



# TABLE DES MATIÈRES

<b>L'ORGANISATION</b>	<b>6</b>
L'ORGANISATION DANS LES ÉTUDES.....	10
GÉRER SON TEMPS.....	11 À 12
MES ESSENTIELS POUR ÊTRE ORGANISÉ.....	13
<b>L'ÉTUDE</b>	<b>14</b>
LA MÉMORISATION.....	16 À 17
LA CONCENTRATION.....	18 À 19
DEMANDER DE L'AIDE.....	20
COMMENT BIEN ÉTUDIER?.....	21 À 23
LES EXAMENS.....	25 À 27
<b>LE STRESS</b>	<b>28</b>
QU'EST-CE QUE LE STRESS?.....	30 À 31
COMMENT SE DÉBARRASSER DE SON STRESS?.....	32 À 33
LE STRESS DE LA RENTRÉE: MES CONSEILS.....	33 À 34
LES CHOIX AU SECONDAIRE.....	35
<b>LES SAINES HABITUDES DE VIE</b>	<b>36</b>
LE SOMMEIL.....	38 À 39
LE POSITIVISME.....	40
UNE SAINÉ ALIMENTATION.....	41
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	42 À 43

*Merci à ma famille et mes amies de m'avoir aidé et toujours supporté dans mon parcours scolaire et mes projets. Merci à ma superviseuse de m'avoir guidé tout au long de mon projet personnel et merci aux coordonnatrices d'avoir répondu à mes questionnements durant le processus de création de mon livre.*

# INTRODUCTION

*Je m'appelle Juliette et je suis la fière créatrice du livre que vous avez entre les mains. Durant mon quatrième secondaire, j'ai sélectionné le sujet de mon projet personnel, un projet de grande envergure s'étendant sur une période d'environ 6 mois. J'ai décidé d'opter pour un thème qui m'était bien connu, l'école. Dès le premier secondaire, j'ai vite compris qu'il fallait travailler très fort pour s'assurer d'une bonne moyenne et au fil des années, j'ai développé des trucs et astuces pour bien m'organiser, réussir mes examens, gérer mon stress scolaire et développer de saines habitudes de vie. Aujourd'hui, je souhaite transmettre mes expériences dans le but d'aider plusieurs jeunes à réussir leur secondaire, tout en gardant un équilibre dans les différentes sphères de leur vie.*

*Le secondaire peut être une étape de vie stressante pour certains. Pour ma part, la source de mon stress au secondaire fut principalement par la pression de toujours devoir réussir et surpasser les autres. Puis, j'ai réalisé que ce n'était pas important de toujours se comparer aux autres puisque nous sommes tous différents dans nos aptitudes, nos forces et nos faiblesses.*

*Également, j'ai eu la chance de faire partir du programme enrichi et aujourd'hui je suis reconnaissante de ce qu'il m'a apporté. Mon parcours scolaire dans ce programme n'a pas été sans embuches, mais j'ai toujours su me relever. En effet, j'ai souvent eu de la difficulté à m'adapter et lorsque je suis arrivé au secondaire, j'ai eu l'impression d'être en retard sur la matière par rapport aux autres élèves, comme en anglais par exemple. Cependant, j'ai persévéré et j'ai su m'améliorer pour même finir avec une note supérieure à la moyenne.*

*Au fil du livre, vous allez découvrir donc des astuces et conseils issus de mes expériences au secondaire. J'espère que celles-ci vous permettront de devenir un élève plus confiant, curieux et que cela vous donnera l'envie de vous surpasser.*

*Bonne lecture,*

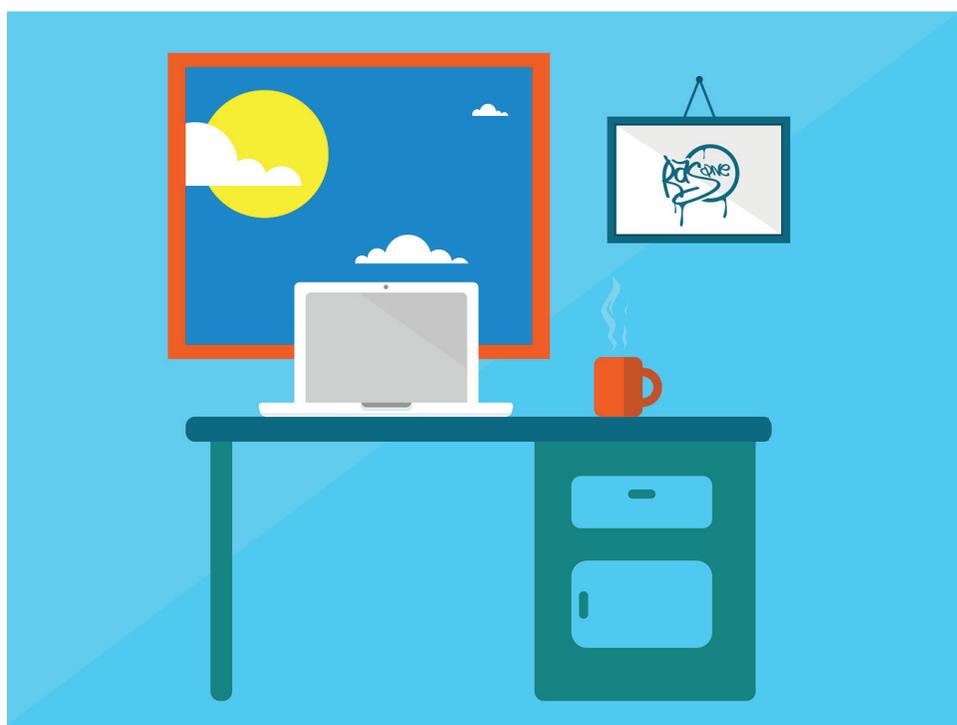
*Juliette*



# L'ORGANISATION

# L'ORGANISATION À L'ÉCOLE

Au fil des années, j'ai compris que l'organisation est la clé du succès pour bien réussir ses études. Il est parfois difficile de gérer les différentes sphères de notre vie, mais l'organisation est une faculté qui se développe peu à peu. En étant organisé, on s'assure de garder du temps pour soi, ce qui est essentiel dans la réussite scolaire. L'organisation permet de rester équilibré et de mettre notre énergie sur ce qui compte vraiment. À l'école, elle représente la gestion du temps dans nos travaux, devoirs études, mais aussi l'organisation dans nos cahiers, notre agenda, notre sac, etc. Effectivement, il est important de se retrouver facilement dans nos choses puisque ça permet de ne pas perdre des travaux, ou encore, d'oublier de faire un devoir. Durant ce chapitre, plusieurs techniques seront abordées pour faciliter l'organisation dans l'étude, les travaux et notre vie afin de bien répartir notre temps.



# GÉRER SON TEMPS

Pour bien gérer son temps, il faut rendre optimal chaque heure de son temps libre dans les diverses sphères (essentielles et personnelles) de la vie d'une personne. Se faire un horaire réaliste permet de gérer son stress et d'augmenter son temps libre si l'on respecte celui-ci. En effet, plutôt que de tout faire en même temps, il permet une vie structurée et donc, plus libre. Il est important de ne pas abonner l'horaire dès la première semaine puisque la respecter est une routine qui s'apprend.

Lors de la création de notre horaire, il faut tout d'abord être réaliste et ne pas s'oublier tout en optimisant son temps selon la vraie vie. Par exemple, prévoir de travailler sur l'étude dès le retour de l'école n'est pas une bonne idée. Souvent, après les classes, on est plutôt fatigué et l'on désire prendre une pause pour décompresser. Pour construire un horaire réaliste, on peut pendant 1 semaine complète, noter toutes les activités et baser son horaire sur ce modèle selon notre rythme de vie.

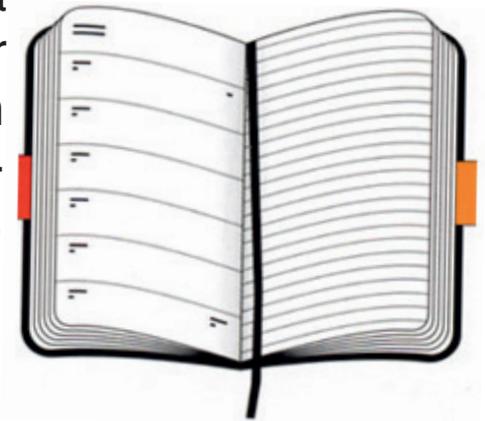


Pour bien commencer l'horaire, il faut d'abord prévoir les éléments de la vie sociale de la personne, tels que le travail, les heures d'école, les activités parascolaires, les fêtes, le temps libre que l'on désire avoir, etc. Vous pouvez ensuite créer une liste des tâches selon leurs importances, leurs temps, leurs natures, et leurs échéances. Prévoyez ensuite ces tâches dans votre horaire tout en espaçant les choses effectuées, pour garder une certaine liberté dans son temps. Écrire ces tâches dans votre agenda scolaire peut aider à ne rien oublier et permet de consulter facilement votre plan. Vous pouvez toujours adapter votre horaire durant la semaine et remettre à plus tard. Cependant, planifiez la modification des tâches ailleurs en les déplaçant et ne laissez donc pas une en retrait, pour être certain de ne pas l'oublier. Le mieux est de rester souple et de ne pas consacrer trop de temps à une tâche.



# MES ESSENTIELS POUR ÊTRE ORGANISÉ

L'AGENDA est un outil essentiel dans la vie étudiante. Il permet de bien structurer sa vie et il est important d'optimiser son utilisation en écrivant le plus d'informations possible. Par exemple, inscrire tous ses devoirs et examens, ses rendez-vous, les rencontres et les sorties permettent de bien visualiser notre semaine. Ainsi, on peut établir des priorités et faire notre travail en conséquence.



LA POCLETTE À PLUSIEURS COMPARTIMENTS est un outil que je vous conseille tous d'utiliser. En effet, elle permet de classer chaque matière dans un compartiment et ainsi se retrouver facilement dans nos travaux et devoirs. Également, elle permet à l'élève de ne pas avoir à transporter tous ses cartables de chaque matière lorsqu'il y a des devoirs.





# L'ÉTUDE

# LA MÉMORISATION

La mémorisation est un facteur critique dans les méthodes de travail puisque celle-ci permet de retenir de l'information afin de pouvoir réussir ses examens. Quatre facteurs influencent la mémoire soit : la méthode employée, le degré de concentration, la motivation à la tâche, et les connaissances que l'on possède déjà dans le domaine d'étude. Pour accentuer la mémoire, on peut donc :

- **Planifier sa révision** : Plus on étudie souvent, plus on va retenir l'information en la stockant dans la mémoire à long terme plutôt qu'à court terme ;
- **Faire des notes dynamiques et organisées** avec son surligneur puisque la couleur aide à mémoriser les informations plus facilement et organiser les idées dans notre tête ;
- **Faire preuve d'organisation** dans les choses à retenir, les mettre dans un ordre logique et ne pas tout mélanger la matière.

\*L'utilisation de moyens mnémotechniques aide également à retenir l'information (par exemple, la phrase **Mon Vieux Tu M'as Jeter Sur Une Navette** pour retenir l'ordre des planètes)

\* Il faut répéter une information plus de 3 fois pour bien la retenir. Que ce soit à l'oral ou en l'écrivant, elle permet de retenir une information rapidement.

## LES TYPES DE MÉMOIRE

Il existe trois grands types de mémoire. Chez chaque individu, un des trois est souvent plus dominant que les deux autres, et il est donc plus facile d'utiliser celui-ci pour favoriser la mémorisation. Les trois grands types sont la mémoire visuelle, auditive et motrice.

Si vous avez une mémoire **VISUELLE** :

- Utilisez des dessins, des schémas et des tableaux ;
- Surlignez dans vos cours avec un code de couleur ;
- Aérer vos notes pour faciliter la lecture ;

Si vous avez une mémoire **AUDITIVE** :

- Écoutez attentivement lors des cours ;
- Révisez à haute voix ;

Si vous avez une mémoire **MOTRICE**, donc que vous devez écrire pour retenir :

- Écrivez plusieurs fois les informations que vous avez plus de mal à retenir ;
- Faites des synthèses de vos cours en évitant de recopier les informations inutiles ;
- Faites des dessins, des schémas et des tableaux.

## APPRENDRE PAR

Il est inutile d'apprendre une matière par cœur puisqu'elle la mémoire à court terme est très fragile et la matière risque donc d'être plus facilement oubliée plus tard ou sous la pression (durant l'examen par exemple). Il est donc plus important de comprendre la matière pour bien l'assimiler. Relisez, faites des exercices, demandez de l'aide et expliquez la matière à quelqu'un d'autre sont des solutions permettant de bien comprendre celle-ci. Dans les matières où il faut apprendre la matière par cœur, utilisez des moyens mnémotechniques pour retenir les informations. Par exemple, associez des mots à des images en créant des jeux de mots. (Exemple : SOH-CAH-TAO en mathématique pour les théorèmes)

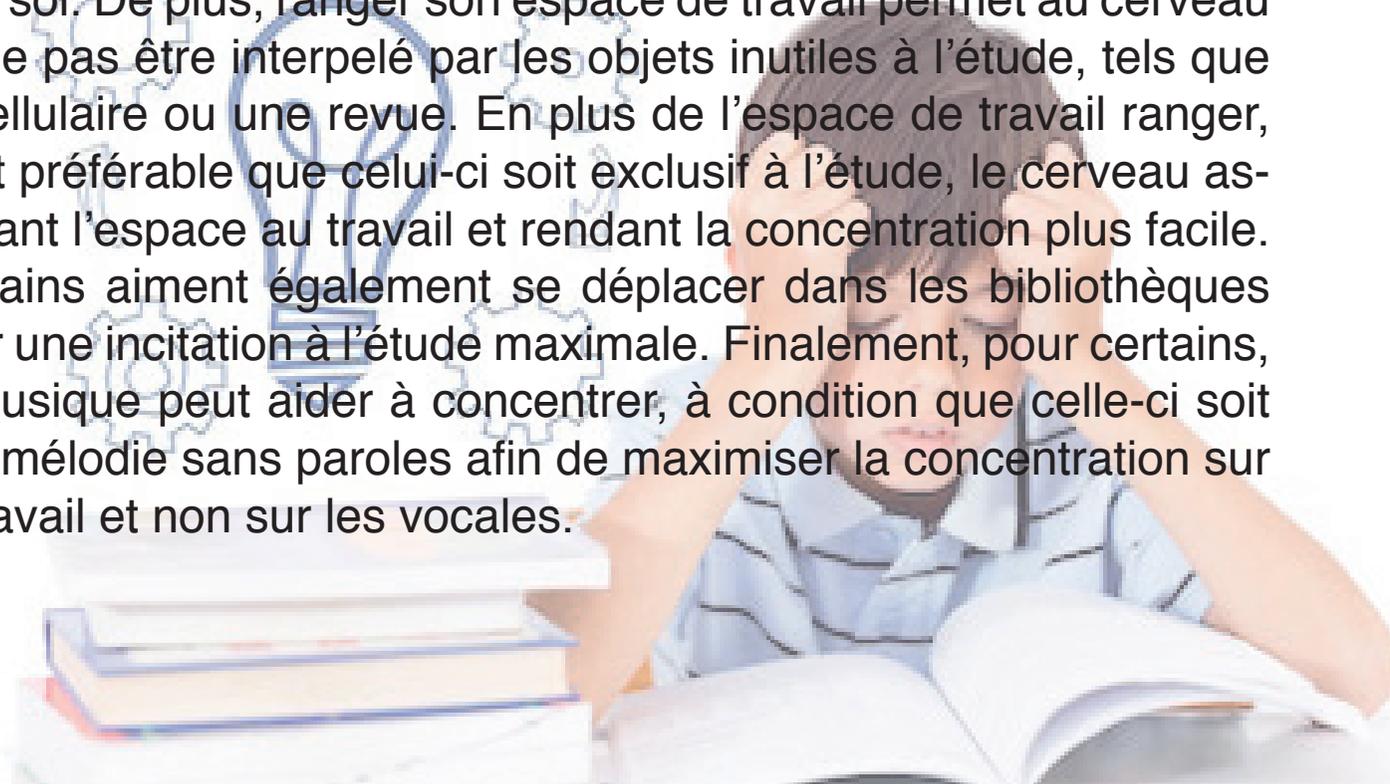
# LA CONCENTRATION

## LA CONCENTRATION ET L'ÉTUDE

Être concentré, c'est se fixer sur une seule activité. Avoir ses livres devant soi n'est pas suffisant pour bien apprendre si l'on pense à autre chose pendant la session. On peut tout de même modifier certains facteurs afin d'accroître notre concentration de façon optimale. Il existe des facteurs externes et internes qui modifient l'intensité de la celle-ci.

## LES FACTEURS EXTERNES

Les facteurs externes se résument par l'endroit où l'on travaille. Par exemple, choisir un endroit bruyant tel un parc ou un restaurant diminue la concentration à l'étude puisque le cerveau porte alors son attention aux bruits avoisinants. Aussi, travailler dans la bonne position incite au travail, soit d'être assis sur une chaise de bureau en étant légèrement incliné vers le travail devant soi. De plus, ranger son espace de travail permet au cerveau de ne pas être interpellé par les objets inutiles à l'étude, tels que le cellulaire ou une revue. En plus de l'espace de travail ranger, il est préférable que celui-ci soit exclusif à l'étude, le cerveau associant l'espace au travail et rendant la concentration plus facile. Certains aiment également se déplacer dans les bibliothèques pour une incitation à l'étude maximale. Finalement, pour certains, la musique peut aider à concentrer, à condition que celle-ci soit une mélodie sans paroles afin de maximiser la concentration sur le travail et non sur les vocales.



## LES FACTEURS INTERNES

Les facteurs internes jouant sur la concentration sont nombreux. Par exemple, pour augmenter la concentration, il faut éviter de faire des **activités stressantes** ou **d'interrompre** un livre ou une série captivante. Vous parlez intérieurement en illustrant la matière permet également d'augmenter la captivité face à la matière. De plus, avant l'étude, planifier votre session en tranches d'heures, selon votre difficulté à vous concentrer. Par exemple, si vous êtes rapidement moins attentif, prévoyez vos activités d'études aux quarts d'heure et donnez-vous des récompenses, pour rester motivé. La force mentale est grande, vous pouvez jouer sur celle-ci pour accroître votre concentration, en vous empêchant par exemple de vérifier votre téléphone ou de rester éveillé.



# DEMANDER DE L'AIDE

Dès que l'on éprouve de la difficulté dans une matière, il est important d'aller chercher de l'aide immédiatement plutôt que de faire languir nos questionnements et risquer d'arriver à l'examen mal préparé. De plus, dans certaines matières, comme les mathématiques ou les sciences, la matière vue en classe est directement liée avec la matière du prochain cours. Il est donc important de comprendre le sujet vu en classe avant le prochain cours pour éviter de ne pas comprendre. Dès que l'on a des questionnements, on peut demander au professeur de nous aider. Aussi, se faire expliquer par un ami ou un autre professeur peut aider à assimiler le sujet. En effet, parfois ce n'est pas la matière en tant que telle que l'on ne comprend pas, mais plutôt la façon dont on nous l'enseigne. Les parents peuvent également comprendre et aider dans les devoirs.

## MON EXPÉRIENCE

Pour ma part, c'est le site internet allo prof qui m'a grandement aidé. En effet, le site propose des descriptions, des exercices et des pratiques d'examens dans toutes les matières vues au primaire et au secondaire. À chaque fois que j'ai un doute sur une matière, c'est sur ce site que je vais et j'ai des réponses à mes questions à tous les coups. Je peux aussi me pratiquer avant un examen lorsque les exercices en classes sont peu nombreux ou diversifiés afin d'être mieux préparés pour l'examen. Également, on peut clavarder ou parler au téléphone avec un professeur pour que celui-ci nous éclaire sur le sujet s'il ne se trouve pas sur le site (ce qui est très rare !) ou pour qu'il réponde simplement à nos questions si ce n'est pas assez clair).

# COMMENT BIEN ÉTUDIER?

## QUAND COMMENCER À ÉTUDIER?

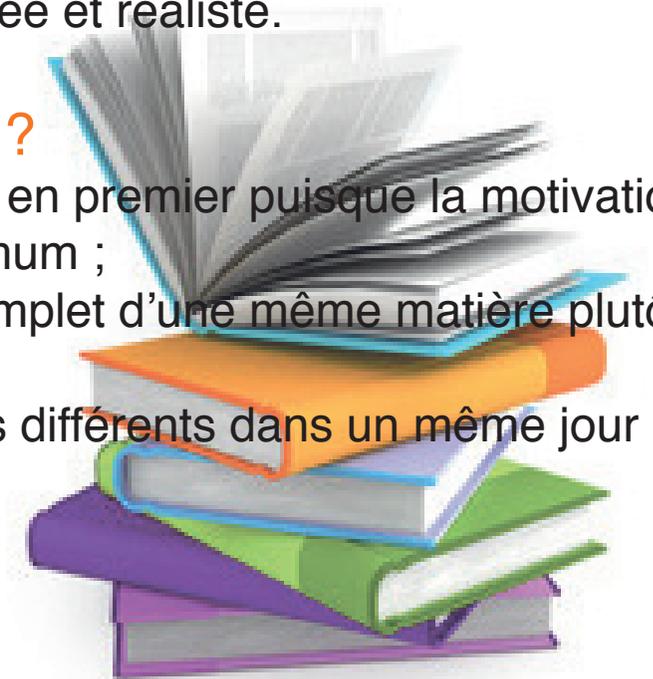
- Il faut étudier par plusieurs petites séances plutôt que beau coup dans une seule puisque la capacité de concentration et de mémorisation, baisse avec le temps ;
- Créer une routine d'étude et la respecter ;
- Relire le chapitre à la fin d'un cours pour être sûr d'avoir compris la matière ;
- Faire des résumés dès la fin du cours.

## SE METTRE FACILEMENT AU TRAVAIL

- Commencer en avance ;
- Se préparer d'avance l'espace d'étude ;
- Se fixer des objectifs (par exemple : faire le résumé d'un chapitre chaque jour) ;
- Se récompenser pour chaque objectif atteint afin de rester motivé ;
- Créer une routine équilibrée et réaliste.

## PAR OÙ COMMENCER ?

- La matière la plus difficile en premier puisque la motivation et l'énergie sont au maximum ;
- Étudier un chapitre au complet d'une même matière plutôt que de la séparer ;
- Ne pas faire trop de cours différents dans un même jour née.



## QUAND ÉTUDIER ?

L'étude peut être optimisée selon divers moments dans la journée, qui sont tous associés à différents types de travaux/études.

- **Le matin** : après une nuit de sommeil, prioriser les travaux complexes ou créatifs, tels que les exercices ;
- **Début de l'après-midi** : le moment est moins favorable à la concentration et il est suggéré d'entreprendre des travaux moins compliqués telles la recherche ou les matières plus faciles ;
- **fin de l'après-midi** : moment parfait pour l'étude et la révision ;
- **La soirée** : prioriser les révisions et les prélectures ;
- **La nuit** : il est important de ne pas étudier pendant la nuit puisque c'est durant cette période que le cerveau assimile l'information apprise durant la journée ;
- **Les temps morts** : Durant le transport en autobus entre l'école et la maison par exemple, prioriser les prélectures et les résumés de chapitres.



## MON TRUC

Afin de favoriser l'étude, il peut être intéressant de travailler dans un environnement autre que la maison. Un espace réservé à l'étude tel qu'un café ou une pièce autre que la chambre à coucher dans la maison peut augmenter la motivation et la concentration. Ne pas étudier dans le lit puisque le cerveau associe le meuble à la période de sommeil et on peut donc se fatiguer plus rapidement.

## PENDANT COMBIEN DE TEMPS ÉTUDIER ?

Des études ont démontré qu'outre quelques rares exceptions, personne n'est capable de travailler efficacement plus de 2 heures de suite dans le meilleur des cas. Il est donc recommandé de travailler par périodes. Par exemple 50 minutes d'études suivies de 10 minutes de pause, avant de recommencer par 50 autres minutes de travail. Il est conseillé de prendre environ 10 minutes de pause entre deux périodes de travail, pas plus pour éviter d'avoir du mal à s'y remettre.

Si vous prévoyez étudier une journée entière, après quatre périodes d'étude d'environ 50 minutes chacune prenez une pause d'une à deux heures, qui peut être combinée avec un repas, afin de vous ressourcer et d'être plus efficace par la suite.

## LES PHASES DE L'ÉTUDE

La période d'étude optimale se divise en 3 phases, soit **relire, analyser et synthétiser**, résumer et reformuler.

1. **Relire** permet de mieux comprendre la matière que l'on s'apprête à assimiler.
2. On **analyse** ensuite le chapitre à l'aide de marqueurs et on écrit dans les marges les idées principales. Après la première analyse, on classe les informations importantes et on fait des liens entre elles.
3. Avec l'analyse, on construit **un résumé** condensé dans nos propres mots afin de mieux comprendre la matière. Vous pouvez vérifier l'exactitude et la compréhension de votre étude en expliquant à un partenaire la matière. Si celui-ci a compris, vos résumés sont bons et vous avez assimilé la matière.



# LES EXAMENS

## AVANT ET PENDANT L'EXAMEN

- Se coucher tôt et dormir un minimum de 8h par nuit ;
- Arriver à l'avance ;
- Ne pas parler aux personnes stressées pour ne pas qu'elles transmettent leur stress.

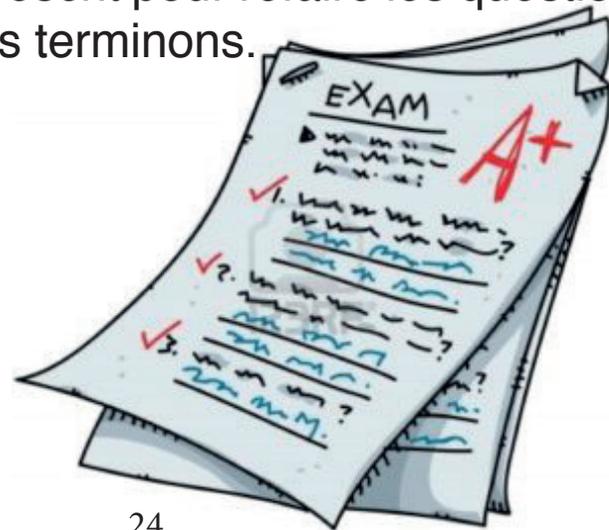
### Que faire si l'on pense avoir un échec à un examen :

- Continuez jusqu'à la fin ; par exemple, en mathématique, ce n'est pas seulement la réponse finale qui compte, mais la démarche. Vaut mieux donc essayer que de laisser une page blanche ;
- Rester confiant ; souvent, on se sous-estime!

## LES EXAMENS ÉCRITS

### Conseils en rafale pour les examens écrits :

- Regarder la grosseur de l'examen en analysant les questions en repérant les mots-clés (questions courtes, à long développement, etc.) ;
- Commencer par les questions plus faciles ;
- Ne pas passer beaucoup de temps sur une question si l'on a un trou de mémoire ou une incertitude ;
- Utiliser tout le temps prescrit pour refaire les questions plutôt que de quitter dès que nous terminons.



## LES EXAMENS ORAUX

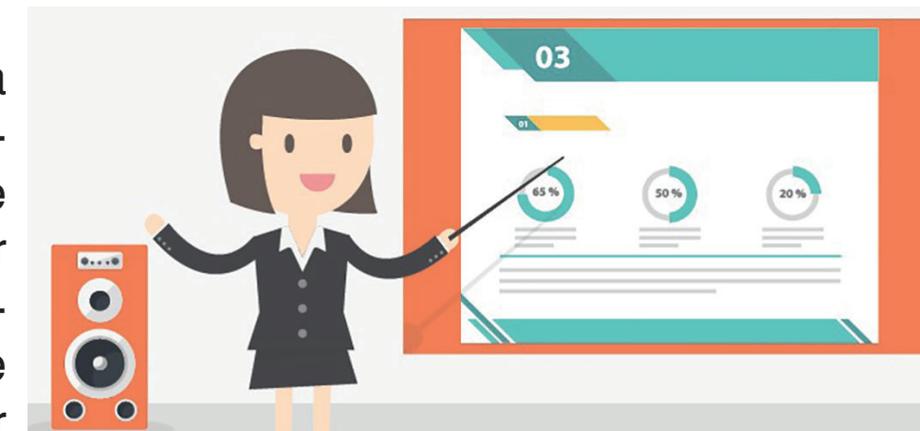
Pour préparer un exposé oral intéressant, il faut :

- Faire son exposé en fonction de son public / un exposé pour les adolescents de 13 ans ne doit pas être abordé de la même façon que pour de jeunes enfants de 5 ans par exemple ;
- Faire un plan avec toutes les idées par rapport au sujet dès le départ ;
- Construire son exposé à partir des idées retenues ;
- Préparer un texte sur le sujet ;
- Faire des fiches avec des mots-clés pour éviter de donner l'effet de lire un texte en avant de la classe ;

Pour rendre un exposé intéressant, il faut capter l'attention des auditeurs par différents moyens. Premièrement, des supports visuels sont recommandés et permettent au lecteur de mieux comprendre les dires. Il aide également à la personne qui parle de ne pas perdre ses idées grâce aux différentes images ou mots-clés intégrés dans le support.

Également, la confiance de la personne qui présente joue un rôle critique sur la pertinence de l'exposé. Une personne allumée va plus capter

l'attention durant une présentation qu'une personne d'une voix monotone qui ne sait peu son sujet. C'est pourquoi il est important de bien pratiquer avant l'exposé. Pas pour apprendre son texte par cœur, mais pour savoir son sujet et la direction que l'on veut prendre. Présenter le texte par cœur est ennuyant pour les auditeurs.



S'enregistrer est également une bonne chose puisque cela permet de reconnaître ses erreurs et de modifier celle-ci, comme la répétition de tics verbaux par exemple (dire heu ou genre). On peut aussi faire l'exposé devant ses parents afin qu'ils analysent notre posture et notre langage non verbal.

## PENDANT L'EXPOSÉ

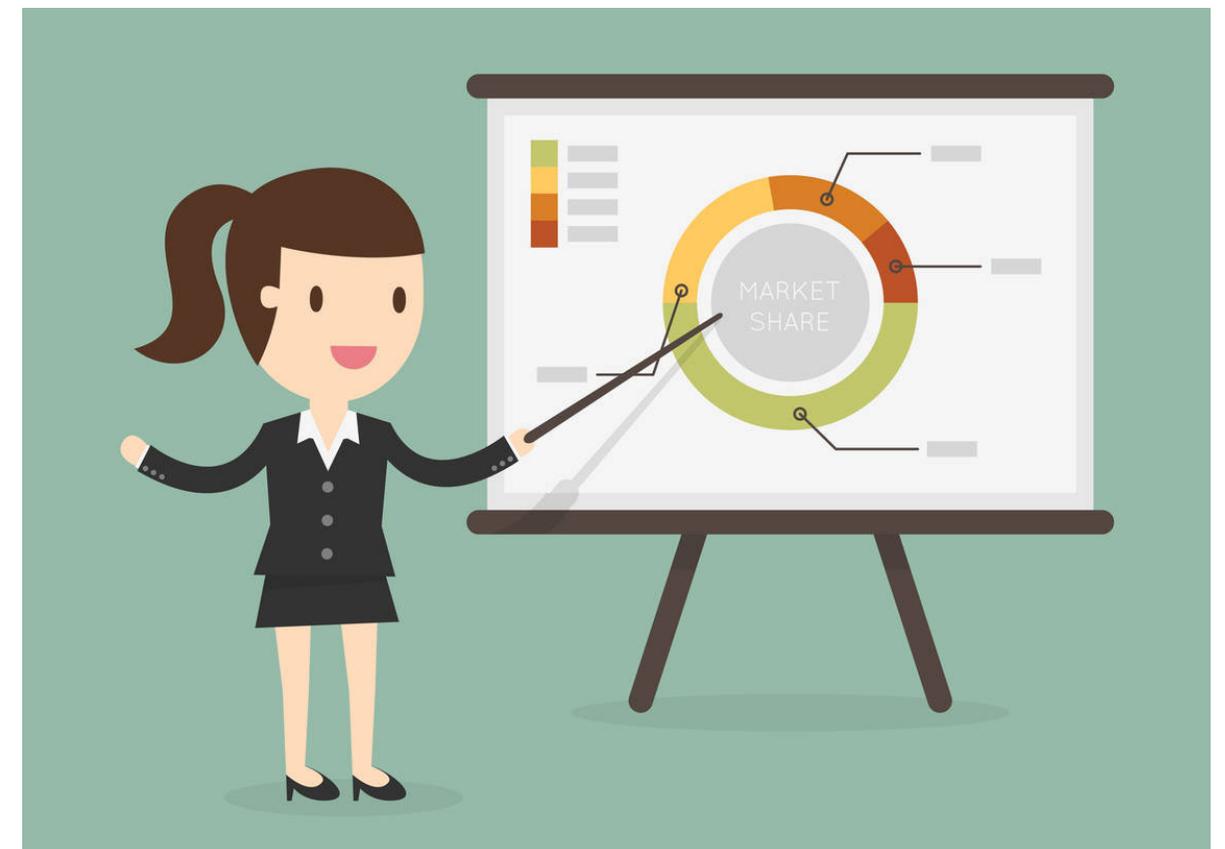
**1.** *Balaie l'auditoire du regard. Le contact visuel est très important pour que les personnes à qui tu t'adresses se sentent interpellées.*

**2.** *Mise sur la participation de ton auditoire. Pour ce faire, tu peux lui poser quelques questions, le faire voter sur une question, etc. Toutefois, n'oublie jamais que c'est toi la vedette de l'exposé et que c'est ta prise de parole qui sera évaluée.*

**3.** *Soigne ton langage. La qualité de la langue est très importante dans un exposé oral, c'est l'un des critères principaux. Il faut, entre autres, éviter les tics langagiers (euh... donc... tsé..., etc.). Encore une fois, c'est la pratique qui te permettra d'être bien préparé à cet effet.*

**4.** *Reste calme et prends le temps de respirer. Un exposé n'est pas une course contre la montre. De plus, si ton débit est trop rapide, l'auditoire n'aura pas le temps d'assimiler toutes les informations que tu désires transmettre.*

**5.** *Ne sois pas esclave de tes fiches aide-mémoire. Même si cela t'aide, il est loin d'être recommandé que tu lises tes feuilles devant la classe (cela pourrait même entraîner un échec).*

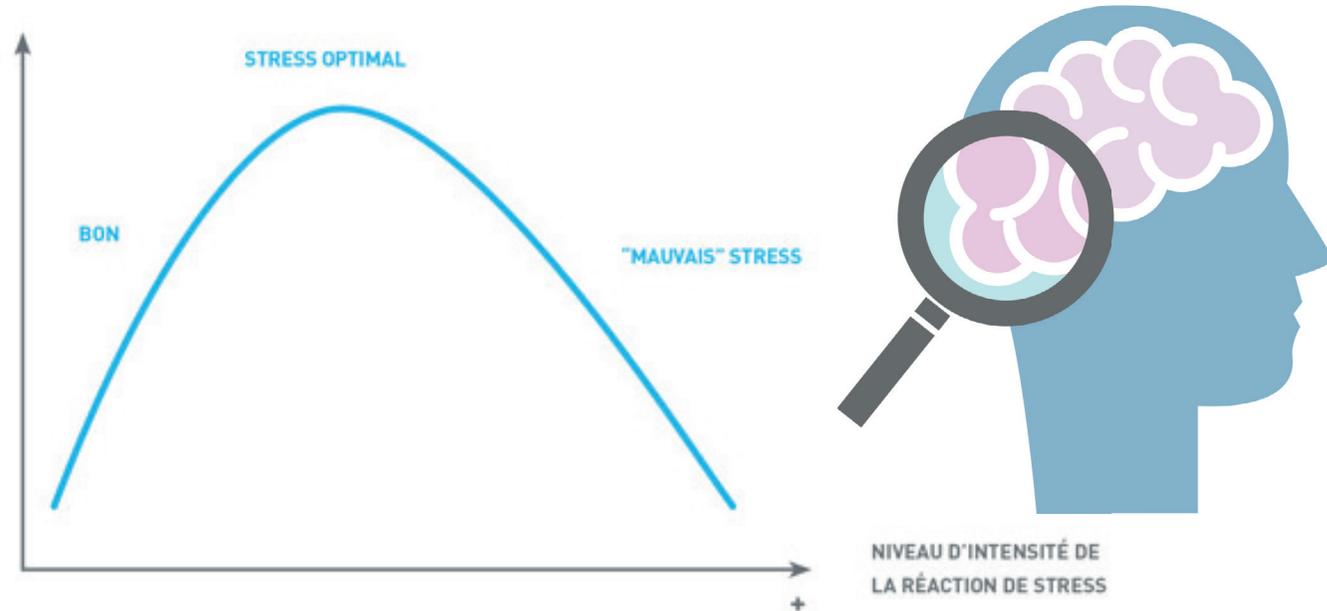




# LE STRESS

# QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Le stress est une réaction biologique normale du cerveau dans des situations que celui-ci interprète comme menaçante. Ainsi, le cerveau commande aux glandes surrénales (au sommet des reins) de libérer des hormones, soient l'adrénaline et la cortisone, responsables des principaux symptômes du stress. L'adrénaline entraîne l'augmentation du rythme cardiaque, une sensation de chaleur dans le corps, la transpiration ainsi que les autres symptômes physiques du stress. Pour sa part, la cortisone réagit avec l'hippocampe, une région du cerveau destinée à l'apprentissage et à la mémoire. Ainsi, l'individu stressé se retrouve beaucoup plus vigilant, concentré sur le danger qui le menace. Un stress modéré améliore la performance de la personne en question. Autre part, un stress trop élevé diminue la performance et peut amener à un blocage mental, faisant oublier une réponse dans un examen par exemple. On peut représenter cette situation par une parabole donc la performance varie selon le niveau du stress de l'individu.



Dans le milieu scolaire, plusieurs facteurs peuvent influencer le niveau de stress d'un élève. Par exemple, pour certains, c'est la pression de toujours devoir réussir, de « passer » leurs examens. Pour d'autres, c'est la peur de manquer de temps. En effet, les élèves peuvent rapidement devenir surchargés avec l'école, la famille, les amis, les activités parascolaires, etc. Aussi, plusieurs voient l'école comme quelque chose de très négatif, alors que c'est une chance de pouvoir apprendre gratuitement dans un tel environnement. Aussi, la pression des parents, des amis ou du personnel de l'école est une grande source de stress chez plusieurs adolescents.

Malgré que la nature du stress varie, les symptômes associés à ceux-ci sont semblables. On divise ceux-ci en trois grandes catégories, soient les **symptômes physiques**, tels les vertiges, les **symptômes émotionnels et mentaux** tels l'agitation, ainsi que les **symptômes comportementaux**, comme une perception négative de la réalité. C'est pourquoi lors d'un exposé oral par exemple, nous nous sentons hors de nos moyens.



# COMMENT SE DÉBARRASSER DE SON STRESS?

Tel que dit plus tôt, un trop grand stress peut diminuer la performance. Il est donc important de trouver un juste équilibre dans son stress afin d'optimiser celui-ci dans la vie de tous les jours. Pour cela, il est important de savoir le gérer en mettant en pratique diverses astuces simples et efficaces.

Il est possible de diminuer le stress quotidien rapidement même si l'on possède une vie mouvementée et chargée :

1. Une bonne journée commence lorsque l'on se lève du bon pied •S'hydrater toute la journée et bien commencer la journée avec un repas nutritif ;
2. Adopter une posture confortable à l'école pour être concentré ;
3. Faire des pauses pour éviter de se surcharger de travail, ce qui augmente le stress (les pauses à l'école ne sont pas faites pour faire des devoirs en retard, profiter plutôt pour rire et parler avec ces amis[e] s permet de relaxer) ;
4. Faire des étirements sur sa chaise en classe si l'on se sent tendu ;
5. Se concentrer à un passetemps ;



6. Rire et sourire le plus possible : si l'on passe la journée seul, des exercices devant un miroir et son simple sourire permettent de diminuer le stress ;
7. Pratiquer divers exercices de respiration.

## LE STRESS DE LA PREMIÈRE JOURNÉE

Tout d'abord, il ne faut pas trop se stresser ! Tout le monde est dans la même situation que vous et commence une nouvelle étape de sa vie. Il ne faut pas dramatiser et penser que l'on va se retrouver seul, ça n'arrive jamais!

1. La veille, couchez-vous tôt ! Il peut être extrêmement difficile de s'endormir, mais tentez tout de même d'avoir une bonne nuit de sommeil afin d'avoir de l'énergie le lendemain ;
2. Le jour X, prenez un bon déjeuner et soyez bien habillé, pour faire bon impression auprès de vos futurs camarades ;
3. Dans l'autobus, vous pouvez déjà commencer à parler à des élèves du même groupe d'âge que vous afin de vous faire facilement et rapidement des amis ;
4. Surtout, il faut mettre sa gêne de côté et faire les premiers pas, car les premiers jours sont souvent les meilleurs moments pour se faire des amis.



## LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Pour s'adapter rapidement et facilement dans l'univers du secondaire, l'élève peut s'inscrire à diverses activités parascolaires. En effet, celles-ci permettent :

- **Meilleure adaptation** à la vie scolaire et étudiante ;
- Plus susceptibles de décrocher des **meilleurs résultats** ;
- **Réduits** les risques de développer des **symptômes dépressifs** ou comportements déviants ;
- Construit **l'identité de l'élève** et son autonomie ;
- Les jeunes acquièrent des **habiletés cognitives** ;
- Facilite **les habiletés sociales et physiques** ;
- Ils apprennent à gérer leur **émotion** et leur **créativité** ;
- Apprennent à **travailler en équipe** ;
- Développe un **sentiment d'appartenance** ;
- Et plus encore.



\*\*\*Les activités parascolaires peuvent s'avérer plus néfastes que bénéfiques pour l'adolescent. En effet, lorsque celle-ci n'est pas un choix de l'élève, mais plutôt une obligation de la part des parents, l'enfant voit l'activité comme une corvée. Également, il faut que l'enfant se sente motivé, car s'il n'aime pas l'activité ou s'il se rend compte qu'elle n'est pas compatible avec ses goûts, elle peut s'avérer néfaste pour son apprentissage. Finalement, la participation à une activité parascolaire ne devrait pas dépasser 20 heures par semaine puisqu'il est important que l'adolescent garde un équilibre avec les autres sphères de sa vie. (Par exemple, s'il est dans un programme sport-étude)

## LES CHOIX AU SECONDAIRE

Tout au long de nos études, nous sommes souvent confrontés à différents choix qui modifient notre parcours scolaire. Par exemple, dès la cinquième année du primaire, nous devons choisir le programme auquel nous allons être au secondaire, ce qui peut s'avérer difficile si l'on ne pense pas à soi dans la situation.



En effet, il est important de faire des choix pour nous et non pour les autres (même pas pour nos parents !). Aussi, dès le secondaire 3, les élèves sont confrontés au choix des séquences de mathématique, soit les sciences naturelles (math enrichies), ou culture, société et technique (math régulières). Le choix des séquences est important puisqu'il peut avoir des conséquences pour son choix de carrière dans le futur. En effet, choisir les mathématiques régulières ouvre moins de portes que les sciences naturelles. Cependant, tout n'est pas perdu si l'on choisit le programme régulier puisqu'il est possible de faire des passerelles durant l'été pour passer au programme enrichi. Ainsi, il est important de faire des choix éclairés, mais de ne pas trop se stresser avec ces choix puisqu'ils sont réversibles. Finalement, si la carrière que l'on souhaite ne demande pas de prérequis, il peut être préférable de choisir l'option plus facile puisqu'elle permet généralement de faire augmenter la moyenne scolaire (puisque cela permet de se libérer du temps pour les autres matières). En bref, peu importe les choix, il est important de s'écouter et de les faire pour soi !



# LES SAINES HABITUDES DE VIE

# LE SOMMEIL

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

Le sommeil est un comportement spontané et réversible caractérisé par des périodes récurrentes de :

- diminution de l'activité motrice ;
- augmentation des seuils de réponse sensorielle ;
- facilitation de la mémorisation ;
- Répit de l'activité mentale ;



## LA DURÉE DE SOMMEIL IDÉALE

La durée de sommeil idéal varie chez chaque individu. En effet, alors que la plupart ont besoin de 8 heures pour se sentir complètement reposés, d'autres ont besoin de 5 ou encore 9 par nuit. Le nombre d'heures nécessaires est généralement le nombre d'heures que l'on dort durant les vacances pour se sentir reposé. Pour un adolescent, il est important que le sommeil ne soit pas dérangé par des bruits ambiants ou encore par la température de la pièce trop élevée puisqu'ils dorment généralement plus que l'adulte.

## CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE SOMMEIL

Réduire le nombre d'heures de sommeil d'un individu par rapport à ses besoins amène celui-ci à compromettre sa performance de façon remarquable. En effet, au bout de 5 jours, c'est l'équivalent d'avoir passé une nuit blanche. D'où l'importance de rattraper son sommeil durant les congés!

## FAVORISER LE SOMMEIL

Pour favoriser le sommeil, il faut:

- Éviter les écrans lumineux comme la télévision ou le cellulaire avant de s'endormir puisqu'ils amènent une modification de la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil ;
- Éviter le contenu violent à la télévision puisqu'il stimule les réflexes et l'éveil ;
- Éviter les excitants tels que le café, la vitamine C, le thé ou les boissons gazeuses ;
- Favoriser les activités relaxantes comme lire, prendre son bain, prendre une tisane, méditer, etc. ;
- Éviter les trop gros repas et manger longtemps avant l'heure du coucher ;
- Écouter les signaux du corps démontrant la fatigue comme les bâillements, les yeux qui picotent, les yeux tombants, etc. ;
- Trouver et respecter son propre horaire de sommeil.



# LE POSITIVISME

## VOIR L'ÉCOLE AUTREMENT

Voir l'école comme quelque chose de positif peut faire toute la différence dans les notes et l'apprentissage scolaire. Pour se faire, il faut changer ses réflexions négatives pour des réflexions positives. Par exemple, en se disant «je vais réussir cet examen », plutôt que dire «je vais tellement avoir une mauvaise note ». En changeant sa façon de penser, on réussit à voir le bon côté des choses et on sort gagnant des situations plus difficiles. Par exemple, avoir une moins bonne note dans un examen fait en sorte qu'on se questionne davantage sur la compréhension du sujet que si l'on avait une bonne note dans un examen trop facile. On va ainsi mieux travailler pour être plus prêt pour le prochain examen et ressortir gagnant de cette situation.



# UNE SAINÉ ALIMENTATION

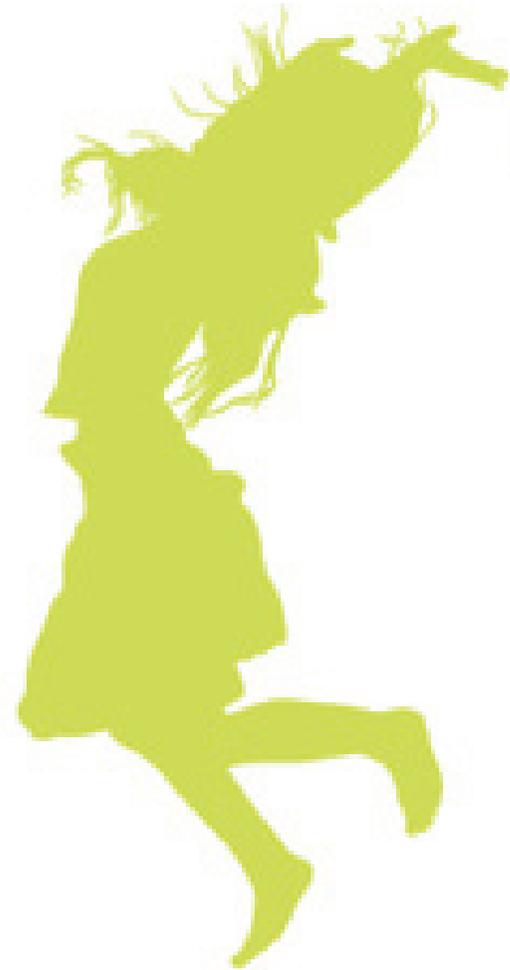
1. La consommation régulière d'un petit déjeuner peut améliorer les fonctions cognitives reliées à la mémoire, les résultats scolaires et la présence à l'école.
2. Une alimentation équilibrée, variée et de qualité supérieure est associée à une meilleure performance à l'école. La consommation de fruits et de légumes, ainsi qu'une alimentation moins riche en gras, y contribue notamment.

*La consommation régulière d'un petit déjeuner, la consommation de lait et de jus de fruits pur à 100 %, de même que la diminution de la consommation de boissons sucrées est reliée à de meilleurs résultats en mathématiques. De plus, la diminution de la consommation de boissons sucrées est associée à de meilleurs résultats en lecture.*

*Certains aliments que nous consommons ne sont pas nécessairement bons pour la santé et propices à un apprentissage. En effet, plusieurs aliments que nous consommons au déjeuner sont pauvres en nutriments, vitamines et minéraux, et n'apportent donc pas aux cellules ce dont elles ont besoin pour bien fonctionner toute la journée. Par exemple, le pain blanc, le sucre blanc, les pâtes alimentaires raffinées, les céréales en boîtes raffinées ne sont pas des aliments sains pour soi.*

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique régulière est aussi importante qu'une bonne alimentation. En effet, il est prouvé que l'exercice physique a des effets positifs sur la concentration et l'apprentissage de l'enfant. Également, les adolescents faisant au moins 20 minutes de sport 3 fois par semaine ont des meilleurs résultats. Il n'est donc pas nécessaire de s'inscrire dans un gymnase d'entraînement ou dans une équipe sportive. Faire 20 minutes de yoga ou de Zumba dans son salon peut faire toute la différence sur l'apprentissage. Cependant, être dans une équipe sportive augmenterait la réussite scolaire et la persévérance. Associée à une bonne alimentation et à du sommeil de qualité, l'activité physique est une habitude saine qui peut changer la vie.



42



43



# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES TEXTE

PAGE 7

BACCAULURÉAT INTERNATIONAL. « Programme d'éducation internationale », *programmes*, (En ligne) <http://www.ibo.org/fr/programmes/middle-years-programme/> (16 septembre 2017)

PAGE 10 À 13

LETARTE, André et François LAFOND. « La concentration et la gestion du temps », *aide laval*, (En ligne) <https://www.aide.ulaval.ca/wp-content/uploads/2015/09/la-concentration-et-la-gestion-du-temps.pdf> (22 août 2017)

PAGE 16

LEVASSEUR, Catherine. « Méthodes de travail efficaces », 2012. En ligne. 15 p. [http://www.hec.ca/etudiant\\_actuel/services-offerts/ressources-pedagogiques/atelier\\_soutien\\_etudes/Atelier.etude.efficace.pdf](http://www.hec.ca/etudiant_actuel/services-offerts/ressources-pedagogiques/atelier_soutien_etudes/Atelier.etude.efficace.pdf) (26 avril 2017)

RÉUSSIR LES EXAMENS. «Les examens et périodes d'examen», *réussir les examens.com* (en ligne) <http://reussirlesexamens.weebly.com/examens.html> (20 août 2017)

PAGE 17

RÉUSSIR LES EXAMENS. «Les examens et périodes d'examen», *réussir les examens.com* (en ligne) <http://reussirlesexamens.weebly.com/examens.html> (20 août 2017)

RÉUSSIR LES EXAMENS. «Étudier», *réussir les examens.com* (en ligne) <http://reussirlesexamens.weebly.com/eacutetudier.html> (20 août 2017)

PAGE 18

RÉUSSIR LES EXAMENS. «Étudier», *réussir les examens.com* (en ligne) <http://reussirlesexamens.weebly.com/eacutetudier.html> (20 août 2017)

LETARTE, André et François LAFOND. « La concentration et la gestion du temps ». 1999. En ligne. 21 p. <https://www.aide.ulaval.ca/wp-content/uploads/2015/09/la-concentration-et-la-gestion-du-temps.pdf> (22 août 2017)

PAGE 19

LETARTE, André et François LAFOND. « La concentration et la gestion du temps ». 1999. En ligne. 21 p. <https://www.aide.ulaval.ca/wp-content/uploads/2015/09/la-concentration-et-la-gestion-du-temps.pdf> (22 août 2017)

PAGE 20

LAPINTE, Étienne. *Réussir, ça s'apprend !*, Québec, Septembre éditeur, 2006, 78 p.

PAGE 21 À 23

RÉUSSIR LES EXAMENS. «Étudier», *réussir les examens.com* (en ligne) <http://reussirlesexamens.weebly.com/eacutetudier.html> (20 août 2017)

PAGE 24

RÉUSSIR LES EXAMENS. «Les examens et périodes d'examen», *réussir les examens.com* (en ligne) <http://reussirlesexamens.weebly.com/examens.html> (20 août 2017)

PAGE 25-27

ALLOPROF. « Truc pour préparer un exposé oral », *Français*, (En ligne) <http://www.alloprof.qc.ca/BV/Pages/f1417.aspx> (16 septembre 2017)

PAGE 30

«Le stress et les enfants», dans la série *Découverte*, émission animée par Charles Tisseyre, Montréal, Radio-Canada, le 6 décembre 2009, 11 min.

PAGE 31

CHRISTOPHE, André et Muzo. *Petite angoisse et grosses phobies*, France, Édition du seuil, 2002, 240 p.

PASSEPORT SANTÉ. «Qu'est-ce que le stress», *Passeport santé.net* (en ligne) [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress\\_composantes\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress_composantes_do) (13 août 2017)

PAGE 32 ET HAUT PAGE 33

BREALEY, Érica. *Se débarrasser de son stress en 10 min par jour*, Royaume-Uni Édition Marabout, 2002, 128 p.

PAGE 33 (BAS)

HÔPITAL DE MONTRÉAL POUR ENFANT. « Calmer les inquiétudes de la première journée d'école », *Hôpital de Montréal pour enfant — Centre universitaire de santé McGill* (en ligne), <http://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/calmer-les-inquietudes-de-la-premiere-journee-decole> (30 août 2017)

PAGE 34

ALLARD, Sophie. « Activités parascolaires, des bienfaits ? », *La presse*, Montréal, le 17 septembre 2014.

PAGE 35

LAPINTE, Étienne. *Réussir, ça s'apprend !*, Québec, Septembre éditeur, 2006, 78 p.

PAGE 38-39

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE. « Tout savoir sur le sommeil », *le sommeil de A à Z* (en ligne), <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/tout-savoir-sur-le-sommeil> (30 août 2017)

PAGE 40 À 42

ALLOPROF. «Saines habitudes de vie et réussite scolaire : les deux font la paire», *Alloprof*, (En ligne) <http://www.alloprof.qc.ca/BV/Pages/t1003.aspx> (16 septembre 2016)

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES DES IMAGES

PAGE 10

RAS-DESIGN. « Pixabay », *Pixabay*. (En ligne) <https://pixabay.com/fr/bureau-travail-pc-organisation-2420271/> (1er novembre 2017)

PAGE 11

CLKER-FREE-VECTOR-IMAGES. « Pixabay », *Pixabay*, (En ligne) <https://pixabay.com/fr/horloge-temps-heure-minute-295201/> (1er novembre 2017)

PAGE 12 :

INCONNU. « Calendrier », *Parc de la péninsule*, (En ligne) <http://parcdelapeninsule.com/calendrier-2017/> (1er novembre 2017)

PAGE 13:

INCONNU. « Agenda des disponibilités », *Liberté maths*, (En ligne) <http://www.libertemaths.fr/liens/agenda-disponibilites/> (1er novembre 2017)

INCONNU. « Pochette porte document en plastique », *Cdiscount*, (En ligne) [https://www.cdiscount.com/arts-loisirs/rpochette+porte+documents+plastique.html#\\_his](https://www.cdiscount.com/arts-loisirs/rpochette+porte+documents+plastique.html#_his) (1er novembre 2017)

INCONNU. « Sac à dos homme bleu », *Herschel*, (En ligne) <http://www.ferme-boinchoux.fr/homme-sacs-%C3%A0-dos-sac-%C3%A0-dos-bleu-cobalt-classic-22l-1000100909-bleu-3391404herchel-france-sacofficielle-p-180.html> (3 novembre 2017)

PAGE 17

Mémoire cerveau : SOTTO, Alain. « Une mémoire pour la vie », *Cancres*, (En ligne) <http://cancres.com/?p=235> (6 novembre 2017)

PAGE 18

Concentration : INCONNU. « ADHD vs CDD (Concentration Deficit Disorder) », *Brain balance centers*, (En ligne) <https://www.brainbalancecenters.com/blog/2014/10/adhd-vs-cdd-concentration-deficit-disorder/> (10 novembre 2017)

PAGE 19

INCONNU. « Entrepreneurship », *codingzen*, (En ligne), <http://www.codingzen.in/tag/entrepreneurship/>, (23 novembre 2017)

PAGE 20

Travail équipe : INCONNU. « New team member », *Azapi*, (En ligne), <https://www.azapi.co.za/new-team-member/> (23 novembre 2017)

PAGE 21

Pile de livres : ALIAS. « Pile de livre », *Fotolia*, (En ligne) <https://fr.fotolia.com/tag/%22pile%20de%20livres%22>, (11 novembre 2017)

PAGE 22

Horloge 2 : INCONNU. « Horloge murale orange », *cdiscount*, (En ligne) <https://www.cdiscount.com/maison/decoration-accessoires/horloge-murale-orange-40-cm-orium/f-117635601-ori3661474117129.html?idOffre=87768619#mpos=3Imp> (11 novembre 2017)

PAGE 23

Phase de l'étude : INCONNU. « Études de marché », *Gtec*, (En ligne) <https://www.cabinet-gtec.fr/etudes-de-marche> (15 novembre 2017)

PAGE 24

Examen écrit : INCONNU. « The maravipost », *The maravipost*, (En ligne) <http://www.maravipost.com/stupid-malawi-teachers-maneb-spending-millions-jce-markers-owing-msce-invigilators/> (15 novembre 2017)

PAGE 25

Powerpoint : SCARPELLO, Lindsay. « How to Be a PowerPoint Power User », *Parallels*, (En ligne), <http://blog.parallels.com/2015/12/18/powerpoint-on-mac-power-user/> (15 novembre 2017)

PAGE 27

Exposé oral : INCONNU. « 31 Tips to Improve your Presentation Skills », *Presentation magazine*, (En ligne) <https://www.presentationmagazine.com/presentation-skills-3-the-rule-of-three-7283.htm> (15 novembre 2017)

Exposé oral : INCONNU. « Oral presentation », *nmbu*, (En ligne) <https://www.nmbu.no/en/students/writing/workshops> (16 novembre 2017)

PAGE 30

Performance selon le stress : INCONNU. « Catalyseur d'émotion positive », *Sérénité consulting*, (En ligne) <http://www.serenite-consulting.com/reperes> (17 novembre 2017)

PAGE 31

INCONNU. « Math Anxiety: A Global Phenomenon », *Math tuthor dvd*, (En ligne), <http://www.mathtutorvd.com/public/Overcoming-Math-Anxiety.cfm>, (18 décembre 2017)

PAGE 32

Gérer stress?: HÉDON, Claire. « Comment gérer le stress au travail », *rfi*, (En ligne) <http://www.rfi.fr/emission/20170501-comment-gerer-le-stress-travail> (17 novembre 2017)

PAGE 33

Stress de la rentrée 1er septembre : ALEXANDRE, Stéphanie. « Les 7 principaux changements du 1er septembre », *Le figaro*, (En ligne) [http://leparticulier.lefigaro.fr/jcms/p1\\_1613312/les-7-principaux-changements-du-1er-septembre-2016](http://leparticulier.lefigaro.fr/jcms/p1_1613312/les-7-principaux-changements-du-1er-septembre-2016) (20 novembre 2017)

PAGE 34

CENTRE MÉDICAL DE L'ALLIANCE. « Actualité », *Centre médical de l'alliance*, (En ligne) <http://www.cm-alliance.be/medecine-sport-centre-medical-de-lalliance/> (16 décembre 2017)

PAGE 35

BRISSON, Valentine. « Management: Une belle histoire pour faire les choix appropriés », *Linked In*, (En ligne) <https://fr.linkedin.com/pulse/management-une-belle-histoire-pour-faire-les-choix-valentine-brisson> (16 décembre 2017)

PAGE 38

Dormir : INCONNU. « Spread shirt », *Spread shirt*, (En ligne) <https://www.spreadshirt.fr/dormir+zzz+icone+sommeil+704+tee+shirts-A106536921> (22 novembre 2017)

PAGE 39

Signe interdit : INCONNU. « Signe interdit », *Spread shirt*, (En ligne), <https://www.spreadshirt.fr/-A19393879> (22 novembre 2017)

Iphone: FLATICON. « Téléphone cellulaire arrondie », *freepik*, (En ligne) [https://fr.freepik.com/icones-gratuites/telephone-cellulaire-arrondie\\_728785.htm](https://fr.freepik.com/icones-gratuites/telephone-cellulaire-arrondie_728785.htm) (22 novembre 2017)

Café : INCONNU. « Coloriage cafe italien cappucino », *Coloriage info*, (En ligne), <http://coloriage.info/cafe-italien-cappucino-coloriage-18549> (23 novembre 2017)

Junkfood: INCONNU. «Fast Food, Junk Food & Street Food: Understanding The Difference », *Hungry forever*, (En ligne) <https://www.hungryforever.com/fast-food-junk-food-street-food-understanding-differences/> (23 novembre 2017)

PAGE 40

Sourire émoticone : INCONNU. « Rester positif », *Le petit monde d'alice*, (En ligne) <http://lartdu-bonheur.over-blog.com/article-rester-positif-97318339.html> (23 novembre 2017)

PAGE 41

Légumes : INCONNU. « Benefits of colorful eating », *organic meat sand veggies*, (En ligne), <https://organicmeatsandveggies.com/2013/06/06/benefits-of-colorful-eating/> (23 novembre 2017)

PAGE 42

Activité physique :HADDAD, Richard. « Exercices physiques et bactéries intestinales », *Régime efficace*, (En ligne) <https://regimeefficace.net/exercice-physique-et-bacteries-intestinales/> (23 novembre 2017)

