



GUIDE DE SURVIE EN 7ÈME ANNÉE

[Tu veux découvrir ton futur secondaire ? clique ici !](#)

Hier, tu étais le/la « grand·e » de ton école primaire, et aujourd’hui, te voilà le/la plus jeune. C’est un gros changement, mais c’est aussi le début d’une aventure super excitante !

Pour la plupart, c’est aussi un changement d’établissement, plusieurs profs à connaître, des cours forcément un peu plus compliqués mais aussi sûrement de nombreuses activités parascolaires auxquelles t’intéresser!

Oui ça va être un grand changement, mais si tu te prépares un peu, tu devrais aimer ça.

Un nouveau monde à explorer

Tout va te sembler plus grand : les couloirs, la bibliothèque et même les élèves des niveaux supérieurs. C’est impressionnant, mais dis-toi que tous les autres élèves de 7ème année sont dans le même bateau que toi. Vous allez découvrir tout ça ensemble, un pas à la fois.

De nouveaux visages (et des anciens !)

Tu vas croiser des jeunes qui viennent d’autres quartiers, d’autres provinces ou même d’autres pays. Le bon côté : c’est une chance incroyable de te faire de nouveaux·elles ami·e·s qui partagent tes passions. Notre conseil : reste ouvert·e ! Tu peux garder tes ami·e·s du primaire tout en te créant de nouveaux potes.

Le secondaire, c’est le passage en mode organisation et autonomie

- L’agenda est ton meilleur ami : finie la classe unique ! Tu vas changer de local et de prof pour chaque matière.
- Tu auras plusieurs enseignants. Si tu en aimes moins un, pas de stress : tu ne le vois que quelques heures par semaine et tu en as plein d’autres super cools pour compenser !
- Les règles : elles sont souvent un peu plus strictes, mais c’est ce qui permet à tout ce petit monde de fonctionner.

La clé du succès: garde ton équilibre

Le secret c'est de trouver ton équilibre entre:

Études vs Plaisir : travaille fort, mais n'oublie pas de te changer les idées avec des activités parascolaires, du temps avec tes ami·es, ton entourage. C'est là que tu vas vraiment triper !

Repos : ton cerveau a besoin de pauses. Ne néglige pas ton sommeil et tes moments relax.

Si tu te sens dépassé·e: si l'école te semble trop lourde ou si tu te sens perdu·e, n'attends pas que ça explose. Parle à un·e ami·e ou à un adulte de confiance. Parfois, un petit ajustement dans ton horaire peut tout changer.

MON KIT DE SURVIE

Dans ta tête

- La règle des 2 minutes : Si tu es perdu·e, attends 2 minutes. Regarde autour de toi, beaucoup d'autres élèves cherchent la même chose que toi.
- Le sourire "Brise-glace" : Un simple « Salut ! » à la personne assise à côté de toi peut être le début d'une grande amitié.
- Le droit à l'erreur : Tu vas sûrement te tromper de local ou oublier le nom d'un·e prof. C'est normal, tout le monde passe par là, même les profs !

Pour te reconforter:

- Une petite chose familière : Un porte-clé que tu aimes, ou ta musique préférée pour le trajet. Ça aide à rester zen.
- Le contact d'un adulte de confiance. Juste de savoir où le trouver, ça rassure.
- Ton plan "après-école" : Prévois quelque chose de relaxant pour ton premier soir (ton plat préféré, un film, ou juste rien faire) pour décompresser.