



MÉTHODE D'ORIENTATION INDIVIDUELLE

SEPTEMBRE 2018

Cahier d'accompagnement 2^e édition



© Les Projets Alpha et Oméga
TOUS DROITS RÉSERVÉS

Auteur

Wilfrid Larochelle, c.o.

Recherche et rédaction

Tommy Bonesso, c.o.

Lucie Demers, c.o.

Cynthia-Ann Larochelle

Wilfrid Larochelle, c.o.

André Lépine

Dominique Ribière, c.o.

Sara Savoie, c.o.

Révision linguistique

Claire Canuel

Conception graphique

Sara Siebert

L'utilisation du générique masculin dans ce cahier vise uniquement à alléger le texte et désigne autant les femmes que les hommes. Ce cahier est conforme à la nouvelle orthographe.



Les Projets Alpha et Oméga
5730, rue Saint-François N
Sherbrooke (Québec)
J1C 0A5

Téléphone : 514 273-6276

<http://www.alphaomega.ca/>

© Les Projets Alpha et Oméga TOUS DROITS RÉSERVÉS ISBN : 978-2-921767-56-9 (pdf)

Nous tenons à souligner la contribution de plusieurs personnes qui nous ont encouragés par leurs idées et leurs suggestions à la rédaction de ce cahier d'accompagnement. Nous remercions particulièrement les personnes suivantes :

Mme Aimy Andraos, conseillère d'orientation chez Salto Conseil.

Mme Annie Dallaire, conseillère d'orientation au Collège Notre-Dame-de-Lourdes, Mme Marie Dumoulin, étudiante à la maîtrise en orientation,

Mme Stéphanie Fournier, conseillère d'orientation à la Commission scolaire des Chic-Chocs,

M. Alain Gervais, conseiller d'orientation du Collège Saint-Hilaire,

Mme Audrey Latendresse, conseillère d'orientation au Collège Reine-Marie,

Mme Suzie Sergerie, conseillère d'orientation à la Commission scolaire des Chic-Chocs,

M. Serge Synnott, conseiller d'orientation à la Commission scolaire des Chic-Chocs.

Table des matières

Introduction	p.4
Le questionnaire en ligne	
Le rapport à l'élève	
Le Guide d'intervention	
Les six grandes sections du cahier d'accompagnement	
Section 1 - Avant la passation	p.11
Inscrire mes élèves au MOI	
La planification, une étape importante!	
Introduction au MOI	
Le concept de soi débute avec une bonne connaissance de soi	
Le concept de soi et la formation de mon identité	
Concept de soi et estime de soi	
Section 2 - La passation du MOI	p.18
Les consignes	
L'accès au questionnaire	
Section 3 - Les seize familles du rapport à l'élève et des propositions d'activités	p.21
Des activités pour intégrer le rapport à l'élève	
Des activités pour chacune des seize familles du rapport à l'élève	
Section 4 - Le rapport de groupe	p.43
Section 5 - Les interventions possibles à l'aide des dix familles du Guide d'intervention	p.44
Section 6 - Des liens sur Internet ou des suggestions pour pousser plus loin la réflexion sur chacune des dix familles du Guide d'intervention.....	p.62

Introduction

Le MOI (Méthode d'orientation individuelle) s'adresse à tous les élèves du 3e cycle du primaire et à tous ceux du 1er cycle du secondaire.

Le questionnaire en ligne

Le questionnaire en ligne comprend 164 énoncés. Pour chacun des énoncés, l'élève doit se demander si sa manière d'agir, sa façon de réfléchir, son attitude ou son opinion ressemble ou non à ce qui est décrit. La passation exige environ 35 minutes.

Le rapport à l'élève

Le rapport à l'élève vise l'accompagnement de tous les élèves dans le développement de leur identité.

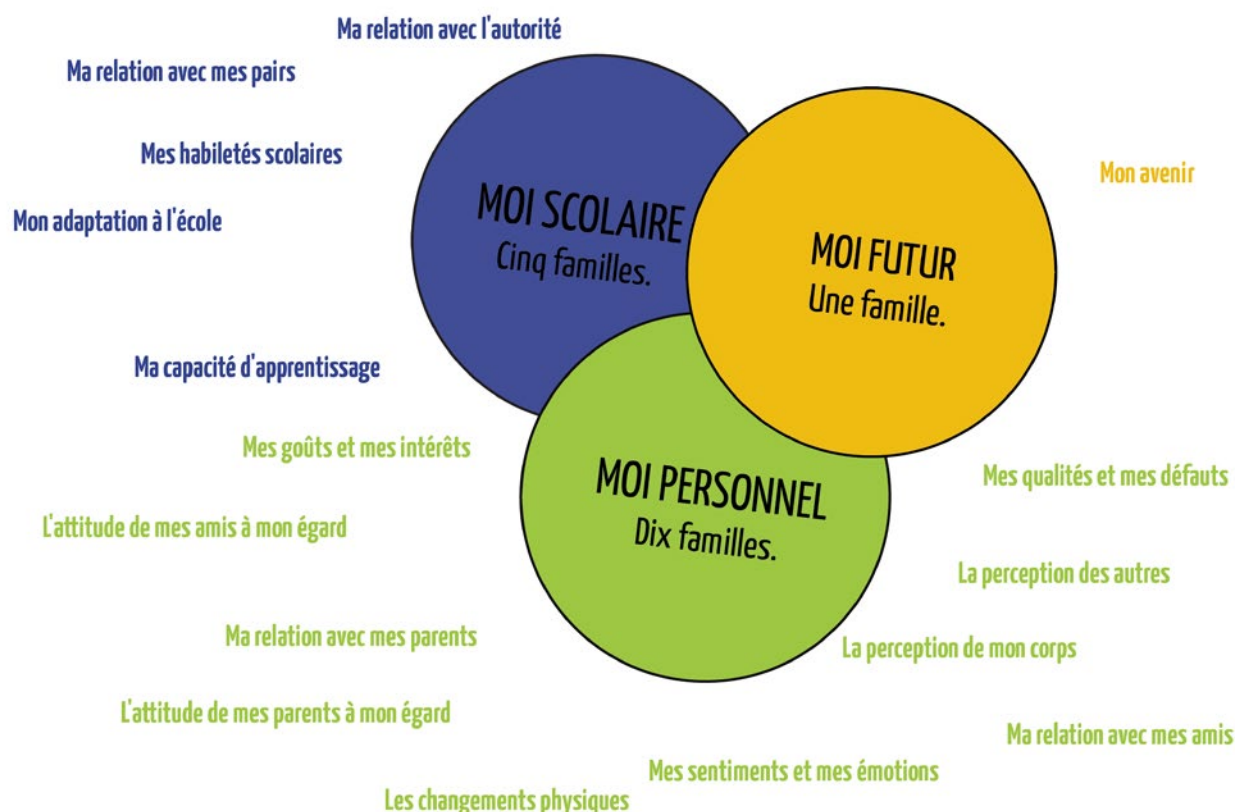
Sa structure se veut un outil éducatif contribuant au développement du jeune.

Le **MOI SCOLAIRE** réfère aux perceptions que l'élève a de sa vie scolaire. Les énoncés portent sur son attitude à l'égard de l'école et de la réussite, sur la relation avec les enseignants et avec les pairs dans le contexte de la classe et sur la capacité d'apprentissage.

Le **MOI PERSONNEL** touche les perceptions au sujet de son apparence et de sa condition physique ainsi que ses caractéristiques affectives et ses relations avec les autres.

Le **MOI FUTUR** interroge sur la capacité à se projeter dans l'avenir.

Le rapport est composé de seize blocs similaires, un par famille. Chaque bloc contient une courte description pour faire comprendre et susciter la réflexion.



Un texte d'accompagnement adapté à l'un des trois résultats aide l'élève à croître.

Ma relation avec l'autorité



Que ce soit dans ta famille ou la parenté, chez des amis, à l'école ou ailleurs, tu ne peux faire tout ce que tu veux, quand et comme tu le veux. Ce serait le chaos. Partout où tu iras dans la vie, il y aura des choses permises et d'autres interdites. Ta classe est une mini-société dans laquelle il y a des règles pour que chacun trouve sa place, se sente en sécurité et s'épanouisse. Comme élève, tu es appelé à développer ta discipline personnelle. Quant à tes enseignants, ils ont comme mission de veiller au respect de ces règles.

Ta relation avec tes enseignants semble bonne, ce qui indique que tu composes bien avec les règles instaurées dans ton école pour te permettre le meilleur encadrement et un lieu d'apprentissage favorable à ton développement. En cas de malaise ou de conflit, n'hésite pas à en parler à l'enseignant concerné ou à ton tuteur. C'est important de développer et de conserver de bonnes relations avec tes enseignants.

Ces familles permettent de dresser une photo précise des jeunes dans les sphères les plus importantes de leur vie. Et, tout comme cela prend un village pour élever un enfant, cela prend une collaboration des forces des différents intervenants du milieu scolaire pour bien aider les élèves dans leurs différents besoins et difficultés.

Le Guide d'intervention

Considéré par plusieurs comme l'un des meilleurs outils d'évaluation de la réalité des élèves, le guide d'intervention MOI fournit un rapport aux intervenants regroupé sous cinq thèmes :

1. mon corps;
2. ma personnalité (la connaissance de soi, la confiance en soi, le comportement, la motivation);
3. ma famille;
4. mes amis (l'isolement, l'intimidation);
5. ma vie scolaire (les troubles d'apprentissage, le décrochage scolaire).

Le rapport présente ensuite dix blocs similaires, un pour chaque échelle du guide. Chaque échelle a un résultat en chiffres sur 100. Si le résultat est entre 71 et 100, nous pensons que tout va bien pour cet élève. Si le résultat est entre 36 et 70, il faut prendre le temps de rencontrer l'élève et de pousser plus loin l'analyse de cet aspect de la vie du jeune. Si le résultat est entre 0 et 35, il est possible que cet élève ait besoin d'aide en ce moment.

Dès que le résultat est à 70 et moins, nous suggérons de pousser plus loin l'investigation et de poser certaines questions à l'élève. Nous fournissons également les énoncés des réponses significatives qui peuvent aider le professionnel à préciser la nature de l'intervention requise.

Mon corps : L'image de soi

0

47

100

Il y a des jours où il est fier de son apparence physique. Il y en a d'autres où il ne se sent pas bien dans ce corps qui change.

Nous vous suggérons certaines activités du Guide du site Dove ou les autres liens suivants pour cibler les éléments les plus vulnérables.

- <http://www.dove.ca/fr/Mission-Sociale/Fonds-destime-de-soi-Dove/>
- http://www.euromov.eu/m2h/documents/publications/publication_81.pdf
- http://www.uquebec.ca/edusante/mentale/imp_estime_de_soi.htm
- <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/estime-soi-des-adolescents-130.html>
- <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/estime-soi-nos-adolescents-161.html>
- <http://www.pandaestrie.org/pdf/Estime%20de%20soi.pdf>

Réponses significatives

Je suis fier de mon apparence physique. Faux

Je suis fier de moi. Faux

Mes amis me prennent comme je suis. Plutôt faux

J'ai de la difficulté à accepter mon corps comme il est. Plutôt vrai

Je suis préoccupé par certains aspects de mon corps. Plutôt vrai

Cette introduction explique l'apport du MOI comme outil d'intervention multidisciplinaire.

Lors des rencontres entre les différents professionnels du milieu et les enseignants l'objectif est d'aider les élèves à réussir dans les différentes sphères de leur vie. Pour ce faire, les enseignants discutent des élèves en difficulté, qu'elles soient scolaires ou comportementales.

L'apport du MOI

Bien que les enseignants puissent identifier la plupart des élèves nécessitant un plan d'intervention, ils ne peuvent (et avec raison) connaître les causes ou les motifs pouvant expliquer leur situation.

Sur ce point, l'apport du Guide d'intervention du MOI est de procurer des précisions supplémentaires sur les zones de difficultés des élèves identifiés comme étant en situation d'«INTERVENTION ».

Prenons l'exemple d'un élève dont le comportement inapproprié en classe est combiné à de faibles résultats. Les enseignants vont mettre au point un plan d'intervention afin de changer le comportement de cet élève et d'augmenter ses notes.

Discuter de la situation avec les parents, lors de leur première visite à l'école, pourrait faire partie de ce plan.

C'est à ce moment-là que le conseiller d'orientation, ou tout autre intervenant responsable du MOI, peut intervenir en apportant des éléments qui peuvent en partie expliquer le comportement de cet élève, permettant l'élaboration d'un plan d'intervention davantage adapté à la réalité de l'élève.

LE MOI : UN OUTIL POUR PRÉCISER LA ZONE DE DIFFICULTÉ :

Par exemple, si l'élève est en « INTERVENTION » dans les 2 échelles suivantes : « Famille et Ma vie scolaire – Le décrochage scolaire»,

Une consultation rapide des énoncés du MOI de chacune de ces 2 familles précisera les zones de difficulté:

Par exemple : « Je suis une cause de dispute entre mes parents : vrai », « Je sens que je déçois souvent mes parents : vrai » ou « Je n'étudie pas suffisamment : vrai ».

LE MOI : UN OUTIL POUR FORMULER DES HYPOTHÈSES POUVANT EXPLIQUER CES RÉSULTATS :

« Est-ce que cet élève vit quelque chose de difficile à la maison? A-t-il vécu un événement pouvant avoir des répercussions sur différentes sphères de sa vie ? Ressent-il trop de pression de la part de ses parents quant à sa réussite scolaire? ».

Autre exemple d'élève fictif en « INTERVENTION » dans les 2 familles suivantes : « Mon corps : image de soi » et « Ma personnalité : confiance en soi ».

Un simple coup d'oeil aux échelles permet de remarquer des réponses telles que : « Je suis fier de moi : **faux** », « Je me sens aimé et apprécié : **faux** », « Je n'aime pas vraiment qui je suis : **vrai** », etc.

Ces informations permettent de mieux comprendre le comportement de cet élève. Quelle que soit la problématique, il sera pertinent de le rencontrer individuellement pour tenter de comprendre ce qu'il vit et obtenir des explications par rapport à ses résultats.

LE MOI PERMET UNE CONNAISSANCE PLUS PROFONDE DU VÉCU DE L'ÉLÈVE, CE QUI PERMET AUX ENSEIGNANTS D'AJUSTER LEUR PERCEPTION ET DE MODIFIER LEUR APPROCHE :

L'élève ne sera plus perçu et étiqueté uniquement comme dérangeant, mais plutôt comme une personne qui semble vivre difficilement avec certains aspects de sa personnalité.

Il est donc fort probable que la nouvelle perception modifiera aussi l'approche des enseignants envers cet élève.

LE MOI PERMET AUSSI DE REPÉRER DES ÉLÈVES EN DIFFICULTÉ OU EN SOUFFRANCE QUI ÉCHAPPENT AUX ENSEIGNANTS ET AUX INTERVENANTS DU MILIEU :

On parle ici des élèves dont le comportement est irréprochable et les résultats scolaires acceptables, voir bons, qui par conséquent, ne font pas l'objet de discussions interdisciplinaires.

Dans ce type de cas, ce peut être leur échelle « Isolement » qui se situe en « INTERVENTION ».

Pour l'intervenant responsable du MOI, il sera alors pertinent d'investiguer et d'effectuer une rencontre d'évaluation avec ces élèves.

Pour résumer : le MOI contribue à l'ajustement des plans d'intervention de façon plus adaptée aux élèves : il permet aussi d'agir sur des aspects encore peu visibles, et de prévenir leur aggravation.

Rencontre de parents

Les exemples ci-dessus nous amènent à croire que l'enseignant préparera sa rencontre avec les parents de manière différente après avoir discuté de ces éléments du MOI avec le responsable de cet outil pédagogique.

L'enseignant débutera la rencontre en disposant d'une perception nouvelle de l'élève et/ou de ses parents ce qui pourrait permettre d'aborder certains sujets avec une approche tout à fait différente. D'autres éléments pourraient simplement s'ajouter à la liste déjà prévue avant la rencontre pédagogique impliquant le MOI.

Les six grandes sections de ce cahier d'accompagnement

Avant la passation

Au plan pratique, cette section vous explique :

- comment planifier la date de la passation pour en tirer le meilleur parti ;
- comment présenter le MOI aux responsables de la passation, aux titulaires;
- comment inscrire les élèves.

Au plan de la préparation des élèves cette section vous explique :

- comment présenter le MOI aux élèves, les points importants à souligner
- comment les préparer au MOI par des activités sur le concept de soi (idéalement cette étape a lieu avant la passation. Si ce n'est pas possible pour des raisons de temps, effectuez cette partie lors du retour sur le MOI, avant de leur donner leur rapport).

La passation du MOI

- les informations pratiques pour passer le MOI en ligne
- les consignes à présenter aux élèves pour une bonne compréhension du test

Les seize familles du rapport à l'élève et des propositions d'activités

- les précisions à donner avant même d'ouvrir le rapport ;
- présentation du concept de soi et activités pour l'illustrer

Le rapport de groupe

Le rapport de groupe est fourni par classe ou pour l'ensemble d'une école.

L'intervenant est capable de déterminer qui doit être rencontré en un clin d'œil. Il a accès directement à la liste des élèves et aux rapports pertinents pour chaque facteur.

Il peut fournir des rapports statistiques dépersonnalisés à la direction.

Les interventions possibles à l'aide des dix familles du Guide d'intervention

Des liens sur Internet ou des suggestions pour pousser plus loin la réflexion sur chacune des familles du guide d'intervention

Conclusion

Nous espérons avoir rempli notre mission : outiller les utilisateurs du MOI pour faciliter l'intégration et l'exploitation de cet outil dans leur milieu.

Grâce aux témoignages et aux suggestions des utilisateurs, sept personnes ont contribué à la rédaction des textes de ce cahier d'accompagnement. Nous avons choisi de le distribuer en version électronique pour permettre l'utilisation des textes par le milieu et de faciliter la mise à jour constante du contenu. Vous pouvez l'alimenter vous aussi en communiquant avec nous!



Les Projets Alpha et Oméga

Wilfrid Larochelle, c.o.

1-514-273-6276

pao@alphaomega.ca

Bonne lecture!

Section 1 : Avant la passation

Inscrire mes élèves au MOI

La méthode est simple. Il suffit de fournir une liste par classe du nom, prénom et code permanent de chaque élève. Le système génère cette liste et crée sur la plateforme, à la section « Instructions », l'ensemble des renseignements pour ce groupe.

Vous recevez un code de groupe par classe et l'élève peut passer le questionnaire à cette adresse <https://moi.alphaomega.ca/>

La planification, une étape importante!

Présenter le questionnaire aux responsables de la passation

Les titulaires se sentent parfois peu outillés pour intervenir sur des thèmes comme le concept de soi. Il peut alors être intéressant d'organiser des journées de formation (ex. : journées pédagogiques) pour les familiariser avec les différents sujets sensibles touchés par le questionnaire.

Nous vous suggérons d'organiser une rencontre entre les différents professionnels du milieu et les enseignants, pour présenter le MOI (Méthode d'orientation individuelle) comme un outil pertinent dans un effort commun d'aider les élèves à réussir dans les différentes sphères de leur vie.

Fixer la date de passation

Entendez-vous avec les enseignants et les membres de la direction sur le nombre de périodes requises pour présenter le MOI, pour faire la passation et pour revenir sur les résultats.

Vous pouvez passer le MOI tout au long de l'année scolaire. Sans être le moment idéal, nous remarquons que plusieurs collègues choisissent le mois d'octobre. L'équipe-école a plus de temps pour prévoir des interventions et pour fournir à la direction certaines recommandations.

Introduction au MOI

Une façon d'introduire le MOI peut être de le jumeler à une activité de présentation, au tout début de l'année scolaire.

Voici des exemples:

Amenez les élèves à échanger entre eux avec l'activité de signature d'autographes. La consigne : trouver quelqu'un, dans la classe, qui correspond à l'énoncé : « J'ai des pantoufles tricotées par ma grand-mère » ou « Je n'aime pas le chocolat ».

Le but de l'activité est de faire communiquer les élèves entre eux. Une fois la glace brisée, ils risquent d'être plus disposés à parler d'eux à travers un questionnaire comme le MOI.

Demandez aux élèves de nommer cinq personnes significatives pour elles, auxquelles ils peuvent se référer en cas de besoin.

En plus de leur faire prendre conscience de leurs ressources, cette activité sert de prétexte pour présenter les services professionnels de l'école.

Autrement dit, profitez-en pour nommer les membres de l'équipe multidisciplinaire (travailleurs sociaux, orthopédagogue, psychologue, etc.) et pour décrire le rôle de chacun. L'introduction au MOI pourra être faite au moment de présenter le conseiller d'orientation.

Vous pourriez susciter une discussion en posant certaines questions au groupe, comme :
« Combien de personnes pratiquent en ce moment une activité qu'elles ont commencée vers l'âge de trois ans ? Qui sait aujourd'hui ce qu'il fera comme métier à l'âge adulte? »

Si plusieurs mains se lèvent, demandez à deux ou trois personnes de nommer l'activité (ou le métier) ainsi que les personnes qui les ont influencés. Les élèves nomment souvent un parent ou un ami.

Une autre façon d'introduire le MOI pourrait être de susciter une réflexion sur le concept de soi, avant la passation du questionnaire.

Commencez l'atelier en sondant la classe pour connaître l'état des connaissances des élèves sur le concept de soi. Une fois quelques réponses entendues, présentez la définition suivante :

Définition du concept de soi : « ... le concept de soi réfère à la façon dont la personne se perçoit, à un ensemble de caractéristiques (gouts, intérêts, qualités, défauts, etc.), de traits personnels (incluant les caractéristiques corporelles), de rôles et de valeurs, etc. que la personne s'attribue, évalue parfois positivement ou négativement et reconnaît comme faisant partie d'elle-même, à l'expérience intime d'être et de se reconnaître en dépit des changements. » (L'Écuyer, 1990)

Après avoir lu cette définition, prenez quelques instants pour vulgariser le tout et en faire ressortir les principaux points. Par exemple : « Il faut principalement retenir que le concept de soi se forme avec la connaissance de soi. Pourquoi? Parce qu'à son tour, celle-ci formera tranquillement le sentiment d'identité à partir duquel se développe l'estime de soi. Il s'agit en quelque sorte de l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes à partir des éléments que l'on retrouve dans ces définitions. Attention, il est possible d'avoir un concept de soi négatif en mathématique, mais positif en français ».

Le concept de soi débute avec une bonne connaissance de soi

Demandez aux élèves de trouver des idées sur les meilleures façons d'apprendre à se connaître. Faites du pouce sur leurs réponses en essayant de pousser plus loin leur réflexion. Par exemple, si un élève répond : « En pratiquant un sport », demandez-lui quel sport; depuis combien de temps le pratique-t-il; qui lui a fait découvrir ce sport; qu'a-t-il appris sur sa personnalité en pratiquant ce sport; etc. Favorisez l'interaction des élèves à partir des réponses venant du groupe. L'objectif est de

pousser plus loin leur réflexion sur la connaissance de soi. Il est pertinent aussi de leur faire réaliser que ces activités physiques, sociales et intellectuelles se font en présence ou par le biais d'une personne de leur entourage. Abordez l'importance des gens de notre environnement (influences) dans la formation de nos concepts de soi.

À tour de rôle, demandez à un élève de parler de quelqu'un qui lui ressemble beaucoup (normalement un bon ami). Faites-le spécifier sa réponse en portant attention aux éléments de son discours sur lesquels il justifie sa similarité avec cette personne. Ensuite, faites-le parler de ce qui le différencie de son ami ou de cette personne qui lui ressemble. Élaborez la réflexion sur la connaissance de soi par la constatation des différences avec les autres. Par exemple : « Je suis meilleur que Pierre en mathématique, mais lui a de meilleurs résultats en français ». Insistez sur l'importance de nos différences et de notre unicité; accepter la différence. C'est en se percevant comme différents des autres sur certains aspects que le jeune prend conscience de son sentiment d'unicité. Une perception équilibrée, entre les différences et les ressemblances avec les autres, forme une bonne connaissance de soi (Duclos, 2010).

Le concept de soi et la formation de mon identité

Après cette première partie en groupe, il sera approprié de réaliser quelques activités de manière individuelle. Demandez aux élèves de prendre une feuille et un crayon. Ensuite, demandez-leur de faire un portrait de leur personne en quelques phrases ou en utilisant simplement des mots pour se décrire. Laissez une certaine liberté dans la façon de procéder. L'important est d'être spontané et honnête envers soi-même.

Une fois cet exercice terminé, demandez aux élèves de faire le même exercice, mais cette fois, en se glissant dans les bottes de leur meilleur ami ou de leurs parents. Informez-les qu'ils n'auront pas à partager leurs réponses avec le groupe pour cet exercice. Le but est de voir de quelle manière ils se perçoivent d'un point de vue externe. Aussi, faites-leur prendre conscience des différences qui existent entre les deux perceptions. Comment les expliquent-ils? Il est possible que certains élèves ne voient aucune différence entre les deux perceptions.

Prochaine étape : faites-leur prendre conscience des différents concepts de soi contribuant à la formation de leur identité. Demandez aux élèves de répondre aux questions suivantes en quelques mots ou phrases :

**En fonction des différents milieux où tu te retrouves,
de quelle façon crois-tu te percevoir?**

À l'école :

Quelle est ma perception de moi?

Dans ma famille :

Quelle est ma perception de moi?

Avec mes amis :

Quelle est ma perception de moi?

Dans la pratique d'un sport ou d'activités socioculturelles :

Quelle est ma perception de moi?

Une fois cet exercice complété, demandez aux élèves de surligner tous les mots (concepts de soi) auxquels ils accordent le plus d'importance (positifs et/ou négatifs). Utilisez les deux portraits et l'exercice précédent pour ce faire.

Par la suite, les élèves doivent sélectionner les principaux concepts de soi parmi ceux surlignés; les plus significatifs pour eux. Pour des raisons de temps, ils ne doivent pas retenir plus de quatre concepts. Ensuite, ils doivent répondre à ces questions : « De quelle façon ce concept de soi s'est-il développé à travers le temps? Comment en suis-je arrivé à percevoir cette conception personnelle chez moi? »

Concept de soi et estime de soi

Maintenant que les élèves ont une meilleure connaissance de soi (concept de soi) et de la façon dont se forme leur identité, il devient plus facile pour eux d'avoir une idée de la valeur globale qu'ils s'accordent (estime de soi). Autrement dit, ils doivent se connaître pour arriver à se reconnaître (Duclos, 2010).

Cette dernière partie vise à faire comprendre à l'élève que l'estime de soi est intégrée au concept de soi.

Vous pouvez revenir en groupe et demander aux élèves ce qu'ils connaissent à propos de l'estime de soi. Une fois quelques éléments de réponses recueillis, vous pouvez leur fournir la définition suivante : « ... la conscience de sa valeur personnelle dans différents domaines. » (Duclos, 2010)

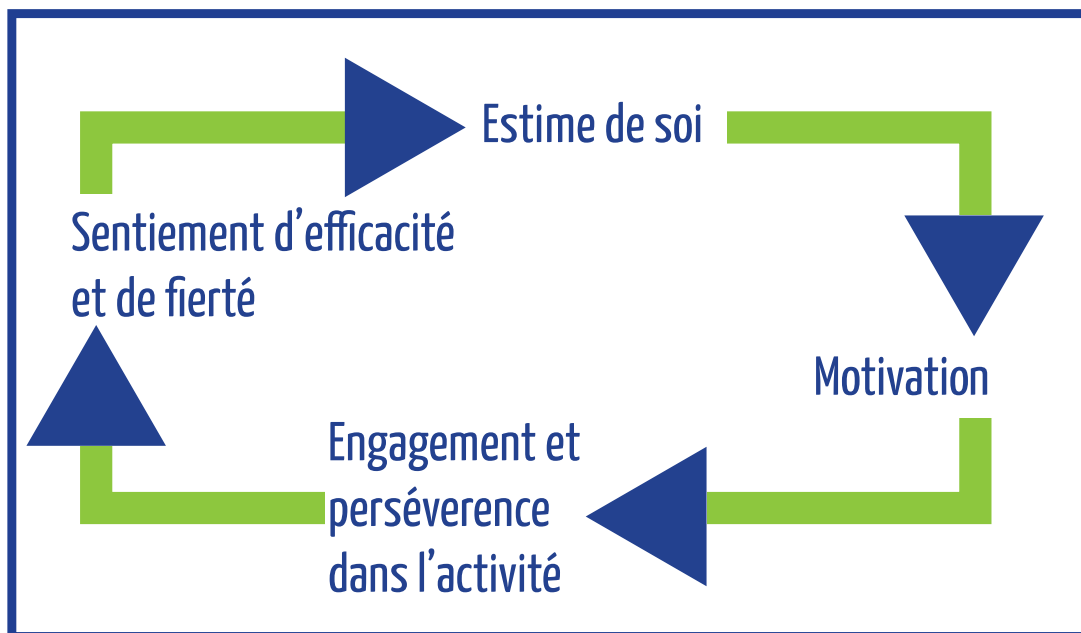
Les élèves doivent bien comprendre cette idée de la confiance fondamentale de la personne en son efficacité et sa valeur. Par exemple, on peut penser qu'un élève a un bon bulletin, s'il obtient constamment des notes supérieures à 80 % dans toutes les matières. Cependant, un élève perfectionniste et très exigeant envers lui-même pourrait avoir une faible estime personnelle s'il obtient des notes inférieures à 95 %! Selon sa conception de la réussite, seule l'atteinte de ce seuil est honorable. L'estime de soi, c'est accepter qui nous sommes (forces et qualités) et reconnaître nos limites!

Pour vous aider et faciliter la compréhension des élèves, vous pouvez utiliser la Pyramide de Maslow, expliquant la hiérarchie des besoins. L'estime de soi se retrouve en 4^e place dans cette pyramide.

La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow



Rappelez aux élèves que l'estime de soi est étroitement liée à la motivation. En fait, il est beaucoup plus difficile d'espérer atteindre un objectif ou avoir du succès sans avoir conscience de sa valeur personnelle. Autrement dit, le succès engendre le succès. Les réussites passées permettent d'envisager la possibilité de réussir à nouveau!



Terminez l'atelier en demandant aux élèves de nommer des actions qu'ils peuvent faire pour contribuer à développer une bonne estime de soi. Voici une liste d'éléments pouvant être pertinents à partager et à expliquer au groupe :

1. Passer du temps avec des gens avec qui on se sent bien;
2. Avoir une attitude positive à son égard et accepter les compliments mettant en valeur nos forces et nos capacités;
3. Éviter de vouloir devenir « parfait » ou se fixer des objectifs inatteignables;
4. Considérer nos erreurs comme des leçons à partir desquelles nous pouvons nous améliorer;
5. Se respecter soi-même et accepter l'autre avec ses différences;
6. Prendre soin de son image corporelle;
7. Apprécier qui nous sommes et les autres nous apprécieront;
8. Ne pas avoir peur de s'affirmer;
9. Reconnaître que nous avons le droit à l'erreur;
10. Faire taire la petite voix négative :
Cette pensée est-elle réaliste?
Est-ce que cette pensée m'aide à me sentir mieux?
Est-ce que cette pensée m'aide à faire face à la situation?

Source : DUCLOS, Germain (2010). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. Montréal 3e édition : Les éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.
L'ÉCUYER, René (1994). *Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse*. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.
LEGENDRE, Renald (2005). *Dictionnaire actuel de l'éducation*. Montréal : Guérin Éditeur.

Vous pouvez élaborer vos propres activités en vous inspirant des documents suivants :

1. DUCLOS, Germain (2010). L'estime de soi, un passeport pour la vie. Montréal 3e édition : Les éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.
2. L'ÉCUYER, René (1994). Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.
3. LEGENDRE, Renald (2005). Dictionnaire actuel de l'éducation. Montréal : Guérin Éditeur.

Section 2 : La passation du MOI

Nous vous fournissons une manière de présenter aux élèves les étapes de la passation du MOI au laboratoire d'informatique ou sur l'iPad.

Nous vous suggérons de demander aux élèves d'apporter un livre au laboratoire informatique, le jour de la passation. Il s'agit d'une belle occasion pour préciser l'importance de la lecture, y compris dans l'exercice de plusieurs métiers et professions.

Les plus rapides pourront lire pendant que les autres terminent le questionnaire. Vous avez ainsi plus de chance de contrôler le silence au laboratoire.

Les consignes

Consignes à donner avant que les élèves commencent à ouvrir leur session :

Pour vous aider, l'encadré suivant énumère les éléments essentiels du MOI. Le questionnaire réfère aux perceptions qu'a l'enfant de sa vie scolaire. Les énoncés portent sur l'attitude du jeune à l'égard de l'école et de la réussite, sur la relation avec ses enseignants et avec ses pairs dans le contexte de la classe, sur la perception de sa capacité d'apprentissage. Ils touchent aussi ses perceptions au sujet de son apparence et de sa condition physique, ses caractéristiques affectives et ses relations avec les autres ainsi que sa capacité à se projeter dans l'avenir, son attitude devant l'avenir et sa perception de l'avenir.

Avant la passation des 164 énoncés, vous pourriez dire aux élèves :

- Qu'il s'agit d'une autoévaluation; l'élève s'évalue par rapport à lui-même pour faire le point sur ce qu'il perçoit de son milieu, de sa personne, de ses relations avec les autres et de l'avenir.
- De répondre le plus sincèrement possible selon leur perception.
- Qu'il est important de répondre à tous les énoncés.
- Qu'en répondant à ce questionnaire, ils obtiendront instantanément un rapport détaillé de leurs résultats.
- Que le conseiller d'orientation reçoit un Guide d'intervention dans lequel il pourra consulter leurs résultats.
- Que les résultats sont instantanés, les plus rapides pourront lire leur rapport.

1. Pour répondre, l'élève doit se demander si sa manière d'agir, sa façon de réfléchir, son attitude ou son opinion ressemblent ou non à ce qui est décrit dans chaque énoncé (voir l'illustration à la fin de cette section).
2. Il est impossible de revenir sur une question. N'utilisez pas le bouton « back » ou « retour », vous reviendrez à la page d'identification. Les réponses sont enregistrées au fur et à mesure.
3. Il est possible d'interrompre le questionnaire et d'y revenir en tout temps durant la période de passation.

Cela est à préciser à ceux qui quittent leur session par erreur mais tout particulièrement aux élèves absents qui passeront le MOI depuis leur domicile.

L'accès au questionnaire

La passation se fait uniquement en ligne. Pour accéder au questionnaire, les élèves doivent:

1. Se rendre à l'adresse suivante : <https://moi.alphaomega.ca/>
2. Entrer leur code du groupe (ex. : COLLEGE101);
3. Entrer leur code permanent;
4. Si le code permanent d'un élève n'est pas dans la liste, utilisez les codes NOUVEAUX qui ont été ajoutés. Normalement, le groupe contient deux codes pour des garçons et deux codes pour des filles. Utilisez le bon sexe, car les questions sont adaptées selon le genre à utiliser.
5. Répondre aux 164 questions; le temps de passation est plus ou moins de 35 minutes, mais peut atteindre 50 minutes.
6. Ils peuvent consulter leurs rapports, disponibles avec les mêmes codes jusqu'à la fin de la période de passation dès que le MOI est complété.

Une fois que tous les élèves ont complété le questionnaire, il peut être intéressant de recueillir d'abord leurs impressions générales : ont-ils accordé de l'importance au questionnaire? L'ont-ils trouvé long ou difficile à répondre? Les a-t-il amenés à réfléchir sur leur propre situation?

Répondez à leurs questions au meilleur de votre connaissance, et notez leurs principaux commentaires.

Questionnaire en ligne



Les élèves doivent se rendre sur le site du questionnaire et s'identifier à l'aide d'un code de groupe et de leur code permanent.



© Les Projets Alpha et Oméga



TOUS DROITS RÉSERVÉS

Par la suite, ils répondent aux 164 questions une après l'autre. Il n'est pas possible de revenir sur une question.

Les réponses sont enregistrées au fur et à mesure. Il est possible d'interrompre et de revenir au test en tout temps durant la période de passation.

moi

Jonh Doe : Question 6

Je suis plutôt gêné en classe.

Nom de l'élève

Choix de réponses offerts. Dès qu'une réponse est cliquée, la question suivante est présentée

- Faux
- Plutôt faux
- Plutôt vrai
- Vrai

Section 3 : Les seize familles du rapport à l'élève et des propositions d'activités

Le rapport à l'élève comprend seize familles. Nous avons rédigé des idées et des textes de présentation et d'animation en classe pour toutes les sections. Selon le temps dont vous disposez, vous pourrez ainsi choisir parmi elles, ou les ajouter à d'autres activités pertinentes que vous créerez.

Des activités pour intégrer le rapport à l'élève

Avant même de distribuer le rapport MOI, plusieurs choses sont à préciser :

À l'école, les jeunes sont invités à faire tellement de choses nouvelles qu'ils ne se rappellent pas toujours de tout ce qu'ils ont fait. Rappelez aux élèves de quoi il est question.

Par exemple : « Vous vous souvenez du questionnaire que vous avez passé au laboratoire informatique où on vous posait des questions sur votre lien avec vos amis, votre famille, vos professeurs, etc.?

Nous vous invitons aussi à :

- Rappeler l'objectif du MOI et l'aspect qualitatif du questionnaire;
- Mentionner que la « photographie » que le MOI donne du jeune le décrit à un moment précis et peut donc changer avec le temps;
- Revenir sur les trois définitions des dessins (Maintien, Observation, Intervention).

 **MAINTIEN** nous pensons que tout va bien pour toi et il faut continuer de cette façon.
 **OBSERVATION** tu pourrais prendre le temps de réfléchir pour mieux progresser dans la vie.
 **INTERVENTION** il est possible que tu aies besoin d'aide en ce moment. Il est important de parler de cette situation à une personne en qui tu as confiance.

- Il est important de préciser aux élèves qu'il n'est pas possible de « couler » le MOI.
- Dites, par exemple : « Ce n'était pas un examen de français ou de mathématiques. Bien que vous ayez obtenu un résultat, vous n'obtenez pas une note. Il est impossible d'échouer le MOI.
- Peu importe le nombre de « Maintien » « Observation » ou « Intervention » que vous obtenez, vos résultats sont bons. Ils nous parlent de ce que vous semblez vivre en ce moment. Ils nous aident à voir les sphères de votre vie où vous semblez très confortables et celles où certaines choses pourraient être considérées pour augmenter votre bien-être.
- Précisez à l'élève que l'  **INTERVENTION** ne signifie pas qu'il est au bord du gouffre. Ce n'est pas non plus la preuve qu'il ne va pas bien ou qu'il est irrécupérable. Cela signifie qu'il a besoin d'aide.

- Tout le monde est correct : avoir besoin d'aide, vivre des situations difficiles peut être douloureux, rendre mal à l'aise mais ce n'est pas incorrect et cela n'a aucun rapport avec la valeur d'une personne.
- En réfléchissant à deux, l'intervenant et l'élève vont trouver des moyens pour qu'il aille mieux.

**Cette partie peut être donnée juste AVANT ou APRÈS la lecture du rapport par les élèves
(Avoir besoin d'aide, ce qu'est vraiment le courage, principes pour demander de l'aide)**

Avoir besoin d'aide : Il serait intéressant d'ouvrir sur ce que veut dire avoir besoin d'aide, (ça ne signifie pas être faible)

Demandez aux élèves s'il est facile de demander de l'aide quand ça ne va pas ?

Demander leur ce qui, à leur avis, rend difficile de le faire.

Voici une liste de quelques-unes des peurs qui empêchent souvent d'aller chercher de l'aide :

La peur de déranger, la peur d'être rejeté, la peur d'être jugé, la peur que montrer ses limites, sa vulnérabilité veuille dire qu'on est faible, incompetent, en échec, la peur d'être redevable, la peur de perdre le contrôle.

Si ces peurs ne sont pas nommées dans leurs mots :

Vous pouvez leur demander si à leur avis ces peurs-là leurs paraissent bien de nature à rendre difficile de demander de l'aide.

- Ont-ils des exemples ?
- Vous pouvez leur lire ce petit texte et le commenter avec eux

« Aller solliciter un coup de main ne signifie pas du tout ravalier sa fierté, bien au contraire... Ne pas avoir de barrière à reconnaître ses limites et ses incompetences est finalement le signe d'une force de caractère qui ne craint pas le regard de l'autre et qui connaît sa propre valeur. C'est le signe d'un égo décontracté qui n'a pas besoin de la ramener et ne se laisse pas non plus malmenier. Ça a de la gueule". <http://www.ithaquecoaching.com/articles/competences-relationnelles-demander-aide-10099.html>

Le COURAGE : vous pouvez, à l'opposé du stéréotype de faiblesse, faire réfléchir les élèves sur la notion de courage :

- **Ces quelques phrases peuvent vous aider à illustrer cette section**

"J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre." - **Nelson Mandela**

"Le courage, ce n'est pas de vivre sans peur. Le courage, c'est d'avoir la peur de sa vie et quand même faire la bonne chose." **Chae Richardson**

"Le courage ce n'est pas seulement résister, mais c'est aussi accepter ! Le courage ne rugit pas toujours.

Parfois, le courage est cette petite voix intérieure qui nous dit : j'essaierai encore demain. Le courage est le complément de la peur. Un homme qui est sans peur ne peut être courageux. Il est également un fou." - **Heinlein Robert**

- **Vous pouvez mettre l'accent sur le fait que :**

1. c'est courageux d'affronter ses difficultés et de chercher de l'aide.
2. on a besoin d'être aidé dans plein de domaines, y compris le domaine psychologique et des relations aux autres.
3. les personnes qui se font aider apprennent à mieux se connaître, sont plus solides, se sentent mieux, développent des habiletés relationnelles, etc...

- **Vous pouvez apporter quelques principes pertinents à connaître quand on veut demander de l'aide :**

1. être prêt à accepter que la personne puisse dire non : « Annoncer, par exemple : "J'ai une demande à te faire : tu peux dire oui ou non." C'est important que de laisser à l'autre la liberté d'aider ou pas. Car il n'y a rien de pire que de soutenir quelqu'un à contrecœur. Et cela signifie que nous sommes, pour notre part, dans la demande et non dans l'exigence. Cela veut aussi dire que nous sommes capables de faire face à une réponse négative. Isabelle Crespelle, analyste transactionnelle (Ithaque Coaching)

La plupart du temps, la personne qui dit non ne souhaite pas rejeter. Elle peut ne pas se sentir assez solide ou compétente pour le faire. Vous pouvez lui demander pourquoi. Ne vous découragez pas.

2. bien choisir la personne que nous allons solliciter (elle doit, entre autres, être bienveillante, non jugeante).
3. accepter d'être momentanément dépendant : dans notre société occidentale, l'accent est mis sur la force, sur l'indépendance. Mais **il est faux de croire que nous pouvons toujours nous en sortir seuls**. La première chose à faire serait donc de nous extraire de cette illusion culturelle. Il nous faut accepter d'être, parfois, légèrement dépendants! Marie-José de Aguiar, gestalt-thérapeute et coach artistique (Ithaque Coaching)
4. considérer le plaisir d'autrui à être sollicité: pourquoi valoriser systématiquement l'hypothèse négative (Ça va le déranger, il va me juger...) Essayons plutôt de trouver des raisons positives comme : "Il va me trouver courageux", "Elle va être contente que je la sollicite"...
5. Remercier : « Et surtout, n'oublions pas de remercier. Et, par-là, d'indiquer combien cette intervention amie a été importante pour nous, et enrichira notre relation... Aurélia Schneider, psychiatre et thérapeute comportementaliste
6. Revue Psychologie, Demander de l'aide pourquoi c'est difficile <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Demander-de-l-aide-pourquoi-c-est-difficile/4C-est-risquer-d-etre-rejete>

- **Juste avant la lecture**, pour aider les élèves à bien comprendre les prémisses du questionnaire, il peut être intéressant de lire en groupe la page « Introduction au Rapport MOI ».

Invitez les élèves à lire à voix haute un ou deux paragraphes à la fois. Tout le monde est alors mobilisé, car chacun sait que plus tard, ce sera peut-être à son tour de lire tout haut.

Lecture du rapport par l'élève:

- **Laissez ensuite aux élèves le temps de lire leur rapport en silence.** Rappelez-leur que les résultats leur appartiennent et qu'il n'est pas ici question de les crier à leurs voisins.

Une des façons d'aborder les résultats en groupe est de questionner celui-ci et de favoriser les interactions.

L'objectif est de rendre l'atelier vivant et d'amener les élèves à se questionner et à se positionner quant à ces notions rarement vues en classe.

Après la lecture du rapport:

Dans le dernier paragraphe de cette page, on trouve la phrase suivante :

« Si tu trouves que le profil ne te ressemble pas du tout, il serait important de le regarder à nouveau ou d'en parler avec une personne en qui tu as confiance. Peut-être qu'à deux, vous trouverez pourquoi ce profil ne te ressemble pas, ou encore, vous découvrirez qu'il te ressemble beaucoup plus que tu ne le crois. »

- **C'est un moment intéressant pour demander à la classe de nommer les adultes auxquels ils font assez confiance pour discuter des résultats du MOI.**

Comme ils peuvent être gênés de nous nommer (intervenant) nous pouvons nous rajouter nous-mêmes à la liste. C'est l'occasion de leur rappeler que nous sommes aussi disponibles pour eux, tout comme le sont leurs parents, leurs professeurs, etc.

- Faites remarquer aux élèves que chaque section comporte toujours un paragraphe explicatif écrit normalement, puis un autre, les résultats propres à chacun, écrit en caractères gras. Tout ce qui est en gras leur appartient, il ne convient donc pas de le partager en groupe pour l'instant.

Voici quelques points à soulever :

- **Pour leur donner un sentiment de confiance et de compétence** (surtout à ceux qui ont beaucoup d'INTERVENTION et qui risquent plus particulièrement de se sentir mal à l'aise) faites saisir aux élèves qu'une évolution positive, une transformation sont possibles; montrez-leur qu'ils ont du pouvoir, qu'ils peuvent agir.

Par exemple, vous pouvez leur dire : « Aujourd'hui, vous allez aussi réfléchir sur ce que vous pouvez faire avec les résultats qui sont les vôtres, Qu'aimeriez-vous modifier, travailler, approfondir, développer ? »

Vous pouvez travailler à préciser les notions de réussite et d'échec (être bons ou mauvais, sentiments d'échec et de non compétence) :

- Leur demander « Qu'est-ce qu'une réussite? Qu'est-ce qu'un échec? Comment ne pas reproduire un échec ? Comment apprendre d'un échec ?»
- Est-qu'il y a seulement deux possibilités : réussir ou échouer ? Être bon ou mauvais ?
- C'est quoi être bon ou mauvais ?

Et en cas d'échec : le cours paragraphe qui suit met en évidence plusieurs points importants pour discuter de l'échec :

- Les réussites sont souvent précédées par beaucoup d'échecs
- Il faut regarder l'échec comme l'occasion de tirer une leçon importante
- Il ne faut pas confondre avoir raté quelque chose et être un raté.
- C'est cette confusion qui pour une bonne part rend l'échec si douloureux.
- C'est cette confusion qui peut amener le découragement, la démotivation, la démission.

Ce court texte peut vous inspirer :

*« Il ne faut jamais baisser les bras devant un échec, car c'est peut-être la dernière étape à franchir avant la réussite. Nombreux sont les grands hommes d'État, les explorateurs et les scientifiques qui ont encaissé plusieurs échecs avant de triompher. L'histoire universelle nous révèle que la plupart des grands exploits furent accomplis après une multitude d'échecs. **L'essentiel pour réussir, c'est qu'il faut retirer de chaque échec une leçon pour la prochaine fois, cette situation doit servir à nous rapprocher de notre but. Telle est la vertu de l'échec : nous offrir un temps d'arrêt, d'examen, de retour sur soi ; nous offrir la chance d'arrêter d'avancer.** Bien sûr, il est des échecs dont nous ne nous relevons pas, des ratés auxquels nous avons le malheur de nous identifier, **confondant douloureusement « avoir raté » et « être un raté ».** Charles Pépin*

Quelques citations peuvent aussi vous aider :

« Cela peut sembler étrange, mais plusieurs champions le sont devenus après des échecs.»

Bob Richards

« Aller au bout de son talent n'est possible que si votre désir de devenir champion est plus fort que votre peur de l'échec.» **Sammy Lee**

« Je n'ai jamais vu personne réussir quoi que ce soit sans avoir surmonté des échecs.» **Lou Holtz**

« Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10.000 solutions qui ne fonctionnent pas.»

Thomas Edison

Quelques personnes connues qui ont d'abord échoué, puis réussi

Michael Jordan

Basketteur mondialement admiré pour son talent hors pair et considéré par beaucoup comme le meilleur basketteur au monde, celui-ci commença son expérience dans ce sport en étant tout simplement écarté de l'équipe de son lycée. Loin de se laisser stopper par ce revers, celui-ci déclare à ce propos « **j'ai raté plus de 9 000 coups dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 Jeux. À 26 reprises, on m'a confié le tir gagnant du jeu, et j'ai raté. J'ai échoué maintes et maintes fois dans ma vie. Et c'est pourquoi j'arrive à gagner.** »

Walt Disney

Aujourd'hui mondialement connu dans le domaine des films d'animations et parc à thème, Walt Disney commença par un **renvoi d'un poste de rédacteur sous prétexte de manquer d'imagination** avant de connaître **une succession de faillites et d'échec dans des lancements d'entreprises.** Loin de céder à la fatalité, celui-ci se relança dans la création qui est aujourd'hui cet empire du divertissement mondialement connu.

Albert Einstein

Identifié à un génie par le commun des mortels, celui-ci a pourtant débuté son existence par un **retard dans la parole et la lecture jusqu'à être soupçonné de déficience mentale.** Acharnement du destin, celui-ci fut d'abord **renvoyé de l'école normale et quelques années après, il s'est vu refuser l'entrée à l'école polytechnique.** Loin d'abdiquer face à cette situation, celui-ci persista jusqu'à obtenir le prix Nobel et changer le visage de la physique moderne.

Charles Darwin

Connu des contemporains pour ses célèbres travaux scientifiques, celui-ci commença son cursus par l'abandon d'une carrière médicale et **était qualifié de paresseux et trop rêveur par son père.**

Thomas Edison

Congédié de deux emplois et accusé « d'être trop stupide pour apprendre quoi que ce soit, » celui-ci fit l'invention de l'ampoule électrique contemporaine. Cette invention fut le fruit d'un acharnement venant à bout de **1 000 tentatives infructueuses.**

Jack London

Auteur à succès de romans populaire tel que White Fang ou l'appel de la forêt, celui-ci connu une avalanche de refus avant même de pouvoir être publié une seule fois. **Sa première œuvre connut plus de 600 refus de publication** avant de finalement être publiée.

Oprah Winfrey

Figure emblématique de la télévision américaine... une des femmes les plus riches des États-Unis, celle-ci a dû faire face à une enfance difficile et à un enchaînement de revers professionnels **en étant qualifiée « d'inapte pour la télévision par ses pairs ».**

Marilyn Monroe

Étoile incontestée du 7ème art, pin-up, mannequin et actrice de renom internationale inspirant encore les jeunes talents d'aujourd'hui, Mme Monroe connut un début loin des strass d'Hollywood passant d'une enfance difficile **aux railleries des agents lui conseillant d'envisager un avenir de secrétaire plutôt qu'un avenir cinématographique.** Sa pugnacité et sa force de conviction l'ont élevé au firmament du 7ème art

Des activités pour chacune des seize familles du rapport à l'élève

- **Pour introduire les 16 échelles**, faites lire à voix haute le paragraphe explicatif uniquement (donc rien en gras) à des volontaires.
- Après chacune des lectures, vérifiez que tout le monde a bien compris de quoi il est question.
- Reformulez ce qui a été dit en vulgarisant et en donnant des exemples de la vie quotidienne.

C'est un bon moment pour faire participer la classe en leur posant des questions sur ce qu'ils ont compris de cette section ou pour proposer nous-mêmes des exemples propres à l'illustrer.

Voici des exemples des questions à poser ou d'interventions à faire pour chaque section du rapport de l'élève.

Mon adaptation à l'école

Amenez l'élève à faire un retour en arrière et se rappeler sa 1^{re} journée d'école (

vous pouvez leur dire de fermer les yeux pour mieux se concentrer) :

Comment se sentait-il? Nerveux, excité? Était-il content d'aller à l'école? Qu'est-ce qui faisait qu'il avait hâte, si c'est le cas ? Avait-il des inquiétudes ? Lesquelles ? Ensuite, amenez-le à réfléchir sur où il en est aujourd'hui. Comment se sent-il en général à l'école?

Il s'est adapté ? Comment ? A-t-il fait des efforts particuliers ?

S'il s'agit d'élèves de secondaire 1, l'adaptation est en cours. Ils se sentent mieux sur certains points, moins bien sur d'autres.

Demandez-leur de nommer ces points.

S'il s'agit d'un élève du primaire : comment perçoit-il son entrée au secondaire ?

D'ici là, est-ce qu'il y a des aspects qu'il souhaiterait changer pour se préparer ? Si oui, lesquels et comment peut-il s'y prendre ?

Se rappeler une période d'adaptation passée est intéressant pour les raisons suivantes :

1. *Sans nier l'insécurité qui est liée aux changements et qui est normale (et si on la nie, on ne peut pas se préparer) prendre conscience des craintes éprouvées et comparer à ce qui a vraiment eu lieu permet de voir que parfois nos peurs sont disproportionnées (je ne me ferais pas d'amis, personne ne me parlera, je ne vais rien comprendre en cours etc...)*
 - Vous pouvez ouvrir sur ce point (est-ce qu'il y en a parmi vous qui s'étaient bâti des scénarios catastrophes sur leur premier jour ?
2. la crainte fait perdre contact avec nos ressources : dans la réalité souvent on se découvre de nouvelles ressources... il est bon de voir celles qu'on a utilisées, celles qu'on a découvert.
3. oui le changement crée des craintes, des insécurités, mais la plupart du temps, il s'apprivoise chaque jour un peu plus. La deuxième semaine est moins inquiétante que la première et ainsi

de suite... Si ce n'est pas le cas, il faut demander de l'aide.

- Est-ce que vous avez constaté que cela allait de mieux en mieux ? Quelles nouvelles ressources avez-vous découvert ??
4. si j'ai à affronter un nouveau changement et que j'ai pris conscience de ma façon de les vivre, je serais mieux préparé (je saurais me dire stop, arrête les scénarios catastrophe par exemple, je poserai des questions pour mieux me préparer, etc...).
- Qu'est-ce que vous avez appris de vous qui pourrait vous aider à mieux vous sentir et mieux vous préparer pour des prochains changements ?

Ma relation avec l'autorité

- Qui sont les autorités ? Quel est leur rôle ?
« On nous parle ici de règlements à respecter. Des règles, il y en a partout. Pouvez- vous me nommer des règles que vous avez à respecter à l'école? Dans la société? »

Après avoir demandé aux élèves d'énumérer des règlements, simplement leur demander :

- « Pourquoi les règlements existent-ils? Que se passerait-il s'il n'y avait pas de règlements ?

Par exemple sur la route ? De nombreux accidents seraient causés par les excès de vitesse, le non-respect des panneaux de signalisation, les gens qui textent au volant, etc. Que ce soit dans votre famille ou parenté, chez des amis, à l'école ou ailleurs, vous ne pouvez faire tout ce que vous voulez, quand et comme vous le voulez; ce serait le chaos.

Partout où vous irez dans la vie, il y aura des choses permises et d'autres interdites. Votre classe est une mini société dans laquelle il y a des règles pour que chacun trouve sa place, se sente en sécurité et s'épanouisse. Comme élève, vous êtes appelés à développer votre discipline personnelle. Quant à vos enseignants, ils ont comme mission de veiller au respect de ces règles. »

Chacun sait que les règlements sont utiles...mais même les adultes ne les respectent pas tous ou toujours

- Vous pouvez aussi demander aux élèves s'il est toujours facile de respecter les règles.
- Lesquelles sont les plus difficiles à respecter pour eux ?
- Pouvez-vous le nommer (bavardage, cellulaire, heure de coucher, etc...).
- Certaines règles peuvent changer (règles familiales, par exemple, ou entre amis) : elles peuvent être rediscutées...Ont-ils des exemples à donner sur ce sujet ?

Ma relation avec mes pairs

- « Est-ce que vous vous entendez toujours très bien avec tout le monde? La réponse est sûrement non » pour la plupart.

Cette section comprend quatre angles principaux :

1. S'accepter soi-même dans son unicité et ses propres différences
2. Demander et affirmer le respect de son unicité et de ses différences par les autres
3. Accepter les autres dans leur unicité et leurs différences
4. Distinguer l'acceptation et le respect de l'appréciation et de l'approbation

Nous sommes tous différents et nous avons tous une personnalité unique. C'est ce qui fait que nous avons plus d'affinités avec certaines personnes et moins avec d'autres. Respecter et accepter l'autre ne veut pas dire s'entendre très bien avec lui, ou l'aimer : je peux accepter et respecter l'opinion de Paul, même si je ne l'approuve pas, mais me sentir plus ami avec Karl dont les goûts et les opinions sont proches des miens (on s'entend bien).

L'école est l'un des premiers lieux où vous apprenez à vivre avec les autres et avec leurs différences.

Le but n'est pas de s'entendre avec tout le monde; nous ne pouvons plaire à tout le monde, et vice versa.

Nos différences peuvent créer des différends, mais nous devons respecter celles-ci : se respecter soi-même, respecter les autres et demander le même respect pour nous-mêmes (le respect n'est pas à sens unique).

Apprendre à être soi (avec ses différences) tout en étant en relation avec les autres (avec leurs différences) dans une relation de respect mutuel et d'égalité des droits est un des apprentissages que chacun doit faire et un des enjeux les plus importants de la vie personnelle et de la vie dans une société démocratique comme la nôtre.

Différences : définir et préciser plus, ce que c'est et ce que ce n'est pas. Leur importance.

Le droit à la différence est un même droit qui s'applique à tous.

Il y a toutes sortes de différences : physiques, sexuelles, au plan du type d'intelligence, de personnalité. Nous avons tous nos différences (être un comptable dans une famille d'artiste ou un artiste dans une famille de comptable) par exemple.

Mes habiletés scolaires

Nous allons parler plus loin de l'intelligence, mais la réussite scolaire passe aussi pour beaucoup par le travail et l'organisation de ce travail. Réfléchir sur ces deux aspects est l'objectif de cette section.

Demandez aux élèves de nommer des habiletés scolaires et des méthodes de travail :

« Quelles sont les méthodes d'étude qui fonctionnent le mieux pour vous? »

À quels endroits s'installent-ils pour travailler ou pour étudier ? Se laissent-ils distraire par leur cellulaire, Facebook, etc.? Sont-ils organisés (agenda, prise de notes)?

1. Selon les personnalités, les élèves ont des besoins différents des autres pour se concentrer : certains ont besoin de musique, de monde autour, d'autres de silence, d'autres encore travaillent mieux debout qu'assis, etc... Vous pouvez le mentionner et demander si c'est le cas de certains ...
2. Ont-ils des trucs à donner aux autres, comme :
 - « Je retranscris ce qui est important pour l'étude d'un examen et je souligne les mots- clés avec un surligneur? »
 - « Prenez note de ce que les autres disent. Peut-être y a-t-il ici quelque chose qui pourrait vous servir? »

Ma capacité d'apprentissage

L'objectif est de les faire réfléchir sur la notions d'intelligence et de recadrer certains stéréotypes et préjugés qui contribuent à une perception négative de soi-même et des autres. Il s'agit aussi d'une occasion de replacer à sa juste place la surestimée intelligence logico-mathématique, donc de valider l'existence d'intelligences différentes mais toutes aussi importantes. L'intelligence logico-mathématique, que mesure les tests de QI ayant pris toute la place, il est intéressant de montrer aux élèves qu'il existe d'autres types d'intelligence.

Pour cela, vous pouvez demander : « Qui peut me définir ce qu'est l'intelligence? »

- Les élèves lèvent la main et donnent leur définition. Cela permet de voir leurs perceptions positives et leurs préjugés et vous offre des occasions de recadrage.
- Des questions comme celle-ci peuvent aider à mettre leurs conceptions en évidence : « Est-ce qu'un élève doué en mathématique est plus intelligent que celui qui performe en musique ? »
- Vous pouvez faire ressortir les qualificatifs qui proviennent des élèves et les mettre en lien avec des qualificatifs que vous trouvez le plus pertinent à travailler et que vous pouvez sélectionner parmi les définitions de l'intelligence de Wikipédia, Gardner, Sternberg et Goleman que vous trouverez dans les 4 encadrés suivants.
- Vous pouvez ensuite présenter différents types d'intelligences parmi ceux de ces auteurs ou d'autres auteurs que vous aurez choisis.

IMPORTANT : l'intelligence ne se définit pas par uniquement par l'intelligence scolaire...

Savoir qu'il y a différents types d'intelligence, peut contribuer à rehausser l'estime de soi d'un élève dont l'intelligence logico mathématique n'est pas l'intelligence dominante. Savoir qu'il possède d'autres formes d'intelligence peut l'aider à se valoriser et à s'appuyer sur ses forces pour travailler ses points plus difficiles.

Définition : Intelligence, n.f.

Latin *intelligentia*, de *intelligere*, connaître

Selon Wikipedia

elle est l'ensemble des processus de pensée d'un être vivant qui lui permettent de **s'adapter** à des situations nouvelles, **d'apprendre** ou de **comprendre**. L'intelligence a été décrite comme une faculté d'adaptation (apprentissage pour **s'adapter à l'environnement** ou au contraire, faculté de **modifier l'environnement** pour l'adapter à ses propres besoins). Dans ce sens général, les animaux, les plantes, les outils informatiques, font preuve d'une intelligence.

L'intelligence peut être également perçue comme la capacité à traiter l'information pour atteindre ses objectifs. Le terme est dérivé du latin *intelligentia*, « faculté de comprendre », dont le préfixe *inter-* (« entre »), et le radical *legere* (« choisir, cueillir ») ou *ligare* (« lier ») suggèrent essentiellement l'aptitude à lier des éléments entre eux, à faire preuve de logique, de raisonnement déductif et inductif. Dans ce sens, elle est liée au langage et à la pensée abstraite, qui est plutôt (mais pas exclusivement) le propre de l'humain.

Selon Howard Gardner

Le psychologue américain Howard Gardner définit 8 types d'intelligence (en se gardant de déclarer cette liste ferme et définitive). Il définit l'intelligence comme :

« **La capacité à résoudre des problèmes ou à produire des biens** ayant une valeur dans un contexte culturel ou collectif précis. Les problèmes à résoudre vont de l'invention de la fin d'une histoire à l'anticipation d'un mal aux échecs, en passant par le raccommodage d'un édredon. Les biens vont des théories scientifiques aux compositions musicales en passant par les campagnes politiques victorieuses. »

Howard Gardner reconnaît les intelligences verbales et logico-mathématiques évaluées par les tests de QI mais il les place à égalité avec les autres. L'éducation devrait traiter chaque type d'intelligence à égalité afin que tous les enfants aient l'opportunité de développer leurs propres capacités et passions. Tiré de <http://apprendreaeduquer.fr/definition-lintelligence/>

L'intelligence langagière : l'intelligence verbale linguistique est la capacité d'utiliser le langage pour s'exprimer et comprendre des idées. Cette sensibilité aux mots et au langage, aux échanges oraux, à la lecture et à l'écriture est utile aux écrivains mais aussi aux politiciens ou aux enseignants.

L'intelligence musicale : elle repose sur l'acuité de l'oreille et la perception du rythme. Elle peut être utile à un garagiste qui va reconnaître un problème dans un moteur de voiture rien qu'en entendant le bruit qu'il fait !

L'intelligence logico-mathématiques est la capacité à tenir un raisonnement logique, à calculer, à analyser.

L'intelligence spatiale : L'intelligence de l'espace est la capacité à se représenter en 3 dimensions, à s'orienter, à avoir un bon sens de l'orientation. Elle est, notamment, utile aux marins, ingénieurs, chirurgiens, sculpteurs, peintres ou autres architectes. Cette intelligence est par exemple

développée par les jeux vidéo :-).

L'intelligence kinesthésique : c'est l'intelligence du corps, la capacité à utiliser le corps pour exprimer des émotions, pour mémoriser une information, pour maîtriser un geste, pour créer. Pensons aux danseurs et aux athlètes mais aussi aux chirurgiens et aux artisans.

L'intelligence interpersonnelle : elle définit notre relation aux autres : la capacité à comprendre les autres et à travailler avec eux. C'est être intelligent avec les autres !

L'intelligence intrapersonnelle : est la connaissance de soi-même, la faculté de se former une représentation de soi précise et fidèle, et de l'utiliser efficacement dans la vie.

L'intelligence naturaliste : c'est la capacité d'observation et de respect de la nature, de reconnaissance, identification et classement des animaux, des plantes, des minéraux.

Selon Robert Sternberg

Robert Sternberg, complémentaires, les 3 intelligences suivantes se trouvent à des degrés et intégrations variables chez les individus.

L'intelligence analytique : il s'agit de la capacité à résoudre des problèmes de manière académique et à réussir les tests de QI traditionnels. Ces types de tâches scolaires admettent une seule réponse correcte. Les personnes dont la forme d'intelligence prédominante est analytique sont peu enclines à trouver des idées nouvelles par eux-mêmes.

L'intelligence créative : il s'agit de la capacité à affronter des situations nouvelles et à trouver des solutions originales. L'intelligence créative synthétise des connaissances et compétences existantes et ouvre la voie à des réponses divergentes. Les personnes dont la forme d'intelligence prédominante est créative ont tendance à se fier à leur intuition mais peuvent obtenir des résultats faibles aux tests de QI standards car ceux-ci ne mesurent pas assez la créativité et l'intuition. Les personnes dont l'intelligence créative est dominante sont celles qui ont le plus de probabilité d'innover, de faire preuve de pensée divergente et de penser « en dehors de la boîte ».

L'intelligence pratique : il s'agit de la capacité à résoudre les problèmes et défis de la vie quotidienne. Cette forme d'intelligence est pratique dans le sens où elle permet de comprendre ce qu'il faut faire dans une situation donnée et de le faire. Pour Sternberg, l'intelligence pratique consiste à appliquer les intelligences analytique et créative aux situations quotidiennes en s'adaptant soi-même ou en remodelant l'environnement.

Selon Daniel Goleman

Pour Daniel Goleman, psychologue, auteur du best-seller Emotional Intelligence, il y a une distinction entre intelligence émotionnelle et intelligence sociale, même si toutes deux permettent de vivre en harmonie avec soi-même et le monde qui nous entoure.

L'intelligence sociale : étant des êtres sociaux : nous sommes conçus de telle manière que nous avons besoin de contacts, de parler avec les autres, de toucher et d'être touchés physiquement. Les neurosciences montrent que nous existons avec, en fonction, grâce, par rapport aux autres. Cela comprend le fait de comprendre l'autre et de faciliter les relations entre les personnes.

L'intelligence émotionnelle recouvre des compétences telles que : la capacité de se motiver

et de persévérer malgré l'adversité et les frustrations, le contrôle de ses impulsions, la capacité de différer une satisfaction, la capacité de réguler son humeur et d'empêcher la détresse d'altérer les capacités de raisonnement, l'empathie, l'espoir. Elle englobe les intelligences intra et interpersonnelles de Gardner. Tiré et résumé du document suivant : <http://apprendreaeducer.fr/definition-lintelligence/>

- À partir de ces qualificatifs vous pouvez aussi montrer aux élèves l'aspect varié et dynamique de l'intelligence, on pourrait plutôt dire des intelligences.
- Vous pouvez mettre l'emphasis sur le fait qu'on a besoin qu'il y ait différentes intelligences pour répondre aux différents besoins des humains et des sociétés.
- Vous pouvez aussi préciser comment elle se développe et peut se développer toute la vie, contrairement à ce qu'on croyait auparavant (les neurosciences montrent que le cerveau ne vieillit pas)

L'intelligence se développe, entre autres, à travers la curiosité (qui amène à farfouiller, faire des liens, réfléchir, comprendre, approfondir, etc...) Pensez aux bébés que tout intéresse...

Vous pouvez leur poser la question : « Mais qu'est-ce qui peut bloquer la curiosité? »

La peur d'avoir l'air bête quand on ne sait pas, ou la peur de se tromper...

Par exemple, poser des questions en classe, démontre la curiosité et la volonté de comprendre. Ce n'est pas un signe de stupidité.

Demandez-leur s'ils connaissent ce proverbe chinois : « Celui qui pose une question est bête 5 minutes, celui qui n'en pose pas l'est toute sa vie. »

- Vous pouvez demander : en fait trouvez-vous vraiment que ne pas savoir c'est être bête?
- Vous pouvez recadrer : on n'est pas bête de ne pas savoir. Ne pas confondre ignorance et bêtise.

Apprendre est une des façons de développer son intelligence, et pour apprendre, il faut accepter qu'on ne sait pas et aussi accepter de se tromper quand on essaye (10 000 fois pour Edison !)

La perception de mon corps

Avant la vidéo apportez la précision suivante: dans cette vidéo, il n'est question que de filles, mais les garçons sont évidemment aussi touchés par la question. Film avec Garçons

La vidéo de la compagnie Dove permet d'introduire une des facettes de la relation à soi physique : la perception de son soi physique. Ce court vidéo montre combien les femmes jugent plus durement leur propre physique que ne le font les autres personnes qui les décrivent.

<http://www.youtube.com/watch?v=RgwSFg8x1vA>

- Demandez-leur de réagir à la vidéo : qu'ont-ils compris ? Qu'en pensent-ils ? Sans nécessairement demander aux jeunes de répondre à voix haute faites-les réfléchir sur la façon dont ils se seraient décrits.
- Si vous avez le temps, vous pouvez leur faire faire l'exercice : écrivez comment vous vous

seriez décrit au portraitiste. Ils pourraient ensuite demander à des personnes de confiance comment elles les décriraient.

Les changements physiques

Il faut être conscient, en présentant cette section, que la question des changements physique suscite des réactions. Le plus souvent les élèves trouvent difficile d'en parler : c'est personnel, c'est gênant...Il sera peut-être plus difficile pour eux d'être spontanés.

C'est pourquoi il serait intéressant d'introduire le sujet en partant de cette réalité.

- Par exemple : Est-il facile pour vous de parler de ces changements ? ? Trouvez-vous cela gênant ? Avec tout le monde ou pas ?....Avec des amis ?
- Il sera très soulageant pour chacun que vous nommiez alors que beaucoup d'élèves manifestent des difficultés dans l'échelle des changements physiques et de la perception de soi :

Cela évite que le jeune entretienne l'idée qu'il est seul à vivre ça, que pour les autres tout est correct. Ce qui accroît sa honte et son isolement par rapport à ce vécu.

- Vous pouvez revenir sur la vidéo et poser la question suivante : « Êtes-vous affectés par le fait de changer physiquement ? »
- Tout en commentant les réponses, vous pouvez en profiter pour recadrer leur réalité.

Il est normal de vivre de l'insécurité, des craintes à cette période de leur vie car :

- ils sont en période de changement, ce qui est perturbant pour la plupart des personnes car non seulement, ils changent mais ils affrontent une part d'inconnu : à quoi vont-ils ressembler plus tard ?

Les standards de beauté : En fonction de quoi se trouve-t-on plutôt beau ou plutôt laid ? En fonction des standards de beauté.

1. Ces standards changent selon les sociétés et avec le temps, la mode (exemples)
2. Soulignez que l'apparence physique la taille, le poids, les traits du visage, ce qu'on voit sur une photo) n'est pas tout ce qui compte.

« On peut très bien être aimé, désiré, et réussir dans la vie avec un physique qui ne correspond pas aux standards. »

Charme, séduction et beauté plastique : des univers différents qui ne se recoupent pas forcément.

Il est important de dissocier et distinguer le charme, l'expressivité du visage et du corps, le fait qu'une personne soit intéressante, attachante, attirante de la beauté plastique, de la perfection et des standards de beauté.

Exemple de charmeurs et de charmeuses connus.

- Vous pouvez leur donner des exemples de personnes qui ont choisi de ne pas se faire opérer, même si on leur disait qu'avec leur physique, elles ne pourraient pas faire du cinéma et qui ont réussi bien plus (ils sont encore présents et réussissent d'où le fait que les

exemples sont un peu datés, car on veut montrer justement qu'ils ont duré dans le métier là ou de plus beaux ou belles ont disparu). Ils ont mieux réussi que des personnes qui cherchent sans cesse à se transformer pour être conformes aux standards qui étaient plus parfaits ou parfaites mais qui ont perdu leur unicité et leur personnalité. (Kate Winslett....

- Demandez-leur de trouvez- des charmeurs ou charmeuses dans votre vie. Avez-vous un ou une ami/e, une personne de votre famille qui n'est pas une beauté selon tous les standards, mais que vous trouvez vraiment charmant/e par sa façon d'être, sa personnalité, ses qualités humaines...

L'apparence n'est qu'une des dimensions de la personne...

La perception des autres

Amenez les jeunes à se questionner sur les éléments suivants : « Comment croyez-vous qu'on vous perçoit ?

Est-ce que votre sentiment est basé sur ce que les personnes vous disent dans leurs mots ? Ou est-ce que vous croyez que c'est ce que les gens pensent que sans le savoir vraiment ?

Pensez-vous qu'ils vous voient plutôt négativement, genre je suis sûr qu'ils me trouvent trop petit, pas assez musclé, trop maigre, trop grosse, pas assez...

Ou au contraire : vous fait-on des compliments que vous ne croyez pas vraiment, vous vous dites alors : c'est parce que c'est ma mère, c'est parce qu'ils veulent être gentil, ils le pensent pas vraiment...

La façon dont les gens vous perçoivent est-elle en harmonie avec la façon dont vous vous percevez ou non ?

Demandez à un ami ou à un parent de faire une liste de qualificatifs vous décrivant et disant ce qu'il ou elle aime chez vous. Vérifiez ensuite comment vous vous sentez par rapport à cette description. Est- ce que cela vous décrit bien? Êtes-vous surpris, déçu, satisfait? »

Petite introduction les deux familles qui vont suivre (*mes goûts et mes intérêts, mes émotions et mes sentiments*) introduisent plus spécifiquement à la connaissance de soi que vous avez commencé à aborder en travaillant sur le concept de soi.

- Vous leur pouvez faire le lien et leur proposer de garder cette question en tête en abordant les prochaines sections : pourquoi est-il important de se connaître?

Mes goûts et mes intérêts

On se connaît, on connaît et on est connu des autres à travers nos goûts, nos intérêts. Ils parlent de ce qui nous touche, nous anime, nous parle.

Se connaître aide à savoir ce qui est bon, bien, nourrissant pour soi : dans les relations à soi-même et avec les autres : quelles activités, quels genres d'amis, etc.

Et cela nous aide aussi professionnellement : « Plus vous apprendrez à vous connaître, plus ce sera facile de trouver le chemin qui mènera à une profession dans laquelle vous serez non seulement bons, mais aussi heureux. »

« Quelles sont vos passions? Vos intérêts ? Comment les mettez-vous en pratique? Qu'aimez-vous faire lors de vos temps libres (sports, activités, passions, etc.) ? »

Mes qualités et mes défauts

« Plus vous apprendrez à vous connaître, plus ce sera facile de trouver le chemin qui mènera à une profession dans laquelle vous serez non seulement bons, mais heureux aussi. »

Observation : les élèves peuvent avoir du mal à s'accorder des qualités, surtout devant leurs collègues de classe. Souvent, ils se trouvent plus facilement des défauts que des qualités.

- Par exemple : Trouvez-vous des qualités, notez-les. Sans les nommer, indiquez combien vous en trouvez.
- Faites la même chose avec vos défauts.
- Que constatez-vous ? Plus de qualités ou plus de défauts ? Est-il facile pour vous de vous donner des qualités ? Est-il plus facile ou moins facile de vous trouver des défauts ?

Se connaître c'est connaître ses qualités, ses points forts et ses difficultés, ses défauts, c'est avoir une image réelle et réaliste de soi.

- Si vous placez vos qualités et défauts sur les plateaux d'une balance, ça penche de quel côté ?
- Si c'est côté difficultés et défauts, on peut penser que vous :
 1. ne vous connaissez pas bien
 2. ne vous estimez pas beaucoup.

Il est important de se reconnaître les qualités que l'on possède pour développer l'estime de soi.

Probablement que vous êtes trop exigeants envers vous-mêmes et que vous ne vous attribuez certaines qualités que si vous les possédez au moins à 95%

Pour s'attribuer une qualité on n'a pas besoin de la posséder à 100%, à la perfection, 24h00 sur 24.

Exemple : la personne écrit bien, chante bien, est un bon défenseur, une bonne violoniste, (mais fait parfois des erreurs, des gaffes) elle est la plupart du temps ponctuelle, souriant, positif (mais pas forcément 24h00 sur 24, ni tous les jours) etc...

Abordez aussi les défauts d'un point de vue dynamique et non statique :

- « Croyez-vous qu'un défaut fait partie de nous et ne peut disparaître? »
- Donnez aux élèves un exemple de défaut que vous aviez entre 10 et 13 ans et comment vous l'avez fait disparaître avec les années. Ont-ils des exemples à donner ?

Exemple de sportifs et autres... (Défauts et qualités : les accepter permet de travailler à les corriger ou minimiser).

Autre angle d'activité : Est-ce que c'est bien un défaut ? Ou plutôt une différence que j'ai du mal à accepter et que je juge, quelque chose qui fait partie de moi et qui ne disparaîtra pas, mais que je peux améliorer ?

Par exemple,

- Je suis quelqu'un qui doit prendre son temps pour faire les choses et je me juge, je me dis que je ne suis pas correct, je n'accepte pas mon rythme, je pense que c'est un défaut.
- Je suis quelqu'un qui a besoin d'un peu de temps pour se dégêner...mais ensuite, ça va bien. Je me trouve ça inconfortable, je voudrais être différent, je me juge et je trouve que c'est un défaut.
- Je suis très spontané, je parle parfois trop vite, sans réfléchir. Je voudrais être une personne réfléchie... Je me juge...

Bien sûr, on peut améliorer certaines choses mais ne pas changer certaines parties de soi et pas en se jugeant, plutôt en s'acceptant et en trouvant des moyens... et on ne peut pas tout changer de soi.

Certains donnent le meilleur d'eux-mêmes quand il y a de la pression, d'autres sont bons quand il n'y a pas de pression : c'est une différence, pas un défaut. Chacun doit s'organiser avec sa façon d'être.

S'appuyer sur ses forces pour travailler ses difficultés...veut dire aussi accepter ses difficultés, ses faiblesses pour pouvoir agir sur eux.

Précisez : «Vous avez chacun vos forces et vos faiblesses. Vous devez apprendre à utiliser davantage vos qualités et continuer à les développer... »

Exemple d'activité :

- « Faites une liste de vos qualités, de vos faiblesses ou de vos difficultés (ce qui n'est pas tout à fait la même chose).
- Pour trouver des qualités, vous pouvez faire le lien avec vos intérêts et vos passions

Par exemple : quelles qualités demande le fait de jouer du piano ? (Bonne oreille, technique, capacité à déchiffrer, à mémoriser, à apprendre, mais aussi sensibilité, patience, détermination, sens de l'effort, etc...)

Écrivez-en au moins trois et écrivez les moyens concrets que vous pouvez prendre pour vous améliorer.

Exemple de difficulté : je suis une personne impulsive.

Moyen : prendre une respiration et prendre le temps de réfléchir avant d'agir.

Autre exemple de difficulté : Je suis soupe au lait (susceptible).

Premier moyen : essayer de voir quelles sont les choses qui déclenchent ma susceptibilité (par

exemple, chaque fois que j'ai l'impression qu'on me critique, même si ce n'est pas forcément le cas).

Deuxième moyen : prendre un temps d'arrêt pour vérifier (intérieurement et/ou auprès de la personne : est-ce que c'est bien une critique ?)

Troisième moyen : si c'est une critique, se demander : est-ce qu'elle est justifiée ? Apprendre à accepter les critiques justifiées. Surtout si elles sont exprimées avec respect. Si ce n'est pas exprimé avec respect, le dire, même si vous acceptez la critique.

Quatrième moyen : si elle n'est pas justifiée, le mentionner, se détacher de ce que les autres disent, les ignorer et se centrer sur ce qui est important pour vous. »

Exemple de faiblesse : je lis très lentement.

Moyen : observer ce qui me ralentit. Je ne suis pas concentré, je pars dans la lune, je lis trop vite et je dois revenir en arrière parce que je ne prends pas le temps de bien saisir ce que je lis, etc...

Autre moyen : selon ce que j'observe, je me donne des défis. Lire deux pages en restant concentré, m'arrêter après chaque phrase pour vérifier que j'ai bien saisi, souligner des mots clés etc... m'informer sur des techniques de lecture.

Et peut-être vais-je devoir accepter que je suis rapide dans certains domaines et moins dans d'autres... et m'organiser en conséquence...

- Faites comprendre aux élèves que nos qualités peuvent nous aider à travailler sur nos faiblesses. Exemple : « Je suis une personne déterminée et persévérante, je vais donc travailler à m'améliorer. »

Mes sentiments et mes émotions

Nos émotions ont un rôle très important : elles nous indiquent où nous en sommes intérieurement, elles sont un baromètre qui nous indique notre état et le chemin pour nous occuper de nos besoins.

Par exemple : Je sens que je suis énervée (j'ai besoin de prendre un moment pour examiner ce qui m'énervé, chercher des solutions, j'ai besoin de me détendre, je vais devoir être attentive à ma façon de parler aux autres ».)

Si je ne fais pas attention à comment je me sens, peut-être que je vais répondre sèchement à quelqu'un qui n'y est pour rien, le blesser, me sentir coupable, m'en vouloir, m'énervé contre moi, etc....

« Soyez à l'écoute de vos émotions. »

Souvent on ne prend pas le temps d'accueillir et de nommer les émotions que nous ressentons, l'état dans lequel on se trouve. On le fait après coup...J'étais en colère, ce n'était pas le bon moment pour lui parler, j'étais trop préoccupé pour bien écouter...

Prendre le temps de les écouter et s'en occuper au fur et à mesure vous aidera à ne pas

accumuler les émotions négatives, à vous sentir bien.

Souvent, les personnes gardent pour elles leurs émotions négatives, difficiles.

Je suis vexé qu'il ou elle ne m'ait pas invité/e mais je ne lui en parlerais pas... Je lui en veux de... Je m'en veux de... J'aurais dû m'excuser... J'ai peur de lui avoir fait de la peine mais je ne dis rien... Je n'ai pas aimé comment il m'a parlé, mais je n'en dis rien

- Lorsque vous êtes heureux, vous le partagez avec vos amis non? Alors, pourquoi êtes-vous gêné de le faire lorsque vous vous sentez moins bien?
- En fait, il y a des tas de raisons pour lesquelles les personnes ne parlent pas de leurs émotions négatives : ils ont des peurs.
- Pouvez-vous nommer pourquoi, à votre avis, les gens parlent plus difficilement de ce qui ne va pas pour eux ? de leurs émotions négatives ?
- Peur de ne pas être compris, peur du jugement négatif de l'autre (et de perdre la relation avec lui) etc....

Utilisez l'exemple du verre d'eau :

- Pouvez-vous nommer quelles sont, à votre avis les conséquences de garder pour soi quelque chose de difficile ou de lourd ?

(Les émotions négatives s'accumulent, la personne se sent de plus en plus mal, ça prend plus de place...il y en a de moins en moins pour le positif...)

« Si je tiens ce verre d'eau au bout de mon bras pendant 30 secondes, cela n'aura aucune conséquence, car je suis assez fort. Par contre, qu'arrivera-t-il si je dois le maintenir au bout de mon bras pendant 30 minutes? La situation est la même avec nos ennuis... »

Parler libre, mais pour cela, il faut choisir une personne de confiance, qui veut votre bien, ne vous jugera pas et ne voudra pas vous forcer à faire ce qu'elle conseille, elle vous donnera des idées, mais plutôt pour vous aider à trouver votre solution, celle qui vous convient à vous.

Vous allez vous le faire répéter plusieurs fois dans votre vie : parler nous libère d'un poids énorme! C'est comme si vous partagiez votre fardeau avec une autre personne, et ce, même si cette dernière ne peut rien faire pour vous. »

Parfois une personne ne peut trouver de solution pour vous, mais elle peut être présente, vous écouter sans vous juger, et cela change les choses...).

- **Pourquoi le fardeau est-il moins lourd après le partage avec une personne qui est bienveillante ?**

1. parce que vous vous sentez moins seul
2. parce que les choses reprennent leurs vraies proportions (quand on tourne les choses tout seul dans sa tête, elles prennent toute la place, deviennent plus énormes, plus lourdes et

c'est encore plus difficile à vivre).

Ma relation avec mes parents

« Il est normal à votre âge d'avoir parfois des conflits avec vos parents. Cela est souvent provoqué par le fait que les parents tiennent à ce qu'il n'arrive rien à leur enfant. ».

- Est-ce un sentiment qu'ils ressentent ? Ont-ils du mal à voir la partie positive des règlements des parents ?
- De leur côté, les enfants trouvent que leurs parents sont trop protecteurs, qu'ils les traitent en bébé.
- Est-ce un sentiment qu'ils ressentent ?
- Bien des adolescents vivent les règlements des parents comme un manque de confiance en eux et en leurs capacités. Vous pouvez ouvrir sur ce point.
- Invitez les élèves à demander des explications lorsqu'ils ne sont pas d'accord avec la décision de leurs parents.
- Vous pouvez faire le parallèle avec une expérience personnelle que vous avez vécue lorsque vous aviez leur âge qui démontre que, le plus souvent, les règles imposées par les parents démontrent leur amour à notre égard.
- Vous pouvez illustrer le fait que les élèves qui ont des parents qui leur laissent faire ce qu'ils veulent à 13 ans ne sont pas nécessairement toujours enviables avec du recul...

Par exemple : un enfant peut manger tous les bonbons qu'il veut même avant souper. À 5 ans, il est ravi...Mais plus tard, il risque de trouver que ses parents auraient dû lui donner des limites, surtout s'il doit passer beaucoup de temps chez le dentiste...

Voici un exemple simple, qui décrit bien le cycle du lien enfant/parent dans une famille non dysfonctionnelle :

L'enfant a 2 ans : « Maman! »

3 ans : « Je t'aime, maman! »

10 ans : « Arrg! Maman!! N'importe quoi!! »

16 ans : « Tu m'énerves, maman!! »

18 ans : « Je veux partir de cette maison! »

25 ans : « Maman, tu avais raison... »

30 ans : « Ce que je donnerais pour retourner chez ma mère! »

50 ans : « Je ne veux pas perdre ma mère. »

70 ans : « Je donnerais n'importe quoi pour que ma mère soit là! »

- « Parlez-moi d'un conflit que vous avez eu avec vos parents, pour lequel vous avez trouvé une solution. »
- Reφέtez aux élèves qu'il est normal et sain qu'ils vivent des conflits avec leurs parents. L'important est de se centrer sur la résolution de conflit. Quoi faire lorsque ça se produit?

Quels moyens peuvent-ils trouver? En échangeant de cela en classe, on dédramatise (tous en vivent à la maison) et on cherche des solutions (permet de donner des idées, trucs et conseils à d'autres élèves).

L'attitude de mes parents à mon égard

- Demandez aux élèves jusqu'à quel point ils croient que leurs parents peuvent influencer la personne qu'ils sont aujourd'hui et celle qu'ils seront dans l'avenir. Donnez des exemples.

Mais attention : il est possible que certains élèves vivent des moments difficiles avec leurs parents. Donnez des pistes de solutions sur ce qu'il leur est possible de faire lorsqu'ils croient que leurs parents n'ont pas une attitude positive à leur endroit.

- Quelles sont ces pistes de solutions? L'équipe-école, Tel-jeunes, CLSC, etc.?

Ma relation avec mes amis

« À votre âge, se sentir apprécié de ses amis est probablement l'une des choses les plus importantes pour vous. N'oubliez pas qu'il est plus important d'avoir seulement un ou deux amis proches qu'une dizaine avec qui on ne se sent pas tout à fait soi-même. »

Donnez des exemples de ce qui représente un véritable ami, qui restera avec les années, contrairement à un ami qui disparaîtra de notre cercle social avec le temps.

Mettre un exemple avec des qualificatifs...

L'attitude de mes amis à mon égard

« Un(e) ami(e) permet de se sentir mieux et d'être soi-même sans avoir peur de se faire juger. Si vous avez l'impression qu'une relation d'amitié avec une personne vous apporte plus de moments malheureux que de bonheur, vous devriez lui en parler. Si cela ne fonctionne pas, demandez-vous s'il s'agit vraiment de l'ami dont vous avez besoin. »

Mon futur

« Parlez-moi de vos rêves les plus fous. Que voudriez-vous avoir accompli un jour? Marcher sur la lune? Devenir clown professionnel? Avoir une famille? Gagner le prix Nobel? »

Activité : ceux qui sont volontaires peuvent s'exprimer à voix haute, et les autres, sur un bout de papier. Consigne :

« Inscrivez tous vos rêves sans aucune retenue, tout est permis! Conservez ce papier et rajoutez-y tous les rêves qui vous tiennent à cœur! 1-2-3, à vos marques, prêts? Rêvez!!! »

Pour conclure

Faire un résumé sur ce que cela apporte d'avoir une bonne connaissance de soi : Se connaître permet de savoir ce que l'on est et ce que l'on veut, ce qui veut dire :

1. Vous pouvez leur demander : « Qu'ont-ils retenu, dans leurs mots ? »

Quelques suggestions :

- Avoir le sentiment de vivre pleinement sa vie;
- Avancer dans la vie avec plus d'assurance sans avoir à constamment se baser sur les attentes des autres;
- Agir en fonction de nos vrais besoins et objectifs plutôt que de se comparer et d'imiter les autres (s'inspirer d'un modèle qui nous rejoint, pour l'adapter à nous n'est pas copier et faire exactement ce que fait mon modèle)
- Ressentir une motivation face aux efforts à fournir pour se rapprocher de ce que l'on veut réaliser personnellement ou professionnellement;
- Être plus efficace dans nos décisions;
- Offrir « une contre force apaisante » aux peurs stressantes qui nous habitent lorsque nous avançons vers l'inconnu. (Pris dans la partie intervention)

Section 4 : Le rapport de groupe

Le rapport de groupe contribue à reconnaître et à identifier les caractéristiques des élèves de l'école. Il ordonne par classe les élèves en trois familles:



Cette identification permet de savoir qui rencontrer pour pousser plus loin l'investigation.

Rapport de groupe



Le rapport de groupe est fourni par classe ou pour l'ensemble d'une école.

L'intervenant est capable de déterminer qui doit être rencontré en un clin d'œil. Il a accès directement à la liste des élèves et aux rapports pertinents pour chaque facteur.

Il peut fournir des rapports statistiques dépersonnalisés à la direction .

Nom du facteur

Résultats par facteurs pour 34 passations du: 2013-11-25 au 2014-06-21

Liste des élèves ayant le résultat sélectionné

Mon corps : L'image de soi

22 élèves (64%) en maintien

10 élèves (29%) en observation (cliquez pour la liste)

2 élèves (5%) en intervention (cliquez pour la liste)

Code permanent	Nom	Sexe	Âge	Complété le	Rapport
Éditer	██████████	F	12	2014-02-28	Élève Intervenant
Éditer	██████████	F	13	2014-02-28	Élève Intervenant

Résultat du groupe

Accès direct aux rapports de chaque élève

Ma personnalité - La connaissance de soi

12 élèves (35%) en observation (cliquez pour la liste)

4 élèves (11%) en intervention (cliquez pour la liste)

L'intervenant est ainsi capable de déterminer qui doit être rencontré en un clin d'œil. Il a accès directement à la liste des élèves et aux rapports pertinents pour les dix échelles du Guide d'intervention. Il peut fournir des rapports statistiques dépersonnalisés à la direction.

Section 5 : Les interventions possibles à l'aide des dix familles du Guide d'intervention

Mon corps : l'image de soi

Parmi les bases importantes sur lesquelles se fondent l'estime de soi, la confiance en soi et l'image de soi, on retrouve au premier rang l'image corporelle.

Nous avons, ici, regroupé 18 énoncés évaluant la perception que possède un élève de son corps, de même que ce qu'il croit que les autres ont comme perception de son apparence corporelle.

Si les résultats d'un élève semblent indiquer un besoin d'intervention relatif à l'image négative qu'il a de lui-même, cet élève doit être pris en charge.

Qui peut faire quoi et comment ?

Les parents

Les parents doivent d'abord se questionner eux-mêmes : Quelles valeurs ont-ils transmis à leur enfant au sujet de l'apparence physique ? Comment se perçoivent-ils eux-mêmes et que transposent-t-ils ? Quel regard posent-ils sur leur enfant ? Le complimentent-ils assez sur son aspect physique ? Est-ce qu'il leur arrive de faire des commentaires qui peuvent sembler anodins, mais qui risquent de blesser l'enfant ? Exemple : « Oh ! Tout un bouton que tu as dans le front ce matin ! » Les parents doivent questionner leur enfant sur la façon dont il se sent et d'où provient la source de ses pensées négatives (autres élèves, entourage, famille, médias, etc.).

Suggestions de questions

- En général, aimes-tu ce que tu vois dans le miroir ? Comment te sens-tu ?
- Qu'est-ce qui fait que tu te perçois négativement ?
- Les gens font-ils des remarques désobligeantes par rapport à ton physique ?
- Si oui, qui et quand ? Comment te sens-tu quand cela se produit ?
- Comment réagis-tu ?
- T'arrive-t-il de te comparer aux images distribuées par les médias (ex. : magazines, Internet, télévision, etc.) ? Ces images, selon toi, sont-elles le reflet de la « vraie vie » ? Qu'est-ce que ces images représentent pour toi ?
- Comment penses-tu que les autres te perçoivent physiquement ?
- Que crois-tu que tes amis apprécient de toi ? Qu'est-ce qu'ils trouvent intéressant chez toi ?
- Qu'est-ce que tu aimes le plus de ton physique ?

Pour entamer la discussion, le parent peut utiliser l'humour et raconter un fait cocasse qu'il a vécu durant son enfance/adolescence en lien avec son apparence physique.

Ou encore, si l'enfant vit cette période difficilement, le parent peut débiter la discussion en

racontant un moment pénible qu'il a lui aussi vécu au cours de son enfance.

Il revient au parent de s'adapter à ce que vit l'enfant et de choisir la façon la plus appropriée d'entamer la discussion.

Interventions du parent

- Discuter, échanger avec son enfant. Ne pas le forcer à parler, mais lui démontrer qu'il s'intéresse à lui, à ses préoccupations. Tenter, avec lui, de trouver des pistes de solutions.
- Questionner son enfant sur ce qu'il souhaite devenir plus tard. L'amener à prendre conscience que, pour atteindre ce but, il sera évalué en fonction d'éléments sur lesquels il a du contrôle : compétences, valeurs, aptitudes interpersonnelles, etc.
- Complimenter son enfant : l'aider à renforcer la perception de son image corporelle.
- Discuter avec l'enfant de ce qu'il aime et apprécie chez ses amis.
- Qu'ont-ils en commun (affinités, goûts, activités sportives, etc.)?
- Pratiquer une activité sportive avec son enfant et le valoriser.
- Offrir son aide et son soutien à son enfant. Au besoin, discuter avec lui des ressources disponibles et en mesure de l'aider.

Le tuteur ou l'enseignant

Présenter la vidéo Portrait-robot de Dove (3 min) pour ensuite amorcer une discussion de groupe sur la façon dont les jeunes se perçoivent.

<https://www.youtube.com/watch?v=RgwSFg8x1vA>

La compagnie a mené une expérience : une femme se décrit physiquement à un enquêteur policier qui ne la voit pas, mais qui dessine son portrait selon ce qu'elle lui dit. Par la suite, c'est une tierce personne qui décrit la femme en question et le portrait est tout à fait différent. La femme est plus attrayante sur le portrait décrit par une autre personne et elle se ressemble davantage que sur celui où elle se décrit elle-même. Plusieurs femmes ont participé à cette publicité et toutes ont eu le même résultat! Les gens ont tendance à se juger négativement alors que les autres les perçoivent plus positivement.

Les modèles de beauté et la pression sociale exercent une grande influence sur les enfants. Selon le site Québec en forme : « Bien que 80 % des jeunes aient un poids normal, plus de 60 % sont insatisfaits de leur image corporelle et désirent modifier leur poids. Plus de 50 % des filles désirent être plus minces et plus du quart des garçons aimeraient avoir une image plus imposante. »

- Implanter des programmes éducatifs comme Bien dans sa tête, bien dans sa peau, (ÉquiLibre) et Leader Académie, les 3es cycles se prononcent (Producteurs laitiers du Canada).
- Participer à la campagne Ton influence a du poids.
- Lire le blogue du site d'ÉquiLibre Derrière le miroir.
- Faire participer les jeunes à des projets spéciaux comme Estime-toi, de la photographe

Véronique Côté, et le projet de Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée du ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine.

- Informer et sensibiliser parents, intervenants et entraîneurs par des activités de promotion, en collaboration avec le Centre de santé et de services sociaux local.
- Offrir aux enseignants, aux éducateurs, aux intervenants jeunesse et à ceux impliqués dans les activités de sport et de loisir des formations sur l'image corporelle, comme Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence (ÉquiLibre).
- Offrir aux enseignants du secondaire la formation de démarrage du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau (ÉquiLibre). <http://www.quebecenforme.org/section-outils/pour-que-les-jeunes-aient-une-perception-positive-de-leur-corps.aspx>
- Promouvoir l'écoute, l'entraide et le respect des autres en classe.
- Valoriser les points forts de chaque élève.
- Amorcer des discussions en groupe sur ce qui rend quelqu'un intéressant aux yeux des autres : ce qu'ils apprécient chez leurs amis et ce qu'ils aimeraient que les autres apprécient d'eux-mêmes.

L'équipe-école

- Vérifier auprès du personnel enseignant et de la direction de l'école la perception qu'ils ont du comportement, de l'attitude et des résultats scolaires de chacun.
- Communiquer aux parents leur perception de la situation et informer les parents sur ce qui peut être fait.
- Explorer s'il y a présence ou non de psychopathologie (anxiété, dépression, anorexie, automutilation, idées suicidaires...) et, en accord avec les parents, référer au besoin à des professionnels pouvant exercer un suivi à court ou moyen terme.

Ma personnalité - la connaissance de soi

La connaissance de soi, c'est un peu comme la « boussole » qui guide notre vie : c'est savoir qui on est; c'est le centre de gravité d'une personne. C'est savoir quels sont mes intérêts, mes aptitudes, mes valeurs, mes exigences face à un emploi ou à une relation quelconque. C'est connaître son caractère, sa personnalité, ses forces et ses faiblesses. Apprendre à mieux se connaître, c'est s'outiller dans le but de faire les meilleurs choix possibles dans la vie.

Les retombées d'une bonne connaissance de soi sont innombrables :

- avoir le sentiment de vivre pleinement sa vie;
- avancer dans la vie avec plus d'assurance sans avoir à constamment se baser sur les attentes des autres;
- ressentir une motivation face aux efforts à fournir pour se rapprocher de ce que l'on veut réaliser personnellement ou professionnellement;
- être plus efficace dans nos décisions;
- offrir « une contre force apaisante » aux peurs stressantes qui nous habitent lorsque nous

avançons vers l'inconnu.

Bref, se connaître, c'est savoir ce que l'on est et ce que l'on veut.

Qui peut faire quoi et comment?

Le tuteur ou l'enseignant

L'enseignant pourrait profiter de sa matière pour aider les élèves à développer leur connaissance de soi:

- **Français** : profiter d'une lecture pour demander aux élèves d'identifier quels personnages ou quels traits de personnalité de ces personnages leur ressemble le plus ou le moins, et pourquoi. Quelles sont les professions reliées à cette matière et pourquoi se sentent-ils, ou pas, attirés par celles-ci?
- **Éducation physique** : Quels sports pratiquent-ils ? Quels sont leurs intérêts dans le sport ? Dans quelles activités physiques se sentent-ils à l'aise ou moins à l'aise? Qu'apprécient-ils le plus de leur corps? Quelles sont les professions reliées à cette matière et se sentent-ils ou non attirés par celles-ci? Pourquoi ?

Si les résultats d'un élève semblent indiquer un besoin d'intervention relatif à la connaissance de soi, **l'enseignant ou le tuteur** pourrait :

1. informer les parents de la situation et les inviter à porter attention aux intérêts, aux valeurs, aux aptitudes que leur enfant manifeste à travers ses différentes activités;
2. inviter les parents à partager avec leur enfant leurs observations concernant ses intérêts, ses talents, ses valeurs, ses forces, etc.

Ma personnalité - la confiance en soi

La confiance en soi est le plancher sur lequel un être humain pose ses pieds pour avancer dans la vie. Les parents sont les premiers artisans de la confiance en soi que l'enfant va développer.

Selon la façon dont on lui parle, la façon dont on l'écoute, le regarde, le touche, l'enfant va déduire qui il est pour l'autre et il avancera dans la vie en croyant qu'il est réellement cela. Par la suite, lorsque l'enfant entre à l'école, toutes les personnes significatives qu'il rencontre sur sa route poursuivent, sans le savoir, l'édification de sa confiance en soi (grands-parents, amis, voisins, enseignants, etc.).

Ainsi, la confiance en soi provient de la valeur qu'on se donne et permet d'affirmer ce que l'on pense, de reconnaître et d'exprimer ce que l'on ressent et d'oser agir. Elle permet de croire en sa vraie valeur et de ne pas craindre le regard des autres.

Qui peut faire quoi et comment?

L'équipe-école

Si les résultats d'un élève semblent indiquer un besoin d'intervention relatif à la confiance en soi et si une relation de confiance est établie entre lui et l'élève, un membre de l'équipe- école peut :

- **Explorer sa peur d'échouer pour mieux saisir les solutions possibles :**
 1. Dans quelle matière et avec quel enseignant? Est-ce nouveau ?
 2. Comment pense-t-il être perçu par cet enseignant?
 3. Quelle est sa relation avec ses parents, ses enseignants, ses amis?
 4. De quoi a-t-il peur ? Que son avenir soit foutu? D'être rejeté par ses amis ou même de l'école? De décevoir ses parents?
 5. Et si ses peurs se confirmaient, qu'arriverait-t-il? Il ne pourrait jamais travailler? Il perdrait ses amis? Il décevrait ses parents et il serait puni? Ses parents se fâcheraient, auraient honte de lui, le compareraient négativement avec un frère, une sœur, d'autres élèves ?
 6. Est-il hyperprotégé (ce qui induit souvent le manque de confiance en soi et en ses propres ressources) ?
 7. A-t-il un déficit d'attention, un problème de dyslexie, de dysorthographe, de dyscalculie, d'insomnie?
 8. Comment est son organisation scolaire (temps d'étude, préparation aux examens)?

Il est très important de lui faire verbaliser ses ressources, ou, s'il ne le fait pas, de les nommer quand elles apparaissent (au hockey, au piano, par rapport à ses amis, etc). Relever ses qualité-ressources aussi au niveau de l'être (attentif à ses amis, généreux, empathique, aidant, drôle, curieux, calme, il a des bons amis, pas seulement au plan scolaire (bon en math ou en dessin).

- **Selon les réponses aux questions précédentes :**
 1. Calmer ses peurs (en les recadrant, en leur redonnant leurs justes proportions), lui montrer comment gérer son stress, sa façon de planifier et de se préparer aux examens.
 2. L'aider à s'affirmer et à prendre confiance en lui.
 3. Contacter les parents pour leur proposer des avenues, afin que leur enfant sente moins de pression, soit mieux supporté, valorisé et encadré dans son organisation scolaire, sans être étouffé ou envahi. Faire des suivis réguliers auprès d'eux.

Ma personnalité - le comportement

De plus en plus d'élèves manifestent des troubles de comportement à la maison et à l'école, et ce, tant au niveau préscolaire, primaire que secondaire. Ces comportements inadaptés peuvent prendre différentes formes :

- langage grossier;
- agressivité;
- violence;

- dommages aux biens d'autrui;
- mensonges;
- vols;
- refus de coopérer tant à la maison qu'à l'école;
- confrontation et opposition face aux règles.

Le MOI tente de cerner ce genre d'attitudes et/ou de comportements.

Pour agir efficacement auprès de cet élève, il faut comprendre le message qu'il nous envoie à travers son attitude et/ou son comportement (mal-être, demande d'attention, d'affection, de valorisation, de relation).

Il faut donc aider l'élève à verbaliser ce qui l'a amené à répondre ainsi aux différents items de cette section du questionnaire en lui demandant, par exemple :

1. Comment se perçoit-il et comment se sent-il perçu par les autres?
2. Est-il satisfait de ses résultats scolaires? Sinon, comment explique-t-il ses difficultés (manque d'organisation, de motivation, de soutien, d'encouragement, d'attention en classe, etc.)?
3. Sait-il pourquoi il est puni? Qui le punit? Est-il d'accord avec ces punitions? Qu'est-ce que cela lui fait d'être puni? Serait-il victime d'une autorité mal appliquée? Qu'est-ce qui pourrait l'aider à éviter les punitions?
4. Comment se sent-il perçu par les enseignants?
5. Pourquoi ment-il? S'il disait la vérité, qu'arriverait-il?
6. Quelle est sa perception de la relation qu'il a avec ses parents? Qu'est-ce qui lui fait croire qu'il déçoit ses parents? Comment perçoit-il la relation existant entre ses parents? Comment s'y sent-il? Quelle influence cette relation a-t-elle sur sa façon de se comporter à l'école? De quoi aurait-il besoin?

Qui peut faire quoi et comment?

L'équipe-école et la direction

- **Garder à l'esprit que plusieurs facteurs peuvent être à la source d'une attitude négative ou d'un trouble du comportement dont :**
 1. la dépression;
 2. l'anxiété
 3. l'hyperactivité;
 4. la faible estime de soi;
 5. les difficultés d'apprentissage;
 6. les pratiques parentales répressives;
 7. les carences affectives;
 8. le rejet parental;
 9. un conflit entre les parents;
 10. l'absence d'aspirations.

Note : un élève anxieux n'est pas toujours conscient de l'être. L'anxiété affecte le comportement et toutes les sphères d'apprentissage : un élève anxieux peut avoir l'air d'être insolent, indifférent, d'avoir un TDA/H, d'avoir des troubles d'apprentissage. En effet, l'élève est en hypervigilance, son énergie est consacrée en grande partie à se sécuriser, à observer, ce qui affecte sa capacité de concentration, de mémorisation, son sommeil, son organisation de travail (plus il est anxieux, plus il risque de procrastiner).

- **Regrouper tous les intervenants scolaires agissant auprès de cet élève afin de partager leurs observations et d'intervenir avec cohérence.**

Collaborer avec les parents

Une rencontre avec les parents peut s'avérer nécessaire. Mais avant, cette rencontre devra avoir été minutieusement préparée. Des observations et des faits auront été recueillis au sujet des attitudes ou des comportements inadéquats de l'élève et des solutions éducatives et pédagogiques auront été essayées.

Nous vous suggérons de consulter sitEcoles : Préparer et réaliser un entretien avec une famille. Le but de la rencontre est d'établir une relation de coopération avec les parents et d'éviter un « braquage » de leur part.

Voici quelques thèmes qui pourraient être explorés lors d'une telle rencontre avec les parents :

1. Invitent-ils leur enfant à faire ses propres choix et à en assumer les conséquences?
2. Comment lui enseignent-ils les règles de conduite?
3. Comment réagissent-ils aux comportements de leur enfant?
4. Quel genre d'encadrement offrent-ils à leur enfant (stabilité, discipline, limites)?
5. Lui montrent-ils de l'affection? Le valorisent-ils?

Ce lien pourrait être suggéré aux parents voulant aider leur enfant à améliorer son comportement:

<http://ligneparents.com/>

Ma personnalité - la motivation

Chez un élève, la motivation est ce qui va déterminer sa capacité à s'engager dans ses études et à y mettre l'énergie nécessaire tant et aussi longtemps que l'objectif fixé ne sera pas atteint. Cette énergie se manifestera par de l'enthousiasme, de l'assiduité et de la persévérance quant à sa responsabilité d'élève.

La motivation est un état qui fluctue dans le temps et qui prend racine dans la perception qu'une personne a d'elle-même (connaissance de soi, estime de soi, confiance en soi) et de son environnement.

La motivation, c'est la capacité de trouver en soi-même les raisons et la détermination d'atteindre des buts.

Qui peut faire quoi et comment?

L'équipe-école

Si les résultats d'un élève semblent indiquer un besoin d'intervention relatif à la motivation, un membre de l'équipe-école pourrait vérifier la présence ou non des indices de démotivation suivants :

- Il se demande souvent ce qu'il vient faire à l'école;
- Il ressent qu'aller à l'école, ça ne sert à rien;
- Il a tendance à procrastiner, à accumuler des retards ou (se trouve) toujours plein d'excuses pour ne pas étudier;
- Il manque souvent d'énergie pour finir ses tâches;
- Il cumule beaucoup d'absences aux cours ou à l'école;
- Il s'ennuie à l'école;
- Il doute de ses capacités intellectuelles et/ou
- il a de mauvais résultats scolaires;
- Il a de la difficulté à se concentrer ou à mémoriser;
- Il se sent fatigué, déprimé, voire découragé;
- Physiquement, il souffre de douleurs inexplicables telles que des maux de tête ou des maux d'estomac, problèmes de digestion;
- Il est irritable;
- Il est anxieux
- Il est hypersensible à la critique (manque de confiance)

Selon les résultats de cette exploration, un membre de l'équipe-école doit :

- informer les parents que la présence de ces symptômes physiques et psychologiques pourrait signaler la présence d'une dépression chez l'enfant. Il serait alors important de consulter un médecin ou un psychologue pour s'en assurer.

L'élève, de son côté, devrait :

- inscrire dans son agenda le moment où un travail ou un examen aura lieu, les moments qui seront consacrés à la préparation ou à la rédaction et le temps qu'il prévoit y consacrer;
- planifier une à deux semaines à l'avance la préparation des examens afin de le faire par petites parties;
- bien choisir le lieu et le moment pour travailler;
- prendre le temps de s'amuser, en revenant de l'école, afin de permettre à « notre cerveau » de récupérer, de se détendre...

Ma famille

Les personnes qui ont le plus d'influence sur le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi d'un enfant sont incontestablement ses parents.

À la naissance, un enfant est comme un écran vierge. Les premiers à y projeter des images sont les parents. Selon la façon dont ils s'adresseront à lui, (le ton de la voix, notamment), l'écoute qu'ils accorderont à ce qu'il exprime, la façon dont ils le regarderont, (avec affection ou avec reproche et déception), la façon dont ils entreront physiquement en contact avec lui, (le toucher avec tendresse ou le molester), la place qu'ils accorderont à ses opinions, l'enfant se sentira ou non en sécurité. Il en déduira la valeur qu'il peut avoir pour les autres et s'imaginera être ce que l'on a projeté sur son « écran »; ce sera avec cette image de lui-même qu'il avancera dans la vie.

L'enfant qui ne se sent pas aimé et protégé croira qu'il n'est pas aimable et manquera d'estime et de confiance en soi. Ce qui pourrait avoir comme conséquences :

- dépression;
- anxiété;
- allure négligée;
- stress excessif lors des évaluations;
- difficultés de concentration, de mémorisation;
- troubles d'apprentissage;
- gêne excessive;
- difficulté à faire des choix, à s'exprimer, à orienter sa vie;
- se définira selon les attentes des autres;
- comportements agressifs;
- attire l'attention par des moyens négatifs;
- dépendance aux drogues et à l'alcool.

Qui peut faire quoi et comment?

L'équipe-école

Si les résultats d'un élève semblent indiquer un besoin d'intervention relatif à la famille, un responsable désigné par l'équipe-école pourrait rencontrer l'élève et :

- Préciser ce qui a motivé ses réponses dans cette section afin de bien cerner la source du conflit ou du malaise qu'il vit dans sa famille :
 1. mécontentement entre son père et sa mère?
 2. mécontentement entre lui et ses frères et sœurs (injustice, comparaison...)?
 3. pression excessive des parents sur l'enfant?
 4. hyperprotection, encadrement trop sévère des parents qui étouffe l'enfant ou l'inverse, (manque de soutien)?
 5. peur d'une réaction de déception trop forte de la part des parents face à ses résultats

scolaires décevants?

6. manque de valorisation, trop de critiques?
 7. ne se sent pas aimé par ses parents?
 8. Ne se sent pas compris par ses parents
- Vérifier l'organisation scolaire de l'élève (temps d'étude, préparation aux examens, endroit pour étudier, etc...).
 - Lui enseigner comment gérer son stress lors des évaluations.
 - Explorer avec lui des mécanismes de communication efficace afin de pouvoir aborder avec ses parents les points litigieux.
 - Vérifier la nécessité de rencontrer les parents. Le cas échéant, obtenir l'accord et la confiance de l'enfant. Une telle rencontre devra être minutieusement préparée.
 1. Le but de la rencontre est d'établir une relation de coopération avec les parents et d'éviter un « braquage » de leur part.
 2. Débuter la rencontre en prenant bien soin de préciser aux parents qu'il ne s'agit pas de les juger, mais davantage de les informer et de leur proposer des avenues possibles pour que les efforts qu'ils déploient soient plus efficaces.

Nous vous suggérons de consulter *sitEColes : Préparer et réaliser un entretien avec une famille*. Voici quelques thèmes qui pourraient être abordés avec les parents :

- Invitent-ils leur enfant à faire ses propres choix et à en assumer les conséquences?
- Comment lui enseignent-ils les règles de conduite?
- Comment réagissent-ils quant aux résultats scolaires?
- Quel genre d'encadrement offrent-ils à leur enfant (stabilité, discipline, limites)?
- La relation aimante est nécessaire, mais n'est pas suffisante pour assurer un développement sain. L'enfant a aussi besoin d'une structure et de surveillance. En bas âge, l'enfant bénéficie de routines qui l'aident à s'orienter chaque jour.
- Lui montrent-ils de l'affection? Le valorisent-ils? Ont-ils des activités avec lui?
- Pour bien faire, et par peur que l'enfant manque d'encadrement, mettraient-ils trop de pression sur l'enfant? Les parents ne se rendent pas toujours compte que leur stress se transmet à l'enfant.

Il est important de mentionner aux parents que de nombreux facteurs entrent en considération et le parent et/ou l'enfant ne sont pas seuls responsables de ce qui se joue dans le foyer. Il faut prendre en compte l'environnement :

- social : les amis et connaissances;
- professionnel : l'atmosphère au travail, les relations avec les collègues;
- familial.

Voici quelques pistes de réflexion pour les parents :

- Demeurer ouvert au dialogue, savoir communiquer, être à l'écoute :
 1. expliquer pourquoi on interdit à l'enfant de faire certaines choses, au lieu de lui imposer une autorité qu'il ne comprend pas;
 2. écouter ses opinions sans les juger ou les étiqueter même si elles sont différentes des nôtres;
 3. permettre à l'enfant d'avoir son « jardin secret »;

4. valoriser ses résultats à l'école et l'encourager suffisamment à progresser sans pression inutile. À l'adolescence, il faut surveiller ses fréquentations tout en gardant une certaine distance, c'est-à-dire ne pas être trop envahissant, mais établir quelques règles basées sur une confiance réciproque.

En cas de problèmes persistants, il est possible de réaliser une thérapie familiale pour améliorer la relation parent-enfant.

Terminer en vérifiant comment les parents ont vécu la rencontre, le sens qu'ils lui donnent et leur accord, à poursuivre avec eux dans le but de bien arrimer l'aide que l'école offre à l'élève et leurs efforts face à leur enfant.

Ce lien pourrait être suggéré aux parents voulant aider leur enfant à améliorer son comportement : http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-29-66&lang=2

Mes amis - l'isolement

L'isolement nous sépare et nous éloigne des autres. Que l'on soit enfant ou adulte, rester seul peut provoquer en nous un sentiment de rejet et de solitude. De plus, l'isolement paralyse nos capacités à créer des relations et emprisonne la communication à l'autre. Les enfants qui souffrent d'isolement ne sont souvent pas conscients de l'étendue des dégâts et des souffrances que cela peut causer au plan physique et psychologique ce comportement :

- tristesse, dépression, anxiété;
- troubles de sommeil, fatigue, cauchemars;
- perte ou excès d'appétit;
- peurs inexplicables, hypervigilance;
- désinvestissement, refus ou évitement ou de l'école;
- se négliger, voire s'automutiler;
- idées suicidaires.

Qui peut faire quoi et comment?

L'équipe-école

Si les résultats d'un élève semblent indiquer un besoin d'intervention relatif à l'isolement, un responsable désigné par l'équipe-école pourrait observer si l'élève :

- A tendance à s'isoler;
- Pose des questions en classe lorsqu'il ne comprend pas;
- Fonctionne bien en équipe;
- Pourrait se sentir rejeté par les autres lorsque vient le temps de former des équipes;

- S'isole dans la cour d'école lors de la récréation. Le cas échéant, comment les autres se comportent-ils alors envers lui;
- A l'air triste, déprimé, négligé;
- Semble avoir peur;
- Est habité d'une gêne qui le paralyse dans sa communication avec les autres;
- Semble se désinvestir de l'école.

Il pourrait ensuite partager ses observations lors d'une rencontre de niveau et évaluer la pertinence de référer cet élève à un intervenant professionnel.

Le titulaire ou un enseignant

Le titulaire ou un enseignant pourrait présenter une vidéo sur l'intimidation, car l'exclusion en est une des formes, et ensuite amorcer une discussion à ce sujet :

- Qu'est-ce qui peut pousser une personne à en exclure une autre?
- Qu'est-ce que l'exclusion peut faire vivre à l'autre?
- Quelles sont les conséquences pour la personne exclue?
- Ont-ils déjà été témoins de comportements ou d'attitudes d'exclusion?
- Que peut-on faire lorsqu'on assiste à un tel phénomène?

L'enseignant ou le titulaire doit demeurer à l'affût des moments où cet élève semble ne pas comprendre ce qui est enseigné, l'inviter à poser des questions TOUT EN LE PROTÉGANT du rire des autres.

En classe, utiliser un tableau de mérite qui prône les habiletés sociales et encourage les élèves à se respecter et à s'entraider.

Un intervenant professionnel

Un intervenant professionnel pourrait, lors d'une rencontre individuelle avec l'élève,

- l'inviter à mettre en mots ce qui se passe pour lui :
 1. Pourquoi a-t-il donné telle ou telle réponse aux questions de cette section?
 2. Comment se perçoit-il et comment pense-t-il que les autres le perçoivent?
 3. Comment se sent-t-il traité par les autres? Sent-il que les autres s'intéressent à lui?
 4. Comment est son sommeil? Fait-il des cauchemars?
 5. Comment perçoit-il sa capacité à exprimer ce qu'il ressent?
 6. Est-ce qu'il a des personnes dans son entourage (à la maison ou à l'école) à qui il peut se confier?
 7. A-t-il des peurs? Si oui, lesquelles?
 8. Lui arrive-t-il de vouloir mourir?

- Attention!! Si on ouvre, on doit préparer le personnel à agir et expliquer quoi faire si l'enfant répond oui. Le questionner : a-t-il un plan? Quand? Où? Comment? Et INTERVENIR. Informer les parents et offrir l'aide et le soutien nécessaire à l'enfant et sa famille. Consulter le lien suivant au besoin.

<http://www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html>

1. Explorer avec l'élève des pistes de solution. De quoi aurait-il besoin ? Regarder avec lui comment ses facteurs de protection peuvent être mis à contribution pour l'aider : sport, activités parascolaires, disponibilité de ressources dans l'entourage, (famille amis, enseignants, conseiller d'orientation, autres professionnels et intervenants)?
 2. Sinon, aider le jeune à se trouver des facteurs de protection en explorant ses intérêts et l'inviter à s'inscrire à des activités de groupe qui l'intéressent.
- Pour l'aider à sortir de son isolement :
 1. Y aurait-il des attitudes qui puissent être à l'origine de son isolement?
 2. L'inviter à s'intéresser à davantage à l'expérience des autres plutôt que d'attendre que les autres s'intéressent à lui (s'il est très gêné et très déprimé, cela sera trop difficile, une aide sera nécessaire, il faut alors trouver de petits objectifs significatifs pour lui).
 3. Inviter des copains, et s'il n'en a pas, trouver des personnes qui pourraient être approchées
 4. Trouver des stratégies d'approches, des activités qu'il peut mettre en œuvre malgré sa timidité.
 5. Explorer ses intérêts et lui suggérer de participer à des ateliers sur les habiletés sociales.

Ces informations doivent ensuite être communiquées dans les plus brefs délais à la direction de l'école afin qu'elle puisse prendre action immédiatement en informant les parents et en mettant en place des mesures d'aide pour l'élève.

Les parents

C'est très difficile pour un parent d'aider son enfant rejeté, car il s'agit d'un phénomène de groupe. Aussi est-il indispensable de rencontrer rapidement l'enseignant ou la direction de l'école. Aider l'enfant à verbaliser ce qu'il ressent. Le rassurer sur sa valeur (car le rejet amène une perte de confiance en soi et sa valeur).

Valoriser et accompagner leur enfant quand il prend le risque de sortir de son isolement; L'aider à verbaliser les conséquences heureuses de ce geste et tout ce qui peut en découler L'amener à vivre des activités plus socialisantes (inviter des copains à la maison, l'inscrire à des activités parascolaires qui correspondent à ses intérêts, etc.).

Pratiquer un sport (ou autre activité) avec lui. L'encourager et le valoriser.

Consulter au besoin un pédopsychiatre ou un psychologue.

Mes amis - l'intimidation

Pour que l'élève réussisse bien à l'école, il est essentiel qu'il s'y sente en sécurité. Or, l'intimidation à l'école est un phénomène de plus en plus fréquent.

L'intimidation peut prendre plusieurs formes :

- physique : coups, bousculades, vols ou bris d'effets personnels;
- verbale ou psychologique : insultes, menaces, moqueries ou remarques sexistes, racistes ou homophobes;
- sociale : rejet, exclusion d'un groupe ou propagation de ragots et de rumeurs;
- sexuelle : harcèlement, attouchements, gestes et relations contre le gré d'une personne;
- électronique (communément appelée « cyber intimidation ») – propagation de rumeurs et de commentaires blessants par courriel, téléphone cellulaire, messagerie textuelle et sur des sites de réseautage social : sextorsion (extorsion de photos sur cellulaire avec menaces, voire demandes de rançon, un lien : <http://tefaispassextorquer.ca/#video>)

Alors que l'enfant construit son image et son estime de soi, l'intimidation peut avoir des conséquences énormes :

- dépression, tristesse, idées suicidaires;
- anxiété;
- troubles de concentration et de mémorisation;
- insomnie;
- troubles d'apprentissage;
- perte d'intérêt et de motivation;
- décrochage, absentéisme;
- sentiment de honte;
- isolement.

Qui peut faire quoi et comment?

L'équipe-école

Si les résultats d'un élève semblent indiquer un besoin d'intervention relatif à l'intimidation, un responsable désigné par l'équipe-école pourrait :

- Questionner l'élève sur les raisons qui l'ont amené à répondre ainsi à certaines questions de cette section.
- Explorer comment il se sent traité à l'école par ses pairs et par les enseignants.
- A-t-il des amis? Se sent-il seul?
- A-t-il des activités qui l'intéressent, des loisirs? S'amuse-t-il?
- Comment se perçoit-il physiquement et comment sent-il que les autres le perçoivent?
- Lui arrive-t-il d'avoir peur?
- S'il s'avère que cet élève est victime d'intimidation, la direction doit en être informée afin de prendre immédiatement action. L'école doit notamment mettre en place des mesures

d'aide pour rassurer l'élève et en informer les parents.

- Depuis 2012, chaque établissement d'enseignement public ou privé est dans l'obligation de mettre en œuvre un plan de lutte contre l'intimidation et la violence.

Ma vie scolaire - les troubles d'apprentissage

Avoir de la difficulté à apprendre est une situation tragique pour un enfant. Alors qu'il définit qui il est à partir de l'image que les autres lui renvoient, voilà qu'il se met à accumuler des échecs, à décevoir ses parents et à être perçu comme moins intelligent que les autres. La honte, de même que la peur du rejet et de l'isolement, viennent alors teinter ses comportements et son attitude à l'école, à la maison ou en société. L'anxiété que cela peut provoquer à l'intérieur de lui pourrait entraîner des difficultés d'attention, de concentration et de mémoire qui exacerbent ses difficultés à apprendre et rendent son insertion sociale très difficile.

Note : un élève anxieux n'est pas toujours conscient de l'être. L'anxiété affecte le comportement et toutes les sphères d'apprentissage : un élève anxieux peut avoir l'air d'être insolent, indifférent, d'avoir un TDA/H, d'avoir des troubles d'apprentissage. En effet, l'élève est en hypervigilance, son énergie est consacrée en grande partie à se sécuriser, à observer, ce qui affecte sa capacité de concentration, de mémorisation, son sommeil, son organisation de travail (plus il est anxieux, plus il risque de procrastiner).

Il faut fournir des stratégies à l'élève ayant un trouble d'apprentissage afin de faciliter son apprentissage et sa réussite scolaire.

Si les résultats d'un élève semblent indiquer un besoin d'intervention relatif à l'anxiété de performance, voici quelques conseils pour l'aider à la vaincre :

- Prenez conscience que vous êtes anxieux, et que vous avez du pouvoir pour ne pas vous laisser envahir par l'anxiété.
- Pour commencer, ne nourrissez pas votre anxiété par votre discours intérieur (j'ai peur de rater mon examen de math, je suis nul, je ne vais pas y arriver, mes parents vont encore être furieux, tout le monde me prend pour un nul, je suis nul, je ne vais pas y arriver...). Quand vous prenez conscience que vous vous parlez ainsi, dites-vous que vous êtes anxieux (et pas nul, etc). Respirez et passez à l'étape suivante. Ne vous repliez pas sur votre anxiété.
- Recadrez-vous dans la réalité : identifiez clairement ce qui vous inquiète dans cet examen, quelles parties de la matière comprenez-vous moins bien ? Que pouvez-vous faire par vous-mêmes et/ou avec de l'aide (amis, professeurs, parents, tuteurs).
- Plutôt que de paniquer (je ne comprends rien du tout ! Il n'y a rien à faire, c'est fichu, je vais couler !) vous aurez une idée plus claire des endroits où mettre des efforts.
- Si vous ne comprenez pas du tout, il faut aller chercher de l'aide pour débloquer la situation, car l'anxiété risque de vous faire travailler d'une façon peu efficace et cela vous découragera encore plus et augmentera votre anxiété. Ne vous isolez pas.
- Ne vous battez pas inutilement contre le stress des heures durant: sortez, aérez-vous l'esprit, prenez des pauses.

- Soyez prêt. Préparez votre performance. Rien ne donne plus confiance en soi, en ses capacités, que de savoir que l'on connaît son sujet sur le bout des doigts. Ce point est d'autant plus important si vous êtes dans un cadre où vous devrez convaincre quelqu'un (pour une recherche de financement, par exemple). En étant préparé, vous vous sentirez non seulement plus sûr de vous, mais vous passerez facilement en « pilote automatique », ce qui vous aidera à prendre conscience de la situation.
- Ne vous tourmentez pas l'esprit avec la nervosité, avec ce qu'il pourrait arriver si vous étiez nerveux. Essayer d'éviter le stress ne fait que l'augmenter.
- **Acceptez d'être nerveux** : même les acteurs qui jouent depuis des années ont le trac. Ils ont appris à se dire *je vais y arriver AVEC mon trac* (au lieu de se programmer à échouer en se répétant : si j'ai le trac, je ne vais pas y arriver). Vous pouvez le faire aussi.
- Concentrez-vous sur la tâche à accomplir, et non sur la posture de votre corps ou les expressions des autres personnes. Pour arriver, vous pouvez pratiquer des exercices de focalisation de l'attention ou apprendre à méditer.
- Si vous commettez des erreurs lors de votre performance, ne vous en voulez pas. Il est possible que votre public n'ait pas remarqué l'erreur. Quoi qu'il en soit, vous ne pouvez pas y faire grand-chose, à part continuer. Pensez au patineur qui chute... et se relève pour continuer son épreuve. Ne paniquez pas. Tout n'est pas perdu. Au besoin, corrigez-vous.
- Après un oral, prenez le temps de vous remémorer vos bons coups, pas seulement les points à améliorer. Cela vous donnera une vision globale, et vous pourrez vous appuyer sur vos forces pour travailler vos points faibles. Donnez-vous 1 ou 2 objectifs pour la fois prochaine, pas plus.
- Pratiquez des techniques de relaxation et de gestion du stress. Il existe de nombreuses techniques de respiration qui peuvent être associées à de la détente musculaire. Vous pouvez aussi pratiquer des activités telles que le yoga, la méditation, le Tai Chi, ou d'autres activités qui aident à gérer ou à diminuer le stress.

Qui peut faire quoi et comment?

Un intervenant professionnel

Un intervenant professionnel pourrait utiliser le Programme d'intervention sur les fonctions attentionnelles et métacognitives de Francine Lussier, Ph.D. <http://www.irpcanada.com/styled-2/styled-21/index.html>

Ma vie scolaire - le décrochage scolaire

En novembre 2010, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) et Statistique Canada ont publié de nouvelles données sur le décrochage scolaire. Le document du MELS nous apprend que *seulement 59,4 % des élèves obtiennent leur diplôme d'études secondaires après cinq ans*. Au Canada, le taux de décrochage est passé de 16,6 % en 1990-1991 à 8,5 % en 2009-2010. Le Québec demeure toutefois la province où le taux de décrochage est le plus élevé.

Par ses différentes questions, le MOI a tenté de cerner la présence, de différents « signes » pouvant

mener un élève vers le décrochage scolaire.

Qui peut faire quoi et comment?

Le tuteur ou l'enseignant

Si les résultats d'un élève semblent indiquer un besoin d'intervention relatif au décrochage scolaire, le tuteur ou l'enseignant pourrait rencontrer l'élève pour tenter de comprendre les raisons pour lesquelles il semble vouloir quitter l'école. Il faut faire attention de ne pas adopter un discours moralisateur avec ce dernier.

Il est donc important de créer un lien de confiance qui sera la base de votre relation de confiance et de travail optimal avec lui. Ce lien peut se créer rapidement ou lentement, tout dépendant de la rapidité avec laquelle l'élève a l'intention de décrocher ou la présence d'une ressource aidante dans sa vie.

Si l'élève en vient à songer à quitter l'école, c'est probablement parce qu'il n'a trouvé aucune autre solution pour répondre à ses besoins. Il est donc important de travailler avec ce dernier pour découvrir quels sont ses besoins et comment trouver ensemble des solutions. Assurez-vous d'établir un plan d'action avec lui pour répondre à ses besoins le plus rapidement possible. Il serait également important de maintenir un suivi pour évaluer la progression de l'élève dans son plan d'action.

Le secrétariat à la jeunesse du gouvernement du Québec entend combattre le décrochage scolaire par des actions concrètes :

- conciliation travail-études en partenariat avec le milieu des affaires;
- parrainage des jeunes à risque de décrochage;
- production de trousseaux ou de guides de soutien aux parents dans l'accompagnement de leurs enfants de 0 à 17 ans;
- services d'accompagnement lors d'une suspension par l'école;
- soutien accru aux parents dans l'accompagnement de leurs enfants;
- création d'activités propices à susciter le sentiment d'appartenance à l'école;
- proposition d'activités pour renforcer la relation parents-enseignants;
- <http://www.saj.gouv.qc.ca/strategie/defi-education-emploi/decrochage-scolaire.asp>.

Un intervenant professionnel pourrait observer certaines attitudes ou comportements qui le dirigeraient vers le décrochage scolaire :

- difficultés d'apprentissage (résultats scolaires décevants);
- difficultés à établir une relation de coopérations avec les autres;
- comportements agressifs (paroles ou actions);
- actes délinquants;
- impertinence;

- absentéisme;
- peu d'énergie déployée dans ses études;
- passivité (attente d'être obligé pour agir);
- opposition/refus à toutes formes d'encadrement;
- manque d'attention en classe;
- peu de participation aux activités scolaires (passivité);
- retrait ou isolement
- anxiété

Section 6 Des liens sur Internet ou des suggestions pour pousser plus loin la réflexion sur chacune des familles du Guide d'intervention

Mon corps : l'image de soi

Nous vous suggérons les sites Internet suivants comme sources d'information pouvant vous aider dans vos interventions :

<https://www.dove.com/ca/fr/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me.html>

<http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/estime-soi-des-adolescents-130.html>

<http://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/estime-soi-nos-adolescents-161.html>

Ma personnalité - la connaissance de soi

Suggestions de questions d'intervention. Avant de les poser, prenez un moment pour expliquer à l'élève l'importance de la connaissance de soi à son âge. Il doit comprendre le lien qui existe entre la connaissance de soi et la motivation scolaire et les choix qu'il fera durant son adolescence. Lorsque l'on a un objectif, il est beaucoup plus facile de se motiver à l'école; pour cela, il doit apprendre à se connaître. Il faut savoir qui nous sommes avant de savoir où l'on va.

Quelles sont les activités que tu préfères?

Puisque vous rencontrez l'élève parce qu'il ne se connaît pas vraiment, il est fort probable qu'il fasse peu d'activités. Vous devez lui expliquer l'importance de vivre des expériences à son âge. Il doit comprendre que la connaissance de soi n'est pas un processus qui se fait automatiquement à un certain moment de sa vie : il doit être proactif dans son développement. Discutez aussi du fait que plus il grandira, plus il sera confronté à prendre des décisions par rapport à lui (d'abord en ce qui concerne les choix de cours). Ses décisions auront des impacts sur son cheminement et il sera beaucoup plus facile de choisir s'il possède une bonne connaissance de lui. Vous pouvez le guider sur les différentes façons d'essayer de nouvelles expériences; a-t-il des amis qui pratiquent des activités qu'il pourrait essayer? Pourrait-il se joindre à des activités avec ses parents? Que devrait-il changer pour provoquer des opportunités pour essayer de nouvelles expériences? Plus il fera l'expérience d'activités variées (ne pas faire uniquement du sport), plus il découvrira ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas.

Peux-tu me dire quelques-unes de tes qualités/forces?

Essayer de nouvelles choses aidera certainement l'élève à découvrir ses intérêts. C'est bien entendu par ses expériences qu'il pourra être davantage en mesure de mieux se connaître. L'élève qui se connaît peu a souvent de la difficulté à se décrire (vous êtes probablement la première personne qui lui demande de le faire). Un élève qui éprouve des problèmes de motivation aura souvent une image négative de lui dans sa description, puisqu'il se basera sur son concept de soi d'élève. Il est souvent intéressant de faire le même exercice, mais à partir d'une activité ou d'un sport que l'élève pratique. Par exemple, s'il s'agit d'un joueur de soccer, demandez-lui de se décrire en tant que joueur de son équipe : quel est son rôle dans l'équipe; comment ses coéquipiers doivent le percevoir; quelles sont ses forces et ses qualités en tant que joueur de soccer, etc. La description sera assurément différente puisque son concept de soi de joueur de soccer est complètement différent. Vous pouvez alors expliquer à l'élève que la description qu'il vient de vous donner correspond à sa véritable personnalité, puisqu'il parle de lui à l'intérieur d'un cadre où il aime ce qu'il fait. Faites-lui prendre conscience de ses forces et expliquez-lui la possibilité de transférer celles-ci dans ses études.

Les jeunes, à qui font-ils confiance pour leur orientation scolaire?

« Les jeunes et leur orientation : point de vue et témoignages » :

<http://www.ufapc.be/files/files/analyses/2013/1913-orientationjeunes.pdf>

Comment les jeunes font-ils ces choix et qu'attendent-ils de nous, adultes ? Souhaitent-ils être accompagnés dans leurs démarches et réflexions sur ce qu'ils veulent faire plus tard ? Les parents sont-ils les meilleurs interlocuteurs ? Comment en tant qu'adulte (parent, enseignant, éducateur...), apprendre à appréhender l'acte de choisir à nos jeunes ?

Voici un petit jeu intéressant pour donner un portrait de sa personne :

http://www.ciao.ch/f/estime_de_soi/jeux/

Ma personnalité - la confiance en soi

Nous proposons ces liens pour les intervenants :

Est-ce que la confiance en soi passerait par l'affirmation de soi?

http://cp.csaffluents.qc.ca/sites/csaffluents.qc.ca/cp/IMG/pdf/L_affirmation_de_soi_chez_les_jeunes.pdf

Anne Vandezande est thérapeute, spécialiste dans les domaines du coaching thérapie et du développement personnel à Aix en Provence. Un lien vers sa vision de l'estime de soi et la confiance en soi.

<http://www.universdupossible.fr/comment-aider-ados-construire-meilleure-estime-de-soi>

Ma personnalité - le comportement

Nous vous suggérons de lire cette étude sur l'incidence de l'intimidation au Canada :

http://www.canadiancrc.com/Lincidence_de_lintimidation_au_Canada.aspx

On indique que les Canadiens s'inquiètent du degré de violence dans la société moderne et se préoccupent de la sécurité de leurs collectivités et du bien-être de leurs enfants. Selon certaines études, le comportement violent parmi les jeunes augmente et cette violence est dirigée contre d'autres jeunes et est commise par des enfants plus jeunes que par le passé. Toujours d'après les recherches effectuées, une façon efficace d'empêcher la violence chez les jeunes et de réduire l'incidence des crimes violents est d'intervenir dès que les enfants manifestent les premiers signes d'un comportement antisocial. L'intimidation est un phénomène qui contribue à l'adoption de ce genre de comportement.

Ma personnalité - la motivation

Lorsqu'un élève manque de motivation dans ses études, il faut investiguer quelles sont les causes. Un manque de motivation est souvent associé à une absence d'objectif à court ou long terme et un manque de sens des responsabilités. L'élève ne considère pas encore que ses actions aient une influence sur son avenir. Il est fort probable qu'il soit souvent confronté à l'échec ou du moins, peu en contact avec ce qu'il (ou son environnement) considère comme étant le succès. Il existe plusieurs stratégies pour essayer d'augmenter la motivation chez un jeune. Toutefois, en ce qui concerne un élève de 12 ans, il est préférable de ne pas tenter de se projeter dans son avenir professionnel. S'il est possible que cela fonctionne avec certains, la majorité ne se sentira pas responsable face à cet objectif beaucoup trop lointain selon eux.

De plus, comme indiqué par la théorie de la motivation, évitez de motiver le jeune à partir de l'extrinsèque; ce type de motivation risque d'être peu efficace à moyen terme. Une stratégie consiste à amener l'élève à vivre du succès dans ses études. Une façon de faire peut être de l'amener à se créer un objectif. Toutefois, celui-ci doit être réaliste, mesurable et accessible à court terme. Ensuite, l'atteinte du but doit pouvoir être divisée en plusieurs étapes réalisables. Finalement, il est pertinent d'accompagner l'élève dans la planification de cet objectif : établir un échéancier précis à respecter pour être en mesure d'évaluer les résultats à court terme. Si l'élève ne semble pas accepter l'atteinte de l'objectif, il est possible qu'il le considère trop démesuré, complexe ou que l'évaluation des résultats soit comprise dans un délai trop long.

Vous pouvez aussi investiguer sur l'encadrement que reçoit le jeune à la maison en lien avec ses études. Est-il supporté par ses parents? Est-ce que les études sont valorisées dans la famille? Si un manque flagrant de support à la maison peut expliquer en partie le manque de motivation chez l'élève, le contraire peut être tout aussi vrai. Certains élèves peuvent prendre volontairement la décision d'investir très peu d'efforts dans leurs études plutôt que de le faire et d'être jugés par les hautes attentes de leurs parents. Peut-être pourrait-il être pertinent de discuter avec les parents si vous constatez que les attentes et la pression sont trop élevées.

Pour poursuivre votre réflexion :

http://www.ccdf.ca/ccdf/coach/securityfr/francais/ccoachb/issue_b1.htm

Ma famille

Si vous désirez aider l'élève, nous vous recommandons :

Gérard Schmit, **Le travail sur les conflits familiaux en consultation de pédopsychiatrie**, 2008, p. 55-66.

<https://www.cairn.info/conflits-et-conflictualite-dans-le-soin-psychique--9782749208565-p-55.htm>

Comme le dit également le Dr Braconnier, auteur du Guide de l'adolescent, « l'autorité parentale sans dialogue est une impasse ». Autant il est impératif d'être ferme pour les situations ayant trait à sa sécurité physique ou affective, autant il est important de dialoguer pour toutes les autres questions liées aux règles de vie du quotidien, aux devoirs scolaires ou encore à l'avenir.

L'autorité parentale doit suivre trois principes simples :

- Donner l'exemple : malgré les désaveux qui jalonnent la période de crise d'adolescence, c'est d'abord auprès de ses parents que l'enfant cherche des modèles identitaires;
- faire confiance à l'adolescent;
- se faire respecter, mais aussi respecter l'adolescent.

Entre « il est interdit d'interdire » et la discipline pure et dure du début du XXe, il y a un juste milieu qui permet à l'adolescent de se sentir rassuré, encadré. Un enfant à qui on ne donne pas de règles établies se sent perdu, il a en outre l'impression de ne pas compter. D'après l'expérience d'un directeur d'un centre d'accueil pour enfants mésadaptés socio-affectifs, le meilleur cadeau qu'on peut offrir à un enfant est de l'amour et de l'encadrement. Le reste, il le bâtit à partir de ses expériences, de sa confiance en lui et des ressources qu'il aura autour de lui.

Mes amis - l'intimidation

La lutte menée par Jasmin Roy contre l'intimidation à l'école vaut le détour.

Les capsules que l'on retrouve sur le site de sa fondation sont utiles et facilitent la sensibilisation :

<http://fondationjasminroy.com>.

Nous complétons en vous suggérant les ressources :

Tel-jeunes (volet intimidation)

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Intimidation?gclid=CKujsrq0q7gCFexDMgod0IIABA>

et l'intimidation au Québec

http://www.acs-aec.ca/pdf/polls/Intimidation_19%20novembre%202012.pdf