

Transition du 1^{er} au 2^e cycle du secondaire : Une période de changement



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B–9.11 avoir recours à ses habiletés de résistance personnelle; ex. : en faisant appel à des mentors appropriés, en ayant un but bien précis, en ayant des normes claires de comportement personnel;
- V–9.1 recourir à ses habiletés de gestion du temps personnel dans le cadre de diverses occasions d'apprentissage; ex. : formuler des stratégies l'empêchant de toujours remettre à plus tard;
- V–9.6 élaborer des stratégies visant à faire face aux transitions; ex. : en se préparant un plan d'apprentissage en vue de la transition au secondaire 2^e cycle, en ne perdant pas de vue ses plans de carrière futurs.

Contexte pour l'enseignant

Lorsqu'ils entrent au secondaire 2^e cycle, les adolescents sont impatients d'avoir plus de choix et de se faire de nouveaux amis. Cette transition peut toutefois être difficile, car elle se produit à un âge où les amitiés et les interactions sociales sont particulièrement importantes.

Voici des exemples de choses que les élèves peuvent craindre au moment d'arriver au secondaire 2^e cycle :

- se faire rire de soi, se faire taquiner ou se faire intimider
- avoir plus de devoirs
- évoluer dans des classes plus grandes, sans connaître tous les élèves
- ne pas connaître tous les enseignants
- ne pas se souvenir de leur combinaison de casier
- ne pas savoir où s'installer à la cafétéria
- ne pas savoir gérer les devoirs, les activités parascolaires et les emplois à temps partiel
- ne pas avoir de sens d'appartenance



Objectif

Aider les élèves à réussir leur transition au secondaire deuxième cycle, autant du point de vue scolaire que social.

Ce que cette leçon ne SERA PAS : Cette leçon ne doit pas reprendre l'information que les élèves obtiendront lors de l'orientation dans leur nouvelle école (classes, plan de l'école, etc.). Elle doit servir à préparer les élèves à s'adapter de façon proactive à *leur nouvelle communauté scolaire*.

Matériel nécessaire

- Document « Horaire quotidien »
- Document « Outil de gestion du temps »
- Document « Emploi du temps de la semaine »
- Document « Dix conseils pour aider les ados à bien gérer leur temps »
- Fiche d'activité « Évaluation du profil de carrière et de ses objectifs professionnels »
- Fiche d'activité « Découvrir ma nouvelle école secondaire »

Préparation

- Présentez la leçon du jour en disant, par exemple : « Aujourd'hui, nous allons parler de la transition au secondaire 2^e cycle que vous vivrez l'année prochaine.
- Les deux activités que nous allons faire aujourd'hui concernent la gestion du temps et les formes d'aide disponibles dans la nouvelle école que vous fréquenterez l'année prochaine. En plus, vous aurez une activité à faire à la maison sur la planification de vos objectifs de carrière. »

1. Gestion du temps

L'un des grands changements que vivent les élèves qui entrent au secondaire 2^e cycle est qu'ils doivent gérer leur temps seuls. Ils doivent apprendre à organiser leur horaire pour arriver à faire leurs devoirs tout en respectant leurs engagements familiaux, professionnels et sociaux, en participant à des activités sportives, musicales ou communautaires et en gérant leur temps libre. Il peut être difficile d'apprendre à trouver un équilibre dans ce nouveau mode de vie du secondaire 2^e cycle.

2. Soutiens

Un peu comme à leur entrée en maternelle, les élèves peuvent se sentir perdus dans la masse. Au cours du secondaire 2^e cycle, il est fréquent que les groupes d'amis qui offraient du soutien depuis la maternelle soient dispersés ou modifiés. C'est alors l'occasion pour les élèves de choisir un nouveau cercle d'amis qui partagent les mêmes valeurs et les mêmes centres d'intérêt qu'eux. Il est utile pour les élèves de savoir vers qui ils peuvent se tourner durant cette transition, qu'il s'agisse de personnes proches ou de personnes rencontrées dans leur nouvelle communauté scolaire. Ils doivent savoir choisir des mentors appropriés, garder leur personnalité au sein du nouveau groupe et s'affirmer en disant « non » aux propositions néfastes, par exemple des incitations à ne pas aller à leurs cours, à consommer de l'alcool ou à se joindre à un gang, ou encore en résistant à des pressions de groupe négatives.

3. Se fixer des objectifs de carrière

C'est au cours du secondaire 2^e cycle que les élèves commencent à prendre des décisions qui les conduiront vers leur future carrière. Ils peuvent choisir des matières facultatives qui piquent leur curiosité, mais aussi des cours à option qui répondront aux exigences de certains programmes postsecondaires. C'est à ce moment qu'ils doivent commencer à planifier leur carrière.

1^{re} Activité : gestion du temps

- Demandez aux élèves de remplir un « Horaire quotidien » pour deux jours de la semaine (entre lundi et vendredi) et un jour de la fin de semaine.

Rappelez-leur les consignes suivantes :

- ✓ Ils doivent remplir l'horaire au fur et à mesure que la journée progresse et non pas le faire de mémoire quelques jours plus tard.
- ✓ Ils doivent utiliser un stylo ou un crayon d'une couleur différente pour chaque type d'activité.
- ✓ Ils doivent commencer par les événements qui se produisent à heure fixe (par exemple : être à l'arrêt de bus à 7 h, participer à l'entraînement de gymnastique à 19 h).
- ✓ Ensuite, ils doivent passer aux événements qui n'ont pas nécessairement d'heure fixe (devoirs, etc.).
- ✓ Ils ne doivent pas oublier d'inscrire les pauses (temps de repos)
- Ils doivent utiliser l'« Outil de gestion du temps » pour comptabiliser le nombre d'heures consacrées aux diverses activités.
- Une fois qu'ils ont terminé ce travail, regroupez les élèves en petits groupes et demandez-leur de répondre aux questions suivantes :
 1. Qu'as-tu fait pendant le temps que tu n'as pas comptabilisé chaque jour?
 2. Penses-tu que tu aurais pu mieux gérer ton temps? Si oui, de quelle façon?
- Passez en revue le document « Dix conseils pour aider les ados à bien gérer leur temps ».
- Créez un emploi du temps de la semaine à l'aide de la fiche « Emploi du temps de la semaine ». Demandez aux élèves de faire cette activité seuls en fonction de ce qu'ils ont constaté sur leur utilisation du temps (ci-dessus).

2^e Activité : découvrir ma nouvelle école secondaire

- Les élèves qui vont passer au 2^e cycle l'année prochaine aimeraient savoir à quoi s'attendre et, avec leurs parents, ils ont besoin de connaître et de comprendre les programmes et les procédures propres à ce cycle, ainsi que les aides sociales offertes dans leur nouvelle école. Parmi les façons dont les élèves peuvent apprendre sur le secondaire 2^e cycle : visiter l'école de 2^e cycle au printemps, faire un « jumelage » avec un élève de 2^e cycle, assister à une présentation faite par un élève de 2^e cycle ou un panel d'élèves, visiter l'école de 2^e cycle à l'automne pour obtenir des renseignements sur les horaires, participer à un rassemblement scolaire (de préférence avant la rentrée) et discuter des règlements et des procédés du secondaire 2^e cycle avec leurs enseignants

de 9^e année et leurs conseillers scolaires. Les élèves peuvent aussi trouver de l'information sur Internet en consultant le site Web de l'école, où ils trouveront des réponses aux questions qu'ils se posent.

- Demandez aux élèves de remplir la fiche « Découvrir ma nouvelle école secondaire » en classe ou chez eux.

Conclusion

La transition du secondaire 1^{er} cycle au 2^e cycle est cruciale pour chaque élève. C'est un moment qui peut être à la fois effrayant et exaltant. Le 2^e cycle donne l'occasion de se faire de nouveaux amis, de choisir de nouvelles matières, d'apprendre de nouvelles choses, d'essayer d'autres sports et activités, somme toute, d'explorer qui on est! Le fait d'apprendre à mieux gérer son temps et à se fixer des objectifs permettra de réduire le stress lié à cette transition.

Activité à faire à la maison

Le passage au 2^e cycle peut être un moment difficile, car on y incite les élèves à réfléchir à leur avenir. Cette tâche peut leur sembler difficile, mais c'est une étape importante à franchir lorsqu'on mûrit, et une planification bien pensée peut préparer l'élève à prendre les rênes et rendre l'expérience amusante et passionnante.

Demandez aux élèves de remplir la fiche d'activité « Évaluation du profil de carrière et de ses objectifs ».

Stratégies d'évaluation

- Les élèves préciseront leurs occupations quotidiennes.
- Les élèves pourront choisir et planifier leurs occupations quotidiennes.
- Les élèves pourront fixer les objectifs de leurs futures activités éducationnelles, sociales et parascolaires.
- Les élèves sauront où trouver l'appui des pairs et des mentors dans leur nouvelle école.

Références

- *Helping Middle School Students Make The Transition Into High School*, <http://www.kidsource.com/education/middlehigh.html>.
- Mizelle, N. et J. Irvin. 2005, *Transition from Middle School into High School*, National Middle School Association, <http://www.temescalassociates.com/documents/resources/transition/transitionfrommiddleschooltohighschool.pdf>.
- *Transitions: A Focus on Student Success in High School* (cahier de l'élève), www.mcintyre.ca.



Horaire quotidien

Nom : _____ Jour/date : _____

De 6 h à 7 h	
De 7 h à 8 h	
De 8 h à 9 h	
De 9 h à 10 h	
De 10 h à 11 h	
De 11 h à midi	
De midi à 13 h	
De 13 h à 14 h	
De 14 h à 15 h	
De 15 h à 16 h	
De 16 h à 17 h	
De 17 h à 18 h	
De 18 h à 19 h	
De 19 h à 20 h	
De 20 h à 21 h	
De 21 h à 22 h	
De 22 h à 23 h	
De 23 h à minuit	

Outil de gestion du temps

À l'heure actuelle, sais-tu comment tu occupes ton temps durant la journée?

Utilise cette fiche pour calculer, à partir de ton horaire quotidien, le nombre d'heures consacrées à tes différentes activités.

Combien d'heures par jour as-tu consacrées aux activités suivantes :	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour
	_____ (date)	_____ (date)	_____ (date)	_____ (date)
Dormir (y compris les siestes)?				
Fréquenter l'école?				
Étudier ou faire tes devoirs?				
Regarder la télévision, jouer à des jeux vidéos, etc.?				
Passer du temps sur Internet, au téléphone cellulaire ou à utiliser un autre appareil électronique?				
Travailler (si tu as un emploi)?				
Te déplacer entre la maison et l'école (et le travail si tu as un emploi)?				
Participer à des activités parascolaires (comme des sports)?				
Faire la cuisine et manger?				
Participer à des événements sociaux, sortir avec des amis, passer du temps en famille?				
Autre				
Heures totales				
Temps non comptabilisé (24 heures/jour moins le total ci-dessus)				

Dix conseils utiles pour bien gérer son temps au secondaire

- 1 Chaque jour, dresser la liste des choses à faire.** Utilise l'emploi du temps de l'école. Regarde ce qui est prévu pour la semaine. Fais une liste en commençant par les choses les plus importantes, puis écris-les dans ton agenda pour être certain de les faire. N'oublie pas de te féliciter quand tu arrives à faire ce qui est prévu.
- 2 Commencer par le plus difficile.** Commence par la partie la plus difficile de la tâche ou du devoir à faire. Ainsi, quand tu auras terminé, tu pourras te dire que le pire est derrière toi.
- 3 Utiliser chaque minute de temps libre à bon escient.** Par exemple, si tu prends un transport en commun pour aller à l'école, c'est un bon moment pour étudier ou relire tes notes du jour précédent.
- 4 Relire ses notes de cours chaque jour.** Si tu relis tes notes chaque jour, tu prendras moins de temps pour étudier plus tard; de plus, tu seras prêt si l'enseignant te pose une question.
- 5 Savoir dire « non » quand c'est nécessaire.** Si on te demande de faire du gardiennage à la dernière minute alors que tu dois remettre un devoir le lendemain, il est peut-être préférable de demander à un ami de te remplacer.
- 6 Connaitre son heure la plus productive.** Certaines personnes sont plutôt « du matin » tandis que chez d'autres, le cerveau fonctionne mieux le soir. Et toi, quel est ton style?
- 7 Bien dormir la nuit.** Les adolescents ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit. Quand on ne dort pas suffisamment, le cerveau ne fonctionne pas aussi bien qu'il le devrait.
- 8 Informer les autres quand on n'est pas disponible.** Si les appels téléphoniques ou les textos te distraient, explique à tes amis qu'ils pourront te rappeler entre 19 h et 20 h, par exemple. Ça semble bête, mais ça aide vraiment.
- 9 Maîtriser son temps.** Détermine de combien de temps libre tu disposes. Accorde-toi un certain nombre de minutes et organise tes activités en conséquence. Fixe-toi des échéances.
- 10 Éviter de perdre du temps à se tracasser.** T'est-il déjà arrivé de perdre une soirée entière parce que tu te tourmentais au sujet d'une tâche que tu devais faire? Est-ce que ça valait la peine? Si les choses deviennent trop difficiles, tu peux demander de l'aide (à un ami, à un parent ou à l'un de tes enseignants), mais ce n'est pas la peine de te tourmenter et de remettre les choses au lendemain. Passe plutôt à l'action!

Adapté du document *15 Time Management Tips – Student Tip Sheet* de McIntyre Media Inc

Découvrir ma nouvelle école secondaire

Activité	Fait (date)	Personne-ressource/ information	Remarques
Visite de l'école			
Plan de l'école			
Horaires de l'école			
Personnel scolaire :			
Directeur			
Directeur adjoint			
Conseiller (s)			
Bibliothécaire (s)			
Conseil des élèves			
Autre			
Comités scolaires			
Sports scolaires			
Règlements de l'école			
Autre			

Ajoute des notes supplémentaires au besoin.

Évaluation du profil de carrière et des objectifs professionnels

	Objectifs que tu veux atteindre cette année	Dans 3 ans	Dans 5 à 10 ans	Objectifs à long terme
Études <ul style="list-style-type: none"> • cours • moyenne • habitudes pour étudier • heures consacrées au bénévolat ou à des services communautaires 				
Activités parascolaires <ul style="list-style-type: none"> • sports, activités, clubs (à l'école et en dehors) 				
Vie sociale <ul style="list-style-type: none"> • amis • clubs • emploi à temps partiel 				
D'après toi, que dois-tu faire pour atteindre ces objectifs?				