

Prête pour le conseil de classe ?

Que tu sois déléguée ou non, le conseil de classe est un rendez-vous pour faire le point sur les résultats, mais aussi sur les relations entre élèves.

Si tu es déléguée :

- Avec l'autre délégué(e), avant un conseil, répartissez -vous les élèves pour prendre le temps de discuter avec chacun.

- Interroge -les sur l'ambiance générale de la classe, la répartition du travail à la maison, les résultats. Demande -leur aussi s'ils ont des idées pour améliorer les points négatifs soulevés.

- Assure -toi auprès de chacun s'ils souhaitent ou non que tu évoques leur cas personnel lors du conseil.

- Observe ta classe : si tu vois que quelqu'un reste seul à la récré ou à la cantine, essaie d'en savoir plus sur les raisons de cette solitude...

Si tu n'es pas déléguée :

- Fais le point : as-tu des difficultés pour rester attentive en classe, pour effectuer le travail à la maison ou avec certains élèves ?

- Précise bien au ou à la délégué(e) si tu veux que tes réponses restent anonymes. Informe -les si tu as connaissance des difficultés (personnelles, scolaires, amicales) d'autres élèves.



Bon à savoir !

L'heure de « Vie de classe » permet de préparer le conseil avec le professeur principal. Si tu as des difficultés avec un enseignant, mieux vaut les aborder lors de cette séance, plutôt qu'en conseil de classe.

Texte : Sandra Laboucarie. © Shotprime Studio (principale) ; puhimec (carnet)/Adobe Stock.

Comment se passe un rendez-vous chez un psy ?

À la suite du divorce de tes parents, à la demande du collège ou en cas de grosse déprime, tu vas peut-être consulter un ou une psychologue. Ton mag' est là pour t'expliquer comment ça se passe.

• Pourquoi consulter ?

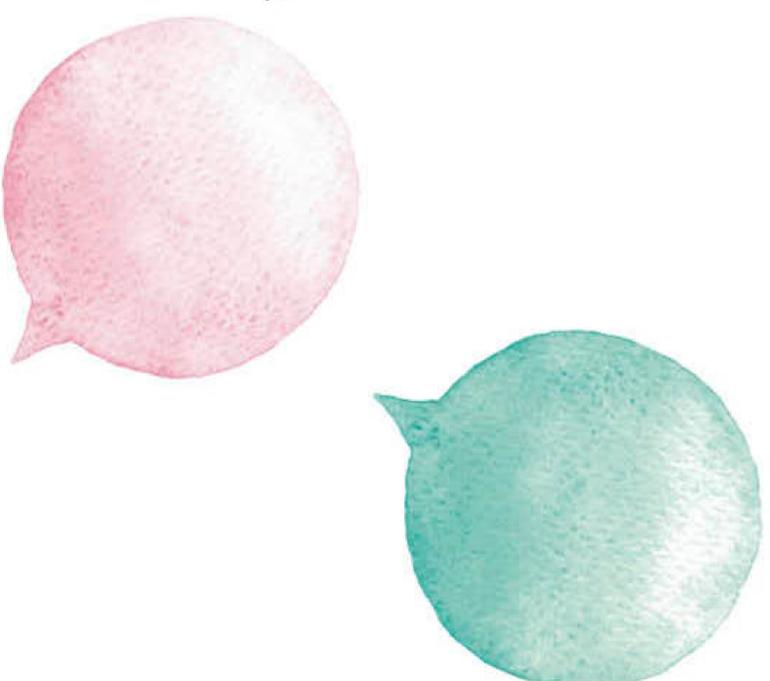
Avec ce professionnel de santé, tu peux dire ce que tu veux : rien ne sera répété et il ne te jugera pas. Cet échange te permettra de comprendre tes émotions et t'apportera un soutien pour trouver des solutions.

• Comment se déroule la première séance ?

Tu seras reçue avec tes parents (ou, au moins, l'un des deux). Le psychologue vous demandera quelles sont les raisons de la consultation. Il prendra aussi le temps de te parler seule pour mieux te connaître. À la fin de ce premier entretien, il expliquera le déroulement de la suite (nombre de séances à prévoir, fréquence, etc.).

• Et après ?

Raconte la séance à tes parents si tu en ressens le besoin. N'hésite pas à leur donner ton ressenti vis-à-vis de la personne qui t'a reçue, si tu t'es sentie à l'aise, si le cabinet t'a plu, etc. Il faut vraiment que tu te sentes en confiance.



Texte : Julie Falcoz. Merci à Aline Nativel Id Hammou, psychologue clinicienne à Nanterre. © V. Kachtanov (principale) ; chumakova bulles)/Adobe Stock.



ÉCOLO

5 écogentils à la cantine



GEEK

Comment faire supprimer un contenu haineux ?