

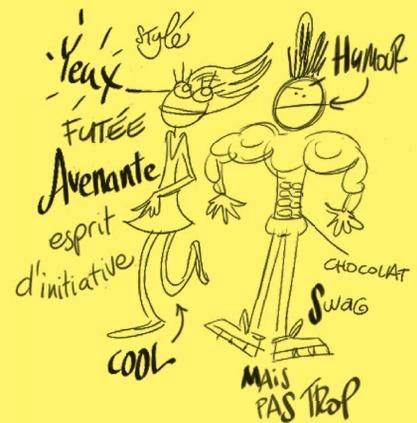
Enquête

COLLÈGE

Opération intégration



Tu entres en 6^e ou tu débarques dans un nouveau collège ? Suis Théo et Léa, les deux coachs d'Okapi: ils te donnent 25 trucs pour trouver ta place et réussir ton année!



AIE CONFIANCE EN TOI

Tu es une personne super-sympa, drôle et intéressante! Si tu en es convaincu(e), les autres s'en rendront compte plus facilement. Souvent, une fille ou un garçon à l'aise en groupe ne passe pas son temps à se poser des questions ou à se dévaloriser. L'estime de soi, c'est important pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps, et aller vers les autres sereinement ! Tu as plein de qualités, toi aussi... Si besoin, liste-les sur une feuille pour t'en rendre compte. Mets en valeur tes atouts, plutôt que tes défauts, sans te mettre la pression. Alors, prêt(e) à foncer ?



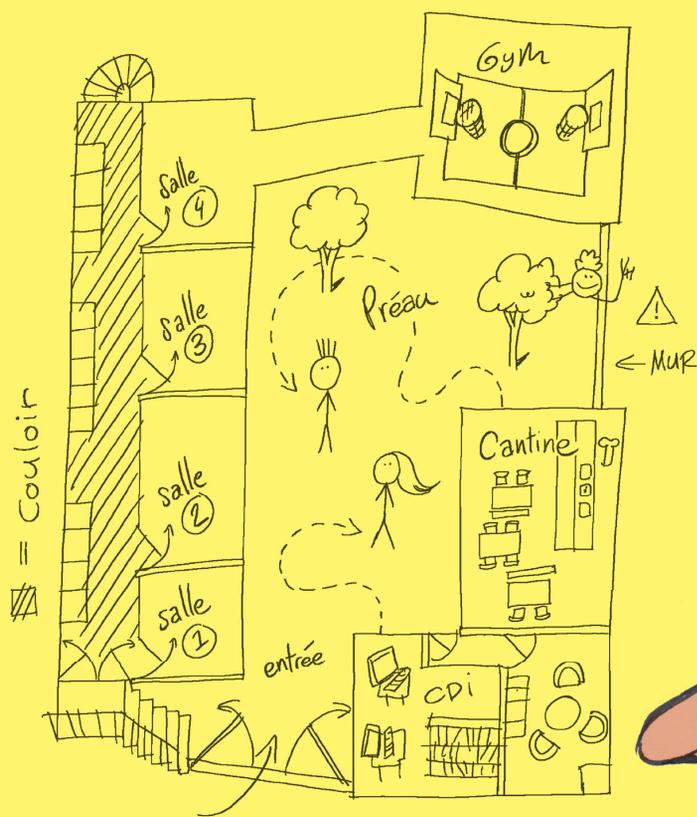
DÉCODE TES PROFS

De préférence avec diplomatie... Repère bien qui est qui : pour ne pas confondre le prof de maths et celui d'histoire-géo. Tu peux aussi demander aux "anciens" du collège quelles sont les caractéristiques ou les petites manies d'Untel ou d'Unetelle... Sans commencer l'année avec des préjugés, bien sûr ! Le premier jour, sois attentif(ve). C'est à la rentrée que les profs expliquent leurs attentes, leurs manières de fonctionner en classe... des infos utiles toute l'année ! Pas de panique, ton prof principal est là pour t'aider. Si besoin, n'hésite pas à lui faire part de tes interrogations ou doutes pendant l'heure de vie de classe ou entre deux cours.

RAPPROCHE-TOI DES NOUVEAUX

Cette technique a été maintes fois testée et approuvée : quand on débarque dans un endroit où l'on ne connaît personne, il vaut mieux se tourner d'abord vers les autres "petits nouveaux". Ils seront, eux aussi, ravis de faire connaissance et de discuter.

REPÈRE LES LIEUX IMPORTANTS

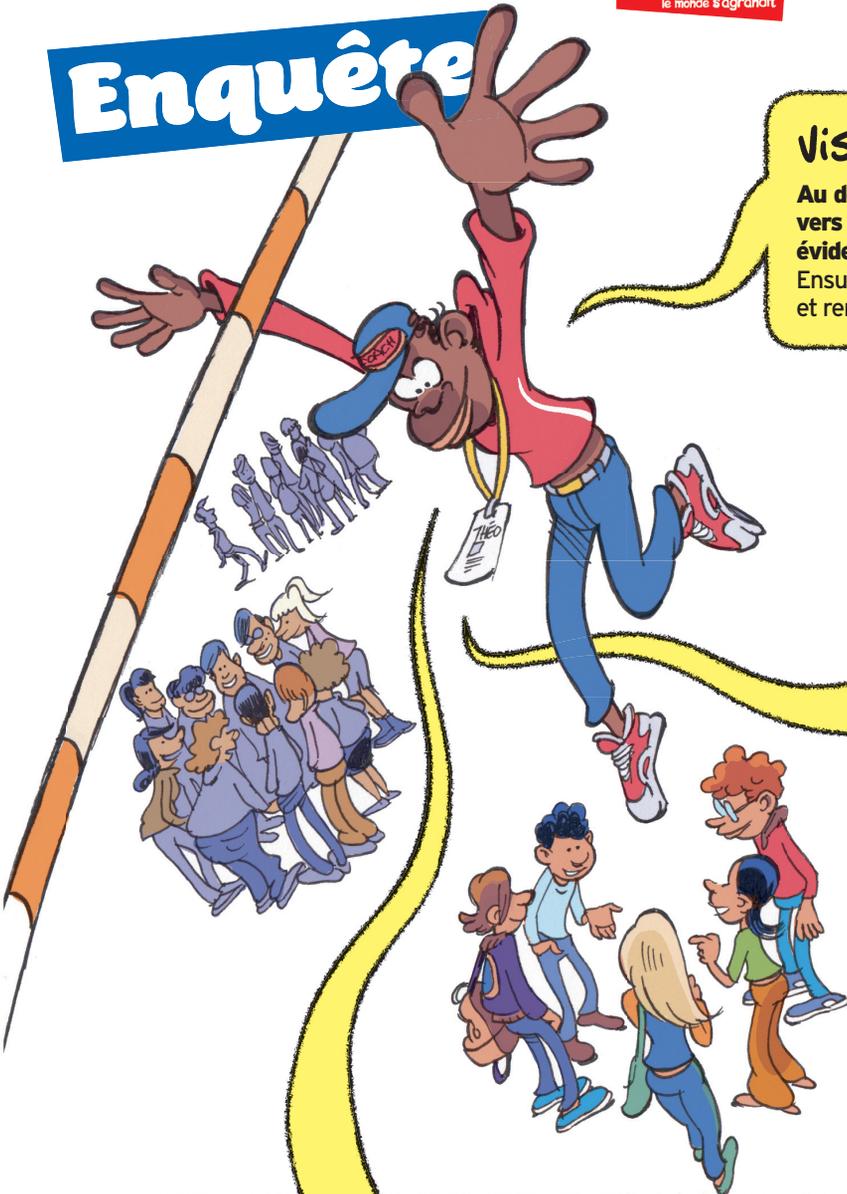


SOURIS ET SOIS SYMPA

Eh oui, avoir le smile, ça n'a l'air de rien, mais c'est bon pour le moral. Et ça te rend tout de suite plus agréable et ouvert(e) aux yeux des autres. Penses-y !



Enquête



VISE LES PETITS GROUPES

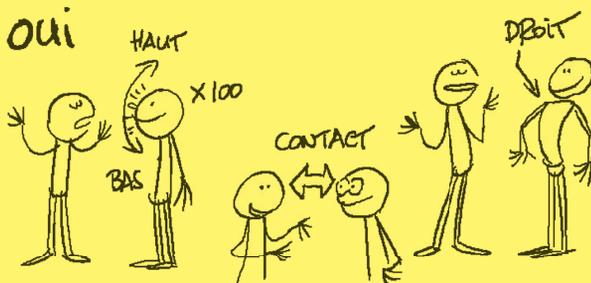
Au début, il est plus difficile de tenter une approche vers une bande d'amis de longue date, à la complicité évidente. Essaie plutôt d'aller vers les petits groupes. Ensuite, à plusieurs, vous serez plus forts pour vous lancer et rencontrer plein de nouvelles personnes !



FAIS LE PREMIER PAS

Allez, courage, vas-y! OK, faire le premier pas n'est pas une mince affaire. Mais qui ne tente rien n'a rien! Respire un grand coup et va parler aux personnes qui te semblent ouvertes. N'importe quel prétexte sera bon pour commencer à papoter : une question sur un cours, une remarque sur de splendides baskets... Tu peux aussi, tout simplement, te présenter et poser des questions à ton/ta futur(e) (best?) friend!

ADOpte LES BONS GESTES



Étudie LE RÈGLEMENT

Les règles sont différentes à l'école et au collège. Elles peuvent même changer d'un établissement à l'autre : heures de cours, punitions, procédures, droits et devoirs... N'hésite donc pas à lire le règlement intérieur attentivement, une bonne fois pour toutes!

VA VERS LES AUTRES

... pour te faire des nouveaux amis! En général, les premiers jours, tout le monde est plus détendu et ouvert. Du coup, c'est plus facile d'intégrer des groupes.

MAÎTRISE TON SUJET



Avant d'aller leur parler, observe les gens autour de toi. Leurs looks, leurs accessoires, leurs comportements, leurs sujets de discussion te donneront des indices sur des goûts ou des passions communes pour en discuter!

OBSERVE ET ENREGISTRE

Nouveau collège et/ou nouvelle classe, ça fait un paquet d'informations à retenir : une trentaine de prénoms de camarades et d'heures de cours, des salles à tous les coins du collège, un fonctionnement particulier... Sois super-attentif(ve), les yeux et les oreilles grands ouverts. N'hésite pas à tout noter!

INTÈGRE UN CLUB OU UNE ÉQUIPE

Les clubs (théâtre, écologie, cuisine...) et autres associations sportives (AS) sont d'excellents endroits pour se faire des copains. Tu y rencontreras des élèves qui partagent un centre d'intérêt avec toi, dans une ambiance à la cool. Et pas seulement des gens de ta classe : un vent d'air frais pour les amitiés ! C'est aussi l'occasion de discuter avec les profs, dans un contexte différent de celui des cours. Mais évidemment, le collège n'est pas le seul endroit pour trouver de nouveaux amis... L'école de musique de ta ville, l'asso sportive municipale ou les scouts sont des réservoirs à futurs potes.



RESTE NATUREL

Face aux profs ou aux autres collégiens, il ne sert à rien de t'inventer un personnage d'aventurier(ère) qui a fait trois fois le tour du monde à cloche-pied (bon, OK, on exagère!). Ce serait contre-productif, tu serais vu(e) comme un(e) mytha... Ose être toi-même, un(e) élève unique, qui a sa propre personnalité!

TRAVAILLE TA RÉPUTATION

La rentrée, c'est toujours l'occasion de repartir sur de bonnes bases, encore plus quand tu changes de collège. Profite de cette opportunité! Par exemple, si l'étiquette de "timide de la classe" te colle à la peau depuis des années, c'est le moment de montrer que, même si tu es souvent réservé(e), tu es surtout très drôle!



À faire

- Utilise le plan du collège!
- Trouve un "guide" sympa qui t'aidera à te repérer.
- N'hésite jamais à demander ton chemin si tu es perdu(e) dans les couloirs.
- Affiche ton nouvel emploi du temps pour bien l'avoir en tête.
- Participe aux visites organisées par le collège pour les nouveaux.
- Si ton collège organise un système de parrainage entre élèves, profite-en!
- Saute sur l'occasion des exposés et autres travaux en groupe : c'est une bonne manière de faire connaissance avec tes camarades.

Enquête

FAUX



VRAI



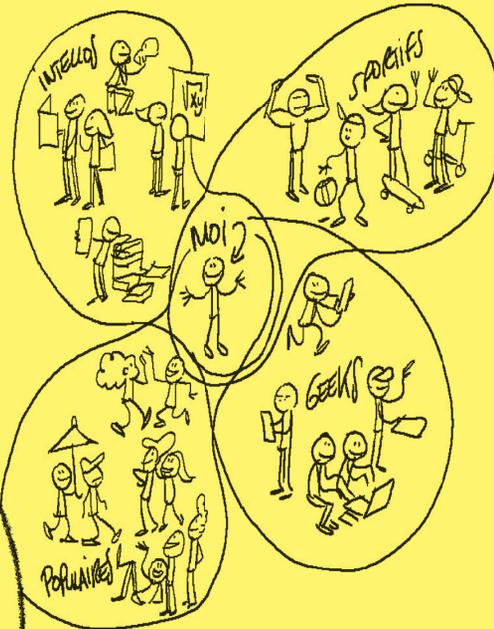
PARLE FORT

Détail non négligeable pour bien communiquer avec les autres : parle à voix haute (enfin, pas trop fort, quand même!) et intelligible. Si tu marmonnes ou si tu avales les mots, ton interlocuteur n'aura pas très envie de poursuivre la conversation, et il risque surtout de ne rien comprendre!

ÉCOUTE TES AMIS

Sois attentif(ve) à ce que tes nouveaux copains te racontent. Écoute leurs histoires, leurs goûts, leurs préférences... c'est toujours utile pour une future rencontre! Ils seront touchés que tu te rappelles de certains détails de leur vie, de leur chanteur préféré ou du nombre de petits frères et sœurs. Cela montre que tu es attentionné(e) et intéressé(e) par les autres.

MULTIPLIE LES CONTACTS



RENFORCE LES LIENS

Garde le contact avec tes tout nouveaux copains, après les cours, pour renforcer les liens. Pour cela, utilise les textos, Facebook (si tu y as droit), les applis de messagerie, Skype... Une fois que vous serez bien ensemble, propose à tes amis de passer prendre le goûter chez toi en fin de journée, ou organise des sorties en groupe le week-end!

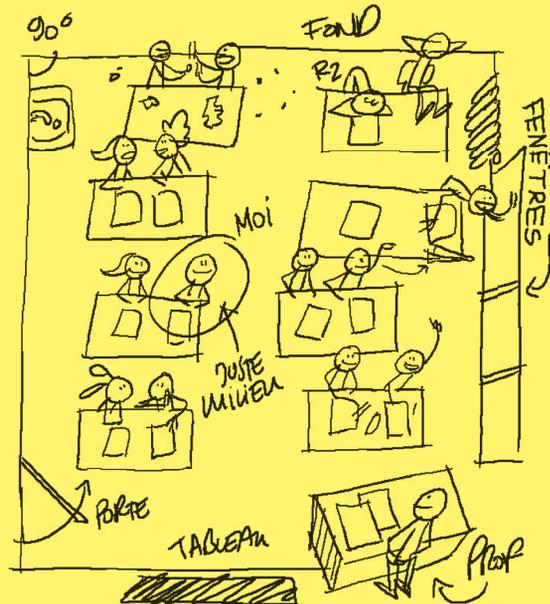
SOIS À L'AISE

Choisis des fringues dans lesquelles tu te sens bien, surtout les premiers jours! Si tu es "déguisé(e)" ou à l'étroit, ça ne te fera pas. Donc, évite la tenue de représentation ou les baskets neuves qui te feront mal aux pieds au bout de 5 minutes.



Okapi 15 septembre 2015

PLACE-TOI DÈS LE DÉBUT



PARTICIPER EN CLASSE

Allez, lève la main régulièrement – sans en faire trop! C'est bon pour la mémorisation des leçons, ça rend le cours plus intéressant pour tout le monde, tes camarades mettront un prénom et une voix sur un visage – le tien! – et, en prime, tes profs seront contents.

NE TE DÉCOURAGE JAMAIS

Même si tu te sens perdu(e) dans ton nouveau collège, même si c'est compliqué de se faire de nouveaux amis, garde espoir et confiance! L'adaptation à un autre environnement peut prendre un peu de temps. C'est normal, mais ça va venir, c'est certain.

NE COPIE PAS

N'essaie pas d'agir ou de parler comme tes nouveaux camarades! Cela risque d'énerver plus qu'autre chose. Et puis ta propre personnalité mérite d'être connue!

RESTE ZEN

Le gros stress des premiers jours, ça arrive. Alors, essaie la relaxation : dans ta chambre, au calme, mets une musique que tu aimes bien. Assis(e) en tailleur ou allongé(e) sur ton lit, inspire lentement, puis expire comme si tu évacuais tout le stress. Pense à un bon moment ou à un paysage apaisant. Tu feras pareil quand tu seras dans une situation oppressante au collège : ferme les yeux quelques secondes, prends une grande inspiration et hop, lance-toi! Tu seras plus détendu(e) et plus cool, et ça se verra sur ton visage!



À éviter

- Mettre les gens dans des cases.
- Venir en pyjama le jour de la rentrée.
- Venir habillé de marques de la tête aux pieds le jour de la rentrée.
- Raconter des bobards sur ta vie et frimer sans arrêt.
- Ne parler que de toi.
- Rester scotché(e) à un seul ami.
- S'enfermer dans les toilettes pendant la récré.
- Se coucher à 2 heures du matin et arriver au collège pas vraiment en forme pour démarrer une nouvelle vie.

100%
ADO



**RENTREE
AU
COLLEGE**

Opération intégration



M 02267 - 1008 - F : 5,20 €

DOSSIER

Sur la route
des migrants



PRATIQUE

RÉUSSIS
TON VIDE-
GRENIER



**TITELF
ADO**

Zep
raconte

