MON ANNÉE, MON CAP.

COLLÈGE • LYCÉE

- FAIRE LE POINT.
- TROUVER SON ÉQUILIBRE.
- PRÉPARER LA SUITE.



POUR LES ÉLÈVES ET LEURS PARENTS

Un support pour faire le point,
ouvrir le dialogue
et avancer plus sereinement.

ADR

AGIR ENSEMBLE POUR RÉUSSIR

© 2026 ADR – Agir Ensemble pour Réussir • Tous droits réservés
Marque L'Art de Ressentir ADR™ • Illustrations et contenus protégés

6e — 1ère ÉTAPE

TA PROGRESSION AU COLLÈGE

UN NOUVEAU MONDE

Nouvelle classe, nouveaux profs, plus d'autonomie...

Ta rentrée en 6e, c'est le début d'une grande aventure !

TON OBJECTIF

Faire le point pour démarrer l'année en confiance et à ton rythme.

COMMENT RÉPONDRE ?

Réponds uniquement aux questions de ce module 6e.
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : c'est ton ressenti qui compte.

1. MON TABLEAU DE BORD RENTRÉE

Pour chaque phrase, coche la couleur qui te correspond le mieux aujourd'hui.

	ÇA ROULE !	ÇA VA, À SURVEILLER	DIFFICILE EN CE MOMENT
Je me sens bien dans ma nouvelle classe.	○	○	○
Je me suis déjà fait des copains/copines.	○	○	○
Je comprends ce qu'on me demande en cours.	○	○	○
Je m'organise pour mes devoirs.	○	○	○
Je me sens capable de réussir cette année.	○	○	○
Je gère le stress quand j'ai un contrôle ou un oral.	○	○	○
J'ai du temps pour moi (loisirs, sport, détente).	○	○	○

Ton ressenti peut changer d'un jour à l'autre, c'est normal !

Additionne tes couleurs en bas de la page !

2. DIALOGUE AVEC TES PARENTS

Choisis 1 ou 2 questions ci-dessous et prenez 5 minutes pour en parler ensemble.

- ⇒ Qu'est-ce qui vous a le plus marqué lors de votre propre rentrée en 6e ?
- ⇒ Qu'est-ce que vous souhaitez pour moi cette année ?
- ⇒ Comment pouvons-nous nous entraider quand ça devient compliqué ?

3. MON RÉSULTAT

Reporte ici tes totaux (nombre de cases cochées).

😊	😐	☹

CE QUE ÇA VEUT DIRE

Majorité 😊 : bravo !
Tu es bien lancé(e), continue à prendre soin de toi.

Majorité 😐 : quelques réglages peuvent t'aider à te sentir encore mieux.

Majorité ☹ : si tu te sens submergé(e), parle-en à un adulte de confiance.

TU FAIS DÉJÀ UN GRAND PAS : PRENDRE LE TEMPS DE FAIRE LE POINT !

La prochaine page t'aidera à voir plus clair pour avancer sereinement.

À toi de jouer !

ADR
AGIR ENSEMBLE POUR RÉUSSIR

6e

2e PAGE

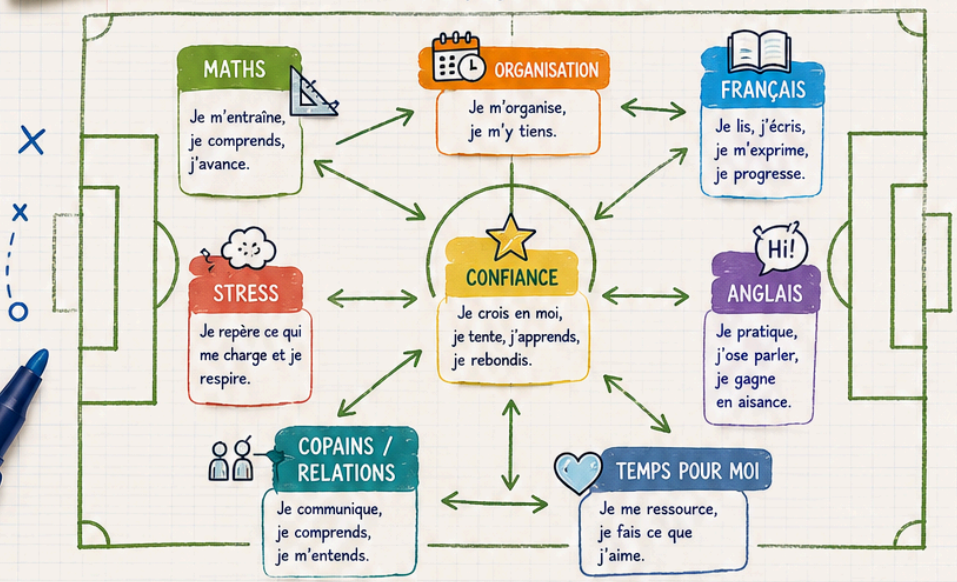
PAS BESOIN D'ETRE UN HÉROS. ENTRAÎNE-TOI COMME EUX.

À l'école, tout ne se joue pas le jour du contrôle. Ça se travaille à l'entraînement !

TON TERRAIN D'ENTRAÎNEMENT

À L'ÉCOLE COMME DANS LE SPORT, TOUT EST LIÉ.

Chaque compétence s'entraîne et fait progresser les autres.



TU AS DÉJÀ TOUT POUR PROGRESSER.
IL TE MANQUE PEUT-ÊTRE JUSTE LES BONS OUTILS... ET UN PEU D'ACCOMPAGNEMENT.

1 TON TRAINING À LA MAISON

Une situation te brouille les idées ?



LES 5 CARTES DE LUCIDITÉ ADR© 9,99 €

- 5 cartes pour y voir plus clair dans tes émotions et tes choix.
- Simples, visuelles et efficaces.
- À télécharger, imprimer et garder avec toi.

DES REPÈRES SIMPLES POUR AVANCER, QUAND TU EN AS BESOIN.

2 BESOIN D'UN COACH POUR T'ENTRAÎNER ?

Pas un cours. Pas une interro. Pas de note.

Une visio détendue et personnalisée pour travailler ce qui te bloque :

- Stress, émotions
- Relations, communication
- Confiance en soi
- Décisions, choix
- Organisation, méthodes
- Orientation, projets

UN TEMPS POUR TOI, POUR COMPRENDRE ET PASSER À L'ACTION.

COTÉ PARENTS

Votre enfant/ado n'a pas forcément besoin qu'on lui donne davantage de réponses. Il peut parfois avoir besoin d'un espace extérieur pour s'entraîner à trouver les siennes.

LES CHAMPIONS AUSSI S'ENTRAÎNENT.

À TOI DE CONSTRUIRE TON JEU.

ADR
AGIR ENSEMBLE POUR RÉUSSIR

Chaque petit pas à l'entraînement fait la différence le jour du match !

Chaque année, un nouveau cap ! À toi de jouer.

5e/4e
2ème ÉTAPE

TROUVER SON ÉQUILIBRE

Entre les cours, les loisirs, les amis, la famille...
Trouver son équilibre, c'est avancer sans s'oublier.

TON OBJECTIF

Mieux comprendre ce qui t'aide à avancer et ce qui te freine, pour faire des choix qui te ressemblent.

COMMENT RÉPONDRE ?

Réponds uniquement aux questions de ce module 5e/4e.
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : c'est ton ressenti qui compte.

1. MON TABLEAU DE BORD ÉQUILIBRE

	ÇA ROULE !	ÇA VA, À SURVEILLER	DIFFICILE EN CE MOMENT
Je suis attentif(ve) et concentré(e) en cours.	○	○	○
Je rends mes devoirs dans les temps.	○	○	○
Je gère mon emploi du temps.	○	○	○
Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.	○	○	○
Je me sens à l'aise avec les autres (amis, groupe classe...).	○	○	○
Je prends du temps pour ce qui me fait du bien.	○	○	○
Je garde confiance en moi, même quand c'est difficile.	○	○	○

2. DIALOGUE AVEC TES PARENTS

Choisis 1 ou 2 questions ci-dessous et prenez 5 minutes pour en parler ensemble.

- ⇒ Qu'est-ce qui me motive le plus cette année ?
- ⇒ Quels sont les moments où je perds confiance ?
- ⇒ Comment peut-on mieux organiser nos semaines pour que je sois plus serein(e) ?

3. MON RÉSULTAT

Reporte ici tes totaux (nombre de cases cochées).

☐ ☐ ☐

CHAQUE PETIT CHOIX D'AUJOURD'HUI CONSTRUIT TON AVENIR.

La prochaine page t'aidera à viser plus loin.

À toi de jouer !

ADR
AGIR ENSEMBLE POUR RÉUSSIR

3e — 3ème ÉTAPE

CAP SUR LE BREVET !

Une année clé : se préparer, rester motivé(e) et croire en soi jusqu'au bout !

TON OBJECTIF

Préparer le Brevet avec **méthode** et **sérénité**, tout en gardant du temps pour toi.

COMMENT RÉPONDRE ?

Réponds uniquement aux questions de ce module 3e.
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : c'est **ton ressenti** qui compte.

1. MON TABLEAU DE BORD BREVET

		ÇA ROULE !	ÇA VA, À SURVEILLER	DIFFICILE EN CE MOMENT
	Je travaille régulièrement mes cours.	○	○	○
	Je connais mes points forts et mes progrès à faire.	○	○	○
	Je suis motivé(e) pour réussir le Brevet.	○	○	○
	Je gère le stress avant les contrôles/examens.	○	○	○
	Je m'organise dans mes révisions.	○	○	○
	Je sais où je veux aller après la 3e.	○	○	○
	Je garde du temps pour souffler et faire ce que j'aime.	○	○	○

2. DIALOGUE AVEC TES PARENTS

Choisis 1 ou 2 questions ci-dessous et prenez 5 minutes pour en parler ensemble.

- Quelles sont vos astuces pour gérer le stress avant un examen ?
- Que feriez-vous à ma place pour réussir cette année ?
- Quels sont les métiers qui vous inspirent et pourquoi ?

3. MON RÉSULTAT

Reporte ici tes totaux (nombre de cases cochées).

☺	😐	☹

LE BREVET, C'EST UNE ÉTAPE.
TON PARCOURS, C'EST TON HISTOIRE !

La prochaine partie te permettra de **construire ton avenir.**

À toi de jouer !

ADR
AGIR ENSEMBLE POUR RÉUSSIR

2de

4E ÉTAPE

ON PASSE LA SECONDE

La Seconde ouvre un nouveau cycle.

Trouver ton rythme, identifier tes points forts et commencer à regarder où tu veux aller.

PRENDRE SON ÉLAN

TON CAP

Trouver ton équilibre au lycée, comprendre ce qu'on attend de toi et commencer à construire ton avenir.

COMMENT RÉPONDRE ?

Réponds uniquement aux questions de ce module 2de.
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : c'est ton ressenti qui compte.

1. MON TABLEAU DE BORD SECONDE

Pour chaque phrase, coche la couleur qui te correspond le mieux aujourd'hui.

	ÇA ROULE !	À SURVEILLER	DIFFICILE EN CE MOMENT
Je trouve progressivement ma place au lycée.	○	○	○
Je comprends ce qu'on attend de moi.	○	○	○
Je commence à travailler de façon plus autonome.	○	○	○
Je sais quelles matières m'intéressent vraiment.	○	○	○
J'identifie mes points forts et les domaines où je peux progresser.	○	○	○
J'ai une première idée des études ou domaines qui pourraient me correspondre.	○	○	○
Je sais demander de l'aide quand j'en ai besoin.	○	○	○



Un nouveau cycle, de nouvelles possibilités.

2. DIALOGUE AVEC TES PARENTS

Choisis 1 ou 2 questions ci-dessous et prenez 5 minutes pour en parler ensemble.

- Qu'est-ce qui me motive le plus en ce moment ?
- Dans quoi me voyez-vous vraiment m'épanouir ?
- Quelles qualités voyez-vous chez moi que je ne vois peut-être pas encore ?
- Comment pouvons-nous parler de mon orientation sans que cela devienne une source de pression ?

3. MON RÉSULTAT

Reporte ici tes totaux (nombre de cases cochées).

☺	😐	☹

PLUS DE VERT ? Continue, tu es sur la bonne voie !
PLUS D'ORANGE ? Quelques ajustements peuvent t'aider.
PLUS DE ROUGE ? C'est un signal pour prendre un temps de recul et demander de l'aide.

CÔTÉ PARENTS

Votre enfant/ado grandit. Le dialogue aussi.

La Seconde apporte davantage d'autonomie, mais aussi de nouveaux choix et parfois de nouveaux doutes.

Pas besoin d'avoir toutes les réponses.
L'essentiel est de garder un espace où il peut parler sans avoir immédiatement à décider.

Une question pour ouvrir le dialogue :

« Comment tu te sens dans cette nouvelle étape, et qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? »

À RETENIR

Le lycée, c'est plus d'autonomie et de responsabilités... mais aussi plus de choix à faire. Un pas à la fois, l'important c'est d'avancer.

CHAQUE PETIT CHOIX D'AUJOURD'HUI CONSTRUIT TON AVENIR.

La prochaine page t'aidera à viser plus loin.

À toi de jouer !

ADR
AGIR ENSEMBLE POUR RÉUSSIR

1re — 5e ÉTAPE

ENCLENCHE LA PREMIÈRE

CONSTRUIRE TA TRAJECTOIRE

Tes choix commencent à dessiner la suite.
Pas besoin d'avoir toute ta vie programmée.
Mais il devient utile de comprendre ce qui t'intéresse, tes forces et ce que tu veux explorer.

TON CAP

Cette année compte pour ton avenir : spécialités, méthodes de travail, autonomie, projets…
L'objectif : avancer avec clarté et construire des bases solides pour ton orientation.

COMMENT RÉPONDRE ?

Réponds uniquement aux questions de ce module 1re.
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : c'est ton ressenti qui compte.

1. MON TABLEAU DE BORD PREMIÈRE

Pour chaque phrase, coche la couleur qui te correspond le mieux aujourd'hui.

	ÇA ROULE !	À SURVEILLER	DIFFICILE EN CE MOMENT
Je comprends pourquoi j'ai choisi mes spécialités / enseignements.	○	○	○
Je sais quelles matières peuvent compter pour la suite.	○	○	○
J'identifie mieux mes forces et mes difficultés.	○	○	○
Je commence à explorer des formations et des métiers.	○	○	○
Je travaille de façon régulière et de plus en plus autonome.	○	○	○
Je m'organise et je gère mon temps efficacement.	○	○	○
Je garde un équilibre entre travail, vie personnelle, amis, passions, sport…	○	○	○
Je peux parler de mon avenir sans me sentir complètement perdu(e).	○	○	○

CÔTÉ PARENTS

Votre enfant/ado construit progressivement ses propres choix.

Votre rôle peut évoluer : moins décider pour lui, davantage l'aider à mettre des mots sur ce qu'il envisage.

Pas besoin d'avoir toutes les réponses.
Votre écoute et votre confiance comptent énormément.

UNE QUESTION POUR OUVRIR LE DIALOGUE :

« Qu'est-ce qui t'attire vraiment dans les pistes auxquelles tu penses ? »

2. DIALOGUE AVEC TES PARENTS

Choisis 1 ou 2 questions ci-dessous et prenez 5 minutes pour en parler ensemble.

- Quelles sont les choses qui me motivent vraiment cette année ?
- Qu'est-ce qui me fait perdre confiance ou m'épuise ?
- Quelles sont les valeurs importantes pour moi dans mon avenir ?
- Comment pouvons-nous m'aide à avancer sans pression inutile ?

3. MON RÉSULTAT

Reporte ici tes totaux (nombre de cases cochées).

MON HORIZON

- Je sais déjà ce que j'aimerais explorer.
- J'ai quelques pistes.
- Je n'en sais pas encore assez – je vais explorer.



TU N'AS PAS BESOIN DE CONNAÎTRE TOUTE LA ROUTE.

MAIS TU PEUX DÉJÀ CHOISIR LA PROCHAINE DIRECTION.



ADR
AGIR ENSEMBLE POUR RÉUSSIR



À toi de tracer la suite.

1re

2e PAGE

TON PARCOURS CONTINUE.

Tu sais mieux où tu en es.
Maintenant, choisis les ressources qui peuvent t'aider à avancer.

Cette année prépare ton avenir. Mais c'est chaque jour que tu construis ton chemin.

TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

À L'ÉCOLE COMME DANS LA VIE, RIEN NE S'IMPROVISE.
Comprendre, s'entraîner, ajuster, rester motivé et garder le cap.

LES COMPÉTENCES QUI FONT AVANCER TON PARCOURS

CLARTÉ
Je sais où j'en suis et ce qui compte pour moi.

ORGANISATION
Je planifie, je m'organise, je passe à l'action.

ORIENTATION
J'explore des pistes, je me renseigne, je choisis.

STRESS
Je repère ce qui me tend et j'apprends à respirer.

RELATIONS
Je communique, je crée des liens sains et solides.

CONFIANCE
Je connais mes forces, j'apprends de mes difficultés.

DÉCISIONS
J'analyse, je fais mes choix et j'avance, sans rester bloqué(e).

TEMPS POUR MOI
Je prends soin de moi, je garde de l'énergie pour l'essentiel.

CÔTÉ PARENTS

Votre enfant/ado avance vers davantage d'autonomie et de responsabilités.

Votre rôle peut évoluer : moins décider à sa place, davantage l'écouter, l'encourager et lui faire confiance.

Ces ressources peuvent lui offrir un espace complémentaire pour réfléchir, s'entraîner et trouver ses propres repères.

UNE QUESTION POUR OUVRIR LE DIALOGUE :

« Qu'est-ce qui t'attire vraiment dans les pistes auxquelles tu penses ? »

1 JE VEUX AVANCER EN AUTONOMIE

Des outils concrets pour y voir plus clair quand une situation devient floue ou difficile.



LES 5 CARTES DE LUCIDITÉ ADR®

9,99 €

- 5 cartes pour comprendre ce que tu vis.
- Des repères simples et visuels.
- À télécharger, imprimer et garder avec toi.

UN COUP DE CLARTÉ QUAND TU EN AS BESOIN, PARTOUT, TOUT DE SUITE.

2 JE VEUX M'ENTRAÎNER AVEC QUELQU'UN

Pas un cours. Pas une interro. Pas de note.
Un accompagnement personnalisé en visio pour travailler concrètement ce qui te bloque.



VISIO TRAINING ADR

- Stress, émotions, pression
- Confiance, estime de soi
- Organisation, méthodes
- Relations, communication
- Relisions, choix
- Orientation, projets

UN TEMPS POUR T'ENTRAÎNER, COMPRENDRE, DÉPASSER ET PASSER À L'ACTION.

À RETENIR

Tu n'as pas besoin d'être parfait(e).
Tu n'as pas besoin de tout savoir.
Tu as juste besoin de t'entraîner régulièrement, pas à pas.

Le progrès bat la perfection.

TU AS COMMENCÉ PAR FAIRE LE POINT. MAINTENANT, TU SAIS QUE TU PEUX T'ENTRAÎNER À AVANCER.

À TOI DE CHOISIR TON PROCHAIN CAP.

Le chemin n'est pas toujours droit. Mais chaque pas te rapproche de ton objectif.

ADR
AGIR ENSEMBLE POUR RÉUSSIR