

Planète  
ados

# Redresse la barre!

## AU 2<sup>e</sup> TRIMESTRE

Si tu as connu un premier trimestre chahuté par les tempêtes, il est temps de réagir pour te remettre à flot. Voici un plan d'attaque pour maintenir le cap vers la réussite ! Tous sur le pont, matelots !

### ÉTAT DES LIEUX

**C**ommence par analyser ce que tu as bien réussi au premier trimestre et ce qui va moins bien. **Passé en revue tes résultats, matière par matière.** Regarde les commentaires des enseignants sur tes copies, note tout ce qui a besoin d'être travaillé. Tu es en 4<sup>e</sup> ? Le premier trimestre a pu se révéler compliqué, car les enseignants ont des attentes nouvelles par rapport à la 5<sup>e</sup>. Efforce-toi de décoder ce que l'on attend de toi.

Dans la mesure du possible, **fais ce bilan avec un de tes parents ou un grand frère ou une sœur aînée.** Tu peux aussi demander l'aide d'un professeur du collège, par exemple dans le cadre du dispositif "Devoirs faits" (lire page 30).

**Si tu as des soucis autres que scolaires, identifie-les aussi :** as-tu des problèmes relationnels en ce moment ? Tu as changé d'amis, ou tu te sens rejeté(e) ? Ne reste pas seul(e) à ruminer : parle de tes préoccupations à une personne de confiance, car celles-ci ont des conséquences sur ta concentration et ton attention. Donc sur ton travail.



## QUELS SONT TES OBJECTIFS ?

**Pour être motivant, un objectif doit être ambitieux...** mais pas trop non plus ! S'il est inatteignable, tu vas te décourager. Ne mets pas la barre trop bas ou trop haut. Cela te permettra d'avoir un cadre, des repères pour savoir où concentrer tes efforts. Exemple d'objectif raisonnable : passer de 10 à 12 de moyenne en anglais sur le prochain bulletin.

Pour atteindre tes objectifs, **il est impératif que tu trouves la motivation** pour agir différemment pour la suite de l'année. Qu'est-ce qui pourrait t'y inciter ? Si tu te dis : "Rien, 10 de moyenne ça me va", alors l'aventure s'arrête là pour toi !

Tu veux progresser, mais tu ne trouves pas ce qui te motive ? **Essaie d'en parler dans ta famille ou avec un(e) ami(e) susceptible de t'aider.** Trouve un moment chaque semaine pour travailler

avec cette personne : quand on travaille seul(e), on a tendance à se démotiver plus vite.

### On te souffle quelques idées d'objectifs :

- "Je veux avoir mon Brevet avec mention." (spécial 3°)
- "Si je travaille bien, mes parents me ficheront la paix !"
- "Je vais ramener de meilleures notes que ma sœur, ça lui clouera le bec !"
- "J'aime bien ce/cette prof, je vais plus travailler sa matière pour ne pas le/la décevoir."
- "Mon amoureux(euse) est dans les meilleurs de sa classe, il faut que je sois à la hauteur !"

Même si tu te motives en voulant faire plaisir à quelqu'un ou par crainte de décevoir, en réalité, c'est pour toi que tu travailles.

## AS-TU UNE MÉTHODE DE TRAVAIL ?

**Si tu n'es pas au top dans une ou plusieurs matière(s), c'est peut-être que tu manques de méthode.** Il est vrai que tous les profs ne donnent pas des fiches de méthodologie et que tu es parfois un peu livré(e) à toi-même pour apprendre tes cours.

### Quelques conseils pour apprendre efficacement une leçon :

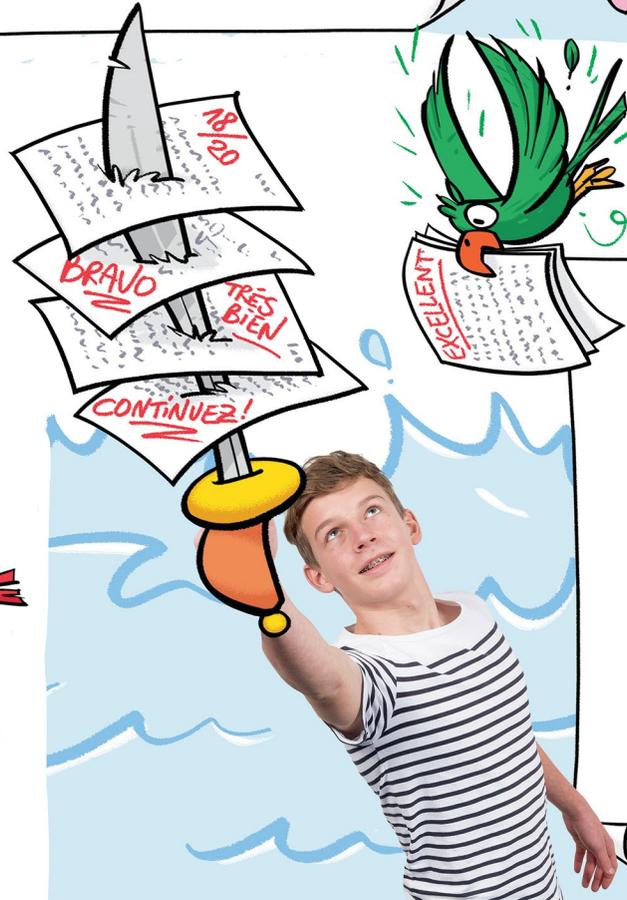
- Lis d'une traite toute la leçon.
- Repère les mots-clés (ceux que tu as soulignés, définis ou mis en couleur...).
- Organise les informations (si tu as appris à en faire, tu peux réaliser une carte mentale pour classer les notions importantes du cours).
- Assure-toi d'avoir bien tout compris avant d'apprendre.
- Fais-toi interroger sur la leçon. Ou utilise des Post-it® : inscris une question

d'un côté et la réponse de l'autre, mélange-les face question, pioche et vérifie que tu sais répondre.

- Si le chapitre à apprendre est long, découpe-le en petites parties à retenir en plusieurs fois.
- Teste plusieurs méthodes d'apprentissage : en lisant à voix haute (mémoire auditive), en faisant des schémas ou en notant les mots-clés en couleur (mémoire visuelle), en marchant ou en manipulant (mémoire kinesthésique)... Tu peux combiner plusieurs méthodes, et voir celle qui te correspond le mieux.

### Deux conseils en bonus, pour augmenter ta capacité de mémorisation :

- Veille à dormir suffisamment : un bon sommeil permet à ton cerveau d'être au top toute la journée !
- Écoute bien en classe et participe : tu intégreras déjà une bonne partie des informations à apprendre.



## FAIRE UN PLANNING, ÇA S'APPREND

**Sais-tu de combien de temps tu as besoin pour effectuer un exercice de maths ? Pour apprendre une leçon d'histoire ?** "Les neurosciences confirment que poser un rituel avec un temps limité de travail assigné à chaque tâche permet d'être plus efficace", assure la psycho-pédagogue Brigitte Prot. Son conseil : cale ta séance de devoirs chaque jour à la même heure (hors week-end), pour une durée déterminée. Par exemple : de 17 h 30 à 18 h 15. Et tu essaies de t'y tenir.

Tu constateras bientôt que cette régularité est moins stressante qu'une révision en urgence, par exemple le dimanche soir pour un contrôle le lundi... Bien sûr, si tu as une activité un soir de semaine, organise ton planning différemment ce jour-là.

**Autre astuce :** pour mesurer le temps que tu passes sur chaque tâche, utilise une montre avec un cadran à aiguilles plutôt qu'un affichage digital. "Cela permet de mieux visualiser le temps écoulé et de voir où on en est de sa séance. C'est aussi une façon de reprendre le contrôle de sa situation scolaire", souligne Brigitte Prot.

Tu peux aussi mettre en place un binôme ou un travail d'équipe pour réviser les contrôles, une heure ou deux chaque week-end avant le jour J, par exemple.

# UNE FINE ÉQUIPE À TON SERVICE !

## UN(E) PROF OU UN(E) ASSISTANT(E) D'ÉDUCATION au collège pour les "devoirs faits"

**Pour qui ?** Ce dispositif "devoirs faits" de l'Éducation nationale s'adresse à tous. Si tu as une fragilité dans une ou plusieurs matières, si tu as des difficultés d'autonomie ou de méthode, si tu manques de confiance en toi, ou si tu ne disposes pas d'espace tranquille pour travailler à la maison...

**Quand ?** Ça varie d'un collège à l'autre : une ou plusieurs séances

par semaine, de 30 minutes à 1 h 30, pendant la pause déjeuner, les heures de permanence ou en fin de journée...

**Comment ça fonctionne ?** Le principe est : "Quand je rentre à la maison, j'ai fait mes devoirs." Personne ne va les faire à ta place, mais des professionnel(le)s de l'éducation sont là pour t'aider à comprendre les consignes ou te donner les outils pour réussir.

**Quels avantages ?** Cet encadrement t'incite à te mettre au travail, alors que chez toi, tu aurais peut-être

la flemme... De plus, les profs peuvent valoriser tes efforts (sur ton bulletin scolaire, cela peut être mis dans les compétences).

**Combien ça coûte ?** C'est gratuit ! Il est aussi possible d'être accompagné dans tes devoirs par des bénévoles dans les maisons de quartier ou via des associations comme l'Entraide scolaire amicale (qui aide les élèves issus de familles défavorisées, avec une centaine d'antennes en France).

## UN(E) ÉTUDIANT(E) pour des cours particuliers

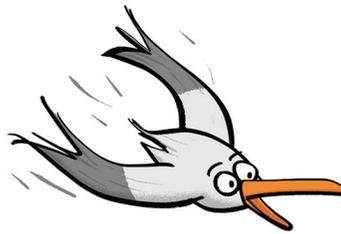
Si tu es en difficulté dans une matière, tu peux faire appel à un(e) étudiant(e) pour t'aider. À raison d'une ou deux heures par semaine, tu devrais vite progresser avec ce "coach personnel" qui te réexpliquera et t'entraînera. **Attention, le coût est de 10 à 40 € de l'heure**, selon que tes parents passent ou non par un organisme, et en fonction des compétences de l'étudiant(e) et de la ville. Il faut bien se renseigner et comparer. Et il est important que le courant passe entre toi et le/la "coach".

## UN PSY-EN pour le soutien psychologique

Avec tes parents, vous pouvez prendre rendez-vous avec le ou la psychologue de l'Éducation nationale (ex-conseiller(ère) d'orientation), si tu as un **besoin spécifique**. Comme des inquiétudes sur ton avenir, des questions sur ton orientation, notamment à partir de la 4<sup>e</sup>. Ou si tu as besoin de parler à quelqu'un d'extérieur à ta famille.

## UN(E) ÉLÈVE DE 3<sup>e</sup> pour le tutorat

Certains collèges mettent en place un système de tutorat. **Des élèves de 3<sup>e</sup> se portent volontaires** pour accompagner, toute l'année des élèves plus jeunes (de 5<sup>e</sup> par exemple). Les duos se choisissent. Comme pour "Devoirs faits", la participation n'est pas obligatoire.



# UNE AFFAIRE DE CONFIANCE EN TOI

**Le capitaine de ta scolarité, c'est toi et toi seul !** Alors demande à tes parents de ne pas regarder tes notes sur Pronote (ou équivalent) avant que tu ne les leur annonces. Une note sans contexte, ça ne signifie rien. Il faut savoir de quel type de devoir il s'agissait, quelle a été la moyenne de la classe, si c'était un travail de groupe, etc.

À toi d'expliquer tout ça quand tu rapportes une note à la maison.

**Constater tes progrès est très important**, les faire reconnaître par tes potes aussi (en plus de tes parents). Attention, on ne parle pas ici des élèves (sans doute un peu jaloux...) qui

pourraient te traiter "d'intello", mais des véritables amis qui se réjouiront de voir tes efforts récompensés. Le collectif, ça joue à fond sur le moral. Comme dans une équipe sportive !

**Valide tes avancées :** tiens un journal de bord des choses positives qui se sont passées dans ta journée (*lire ci-dessous*). Pas seulement tes notes, mais aussi les appréciations positives de tes profs, à l'oral comme sur tes copies. Idéal pour reprendre confiance en toi !

Muni(e) de tous ces conseils, à toi de mener ta barque pour les quatre mois à venir... **Bon vent !**

## Journal de bord

**24 janvier**

Levé la main 2 fois en anglais. Me suis trompé(e), mais la prof m'a quand même félicité(e) pour ma participation. Cool !

**28 janvier**

Passé 1 h 15 sur le DM d'histoire, JPP. Si j'ai pas au moins 15 avec ça ! Mais les darons ont vu que je bossais,

demain je vais pouvoir sortir !

**7 février**

Journée pas top en cours. Mais on s'est bien marré à la cantine avec Juju et Lola (les crouttes, MDR).

**10 février**

17/20 en histoire ! C'est moi le/la boss !

Merci à Brigitte Prot, psycho-pédagogue, et à Pascale Simon, professeure responsable du dispositif "Devoirs faits" au collège Vendôme de Lyon.

