

9 PISTES POUR PRENDRE TA PLACE À L'ÉCOLE !

1. ACCEPTE D'ÊTRE AIDÉ

- Ouvre-toi à l'aide qui t'est offerte.
- Consulte les spécialistes de ton école.

2. PRENDS TA RÉUSSITE EN MAIN

- Utilise les moyens à ta disposition.
- Cherche des solutions à tes problèmes.

3. UTILISE DES MOYENS EFFICACES POUR RÉSOUDRE TES PROBLÈMES

- Pour résoudre un problème : décris le problème, énumère des solutions et pèse le pour et le contre, applique une ou deux solutions.
- Gère ton stress.
- Donne-toi une méthode de travail.

4. DÉVELOPPE TES FORCES

- Reconnais tes forces et tes talents ou pose la question à tes amis.
- Utilise tes forces et tes talents dans des activités.

5. FIXE-TOI DES BUTS

- Fixe-toi un objectif de réussite réalisable à court, moyen et long termes.
- Écris tes objectifs sur papier.
- Identifie des moyens concrets pour les atteindre.
- Évalue, à chaque semaine, si tu as mis les efforts nécessaires pour mettre ces moyens en application.
- Récompense-toi pour les objectifs atteints.

6. VOIS-TOI RÉUSSIR

- Imagine-toi en train de réussir et associes-y une courte phrase positive.

7. PARTICIPE À DES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

- Fais une activité qui te tient à cœur à l'école car cela peut t'aider à vouloir y demeurer.

8. FAIS-TOI DE BONS AMIS

- Choisis des amis qui peuvent t'aider – ceux qui pensent décrocher peuvent nuire à ton désir de prendre ta réussite en main.

9. LAISSE DE LA PLACE À TES PARENTS

- Tiens-les au courant de tes allées et venues.
- Avec eux, parle de l'école, de tes résultats scolaires et de tes projets d'avenir.
- Garde la communication avec eux.

www.unepurposepourtoi.qc.ca



Centre de transfert
pour la réussite
éducative du Québec