

NOM-Prénom :

# **JOURNAL DE BORD DE MON ANNÉE AU COLLEGE**

**Année 2021 / 2022**



# SOMMAIRE

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| <i>Présentation du dispositif</i>      | P 4  |
| <i>La rentrée</i>                      | P 5  |
| <i>Moi en 2021</i>                     | P 6  |
| <i>Mon blason</i>                      | P 7  |
| <i>Mes goûts</i>                       | P 9  |
| <i>Mes qualités, forces et talents</i> | P 11 |
| <i>Mes valeurs</i>                     | P 13 |
| <i>Ma devise</i>                       | P 14 |
| <i>Fier (-ère) de...</i>               | P 16 |
| <i>Histoires à méditer</i>             | P 17 |
| <i>Je présente un exposé</i>           | P 19 |
| <i>Je présente une carte mentale</i>   | P 22 |
| <i>Mes fiches de lecture</i>           | P 23 |
| <i>Mes notes</i>                       | P 25 |
| <i>Bilan intermédiaire</i>             | P 29 |
| <i>Mes rêves</i>                       | P 31 |
| <i>Mon année au collège</i>            | P 33 |
| <i>Les temps forts en images</i>       | P 35 |
| <i>Mes profs</i>                       | P 36 |
| <i>Ma classe</i>                       | P 37 |

### « Ma place au collège »

Ce livret a pour objectif de t'accompagner dans le dispositif « Ma place au collège » tu as rejoint. Ce dispositif doit te permettre de t'affirmer comme un membre important du collège Jacques Prévert d'Herbignac, tout en acceptant et respectant les règles qui s'y appliquent.

Il a pour objectif de t'aider à trouver ta motivation au sein de ton collège afin d'être concerné(e) et serein(e) pour t'investir au mieux dans ses apprentissages.

Modalités : 1h par semaine (le mardi en M2 ou le jeudi en M3), tu n'es pas avec ta classe mais dans un groupe d'environ 15 élèves et encadré par 2 professeurs pour travailler sur ta motivation, l'expression des émotions, la communication non violente, la connaissance et l'estime de soi.

Les compétences travaillées au sein du dispositif, comme le respect des autres, l'implication, la communication orale par exemple, feront l'objet d'une évaluation.

La durée de participation au dispositif s'adaptera à ton parcours.

#### **Je fais le point en début d'année :**

- En classe, le plus souvent, je me sens .....
- En classe, le plus souvent, je fais .....

# LA RENTRÉE



*Rappelle-toi... Le 3 septembre 2021, jour de rentrée...*

*Note ci-dessous tes premières impressions sur...*

*Le collège*

*Ta classe*

*Tes profs*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MOI EN 2021...



NOM : .....

Prénom : .....

Surnom : .....

Classe : .....

Date de naissance : .....

Lieu de naissance : .....

Adresse :

.....

.....

Famille (parents, frères & sœurs...) :

.....

.....

.....

.....

J'ai les cheveux .....

J'ai les yeux .....

J'ai une démarche .....

J'ai un regard .....

J'ai une voix .....

Je mesure .....

La signification de mon prénom :

.....

.....

.....

.....

**C'est moi et je suis unique !**

# Mon Blason

|                                                          |                                         |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Devise                                                   |                                         |
| Où est-ce que je me sens bien ?                          | Où est-ce que je n'aime pas être ?      |
| Ce que j'aime faire                                      | Ce que je n'aime pas faire              |
| Quand j'étais petit, je voulais devenir...               | Aujourd'hui, je souhaiterais devenir... |
| Qu'est-ce que l'on dit de moi ? Je suis quelqu'un de ... |                                         |
| Comment je me sens là, maintenant ?                      |                                         |
| Qu'est-ce que je peux améliorer au collège ?             |                                         |
| Symbole / Dessin                                         |                                         |

# MON PORTRAIT CHINOIS...

# MES GOÛTS...

## Mes chansons préférées

.....

.....

.....

.....

## Mes films préférés

.....

.....

.....

.....

## Mes plats préférés

.....

.....

.....

.....

## Mes livres préférés

.....

.....

.....

.....

## Mes loisirs préférés

.....

.....

.....

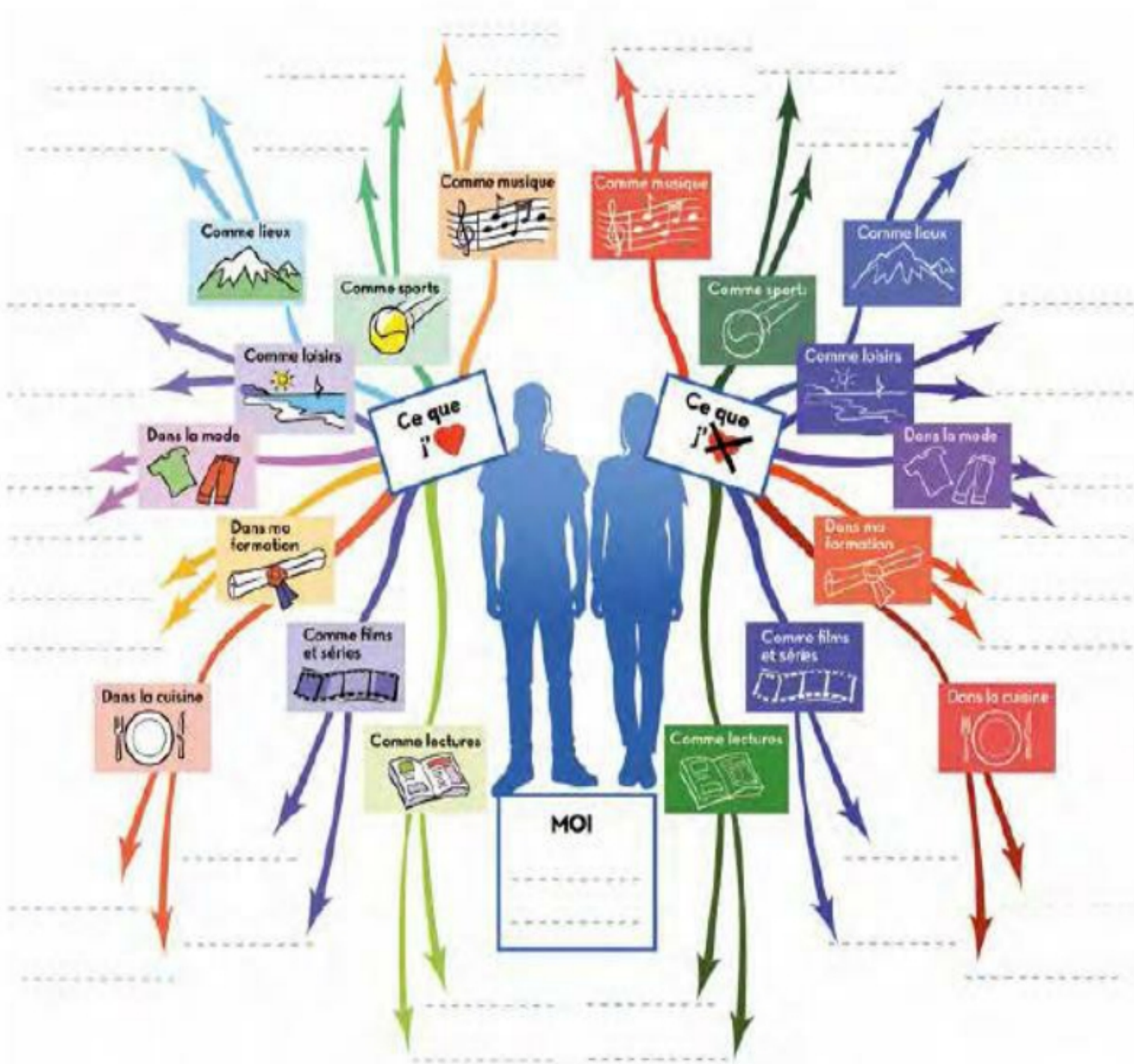
# MES GOÛTS...

*J'aime...*

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

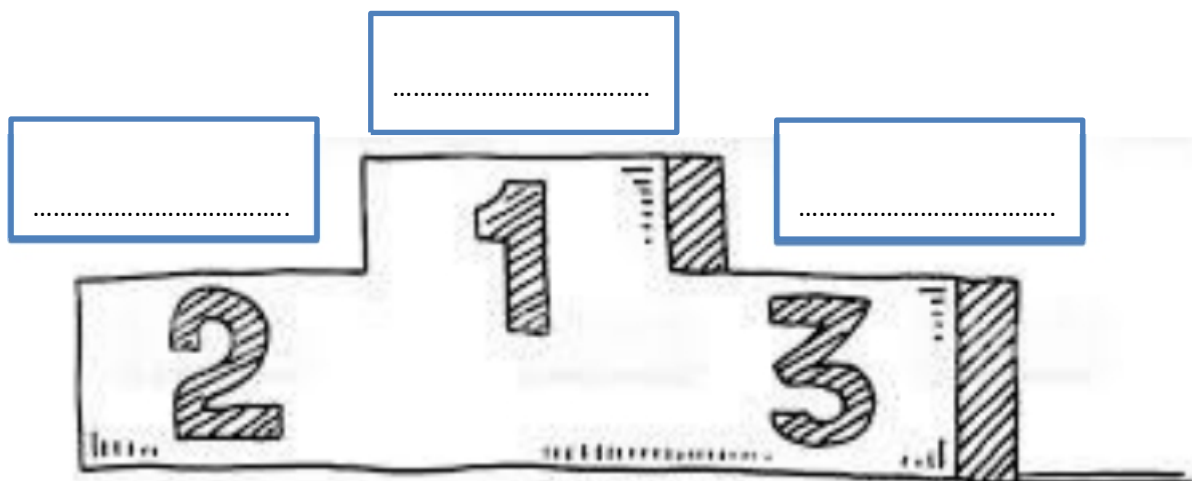
*Je n'aime pas...*

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



# MES QUALITÉS, FORCES & TALENTS...

*Note ci-dessous tes 3 principales qualités !  
Tu peux t'aider de la liste fournie ci-dessous.*



## Liste des adjectifs et qualités

Adroit  
Athlétique  
Altruiste  
Ambitieux  
Appliqué  
Astucieux  
Attentif  
Attentionné  
Audacieux  
Autonome  
Aventureux  
Beau  
Bienveillant  
Bonne mémoire  
Calme  
Chaleureux  
Conformiste  
Compréhensif  
Coopératif  
Courageux  
Créatif  
Curieux  
Débrouillard  
Déterminé  
Digne de confiance  
Discipliné  
Discret  
Doux  
Drôle  
Dynamique  
Économe  
Efficace  
Élégant

Esprit d'équipe  
Être à l'écoute  
Extraverti  
Flable  
Fort  
Franc  
Généreux  
Gentil  
Honnête  
Humain  
Humble  
Idéaliste  
Imaginatif  
Indépendant  
Ingénieux  
Intelligent  
Intuitif  
Inventif  
Joueur  
Joyeux  
Leader  
Manuel  
Méthodique  
Méticuleux  
Minutieux  
Modeste  
Non conformiste  
Observateur  
Optimiste  
Ordonné  
Oreille musicale  
Organisé  
Original

Ouvert d'esprit  
Patient  
Passionné  
Persévérant  
Poli  
Ponctuel  
Positif  
Pragmatique  
Précis  
Prévoyant  
Prudent  
Réaliste, les pieds sur terre  
Respectueux  
Responsable  
Rusé  
Rythme dans la peau  
Sensible  
Sens du détail  
Sens de l'initiative  
Sérieux  
Serviable  
Sincère  
Sociable  
Soigneux  
Souriant  
Sportif  
Stratège  
Sûr de soi  
Sympa(thique !)  
Tolérant  
Touche-à-tout  
Travailleur  
Volontaire  
Visionnaire

# MES QUALITÉS, FORCES & TALENTS...

*Demande maintenant à 5 proches (famille, amis... dont tes parents) de t'indiquer selon eux tes 3 qualités principales.*

| Mes proches | Qualité 1 | Qualité 2 | Qualité 3 |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 1. ....     | .....     | .....     | .....     |
| 2. ....     | .....     | .....     | .....     |
| 3. ....     | .....     | .....     | .....     |
| 4. ....     | .....     | .....     | .....     |
| 5. ....     | .....     | .....     | .....     |

*Coche dans la liste ci-dessous les compétences ou forces qui te caractérisent !*

☐ Je sais prendre des décisions

☐ J'ai une bonne mémoire

☐ Je peux comprendre les autres

☐ Je m'exprime facilement

☐ J'ai des idées originales

☐ J'ai l'esprit logique

☐ J'ai une bonne forme physique

☐ Je sais écouter

☐ Je sais diriger

☐ J'écris facilement

☐ J'ai le sens de l'observation

☐ J'ai le sens de la justice

☐ J'ai le sens de l'organisation

☐ J'ai le sens de l'équilibre

☐ Je sais persuader

☐ Je sais bien dessiner

☐ Je sais travailler en équipe

☐ J'ai l'oreille musicale

☐ J'ai de l'imagination

☐ J'ai le goût de l'effort

☐ J'ai l'esprit critique

# MES VALEURS...

Une valeur est une manière d'être ou d'agir qu'une personne ou un groupe de personnes reconnaît comme importante. Ce sont les règles qu'on se donne, les grands principes qui guident notre vie.

*Inscris ci-dessous la ou les valeur(s) qui compte(nt) pour toi !*

*Tu peux t'inspirer des exemples cités ou en choisir d'autres !*

La/les valeur(s) qui compte(nt) pour moi :

.....

*Explique pourquoi tu la/les trouves importante(s)*

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

- la sécurité;
- la liberté;
- la responsabilité;
- l'autonomie;
- l'indépendance;
- le partage;
- l'effort;
- la solidarité;
- l'amour;
- le sens du devoir;
- l'égalité des droits;
- l'ordre;
- le travail;
- le conformisme

- la compétition;
- le respect de soi;
- le respect des autres;
- l'éducation;
- l'amitié;
- la paix;
- l'avoir;
- la créativité;
- la famille;
- la justice;
- le respect de l'autorité;
- la rivalité;
- l'altruisme;

- la discipline;
- l'excellence;
- la participation;
- la convivialité;
- la démocratie;
- le respect de la vie;
- la tolérance;
- l'individualisme;
- la dépendance;
- l'épanouissement;
- l'autoritarisme;
- la soumission;
- etc.

# MA DEVISE...

Une devise est une courte formule, choisie comme règle de conduite ou suggérant un idéal.

*Inscris ci-dessous la devise qui te plaît le plus !*

*Tu peux t'inspirer des exemples donnés ou ajouter celle qui te correspond le mieux*

Ma devise :

.....  
.....

« Cela semble toujours impossible jusqu'à ce qu'on le fasse » (Nelson Mandela)

« La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie » (John Lennon)

« Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles » (Oscar Wilde)

« Vous voyez les choses et vous vous demandez pourquoi ? Moi, je rêve de choses qui n'existent pas et je me demande pourquoi pas ? » (G. B. Shaw)

« C'est à l'âge de 10 ans que j'ai gagné Wimbledon pour la première fois...dans ma tête » (André Agassi)

« Vivez les rêves que la vie vous défie de rêver » (Martin Luther King)

« Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve » (Antoine de Saint Exupéry)

« L'oiseau chante même lorsque la branche craque car il sait qu'il a des ailes » (Salvador Diaz Miron)

« Ne cherchez pas la faute, cherchez le remède » (Henri Ford)

« Tout le monde a droit au bonheur mais personne n'a le droit de détruire celui des autres » (Dalai-Lama)

« Dans la vie, on ne regrette que ce qu'on n'a pas fait » (Jean Cocteau)

« Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme » (Winston Churchill)

**« Certains veulent que ça arrive, d'autres aimeraient que ça arrive et d'autres font que ça arrive » (Michael Jordan)**

« Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez » (Albert Schweitzer)

« Fais de ta vie un rêve et d'un rêve, une réalité » (Antoine de Saint Exupéry)

« La chute n'est pas un échec. L'échec, c'est de rester là où on est tombé » (Socrate)

« La plus grande erreur que puisse faire un homme est d'avoir peur d'en faire une » (Elbert Hubbard)

« Gardez toujours à l'esprit que votre propre décision de réussir est plus importante que n'importe quoi d'autre » (Abraham Lincoln)

« *Je ne recule que pour prendre mon élan.* » (Frédéric Dard)

« Passer à l'action efface la peur ». (Anonyme)

« **Qui ose gagne.** » (Winston Churchill)

« N'allez pas où le sentier vous conduit, allez plutôt où il n'y a pas de sentier et créez une piste. » (Ralph W. Emerson)

« Nous consacrons beaucoup de temps à éviter les risques ; si nous en passions juste la moitié à en prendre, nous craindrions beaucoup moins la vie. » (Ellis Paul Torrance)

« *Ne limitez pas vos défis. Défiez vos limites.* » (Anonyme)

« Inutile d'être génial pour démarrer, mais vous devez démarrer pour être génial. » (Les Brown)

« Il y a bien des manières de ne pas réussir, mais la plus sûre est de ne pas prendre de risques. » (Benjamin Franklin)

« Prenez l'habitude de changer vos habitudes. » (Anonyme)

« Rien n'est possible si vous pensez que c'est impossible. Rien n'est impossible si vous pensez que c'est possible. » (Thomas J. Vilord)

« *Vous pouvez changer votre manière de ressentir la vie en changeant votre manière de penser.* » (Anonyme)

« Qui n'a pas d'imagination n'a pas d'ailes » (Muhammad Ali)

***Explique pourquoi tu la trouves importante***

.....

.....

.....

.....

# FIER-FIÈRE DE...

Complète les bulles suivantes !

...d'une particularité de mon physique

...d'un trait de mon caractère

*Je suis fier/fière de...*



...d'un objet que je possède

...d'une action que j'ai réalisée



# UNE HISTOIRE À MÉDITER...

## LA COURSE DES GRENOUILLES (auteur inconnu)



*Une bande de grenouilles décida d'organiser une course. L'enjeu était d'être la première à arriver tout en haut d'une tour très haute.*

*Dès que la nouvelle de la course se répandit dans le village, des tas de grenouilles curieuses se rassemblèrent pour voir et soutenir les concurrentes.*

*Pleines de courage et de motivation, les candidates se placèrent sur la ligne de départ et commencèrent à grimper.*

*Mais très vite, les grenouilles du public se mirent à faire des commentaires décourageants et négatifs: "Elles n'y arriveront jamais !", "Elles sont bien trop lentes !"*

*Au bout de quelques minutes, certaines grenouilles en course se sentirent démotivées et abandonnèrent. Celles qui persévérèrent finirent par succomber à la fatigue.*

*Alors qu'il ne restait que quelques grenouilles en lice, les commentaires des grenouilles spectatrices reprirent de plus belle : "Pour qui se prennent-elles, si c'était possible, nous l'aurions déjà fait !" dirent certaines. "On n'a jamais vu pareille sottise, les grenouilles ne sont pas faites pour grimper !" dirent d'autres.*

*Au fil du temps, les dernières concurrentes firent gagner par le découragement. Toutes. Sauf une.*

*Cette dernière grenouille grimpait lentement, sans relâche, tandis qu'autour d'elle les commentaires se faisaient de plus en plus négatifs : « Descends, tu n'y arriveras jamais ! ». « Tu es ridicule ! ».*

*Pourtant, la petite grenouille continua à avancer, lentement mais sûrement, sans faiblir.*

*Après un dernier effort, elle finit par gagner le sommet. Toutes les autres grenouilles se précipitèrent autour d'elle pour savoir comment elle avait fait pour réaliser ce que personne au monde n'avait encore jamais fait. L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander sa recette.*

*C'est alors qu'elle découvrit que la petite championne était sourde...*

**Que retiens-tu de cette histoire ?**

.....

.....

.....

.....

.....

# UNE HISTOIRE À MÉDITER...

## LE PORTEUR D'EAU (auteur inconnu)

*Un porteur d'eau indien transportait deux grandes jarres aux extrémités de sa planche. L'une des jarres était fêlée et perdait presque la moitié de son précieux contenu au cours de chaque voyage, alors que l'autre conservait toute son eau de source jusqu'à la maison du maître.*

*La situation dura ainsi pendant deux ans. Deux ans au cours desquels le porteur d'eau ne livra qu'une jarre et demie d'eau, chaque jour, à son maître. Bien sûr, la jarre sans défaut était fière de sa performance : elle parvenait à remplir sa fonction du début à la fin sans faillir. Mais la jarre abîmée, elle, avait honte de son imperfection. Et se sentait démoralisée de ne pouvoir accomplir que la moitié de sa tâche.*

*Au bout de ces deux ans, qu'elle considérait comme un échec complet, la jarre abîmée dit au porteur d'eau, un jour qu'il la remplissait à la source :*

*« Je me sens coupable et je te prie de m'excuser... »*

*– Pourquoi ? demanda le porteur d'eau. De quoi as-tu honte ?*

*– Depuis deux ans, je n'ai réussi à porter que la moitié de ma charge à notre maître à cause de cette brèche qui fait fuir l'eau. Par ma faute, malgré tous tes efforts, tu ne livres à notre maître que la moitié de l'eau prévue. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts », lui expliqua la jarre abîmée.*

*Touché par cet aveu et plein de compassion pour la jarre, le porteur d'eau lui répondit : « Je vais te demander quelque chose. Tout à l'heure, quand nous reprendrons le chemin du retour vers la maison du maître, je veux que tu observes les fleurs qui poussent sur le bord du sentier... »*

*Au fur et à mesure que le porteur d'eau avançait le long de la colline, la vieille jarre apercevait le bord du chemin couvert de fleurs baignées de soleil. Sur le moment, celles-ci lui mirent du baume au cœur. Mais à la fin du parcours, la tristesse l'envahit de nouveau : la jarre avait encore une fois perdu la moitié de son eau !*

*Le porteur d'eau dit alors à la jarre : « Ne t'es-tu pas aperçue que toutes ces belles fleurs, elles poussent de ton côté du chemin, alors qu'on n'en voit à peine du côté de la jarre en bon état ? »*

*« J'ai toujours su que tu perdais de l'eau et j'en ai tiré parti. J'ai planté des semences de ton côté du chemin. Et chaque jour, tu les as arrosées de ton précieux contenu. Grâce à toi, j'ai pu pendant ces deux ans cueillir de magnifiques fleurs qui ont décoré la table du maître. Sans toi, jamais je n'aurais trouvé de fleurs aussi fraîches, aussi gracieuses, aussi colorées. »*

*C'est ainsi que la jarre abîmée apprit, attendrie, qu'elle apportait elle aussi sa part de bonheur dans la vie.*



**Que retiens-tu de cette histoire ?**

.....

.....

.....

.....

.....

## Je présente un exposé :

Je choisis l'une de mes passions et je la présente aux autres élèves du collège :

Je présente un exposé :

Je présente un exposé :

Je présente une carte mentale :

# Ma fiche de lecture :

Mon livre (Son titre) :

L'auteur : .....

Pourquoi et comment j'ai choisi ce livre :

.....

En quelques mots, je résume l'histoire sans dévoiler les éléments importants :

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

J'analyse ma lecture :

Ce qui est intéressant dans l'histoire (ce qui m'a beaucoup plu) :

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

Ce que je n'ai pas compris ou que j'ai moins aimé :

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

Je conseillerais le livre à un ami parce que :

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

# Ma fiche de lecture :

Mon livre (Son titre) :

L'auteur : .....

Pourquoi et comment j'ai choisi ce livre :

.....

En quelques mots, je résume l'histoire sans dévoiler les éléments importants :

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

J'analyse ma lecture :

Ce qui est intéressant dans l'histoire (ce qui m'a beaucoup plu) :

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

Ce que je n'ai pas compris ou que j'ai moins aimé :

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

Je conseillerais le livre à un ami parce que :

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

## Mes notes :

### Bilan de séance

Date : .....

Thème :

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

Ce que j'ai retenu :

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

### Bilan de séance

Date : .....

Thème :

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

Ce que j'ai retenu :

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

## Mes notes :

### Bilan de séance

Date : .....

Thème :

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

Ce que j'ai retenu :

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

### Bilan de séance

Date : .....

Thème :

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

Ce que j'ai retenu :

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

## Mes notes :

### Bilan de séance

Date : .....

Thème :

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

Ce que j'ai retenu :

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

### Bilan de séance

Date : .....

Thème :

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

Ce que j'ai retenu :

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

## Mes notes :

### Bilan de séance

Date : .....

Thème :

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

Ce que j'ai retenu :

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

### Bilan de séance

Date : .....

Thème :

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

Ce que j'ai retenu :

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

# Bilan intermédiaire

## Bilan intermédiaire 1

Date : .....

Les progrès que j'ai effectué au collège :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les domaines dans lesquels je peux encore progresser :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que le dispositif m'a apporté :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'avis de mes parents :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Signature de l'élève :

Signature des parents :

# Bilan intermédiaire

## Bilan intermédiaire 2

Date : .....

Les progrès que j'ai effectué au collège :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les domaines dans lesquels je peux encore progresser :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que le dispositif m'a apporté :

.....

.....

.....

.....

.....

L'avis de mes parents :

.....

.....

.....

.....

.....

Signature de l'élève :

Signature des parents :

# MES RÊVES...

*Comment te vois-tu dans 15 ans ?*

*Plusieurs de tes rêves se sont peut-être réalisés...*

*Imagine...*



Cf. [www.adosante.org](http://www.adosante.org)

As-tu terminé tes études au lycée ? en post-bac ? Quel(s) diplôme(s) as-tu ?

.....

Où ?

.....

Quel est ton emploi ?

.....

Où habites-tu ?

.....

Avec qui habites-tu ?

.....

Qui sont tes amis ?

.....

Quels loisirs ou sport(s) pratiques-tu ?

.....

# MES RÊVES...

As-tu une voiture, une moto ? Laquelle ?

.....

Où vis-tu ? Dans une maison ? un appartement ?...

.....

As-tu un animal domestique ? Lequel ?

.....

As-tu fait des voyages ? Où ?

.....

As-tu des enfants ? Combien ?

.....

Es-tu dans une relation amoureuse ? Es-tu marié (e) ?

.....

*Résume en quelques lignes comment tu vois ta vie dans 15 ans...*

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

# MON ANNÉE AU COLLEGE...

**Les rencontres qui m'ont marqué...**

**Mes meilleurs moments...**

# MON ANNEE AU COLLEGE

## Mes découvertes

## Mes projets

### Je fais le point en fin d'année :

- En classe, le plus souvent, je me sens .....
- En classe, le plus souvent, je fais .....

# LES TEMPS FORTS...EN IMAGES

Colle ici les photos-souvenirs des moments forts !

# MES PROFS



# MA CLASSE

