ Combien d'heures de cours as-tu chaque semaine (il est possible que tu aies une semaine A et une semaine B) ? .....
- ✓ Combien de professeurs différents as-tu ? .....
- ✓ Qui est le professeur principal de la classe ? .....
- ✓ Quelle matière enseigne ton professeur principal ? .....
- ✓ Dans quelle salle dois-tu te rendre pour suivre le cours de SVT ? .....
- ✓ A quelle heure commencent tes cours ?

Lundi : .... Mardi : .... Mercredi : .... Jeudi : .... Vendredi : ....

- ✓ Peut-être es-tu demi-pensionnaire. A quelle heure reprends-tu les cours l'après-midi ?

Lundi : .... Mardi : .... Mercredi : .... Jeudi : .... Vendredi : ....

- ✓ De combien de temps disposes-tu pour manger à la cantine ? .....
- ✓ Identifie les heures de permanences, tu pourras ainsi t'avancer dans les exercices, les devoirs, les leçons !

Lundi : ..... Mardi : ..... Mercredi : ..... Jeudi : ..... Vendredi : .....

- ✓ Nomme 2 ou 3 nouveaux copains à qui tu peux demander de l'aide ? .....

.....

# Je prépare mon sac

## Quand faire mon cartable, comment l'organiser et pourquoi ?

Le matériel dont j'ai besoin en classe change tous les jours en fonction de mon emploi du temps. Alors, je prépare mon cartable la veille au soir, quand je suis encore bien éveillé.

Pour commencer, je vide mon cartable, ensuite, je prends mon agenda ou mon cahier de texte et je suis les indications que m'ont donnés mes professeurs.



Je porte attention si je suis en semaine 1 ou en semaine 2 dans mon emploi du temps.

Pourquoi je ne prends pas tout mon matériel tous les jours ? Mon sac à dos serait alors beaucoup trop lourd si je transportais toute la journée des choses que je n'utiliserais pas.

Pourquoi le préparer le soir ? En t'en occupant le soir, tu as tout le temps de bien faire les choses et de ne rien oublier, par exemple si tu as sport, prépare ton sac juste à côté de ton cartable. Et tu te sentiras prêt pour bien démarrer chaque journée !

*Je me souviens d'un collégien qui me disait : « je vais avoir trop de travail, je ne vais plus pouvoir profiter de la vie. » En fait, plus tu t'organises pour que les choses soient plus faciles, comme faire systématiquement ton sac la veille, plus tu gagneras du temps sur autre chose !*

**Concentre-toi et, finalement, tu verras, ça ne te prendra que quelques minutes chaque jour !**

Préparer ton cartable, mais pourquoi pas aussi tes vêtements, accessoires, ... en prenant soin de le faire le soir, tu te sens plus à l'aise dans le temps imparti le matin.

*Essaie, si tu n'essaies pas, tu ne sauras pas si ça fonctionne pour toi*



## Planning hebdomadaire « Emploi du temps/ matériel »

Pour que ce soit plus facile, remplis ce tableau pour la semaine en fonction de ton emploi du temps et de ton agenda.

Semaine du ..... au .....

	Le <b>DIMANCHE</b> soir pour le lundi	Le <b>LUNDI</b> soir pour le mardi	Le <b>MARDI</b> soir pour le mercredi	Le <b>MERCREDI</b> soir pour le jeudi	Le <b>JEUDI</b> soir pour le vendredi
Manuels scolaires ...					
Travaux dirigés anglais, espagnol ...					
Classeur de ...					
Cahier de ...					
Matériel de sport ...					
Matériel spécifique : mathématique, art plastique, techno ...					
AUTRES					

Matériel indispensable **TOUS LES JOURS !**



CARNET DE LIAISON, CAHIER DE TEXTE (ou agenda), TROUSSE COMPLETE, une pochette avec FEUILLES SIMPLES ET DOUBLES, CAHIER DE BROUILLON.

Note ici si tu penses à d'autres choses que tu utilises tous les jours :

.....

.....

# Je m'organise

Comme tu as pu t'en rendre compte, ta charge de travail va augmenter.

Autant pour ta journée, le collège te remet ton emploi du temps, autant pour le travail personnel que tu as à fournir, il va falloir que tu t'organises.

## Quel travail personnel dois-je fournir et quand ?

Le travail personnel, ce sont les devoirs, les travaux à rendre, les leçons à apprendre, les exercices à refaire.

Je te propose de commencer à aménager tes plages de travail, de loisirs, ton temps de collation ... Ainsi, tu auras une idée plus précise de la meilleure façon de t'organiser et quel rythme prendre. Bien sûr, ce tableau peut évoluer.

*Essaie, si tu n'essaie pas, tu ne sauras pas si ça fonctionne pour toi* 😊

Dans quel ordre fais-tu les choses ?

Le goûter / les loisirs (jeux, sport, lecture ...) / les devoirs et leçons / le dîner / les charges diverses (aider à mettre la table, les courses, aider mon petit frère ...).

### Exemple de visiogramme

Lundi : J'arrive à la maison à 16h30

Je prends mon goûter à 16h45

Je vais au rugby de 17h à 18h30 je vais me doucher

J'aide pour mettre la table à 19h00 et puis on dîne

Je commence mes devoirs et leçons à 20h00

Mardi : J'arrive à la maison à 16h00

Je prends mon goûter à 16h15

Je pars faire du vélo avec mon voisin de 16h30 à 17h30

Je fais mes devoirs et mes leçons de 17h30 à 19h00

J'aide pour mettre la table à 19h00 et puis on dîne ...

Prévoir ton emploi du temps pour ta semaine, c'est te repérer dans les différentes périodes qui composent ta journée. Quand tu joues, joues à fond, quand tu aides à la maison, aides, quand tu travaille pour tes cours, fais-le vraiment. Tu verras comme ce sera plus facile que de traîner les baskets ou faire à moitié chaque chose. **Concentre-toi !**

## Il s'agit également d'organiser ton espace de travail

Où travailles-tu ? dans ta chambre ? dans la cuisine ou le salon ? dans une pièce à part ? as-tu un bureau ? travailles-tu sur une table ou sur ton lit ? trouves-tu facilement toutes tes affaires ?



Regarde attentivement ces 2 images et dis-moi dans quel espace te sens-tu le mieux, dans quel espace penses-tu être le plus performant, le plus concentré, le plus efficace ? Alors, à toi de jouer.

Quelques astuces pour être encore plus efficace quand tu commenceras à tes devoirs :

- Au calme : pas de télévision, pas de radio. Et si tu aimes écouter de la musique en travaillant, que les paroles soient dans une langue que tu ne connais pas, ainsi ton esprit ne sera pas en train de vagabonder.
- Pas dans un lieu de passage où tous les membres de la famille circulent
- Dans un endroit bien éclairé, près d'une fenêtre ou avec une bonne lampe de bureau. En effet, tes yeux seront plus reposés et attentifs que si tu es dans la pénombre.
- Rangé, on en a parlé plus haut. Pour trouver plus facilement les objets et documents que tu utilises pour effectuer ton travail du moment.
- Adapté à ta taille. Un bureau trop petit ou à une mauvaise hauteur ou une chaise trop haute ou trop basse en fera un endroit où il sera difficile pour toi de rester longtemps.
- Prends ton agenda de cours et note un cours une action exemple : exercice 2 math et tâche par tâche, mets-toi en mission de le réaliser.



# J'apprends à apprendre

## Quel est ton profil d'apprentissage et à quoi ça sert ?

Il existe trois profils principaux d'apprentissage :

- Le profil **visuel**, le profil **auditif** et le profil **kinesthésique**.
- Ils déterminent nos principaux canaux de **mémorisation**.
- Il existe 5 canaux qui correspondent aux 5 sens : la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût.
- Le profil visuel avec le sens de la vue, le profil auditif avec le sens de l'ouïe et le kinesthésique avec les 3 autres sens.
- Chacun possède plusieurs de ces profils d'une manière qui lui est propre. Souvent nous en favorisons un : le profil dominant.

Savoir si tu es **visuel**, **auditif** ou **kinesthésique** te permettra d'adapter tes méthodes de travail à ton profil et ainsi de l'optimiser. Aucun n'est meilleur que l'autre, ils sont juste différents. **Plus tu en sauras sur ta façon d'apprendre, plus ton apprentissage sera amélioré.**

Voici un petit test qui te permettra de connaître ton profil d'apprentissage dominant.

Consignes : entoure la réponse qui te correspond le mieux.

Il n'y a qu'une réponse par question.

Si tu hésites, réfléchis à la situation concrètement et tu trouveras la réponse la plus juste pour toi.

Lorsque tu auras répondu à toutes les questions, totalise le nombre de réponses a, de réponses b, de réponses c que tu as obtenu.

A toi de jouer :

- 1) Je me souviens mieux du cours si :
  - a. Le professeur a écrit au tableau ou montré des illustrations
  - b. J'ai pu écouter le professeur
  - c. J'ai pu essayer de le faire moi-même
- 2) On me présente un nouveau camarade de classe. Je me souviens d'abord de :
  - a. Son visage
  - b. Sa voix
  - c. Sa poignée de main
- 3) Si j'ai du temps pour moi, j'aime mieux :
  - a. Regarder la télévision
  - b. Ecouter de la musique
  - c. Jouer à un jeu à la console
- 4) J'apprends mieux une recette lorsque :
  - a. J'ai pu regarder quelqu'un d'autre qui le réalisait
  - b. Quelqu'un m'explique verbalement les différentes étapes de la recette
  - c. Je peux la réaliser moi-même sous les conseils de quelqu'un
- 5) Pour comprendre comment fonctionne une machine, j'ai besoin :
  - a. De voir les schémas techniques
  - b. Que l'on m'explique comment elle fonctionne
  - c. De la démonter pour la remonter ensuite
- 6) Si je regarde un documentaire, je retiens surtout :
  - a. Les images
  - b. Les commentaires
  - c. Les actions réalisées
- 7) Quand j'étudie quelque chose :
  - a. Je recopie plusieurs fois les informations à mémoriser
  - b. Je lis et répète à voix haute
  - c. Je circule dans la pièce
- 8) Si je perds mes clés, pour les retrouver :
  - a. Je revois les endroits par où je suis passé
  - b. J'énumère tout haut ce que j'ai fait depuis la dernière fois où je les ai utilisées
  - c. Je refais le parcours que j'ai effectué juste avant de les perdre
- 9) Laquelle de ces activités préfères-tu :
  - a. Les jeux d'observation (les 10 erreurs, le Kim visuel ...)
  - b. Les quizz musicaux (blind test ...)
  - c. Les jeux de construction (réalisation de maquette, fabrication d'un abri pour les oiseaux ...)
- 10) Pour ne pas oublier un rendez-vous :
  - a. Il vaut mieux que je fasse un petit dessin sur mon calendrier
  - b. Je programme une alarme sonore sur mon portable
  - c. J'y associe que je vais faire (sport, cinéma, travailler avec les copains)

- 11) Quand je suis au téléphone, il m'arrive souvent de :
- Faire des petits dessins ou écrire des mots sur un papier
  - De faire attention aux manies verbales comme les répétitions de mots, la musicalité de la voix
  - De jouer avec un objet comme un bic, un porte-clés ...
- 12) Pour résoudre un problème, je :
- Réalise un schéma, un graphique, un plan à partir des éléments dont je dispose
  - Je relis à haute voix l'énoncé du problème, ou je demande à quelqu'un de me le lire
  - Je reproduis moi-même les actions décrites

a.	b.	c.
----	----	----

Si tu obtiens le plus haut score en a :

**Ton sens dominant est la vue :** tu es plutôt visuel. Besoin de couleurs, de formes, tu préfères les images à un long discours. Tu te fabriques des images mentales (dans la tête). Tu as souvent besoin d'écrire, de réaliser un schéma ou un tableau pour comprendre ou expliquer les choses.

**Ce qui va t'aider pour la prise de note et pour mémoriser :**



- Surligner certains mots.
- Construire un tableau ou un schéma pour avoir une vue d'ensemble de ton chapitre par exemple avec le mind mapping.
- Faire des flèches, entourer, souligner ce qui est le plus important.
- Eviter les détails qui te donneront trop d'informations.
- Prendre des pauses ou changer d'activité régulièrement, car il t'est parfois difficile de te concentrer un très long moment.
- Travailler dans un endroit ordonné, loin des fenêtres et du mouvement.
- Créer des dessins, des images mentales, des schémas qui résument tes notes après chacun de tes cours.

Si tu obtiens le plus haut score en b :

**Ton sens dominant est l'ouïe :** tu es plutôt auditif. Tu apprends plus facilement en écoutant quelqu'un parler. Tu aimes beaucoup parler, écouter, communiquer. Tu as besoin d'écouter plusieurs fois la même chose pour bien la retenir. Tu lis le plus souvent à voix haute.

**Ce qui va t'aider pour la prise de note et pour mémoriser :**



- Assieds-toi près du professeur, surtout si la classe est grande.
- Ecoute attentivement et note les idées principales.
- S'il y a trop de détails ou si tu te sens perdu, demande au professeur s'il peut résumer ce qu'il vient de dire. N'oublie pas que vous travaillez ensemble. Son rôle est aussi de t'aider à réussir.
- Souligne les mots clés dans les feuilles de cours et lis à haute voix.
- N'hésite pas à demander son avis à un copain, en parler t'aidera à retenir l'information.
- Pour étudier, choisis un endroit calme, le bruit est pour toi source de déconcentration.
- Pour mémoriser quelque chose, cherche des moyens phonétiques sous forme de rimes ou de chansons.

Si tu obtiens le plus haut score en c :

C'est que tu dois être physiquement actif pour comprendre et retenir. **Tu es plutôt kinesthésique.** Tu aimes et tu as besoin du mouvement, de bouger. Tu apprends mieux lorsque tu participes activement en touchant, en agissant, en imitant ce que le professeur explique en classe. Tu as besoin de faire pour comprendre et apprendre.

**Ce qui va t'aider pour la prise de note et pour mémoriser :**



- Participe activement en classe, car tu retiens mieux en étant actif.
- Utilise la marge comme système d'annotation, exemple, met le sigle attention quand le professeur donne l'information que ce sera une question d'évaluation, ou encore, met un point d'interrogation pour un mot ou une partie moins comprise. Les symboles te permettront de ne pas perdre d'information. Crée ton propre langage !
- Demande ou annote dans la marge des exemples.
- Mets de la couleur.
- Si tu dois apprendre un texte, reproduis les gestes que les personnages font dans l'histoire.
- Etudie avec des amis ou en groupe de façon à expliquer tes notes, ce que tu as retenu, à quelqu'un.
- Etudie en courtes sessions mais fréquemment.
- Illustre une matière par une expérience que tu as vécue.
- Ne cherche pas à tout mémoriser. Comprends ce que tu as écrit, associe des exemples, pratique.

Il suffit de t'observer : quand tu te rappelles une leçon, est ce que tu la « vois » dans ta tête ? Dans ce cas tu es visuel.

Est-ce que tu as besoin de noter et de prendre le temps d'imaginer le cours ? Tu es plutôt kinesthésique.

Parfois tout dépend du cours : tu peux changer de mode de travail selon les matières. Peut-être aussi que tu es les deux en même temps ; De toute façon, ce qui est important, c'est d'utiliser tous tes canaux en même temps : auditif, visuel et kinesthésique et d'équilibrer ces trois canaux. C'est ainsi que tu apprendras avec plus de facilité et que tu retiendras mieux.

**Ton profil d'apprentissage dominant t'aide aussi à connaître la place en classe qui sera la plus efficace pour toi.**

Si tu es visuel, il s'agira de te mettre à une place où tu vois bien le tableau sans plisser les yeux. Si tu es kinesthésique, il s'agira de trouver une place loin du bruit ou d'une fenêtre qui auront vite fait de te distraire ...

Dessine ta classe principale avec tous les détails, chaises, tables, tableau, fenêtres, porte ... et indique la place qui te semble le mieux pour toi en fonction de ton profil dominant :

## Je deviens plus autonome

Enfin, le secret de ta réussite au collège sera de devenir autonome. De te mettre en projet scolaire, car c'est ton projet, c'est ton quotidien.

Ton emploi du temps comportera des trous : ce sont les heures d'études. Tu passeras ce moment dans une grande salle avec un surveillant. C'est un temps qu'il est judicieux d'utiliser pour faire le maximum de travail. Ainsi, il te restera moins à faire le soir chez toi. Sois stratège.

*Essaie, si tu n'essaies pas, tu ne sauras pas si ça fonctionne pour toi* 😊

*Je travaille seul : « Elle voulait préparer sa rentrée au collège, l'orthophoniste qui la suit m'a proposé de rencontrer madame Cherubin pour aider Pauline à trouver sa méthode de travail. Avant les séances, chaque jour, je devais lui répéter 20x d'aller faire ses devoirs. C'était fatiguant pour tout le monde et ça générait des tensions. Après quoi, elle s'y est mise et a trouvé son rythme avec plaisir et satisfaite de ses avancées et réussites. » Maman de Pauline 11 ans.*

N'étudie pas des heures la même feuille, cela ne donne que peu de résultats. Donne-toi un objectif de temps, réfléchis à la manière dont tu peux être le plus efficace, moyens mnémotechniques, schémas, couleurs ... et petit à petit, ça te semblera de plus en plus facile !

Pose des questions, va vers les personnes ressources que tu as identifiées plus haut. Si tu ne comprends pas une consigne, une matière, il te sera difficile de la retenir pour les évaluations et les examens.

Sois stratège, comme quand tu joues aux jeux de société, comme quand tu participes à un parcours sportif, comme quand tu es sur ta console avec d'autres participants, mets en place des stratégies pour que ce soit plus facile pour toi de réussir.

Chaque jour mets-toi au travail, c'est la régularité qui fera le progrès et plus tu te verras avancer, progresser et plus tu seras motivé pour continuer.

Combien de fois as-tu recommencé tes lacets avant d'y arriver du premier coup, combien de fois es-tu remonté sur ton vélo et as-tu recommencé, tu y es allé étape par étape, d'abord les petites roues et puis sans. Combien de fois as-tu bu la tasse à la piscine avant d'arriver à flotter et puis un coup de bras, un coup de pied après l'autre, tu as pu nager ? Personne ne se lève un matin en se disant : « j'enfile mes baskets et je vais courir le marathon organisé dans ma ville aujourd'hui ». Personne ne se lève un matin en se disant : « je n'ai jamais touché une console de jeux de ma vie, mais aujourd'hui, je vais gagner toutes les parties ».

Réussir ça s'apprend ! Pour réussir, je décide de m'entraîner !

**"La clé, c'est d'apprendre de manière régulière."**

# Je mémorise

## C'est quoi « mémoriser » ?

Mémoriser, c'est fixer quelque chose dans sa mémoire.

La mémoire aime l'ordre, classer, ranger, les notions, les définitions, les mots-clés, elle aime ce qui est simplifié (schémas, dessins ...). Elle associe, compare les informations entre elles.

Elle trie, elle ne garde que les informations dont elle a besoin. En fin de journée de cours, si tu as été attentif en classe, il te reste en moyenne 75% des informations reçues sur ta journée. Le lendemain, il ne t'en reste qu'environ 50 %. La mémoire a donc besoin d'être entraînée tous les jours. Des études scientifiques montrent que pour garder une information à long terme, il est nécessaire de passer dessus 5 à 7 fois. De plus, si tu ne comprends pas une partie de ton cours, il te sera très difficile de la retenir.

Pour tout cela, aide-toi de ton profil d'apprentissage dominant vu plus haut.

## Ce que la mémoire n'aime pas :

L'inconnu : une nouvelle information que tu ne peux rattacher à rien de ce que tu connais déjà te demandera plus d'effort. Il te faudra trouver à l'associer ou tout autre \* moyen mnémotechnique.

Le stress : sous l'effet du stress, nous sommes nombreux à perdre nos moyens et donc ne pas trouver la bonne information au moment où on en a besoin. Tu es donc gagnant si tu travailles régulièrement. Ce qui va te demander une bonne gestion de ton temps scolaire en classe et aussi à la maison.

## Ce que la mémoire aime :

Comprendre : Cherche la définition des mots inconnus pour mieux les comprendre, pose des questions pendant le cours. La mémoire aime ce qui est rangé, classé, organise tes cours en titres, sous-titres, paragraphes, ...).

*Essaie, si tu n'essaies pas, tu ne sauras pas si ça fonctionne pour toi*





# Je me ressource

Après ce dernier chapitre, la suite et fin parle de reprendre des forces, de se ressourcer.

Ben oui, ce n'est pas tout ça, mais toute la journée aux cours et étudier le soir demande beaucoup d'énergie. Se concentrer, participer, être attentif, écouter, poser des questions, prendre des notes.

Il est donc important de recharger tes batteries.

Qu'est-ce qui d'après toi te donne de la bonne énergie, te permets de souffler, de te détendre, de reprendre des forces ?

Entoure les propositions d'activités ci-dessous et amuses-toi, ressources-toi chaque jour :

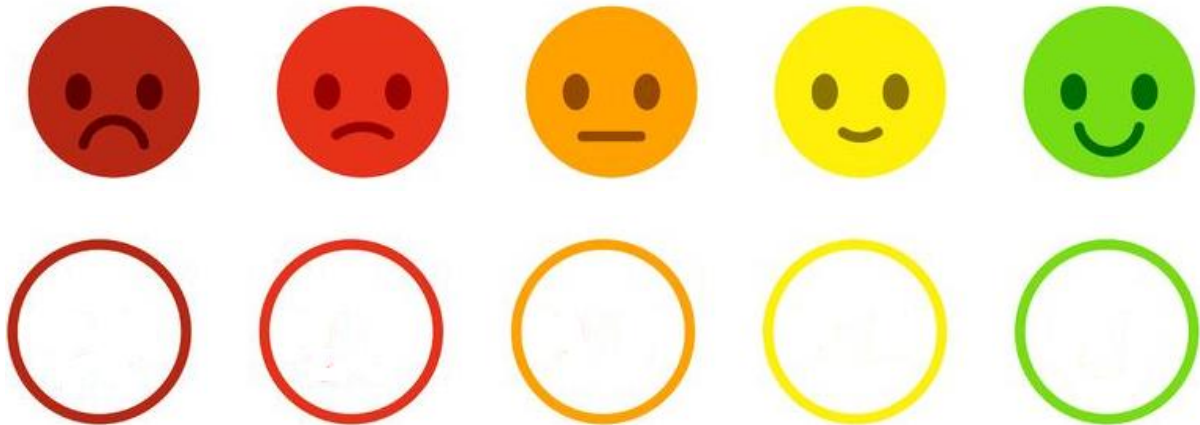
- Rire
- Passer un moment avec mes animaux
- Jouer d'un instrument
- Lire
- Jouer
- Faire du sport
- faire une sieste
- Danser
- aller marcher
- créer
- Chanter
- Ecouter les oiseaux
- manger une glace
- aller pêcher
- Passer un moment privilégié avec un membre de ma famille

Note ici si tu penses à d'autres moments, activités qui te font du bien, qui te font plaisir.

.....

Et pour t'aider à sentir de quoi tu as besoin après ta journée, je t'invite à utiliser ce jeu, seul ou en famille, autour d'une table chacun votre tour :

Comment je me sens après cette journée ? A toi de jouer, coche le rond qui correspond à ce que tu ressens après cette journée !



***Et nous sommes déjà à la fin.***

Comment avoir moins peur ? En utilisant ce fascicule créé pour toi. Il te permet de préparer ta rentrée en t'exerçant, en portant ton attention sur les nouveautés que tu vas rencontrer, en essayant de nouvelles méthodes et en voyant si cela marche pour toi.

Voici une première approche qui t'aidera j'en suis sûre à y voir plus clair et à aborder cette nouvelle étape de ta vie, en prenant les choses en main, en étant plus sûr de toi. Te voici prêt pour la rentrée !

Tu peux trouver des astuces, des informations sur la page Facebook « J'Ose la Vie que je Veux », ainsi que les dates des futurs ateliers.

## A toi de jouer !