



Prénom :

Classe :

Mon semestre en un coup d'œil

En classe, je me suis senti le plus souvent :

- ☐ serein ☐ motivé ☐ curieux
☐ stressé ☐ découragé ☐ autre :

Ce qui s'est bien passé pour moi :

Ce qui compte le plus dans ce bilan :

Mes trois fiertés

Un effort que j'ai vraiment
fourni :

Un progrès que je peux
expliquer :

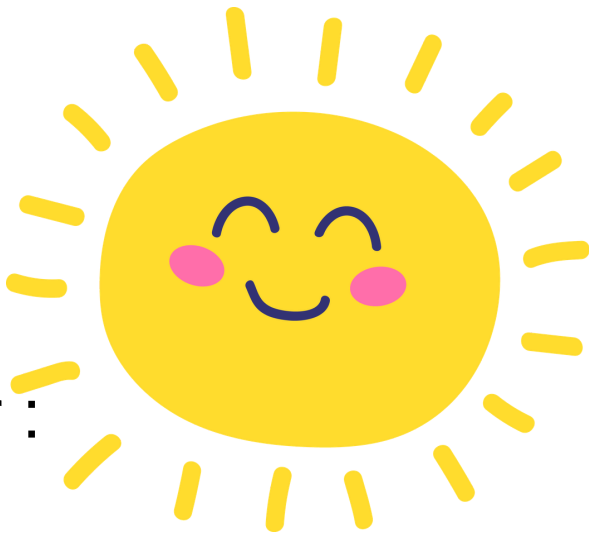
Une réussite importante pour moi :

Mes meilleurs moments et mes relations

Un moment où je me suis senti bien au collège :

Un moment partagé avec un ami ou un groupe :

Une relation que j'ai améliorée — ou que j'aimerais améliorer :



Comprendre ce qui m’aide ou me freine

Une difficulté n’est pas une étiquette : c’est une situation à comprendre.



Ce qui m’a freiné	Ce qui peut m’aider
Relations / amis	
En classe / dans mon travail :	
Hors de la classe (si je veux) :	

Depuis la 6e : ce qui a changé

Je me suis amélioré en :

Je dois rester vigilant à :

Mon mode d’emploi quand je bloque

1. Je nomme ce qui bloque.
2. J’essaie une autre stratégie.
3. J’explique ce que j’ai déjà essayé.

Ma stratégie la plus utile :

Mieux me connaître

Mes CPS : je pense · je ressens et je gère · je suis avec les autres.



Ce qui me donne envie d'apprendre



Une matière ou une activité que j'aime — pourquoi ?

Ce qui m'aide à rester attentif :

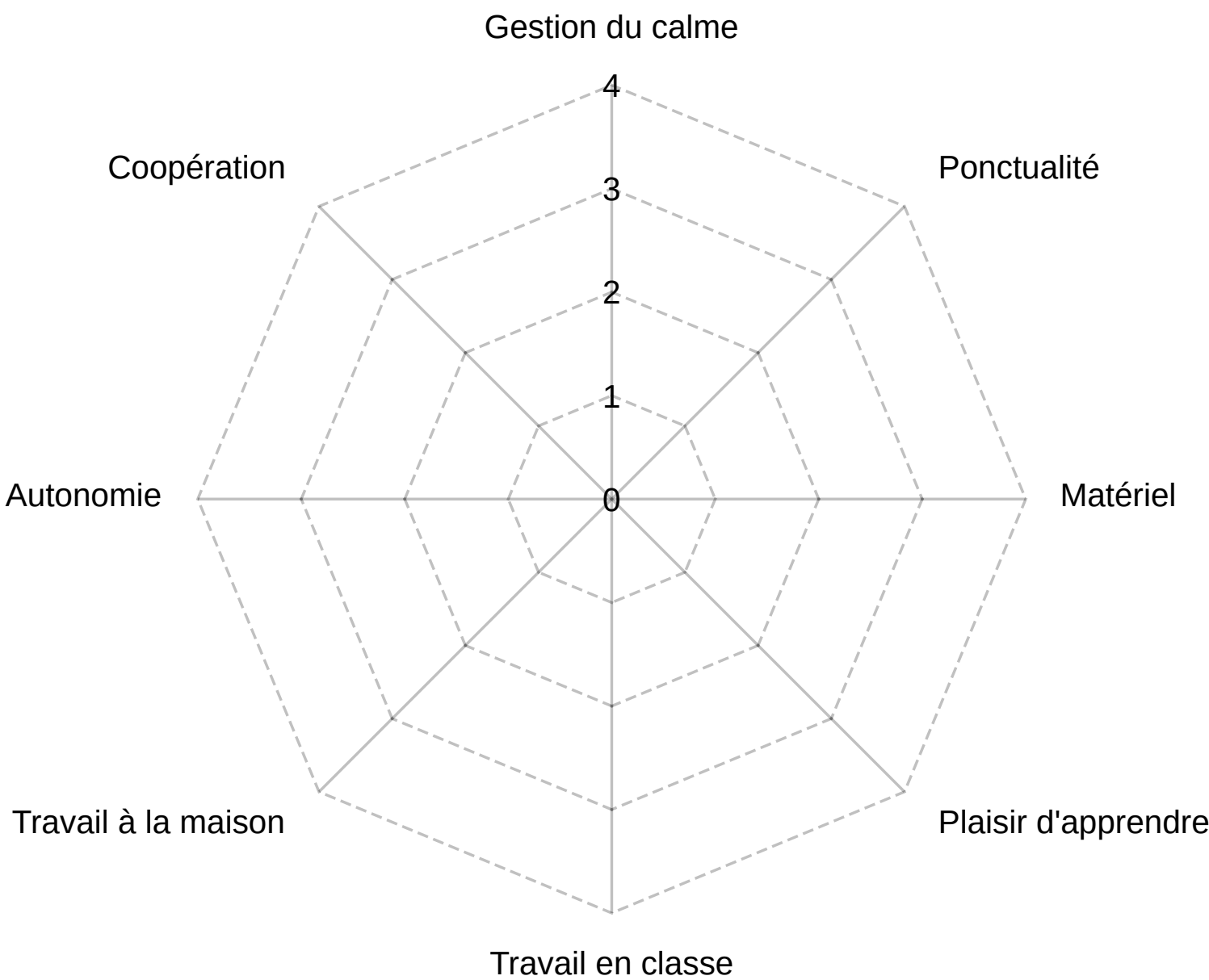
Mes forces vues par les autres

On me dit souvent que je suis / que je sais :

Une qualité que j'apporte au groupe :

Pour mieux m'aider, mon professeur peut savoir — si je veux :

Mes habitudes pour apprendre et coopérer



1 = rarement · 4 = souvent.
Je choisis un seul axe à faire progresser.

Choisir un cap et m'engager

Un petit changement répété vaut mieux qu'une grande promesse.



Mon objectif principal



Il dépend de moi · il est précis · je peux vérifier mes progrès.
Je saurai que j'ai progressé quand :

Mes trois actions concrètes

1 -

2 -

3 -

Mon premier petit pas dès demain :

Ma stratégie pour demander de l'aide



Je sais que j'ai besoin d'aide quand :
Je peux m'adresser à :
Je peux dire : « J'ai essayé ... ; je bloque à ... »

Une personne ressource :

Mon plan pour 3 semaines



J'essaie ce plan pendant trois semaines, puis je fais le point et je l'ajuste.

Mon point d'étape du : ____ / ____ / ____

Moi : un progrès	Famille : un encouragement	Professeur : un conseil