



FICHE 5 - LE PEUROMÈTRE¹

Objectif

- Evaluer le ressenti du participant par rapport à ce passage

Matériel

Sept fiches « élève » et dix fiches « pistes de solutions » par participant (voir pages suivantes).

Disposition

Libre

Durée

20 min

Déroulement

- Individuellement, chaque participant choisit un smiley pour définir son ressenti face à des propositions en lien avec le passage primaire-secondaire. A chaque proposition, il faut indiquer son état d'âme.
- Ensuite, le participant entoure le pictogramme qui indique le mieux comment il se sent.
- Le participant compte le nombre de fois qu'il a choisi un même pictogramme dans chaque section. Il écrit le total dans l'espace prévu à cet effet. Il fait le grand total des états d'âme et l'inscrit sur la page.
- Il utilise le tableau pour connaître son degré d'inquiétude.
- Il observe les sections pour connaître ses plus grandes inquiétudes et affronte ses peurs en consultant les pistes de solutions.

Repère







- L'animateur doit veiller à ce que chacun reparte apaisé

¹ Animation tirée du site <http://w3.uqo.ca/transition>

Fiche-élève n° 1






L'entrée à l'école secondaire est un changement important pour toi !
 Il se peut que tu vives toutes sortes d'émotions en lien avec cet événement. C'est normal!
 Voici une activité que te permettra d'évaluer comment tu te sens par rapport à ce changement.

Ceci est ton peuromètre. Cet instrument est très pratique pour connaître ton degré d'inquiétude. À chaque question, indique ton état d'âme. Entoure le pictogramme qui indique le mieux comment tu te sens.






 <p>Peuromètre</p>		Je sais que tout ira bien. J'ai hâte!
		J'ai confiance. Je sais que quelqu'un peut m'aider si j'en ai besoin.
		Je ne sais pas... Je me pose des questions.
		Ça m'inquiète. J'y pense beaucoup... Il faut que je me prépare.
		J'ai vraiment peur! Quoi faire? Au secours!

Fiche-élève n°2







Par rapport à la grandeur de l'école :







<p>Porte géante à l'entrée</p> 		J'ai peur de me perdre dans l'école.		
		J'ai peur de ne pas trouver les locaux de mes cours.		
		J'ai peur de ne pas trouver mon casier dans l'école.		
		J'ai peur de perdre mes amis dans l'école.		
/4	/4	/4	/4	/4

Par rapport à mon organisation :







<p>L'horloge détraquée</p> 		J'ai peur de manquer de temps pour faire mes examens.		
		J'ai peur de remettre mes devoirs en retard.		
		J'ai peur d'oublier mes livres pour les cours.		
		J'ai peur d'arriver en retard à mes cours.		
/4	/4	/4	/4	/4







Fiche-élève n° 3

Par rapport aux amis :				
<p>Fenêtre embuée</p> 		J'ai peur d'être trop timide pour parler aux autres élèves.		
		J'ai peur de ne connaître personne.		
		J'ai peur que personne ne me parle.		
		J'ai peur de ne pas trouver mes amis dans la cafétéria.		
		J'ai peur de me faire juger par les autres élèves ou que l'on se moque de moi.		
/5	/5	/5	/5	/5







Par rapport à mon statut d'élève :				
<p>Escalier tremblant</p> 		J'ai peur d'être un (e) mauvais(e) élève.		
		J'ai peur d'avoir de mauvaises notes.		
		J'ai peur de mal répondre aux questions des profs.		
		J'ai peur d'avoir de mauvais comportements.		
		J'ai peur de mal gérer mon horaire.		
/5	/5	/5	/5	/5







Fiche-élève n° 4

Par rapport au casier :				
<p>Casier ensorcelé</p> 		J'ai peur d'oublier où se trouvent les casiers.		
		J'ai peur de ne pas trouver mon casier parmi tous les casiers.		
		J'ai peur d'oublier ma clé ou ma combinaison de cadenas.		
		J'ai peur de manquer de place dans mon casier.		
		J'ai peur de me faire bousculer dans les casiers.		
/5	/5	/5	/5	/5







Par rapport au transport :				
<p>Trottoir infini</p> 		J'ai peur de me tromper d'autobus.		
		J'ai peur de descendre au mauvais arrêt.		
		J'ai peur de m'endormir dans l'autobus.		
		J'ai peur de ne pas avoir de place dans l'autobus.		
		J'ai peur que les grands se moquent de moi.		
/5	/5	/5	/5	/5







Fiche-élève n°5

Par rapport à l'intimidation :				
<p>Poubelle pleureuse</p> 		J'ai peur que les autres soient méchants avec moi.		
		J'ai peur que des jeunes m'intimident ou me rackettent.		
		J'ai peur que l'on me dépasse dans la file à la cafétéria.		
		J'ai peur qu'on me force à fumer des cigarettes.		
		J'ai peur qu'on me force à boire de l'alcool ou à prendre de la drogue.		
/5	/5	/5	/5	/5






Par rapport à la discipline et aux exigences :				
<p>La classe aux chaises voraces</p> 		J'ai peur que les profs soient sévères avec moi.		
		J'ai peur qu'ils me demandent des choses que je ne connais pas.		
		J'ai peur qu'ils me demandent de travailler trop dur.		
		J'ai peur qu'ils me demandent de parler devant les autres en classe.		
		J'ai peur de ne pas écrire assez vite pour prendre note de ce qui est important.		
/5	/5	/5	/5	/5

Fiche-élève n°6

Par rapport aux changements :				
<p>Corridor en rond</p> 		J'ai peur de trouver les cours trop longs.		
		J'ai peur de trouver les profs ennuyants.		
		J'ai peur de ne jamais m'adapter à ma nouvelle école secondaire.		
		J'ai peur de me sentir toujours perdu (e).		
		J'ai peur d'avoir plus de difficultés que les autres élèves dans les cours.		
/5	/5	/5	/5	/5

Par rapport aux apprentissages :				
<p>Le bulletin à encre invisible</p> 		J'ai peur que les cours de mathématiques ou de français soient difficiles.		
		J'ai peur de ne pas réussir.		
		J'ai peur d'avoir trop de devoirs.		
		J'ai peur que la matière des cours soit compliquée.		
		J'ai peur d'être incapable d'apprendre tout ce que les profs me demandent.		
/5	/5	/5	/5	/5

1. Compte le nombre de fois que tu as choisi un même pictogramme dans chaque section. Écris le total dans l'espace prévu à cet effet.
2. Fais le total des états d'âme et inscris-le dans cette page.
3. Utilise ce tableau pour connaître ton degré d'inquiétude.
4. Observe les sections pour connaître tes plus grandes inquiétudes et affronte tes peurs en consultant les pistes de solutions.

 /48	<p>J'ai hâte ! Pour toi, l'école secondaire est un endroit excitant! Tu sais déjà que ce sera un environnement où tu pourras évoluer de façon autonome.</p>
 /48	<p>J'ai confiance ! Pour toi, l'école secondaire est un environnement stimulant ! Tu sais qu'il y a des pièges, mais tu sais comment les éviter.</p>
 /48	<p>Je pose des questions... Pour toi, l'école secondaire est inconnue ! Tu n'as pas encore toutes les réponses à tes questions et tu dois te renseigner pour te préparer à cette nouvelle aventure.</p>
 /48	<p>J'ai des inquiétudes ! Pour toi, l'école secondaire est inquiétante ! Tu crains ce changement, car tu n'es pas encore prêt à avoir autant d'autonomie. Tu dois passer plus de temps à te préparer.</p>
 /48	<p>J'ai peur ! Pour toi, l'école secondaire est un endroit que tu aimerais mieux éviter. Tu dois prendre le temps d'affronter tes peurs et d'en discuter avec ton entourage. La page suivante te propose des outils pour te préparer et être moins inquiet(e).</p>

Piste de solution 1 : La grandeur de l'école

Pour m'aider à me retrouver dans ma nouvelle école, je peux me dire :



J'ai hâte d'avoir une école plus grande avec plus de services.



J'ai hâte de choisir ce que je veux manger à la cafétéria.



J'ai hâte d'avoir des cours au gymnase.



J'ai hâte d'aller à la bibliothèque.



J'ai hâte d'aller dans la cour avec mes amis.

Piste de solution 2 : L'organisation

Pour m'aider à m'organiser dans ma nouvelle école, je peux me dire :



J'ai hâte d'utiliser mon journal de classe



J'ai hâte de m'organiser seul(e).



Je sais que mes enseignants vont me donner des conseils.



Je sais que je peux avoir de l'aide si je n'y arrive pas.



Je sais que je vais m'habituer.

Voici ce que je peux faire :



Je programme mon langage intérieur par des phrases positives.



Je note au fur et à mesure ce que j'ai à faire.



Je range bien mon matériel pour le retrouver.

Piste de solution 3 : Les amis

Pour m'aider à me faire de nouveaux amis, je peux me dire :



J'ai hâte de parler à de nouvelles personnes.



J'ai hâte de me faire de nouveaux amis/amies.



J'ai hâte d'être dans un petit groupe d'amis/amies et de faire des activités avec eux.



J'ai confiance en ma capacité de me faire des amis.

Piste de solution 4 : Mon statut d'élève

Pour m'aider à être un bon élève, je peux me dire :



J'ai hâte d'avoir plusieurs enseignants.



J'ai hâte d'avoir plusieurs matières différentes.



J'ai hâte de voir ce que je vais aimer le plus.



Je sais que je peux poser des questions si je ne comprends pas.



Je fais ce que j'ai à faire.



J'écoute les conseils des enseignants.



Je respecte les enseignants.



Je suis fier/fière de moi.

Piste de solution 5 : Mon casier

Pour m'aider à utiliser mon casier efficacement, je peux me dire :



J'ai hâte d'avoir mon casier.



Je sais que je peux me faire aider par mes amis.



J'ai hâte de l'organiser.



Je mémorise mon numéro.



Je me prépare pour être à l'heure.

Piste de solution 6 : Le Bus

Pour m'aider à apprivoiser le service des TEC, je peux me dire :



J'ai hâte de prendre le bus.



J'ai hâte de m'asseoir avec mes amis.



J'ai hâte de pouvoir choisir ma place.



Je marche la tête haute.



Je me déplace avec confiance.



Je dénonce les intimidateurs.

Piste de solution 7 : L'intimidation

Pour m'aider à éviter l'intimidation, je peux me dire :



Je sais que plusieurs personnes sont là pour m'aider.



Je sais que des actions peuvent être prises pour arrêter l'intimidation.



Je reste auprès de mes amis/amies.



Je me fais confiance.

Piste de solution 8 : La discipline et les exigences

Pour m'aider à répondre aux exigences, je peux me dire :



J'ai hâte d'avoir des profs différents.



J'ai hâte de rencontrer mes nouveaux profs.



Je sais que chaque prof fonctionne à sa manière.



Je sais que je vais apprendre à connaître chaque prof.

Piste de solution 9 : Mon adaptation à ma nouvelle école

Pour m'aider à m'adapter à ma nouvelle école, je peux me dire :



J'ai hâte de ne pas toujours être dans le même local.



J'ai hâte de pouvoir choisir des cours qui m'intéressent.



J'ai hâte d'avoir plus de liberté.



J'ai hâte de pouvoir acheter des repas à la cantine.



J'ai hâte de connaître les activités offertes à l'école.



J'ai hâte d'essayer de nouvelles activités.



J'ai hâte de choisir des activités qui m'intéressent.



J'ai hâte de m'engager dans un club de sport ou dans un mouvement de jeunesse.



J'ai hâte de faire ce que je veux pendant l'heure du dîner et les pauses.

Piste de solution 10 : La matière enseignée

Pour m'aider à suivre le contenu de mes cours, je peux me dire :



J'ai hâte de découvrir ce dans quoi je vais être bon(ne).



J'ai hâte d'avoir plusieurs matières.



Je sais que je peux aller aux cours de rattrapage, de remédiation si j'en ai besoin.



Je sais que je peux me faire aider par mes amis.



Je peux demander de l'aide à mes parents ou à quelqu'un de mon entourage.