



GUIDE PRATIQUE

# LES 7 BIENFAITS

DE LA PARTICIPATION  
AU MILIEU DE VIE SCOLAIRE



DU PRIMAIRE  
AU SECONDAIRE



# « S'épanouir au-delà de la salle de classe »

Le secondaire est un terrain fertile pour favoriser l'implication des jeunes dans le monde qui les entoure. À leur âge, les ados explorent leurs goûts et définissent leur identité. C'est le moment parfait pour profiter des expériences riches qu'offre l'école en dehors des cours!

Ce guide vous présente **7 bienfaits de la participation au milieu de vie scolaire chez les jeunes**. Nous espérons qu'il vous servira de levier pour inciter votre enfant à s'impliquer, car il s'agit d'une merveilleuse occasion de se découvrir.

***Bonne lecture!***





## CONTRIBUE À LA MOTIVATION

Avoir une activité spéciale prévue à l'école peut donner envie à votre jeune de se lever le matin (ce qui n'est pas toujours facile, avouons-le)! De plus, le fait de dépenser leur énergie dans le cadre d'une activité le midi ou après l'école permet à plusieurs de mieux se concentrer sur leurs études le soir.

### ♡ LE SAVIEZ-VOUS?

Les élèves du secondaire qui présentent des difficultés ont **70 % moins de risque de décrocher** s'ils ou elles participent à une activité parascolaire, selon une étude d'une chercheuse en psychoéducation.

2





2

## FAVORISE LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

Au cours de leurs cinq années au secondaire, la plupart des jeunes vont passer plus de temps à l'école qu'à la maison. Il est donc important qu'ils et elles s'y sentent comme chez soi.

Les activités offertes en dehors des classes contribuent justement à créer un milieu de vie où les jeunes se sentent bien. En y participant, les élèves renforcent leur attachement envers leur école.

« DOIS-JE M'INQUIÉTER SI MON ENFANT REFUSE TOUTE ACTIVITÉ? »

Non, car chaque enfant évolue à un rythme différent et c'est tout à fait normal. Certains ou certaines ont besoin d'une pause d'activités pour mieux redéfinir leurs champs d'intérêt. Comme parent, on peut exposer son enfant à diverses activités pour stimuler son envie de vivre des expériences, par exemple, en s'impliquant dans une cause, en essayant un nouveau sport ou en visitant un lieu culturel que l'on ne fréquente pas habituellement.

3





3

## DÉVELOPPE LA CONFIANCE EN SOI

À l'adolescence, on construit son identité et son sentiment de compétence. Lorsqu'un ou une élève éprouve des difficultés en classe qui minent son estime de soi, les activités à l'école peuvent être de bonnes occasions d'obtenir une autre forme de valorisation.

Cela crée un cercle vertueux : plus on se trouve bon ou bonne, plus on a du plaisir et de la motivation, et plus on veut répéter l'expérience!

♡ CONSEIL

Incitez votre enfant à choisir une activité qui **l'intéresse vraiment**. Il est important que l'activité ne devienne pas un fardeau. Elle ne doit pas non plus être choisie uniquement pour « étoffer son curriculum vitae », car la pression nuit à la motivation.



4





4

## RENFORCE LES LIENS AVEC LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Plusieurs activités sont initiées par le personnel enseignant. Elles sont donc l'occasion pour votre enfant d'entrer en contact avec une personne adulte qu'il ou elle ne côtoie pas habituellement, ou encore de tisser des liens différents avec un ou une membre du corps professoral. Qui sait, cette personne pourrait faire figure de modèle et inspirer votre enfant dans ses choix de vie!

♡ CONSEIL

Vous pouvez vous **impliquer dans la vie parascolaire de votre enfant**, ne serait-ce qu'en questionnant votre jeune à ce sujet et en s'intéressant à ses progrès. Il est aussi parfois possible de donner un coup de main à l'adulte responsable de son activité en l'accompagnant ou en fournissant du matériel, par exemple.

5





## DÉVELOPPE L'AUTONOMIE

En participant à leur milieu de vie scolaire, les jeunes doivent apprendre à conjuguer plaisirs (leurs activités) et obligations (leurs études). Cela les initie à la saine gestion d'un horaire.

Dans le cadre de leurs activités, les élèves peuvent aussi se voir confier des tâches, ce qui les aide à développer leur sens des responsabilités.

♡ LE SAVIEZ-VOUS?

Les élèves qui participent à des activités offertes dans leur milieu de vie scolaire sont plus susceptibles de s'impliquer socialement à l'âge adulte.





6

## ÉLARGIT LE CERCLE D'AMI(E)S

Pendant son activité, votre enfant rencontre des personnes qu'il ou elle ne côtoie pas nécessairement en classe ou qui sont à un autre niveau du secondaire. Cette mixité lui permet de se faire de nouvelles amitiés et favorise son adaptation sociale.

### ♡ LE SAVIEZ-VOUS?

À l'école, les jeunes n'acquièrent pas seulement des compétences d'ordre scolaire; les compétences sociales et la gestion des émotions sont aussi sollicitées — car ça aussi, ça s'apprend! La vie en dehors des classes fournit le contexte idéal pour développer ces aptitudes importantes dans le monde du travail.

# 7





7

## PERMET D'EXPLORER SES CHAMPS D'INTÉRÊT

À l'adolescence se définissent graduellement l'identité et les goûts. Les activités en dehors des classes sont une bonne occasion d'essayer des choses pendant un semestre ou une année. Si votre enfant ne s'y plaît pas, ce n'est pas grave! L'expérience lui aura tout de même permis de mieux se connaître.

### ♡ LE SAVIEZ-VOUS?

Il est important de trouver un **équilibre** entre les études et les activités parascolaires. Ces dernières ne doivent pas devenir une source d'anxiété ni créer une pression de performance, car cela diminue les bienfaits qu'elles pourraient apporter.



DU PRIMAIRE  
AU SECONDAIRE

Une présentation du

