

PAR  
KOUR



*l'art de garder*

*l'équilibre  
à l'école*

# Sommaire

05 FAIRE ÉQUIPE

06 COMPRENDRE

06 Qui tu es...

09 Ton corps et toi

10 Ton parcours

14 Aujourd'hui : l'école

16 Le point de vue des parents

20 Le point de vue de l'école

22 SE METTRE  
EN MOUVEMENT

22 Donner du sens

23 Booster ta confiance en toi

24 Des objectifs à ta portée

Faire équipe

Comprendre

Se mettre

en mouvement

Mouvement



# INTRO

**PARKOUR n. m.** Technique physique consistant à transformer des éléments du décor du milieu urbain ou rural en obstacles à franchir par des sauts, des escalades. Le but est de se déplacer d'un point à un autre de la manière la plus efficace possible.

Où en es-tu dans ton parcours à l'école ?

Si tu as reçu ce carnet, c'est probablement parce qu'un de tes profs ou éducs pense que tu prends un peu de distance avec ton école en ce moment. *Juste ou pas ?*

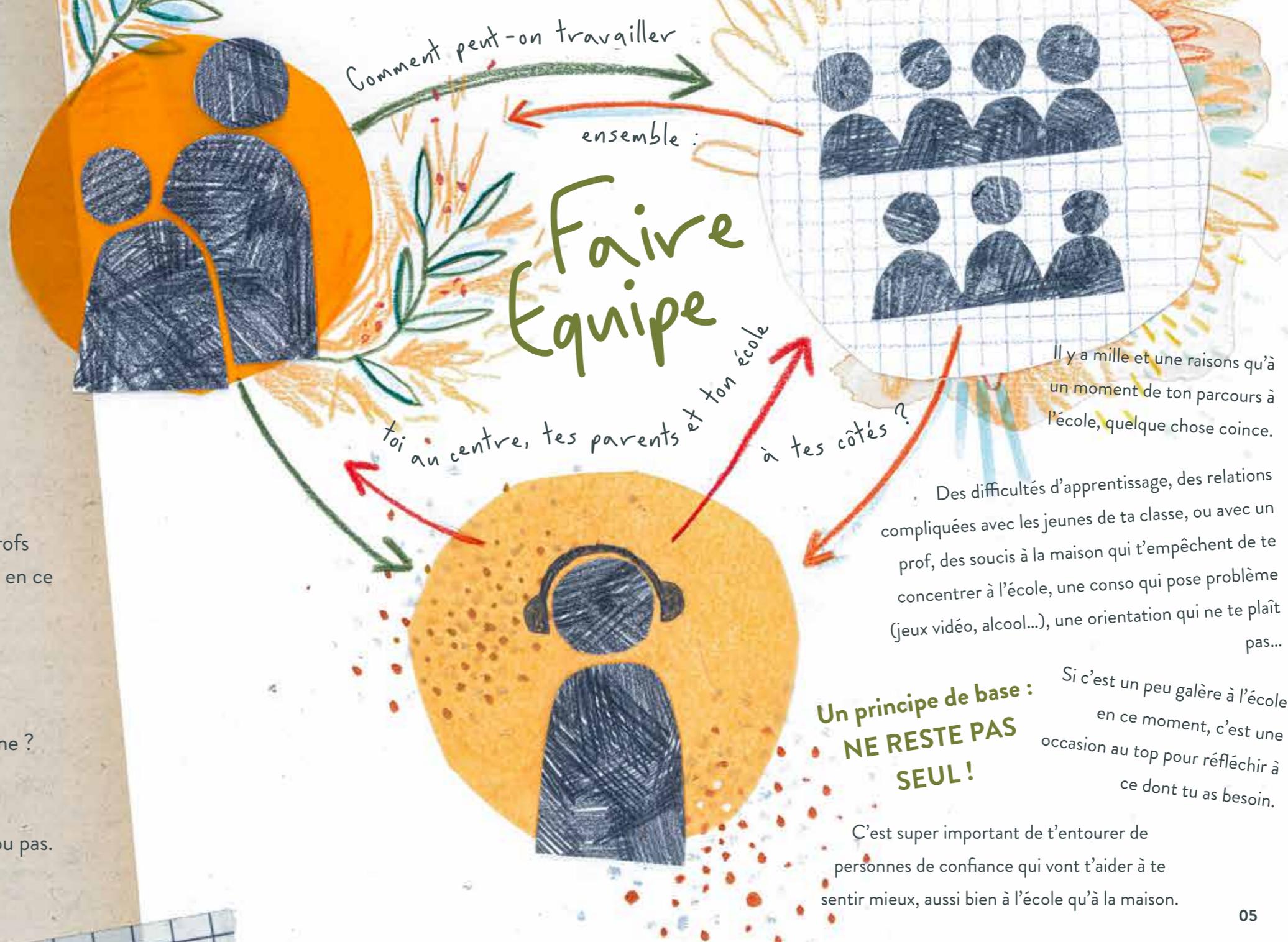
Ici, pas question de te faire la morale !

On va ensemble réfléchir à qui tu es, de quoi tu as besoin.

Il y a mille façons de se sentir bien à l'école : laquelle sera la tienne ?

Utilise ton carnet comme tu le sens !

Note des trucs... ou pas, montre-le... ou pas, suis nos conseils... ou pas.



## Faire Equipe

Comment peut-on travailler ensemble :

toi au centre, tes parents et ton école à tes côtés ?

à tes côtés ?

Il y a mille et une raisons qu'à un moment de ton parcours à l'école, quelque chose coince.

Des difficultés d'apprentissage, des relations compliquées avec les jeunes de ta classe, ou avec un prof, des soucis à la maison qui t'empêchent de te concentrer à l'école, une conso qui pose problème (jeux vidéo, alcool...), une orientation qui ne te plaît pas...

**Un principe de base : NE RESTE PAS SEUL !**  
Si c'est un peu galère à l'école en ce moment, c'est une occasion au top pour réfléchir à ce dont tu as besoin.

C'est super important de t'entourer de personnes de confiance qui vont t'aider à te sentir mieux, aussi bien à l'école qu'à la maison.

# QUI TU ES

On commence OKLM pour apprendre à te connaître !

Personnalise un mur qui te représente

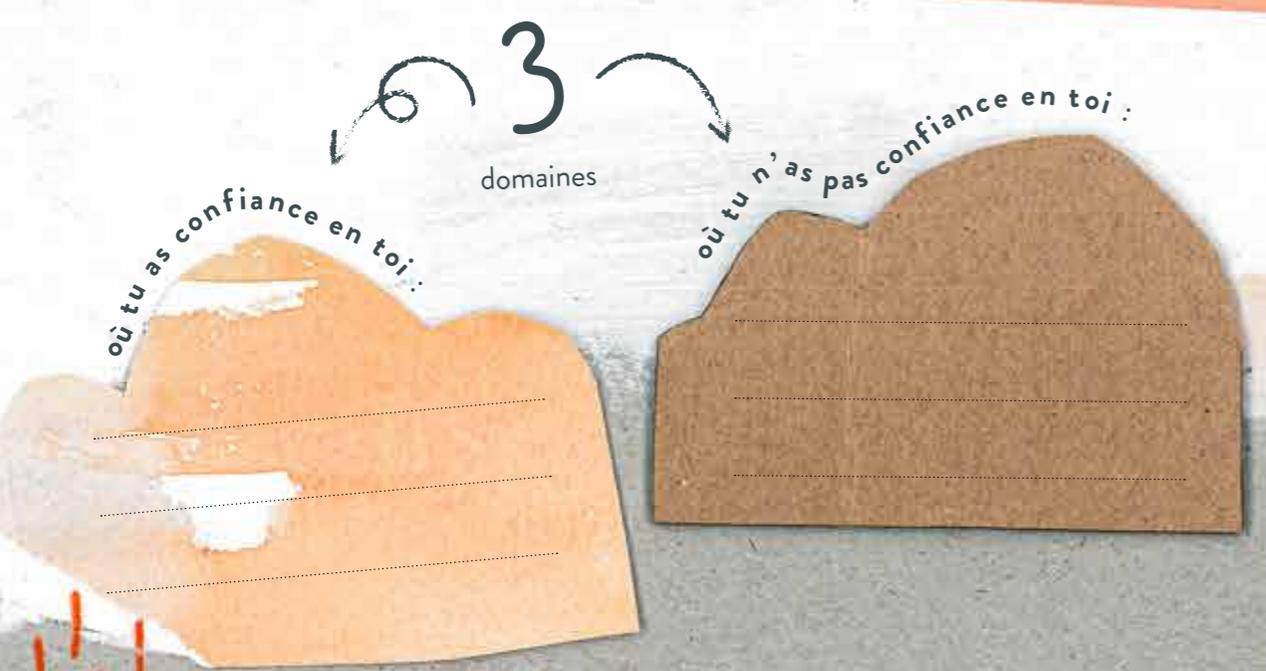
- | Kiffe !                  |                          | Kiffe pas                              |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Te lever tôt                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Danser sous la pluie                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Manger gras                            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Écouter de la musique à fond           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Boire un verre avec mes potes          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ariana Grande                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Faire du sport                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Téléphoner                             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | The Weeknd                             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Étudier                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Faire du shopping                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sécher les cours                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jouer aux jeux vidéos                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Parler devant les autres               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Bingewatcher des séries                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La dernière saison de la Casa De Papel |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ne rien faire                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Dua Lipa                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Qu'on parle de toi                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sortir                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Le cours d'anglais                     |

# TON CORPS ET TOI

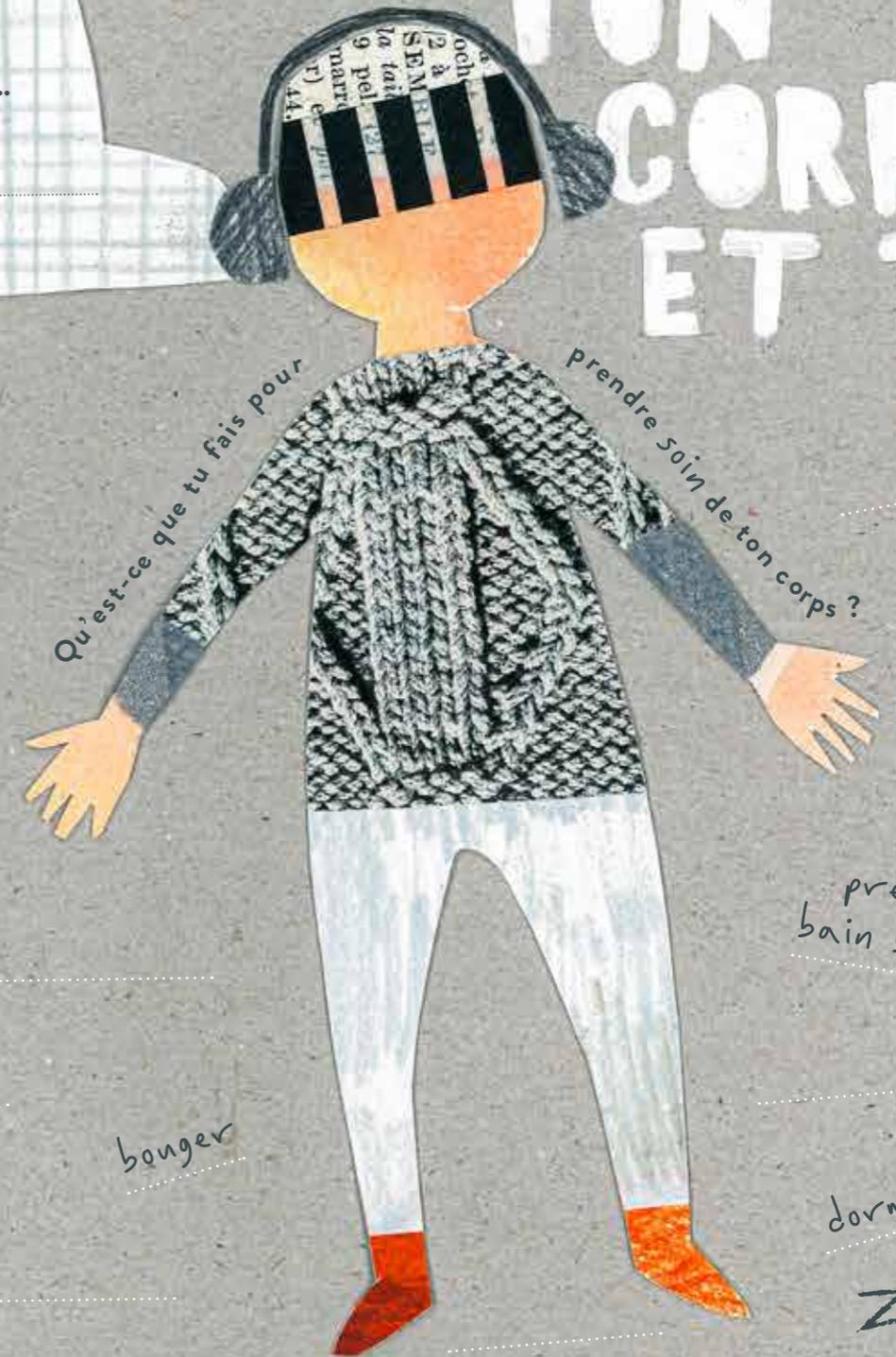
3 domaines

où tu as confiance en toi :

où tu n'as pas confiance en toi :



Si tu devais te faire tatouer un mot...



Quand tu as un moment compliqué : qu'est-ce que tu fais pour retrouver l'énergie ?

Journaling box for energy recovery.

De quoi tu as besoin ?

Qui est là pour t'aider ?

faire du sport

Qu'est-ce que tu fais pour

prendre soin de ton corps ?

chiller

prendre un bain bien chaud

bouger

dormir



# TON PARLOUR

## Flashback

5 temps forts de ton histoire à l'école

Comment tu te sentais, comment tu te trouvais ?

À ce moment-là, tu avais besoin de...

Qu'est-ce que les profs disaient de toi ?

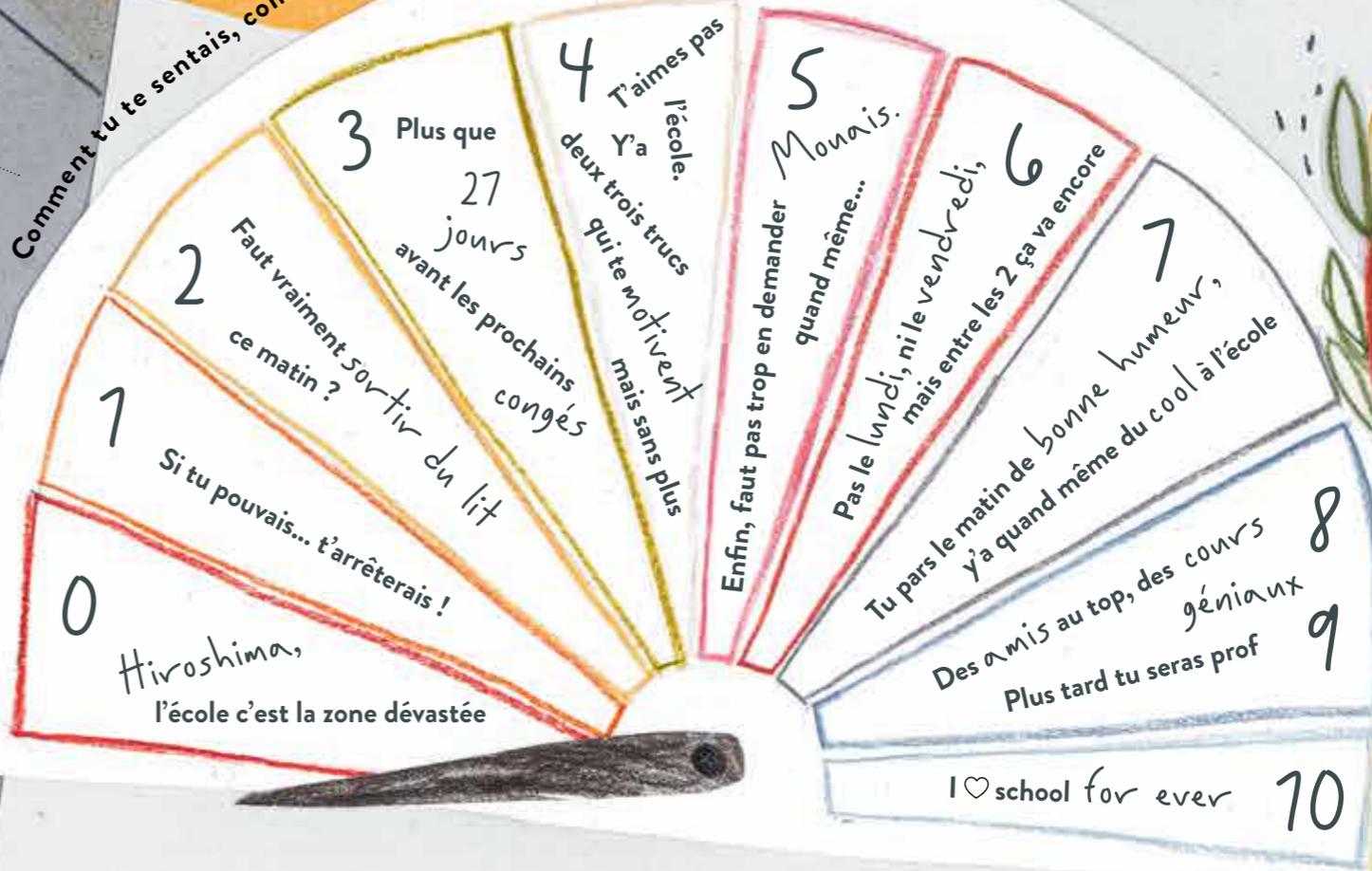
Et les jeunes ?

Et tes parents ?

# Aujourd'hui

Tu as certainement déjà entendu parler de décrochage scolaire. Peut-être que les adultes te saoulent avec ça tout le temps. Ou bien peut-être que tu ne te sens pas concerné par le décrochage. Souvent, on imagine qu'un jeune qui décroche, c'est un jeune qui ne va plus du tout à l'école. Alors que ça commence parfois par des signes plus discrets : brosser quelques cours, ne plus écouter en classe, bosser de moins en moins... Où en es-tu dans ton rapport à l'école en ce moment : t'accroches ou tu décroches ?

Sur une échelle du 0/10 : plutôt galère ou amour fou ?





# à l'école en ce moment

Qu'est-ce qui fait du bien ?

Handwriting practice lines consisting of four horizontal lines, with the top and bottom lines being dotted.



Handwriting practice lines consisting of two horizontal lines, with the top line being dotted.

Qu'est-ce qui **PLOMBE** ?



Pour toi, à quoi ça sert d'aller à l'école, d'écouter, de bosser... ?

- À se faire des amis
- À apprendre à devenir autonome
- À rien
- À se préparer à avoir un job, plus tard
- À développer un esprit critique
- À être quelque part, il faut bien
- À se préparer pour les études supérieures
- À passer le temps

Qu'est-ce qui peut expliquer que tu te sentes mal ?



Quelque chose qui est difficile avec les autres jeunes ?

RUE



MAISON

Quelque chose qui est difficile à la maison ?

PARC

ÉCOLE

SPORT

Qu'est-ce qui peut expliquer que ce soit si difficile pour toi de tenir le rythme scolaire ?

SOCIAUX

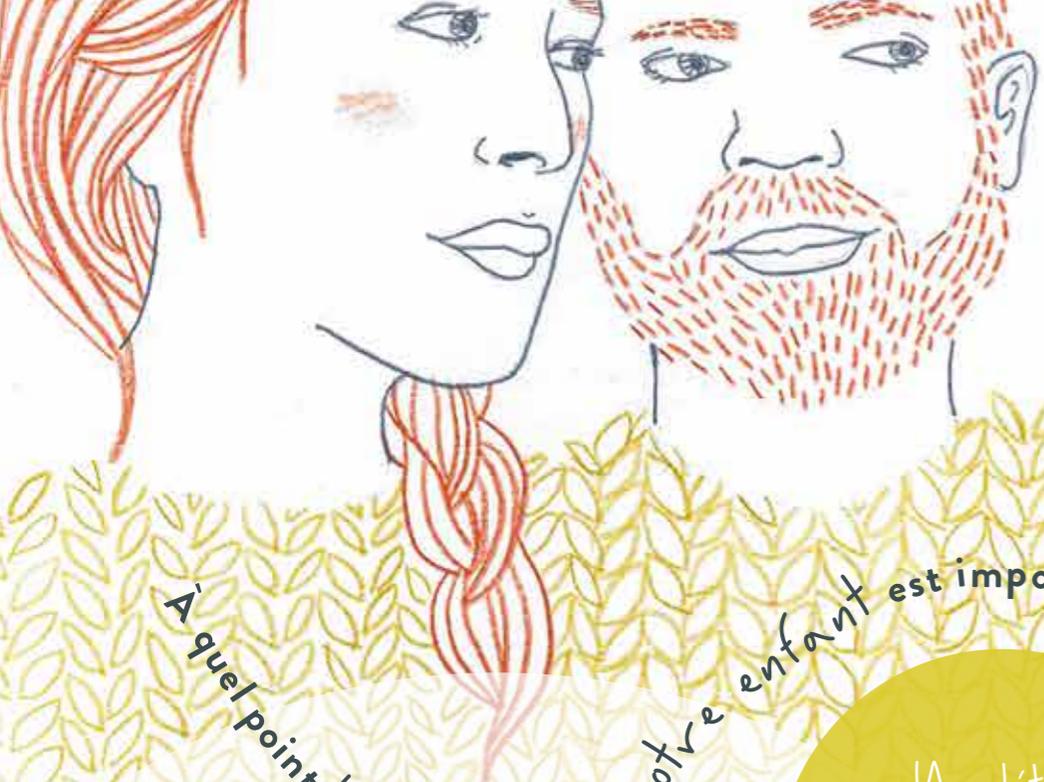
RÉSEAUX



Autre chose ?

Quelque chose qui est difficile à l'école ?

Entoure la ou les zones difficiles à gérer pour toi au quotidien. En quoi cette zone est difficile pour toi ? As-tu une idée pour gérer cette difficulté ? Une personne qui peut t'aider ?



# LE POINT DE VUE DES PARENTS

À quel point la scolarité de votre enfant est importante pour vous ?

Un détail de sa vie  
Vous ne vous en préoccupez pas beaucoup...

Le truc le plus important à vos yeux !  
Pression : il ne peut pas rater !

Où vous situez-vous ?

Pourquoi ?

Selon vous, comment ça se passe pour votre jeune à l'école ?

Ce qui est compliqué  
Ce qui va bien

Qu'est-ce que vous souhaitez à votre jeune ?

cette année ?

et dans 10 ans ?

Vous avez confiance en lui/elle pour...

Qu'est-ce qui explique ses difficultés selon vous ?

Y a-t-il des choses qui se jouent à la maison et qui pourraient influencer une difficulté d'accrochage à l'école? Par exemple :

- Quelques tensions ?
- Pas d'espace adéquat pour bosser ?
- Des écrans qui prennent beaucoup de place ?
- Un rythme de journées ou de nuits pas adéquat ?
- Une pression un peu trop grande à la réussite ?
- D'autres idées ?

Comment tes parents peuvent t'aider ?



Un truc qui ne t'aiderait pas du tout ?

Sur qui peux-tu compter les jours difficiles dans ton entourage ?

# LE POINT de VUE de L'ÉCOLE

Echange avec quelqu'un de ton école et complétez ces questions ensemble

Ce que l'équipe observe de toi :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ce qui est plus difficile pour toi :

.....  
.....

tes ressources :

.....  
.....  
.....



Y a-t-il des choses qui se jouent à l'école et qui peuvent compliquer l'accroche à l'école ?

Des difficultés d'apprentissage ?

Des relations compliquées avec les adultes ?

Des relations compliquées avec les jeunes ?

Des notes de comportement qui s'accumulent ?

Du stress, de l'anxiété ?



À l'école, quelles sont tes personnes ressources ?

Est-ce que ces personnes peuvent faire quelque chose pour te motiver à aller à l'école ? À bosser ?

# DONNER du SENS

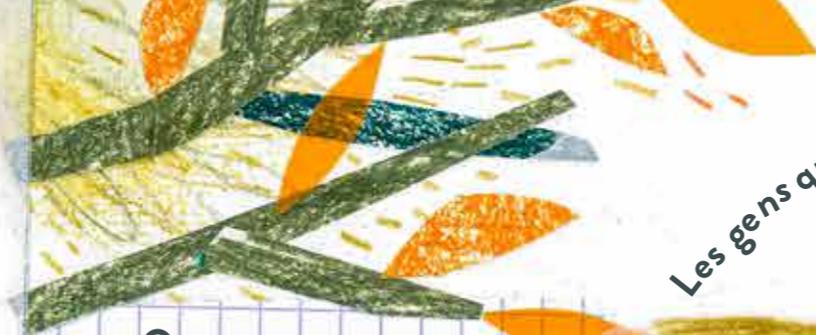
Plan d'attaque pour  
se sentir mieux à l'école !

On te propose 3 trucs : **donner du sens** à l'école, aux efforts que tu es censé faire, trouver une motivation ! Te gonfler à bloc de **confiance en toi** ! Te fixer des **objectifs** jouables, atteignables.

Et pour tout ça, **on te conseille de ne pas rester seul** ! Bosse avec tes parents derrière toi, avec des gens de confiance à l'école...peut-être même avec des potes qui te soutiennent !

Pour accrocher à l'école, c'est super important que tu y voies du **sens**. Pas juste aller à l'école parce qu'il faut, mais y aller pour de bonnes raisons : **apprendre des trucs intéressants, retrouver des personnes qui comptent pour toi, développer plein de compétences, faire du chemin pour avoir des portes ouvertes plus tard...**

Tes parents, tes profs, éduc's sont là **pour t'aider** à construire ce sens ! Pour t'aider à voir le positif, à côté de tout ce qui est peut-être moins rock'n'roll à l'école. Les interros, le stress, le travail...OK c'est dur. Mais qu'est-ce que l'école t'apporte à côté ?



Les gens qui te renvoient  
des choses positives :

Quelles sont les activités que tu  
as au quotidien qui te poussent  
à te lever le matin ?

Ton prochain  
projet cool



Dans 70 ans tu te vois...



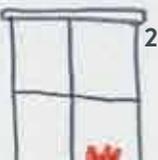
Pas facile de sentir bien à l'école quand on se sent mal dans sa peau, quand on n'a pas confiance en soi. Tes parents, ton école, tes amis, peuvent y être vraiment attentifs et veiller à toujours souligner tes ressources, tes qualités, ce que tu fais bien.

# ESTIME de SOI

Ce que tu te sens  
capable de faire...

Tes qualités, tes  
points forts...

Quelqu'un  
qui te fait prendre  
confiance en toi :



# DES OBJECTIFS A TA PORTEE:

Tu as envie d'améliorer ton accroche à l'école ?  
Parfait ! On te propose de te fixer des objectifs  
jouables : ne pas mettre la barre trop haut, mais  
se booster avec des défis atteignables !



Un truc que tu voudrais améliorer dans ton rapport à l'école :

Être plus concentré sur ce que le prof raconte en classe

Louper moins de cours

Te choper moins de notes de comportement

Être plus régulier dans tes travaux à la maison

Pour y arriver, tu as besoin de...

Si tu y arrives, un truc qui te récompenserait :



Parents

Comment pouvez-vous soutenir la motivation de votre jeune ?

Je demande à mon jeune de faire un effort. Oui, mais pourquoi ? Quel est le sens de cet effort ?

Qu'est-ce qu'il peut y gagner ?



École

Qu'est-ce que l'école peut mettre en place pour soutenir la motivation du jeune ?

C'est ici que les choses **SÉRIEUSES** commencent !

Ça y est : toi, ton école et tes parents, vous allez ici vous **ENGAGER** !

Ensemble : quel **OBJECTIF** se donne-t-on ? Qui fait quoi ?



# Evalue dans le temps

Comment tu te sens par rapport à ton objectif !

Tu as l'impression de t'en rapprocher petit à petit ?

*génial !*

C'est encore dur dur pour toi ?

Parles-en autour de toi !



On est le : .....

Où en es-tu ? .....

Qu'as-tu l'impression d'avoir déjà réussi ? .....

De quoi as-tu encore besoin ? .....

On est le : .....

Où en es-tu ? .....

Qu'as-tu l'impression d'avoir déjà réussi ? .....

De quoi as-tu encore besoin ? .....

On est le : .....

Où en es-tu ? .....

Qu'as-tu l'impression d'avoir déjà réussi ? .....

De quoi as-tu encore besoin ? .....

On est le : .....

Où en es-tu ? .....

Qu'as-tu l'impression d'avoir déjà réussi ? .....

De quoi as-tu encore besoin ? .....

On est le : .....

Où en es-tu ? .....

Qu'as-tu l'impression d'avoir déjà réussi ? .....

De quoi as-tu encore besoin ? .....

On est le : .....

Où en es-tu ? .....

Qu'as-tu l'impression d'avoir déjà réussi ? .....

De quoi as-tu encore besoin ? .....

On est le : .....

Où en es-tu ? .....

Qu'as-tu l'impression d'avoir déjà réussi ? .....

De quoi as-tu encore besoin ? .....



Par Kour, ça sert à

Trouver du sens  
à ce que tu fais à l'école  
Faire équipe avec tes profs,  
tes éducés et ton entourage  
Te fixer des objectifs  
pour avancer !



Conseil de Prévention  
de Marche-en-Famenne