



Nom :

Prénom :

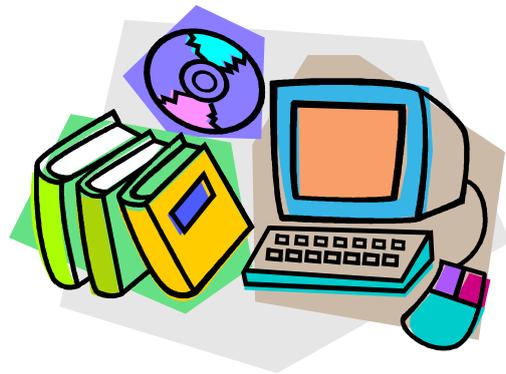


Année scolaire

SOMMAIRE

Présentation	page 3
Qui es-tu ?	page 4
La roue de la vie	page 5
En dehors du collège	page 6
L'organisation de ton travail	page 7
Ton cartable	page 8
Ton agenda, tes devoirs	page 9
Apprendre tes leçons	page 10
À quoi ça sert d'apprendre ?	page 11
À quoi ça sert d'être actif(ve) en classe ?	page 12
Le Fonctionnement du Collège	page 13
Où et à qui t'adresser au collège ?	page 14
Le règlement intérieur du collège	page 15
Contrat d'engagement	page 16
Les délégué(e)s	page 17
Bien vivre au collège	page 19
Les 3 tamis	page 20
Un message clair	page 21
Le Harcèlement scolaire	page 22
L'empathie	page 24
Les réseaux sociaux	page 25
Un premier bilan	page 26
Apprends à te connaître	page 27
Ta place dans la classe	page 28
L'estime de soi	page 29
Le sentiment d'efficacité personnelle	page 32
Bilan du premier semestre	page 34
Bilan du deuxième semestre	page 38

Présentation



Qui es-tu ?

Nom :

Prénom :

Date de naissance : Classe de l'année dernière :

Je viens à l'école en bus / à pied / en vélo / en voiture.

Je mange : à la cantine / à la maison / dehors.

En ce jour de rentrée, je me sens plutôt :



Si j'étais un animal, je serais.....

Si j'étais une saison, je serais.....

Si j'étais un légume ou un fruit, je serais.....

Lors de mon temps libre, j'aime bien.....

La personne que j'admire le plus est.....

Parce qu'elle.....

Plus tard j'aimerais bien devenir.....

Parce que.....

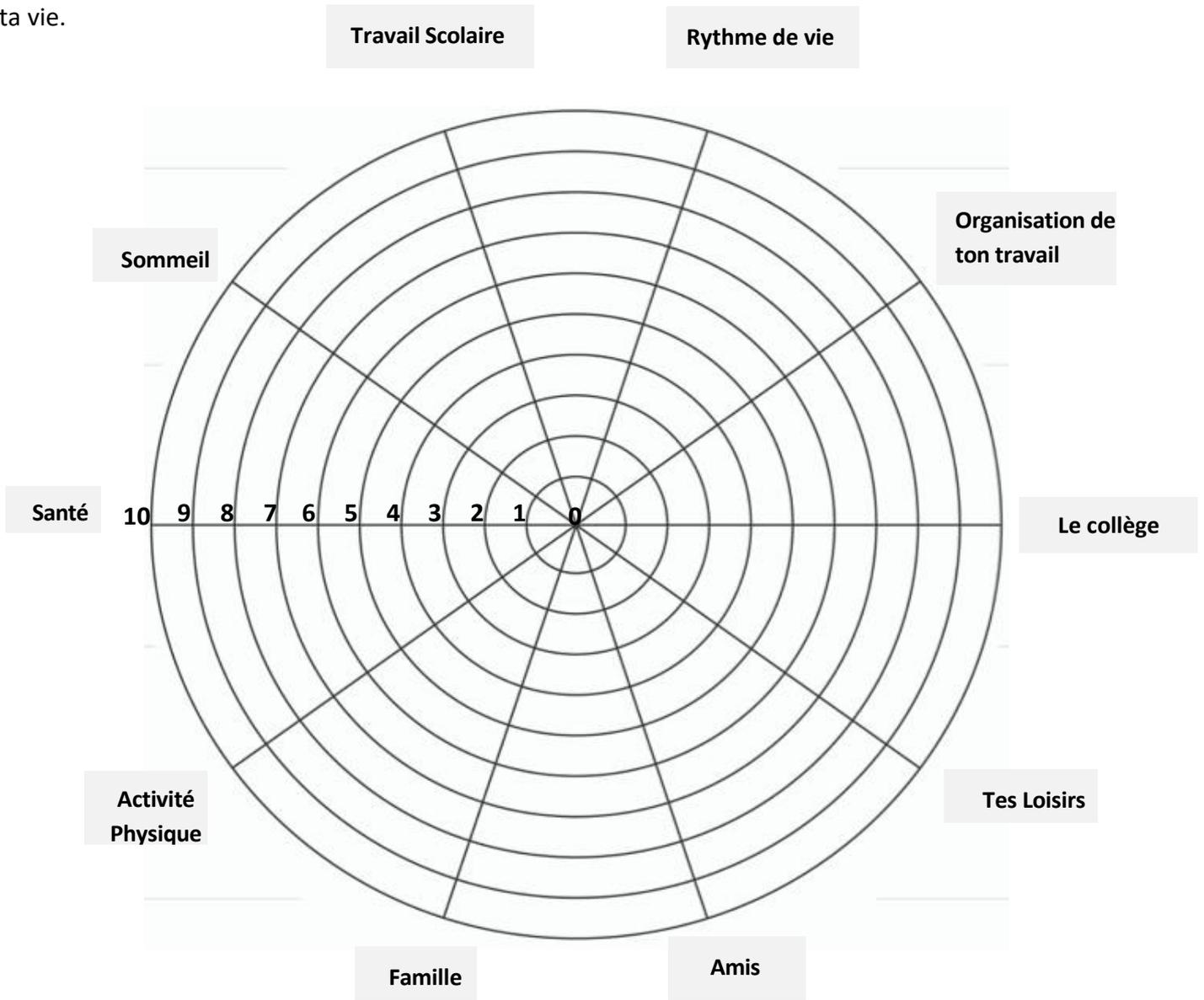
L'année dernière, en classe j'aimais bien :

Mais je n'aimais pas :

La question que je me pose à propos de cette année scolaire est

La roue de la vie

Sur chaque axe de ta vie, indique par une croix, le niveau de satisfaction que tu lui attribues : 10 indique une très grande satisfaction pour le domaine concerné et 0 aucune satisfaction. Relie ensuite les croix pour dessiner le profil de ta vie.



La vie est un équilibre, tu peux agir pour trouver un meilleur équilibre :

Ce qu'il faudrait continuer :

Ce qu'il faudrait modifier :

Ce qu'il faudrait arrêter :

En dehors du collège :

À la maison tu es chargé(e) de :

.....

.....

.....

.....

Tu fais une activité culturelle et/ou sportive en dehors du collège ? Lesquelles ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu joues à des jeux vidéo ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jamais | <input type="checkbox"/> Souvent même en semaine |
| <input type="checkbox"/> De temps en temps | <input type="checkbox"/> Tous les jours mais jamais le soir après 18h |
| <input type="checkbox"/> Souvent mais que le week-end ou le mercredi après midi | <input type="checkbox"/> Tous les jours même le soir. |

Si oui, lesquels ?

.....

.....

.....

.....

Tu as quelque chose d'autre à dire ?

.....

.....

.....

.....

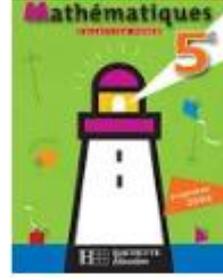
L'organisation de ton travail



Ton cartable



A. Entoure ce qui doit TOUJOURS être dans ton sac de cours quelle que soit la journée :



B. Comment préparer ton sac de cours ?

- a. Lis les phrases suivantes et surligne les 4 phrases intelligentes.
- b. Remets ces 4 phrases intelligentes dans le bon ordre.

a. Je prépare mon sac le matin.

b. Je mets les affaires correspondantes à chaque matière (classeur/cahier et livre).

c. Je vérifie que j'ai bien les affaires INDISPENSABLES (Trousse, carnet...).

d. Je prends toutes mes affaires de la maison et je les mets dans mon sac

e. Je regarde mon emploi du temps du lendemain.

f. Je prépare mon sac le soir.

Ordre : / / /

Ton agenda, tes devoirs



A. Regarde ces exemples de devoirs notés sur un agenda et indique ce qu'il manque :



OCTOBRE
28

FRANÇAIS: relire le texte
MATHS: Ex 3 p.18

Il manque

Exos 3 p.18
Relire le texte aux Os Romains
et répondre aux questions 3 et 4
Contrôle chapitre 3

Il manque

OCTOBRE
29

SVT: Apprendre la leçon et faire l'exposé
MATHS: Contrôle le 31 octobre

Il manque

B. Quand tu as finis un travail, il faut l'indiquer dans ton agenda pour savoir où tu en es. Voici quelques méthodes:

Je les devoirs faits

Français : apprendre la leçon sur les verbes
Maths : Ex 3 et 4 p.16

Je les devoirs faits

Français : apprendre la leçon sur les verbes
 Maths : Ex 3 et 4 p.16

Je les devoirs faits

~~Français : apprendre la leçon sur les verbes
Maths : Ex 3 et 4 p.16~~

C. Il est important de faire ses devoirs dans de bonnes conditions. Dans le tableau ci-dessous, coche les propositions qui te correspondent :

<input type="checkbox"/> Je travaille sur mon lit ou sur le canapé	<input type="radio"/> Je récite les leçons que je dois connaître par cœur à un adulte le soir
<input type="radio"/> Je fais mes devoirs dès que je rentre à la maison	<input type="checkbox"/> J'aide mes frères et sœurs avant de faire mes devoirs
<input type="checkbox"/> Je ne fais mes devoirs QUE le week-end	<input type="radio"/> Je travaille sur un bureau ou sur une table
<input type="radio"/> Un adulte peut m'aider chez moi quand je ne comprends pas un exercice	<input type="checkbox"/> Si je n'arrive pas à faire un exercice, j'abandonne
<input type="checkbox"/> Il y a beaucoup de bruit le soir chez moi	<input type="radio"/> Je fais mes devoirs tous les soirs
<input type="radio"/> Je travaille dans un endroit calme	<input type="checkbox"/> Je fais mes devoirs devant la télévision/le téléphone
<input type="checkbox"/> Je passe moins de 15 minutes à faire mes devoirs le soir	<input type="radio"/> Si j'ai du temps, je m'avance dans mes devoirs pour les autres jours de la semaine
<input type="radio"/> Je passe environ 15 à 40 minutes pour faire mes devoirs les soirs	<input type="checkbox"/> Je fais mes devoirs après 20 heures le soir
TOTAL de carrés cochés :	TOTAL de ronds cochés :

Complète ton résultat avec le bon signe > ou < : Nombre de Nombre de

Analyse les propositions de type et de type . Analyse ton résultat. Qu'en déduis-tu ?

.....

.....

Apprendre tes leçons



A. Coche les phrases qui te correspondent :

<input type="radio"/> J'apprends toute la leçon par coeur	<input type="checkbox"/> J'apprends les définitions par coeur
<input type="checkbox"/> Je refais les exercices que nous avons corrigés en classe	<input type="radio"/> Je lis une fois ma leçon et je la connais
<input type="radio"/> Je réécris toute la leçon	<input type="checkbox"/> Je demande à un adulte de me poser des questions sur la leçon
<input type="checkbox"/> Je retiens aussi le plan de la leçon	<input type="radio"/> Si j'ai écouté en classe, je n'ai pas besoin d'apprendre
<input type="radio"/> J'apprends seulement les titres et ce qui est souligné	<input type="checkbox"/> J'apprends ma leçon puis je ferme mon cahier pour réciter dans ma tête
<input type="checkbox"/> J'apprends aussi les cartes ou les schémas vus en classe	<input type="radio"/> J'apprends seulement la veille du contrôle
<input type="radio"/> Je révise ma leçon devant la télévision	<input type="checkbox"/> Je révise ma leçon en plusieurs fois pour mieux la retenir
TOTAL de carrés cochés :	TOTAL de ronds cochés :

Complète ton résultat avec le bon signe > ou < :

Nombre de Nombre de

Analyse les propositions de type et de type . Analyse ton résultat. Qu'en déduis-tu ?

.....

B. Retrouve l'ordre des étapes pour réussir un contrôle :

1.
2.
3.
4.

RECITER : Je ferme mon cahier et j'explique ce que j'ai compris



VERIFIER : Je vérifie grâce à la fiche de révision que je suis prêt

LIRE : Je lis plusieurs fois la leçon, plusieurs jours de suite.



RETENIR : Je retiens par coeur les définitions et les mots-clés en fermant mon cahier



C. Je recopie cette méthode pour « apprendre ses leçons » sur une feuille blanche sous la forme d'une carte mentale

1. Je dessine une carte mentale à 4 branches principales, chacune correspond à une étape. Je choisis une couleur par branche.
2. J'ajoute des branches secondaires à chaque branche principale pour y noter des précisions.
3. J'emmène mon dessin avec moi et je l'accroche dans ma chambre pour m'en souvenir et être prêt pour chaque contrôle ET/OU je le recopie sur une fiche de révision.



DES CONSEILS EN VRAC

Créer un cadre de travail agréable

Laisse-toi du temps pour réussir

Augmente ton temps de travail / jour petit à petit

Fais un planning de travail sur ta semaine

Demande de l'aide



Espace tes révisions

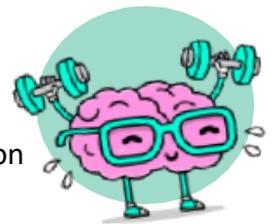
**Range ton téléphone
Ou tout
écran avant
De travailler**

Reste focalisé sur tes objectifs

Accorde-toi des pauses quand tu travailles

À quoi ça sert d'apprendre ?

À quoi ça peut bien servir d'apprendre le passé simple de l'indicatif ? Ou encore les fractions ? Quand on veut bien apprendre, il est important de trouver un sens à ce qu'on fait. Au fur et à mesure des séances de vie de classe, complète les bulles ci-dessous :



Une chose que tu as apprise et qui t'a servi en dehors du collège :

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

Une chose que tu as apprise et qui t'a surpris(e) :

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

Une chose que tu as été content(e) d'apprendre :

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



À quoi ça sert d'être actif(ve) en classe ?

Il est normal que certaines matières nous plaisent plus que d'autres et que de ce fait on n'ait pas envie de participer dans celles qui nous plaisent le moins. Cependant, il est important d'être actif et de participer à l'oral dans toutes les matières. Si tu ne sais pas, ose poser la bonne question, d'autres camarades aussi n'ont peut-être pas compris.

Tu penses avoir bien fait ton travail. Voilà quelques indications qui vont te permettre encore de progresser.

Crois en toi !

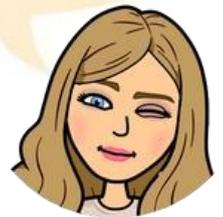
- Tu es au collège pour apprendre, tu as le droit de te tromper ! C'est ainsi qu'on progresse.
- Au lieu de dire « je suis nul(le) en maths », dis plutôt « j'ai compris mon erreur, je vais pouvoir progresser ».

Pour mon travail:

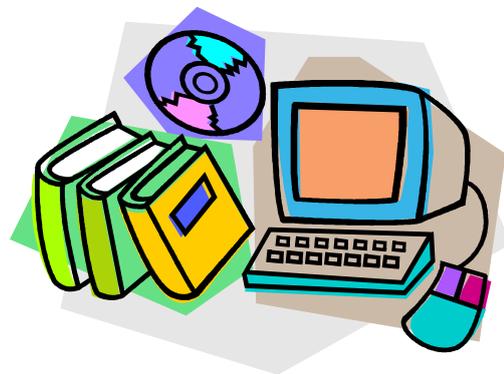
- J'ai appris ma leçon.
- J'ai lu la consigne en entier.
- J'ai compris la consigne.
- J'ai utilisé un brouillon. J'ai refait les exercices faits en classe.

A l'oral:

- Je réfléchis à ce que je vais dire.
- Je sais tenir compte de ce qui a déjà été dit.
- Je demande la parole et j'attends qu'on me la donne.
- J'articule et je fais des phrases correctes.
- Je sais écouter celui qui parle.
- Je ne me moque pas d'un camarade qui fait une erreur.
- Je prends le risque de participer même si je suis timide.



Fonctionnement du Collège



Où et à qui t'adresser au collège ?

A. Retrouve les noms et fonctions de chaque personne au collège :



Le.....

M.....

C'est le chef
d'établissement



La

Mme

Elle est l'adjointe du chef
d'établissement



Les

Mme

Mme

Elles dirigent la « vie
scolaire »



Le.....

Mme

Elle coordonne les
actions dans la classe



Les.....

Ils gèrent les temps
hors classe et
règlent les retards
et absences.



L'assistante sociale

Mme

et les infirmières.....

Mme.....

Mme

Elles peuvent t'aider toi et
ta famille en cas de
problème



La gestionnaire

Mme.....

et la secrétaire des élèves

Mme.....

s'occupent de gérer les
questions d'argent



Les professeures

documentalistes

Mme.....

Mme

Gèrent le CDI et la

Webradio

B. Complète les phrases suivantes :



- * J'ai été absent(e) la veille, je dois me rendre à
- * Mes parents m'ont donné le paiement de la cantine, je dois le donner à
- * Je suis témoin d'une bagarre ou de violences, je préviens immédiatement
- * Je me sens mal alors que je suis en cours, je demande au professeur à aller à
- * Je dois faire une recherche documentaire, je vais au
- * Un professeur vient d'être marqué absent, je dois aller en
- * Un professeur est marqué absent dans 3 jours, je dois surveiller pour voir s'il est remplacé.
- * J'ai perdu ma carte de cantine, je dois le signaler àet je passe en
..... au self tant que je n'ai pas de nouvelle carte.
- * J'ai perdu la clé du cadenas de mon casier, je dois demander de l'aide à
- * J'ai un problème avec un(e) élève qui m'embête, je préviens.....
- * J'ai du mal à faire mes devoirs, je peux demander de l'aide à

Le règlement intérieur du collège



A. Lis "la charte de vie au collège » du carnet de correspondance (page...) puis réponds aux questions suivantes.

	VRAI	FAUX
♦ J'ai le droit d'utiliser mon téléphone portable pendant la cour de récréation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
♦ Je n'ai pas le droit de cracher par terre dans le collège.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
♦ Je peux être puni pour avoir insulté un camarade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
♦ N'importe quel adulte peut me confisquer mon téléphone dans l'enceinte du collège.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
♦ J'ai le droit de manger dans les couloirs quand je sors de cours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
♦ Mes parents devront se déplacer pour récupérer mon téléphone si on me le confisque.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
♦ Dès que j'entends la sonnerie, je range mes affaires et je sors de la classe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
♦ En début de demi-journée, j'attends la deuxième sonnerie pour me mettre sur le rang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
♦ Quand j'entre en classe, je m'assois directement à ma place et je sors mes affaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B. Les retards

Où dois-tu te rendre si tu es en retard?

.....

Que te faut-il alors pour pouvoir aller en cours?

.....

Que se passe-t-il si tu accumules les retards (même justifiés) ?

.....



C. Relis l'article 26 sur les Sanctions. Barre les comportements interdits et qui entraînent une sanction.





CONTRAT

Entre l'élèvela classe de..... et le collège Jules Ferry (Beaune).

Je m'engage envers mes professeurs à :

- | | | |
|---------|---|--------------------------|
| TRAVAIL | ☆ Apporter mes affaires à tous les cours | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Faire et rendre tous mes devoirs à temps | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Commencer à travailler sans les remarques du professeur | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Fournir des efforts quand je suis en difficulté | <input type="checkbox"/> |

DANS LE CAS OÙ JE NE RESPECTE PAS CES RÈGLES, LE PROFESSEUR PEUT SOIT ME DONNER DU TRAVAIL SUPPLÉMENTAIRE, SOIT UNE PUNITION, SOIT UNE HEURE DE RETENUE.

Je m'engage envers mes professeurs à :

- | | | |
|----------|--|--------------------------|
| ATTITUDE | ☆ Attendre rangé DANS LE CALME avant de rentrer en classe | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Lever la main et attendre l'autorisation avant de m'exprimer en classe | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Garder le silence, ne pas bavarder avec mes camarades ni me retourner | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Ne pas me lever sans autorisation même pour ramasser un objet | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Ne JAMAIS être insolent envers mes professeurs | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Ne JAMAIS manquer de respect à mes professeurs | <input type="checkbox"/> |

Je m'engage envers mes camarades à :

- | | | |
|----------|--|--------------------------|
| ATTITUDE | ☆ Ne pas les INSULTER quelle que soit la situation | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Ne JAMAIS faire preuve de violence | <input type="checkbox"/> |
| | ☆ Ne JAMAIS créer de conflit au sein de la classe | <input type="checkbox"/> |

DANS LE CAS OÙ JE NE RESPECTERAI PAS CES RÈGLES, JE M'EXPOSE À UNE MESURE DISCIPLINAIRE.

Signature du Professeur principal

Signature des parents

Signature de l'élève

Les délégué(e)s



1 Être le porte-parole de la classe



2 Transmettre des informations



3 Représenter leurs camarades au conseil de classe



2

Que dit la loi ?

« Chaque classe élit deux délégués (titulaires et suppléants) pour l'année scolaire. Les candidatures sont individuelles.

Elles font l'objet d'un affichage ou d'une inscription au tableau dans la salle où se déroule le scrutin [le vote].

Tout élève est électeur et éligible [peut être élu].

L'élection a lieu à bulletins secrets.

La majorité absolue [la moitié des voix plus une] est exigée, au premier tour.

Il est procédé à un second tour à la majorité relative [est élu celui qui a le plus grand nombre de voix].

En cas d'égalité du nombre des voix, le plus jeune des candidats est déclaré élu. »

Bulletin officiel de l'Éducation nationale, n° 42, 15 novembre 1990.

A. Quels sont les rôles des délégués ?

1 :

2 :

3 :

B. Comment se passe l'élection des délégués ?

On vote à bulletins en allant dans un

On doit inscrire

.....sur un bulletin sans faire de fautes.

On dépose ensuite le bulletin dans l'.....

Il faudravoix pour être élu au 1^{er} tour dans notre classe.



Pour choisir de bons délégués (sérieux et efficaces), tu dois dès maintenant te renseigner et discuter avec tes camarades. Le délégué occupe une place essentielle dans la classe : il endosse de nombreuses responsabilités.

Tu vas devoir choisir deux délégués et deux suppléants (remplaçants si un délégué est absent) en votant mais peut-être as-tu envie de te présenter ? Dans ce cas, tu vas devoir convaincre tes camarades de voter pour toi !

Un délégué est un représentant de ses camarades et de leurs opinions auprès du conseil de classe, du chef d'établissement, du professeur principal et des autres professeurs. Il est objectif, organisé, respecté, amical, capable de gérer les conflits avec respect. Il est le garant de la solidarité au sein de la classe.



Ce qu'est un délégué

- ▶ Le porte-parole de tous les élèves
- ▶ Le représentant au conseil de classe
- ▶ Le lien entre l'administration et les élèves
- ▶ Un élève responsable dans son attitude et son comportement



Ce que n'est pas un délégué

- ▶ Le responsable de tout ce qui se passe dans la classe
- ▶ Le chef de la classe
- ▶ Le défenseur de ses copains

Les délégués n'ont pas le droit de répéter à tout le monde ce qu'ils entendent ou ce qu'on leur confie ! Cela doit rester **confidentiel**.



Les qualités d'un ou une délégué(e) : dans la grille de mots mêlés, verticalement, horizontalement ou en diagonale, retrouve les mots suivants :

- | | |
|-----------|-----------|
| confiance | respect |
| écoute | sage |
| empathie | solidaire |
| fiable | sérieux |
| neutre | |

S	S	Z	V	H	B	S	C	R	R
É	C	O	N	F	I	A	N	C	E
R	R	E	L	Y	D	G	A	Q	S
I	É	N	U	I	O	E	P	J	P
E	N	H	E	O	D	C	S	P	E
U	F	I	C	U	A	A	O	H	C
X	É	C	O	U	T	E	I	S	T
F	I	A	B	L	E	R	A	R	X
E	M	P	A	T	H	I	E	C	E

Pour savoir si tu ferais un bon délégué, fais le test suivant : entoure puis compte les OUI ou NON

- | | | |
|---|--|--|
| Il y a des choses que je voudrais faire changer au collège. | | |
| Je pense que le règlement intérieur est important. | | |
| Je suis capable de parler devant plusieurs adultes. | | |
| Je suis capable de parler au nom des autres. | | |
| Je saurais rassembler mes idées dans un programme. | | |
| Quand il y a une dispute, je sais garder mon calme. | | |
| Ma devise pourrait être "chaque problème a une solution." | | |
| Je me sens prêt(e) à parler des autres élèves au conseil de classe. | | |
| En général, les élèves de la classe me parlent facilement. | | |

Résultats : si tu as six OUI ou plus, tu es capable de jouer un rôle dans la vie collective. Tu fais partie de celles et ceux qui veulent changer ce qui ne va pas. N'hésite pas à te présenter aux élections pour être délégué(e).

Bien Vivre au Collège



Les 3 tamis



Socrate était un homme sage qui vivait en Grèce, il y a très longtemps. Un jour, quelqu'un vint à lui et dit :

– Écoute Socrate, il faut que je te raconte comment ton ami s'est conduit.

– Arrête ! interrompit l'homme sage. As-tu passé ce que tu veux me dire au travers des trois tamis ?

– Trois tamis ? dit l'autre, rempli d'étonnement.

– Oui, mon bon ami, trois tamis. Examinons si ce que tu as à me dire peut passer au travers d'eux. Le premier est celui de la vérité. As-tu contrôlé si tout ce que tu veux me raconter est VRAI ?

– Non, je l'ai entendu raconter et...

– Bien, bien ! L'as-tu au moins fait passer au travers du deuxième tamis, celui de la bonté ? Si ce que tu as à me raconter n'est pas tout à fait vrai, est-ce au moins quelque chose de BON ?

L'autre répondit avec hésitation :

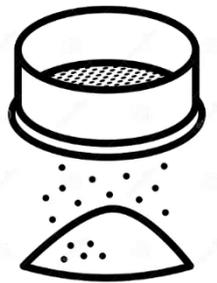
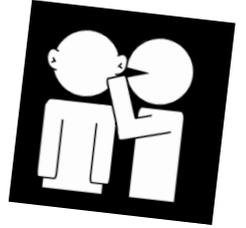
– Non, ce n'est pas quelque chose de BON, bien au contraire...

– Hum ! fit le sage, essayons de nous servir maintenant du troisième tamis et voyons s'il est UTILE de me raconter ce que tu as envie de me dire...

– Utile ? Pas précisément...

– Eh bien, dit Socrate en souriant, si ce que tu as à me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile, je préfère ne pas le savoir et quant à toi, je te conseille de l'oublier

Apologue anonyme



Si tu veux écouter l'histoire :

1. Que doit vérifier l'ami de Socrate avant de lui parler ?

- Si ce qu'il dit est
- Si ce qu'il dit est
- Si ce qu'il dit est



2. Cela t'est-il déjà arrivé de répéter ce que tu avais entendu sur quelqu'un ? (Entoure)

OUI NON

3. Au lieu de rapporter ce que tu as entendu, que peux-tu faire à la place ?



-
-

Un message clair

C'est quoi ?

Le message clair est une petite formulation entre deux personnes qui sert à régler des **petits conflits** sans faire intervenir l'adulte.

Le message clair ne suffit pas pour des cas de violence !

Quand ?

Le message clair peut se faire quand vous le souhaitez. Cependant, **il ne faut pas être en colère pour faire un message clair**. Attendez d'être **calme** pour vous exprimer.

But ?

Le but est de chercher des solutions pour que le conflit soit réglé. **On s'intéresse donc plus aux solutions qu'aux raisons du conflit.**

Echec ?

Si la personne **refuse** le message clair, **rigole**, se **moque**, **insulte** ou si vous ne trouvez **pas de terrain d'entente**, le message clair est un échec.

Que faire ?

1- En **parler directement à un adulte** si la situation devient **urgente et/ou violente**.

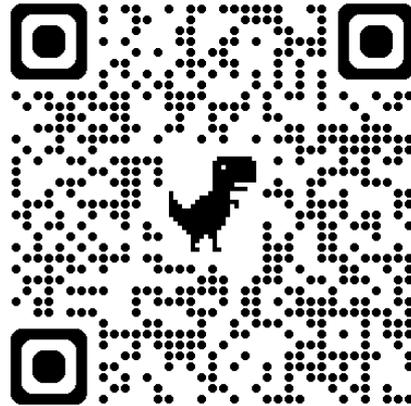
2- Utiliser la **boîte aux confidences** si le problème peut attendre.



Jeu de rôles :

1. Constituez un groupe de 4 à 5 élèves.
2. Vous allez jouer à tour de rôle :
 - a. 2 élèves jouent la scène et s'entraînent au message clair.
 - b. 2 ou 3 élèves vérifient que les étapes du message clair sont respectées.
3. Tous ensemble nous allons réfléchir à cette expérience et définir comment éviter les conflits.

Une vidéo faite par les élèves du collège.



pour résoudre un petit conflit ...

JE VOUDRAIS TE FAIRE UN MESSAGE CLAIR

Est-ce que tu es d'accord?

JE T'EXPLIQUE CE QUE JE RESSENS..



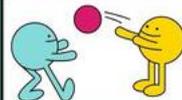
Quand tu as
Cela m'a fait
car j'ai besoin de / que

EST-CE-QUE TU AS COMPRIS ?



OUI -> Le conflit est résolu.
NON / OUI MAIS -> Il faut voir un adulte.

JE PROPOSE QUE ...



Tu t'excuses.
Tu fasses une réparation.

Le Harcèlement scolaire



1) D'après toi, qu'est-ce que le harcèlement scolaire ?

2) Selon toi, entoure les caractéristiques qui définissent le harcèlement scolaire :

- a. Humiliation publique et sur les réseaux sociaux
- b. Intention de nuire
- c. Isolement de la victime qui ne peut se défendre
- d. Effet de groupe
- e. Répétition des agressions dans le temps
- f. Violences verbales, physiques et psychologiques
- g. Mal-être de la victime qui n'ose pas en parler
- h. Rapport de force et de domination

3) Si tu étais témoin ou victime de harcèlement, saurais-tu à qui t'adresser ? Oui / Non

4) Qui irais-tu voir pour discuter de cette situation ? Entoure ta réponse

- a. Mes parents / ma famille
- b. Mes amis
- c. Les élèves ambassadeurs harcèlement
- d. La CPE
- e. Mes professeurs
- f. Mon professeur principal
- g. L'équipe ressource de l'établissement
- h. Une personne en qui j'ai confiance
- i. Autre :

5) Si tu vois qu'un élève que tu ne connais pas est victime de harcèlement, comment réagis-tu ? Entoure ton choix (tu peux en entourer plusieurs).

- a. Tu intervies tout de suite
- b. Tu n'intervies pas
- c. Tu vas prévenir un adulte
- d. Tu vas prévenir un élève ambassadeur harcèlement
- e. Tu n'intervies pas car tu as peur des représailles ou d'être traité(e) de balance
- f. Autre :

6) Si un de tes amis est victime de harcèlement scolaire, comment réagis-tu ? Entoure ton choix (tu peux en entourer plusieurs).

- a. Tu intervies tout de suite
- b. Tu n'intervies pas
- c. Tu vas prévenir un adulte
- d. Tu vas prévenir un élève ambassadeur harcèlement
- e. Tu venges toi-même ton ami
- f. Tu n'intervies pas car tu as peur des représailles ou d'être traité de balance
- g. Autre :
.....
.....

7) Es-tu au courant qu'il y a des élèves ambassadeurs harcèlement scolaire au sein du collège ? Oui / Non

Selon toi, comment peut-on les trouver ?

Vidéo 1 : S'agit-il d'une situation de harcèlement scolaire ? Oui / Non

Vidéo 2 : S'agit-il d'une situation de harcèlement scolaire ? Oui / Non

Vidéo 3 : S'agit-il d'une situation de harcèlement scolaire ? Oui / Non

3018

Numéro gratuit, anonyme et confidentiel
disponible 7j/7, de 9h00 à 23h00

Une vidéo faite par les
élèves du collège.



Définition :

« Le **harcèlement** est défini comme étant une **violence répétée** qui peut être **verbale, physique ou psychologique**.

À l'école, elle est le fait d'un ou de plusieurs élèves qui se fondent sur le **rejet de la différence** et sur la **stigmatisation de certaines caractéristiques** d'une **personne qui ne peut se défendre** (l'apparence physique, le sexe, le handicap, un centre d'intérêt original, etc.).

Ce rapport de force et de domination, ainsi que la régularité des agressions dans le temps, participent à **l'isolement de la victime**. »

Les 3 caractéristiques :

1. **La violence** : c'est un rapport de force et de domination entre un ou plusieurs élèves et une ou plusieurs victimes.
2. **La répétitivité** : il s'agit d'agressions qui se répètent régulièrement durant une longue période.
3. **L'isolement de la victime** : la victime est souvent isolée, plus petite, faible physiquement, et dans l'incapacité de se défendre.



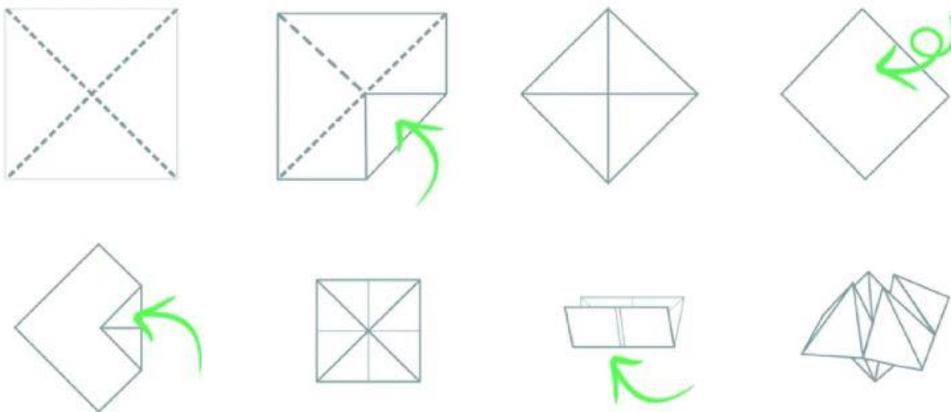
L'empathie

L'empathie, c'est la capacité à reconnaître et à ressentir les émotions des autres, comme la joie, la peur ou la colère. Par exemple, tu vois un enfant qui pleure, et tu ressens son chagrin. De même, tu observes un enfant content et tu éprouves de la joie. Un peu comme si tu te mettais à sa place et que tu ressentais le monde à travers lui. D'ailleurs, ton cerveau réagit comme si tu vivais toi-même la situation ! Vers l'âge d'1 an, le bébé commence à reconnaître les émotions sur les visages autour de lui. Jusqu'à l'âge de 8 ans, l'enfant comprend de mieux en mieux ce que les autres ressentent et pensent. Grâce à l'empathie, il est plus facile de comprendre les autres, de les soutenir, et même de leur venir en aide.



Jeu de l'empathie :

1. Découpe la cocotte en papier de l'empathie distribuée par le professeur.
2. Plie la cocotte pour pouvoir jouer.



Vidéo :
Construire une
Cocotte en papier



3. Trouve un joueur et demande-lui un nombre entre 1 et 10.
4. Ouvre autant de fois que le nombre indiqué et fait choisir une couleur au joueur. Ce dernier doit alors réaliser le petit défi dans la journée ou la semaine.

Une vidéo faite par les
élèves du collège.



Les réseaux sociaux

La loi française a fixé à 15 ans l'âge minimal d'utilisation des réseaux sociaux pour protéger les plus jeunes.

Les réseaux sociaux permettent de créer une identité virtuelle, de produire du contenu et d'entrer en relation avec d'autres personnes. Ils permettent aussi de partager sa vie privée qui n'est alors plus privée puisqu'elle est exposée à tous.

Même en ligne, l'utilisation des réseaux sociaux doit respecter certaines règles.

- Les injures

Qu'elles soient dites en vrai ou en ligne, les injures sont punies par la loi. Une injure peut être punie de 38 à 1500 euros d'amende.

- Le droit à l'image

Enfin, il est interdit de partager une photographie d'une autre personne sans son autorisation ou l'autorisation des parents pour les mineurs. Diffuser une image sans autorisation peut être sanctionnée de 15000 à 45000 euros d'amende



Info ou intox ?

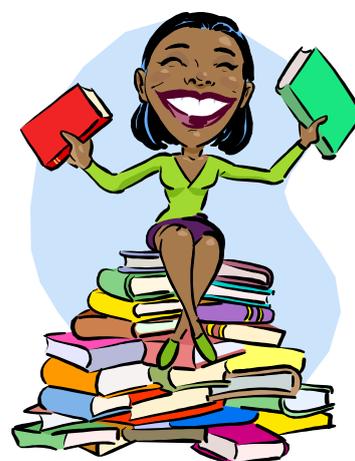
- Une **info** est une information fiable, vérifiée.
- Une **intox** (*fake news* en anglais) est une information mensongère dont le but est souvent de manipuler celui ou celle qui la lit. Vérifie tes sources !



Situations	Ta réponse
<p>Au cours d'une sortie scolaire, Adem prend un selfie avec ses copains et envoie la photo à des camarades de sa classe. En a-t-il le droit ?</p>	<p><input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non</p> <p>Pourquoi?</p> <p>.....</p>
<p>Lily utilise le même mot de passe pour tous ses comptes en ligne. Est-ce une bonne idée ?</p>	<p><input type="radio"/> oui <input type="radio"/> non</p> <p>Pourquoi?</p> <p>.....</p>
<p>James et Noa se sont disputés au collège. Le soir, James envoie des messages à caractère injurieux à Noa. Que risque-t-il ? Pourquoi ?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



Un premier Bilan



Apprends à te connaître



Mes principales
qualités ...

Ce que je peux
améliorer chez moi...



Mes rêves ...

Mes peurs ...



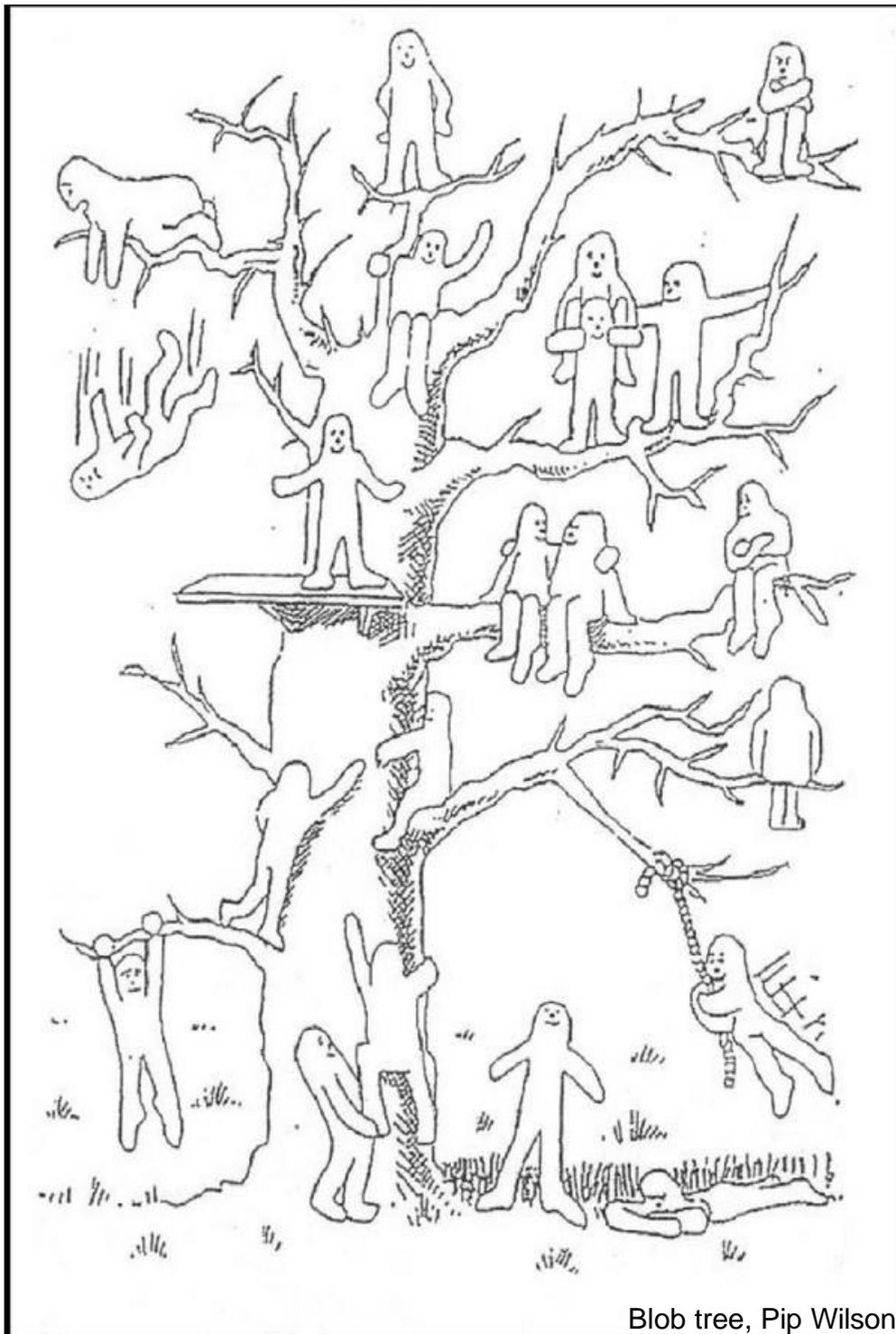
En ce moment
je me sens ...



Ta place dans la classe

Voici un arbre à blobs pour t'aider à exprimer comment tu te sens dans la classe.

Suis les instructions.



Blob tree, Pip Wilson

1. Colorie en **bleu** le personnage qui représente le mieux ta place dans la classe.
2. Colorie en **rouge** le personnage que tu n'aimerais pas être.
3. Colorie en **vert** le personnage que tu aimerais être.

DATE :

L'Estime de Soi

L'estime de soi, c'est le regard que l'on porte sur soi-même et l'appréciation qu'on fait de sa valeur ou de sa propre importance. Une personne qui a une bonne estime de soi se sent prête à affronter les obstacles que peut lui présenter la vie et elle a tendance à persévérer. Elle se sent capable de partager ses opinions et de prendre des décisions sans craindre continuellement le jugement des autres. Attention ! Il importe de se rappeler qu'avoir une bonne estime de soi ne veut pas dire être parfait ou perfectionniste. Nous allons construire ensemble ton quadrilatère de « l'estime de soi ».



Tes réponses resteront dans ce livret et ne seront pas partagées avec le reste de la classe.

ETAPE 1 : Propositions à analyser

Le tableau ci-dessous te présente des propositions de situations personnelles : pour chacune d'elle, coche si pour toi c'est VRAI ou FAUX.

	N°	Propositions	Réponses	
			VRAI	FAUX
Plan émotionnel	1	Je me mets facilement en colère.		
	2	Je me sens bien dans ma peau.		
	3	Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e).		
	4	Je suis rarement intimidé(e).		
	5	Je suis souvent anxieux(se), (angoissé(e)).		
	6	En général, j'ai confiance en moi.		
	7	J'ai une bonne opinion de moi-même (un bon avis sur moi-même)		
	8	Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir.		
	9	Je passe facilement du rire aux larmes, ou des larmes au rire.		
	10	Je suis plutôt optimiste (je pense que tout va toujours bien se passer).		
	11	J'ai l'impression que les autres font les choses mieux que moi.		
	12	J'ai du mal à me défendre quand on me fait des reproches (remarques négatives).		
Plan social	13	Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent.		
	14	J'ai l'impression que les autres doutent de moi (ils ne me croient pas).		
	15	Je suis fidèle dans mes amitiés (je reste longtemps avec mes amis).		
	16	Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font.		
	17	En général, j'aime les activités collectives.		
	18	Je pense que les autres s'ennuient avec moi.		
	19	Je me dispute souvent avec les autres.		
	20	Je me sens mieux quand je suis seul(e).		
	21	Dans un groupe, j'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur.		
	22	Je pense avoir de l'influence sur les autres (j'arrive à les convaincre assez souvent).		
	23	Dans un groupe, je préfère prendre peu d'initiatives (proposer quelque chose et le faire avant les autres)		
	24	Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement (me sentir seul(e)).		

Plan physique	25	Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement.		
	26	Je me sens maladroit(e) et je ne sais pas quoi faire de mes mains.		
	27	Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique (de mon corps, de mon allure...).		
	28	Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes.		
	29	Pour me sentir mieux, je consomme des trucs (sucreries, chewing-gum, chips, boissons etc..)		
	30	Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre.		
	31	J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement.		
	32	J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive.		
	33	Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport.		
	34	J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé.		
	35	Je pense que je ne suis pas attirant(e), que les autres me trouvent moche.		
	36	Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe.		
Plan scolaire	37	Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe.		
	38	Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi.		
	39	J'ai du mal à m'organiser dans mon travail.		
	40	Je ne travaille pas suffisamment.		
	41	En classe, je comprends assez vite.		
	42	J'aime être interrogé(e) en classe.		
	43	Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement.		
	44	En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire.		
	45	Je retiens bien ce que j'apprends.		
	46	J'aime participer activement à un travail en petit groupe.		
	47	Je manque de méthode dans mon travail.		
	48	Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires.		

ETAPE 2 – Évaluer son estime de soi

Utilise le document prêté par le professeur pour comparer tes résultats. Surligne toutes tes réponses qui sont identiques aux réponses attendues chez un élève qui a une bonne estime de soi.

Compte ton score et reporte-le ci-dessous :

Sur le plan émotionnel - Questions 1 à 12 Nombre de réponses identiques :

Sur le plan social - Questions 13 à 24 Nombre de réponses identiques :

Sur le plan physique - Questions 15 à 36 Nombre de réponses identiques :

Sur le plan scolaire - Questions 17 à 48 Nombre de réponses identiques :

ETAPE 3 – Construire le quadrilatère de son estime de soi

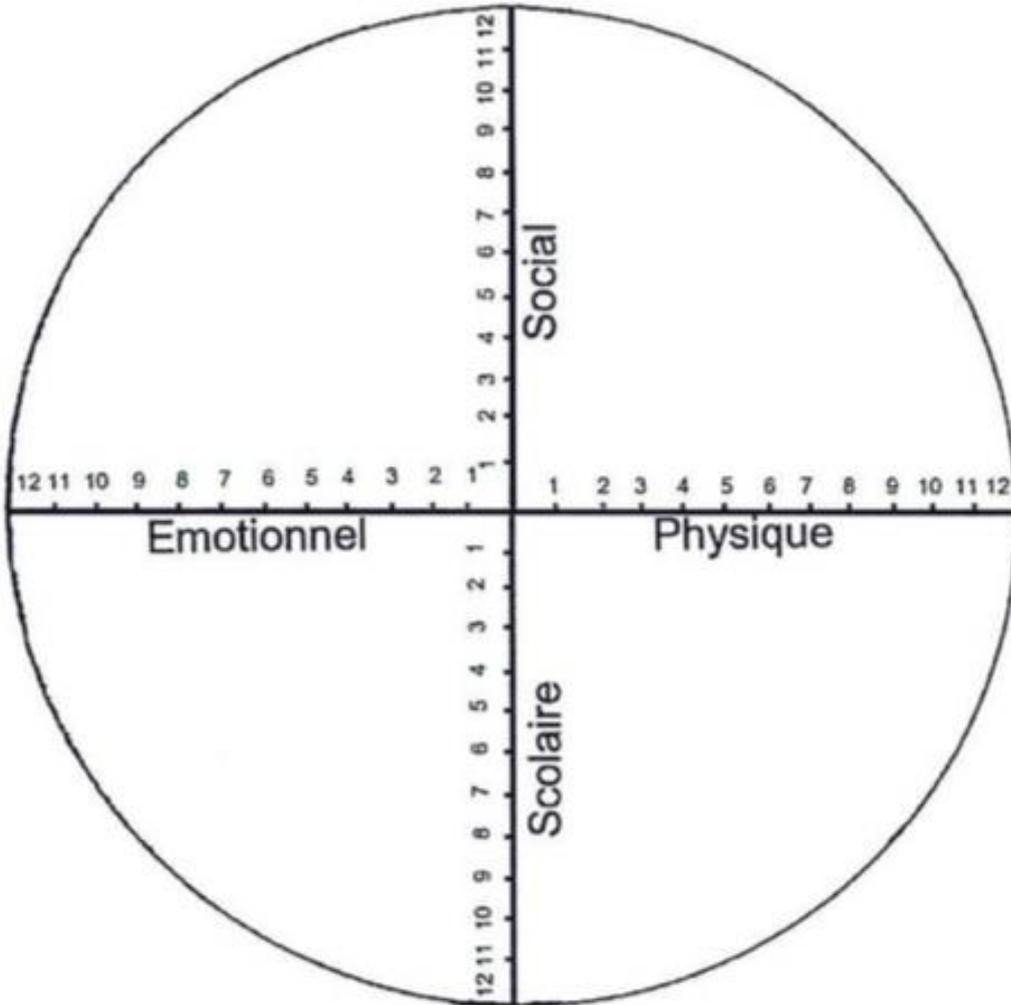
Sur le graphique ci-dessous, sur chacun des quatre axes (émotionnel, social, physique et scolaire), avec un stylo bleu, mets une croix sur ton score pour chacun des quatre domaines.

Au stylo bleu, relie entre elles les 4 croix et tu obtiendras ton quadrilatère de l'estime de soi en ce début d'année scolaire.

Cela t'aidera à connaître la représentation que tu as de toi-même, tes points forts et tes points à améliorer.

Ce même test sera effectué au stylo rouge en fin d'année scolaire pour voir comment tu as évolué.

Le quadrilatère de ton estime de moi :



Le Sentiment d'efficacité Personnelle



Le sentiment d'auto-efficacité correspond à la croyance qu'a un individu en sa capacité de réaliser une tâche.

ETAPE 1 : Evaluer ton sentiment d'efficacité personnelle.

Pour chacune des propositions ci-dessous, mets une **croix bleue** pour indiquer le niveau que tu attribues à ton efficacité personnelle puis **relie les croix au stylo bleu** pour dessiner le diagramme de ton sentiment d'efficacité personnelle.

Échelle d'autoévaluation de l'efficacité :

- 0 : Pas du tout efficace
- 1 : Très peu efficace
- 2 : Peu efficace
- 3 : Moyennement efficace
- 4 : Plutôt Efficace
- 5 : Très efficace

Domaine 1 :
« L'Efficacité sociale »

1. Je suis capable de travailler en groupe.

2. Je peux tenir tête fermement à quelqu'un qui me demande de faire quelque chose d'incorrect ou d'idiot.

3. Je suis capable de me faire des copains/copines et des amis/amies et de les garder.

4. Je peux soutenir mes idées quand des camarades de classe ne sont pas d'accord avec moi.

5. Je peux tenir une conversation avec d'autres personnes.

6. Je suis capable de me débrouiller dans des situations où les gens ont des comportements qui me contrarient ou qui me blessent.

7. Je peux me défendre tout seul quand je me sens traité injustement.

8. Je suis capable de participer à des discussions, des débats en classe.

Domaine 2 :
« L'Efficacité scolaire »

9. Je suis capable de réussir en mathématiques.

10. Je suis capable de réussir en histoire/géographie.

11. Je pratique et participe régulièrement au cours d'EPS.

12. Je suis capable de réussir en arts et musique.

13. Je suis capable de réussir en français.

14. Je suis capable de réussir en sciences .

15. Je suis capable de réussir en langues étrangères.

16. Je suis capable de demander de l'aide pour mon travail scolaire à ma famille.

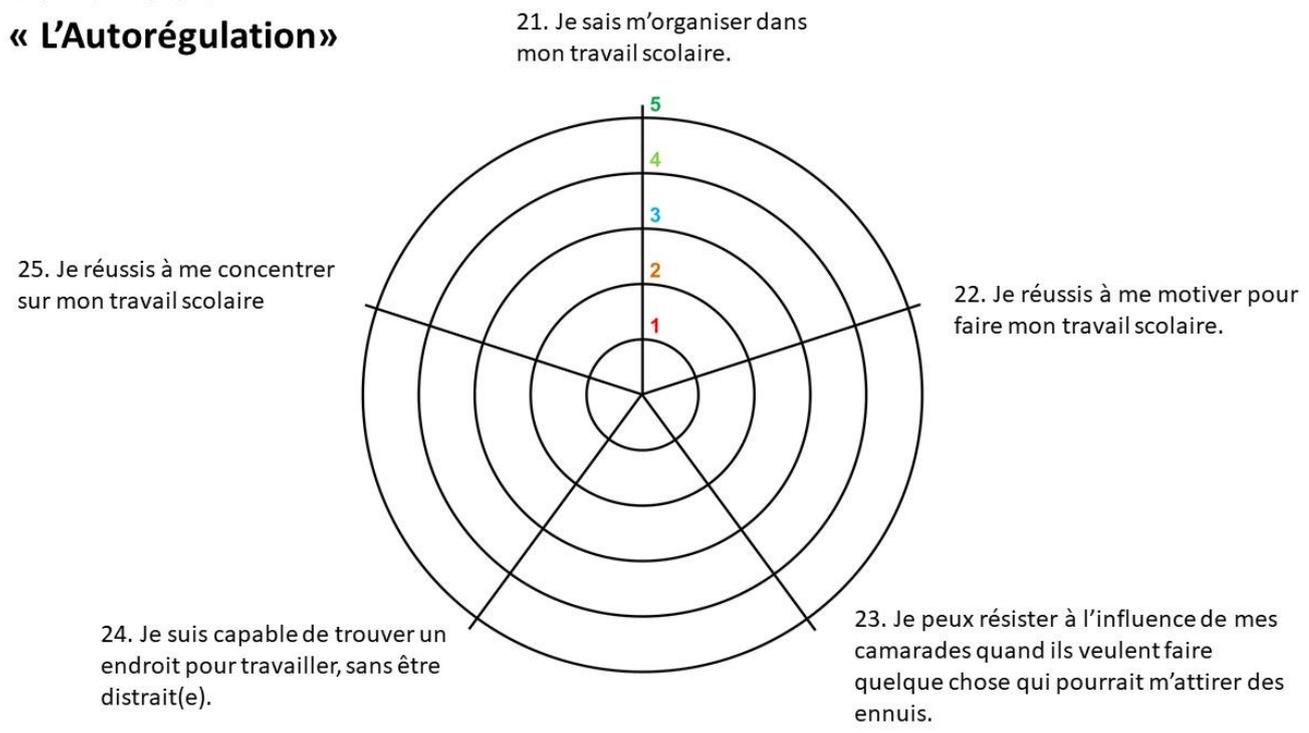
17. Je pense être à la hauteur de ce que mes parents attendent de moi.

18. Je suis capable de rendre les devoirs faits à la maison à la date prévue.

19. Je pense être à la hauteur de ce que mes enseignants attendent de moi.

20. Je suis capable d'atteindre des buts que je me fixe moi-même.

Domaine 3 : « L’Autorégulation »



ETAPE 2 : Analyse des résultats

Observe tes résultats et réponds aux questions suivantes.

1. Dans quel(s) domaine(s) te sens-tu le(la) moins efficace ? (Entoure)

Efficacité sociale / Efficacité scolaire / Autorégulation

2. Sur quelles propositions souhaites-tu que l'on t'aide à devenir plus efficace ? (choisis en 3 maximum)

- Item n°
- Item n°
- Item n°

3. Te sens-tu capable d'aider quelqu'un de la classe à augmenter son sentiment d'efficacité personnelle sur un ou des items du tableau ? OUI / NON

4. Si OUI, sur lequel ou lesquels ?

- Item n°
- Item n°
- Item n°



***Bilan du
premier
semestre***

ÉTAPE 1 - Évalue ton comportement ce semestre

Pour chaque proposition ci-dessous, entoure ce qui te correspond.

				
Je suis présent(e) au collègue.	Beaucoup d'absences (plus de 6 par mois)	Quelques absences non justifiées	Quelques absences toujours justifiées	J'ai moins de 3 absences
Je suis en retard.	Ça m'arrive très souvent	Ça m'arrive assez souvent.	Ça m'est arrivé mais c'est rare.	Jamais
Je respecte les autres.	J'ai déjà frappé ou insulté un camarade	Je suis parfois violent(e) et/ou je coupe souvent la parole	Pas de violence mais je coupe parfois la parole	Toujours : pas de violence et je ne coupe pas la parole
Je respecte le collègue.	J'ai déjà abîmé quelque chose au collègue. Ma place est tout le temps sale	Je n'ai jamais rien abîmé, j'ai déjà laissé ma place sale.	Je n'ai jamais rien abîmé, j'oublie parfois de ranger ma chaise	Je n'ai jamais rien abîmé, je range ma chaise
Je prépare mon cartable la veille au soir.	Presque jamais ! des fois même je ne le touche pas !	Une fois sur deux	Très souvent.	Toujours !
Je suis concentrée en cours.	Le silence ? Je ne connais pas ! Le soir ma langue a des courbatures tellement j'ai parlé !	Moi bavarder ? vous êtes sûr ? Je dirais que mes lèvres bougent toutes seules...C'est pas de ma faute !	Oui, bon, je bavarde un peu... mais j'arrive à suivre !	Le bavardage ? Connais pas !
Je suis actif(active) en classe.	Pour jouer avec les copains/copines mais pas pour travailler !	Euh...oui je pourrais participer un peu plus...	Je participe assez souvent et je fais le travail demandé.	Je participe toujours et je ne traîne pas pour faire le travail demandé.
Je note mes devoirs dans mon agenda.	Un quoi ??? Connais pas...	Oui de temps en temps mais je préfère regarder dans pronote.	Très souvent.	Tout le temps car pronote ça ne marche pas toujours.
Je rattrape mes cours quand je suis absent.	Jamais !	Assez souvent.	Presque tout le temps.	Tout le temps !
Je fais mes devoirs à la maison	Jamais !	Assez souvent.	Presque tout le temps.	Tout le temps !
J'ai des observations négatives.	Jamais !	Assez souvent.	Presque tout le temps.	Tout le temps !

ÉTAPE 2 : Évalue ton travail ce semestre



J'ai réussi à suivre en ...



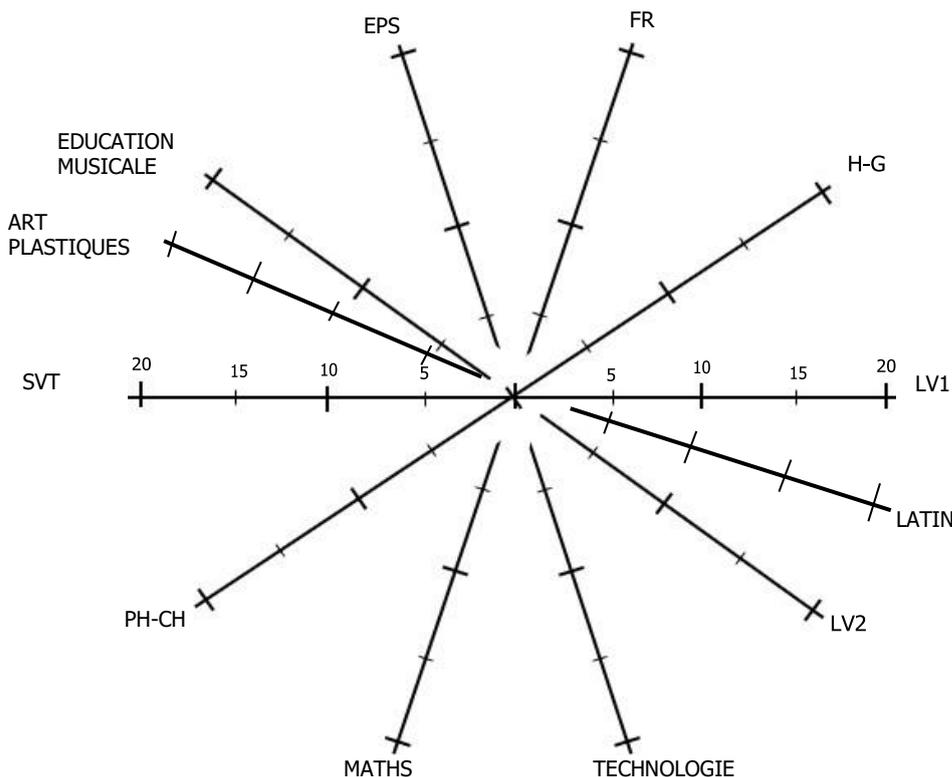
J'ai des difficultés pour suivre en ...

Mes méthodes de

- J'ai réussi à rendre tous mes devoirs
- J'ai réussi à prendre tous mes cours correctement
- J'ai réussi à travailler efficacement chez moi
- J'ai été capable de coopérer pour un projet

- Je sais m'organiser pour rechercher une information.
- Je suis capable de communiquer de façon Appropriée (adaptée).

ÉTAPE 3 - Construis de ton profil scolaire



Sélectionne les appréciations que tu penses obtenir :

- **Ensemble des résultats** : Non satisfaisant / Assez satisfaisant / Satisfaisant / Très satisfaisant :

- **Bilan du travail personnel dans toutes les matières** :

- Irrégulier / Régulier

- Insuffisant / correct / Suffisant

- **Participation orale dans toutes les matières** :

- Irrégulier / Régulier

- Insuffisant / correct / Suffisant

ÉTAPE 4 - Remplis ton bulletin imaginaire

Dans une appréciation écrite sur un bulletin, on peut aborder les différents thèmes suivants : le comportement, l'attitude face au travail, la participation en classe et les résultats. **Pour chacune des matières, positionne-toi grâce aux smileys.**

Matières	Appréciations			
ANGLAIS	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
LV2	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
ARTS PLASTIQUES	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
EDUCATION MUSICALE	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
EPS	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
FRANÇAIS	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
HISTOIRE- GEOGRAPHIE	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
MATHEMATIQUES	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
PHYSIQUE- CHIMIE	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
SCIENCES VIE & TERRE	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent
TECHNOLOGIE	je participe 	je travaille sérieusement 	je bavarde 	je rattrape les cours si absent



***Bilan du
deuxième
semestre***

ÉTAPE 1 - Évalue ton comportement ce semestre

Pour chaque proposition ci-dessous, entoure ce qui te correspond.

				
Je suis présent(e) au collège.	Beaucoup d'absences (plus de 6 par mois)	Quelques absences non justifiées	Quelques absences toujours justifiées	J'ai moins de 3 absences
Je suis en retard.	Ça m'arrive très souvent	Ça m'arrive assez souvent.	Ça m'est arrivé mais c'est rare.	Jamais
Je respecte les autres.	J'ai déjà frappé ou insulté un camarade	Je suis parfois violent(e) et/ou je coupe souvent la parole	Pas de violence mais je coupe parfois la parole	Toujours : pas de violence et je ne coupe pas la parole
Je respecte le collègue.	J'ai déjà abîmé quelque chose au collège. Ma place est tout le temps sale	Je n'ai jamais rien abîmé, j'ai déjà laissé ma place sale.	Je n'ai jamais rien abîmé, j'oublie parfois de ranger ma chaise	Je n'ai jamais rien abîmé, je range ma chaise
Je prépare mon cartable la veille au soir.	Presque jamais ! des fois même je ne le touche pas !	Une fois sur deux	Très souvent.	Toujours !
Je suis concentrée en cours.	Le silence ? Je ne connais pas ! Le soir ma langue a des courbatures tellement j'ai parlé !	Moi bavarder ? vous êtes sûr ? Je dirais que mes lèvres bougent toutes seules...C'est pas de ma faute !	Oui, bon, je bavarde un peu... mais j'arrive à suivre !	Le bavardage ? Connais pas !
Je suis actif(active) en classe.	Pour jouer avec les copains/copines mais pas pour travailler !	Euh...oui je pourrais participer un peu plus...	Je participe assez souvent et je fais le travail demandé.	Je participe toujours et je ne traîne pas pour faire le travail demandé.
Je note mes devoirs dans mon agenda.	Un quoi ??? Connais pas...	Oui de temps en temps mais je préfère regarder dans pronote.	Très souvent.	Tout le temps car pronote ça ne marche pas toujours.
Je rattrape mes cours quand je suis absent.	Jamais !	Assez souvent.	Presque tout le temps.	Tout le temps !
Je fais mes devoirs à la maison	Jamais !	Assez souvent.	Presque tout le temps.	Tout le temps !
J'ai des observations négatives.	Jamais !	Assez souvent.	Presque tout le temps.	Tout le temps !

ÉTAPE 2 : Évalue ton travail ce semestre

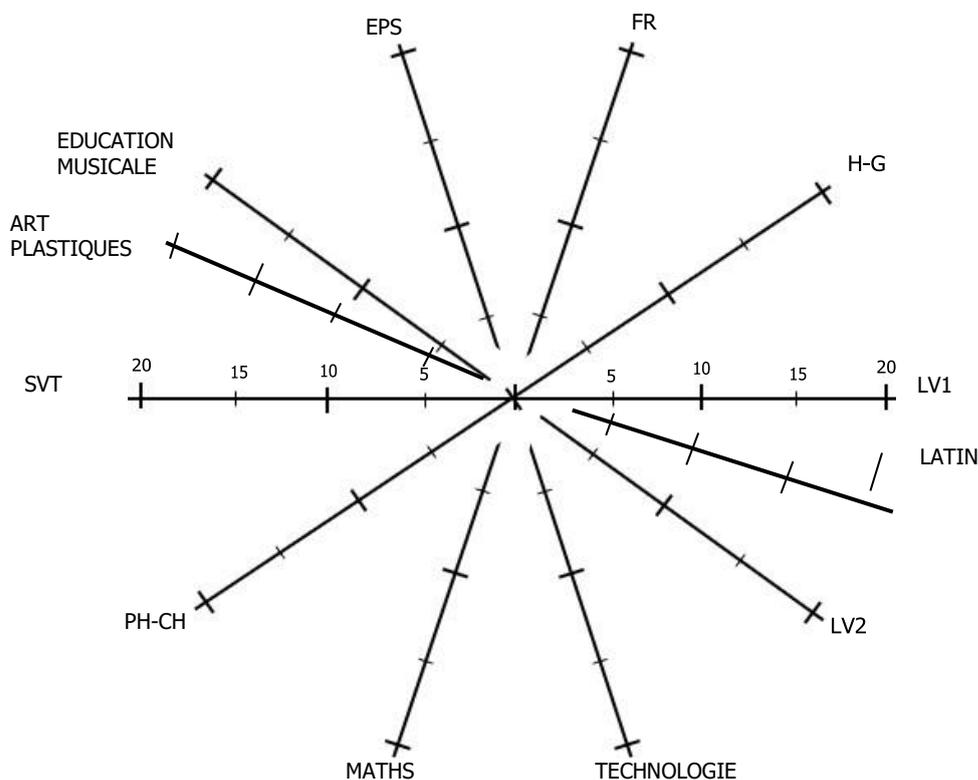
 <p><u>J'ai réussi à suivre en ...</u></p>	 <p><u>J'ai des difficultés pour suivre en ...</u></p>
--	---

Mes méthodes de

- J'ai réussi à rendre tous mes devoirs
- J'ai réussi à prendre tous mes cours correctement
- J'ai réussi à travailler efficacement chez moi
- J'ai été capable de coopérer pour un projet

- Je sais m'organiser pour rechercher une information.
- Je suis capable de communiquer de façon

ÉTAPE 3 - Construis de ton profil scolaire



Sélectionne les appréciations que tu penses obtenir :

- Ensemble des résultats : Non satisfaisant / Assez satisfaisant / Satisfaisant / Très satisfaisant :

- Bilan du travail personnel dans toutes les matières :

- Irrégulier / Régulier

- Insuffisant / correct / Suffisant

- Participation orale dans toutes les matières :

- Irrégulier / Régulier

- Insuffisant / correct / Suffisant

ÉTAPE 4 - Évaluation de ton sentiment d'efficacité personnelle

Retourne à la page 33 et évalue de nouveau ton sentiment d'efficacité personnelle en utilisant cette fois **un stylo rouge**. Compare le tracé obtenu en début d'année (bleu) et celui obtenu en fin d'année (rouge).

1. Dans quel(s) domaine(s) as-tu augmenté ton sentiment d'efficacité personnelle ? (Entoure)

Efficacité sociale / Efficacité scolaire / Autorégulation

2. Quels quelles propositions ont particulièrement évolué positivement ? (choisis-en 3 maximum)

- Item n°
- Item n°
- Item n°

3. Quels sont les prochaines propositions sur lesquels tu souhaites augmenter ton sentiment d'efficacité personnelle l'an prochain ?

- Item n°
- Item n°
- Item n°

ÉTAPE 5 - Évolution de ton estime de soi

ÉTAPE 1 : Propositions à analyser

Le tableau ci-dessous te présente des propositions de situations personnelles : pour chacune d'elle, coche si pour toi c'est VRAI ou FAUX.

	N°	Propositions	Réponses	
			VRAI	FAUX
Plan émotionnel	1	Je me mets facilement en colère.		
	2	Je me sens bien dans ma peau.		
	3	Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e).		
	4	Je suis rarement intimidé(e).		
	5	Je suis souvent anxieux(se), (angoissé(e)).		
	6	En général, j'ai confiance en moi.		
	7	J'ai une bonne opinion de moi-même (un bon avis sur moi-même)		
	8	Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir.		
	9	Je passe facilement du rire aux larmes, ou des larmes au rire.		
	10	Je suis plutôt optimiste (je pense que tout va toujours bien se passer).		
	11	J'ai l'impression que les autres font les choses mieux que moi.		
	12	J'ai du mal à me défendre quand on me fait des reproches (remarques négatives).		
Plan social	13	Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent.		
	14	J'ai l'impression que les autres doutent de moi (ils ne me croient pas).		
	15	Je suis fidèle dans mes amitiés (je reste longtemps avec mes amis).		
	16	Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font.		
	17	En général, j'aime les activités collectives.		
	18	Je pense que les autres s'ennuient avec moi.		
	19	Je me dispute souvent avec les autres.		
	20	Je me sens mieux quand je suis seul(e).		
	21	Dans un groupe, j'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur.		
	22	Je pense avoir de l'influence sur les autres (j'arrive à les convaincre assez souvent).		
	23	Dans un groupe, je préfère prendre peu d'initiatives (proposer quelque chose et le faire avant les autres)		
	24	Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement (me sentir seul(e)).		
	25	Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement.		
	26	Je me sens maladroit(e) et je ne sais pas quoi faire de mes mains.		
	27	Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique (de mon corps, de mon allure...).		
	28	Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes.		
	29	Pour me sentir mieux, je consomme des trucs (sucreries, chewing-gum, chips, boissons etc..)		

Plan physique	30	Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre.		
	31	J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement.		
	32	J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive.		
	33	Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport.		
	34	J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé.		
	35	Je pense que je ne suis pas attirant(e), que les autres me trouvent moche.		
	36	Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe.		
Plan scolaire	37	Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe.		
	38	Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi.		
	39	J'ai du mal à m'organiser dans mon travail.		
	40	Je ne travaille pas suffisamment.		
	41	En classe, je comprends assez vite.		
	42	J'aime être interrogé(e) en classe.		
	43	Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement.		
	44	En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire.		
	45	Je retiens bien ce que j'apprends.		
	46	J'aime participer activement à un travail en petit groupe.		
	47	Je manque de méthode dans mon travail.		
	48	Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires.		

ETAPE 2 – Évaluer son estime de soi

Utilise le document prêté par le professeur pour comparer tes résultats. Surligne toutes tes réponses qui sont identiques aux réponses attendues chez un élève qui a une bonne estime de soi.

Compte ton score et reporte-le ci-dessous :

Sur le plan émotionnel - Questions 1 à 12 Nombre de réponses identiques :

Sur le plan social - Questions 13 à 24 Nombre de réponses identiques :

Sur le plan physique - Questions 15 à 36 Nombre de réponses identiques :

Sur le plan scolaire - Questions 17 à 48 Nombre de réponses identiques :

ETAPE 3 – Construire le quadrilatère de son estime de soi

Sur le graphique page 32 que tu as complété en début d'année, tu peux maintenant, sur chacun des quatre axes, mettre une **croix rouge**. Relie entre elles les 4 croix.

4. Compare ton résultat en fin d'année (rouge) à celui du début d'année (bleu). Ton estime de toi a-t-elle changé ? Comment l'expliques-tu ?

.....

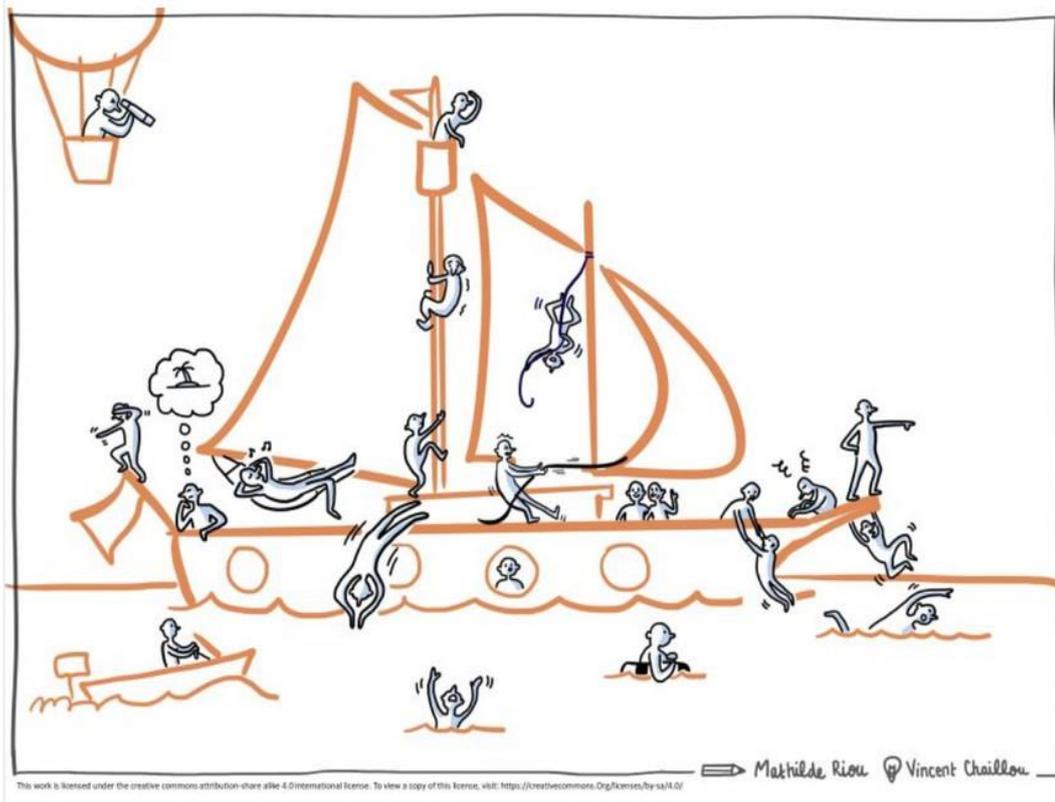
.....

.....

.....

Ta place dans la classe

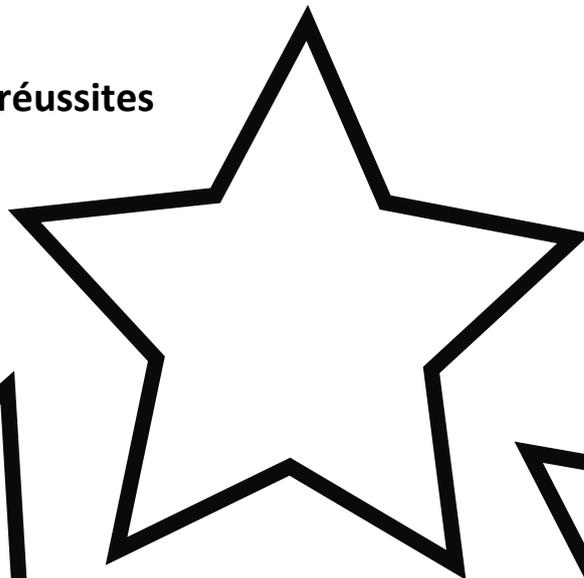
Voici un bateau à blobs pour t'aider à exprimer comment tu te sens dans la classe. Suis les instructions.



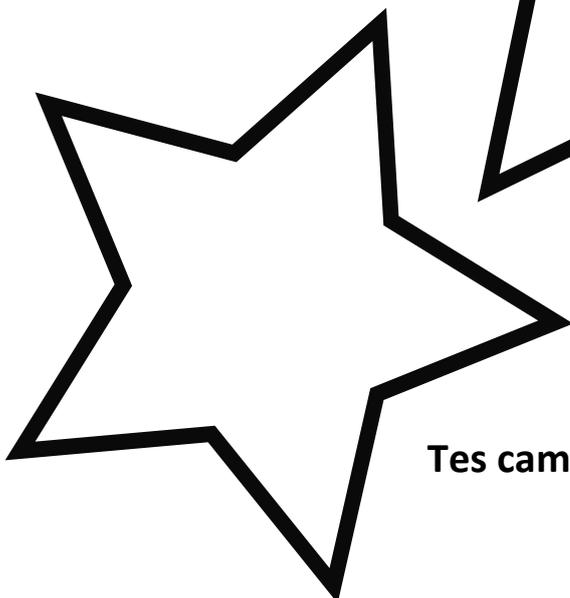
1. Colorie en **bleu** le personnage qui représente le mieux ta place dans la classe.
2. Colorie en **vert** le personnage que tu aurais aimé être.

Bilan de cette année scolaire

Tes réussites



Tes camarades



Tes souvenirs préférés

