Planète ados

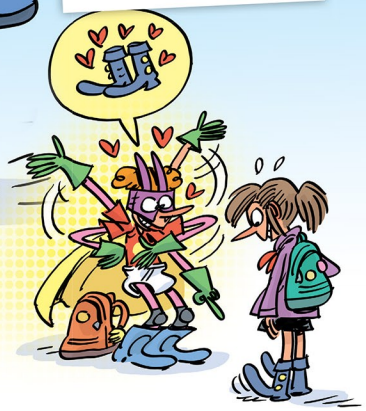
12 SUPER CONSEILS POUR SURVIVRE AU COLLÈGE

On rêve tous d'avoir de super pouvoirs pour se sentir à l'aise à l'école. Voici nos conseils pour devenir un(e) camarade, un(e) élève... et un(e) ado bien dans ses baskets.

Deviens un(e) SUPER CAMARADE

Sois à l'écoute

Complimenter Juliette pour sa nouvelle coupe. Rassurer Théo qui galère avec son amoureuse. Écouter Paul, le passionné de mangas... Plus tu t'intéresses aux autres, à ce qu'ils aiment ou à ce qui les chagrine, plus ils te poseront eux aussi des questions. Cette capacité à écouter et à se mettre à la place de l'autre s'appelle l'empathie. Et ça, c'est un super pouvoir !



Ose aller vers les autres

Ce n'est jamais facile de faire le premier pas, mais on n'a encore rien trouvé de mieux pour se faire des amis ! En 6e, l'avantage, c'est que vous êtes nombreux à découvrir le collège. Profites-en pour repérer les élèves qui semblent eux aussi un peu perdus. Dans les autres classes, même tactique : mieux vaut viser les élèves seul(e)s ou en petit groupe. C'est plus facile de leur adresser la parole qu'à une bande d'ami(e)s très soudée.

Affirme-toi

Ne te laisse pas happer par le groupe ! Parfois, pour plaire et s'intégrer, on peut être tenté de faire des choses qui ne nous ressemblent pas, comme se moquer d'un(e) élève isolé(e) ou qui a une particularité. Voire déroger au règlement pour paraître cool (répondre aux profs, taguer les casiers...). C'est important de savoir dire non !

LES SUPER CONSEILS DE...

Pauline, en 4e : "Un jour, un garçon de ma classe m'a dit que mes cheveux étaient moches. Je lui ai répondu devant tout le monde : « Et toi, t'as vu ta tête ?» Tous les élèves ont rigolé et il ne m'a plus jamais embêtée !"

Louis, en 3e : "Pour se faire des amis, mieux vaut éviter d'arriver avec ses gros sabots dans un grand groupe en disant « salut, c'est moi ». On passe facilement pour un intrus. Ça ne veut pas dire pour autant qu'il faut rester dans son coin..."

Engage-toi

Il existe mille et une façons de cultiver son goût pour les autres. Si tu as envie de représenter les élèves de ta classe, propose-toi comme délégué(e) – et lis notre article à ce sujet dans le prochain numéro ! Une fibre écolo ? Deviens éco-délégué(e) et rencontre d'autres jeunes engagés pour la planète. Tu peux aussi devenir membre du conseil de la vie collégienne, du foyer socio-éducatif ou encore rejoindre une junior association du collège. Cela n'existe pas dans ton collège ? Renseigne-toi pour en créer une si un sujet te tient particulièrement à cœur !

Besoin d'aide ?

Certains collèges proposent aux nouveaux arrivants d'être parrainés par un(e) élève plus âgé(e). Il peut aussi exister des médiateurs pour régler les conflits entre élèves, ou des ambassadeurs anti-harcèlement. Si tu subis de manière répétée des violences physiques et/ou verbales, ne garde pas cela pour toi. Parles-en au CPE, aux surveillants, à l'infirmière. Si besoin, appelle le 3020, le numéro national anti-harcèlement (nonauharcelement.education.gouv.fr).

Texte : Florence Pagneux. Illustrations : Sylvain Frécon

Ces conseils te sont offerts par ton magazine OKAPI n°1139, 1er septembre 2021.

Deviens un(e) SUPER ÉLÈVE

Maîtrise le règlement intérieur

Ce document super important récapitule les règles de vie au collège, tes devoirs (arriver à l'heure, par exemple) et tes droits (liberté d'expression, droit de réunion...). Il rappelle ce que tu ne peux pas faire (porter un signe religieux trop visible, allumer son téléphone portable, insulter quelqu'un...), fixe les heures d'entrée et de sortie de l'établissement, l'organisation de ton temps libre ou encore l'échelle des sanctions et punitions.

Décode les attentes des profs

Les enseignants n'ont pas tous les mêmes souhaits ! Certains sont très exigeants, d'autres plus souples. Mais ces bonnes habitudes fonctionnent à tous les coups : écouter en cours (ton cerveau enregistre les leçons plus facilement), participer en classe – pour être sûr(e) de tout comprendre –, bien s'organiser dans son travail (cahiers et classeurs soignés, sac de cours préparé la veille), ne pas copier sur son/sa voisin(e) et ne pas se laisser submerger par les devoirs à faire. Anticiper, c'est la clé !

Cultive ta curiosité

Et si le CDI (centre de documentation et d'information) devenait ton repaire ? C'est l'occasion de dévorer des magazines (comme *Okapi !*), rejoindre la rédaction du journal du collège ou demander des conseils au/à la prof-documentaliste pour effectuer des recherches sur un sujet. Au collège, tu as plein d'occasions de découvrir de nouveaux horizons, comme adhérer à un club (échecs, sciences, théâtre...) ou participer à un concours (maths, poésie, bande dessinée...). Il y en a pour tous les goûts !

LES SUPER CONSEILS DE...

Pauline, en 4e : "Au collège, les élèves doivent se lever dès qu'un adulte entre dans la classe et vouvoient leurs professeurs. Ça change de l'école primaire où on leur disait « tu » et où on restait assis !"

Louis, en 3e : "Au début de l'année, c'est important de bien connaître son emploi du temps. Sinon, on passe son temps à ouvrir son cartable entre les cours pour voir quelle matière on a ensuite et ce n'est pas très pratique."

Besoin d'aide ?

Au collège, il existe des tas de dispositifs pour soutenir les élèves en difficulté. L'accompagnement personnalisé en 6e, le dispositif Devoirs faits, le soutien scolaire assuré par des surveillants... Si cela ne suffit pas, n'hésite pas à regarder s'il existe des associations d'entraide scolaire autour de chez toi. Certains étudiants sont ravis d'aider les plus jeunes !

Joue-la modeste

Au collège, les vantards n'ont pas vraiment la cote. Évite donc de fanfaronner quand tu récoltes la meilleure note de la classe ou, pire, de te moquer des élèves en difficulté. Propose plutôt ton aide à un(e) camarade qui en aurait besoin ou sollicite celle d'un(e) élève calé(e) dans une matière que tu maîtrises moins. La coopération, c'est mieux que la compétition !

Deviens un(e) SUPER ADO

Reste toi-même

Goûts, centres d'intérêts, vêtements… Le collège est une période durant laquelle on teste et on affirme sa personnalité. L'erreur, c'est de se faire passer pour ce que l'on n'est pas, au risque de craindre en permanence le moindre faux pas. En clair, reste naturel(le) ! Pas la peine de jouer les gros durs quand on est un sensible ou de changer radicalement de style pour plaire aux copains/copines. Essaie au contraire de cultiver qui tu es, assume tes passions et ta singularité !

Prends confiance en toi

Pas toujours facile, la vie d'un ado, quand son corps se met à changer et son humeur à fluctuer. Mais dis-toi que tout le monde traverse plus ou moins les mêmes difficultés. Certains sont complexés par leur acné, d'autres par leur petite taille ou encore leur voix qui mue… Pour gonfler ton estime de toi, pense à dresser la liste de tes qualités, puis à demander à ton entourage de le faire aussi (amis, parents, frères et sœurs, cousins…). Tu verras, elles sont bien plus nombreuses que tu ne l'imagines !

Apprends à gérer ton stress

Le mieux, quand tu traverses un moment pas facile, c'est de ne pas garder pour toi de mauvaises pensées et d'oser en parler à ton entourage. Ou bien de l'écrire dans un cahier, si tu as du mal à l'exprimer à l'oral. La méditation ou des exercices de respiration aident à surmonter le stress d'un contrôle ou d'une réflexion mal placée. L'humour concourt aussi à dédramatiser certaines situations, et il désarme les moqueurs !

Muscle ta forme

Le meilleur moyen de décompresser, c'est de se bouger ! Pourquoi ne pas rejoindre l'équipe de basket ou le club roller de ton collège ? Il y a sûrement des tas d'activités à découvrir dans l'association sportive de ton établissement (généralement proposées à la pause de midi ou le mercredi). C'est un bon moyen de s'aérer l'esprit et de rencontrer de nouveaux amis, dans un contexte différent de celui de la classe.

LES SUPER CONSEILS DE…

Pauline, en 4e : "Notre garde-robe change au fil des années. En 6e, je ne mettais que des pantalons serrés et des baskets. Maintenant, j'adore les robes, les pantalons larges et les sandales. Comme quoi, on met du temps à trouver son style !"

Louis, en 3e : "J'ai appris à ne plus me comparer aux autres car on trouve toujours plus beau et plus intelligent que soi. Mais quand je me compare à qui j'étais avant, je trouve que j'ai changé en bien. Ça aide à prendre confiance en soi."

Besoin d'aide ?

Bien sûr, il y a les amis et la famille. Mais au collège, tu peux aussi compter sur les adultes comme les surveillants, le/la CPE, l'infirmier/ère scolaire ou l'assistant(e) social(e). Il ne faut pas hésiter à les solliciter. Ton/ta prof principal(e) est aussi là pour écouter tes difficultés ou tes inquiétudes. Que tes soucis concernent la vie du collège ou ta vie familiale ou amicale, ces professionnels ont pour mission de te soutenir, sans te juger.