

# La grande traversée

## Guide d'accompagnement sur le passage au secondaire

À l'intention des parents d'élèves du 3<sup>e</sup> cycle du primaire et de la 1<sup>re</sup> année du secondaire





# Le grand voyage

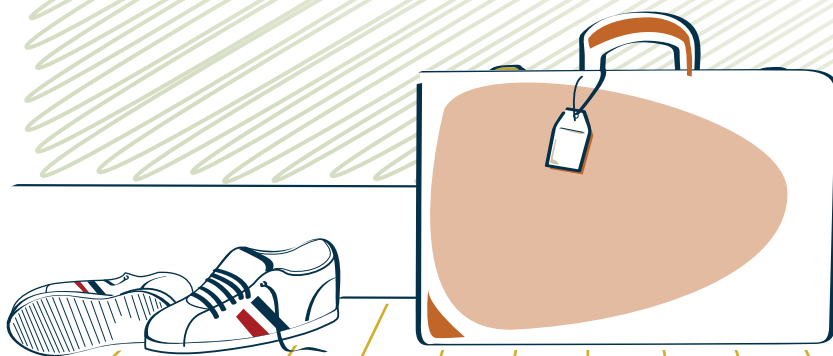
Pour différentes raisons, bien des parents se sentent dépassés par la situation lorsque leur jeune entre au secondaire ainsi que par tous les changements que ce passage comporte. Rassurez-vous, votre enfant ne deviendra pas subitement un parfait étranger. **Les qualités** qu'il possède **et les valeurs** que vous lui avez inculquées depuis sa naissance continueront de guider ses pas. L'adolescence n'est pas une rupture; c'est plutôt une évolution, **une progression vers la vie adulte**.

L'entrée au secondaire est bien sûr une étape importante dans le cheminement de votre enfant. *Pour les jeunes adolescents s'amorcent la découverte fascinante de soi et du monde et la quête d'indépendance, mais aussi l'acquisition de nombreuses habiletés essentielles pour devenir un adulte heureux et autonome. Pour les parents, le travail se poursuit, mais prend de nouvelles formes : encadrer la recherche d'indépendance de leur enfant, tout en le guidant à travers les multiples avenues qui s'offrent à lui...<sup>1</sup>*

Les parents demeurent donc **les personnes les plus importantes** pour accompagner leur jeune pendant cette période de transition. En effet, votre **engagement** continue d'être essentiel et constitue un facteur de réussite déterminant. En faisant **équipe** avec votre jeune et le personnel de l'école, vous mettez en place les meilleures conditions de réussite.

Ce guide se veut donc un outil pratique pour les parents qui vivent, avec leur jeune, l'entrée au secondaire et tous les changements liés à cette importante étape. Il fournit aussi quelques **trucs et conseils** pour conserver une bonne relation avec vos adolescents pendant cette période et propose certaines **ressources offertes** en région qui peuvent être utiles en cas de difficultés.

La forme masculine utilisée dans le guide *La grande traversée* n'a pour but que d'alléger le texte.

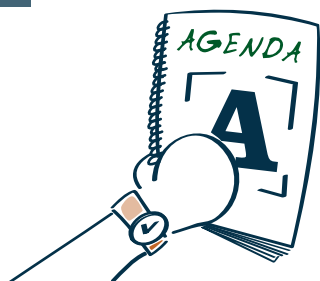


# Les changements

Un jeune qui entre au secondaire, en plus d'arriver dans une nouvelle école plus grande qui compte plus d'élèves, doit s'adapter à bon nombre de **changements d'ordre scolaire et environnemental**.

- Un nouvel horaire (de 8 h 30 à 16 h environ).
- Un plus grand nombre d'intervenants scolaires : enseignants (souvent un par matière), professionnels, personnel de soutien, etc.
- Des déplacements dans différents locaux afin de recevoir son enseignement.
- Des temps d'arrêt entre les cours qui ne sont pas des récréations animées comme au primaire.
- Une période du midi pendant laquelle bon nombre d'activités sont proposées.
- Différents parcours et programmes offerts (arts, langues, multimédia, éducation internationale, sports, musique, etc.).
- Des règles et un code de vie différents.
- Une case qu'il doit bien organiser, fermée par un cadenas.
- Un agenda qu'il doit gérer lui-même; il doit y indiquer les dates de remise de travaux, ses devoirs et ses leçons, les dates d'examen, le temps d'étude et de travail.

Le jeune qui entre au secondaire vit donc une **période d'adaptation** plus ou moins longue. Pour lui, entrer à l'école secondaire, c'est comme obtenir un nouvel emploi dans une grande entreprise : il doit apprendre à composer avec **beaucoup de nouveautés**. C'est un lieu de découvertes!



# à prévoir

En plus de vivre des changements d'ordre scolaire, les adolescents traversent, au même moment, une période de développement où leur corps, leur humeur et leur vie sociale connaissent d'importantes transformations.

Certains **changements sont d'ordre physiologique**, par exemple :

- une croissance rapide;
- l'apparition de l'acné;
- le développement des seins et des poils;
- l'éveil à la sexualité.

Ces changements, le plus souvent de nature hormonale, demandent une grande énergie aux jeunes. Ils peuvent aussi provoquer de l'insécurité ou de l'inconfort, qui peuvent jouer sur leur **estime d'eux-mêmes**.



D'autres changements se manifestent davantage dans **le comportement et l'attitude**, par exemple :

- le manque d'organisation et de motivation par rapport aux études;
- une plus grande autonomie;
- de la passivité et de la fermeture;
- le désir de vivre de nouvelles expériences;
- une importance accrue accordée aux relations avec les amis.

Source : Ordre des psychologues du Québec.

Ces changements de comportement et d'attitude expriment les **émotions et les contraintes** vécues par les adolescents. En réalité, cette période permet aux jeunes d'**acquérir plus d'autonomie** et d'affirmer leur liberté. Il s'agit aussi souvent d'une période d'argumentation et de confrontation, mais pas nécessairement d'une période de crise.

# Ce qui importe : garder le contact

À cette période, bien que les rapports soient parfois plus tendus entre votre jeune et vous, il est essentiel de maintenir la communication.

Voici donc quelques trucs qui peuvent aider à maintenir une bonne relation.

- Démontrer de **l'intérêt** pour le jeune, ce qu'il pense et ce qu'il fait. S'intéresser à ses amis, à son entourage, à ses découvertes et à ses apprentissages.
- Préconiser **l'humour**.
- Prévoir **du temps en famille et seul à seul** avec son enfant (un repas en tête-à-tête, une balade en voiture, la participation à une activité sportive ou culturelle, etc.).
- Être **à l'écoute** (discuter avec calme, être respectueux et patient).
- Être présent et **disponible** au moment qui convient au jeune.
- Favoriser **l'estime de soi** (par des encouragements répétés et de fréquentes félicitations).
- **Amorcer la discussion**, surtout si la communication est rompue temporairement.
- Aborder des **sujets qui le préoccupent** (son entrée au secondaire, la consommation de drogues, sa vision de la sexualité, etc.).
- **Respecter** son intimité tout en restant disponible.

## Bien planifier l'aventure

Voici d'autres trucs et conseils pour vous rassurer et sécuriser votre jeune qui se prépare à entrer au secondaire.

4

- **S'informer** et **poser** des questions.
- **Visiter** la future école (portes ouvertes).
- **Faire le trajet** emprunté par l'autobus scolaire.
- **Participer** aux activités d'intégration.
- **Consulter** le site Web de la commission scolaire ou de la future école.

# Et accompagner le voyageur

Ce n'est pas parce qu'il entre au secondaire que votre enfant devient subitement responsable et autonome. Votre engagement est toujours aussi important. Vous êtes des **guides précieux** dans le cheminement de votre jeune vers l'autonomie. Celui-ci doit sentir qu'il peut compter sur ses parents, que ses parents lui font confiance.

Le soutien des parents auprès du jeune peut prendre, entre autres, les formes suivantes.

- De l'aide apportée afin de développer **son sens de l'organisation et son autonomie**.
- La **valorisation de l'effort et de la persévérance**, de la fierté de réussir et du plaisir d'apprendre.
- Des **encouragements à participer à la vie scolaire** de son école.
- Des encouragements à adopter ou à **conserver de saines habitudes de vie** (une alimentation variée, des moments de détente, des activités physiques régulières, des heures de sommeil en quantité suffisante).
- La **valorisation des études** (un discours positif à l'égard de l'école, des études et des enseignants).
- La **valorisation de la lecture** et de l'écriture.
- De l'**accompagnement** lors de la réalisation de ses devoirs et de ses leçons.
- La **participation** à la vie scolaire (comités, relation avec les enseignants et le tuteur).

Bien que les jeunes souhaitent qu'on les considère comme des adultes, ils ont encore, à cette période, **besoin d'encadrement, d'encouragement et d'appui**, surtout s'ils éprouvent des difficultés.



# Les signaux de détresse...

Au-delà des changements d'humeur et d'attitude, certains **indices** peuvent, à moyen et à long terme, révéler que votre adolescent éprouve des difficultés d'adaptation plus importantes :

- des maux de tête fréquents;
- des vomissements sans raison apparente;
- des problèmes de sommeil récurrents;
- des crises de colère;
- la détérioration de ses relations;
- un manque d'intérêt pour ses activités;
- de l'isolement;
- une consommation de drogue excessive.

Parallèlement, le jeune peut vivre des **situations difficiles à l'école** :

- de l'intimidation par les pairs;
- des problèmes d'apprentissage;
- des craintes, de l'anxiété ou de l'angoisse.

Il est avant tout primordial **d'aborder le sujet de vos inquiétudes** et de votre incompréhension franchement et **directement avec votre jeune**. Ces difficultés ne devraient jamais être sous-estimées, car elles peuvent s'amplifier rapidement et mener à des situations problématiques.





# Et comment intervenir

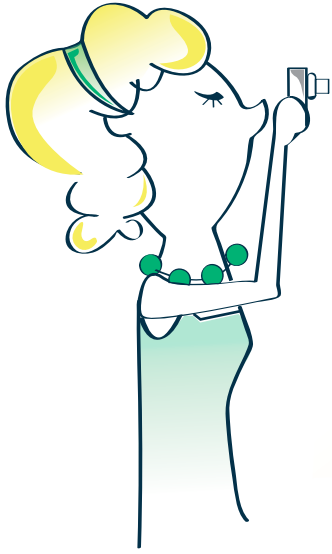
Si la situation persiste, il est de la plus grande importance que les parents **cherchent à obtenir du soutien** auprès des amis ou de la famille, ou encore de ressources professionnelles.

De plus, il est important de **tenir l'école informée** des changements d'attitude perçus chez un adolescent. Une **collaboration** soutenue entre la famille et l'école permettra de faciliter l'accompagnement de l'élève afin de lui permettre de traverser plus facilement cette période difficile.

Voici quelques **ressources** que les parents et les jeunes peuvent consulter en cas de besoin.

- **En milieu scolaire** : le tuteur, les enseignants, la direction, le personnel des services éducatifs complémentaires (animateur de vie étudiante, animateur de vie spirituelle et d'engagement communautaire, conseiller d'orientation, psychoéducateur, psychologue), l'infirmière, le travailleur social, le surveillant, etc.
- Sur le Web, **pour les adolescents** :  
[www.jparle.com](http://www.jparle.com)  
[www.uneplacepourtoi.qc.ca](http://www.uneplacepourtoi.qc.ca)  
<http://teljeunes.com/informe-toi/ecole>
- Sur le Web, **pour les parents** :  
[www.fcpq.qc.ca/reussitescolaire](http://www.fcpq.qc.ca/reussitescolaire)  
[www.comportement.net/parents](http://www.comportement.net/parents)
- La **ligne Info-Social** des centres de santé et de services sociaux (accessible en tout temps en composant le 811).
- Les **organismes communautaires** voués à la famille et à la jeunesse.

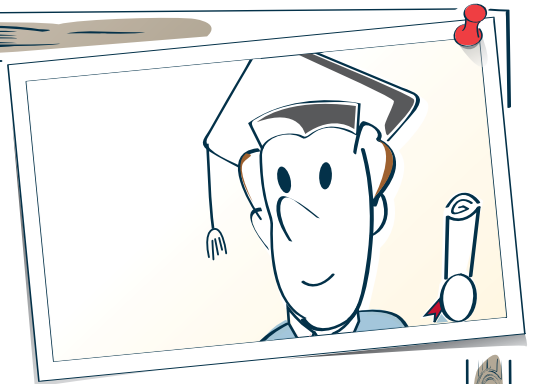




Il est possible que les principes énoncés dans ce document ne s'appliquent pas tous à votre situation. De plus, chez certains jeunes, la période d'adaptation peut être longue. Cependant, **rappelez-vous que vos encouragements et votre soutien aident vos ados à persévérer, et ce, tout au long de leur parcours scolaire.**

Le projet sur la réussite éducative est une initiative de la Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec. Il a pour objet de favoriser la réussite éducative des jeunes, à tous les niveaux du parcours scolaire, en misant sur l'obtention d'un premier diplôme ou d'une qualification.

On peut obtenir davantage de renseignements à propos du projet sur la réussite éducative de la région du Centre-du-Québec en consultant le site Web [www.reussiteeducative.com](http://www.reussiteeducative.com).





# Une réalisation de la Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec



Québec



CONFÉRENCE RÉGIONALE  
DES ÉLUS DU CENTRE-DU-QUÉBEC



forum JEUNESSE  
centre-du-québec



COMMISSION SCOLAIRE  
de la Rivieraine



COMMISSION SCOLAIRE  
DES BOIS-FRANCS



COMMISSION SCOLAIRE  
DES CHÊNES



Cégep  
de Drummondville



Cégep  
de Victoriaville  
*La réussite en action !*

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES  
UQTR



Regroupement des Établissements  
d'Enseignement Privés  
Mauricie - Centre-du-Québec

La  
**Réussite éducative,**  
J'Y PARTICIPE !

Centre-du-Québec