

MA FICHE DE SUIVI POSITIF

*Faire le point sur mes objectifs, mes progrès
et ce qui m'aide*

COMMENT UTILISER CETTE FICHE ?

Cette fiche te permet de mieux comprendre ton fonctionnement, de repérer tes progrès et d'identifier les stratégies qui t'aident au collège.

1. Choisir les objectifs ensemble

Avec l'adulte référent, tu choisis deux ou trois objectifs précis, observables et adaptés aux difficultés que tu rencontres.

2. S'observer pendant la semaine

Tu repères les situations dans lesquelles tu parviens à mettre en œuvre tes objectifs et celles qui restent plus difficiles.

3. Faire ton propre bilan

En fin de semaine, tu évalues chaque objectif : Atteint, En progrès ou À poursuivre.

4. Échanger avec l'adulte référent

Le professeur principal, le CPE ou un autre adulte désigné apporte un retour court et constructif.

5. Identifier ce qui fonctionne

Tu notes une stratégie, une aide ou une situation qui t'as permis de progresser.

6. Faire évoluer les objectifs

Lorsqu'un objectif est régulièrement atteint, tu peux le remplacer par un nouvel objectif.

Important : cette fiche n'est ni un outil de surveillance ni une sanction. Elle favorise ton autonomie et un dialogue constructif avec les adultes qui t'accompagnent.



BIEN CHOISIR TES OBJECTIFS

Un **objectif utile** décrit **une action précise** que tu peux comprendre, observer et essayer de mettre en œuvre. Il doit être **réaliste** et correspondre à une difficulté que tu rencontres vraiment au collège.

Évite les formulations trop générales comme « mieux travailler », « faire plus d'efforts » ou « mieux te comporter ». Choisis plutôt une action concrète, par exemple : « Je note mes devoirs avant de quitter la salle. »

Les exemples suivants sont des pistes pour t'aider. Avec ton adulte référent, choisis seulement **deux ou trois objectifs** à la fois.

Attention et travail

- Je commence le travail après la consigne.
- Je reste sur la tâche pendant le temps convenu.
- Je demande une explication si je n'ai pas compris.
- Je reviens à mon travail après un rappel.
- Je relis mon travail avant de le rendre.

Organisation

- J'apporte le matériel nécessaire.
- Je note mes devoirs avant de quitter la salle.
- Je consulte régulièrement mon agenda ou l'ENT.
- Je range les documents dans le bon classeur.
- Je rends mon travail à la date prévue.

Participation et relations

- Je lève la main avant de prendre la parole.
- J'attends que l'autre ait terminé de parler.
- Je formule une demande de manière adaptée.
- Je respecte l'espace et le matériel des autres.
- Je demande de l'aide avant de me décourager.

Émotions et autonomie

- Je repère lorsque la tension commence à monter.
- J'utilise la stratégie convenue pour me recentrer.
- Je demande une pause lorsque j'en ai besoin.
- Je reprends mon travail après une difficulté.
- J'identifie ce qui m'a aidé à réussir.



MON BILAN DE LA SEMAINE

Je fais le point sur mes objectifs, mes progrès et les stratégies qui m'ont aidé.



Semaine du : **au :**

MON AUTO-ÉVALUATION

Mes objectifs pour cette semaine	Atteint	En progrès	À poursuivre
1.	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐

CETTE SEMAINE

 Je suis satisfait(e) de :	Ce qui m'a aidé à avancer :



LA SEMAINE PROCHAINE, JE VEUX ESSAYER DE

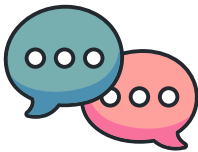
.....

.....

.....

Le retour de mon adulte référent : une réussite, un progrès ou un encouragement :

.....



Cette fiche peut être imprimée ou photocopiée autant de fois que nécessaire.



MON BILAN DE LA SEMAINE

Je fais le point sur mes objectifs, mes progrès et les stratégies qui m'ont aidé.



Semaine du : **au :**

MON AUTO-ÉVALUATION

Mes objectifs pour cette semaine	Atteint	En progrès	À poursuivre
1.	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐

CETTE SEMAINE

 Je suis satisfait(e) de :	Ce qui m'a aidé à avancer :



LA SEMAINE PROCHAINE, JE VEUX ESSAYER DE

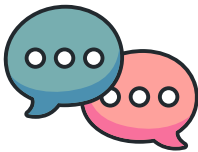
.....

.....

.....

Le retour de mon adulte référent : une réussite, un progrès ou un encouragement :

.....



Cette fiche peut être imprimée ou photocopiée autant de fois que nécessaire.



MON BILAN DE LA SEMAINE

Je fais le point sur mes objectifs, mes progrès et les stratégies qui m'ont aidé.



Semaine du : **au :**

MON AUTO-ÉVALUATION

Mes objectifs pour cette semaine	Atteint	En progrès	À poursuivre
1.	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐

CETTE SEMAINE

 Je suis satisfait(e) de :	Ce qui m'a aidé à avancer :



LA SEMAINE PROCHAINE, JE VEUX ESSAYER DE

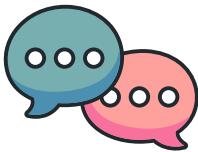
.....

.....

.....

Le retour de mon adulte référent : une réussite, un progrès ou un encouragement :

.....



Cette fiche peut être imprimée ou photocopiée autant de fois que nécessaire.



MON BILAN DE LA SEMAINE

Je fais le point sur mes objectifs, mes progrès et les stratégies qui m'ont aidé.



Semaine du : **au :**

MON AUTO-ÉVALUATION

Mes objectifs pour cette semaine	Atteint	En progrès	À poursuivre
1.	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐

CETTE SEMAINE

 Je suis satisfait(e) de :	Ce qui m'a aidé à avancer :



LA SEMAINE PROCHAINE, JE VEUX ESSAYER DE

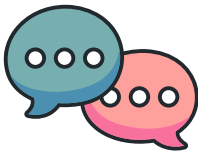
.....

.....

.....

Le retour de mon adulte référent : une réussite, un progrès ou un encouragement :

.....



Cette fiche peut être imprimée ou photocopiée autant de fois que nécessaire.



MON BILAN DE LA SEMAINE

Je fais le point sur mes objectifs, mes progrès et les stratégies qui m'ont aidé.



Semaine du : **au :**

MON AUTO-ÉVALUATION

Mes objectifs pour cette semaine	Atteint	En progrès	À poursuivre
1.	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐

CETTE SEMAINE

 Je suis satisfait(e) de :	Ce qui m'a aidé à avancer :



LA SEMAINE PROCHAINE, JE VEUX ESSAYER DE

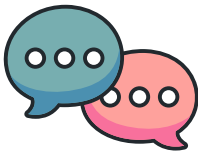
.....

.....

.....

Le retour de mon adulte référent : une réussite, un progrès ou un encouragement :

.....



Cette fiche peut être imprimée ou photocopiée autant de fois que nécessaire.



MON BILAN DE LA SEMAINE

Je fais le point sur mes objectifs, mes progrès et les stratégies qui m'ont aidé.



Semaine du : **au :**

MON AUTO-ÉVALUATION

Mes objectifs pour cette semaine	Atteint	En progrès	À poursuivre
1.	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐

CETTE SEMAINE

 Je suis satisfait(e) de :	Ce qui m'a aidé à avancer :



LA SEMAINE PROCHAINE, JE VEUX ESSAYER DE

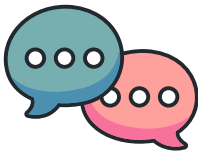
.....

.....

.....

Le retour de mon adulte référent : une réussite, un progrès ou un encouragement :

.....



Cette fiche peut être imprimée ou photocopiée autant de fois que nécessaire.

