

Prends-toi au jeu !

Entrer au collège, c'est comme un jeu où il faut progresser et évoluer dans un monde inconnu, semé d'embûches. Voici nos dix conseils pour t'aider à relever le défi et à trouver un maximum d'alliés !

Pour commencer, crée ton perso

Conseil 1

Dope ton énergie

Après les vacances, ton niveau d'énergie est au max. Préserve-le en t'alimentant bien – ne zappe pas le petit-déj' – et couche-toi tôt pour avoir tes 9 ou 10 heures de sommeil. Tu es stressé(e) ? Normal, quand on découvre un nouvel établissement. Mais tu n'es pas seul(e), tu trouveras des allié(e)s au fil de la partie !



Conseil 2

Choisis ta tenue

Côté style, pas de costume de super-héros (d'autant que le règlement intérieur interdit les extravagances) ! Inutile de se faire remarquer le jour de la rentrée. Opte pour des valeurs sûres en choisissant des vêtements qui te ressemblent et dans lesquels tu te sens à l'aise. La rentrée est déjà assez inconfortable pour ne pas s'en rajouter avec des talons qui défoncent les pieds, par exemple !

Conseil 3

Prépare ton équipement

Pour le premier jour, équipe-toi du strict nécessaire : ton précieux agenda, ta trousse avec quelques stylos, un cahier et une pochette avec des feuilles. Et un téléphone ? Si tu en as un, oui, mais ce ne sera pas un outil très utile : sauf autorisation expresse, son usage est interdit ! Dans ta poche, en revanche, n'oublie pas ta carte de bus, utile pour rentrer à la maison à la fin de la partie ! Et un paquet de mouchoirs. Tu comprendras pourquoi plus tard...



Quête d'alliés 1

La CPE

"Cher/chère élève, je me présente : je suis la conseillère principale d'éducation. Mais les élèves m'appellent « Mme la CPE »*. Je suis la cheffe de la "vie scolaire". En lien avec les professeurs, je m'assure que toutes les conditions sont réunies pour que tu t'épanouisses parmi nous. N'hésite pas à venir me parler si tu veux créer un club, par exemple, ou si tu rencontres le moindre problème. Je te confie ton carnet de correspondance. Tu en auras besoin pour entrer et sortir. Il permet aussi de collecter les papiers liés à tes absences ou retards, et de noter tes punitions. Attention, si tu dépasses les bornes, tu risques le game over ! Réfère-toi au règlement intérieur pour respecter les règles du jeu..."

*Dans la vraie vie, tous les personnages croisés dans ces pages peuvent être des hommes ou des femmes.





Conseil 5 Pense à bien manger le midi

La cantine du collège n'a rien à voir avec celle des écoles primaires. Il y a plus de choix et on ne te fera pas trop les gros yeux si tu ne finis pas ton assiette. **Mais essaie de ne pas gaspiller si tu tiens à la planète !** Et tu devras prendre des forces si tu veux tenir jusqu'à 16 h 30. L'alimentation, c'est la vie !

Conseil 6 Identifie ton casier perso

Dans les collèges qui en disposent, les casiers permettent aux élèves de déposer leurs affaires. Bien pratique, surtout pour les jours où tu auras cours de sport. **Attention de ne pas perdre la clé ou de ne pas oublier ton code de cadenas, il faudrait alors demander à l'agent de maintenance de le casser avec sa pince !**

Conseil 7 Apprivoise l'espace danger

Attention, les toilettes sont l'endroit de tous les dangers ! Elles peuvent ne pas être très propres ! On peut aussi y manquer d'intimité, voire s'y faire embêter à l'abri des regards, même si les surveillants restent vigilants. Si besoin, fais-toi accompagner : un(e) camarade de confiance pourra te garder la porte. **Et prévois toujours un paquet de mouchoirs sur toi en cas de pénurie de papier !**

Conseil 8 Repère la vie scolaire

Ici, c'est le quartier général des surveillants ! C'est par le bureau de la vie scolaire que tu passeras pour régulariser un retard ou une absence. **N'hésite pas à les solliciter pour tout problème : ils adorent trouver des solutions.** Mais attention, ce n'est pas parce qu'ils sont souvent jeunes que ce sont des copains. Respecte-les si tu ne veux pas être collé(e) !



CANTINE



TOILETTES

BONUS

Quête d'alliés 2 L'élève de 5^e

"Oh, t'es nouveau toi, ça se voit ! T'inquiète, l'an dernier, j'étais comme toi. En plus, je débarquais dans la région. Je ne connaissais personne ! Le secret, c'est d'aller parler aux élèves dès le premier jour, avant que toutes les bandes se forment. La vie est trop courte pour faire son timide ! Si le courant ne passe pas, pas grave, tu passes à quelqu'un d'autre. C'est ce que j'ai fait ! Et je me suis fait plein de copains ! Ah oui, ne te fie pas trop aux apparences. Ce n'est pas parce que tu trouves que quelqu'un est mal habillé qu'il ne deviendra pas ton ami. Autre chose à savoir : dans la cour, c'est à chacun son espace. Par exemple, il y a un banc qui est réservé aux 3^{es}. Ne me demande pas pourquoi, on m'a dit que c'était comme ça depuis la nuit des temps !"

#Point bonus

Conseil 4 "Premier pas"

Fais un détour pour aller parler à un élève isolé. Tiens, en voilà un(e) ! Certains sont plus timides que d'autres et n'osent pas aller vers des inconnus. Pourtant, personne n'a envie de passer ses récrés seul dans un coin ! C'est toujours sympa de faire le premier pas. Tu remportes un point bonus !



Quête d'alliés 3 Le surveillant

"Tu n'as pas entendu la sonnerie ? Allez, dépêche-toi, ton prof t'attend à l'étage ! Prends l'escalier. Et si tu te perds, regarde le plan en page 2 de ton carnet de correspondance. Ou demande de l'aide aux adultes que tu croises. On est là pour ça. On sait bien que le collège ressemble à un grand labyrinthe, mais nous, les surveillants, on le connaît comme notre poche !"



Quête d'alliés 4

Le professeur principal

"Je suis votre professeur principal cette année. Vous aurez la chance de me voir pour les cours d'histoire-geo, ma matière, et pour les heures de vie de classe qui permettront d'élire vos délégués, de parler de votre orientation ou de résoudre les difficultés de la classe. Je suis à votre disposition en cas de problème et ferai le lien avec les autres enseignants. Vous aurez une dizaine de matières cette année, et autant de professeurs. Ils vous demanderont d'être plus autonomes, de prendre des notes, de gérer vos plannings de révisions ou de devoirs comme des grands. Ce sera progressif et ils pourront vous aider, de vive voix ou en passant par l'ENT (environnement numérique de travail). C'est une plateforme en ligne qui met les élèves et leurs parents en contact direct avec le collège."



Conseil 9 Attention aux trolls

On ne le/la reconnaît pas forcément au premier coup d'œil, mais tu te rendras vite compte si un(e) élève est toxique. La meilleure arme pour lui clouer le bec ? L'ignorer, ou le/la désarmer en maniant l'humour. Si cela ne fonctionne pas, demande de l'aide à tous les adultes que tu croieras. Ils ont reçu des formations pour agir en cas de harcèlement. Dans tous les cas, si tu te fais embêter, ne garde pas cela pour toi !



Quête d'alliés 5 Le prof-doc

"Le « monsieur du CDI », c'est moi. Je sais que tous les élèves m'appellent comme ça ! Mais tu sais, je suis aussi professeur : professeur-documentaliste. Tu viendras au CDI avec des profs pour des recherches, projets ou travaux de groupe. Le CDI pourra aussi t'accueillir pendant les récrés ou les pauses de midi. Ici, tu trouveras des livres et magazines pour t'informer et te détendre, des tables pour travailler... Les ordinateurs permettent aussi d'accéder à l'espace numérique où les profs entrent tes notes et tes devoirs. Tes parents y ont aussi accès à distance. Si tu manques un cours, ils le sauront aussitôt. Ils ne sont pas avec toi, mais au collège, ils sont toujours de la partie !"



#Point bonus

Conseil 10 "Politesse"

Agent technique, intendant, enseignant, secrétaire de direction... Le collège fonctionne comme une mini-ville où chacun a son rôle... à ton service ! Alors même si tu ne les connais pas, fais l'effort de les saluer. Un point bonus pour toi !



Quête d'alliés 6 L'infirmière

"Ici, c'est l'infirmerie, un lieu où les collégiens peuvent venir se reposer ou soigner les petits bobos. Tu y trouveras ce qu'il faut si ta jauge d'énergie faiblit. Je suis aussi formée pour écouter et aider les ados, sans trahir le secret médical. Il ne faut pas hésiter à venir toquer !"



#Point victoire

Quête d'alliés 7 La principale

"Oh, te voilà ! Je suis la responsable de ce collège et on m'a beaucoup parlé de toi, aujourd'hui ! Alors cette première journée ? Il me semble que tout s'est bien passé, non ? Bravo, on peut dire que tu as réussi ta rentrée. Tu vas pouvoir passer dès demain au niveau supérieur, celui qui se joue sur l'année scolaire toute entière. Il faudra être endurant ! Courage, tu vas y arriver !"

Ma rentrée sans stress... ou presque.

"J'étais pas avec ma meilleure amie, alors que j'avais qu'elle comme amie..."

En cliquant sur le flashcode du podcast *Ma vie d'ado*, tu écouteras les témoignages de dizaines d'ados qui te racontent leur expérience de la rentrée, avec leurs bons conseils pour ne pas stresser ! Tu peux aussi l'écouter sur iTunes, Deezer, Spotify, Instagram, YouTube...

