



# KIT DE SURVIE “BIEN-ÊTRE” EN 6E

Comment se préparer à  
l'entrée au collège Fanny

Desjardins ?

# TABLE DES MATIÈRES

03 A propos du projet

04 Se repérer au collège

05 Etre confronté(e) au personnel et les identifier

06 Gérer et organiser son travail

07 Gérer ses émotions

08 Etre confronté(e) aux élèves plus âgés

09 S'approprier Pronote

10 Etre séparé(e) de ses ami(e)s



# A propos du projet



ECOLE NARASSIGUIN



COLLÈGE FANNY  
DESJARDINS



Passer du CM2 à la 6<sup>e</sup> est une étape importante et parfois difficile. Pour accompagner cette transition, les élèves de CM2 de Narassiguin, accompagnés par Mr DICK, et les ambassadeurs de la Classe autonome du collège Fanny Desjardins (602), accompagnés par MME SALAH-ALY, ont travaillé ensemble à la création d'un « Kit de survie bien-être en 6<sup>e</sup> ».

Dans le prolongement de la formation à l'autonomie engagée par les deux enseignants, ce projet interdégré a permis aux élèves d'échanger sur leurs représentations et d'identifier les besoins essentiels pour bien vivre l'entrée au collège. Les idées se sont transformées en conseils concrets, outils simples et astuces pratiques, pensés par les élèves pour les élèves.



Ce livret rassemble leurs productions. Il témoigne de leur engagement, de leur coopération et de la volonté des établissements d'agir pour le bien-être scolaire.  
**Bienvenue au collège, et belle aventure à chacun !**

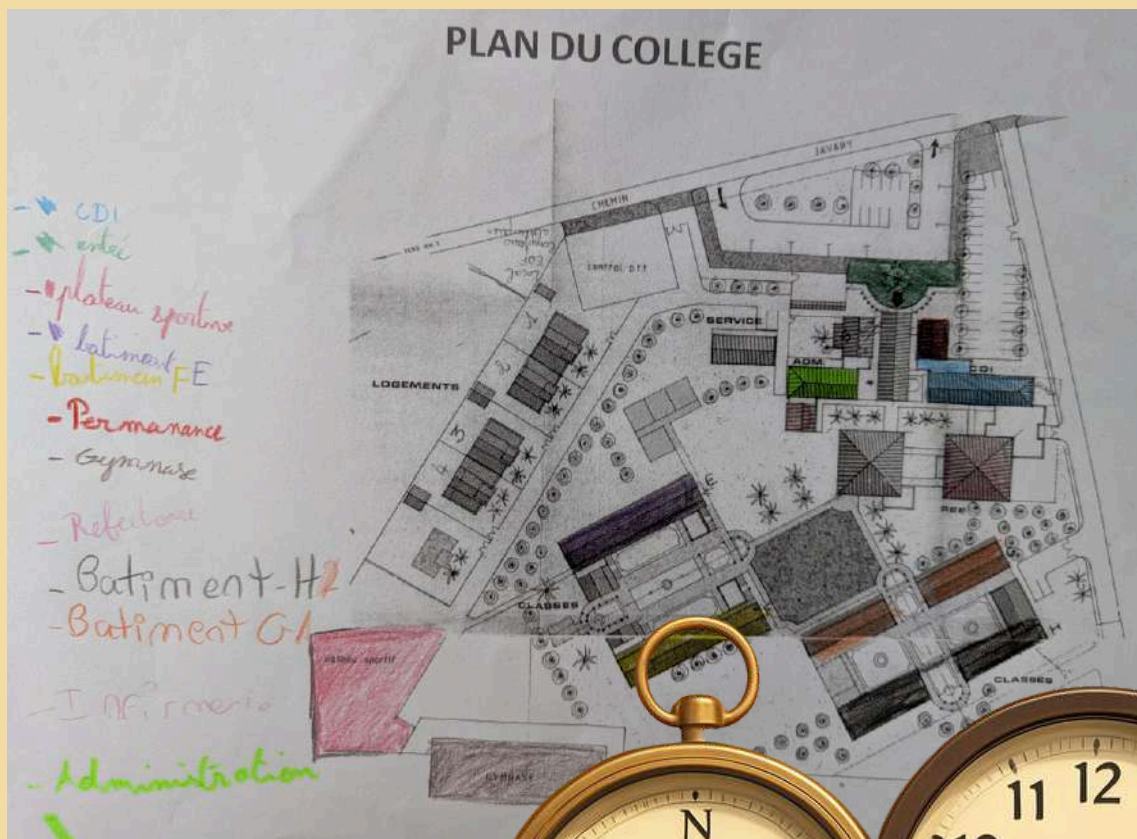
# Se repérer au collège

## Nos conseils :

- Tu peux te situer et t'orienter grâce au plan du collège.
- Tu peux vérifier ton emploi du temps au dos de ton carnet de liaison.
- Tu peux demander de l'aide à la vie scolaire ou à un AED
- Garde ton carnet de liaison au propre pour que ton emploi du temps soit lisible

## Pourquoi ça aide ?

C'est sécurisant. Cela permet de ne pas se perdre et de ne pas arriver en retard en cours.



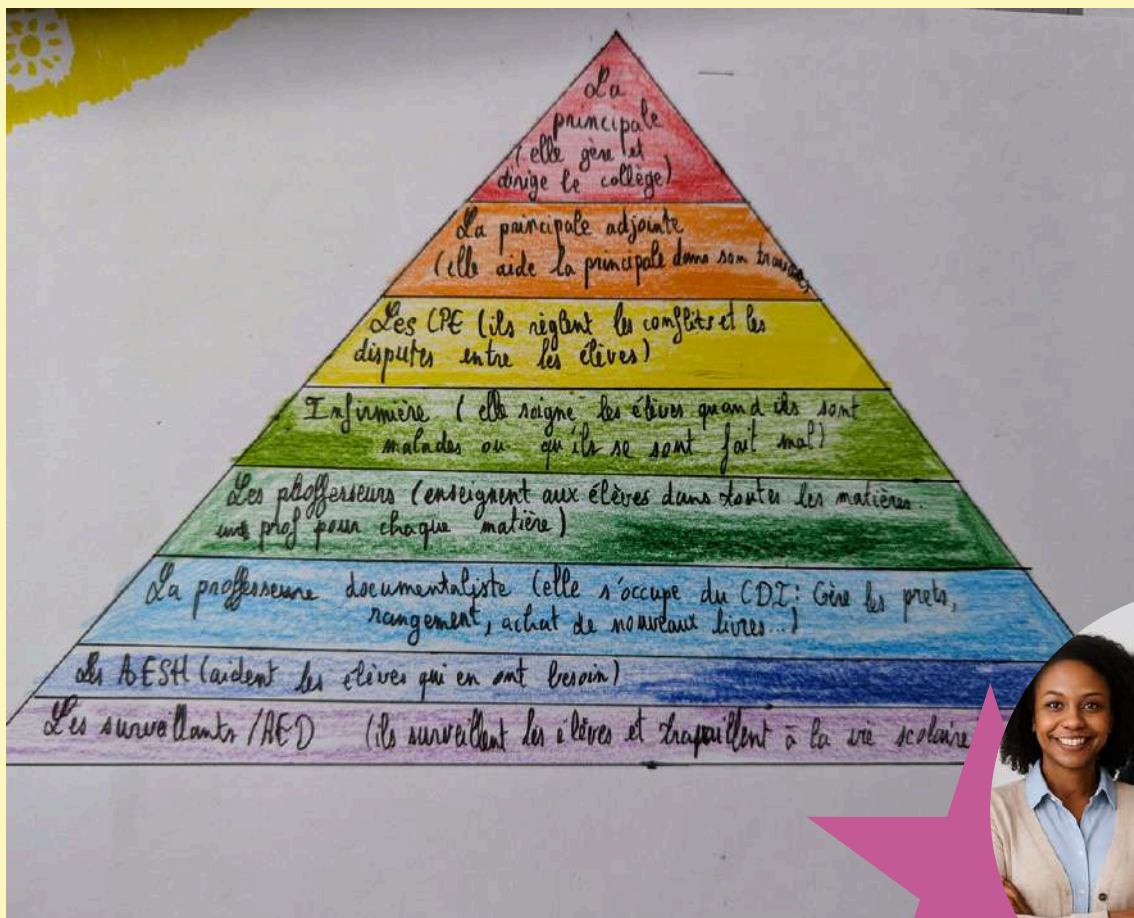
# Etre confronté(e) au personnel et les identifier

## Nos conseils :

- Ne pas avoir peur des personnels du collège.
- Demandez conseils aux parents et aux grands.
- Dans ton carnet de liaison, tu peux retrouver les noms des membres de l'administration, de l'équipe médico-sociale, de l'équipe pédagogique et celui du CPE.

## Pourquoi ça aide ?

Cela permet d'identifier tout le monde. et de savoir vers qui se tourner en cas de besoin.



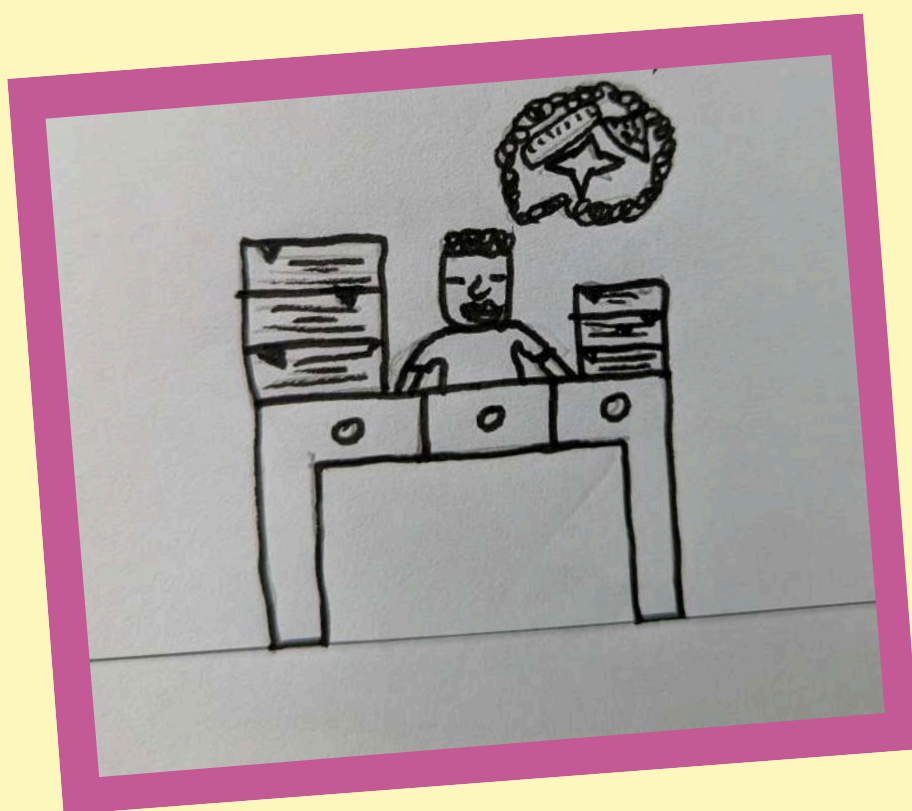
# Gérer et organiser son travail

## Nos conseils :

- Dès que tu rentres à la maison, tu fais tes devoirs.
- Quand tu as une heure de permanence ou lorsque tu es au CDI, tu peux faire tes devoirs.
- Tu peux faire tes devoirs à l'avance.
- Participes en classe pour mieux mémoriser le cours.

Pourquoi ça aide ?

Cela permet d'être mieux organisé(e), ne pas se perdre dans son travail et à mieux anticiper dans le temps.



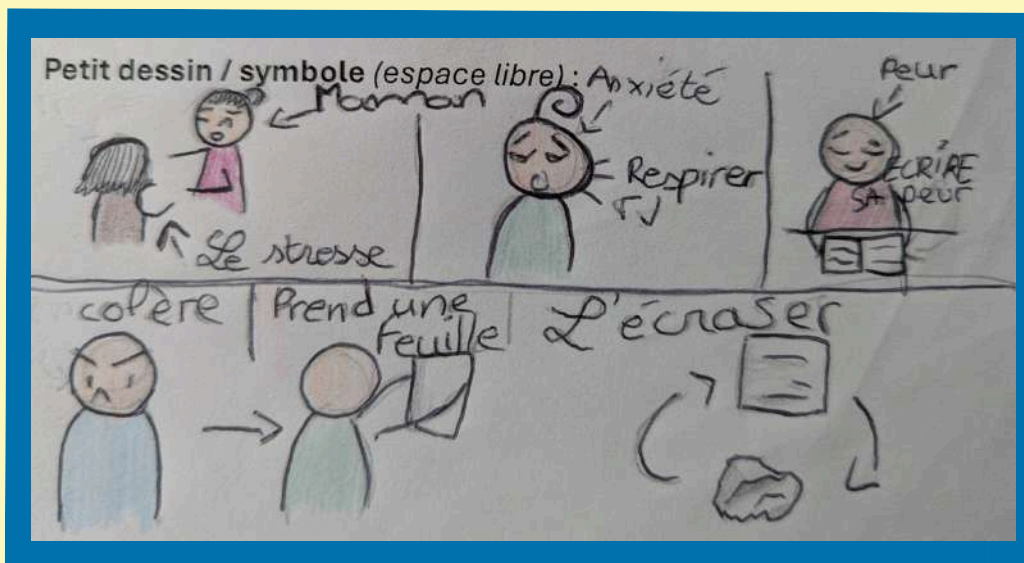
# Gérer ses émotions

## Nos conseils :

- Si tu es stressé(e), parle à une personne proche.
- Si tu es anxieux, respire.
- Si tu as peur, écris ta peur sur un papier et brûle-le.
- Si tu es en colère, écris toute ta colère sur un papier et écrase-le.
- En classe autonome, tu peux t'isoler dans un coin, t'asseoir sur une Gymball ou te poser dehors pour travailler

## Pourquoi ça aide ?

Gérer ses émotions permet d'avoir plus d'amis mais surtout de se sentir mieux et de pouvoir mieux travailler.



# Etre confronté(e) aux élèves plus âgés

## Nos conseils :

- Aller voir un adulte (surveillant, CPE, prof, vie scolaire et parents) quand on a un problème ou quand on se sent en danger.
- On va à la vie scolaire, on peut remplir une fiche de témoignage.

Pourquoi ça aide ?

Ça sert à se sentir mieux.



# S'appropriier Pronote

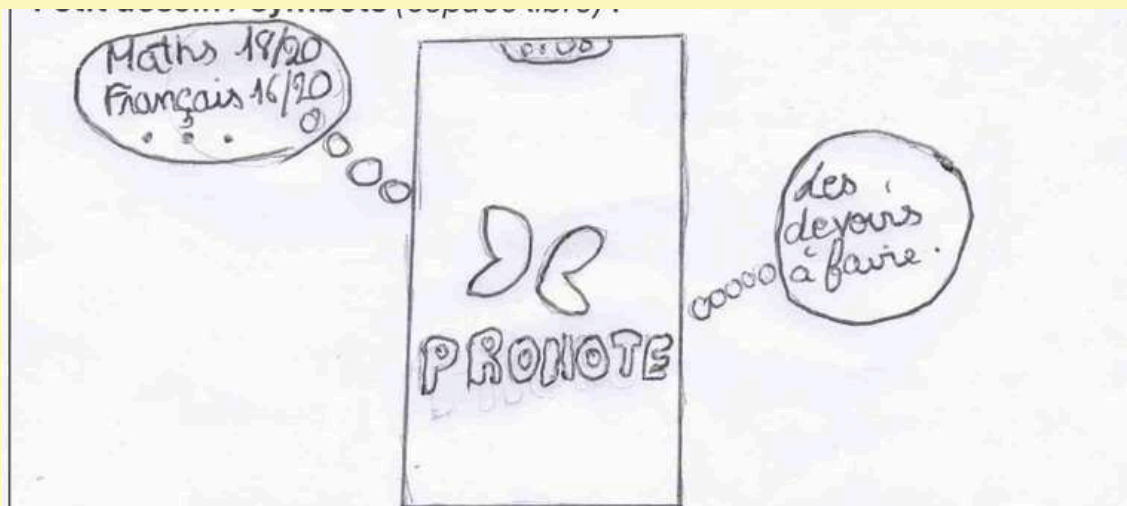
---

## Nos conseils :

- Tous les soirs, quand tu rentres chez toi, tu regardes Pronote pour savoir ce que tu as à faire comme devoirs.
- Pour rentrer dans Pronote, il nous faut un code qu'on crée avec le professeur de Technologie. Teste-le en classe pour être sûr.e que cela fonctionne.

Pourquoi ça aide ?

- Ça aide à ne pas oublier ses affaires avant d'aller à l'école et à ne pas avoir de sanctions.



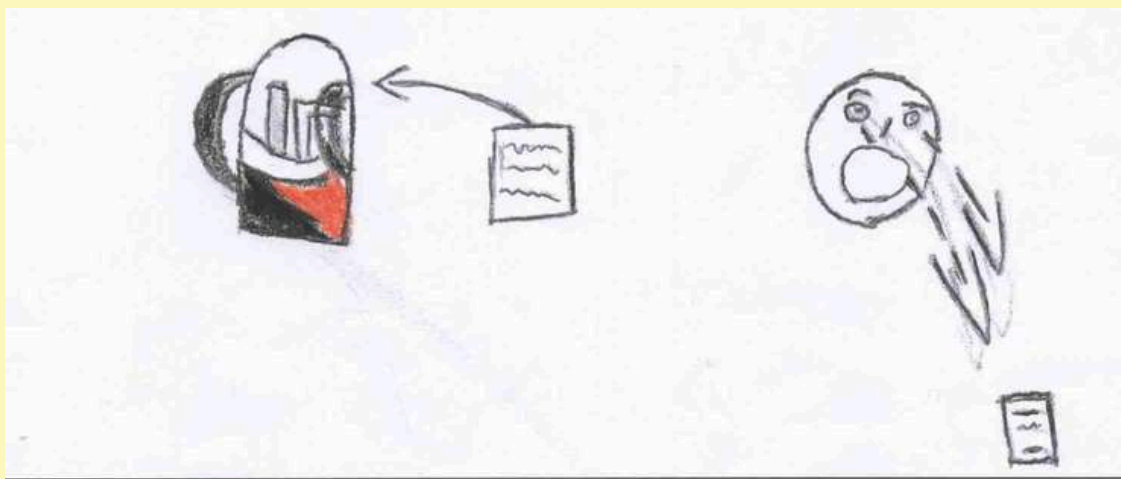
# Ne pas oublier ses affaires

## Nos conseils :

- Vérifier son emploi du temps avant de faire son sac.
- Faire son sac la veille.
- Mettre son sac dans un endroit sûr pour ne pas l'oublier.
- Revérifier son sac avant de partir

Pourquoi ça aide ?

Ça aide à savoir quels sont ses devoirs, son emploi du temps et ses informations scolaires



# Etre séparé(e) de ses ami(e)s

## Nos conseils :

- Se retrouver à la pause méridienne
- S'inscrire à des activités ensemble (A.S., chorale)
- Manger ensemble à la cantine
- Se retrouver à la fin des cours

Pourquoi ça aide ?

Ça aide à se sentir heureux, à se sentir rassurée et de conserver des liens d'amitié malgré la séparation.



# POUR UNE RENTREE EN CONFIANCE



Merci à chacun pour son engagement, sa créativité et son envie de rendre la transition vers la 6e plus sereine et plus humaine.

Ce projet s'inscrit pleinement dans la dynamique de nos établissements, École promotrice de santé, qui place le bien-être, l'autonomie et la coopération au cœur des apprentissages.

Juin 2026