Manuel d'accompagnement

Coach Pour Soi

Octobre 2020

3e édition

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION **5**

SECTION 1 ..... **6**

Le Questionnaire un Coach Pour Soi 6
Tableau des échelles par thème 6
Résumé des 13 échelles 7
Le questionnaire CPS par échelles 10

Ma confiance en moi 10
Ma connaissance de moi 10
Ma motivation scolaire 11
Mon pouvoir sur ma vie 11
Mes projets de vie 12
Ma capacité à prendre des décisions 12
Ma gestion de mon temps 13
Ma concentration 13
Ma prise de notes 14
Mes stratégies de mémorisation 14
Mes stratégies de lectures 15
Ma gestion du stress en périodes d'examens 15
Mes habitudes de vie 16

Le questionnaire CPS par numéro d'énoncés 17

Les trois rapports 23

Le rapport à l'élève 23
Le rapport à l'intervenant 25
Le rapport de groupe 25

Renseignement technique 26

Besoins/problématique à l'origine du projet Coach Pour Soi 26
Objectif général du projet d'un questionnaire en ligne 26
La petite histoire derrière le CPS 26

Version expérimentale 29

Évaluation de la version expérimentale 29
Analyses de fidélité 30

VERSION 2 32

VERSION 3 36

La planification de la passation 41

Inscription des élèves aux CPS 41
Présenter le questionnaire aux responsables de la passation 41
Fixer la date de passation 42
Renseigner les parents et les élèves 42

Instructions pour la passation de l'outil Coach Pour Soi 43

Étapes d'une passation 43
Brève présentation du CPS 43
Consignes de passation 44

SECTION 2 46

Présentation des résultats aux élèves 46

Animation en classe du rapport à l'élève 46

Le rapport à l'élève 47
Se mettre en action 51
Le thème de clotûre 52
Activité en groupe classe 53

SECTION 3 60

Exercices et pistes d'interventions par familles 60

Ma confiance en moi 61
Ma connaissance de moi 68
Ma motivation scolaire 75
Mon pouvoir sur ma vie 82
Mes projets de vie 90
Ma capacité à prendre des décisions 98
Ma gestion de mon temps 106
Ma concentration 118
Ma prise de notes 126
Mes stratégies de mémorisation 135
Mes stratégies de lectures 141
Ma gestion du stress en périodes d'examens 152
Mes habitudes de vie 164
Exercice synthèse 172

Conclusion 176

ANNEXE 1 178

CPS-Gestion de la console et des accès 179

ANNEXE 2 182

PowerPoint pour un retour en classe accompagné du rapport à l'élève 183
Présentation visuelle des 3 thèmes et des 13 familles pour le rapport à l'élève 184
Animation en classe pour présenter aux élèves les 3 thèmes et les 13 familles du rapport à l'élève 185

ANNEXE 3 187

Exemple d'une grille de satisfaction du rapport à l'élève 188
Exemple de la distribution en pourcentage pour 117 élèves qui ont complété la grille de satisfaction 189

Nous tenons à souligner la contribution de plusieurs personnes qui nous ont encouragés par leurs idées et leurs suggestions à la rédaction des énoncés du questionnaire en ligne Coach Pour Soi et à des commentaires concernant le rapport à l'élève. Nous remercions particulièrement les personnes suivantes :

Liliane Bingelli, Évelyne Carpentier, Isabelle Dalpé, Lucie Demers, Adam Desjardins, Louise Gauvin, Karyne Jussaume, Sophie Latouche Donais, Marie-Ève Perrotte, Madeleine St-Germain, Catherine Telmosse, Josée Thériault, Jessica Vigneault.

Éditeur
Wilfrid Larochelle, c.o.

Recherche et rédaction
Aimy Andraos, c.o.
Tommy Bonesso, c.o.
Emmanuelle Desrosiers, c.o.
Cynthia-Ann Larochelle
Wilfrid Larochelle, c.o.
André Lépine
Katrine Paquette, c.o.
Arianne Parenteau, c.o.
Nora Polissena, c.o.
Rachel Poisson, c.o.
Dominique Ribière, c.o.
Sara Savoie, c.o.

Révision linguistique
Claire Canuel

Conception graphique
Sara Siebert

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

Dépôt légal – 4e trimestre 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN-978-2-921767-68-2 (pdf)

© Les Projets Alpha et Oméga
TOUS DROITS RÉSERVÉS

La reproduction des activités en groupe classe de la section 2 et des activités de la section 3 est autorisée uniquement pour les utilisateurs du questionnaire CPS.
Toute reproduction en dehors de ce cadre est strictement interdite.

Les Projets Alpha et Oméga
5730, rue Saint-François N
Sherbrooke (Québec) J1C 0A5
Téléphone : 514 273-6276
www.alphaomega.ca

« **Tout obstacle renforce la détermination. Celui qui s'est fixé un but n'en change pas. »**

- Léonard De Vinci, peintre, sculpteur, ingénieur, architecte et savant italien

« **Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible : c'est la peur d'échouer.**

- Paulo Coelho, romancier et interprète brésilien

« **Il n'y a pas une méthode unique pour étudier les choses. »**

- Aristote, philosophe grec.

« **Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites. »**

- Félix Leclerc, auteur-compositeur et chanteur québécois

« **Une personne qui n'a jamais fait une erreur n'a jamais essayé d'innover. »**

- Albert Einstein, physicien allemand

« **Apprendre sans réfléchir est vain, réfléchir sans apprendre est dangereux. »**

- Confucius, philosophe chinois

Ce manuel d'accompagnement comporte trois objectifs

1. Offrir aux divers intervenants une description du Coach Pour Soi ainsi que de son mode de passation.

2. Suggérer une procédure pour l'animation du rapport à l'élève en classe.

3. Proposer des exercices et des ressources complémentaires permettant de toucher aux différents facteurs de réussite présents dans le Coach Pour Soi.

Le Questionnaire un Coach Pour Soi

Le Coach Pour Soi (CPS) est un outil qui s'adresse aux personnes entre 12 et 35 ans. Un peu à la manière d'un coach personnel, le CPS aide la personne à mettre en route son désir de réussir maintenant. Il permet à la personne de mobiliser ses ressources personnelles, se fixer des buts et prendre les moyens de les atteindre. Il l'aide à améliorer les attitudes et les comportements qui mènent à la réussite scolaire. Le CPS s'inscrit dans l'esprit du projet éducatif. Le questionnaire Coach Pour Soi comprend 130 énoncés. Ces énoncés touchent 13 échelles qui sont divisées en fonction de trois grands thèmes.

Tableau des échelles par thème

THÈME A – Je suis sur la bonne voie	Ma confiance en moi
	Ma connaissance de moi
	Ma motivation scolaire
	Mon pouvoir sur ma vie
	Mes projets de vie
	Ma capacité à prendre des décisions
THÈME B – J'apprends à réussir	Ma gestion de mon temps
	Ma concentration
	Ma prise de notes
	Mes stratégies de mémorisation
	Mes stratégies de lectures
THÈME C – Je veille sur ma santé	Ma gestion du stress en périodes d'examens
	Mes habitudes de vie

Résumé des 13 échelles

MA CONFIANCE EN MOI

La confiance en soi est à la base de la réussite scolaire. Elle consiste à croire qu'il est possible pour un individu de réussir pratiquement tout ce qu'il entreprendra. Autrement dit, la confiance en soi permet d'affronter l'inconnu avec assurance et d'améliorer l'estime de soi.

MA CONNAISSANCE DE MOI

La connaissance de soi, c'est tout ce qu'une personne sait à propos d'elle-même. Mieux un individu se connaît, plus il est en mesure d'identifier ses forces et des moyens de les améliorer. Il peut alors s'en servir pour atteindre ses objectifs.

MA MOTIVATION SCOLAIRE

La motivation représente une force intérieure, nécessaire pour vivre. Elle est influencée, entre autres, par les valeurs, c'est-à-dire ce qui est important dans la vie pour un individu. Ce sont ces valeurs qui donnent du sens aux projets et aux études.

MON POUVOIR SUR MA VIE

Les croyances sont des pensées qu'un individu entretient par rapport à certaines idées sans qu'elles soient nécessairement fondées. Une personne peut croire que son avenir et sa réussite sont fortement influencés par les événements extérieurs et qu'elle ne peut pas y changer grand-chose. C'est un peu comme si le destin, le hasard ou la chance choisissaient pour elle. D'un autre côté, une personne peut croire qu'elle est responsable de son avenir et de sa propre réussite, qu'elle a le pouvoir de changer les choses et de modifier le cours des événements.

MES PROJETS DE VIE

Avoir des projets de vie, c'est se fixer des objectifs à atteindre et c'est savoir que les efforts d'un individu sont dirigés vers la réalisation de ses projets. Pour l'individu, c'est de trouver un sens aux actions qu'il doit faire à l'école ou ailleurs pour s'améliorer et réussir.

MA CAPACITÉ À PRENDRE DES DÉCISIONS

Le sentiment de savoir prendre de bonnes décisions se développera au cours de la vie d'un individu et dans toutes les sphères d'activité de celle-ci. Il représente la confiance que l'individu éprouve à faire un bon choix sans avoir peur de regretter ou de se tromper.

MA GESTION DE MON TEMPS

Durant les études, apprendre à gérer son temps est souvent la clé pour favoriser la réussite scolaire et trouver un équilibre entre l'école, les loisirs, les amis et la famille. Apprendre à bien gérer son temps peut permettre d'atteindre ses objectifs en évitant le stress causé par le fait de tout faire à la dernière minute.

MA CONCENTRATION

Nous vivons très rarement dans le présent. Nos pensées s'en vont dans toutes les directions, et nous les suivons. L'attention est la capacité d'un individu à diriger ses pensées et son écoute vers un élément précis.

MA PRISE DE NOTES

Durant un parcours scolaire allant du secondaire à l'université en passant par le cégep et la formation professionnelle, la prise de notes constitue un outil valorisé par plusieurs enseignants. Prendre des notes claires, brèves et basées sur les éléments importants s'avère utile pour favoriser la réalisation d'études efficaces.

MES STRATÉGIES DE MÉMORISATION

La mémoire est une faculté essentielle utilisée tout au long des études. Il est possible de l'exercer, de comprendre son fonctionnement et d'apprendre à l'utiliser adéquatement. C'est souvent l'outil qui fait la différence entre une personne qui mémorise la matière pendant des heures, mais réussit plus ou moins bien, et une autre qui obtient d'excellentes notes après seulement quelques heures d'études et de mémorisation.

MES STRATÉGIES DE LECTURES

Plusieurs cours et domaines d'études font appel à la lecture comme outil d'apprentissage. Il existe plusieurs techniques pour lire efficacement, dégager les idées générales ainsi que secondaires et retenir l'information.

MA GESTION DU STRESS EN PÉRIODES D'EXAMENS

Le stress en contexte scolaire est normal, particulièrement durant les périodes d'évaluations. Cela dit, il peut devenir nuisible s'il est trop intense ou s'il dure trop longtemps. Cela peut affecter le plaisir d'étudier et la performance scolaire. À trop grande dose, le stress et l'anxiété peuvent entraîner de sérieux problèmes physiques et psychologiques.

MES HABITUDES DE VIE

Pour se sentir bien et être en bonne santé, il faut prendre soin de son corps, de son cœur et de sa tête par une bonne hygiène de vie.

Le questionnaire CPS par échelles (version 3)

ÉCHELLE 1

Ma confiance en moi		Ordre numérique
1.Lorsque je dois relever un défi, je suis optimiste, car je sais que j'ai les ressources nécessaires pour réussir.	+	1
2. Quand je veux réussir quelque chose, je sais que je peux y arriver en y mettant les efforts nécessaires.	+	14
3. Un seul échec peut me faire douter de mes capacités.	-	27
4. Je suis capable de prendre des décisions.	+	40
5. Je me sens souvent moins habile que les autres dans plusieurs domaines.	-	53
6. Je sais que je possède les ressources nécessaires pour me sortir d'une situation difficile.	+	66
7. Je crois être quelqu'un intéressant pour les autres.	+	79
8. J'ai tendance à croire tout ce que l'on me dit.	-	92
9. Je me perçois de façon plus négative que positive.	-	105
10. Je me préoccupe beaucoup de ce que les autres pensent de moi.	-	118

ÉCHELLE 2

Ma connaissance de moi		Ordre numérique
1. Je connais des activités qui m'apportent du plaisir.	+	2
2. Je connais les points forts et les points faibles de ma personnalité.	+	15
3. Il m'arrive souvent de ne pas savoir quoi faire de mon temps.	-	28
4. Je connais mes intérêts.	+	41
5. Je sais que je réussirai dans la vie.	+	54
6. J'ai tendance à me comparer aux autres.	-	67
7. Je connais mes capacités, c'est-à-dire ce dans quoi je suis bon ou moins bon.	+	80
8. Je crois être intéressant aux yeux des autres.	+	93
9. Quand j'ai à me décrire, je sais parler de ma personnalité.	+	106
10. Je sais identifier les situations qui provoquent des émotions négatives chez moi.	+	119

ÉCHELLE 3

Ma motivation scolaire		Ordre numérique
1. Je ne vois pas l'utilité de toutes ces notions que l'on apprend à l'école.	-	3
2. Je m'ennuie souvent en classe.	-	16
3. Je me fixe des objectifs scolaires élevés pour m'ouvrir plusieurs portes dans l'avenir.	+	29
4. Je fais des efforts supplémentaires dans les matières où j'ai de la difficulté.	+	42
5. J'ai de la difficulté à me motiver dans mes études.	-	55
6. J'ai confiance en mes capacités d'apprendre à l'école.	+	68
7. Quand vient le temps d'étudier, j'arrive difficilement à me discipliner.	-	81
8. Dans mes travaux, j'ai tendance à ne faire que le minimum.	-	94
9. Je tiens tellement à réussir mes études que je suis prêt à accepter bien des sacrifices.	+	107
10. Je suis persévérant face aux difficultés que je peux rencontrer à l'école.	+	120

ÉCHELLE 4

Mon pouvoir sur ma vie		Ordre numérique
1. Je suis d'accord avec le proverbe « Quand on veut, on peut ».	+	4
2. La chance a plus d'impact sur ma réussite que les efforts que je fournis.	-	17
3. Si mes résultats sont faibles, c'est parce que les examens sont trop difficiles.	-	30
4. Il m'arrive de penser que rien ne sert de faire des efforts pour réussir à l'école; rien ne marche de toute façon.	-	43
5. Tout ce temps passé à l'école alors que je pourrais travailler et gagner de l'argent... C'est du temps perdu.	-	56
6. Les résultats scolaires sont étroitement liés aux efforts que l'on y met.	+	69
7. Quand je pense à toutes les professions possibles, je panique et j'aimerais que quelqu'un me dise le métier que je devrais choisir.	-	82
8. Je crois que ma réussite dépend avant tout de l'investissement que je mets dans mes objectifs et des moyens concrets que je prends pour les réussir.	+	95
9. Travailler à la réussite de mes études me permettra d'obtenir une profession m'offrant une bonne qualité de vie.	+	108
10. Ma réussite dépend en grande partie de moi.	+	121

ÉCHELLE 5

Mes projets de vie		Ordre numérique
1. J'ai une idée du genre de vie que je voudrais vivre plus tard.	+	5
2. J'ai des idées sur ce que je veux faire après mon secondaire.	+	18
3. J'ai hâte de me trouver dans un programme où je fais les choses qui m'intéressent.	+	31
4. Quand je pense à l'avenir, je n'imagine jamais que je vais bien réussir.	-	44
5. Plus tard, je prévoie exercer un emploi qui me convient.	+	65
6. Dans les prochaines années, je me vois étudier et mettre le plus gros de mon énergie dans ma réussite scolaire.	+	70
7. J'ai besoin d'avoir des objectifs pour avancer dans ma vie.	+	83
8. Je ne me questionne jamais sur quoi faire pour mon avenir car je crois que les choses arrivent toujours d'elles-mêmes.	-	96
9. J'ai des projets d'avenir.	+	109
10. J'ai des rêves d'avenir qui m'inspirent dans mes choix.	+	122

ÉCHELLE 6

Ma capacité à prendre des décisions		Ordre numérique
1. J'ai de la difficulté de faire des choix.	-	6
2. J'ai l'impression que les autres prennent les décisions qui me concernent.	-	19
3. J'identifie les pour et les contre avant de faire un choix.	+	32
4. J'ai vraiment peur de me tromper lorsque j'aurai à choisir un programme d'études.	-	45
5. J'assume les décisions que je prends.	+	57
6. Même s'il est possible que je me trompe, j'arrive à prendre une décision.	+	71
7. Quand vient le temps de décider, je ne me soucie pas beaucoup de ce que les autres vont dire.	+	84
8. Je préfère laisser les autres choisir pour moi.	-	97
9. Il m'est difficile de choisir parce que je veux obtenir la certitude d'avoir pris la bonne décision.	-	110
10. Je me sens confiant quand vient le temps de prendre une décision.	+	123

ÉCHELLE 7

Ma gestion de mon temps		Ordre numérique
1. Lorsque la semaine débute, je répartis mon emploi du temps entre l'école, les loisirs, les amis et la famille.	+	7
2. J'utilise mon agenda pour noter mes travaux et mes rendez-vous.	+	20
3. Je suis souvent à la dernière minute pour étudier ou faire mes travaux.	-	33
4. Lorsque j'étudie durant la fin de semaine, j'organise mon temps d'études durant la période de la journée où je suis plus efficace.	+	46
5. J'ai de la difficulté à respecter les échéances.	-	58
6. Je remets mes travaux et mes devoirs à temps.	+	72
7. Pour m'assurer de ne rien oublier, je fais une liste des choses à faire.	+	85
8. Le temps que j'accorde à mes études et à mes occupations (sports, loisirs, etc.), il me semble équilibré.	+	98
9. Je répartis mes travaux scolaires tout au long de l'étape au lieu d'attendre à la dernière minute.	+	111
10. Je me considère comme quelqu'un de bien organisé.	+	124

ÉCHELLE 8

Ma concentration		Ordre numérique
1. Lorsqu'on me donne des directives, je suis attentif la plupart du temps.	+	8
2. Même un petit stress me déconcentre au point où je n'arrive plus à faire ma tâche.	-	21
3. En classe, je suis souvent distrait par ce qui se passe autour de moi, mes pensées, etc.	-	34
4. Je fais souvent des erreurs d'inattention.	-	47
5. Je travaille souvent dans un endroit calme pour me permettre de me concentrer plus facilement.	+	59
6. J'ai tendance à oublier beaucoup de choses.	-	73
7. Lorsqu'une matière est ennuyeuse, j'ai tendance à penser à autre chose.	-	86
8. Il est difficile de me distraire lorsque j'accomplis une tâche.	+	99
9. En général, je termine mes travaux à temps et je suis prêt lors des examens.	+	112
10. Lorsque j'accomplis une tâche, je suis concentré.	+	130

ÉCHELLE 9

Ma prise de notes		Ordre numérique
1. Je me repère facilement dans mes notes de cours.	+	9
2. Quand l'enseignant parle, je distingue clairement les idées importantes et les idées secondaires.	+	22
3. J'organise mes notes par matière.	+	35
4. Je prends en note des exemples concrets afin d'imager la matière.	+	48
5. Je peux réfléchir à ce que dit l'enseignant tout en prenant des notes.	+	60
6. J'ai développé des trucs efficaces pour prendre mes notes et les organiser.	+	74
7. Bien avant la date des examens, je prends des moments pour relire mes notes et les mémoriser.	+	87
8. J'identifie clairement les chapitres et les sections dans mes notes de cours.	+	100
9. Quand je relis mes notes, je distingue rapidement les idées principales et les idées secondaires.	+	113
10. Au moment d'étudier mes examens, je constate que mes notes sont incomplètes.	-	125

ÉCHELLE 10

Mes stratégies de mémorisation		Ordre numérique
1. Je connais des trucs qui m'aident à mémoriser.	+	10
2. Je teste ma mémoire en tentant d'écrire les notions à connaitre sans regarder mes notes.	+	23
3. Je révise souvent la matière que l'on m'a enseignée.	+	36
4. Pour retenir ce que je lis, je fais un résumé.	+	49
5. Je trouve des exemples concrets et pratiques pour retenir les éléments théoriques.	+	61
6. Pour m'aider à mémoriser, je divise la matière à étudier en plusieurs petites parties.	+	75
7. Pour m'aider à retenir ce que j'étudie, j'ai l'habitude de faire des tableaux synthèses.	+	88
8. J'ai des trous de mémoire aux examens.	-	101
9. J'ai une bonne mémoire.	+	114
10. Je ne vois pas l'intérêt d'utiliser des techniques d'étude différentes (réciter mes synthèses à voix haute, copier mes notes, etc.) pour stimuler ma mémoire.	-	126

ÉCHELLE 11

Mes stratégies de lectures		Ordre numérique
1. Quand je lis, je prends des notes ou je surligne ce qui me semble important.	+	11
2. Je planifie mes moments de lectures.	+	24
3. Pour rester concentré, je divise mes lectures en plusieurs périodes de temps.	+	37
4. Je crée des liens avec ce que je lis.	+	50
5. Durant mes lectures, je prends des temps d'arrêt pour identifier les idées principales, les actions et les caractéristiques des personnages.	+	62
6. Je fais mes lectures à la dernière minute.	-	76
7. Pour bien comprendre ce que je lis, j'ai une méthode pour dégager l'essentiel d'un texte.	+	89
8. Pour évaluer le temps d'une lecture, je commence par survoler rapidement le texte.	+	102
9. Afin de développer mon esprit critique, je prends le temps de me demander comment je me sens par rapport au texte, aux personnages et aux idées.	+	115
10. Quand je lis un mot nouveau, je prends le temps de rechercher sa signification.	+	127

ÉCHELLE 12

Ma gestion du stress en périodes d'examens		Ordre numérique
1. Avant un examen, il m'arrive fréquemment d'avoir de la difficulté à dormir.	-	12
2. Lors des examens, j'ai souvent des malaises physiques (maux de tête, brûlements d'estomac, bouffées de chaleur, mal au ventre, etc.).	-	25
3. Il m'arrive couramment de manquer d'appétit ou, au contraire, de manger plus que d'habitude à l'approche de la fin d'étape.	-	38
4. Lorsque j'ai beaucoup à faire à l'école, j'ai tendance à avoir des réactions excessives (agressivité, hyperémotivité, sautes d'humeur, etc.).	-	51
5. Quand je me sens stressé, je parviens à canaliser mon stress positivement par le sport, les activités de détente ou autrement.	+	63
6. Avant même de passer l'examen, je crains souvent le pire.	-	77
7. Lorsque je dois faire un devoir ou étudier pour un examen que je juge difficile, j'ai tendance à remettre la tâche à plus tard.	-	90
8. Les tâches plus difficiles ne me stressent pas.	+	103
9. En période d'évaluation, il m'arrive d'avoir des tics ou des manies (bouger frénétiquement la jambe, me ronger les ongles, regarder sans cesse ma montre, etc.)	-	116
10. En période d'examen, mes relations avec les autres sont plus tendues.	-	128

ÉCHELLE 13

Mes habitudes de vie		Ordre numérique
1. La plupart du temps, je mange des fruits et des légumes en quantité raisonnable.	+	13
2. Je fume au moins une cigarette par jour.	-	26
3. Je prends trois repas équilibrés par jour.	+	39
4. Je dors au moins 7 h à 8 h par nuit.	+	52
5. Je fais au moins 3 h 30 d'activité physique par semaine.	+	64
6. J'arrête les écrans au moins une demi-heure avant de me coucher afin de favoriser la détente et un sommeil réparateur.	+	78
7. Je consacre plus de 2 h par jour aux jeux vidéo.	-	91
8. Je prends chaque semaine du temps pour me détendre.	+	104
9. Lorsque je vis des difficultés scolaires ou personnelles, j'en parle à une personne de confiance.	+	117
10. Habituellement, je fais mes devoirs tout en répondant à mes textos ou en consultant les réseaux sociaux.	-	129

Le questionnaire CPS par numéro d'énoncés

(version janvier 2017 - 130 énoncés)

No	Énoncés
1	Lorsque je dois relever un défi, je suis optimiste, car je sais que j'ai les ressources nécessaires pour réussir.
2	Je connais des activités qui m'apportent du plaisir.
3	Je ne vois pas l'utilité de toutes ces notions que l'on apprend à l'école.
4	Je suis d'accord avec le proverbe « Quand on veut, on peut ».
5	J'ai une idée du genre de vie que je voudrais vivre plus tard.
6	J'ai de la difficulté à faire des choix.
7	Lorsque la semaine débute, je répartis mon emploi du temps entre l'école, les loisirs, les amis et la famille.
8	Lorsqu'on me donne des directives, je suis attentif.
9	Je me repère facilement dans mes notes de cours.
10	Je connais des trucs qui m'aident à mémoriser.
11	Quand je lis, je prends des notes ou je surligne ce qui me semble important.
12	Avant un examen, il m'arrive fréquemment d'avoir de la difficulté à dormir.
13	La plupart du temps, je mange des fruits et des légumes en quantité raisonnable.
14	Quand je veux réussir quelque chose, je sais que je peux y arriver en y mettant les efforts nécessaires.
15	Je connais les points forts et les points faibles de ma personnalité.
16	Je m'ennuie souvent en classe.
17	La chance a plus d'impact sur ma réussite que les efforts que je fournis.
18	J'ai des idées sur ce que je veux faire après mon secondaire.
19	J'ai l'impression que les autres prennent les décisions qui me concernent.
20	J'utilise mon agenda pour noter mes travaux et mes rendez-vous.
21	Même un petit stress me déconcentre au point où je n'arrive plus à faire ma tâche.
22	Quand l'enseignant parle, je distingue clairement les idées importantes et les idées secondaires.
23	Je teste ma mémoire en tentant d'écrire les notions à connaitre sans regarder mes notes.

No	Énoncés
24	Je planifie mes moments de lectures.
25	Lors des examens, j'ai souvent des malaises physiques (maux de tête, brûlements d'estomac, bouffées de chaleur, mal au ventre, etc.).
26	Je fume au moins une cigarette par jour.
27	Un seul échec peut me faire douter de mes capacités.
28	Il m'arrive souvent de ne pas savoir quoi faire de mon temps.
29	Je me fixe des objectifs scolaires élevés pour m'ouvrir plusieurs portes dans l'avenir.
30	Si mes résultats sont faibles, c'est parce que les examens sont trop difficiles.
31	J'ai hâte de me trouver dans un programme où je fais les choses qui m'intéressent.
32	J'identifie les pour et les contre avant de faire un choix.
33	Je suis souvent à la dernière minute pour étudier ou faire mes travaux.
34	En classe, je suis souvent distrait par ce qui se passe autour de moi.
35	J'organise mes notes par matière.
36	Je révise souvent la matière que l'on m'a enseignée.
37	Pour rester concentré, je divise mes lectures en plusieurs périodes de temps.
38	Il m'arrive couramment de manquer d'appétit ou, au contraire, de manger plus que d'habitude à l'approche de la fin d'étape.
39	Je prends trois repas équilibrés par jour.
40	Je suis capable de prendre des décisions.
41	Je connais mes intérêts.
42	Je fais des efforts supplémentaires dans les matières où j'ai de la difficulté.
43	Il m'arrive de penser que rien ne sert de faire des efforts pour réussir à l'école; rien ne marche de toute façon.
44	Quand je pense à l'avenir, je n'imagine jamais que je vais bien réussir.
45	J'ai vraiment peur de me tromper lorsque j'aurai à choisir un programme d'études.
46	Lorsque j'étudie durant la fin de semaine, j'organise mon temps d'études durant la période de la journée où je suis plus efficace.
47	Je fais souvent des erreurs d'inattention.
48	Je prends en note des exemples concrets afin d'imager la matière.

No	Énoncés
49	Pour retenir ce que je lis, je fais un résumé.
50	Je crée des liens avec ce que je lis.
51	Lorsque j'ai beaucoup à faire à l'école, j'ai tendance à avoir des réactions excessives (agressivité, hyperémotivité, sautes d'humeur, etc.).
52	Je dors au moins 7 h à 8 h par nuit.
53	Je me sens souvent moins habile que les autres dans plusieurs domaines.
54	Je sais que je réussirai dans la vie.
55	J'ai de la difficulté à me motiver dans mes études.
56	Tout ce temps passé à l'école alors que je pourrais travailler et gagner de l'argent… C'est du temps perdu.
57	J'assume les décisions que je prends.
58	J'ai de la difficulté à respecter les échéances.
59	Je travaille souvent dans un endroit calme pour me permettre de me concentrer plus facilement.
60	Je peux réfléchir à ce que dit l'enseignant tout en prenant des notes.
61	Je trouve des exemples concrets et pratiques pour retenir les éléments théoriques.
62	Durant mes lectures, je prends des temps d'arrêt pour identifier les idées principales, les actions et les caractéristiques des personnages.
63	Quand je me sens stressé, je parviens à canaliser mon stress positivement par le sport, les activités de détente ou autrement.
64	Je fais au moins 3 h 30 d'activité physique par semaine.
65	Plus tard, je prévoie exercer un emploi qui me convient.
66	Je sais que je possède les ressources nécessaires pour me sortir d'une situation difficile.
67	J'ai tendance à me comparer aux autres.
68	J'ai confiance en mes capacités d'apprendre à l'école.
69	Les résultats scolaires sont étroitement liés aux efforts que l'on y met.
70	Dans les prochaines années, je me vois étudier et mettre le plus gros de mon énergie dans ma réussite scolaire.
71	Même s'il est possible que je me trompe, j'arrive à prendre une décision.
72	Je remets mes travaux et mes devoirs à temps.
73	J'ai tendance à oublier beaucoup de choses.

No	Énoncés
74	J'ai développé des trucs efficaces pour prendre mes notes et les organiser.
75	Pour m'aider à mémoriser, je divise la matière à étudier en plusieurs petites parties.
76	Je fais mes lectures à la dernière minute.
77	Avant même de passer l'examen, je crains souvent le pire.
78	J'arrête les écrans au moins une demi-heure avant de me coucher afin de favoriser la détente et un sommeil réparateur.
79	Je crois être quelqu'un intéressant pour les autres.
80	Je connais mes capacités, c'est-à-dire ce dans quoi je suis bon ou moins bon.
81	Quand vient le temps d'étudier, j'arrive difficilement à me discipliner.
82	Quand je pense à toutes les professions possibles, je panique et j'aimerais que quelqu'un me dise le métier que je devrais choisir.
83	J'ai besoin d'avoir des objectifs pour avancer dans ma vie.
84	Quand vient le temps de décider. je ne me soucie pas beaucoup de ce que les autres vont dire.
85	Pour m'assurer de ne rien oublier, je fais une liste des choses à faire.
86	Lorsqu'une matière est ennuyeuse, j'ai tendance à penser à autre chose.
87	Bien avant la date des examens, je prends des moments pour relire mes notes et les mémoriser.
88	Pour m'aider à retenir ce que j'étudie, j'ai l'habitude de faire des tableaux synthèses.
89	Pour bien comprendre ce que je lis, j'ai une méthode pour dégager l'essentiel d'un texte.
90	Lorsque je dois faire un devoir ou étudier pour un examen que je juge difficile, j'ai tendance à remettre la tâche à plus tard.
91	Je consacre plus de 2 h par jour aux jeux vidéo.
92	J'ai tendance à croire tout ce que l'on me dit.
93	Je crois être intéressant aux yeux des autres.
94	Dans mes travaux, j'ai tendance à ne faire que le minimum.
95	Je crois que ma réussite dépend avant tout de l'investissement que je mets dans mes objectifs et des moyens concrets que je prends pour les réussir.
96	Je ne me questionne jamais sur quoi faire pour mon avenir car je crois que les choses arrivent toujours d'elles-mêmes.
97	Je préfère laisser les autres choisir pour moi.
98	Le temps que j'accorde à mes études et à mes occupations (sports, loisirs, etc.), il me semble équilibré.

No	Énoncés
99	Il est difficile de me distraire lorsque j'accomplis une tâche.
100	J'identifie clairement les chapitres et les sections dans mes notes de cours.
101	J'ai des trous de mémoire aux examens.
102	Pour évaluer le temps d'une lecture, je commence par survoler rapidement le texte.
103	Les tâches plus difficiles ne me stressent pas.
104	Je prends chaque semaine du temps pour me détendre.
105	Je me perçois de façon plus négative que positive.
106	Quand j'ai à me décrire, je sais parler de ma personnalité.
107	Je tiens tellement à réussir mes études que je suis prêt à accepter bien des sacrifices.
108	Travailler à la réussite de mes études me permettra d'obtenir une profession m'offrant une bonne qualité de vie.
109	J'ai des projets d'avenir.
110	Il m'est difficile de choisir parce que je veux obtenir la certitude d'avoir pris la bonne décision.
111	Je répartis mes travaux scolaires tout au long de l'étape au lieu d'attendre à la dernière minute.
112	En général, je termine mes travaux à temps et je suis prêt lors des examens.
113	Quand je relis mes notes, je distingue rapidement les idées principales et les idées secondaires.
114	J'ai une bonne mémoire.
115	Afin de développer mon esprit critique, je prends le temps de me demander comment je me sens par rapport au texte, aux personnages et aux idées.
116	En période d'évaluation, il m'arrive d'avoir des tics ou des manies (bouger frénétiquement la jambe, me ronger les ongles, regarder sans cesse ma montre, etc.).
117	Lorsque je vis des difficultés scolaires ou personnelles, j'en parle à une personne de confiance.
118	Je me préoccupe beaucoup de ce que les autres pensent de moi.
119	Je sais identifier les situations qui provoquent des émotions négatives chez moi.
120	Je suis persévérant face aux difficultés que je peux rencontrer à l'école.
121	Ma réussite dépend en grande partie de moi.
122	J'ai des rêves d'avenir qui m'inspirent dans mes choix.
123	Je me sens confiant quand vient le temps de prendre une décision.

No	Énoncés
124	Je me considère comme quelqu'un de bien organisé.
125	Au moment d'étudier mes examens, je constate que mes notes sont incomplètes.
126	Je ne vois pas l'intérêt d'utiliser des techniques d'étude différentes (réciter mes synthèses à voix haute, copier mes notes, etc.) pour stimuler ma mémoire.
127	Quand je lis un mot nouveau, je prends le temps de rechercher sa signification.
128	En période d'examen, mes relations avec les autres sont plus tendues.
129	Habituellement, je fais mes devoirs tout en répondant à mes textos ou en consultant les réseaux sociaux.
130	Lorsque j'accomplis une tâche, je suis concentré.

Les trois rapports

LE RAPPORT À L'ÉLÈVE

Ce rapport est conçu pour être lu par un élève du secondaire. Le document débute par un tableau de synthèses des résultats de l'élève aux 13 échelles. Les résultats sont présentés de chiffres allant de 0 à 10 et sont accompagnés par une courte description pour faire comprendre et susciter la réflexion.

Tableau synthèse

Cette section du rapport te permet de voir en un coup d'oeil tes résultats. Le tableau plus bas te présente ton score pour chacune des 13 familles évaluées dans ce questionnaire. Tu verras ton score présenté sur une échelle allant de 0 à 10. Plus ton score se rapproche de 10, plus tu sembles à l'aise dans cette sphère de ta vie. Plus ton score s'approche de 0, plus tes réponses nous portent à croire que tu as potentiellement besoin d'un petit coup de pouce pour te sentir encore plus confortable dans cette facette de ta vie.

Prends bien le temps de noter tes résultats les plus forts. Ce sont tes bases, les points sur lesquels tu t'appuies pour réussir !

Ma confiance en moi 0 6 10

Ta confiance en toi consiste à croire qu'il est possible de réussir pratiquement tout ce que tu entreprendras.

Ma connaissance de moi 0 8 10

La connaissance de soi, c'est tout ce que tu sais à propos de toi-même. C'est bien connaitre tes caractéristiques, ta personnalité, tes forces et tes faiblesses, tes intérêts et non-intérêts.

Ma motivation scolaire 0 8 10

La motivation représente une force intérieure, nécessaire pour avancer, demeurer déterminé et atteindre tes buts.

Mon pouvoir sur ma vie 0 7 10

Ton pouvoir de ta vie, c'est croire que tu es responsable de ton avenir et de ta réussite. C'est savoir que tu as le pouvoir de modifier le cours des choses malgré les événements extérieurs.

Mes projets de vie 0 2 10

Avoir des projets de vie consiste à te fixer des objectifs à atteindre tant personnels que professionnels.

Ma capacité à prendre des décisions 0 8 10

Ta capacité à prendre des décisions représente la confiance que tu éprouves à faire un bon choix sans avoir peur de regretter ou de te tromper.

©Les Projets Alpha et Oméga - Coach Pour Soi - PAO, Démo Démo - Page 2

Ma gestion de mon temps

0 — 8 — 10

La gestion de ton temps est une façon de bien équilibrer toutes tes activités.

Ma concentration

0 — 6 — 10

La concentration est cette capacité qui te permet de porter ton attention sur ce qu'il a à faire ou de suivre ce que l'enseignant dit ou fait.

Ma prise de notes

0 — 9 — 10

Ta prise de notes est associée à ta capacité de prendre en note par écrit les éléments les plus importants de ce qui est dit et entendu en classe.

Mes stratégies de mémorisation

0 — 9 — 10

La mémoire, c'est comme un muscle. Par certains exercices, tu peux la fortifier et en augmenter les capacités.

Mes stratégies de lectures

0 — 10 — 10

Que tu aimes lire ou pas, plus tu vas avancer dans tes études, plus tu auras besoin non seulement de lire mais aussi de lire efficacement.

Ma gestion du stress en périodes d'examens

0 — 10 — 10

Le stress a des composantes physiques, mentales et émotionnelles. En situation d'évaluation, il est nécessaire de développer des stratégies afin que ces composantes ne nuisent pas à ta réussite scolaire.

Mes habitudes de vie

0 — 9 — 10

Saines habitudes de vie et réussite scolaire : les deux font la paire.

©Les Projets Alpha et Oméga - Coach Pour Soi - PAO, Démo Démo - Page 3

Par la suite, deux des treize échelles seront priorisées. L'élève trouvera, pour chacune, des exercices à faire en individuel. Les exercices l'aideront à réfléchir et à l'encourager à s'améliorer. Pour terminer, l'élève trouvera une courte rubrique intitulée Conseils et astuces présentant cinq trucs rapides qu'il peut mettre en pratique. Vous trouverez les exercices ainsi que les conseils et astuces regroupés par famille à la section 3 du présent manuel.

LE RAPPORT À L'INTERVENANT

Le rapport présente le résultat sur une échelle de 0 à 10 aux treize familles. Le rapport fournit chaque énoncé par famille et le choix de réponses de la personne. Cette approche aide le professionnel à préciser la nature de l'intervention requise.

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'oeil. Il a accès directement à la liste des élèves et aux rapports pertinents pour chaque famille.

Dès qu'un élève a un résultat de 1, 2 ou 3 à une des 13 échelles, il sera classé en Intervention. Pour observation, il faut un score de 4, 5, 6 ou 7. Enfin, les chiffres 8,9 ou 10 sont réservés pour le terme maintien.

Afin de maintenir la confidentialité des élèves, le rapport de groupe permet également de fournir des rapports statistiques dépersonnalisés à la direction.

Renseignement technique

BESOINS/PROBLÉMATIQUE À L'ORIGINE DU PROJET COACH POUR SOI

Nous avons observé que plusieurs élèves au 2e cycle du secondaire saisissent mal les attitudes et les comportements qui mènent à la réussite des études supérieures ou d'un DEP. Bien que l'élève de la 3e, de la 4e ou de la 5e secondaire entre dans une période critique de son cheminement scolaire, plusieurs n'ont pas découvert le métier d'étudiant.

Un cinquième des élèves de la 4e secondaire ont un rendement scolaire (70 % et moins qui les expose à des échecs au niveau postsecondaire parce qu'ils vivent entre autres des problèmes de motivation, des problèmes d'apprentissage, des problèmes d'attention, de concentration et d'écoute, de prise de notes, de gestion de stress, de méthodes de travail et ils ne semblent pas avoir un projet de vie.

Beaucoup d'élèves (entre 70 et 80 %pourraient augmenter leurs résultats. Ils n'ont pas découvert la raison de l'effort scolaire, ni comment maximiser cet effort.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROJET D'UN QUESTIONNAIRE EN LIGNE

Créer un questionnaire en ligne s'adressant aux élèves dès l'âge de 12 ans et pouvant être utilisé par les intervenants et les enseignants de l'école. Ce questionnaire se veut un compagnon vers la réussite des études supérieures ou d'un DEP. Il se propose d'améliorer les attitudes et les comportements qui mènent à la réussite scolaire.

LA PETITE HISTOIRE DERRIÈRE LE CPS

Depuis l'année scolaire 2002-2003, les Projets Alpha et Oméga rédige des fascicules sur la réussite éducative destinés aux élèves du secondaire. C'est au cours d'une réunion d'équipe durant l'été 2005 qu'est venu l'idée suivante : l'élève doit devenir son propre coach avant de bénéficier d'un coach externe.

Une équipe de travail formée de sept personnes (Marie Faucher, bac. ès arts, Laurence Gauthier, cisep, François Labrecque, étudiant à la maîtrise en orientation, Wilfrid Larochelle, c.o., Véronique Lessard, bac. en histoire, André Lépine et Claude H. Philippe, spécialiste en communication a donc été réunie pour mettre sur pied la première version de ce qui allait devenir l'outil Coach pour soi. En premier lieu, nous

avons voulu démêler les deux concepts suivants : coaching et réussite éducative. Des lectures sur le sujet, nous ont permis d'identifier certaines étapes du coaching individualisé. Cela nous a permis de cibler des pistes pour aider les élèves.

- S'engager dans le changement : l'élève doit être en mesure de se mobiliser. Pour y arriver, il doit découvrir la raison de l'effort scolaire. L'élève doit pouvoir donner un sens à sa situation scolaire. Il est donc important d'offrir du support et de l'encouragement à l'élève. Le support de l'enseignant est primordial à cette étape ;
- Comprendre le problème : il est nécessaire pour l'élève de comprendre sa situation et ses attitudes actuelles ;
- Construire l'objectif : cette étape nécessite pour l'élève de se motiver, de libérer l'envie de réussir et de rencontrer le succès ;
- Activer les ressources : il est avantageux pour l'élève d'obtenir de l'aide afin de dégager des ressources jusque-là inexploitées ;
- Se centrer sur la tâche avant le résultat : bien que l'objectif peut être établi, l'élève doit arriver à se concentrer sur la route avant la destination. Se centrer sur la tâche et bien la faire permet de se sentir efficace plutôt que de centrer sur le résultat qui est souvent générateur d'angoisse et de craintes;
- Ressentir la satisfaction des petits pas : pour favoriser sa réussite, il est important d'aider l'élève à expérimenter la réussite à court terme ;
- Se libérer des croyances à partir desquelles nous tirons souvent des conclusions erronées et limitantes : le succès passe aussi par l'état d'esprit. Il est donc utile d'amener l'élève à modifier ses croyances limitantes ;
- Tenir le cap : afin de soutenir des efforts vers l'objectif établi, il est également approprié pour l'élève de recevoir de la rétroaction de la part des membres de l'équipe-école.

Les diverses lectures, nous ont également permises de retenir certaines caractéristiques communes aux élèves qui réussissent bien :

- Présence d'efforts soutenus

- Désir d'apprendre
- Conscience de l'importance de la réussite scolaire pour l'avenir
- Persévérance
- Sens de l'organisation
- Autonomie
- Motivation

Plusieurs questionnements sur la réussite scolaire sont venus alimenter les discussions, les lectures et les observations du groupe de travail.

- Pour quelles raisons le discours sur la réussite scolaire n'atteint pas toujours les élèves ?
- Qu'est-ce qui les empêche de réagir, qui les paralyse ?
- Comment susciter une réelle volonté de s'investir dans le présent ?
- Quelle est la part de la dimension affective et relationnelle ?
- Quelles représentations l'élève se fait-il de lui-même, de l'école, de lui versus l'école ?
- Quand pouvons-nous dire que nous avons réussi ?
- Est-ce que réussite rime avec performance ?

Suite à ce travail, nous avons émis l'hypothèse que la plupart des élèves n'ont pas découvert la raison de l'effort scolaire. Ils tireront plutôt des conclusions rapides telles que « je suis poche » plutôt que de faire un peu d'introspection. Ils ont peu de prise sur ce qu'ils sont parce qu'ils sont en pleine construction de leur identité.

Suite aux lectures, aux discussions et aux observations, le groupe de travail a établi quelques recommandations.

Le document s'adresserait à des jeunes du 2e cycle du secondaire, plus particulièrement à ceux qui n'ont pas de but et dont le rendement scolaire est entre 67% et 80%. Il doit jouer son rôle de coach sur les aspects suivants :

- S’adresser au jeune dans sa réalité afin de l’aider dans ses prises de conscience;
- Lui donner des clés pour réussir;
- L’outiller pour qu’il puisse agir maintenant;
- Offrir de la rétroaction au jeune ;
- Permettre à l’enseignant d’avoir un outil pour soutenir le jeune.

Durant l’année scolaire 2005-2006, l’équipe a conçu un cahier de 52 pages intitulé Un coach pour soi…un coach vers la réussite. Le cahier proposait 14 sections. Chaque section était divisée de la façon suivante :

- Bref descriptif du sujet touché;
- Histoire de cas;
- Auto-évaluation;
- Correction, analyse et moyens pour les scores plus faibles.

Le cahier faisait le lien vers un centre virtuel de ressources disponibles dans Internet.

Version expérimentale

En 2013, un membre de la firme Les Projets Alpha et Oméga suggérait de créer un questionnaire en ligne en s’inspirant du cahier : Un coach pour soi…un coach vers la réussite.

Le projet a ainsi démarré. Nous avions une banque de 276 énoncés et de 14 sections. Cinq professionnels ont rédigé 155 énoncés et proposé de les regrouper en 15 échelles.

ÉVALUATION DE LA VERSION EXPÉRIMENTALE

Nous avons réussi à obtenir l’évaluation de la version expérimentale par sept experts. Deux échelles (clarté et pertinence ont permis d’évaluer le questionnaire. Les sept experts ont indiqué dans les colonnes « clarté et pertinence » le pointage accordé pour chaque question proposée.

Échelle de clareté				
pas clair du tout 1	peu clair 2	moyennement clair 3	assez clair 4	tout à fait clair 5

Échelle de pertinence				
pas du tout pertinent 1	peu pertinent 2	moyennement pertinent 3	assez pertinent 4	tout à fait pertinent 5

La plupart des énoncés reçoivent le chiffre 5 par les experts.

Commentaires de certains experts :

- À première vue, le langage a l'air approprié à la clientèle du 2e cycle du secondaire. Les termes utilisés sont simples et positifs.
- Certains énoncés sont trop longs, mais demeurent clairs.
- Question à double négation difficile de savoir si l'élève a bien compris.

Durant le mois de mai 2015, quatre écoles ont bien voulu faire passer la version expérimentale à des élèves du 2e cycle du secondaire.

Milieu scolaire	Année	Nombre d'élèves
Saint-Sacrement	Troisième secondaire	309
Mont-Saint-Louis	2e cycle du secondaire	12
École secondaire De Mortagne	2e cycle du secondaire	28
Séminaire Sainte-Trinité	Troisième secondaire	119
Total		**468**

Les experts ont critiqué la section sur les styles d'apprentissage. Deux experts ont suggéré de jumeler Mémoire et Étude. Quant au rapport à l'élève, des experts trouvaient celui-ci long à lire pour une animation en classe.

ANALYSES DE FIDÉLITÉ

Bien entendu, les analyses de fidélité (cohérence interne) sont étudiées sur le groupe de 468 élèves. Nous avons reproduit le tableau ci-dessous des Alpha de Cronbach. Les Alpha varient entre 0,56 et 0,77.

Tableau des Alpha (nombre : 468 élèves)		
	L'étude de 13 des 15 familles	**Alpha**
1.	La confiance en soi	,77
2.	La connaissance de soi	,65
3.	La motivation scolaire	,70
4.	Croire en soi	,56
5.	Mes projets de vie	,65
6.	Ma capacité de prendre des décisions	,70
7.	La gestion de mon temps	,69
8.	L'attention	,72
9.	La prise de notes	,61
10.	La mémoire	,60
11.	La lecture	,68
12.	Le stress en période d'évaluations scolaires	,77
13.	Un esprit sain dans un corps sain	,57

Le SPSS nous a permis d'analyser de différentes façons les énoncés de la version expérimentale.

VERSION 2

Les commentaires des experts nous ont permis d'éliminer l'échelle *Étude* et celle sur *les styles d'apprentissage* de notre analyse. La nouvelle version compte maintenant 13 échelles. De plus, les énoncés ont été revues afin d'éliminer la négation de certains pour faciliter la compréhension. Finalement, nous avons revu le format du rapport à l'élève de manière à ce qu'il soit plus succint, précis et concret.

Avec l'aide de 2 professionnels, nous avons modifié certains énoncés de la version expérimentale pour en proposer de nouveaux pour la version 2. Ce travail a permis d'améliorer la consistance interne des 13 échelles (se référer au tableau de la page 40)

Les énoncés modifiés pour la version 2 du CPS (septembre 2015)

* En caractère gras, ce sont les énoncés retenus pour la nouvelle version du CPS.

Ma confiance en moi

J'aime relever des défis pour tenter de nouvelles expériences.
J'aime relever de nouveaux défis (me surpasser, essayer de nouvelles activités, etc.).

Je crois être quelqu'un d'intéressant pour les autres.
Je sais reconnaître mes forces.

J'ai tendance à croire tout ce que l'on me dit.
J'ai tendance à croire tout ce que l'on me dit, sans me demander si c'est une bonne chose ou une mauvaise.

Ma connaissance de moi

Il y a plein d'activités qui m'intéressent dans la vie.
Je n'ai pas de passions dans la vie.

Je connais les points forts et les points faibles de ma personnalité.
Je sais reconnaître mes faiblesses et mes forces.

Je connais mes capacités, c'est-à-dire ce dans quoi je suis bon ou moins bon.
J'ai de la difficulté à parler des mes qualités et de mes défauts.

Je crois être intéressant aux yeux des autres.
Très peu de choses m'intéressent.

Ma motivation scolaire

Je fais des efforts supplémentaires dans les matières où j'ai de la difficulté.
Je me récompense lorsque je réussis une épreuve dans une matière qui exige de moi des efforts supplémentaires.

J'ai de la difficulté à me motiver dans mes études.
J'aimerais avoir de meilleures notes, mais j'ai de la difficulté à me motiver.

Quand vient le temps d'étudier, j'arrive difficilement à me discipliner.
J'arrive difficilement à me discipliner quand vient le temps d'étudier.

Dans mes travaux, j'ai tendance à ne faire que le minimum.
Dans mes travaux et dans mes examens, je fais uniquement le minimum pour avoir la note de passage.

Je suis persévérant face aux difficultés que je peux rencontrer à l'école.
Il m'est plus facile de persévérer lorsque j'ai un objectif clair à atteindre.

Mon pouvoir sur ma vie

Je suis plutôt d'accord avec le proverbe : « Quand on veut, on peut. »
Je suis plutôt d'accord avec le proverbe : « Vouloir c'est pouvoir. » ou « Quand on veut, on peut. »

Si mes résultats sont faibles, c'est parce que les examens sont trop difficiles.
Je pourrais avoir de meilleures notes si certains enseignants faisaient leurs examens moins difficiles.

Ma réussite dépend en grande partie de moi.
Je crois que certaines personnes sont naturellement douées pour faire carrière dans un domaine (sciences, arts, langues, etc.) alors que d'autres ne le sont pas.

Mes projets de vie

J'ai une idée du genre de vie que je voudrais vivre plus tard.
J'ai une vision d'ensemble de mon avenir et je suis confiant que je m'accomplirai.

Les énoncés modifiés pour la version 2 du CPS

* En caractère gras, ce sont les énoncés retenus pour la nouvelle version du CPS.

Je sais ce que je veux faire après mon secondaire.
Je n'ai pas de projet concret après mon secondaire.

Je ne vois pas le lien entre ce que l'on apprend à l'école et ce que cela m'amènera pour plus tard.
Je m'investirais davantage dans mes études si j'avais une idée claire de ce que cela m'amènera plus tard.

Quand je pense à l'avenir, j'ai l'impression que je vais moins bien réussir que les autres.
Lorsque je me compare aux autres, j'ai l'impression qu'ils feront mieux que moi dans l'avenir.

Je suis assuré d'avoir un emploi plus tard.
J'ai un rêve, mais je ne sais pas les étapes à suivre pour le réaliser.

J'ai besoin de savoir où je m'en vais dans la vie.
J'ai besoin de trouver un sens à ma vie pour pouvoir m'épanouir.

Pourquoi s'en faire avec la vie, les choses arriveront d'elles-mêmes.
Je ne vois pas l'importance de faire des projets, le hasard me convient.

J'ai toujours plein de projets pour l'avenir.
J'ai toujours plein de projets de carrière.

J'ai peur de ne pas réaliser mes rêves.
J'ai peur de ne pas réaliser mes projets de vie.

Ma capacité à prendre des décisions

J'ai de la difficulté à faire des choix.
Lorsque je suis confronté à un choix, j'ai souvent de la difficulté à me décider.

Quand vient le temps de décider. je ne me soucie pas beaucoup de ce que les autres vont dire.
Je ne me soucie pas beaucoup de l'opinion des autres dans ma prise de décision.

Ma gestion de mon temps

Je remets mes travaux et mes devoirs à temps.
Il m'arrive de ne pas pouvoir remettre des travaux ou des devoirs à temps.

Ma concentration

Lorsqu'on me donne des directives, je suis attentif.
Lorsqu'on me donne des directives, je suis attentif la plupart du temps.

J'ai tendance à oublier beaucoup de choses.
Quand quelque chose me préoccupe, je le note pour y revenir plus tard et ainsi pouvoir ramener mon attention sur la matière à étudier.

Ma prise de notes

Pour chaque cours où je dois prendre des notes, je numérote mes pages.
Je cherche à noter, mot à mot, ce que le professeur dit.

Le soir, je révise les notes que j'ai prises durant la journée.
La plupart du temps, je révise et complète les notes que j'ai prises durant la journée.

Mes stratégies de mémorisation

Je connais des trucs qui m'aident à mémoriser.
Pour bien mémoriser une information, je me trouve des trucs comme par exemple, une phrase qui résume tous les mots nouveaux.

Les énoncés modifiés pour la version 2 du CPS

* En caractère gras, ce sont les énoncés retenus pour la nouvelle version du CPS.

Je teste ma mémoire en tentant d'écrire les notions à connaitre sans regarder mes notes.
Quand j'apprends de la nouvelle matière, je fais des liens avec ce que je connais déjà.

Je révise souvent la matière que l'on m'a enseignée.
Il est rare que je révise la matière apprise en classe avant les journées qui précèdent l'examen.

Pour m'aider à retenir ce que j'étudie, j'ai l'habitude de faire des tableaux synthèses.
Je ne vois pas l'utilité de faire des schémas, des graphiques ou des tableaux-synthèse pour m'aider à visualiser la matière et ainsi en faciliter la mémorisation.

Il m'arrive de me coucher très tard car j'ai l'habitude d'étudier pendant plusieurs heures la veille d'un examen.
Pour être certain que je n'oublierai rien, j'étudie la veille d'un examen durant plusieurs heures, même si je dois me coucher très tard.

Pour me préparer à un examen, j'étudie avec des amis.
Je me joins à des amis pour réviser ensemble de sorte que l'on peut partager des trucs pour mémoriser une partie de la matière plus ardue pour soi.

La lecture

Quand je lis, je prends des notes ou je surligne ce qui me semble important.
Pendant que je lis, je prends des notes.

Après chaque page, je me demande: «quelle est l'idée principale de ce que je viens de lire?»
Lorsque je lis, je souligne les points qui me semblent importants.

Avant de lire, je survole le texte afin d'évaluer le temps que cela me prendra.
J'ai de la facilité à identifier l'idée principale d'un texte.

Le stress en période d'évaluations scolaires

Dans ma préparation à un examen, j'accorde plus de temps à ce qui me semble le plus important.
Je trouve qu'un certain niveau de stress me permet de bien performer.

Mes habitudes de vie

La plupart du temps, je mange des fruits et des légumes en quantité raisonnable.
La plupart du temps, je consomme des aliments variés bons pour ma santé et en quantité raisonnable.

Je fume au moins une cigarette par jour.
Je fume la cigarette régulièrement.

Je suis à l'aise avec mon apparence physique.
J'accepte mon corps tel qu'il est.

Je fais au moins 30 minutes d'activité physique par jour.
Je pratique quotidiennement une activité physique d'une durée minimale de 30 minutes.

Je suis souvent inquiet.
Je suis souvent inquiet et cela m'empêche de dormir.

ANALYSES DE FIDÉLITÉ

Les analyses de fidélité (cohérence interne) sont étudiées sur un nouveau groupe groupe de 393 élèves de la 3e secondaire de 3 écoles privées sur l'île de Montréal. Nous avons reproduit le tableau ci-dessous des Alpha de Cronbach. Les Alpha varient entre 0,46 et 0,82.

L'étude des 13 échelles septembre 2015 auprès de 393 élèves Nous avons modifié le nom des familles.		
	L'étude des 13 familles	**Alpha**
1.	Ma confiance en moi	,75
2.	Ma connaissance de moi	,68
3.	Ma motivation scolaire	,82
4.	Mon pouvoir sur ma vie	,68
5.	Mes projets de vie	,66
6.	Ma capacité de prendre des décisions	,72
7.	Ma gestion de mon temps	,74
8.	Ma concentration	,74
9.	Ma prise de notes	,65
10.	Mes stratégies de mémorisation	,70
11.	Mes stratégies de lectures	,60
12.	Ma gestion du stress en périodes d'examens	,75
13.	Mes habitudes de vie	,46

VERSION 3

AMÉLIORATION DE LA VERSION 3

Avec l'aide de 3 professionnels, nous avons modifié certains énoncés de la version 2 pour en proposer de nouveaux pour la version 3. Nous croyons que ce travail va améliorer la consistance interne de la nouvelle version du CPS.

Les énoncés modifiés pour la version 3 du CPS (janvier 2017)

* En caractère gras, ce sont les énoncés retenus pour la nouvelle version du CPS.

Ma confiance en moi

Lorsque je dois relever un défi, je suis optimiste, car je sais que j'ai les ressources nécessaires pour réussir.
J'aime relever des défis pour tenter de nouvelles expériences.

Ma connaissance de moi

Je connais mes intérêts.
Je suis capable d'identifier ce que j'aime et ce qui me motive dans la vie.

Quand j'ai à me décrire, je sais parler de ma personnalité.
Si j'avais à me décrire, j'aurais plusieurs choses à dire.

Je sais identifier les situations qui provoquent des émotions négatives chez moi.
J'ai des modèles de personnes à qui je voudrais ressembler.

Mon pouvoir sur ma vie

Je suis d'accord avec le proverbe « Quand on veut, on peut ».
Je suis plutôt d'accord avec le proverbe « Quand on veut, on peut ».

La chance a plus d'impact sur ma réussite que les efforts que je fournis.
Pour choisir ma carrière, je fais confiance au destin.

Je crois que ma réussite dépend avant tout de l'investissement que je mets dans mes objectifs et des moyens concrets que je prends pour les réussir.
J'ai la capacité de réussir ce que j'entreprends.

Travailler à la réussite de mes études me permettra d'obtenir une profession m'offrant une bonne qualité de vie.
Je crois que la réussite des études permet d'obtenir une bonne qualité de vie, peu importe le diplôme.

Mes projets de vie

J'ai des idées sur ce que je veux faire après mon secondaire.
Je sais ce que je veux faire après mon secondaire.

J'ai hâte de me trouver dans un programme où je fais les choses qui m'intéressent.
Je ne vois pas le lien entre ce que l'on apprend à l'école et ce que cela m'amènera pour plus tard.

Quand je pense à l'avenir, je n'imagine jamais que je vais bien réussir.
Quand je pense à l'avenir, j'ai l'impression que je vais moins bien réussir que les autres.

Dans les prochaines années, je me vois étudier et mettre le plus gros de mon énergie dans ma réussite scolaire.
Ma réussite scolaire occupe une place importante dans la réalisation de mes projets d'avenir.

Les énoncés modifiés pour la version 3 du CPS

* En caractère gras, ce sont les énoncés retenus pour la nouvelle version du CPS.

J'ai besoin d'avoir des objectifs pour avancer dans ma vie.
J'ai besoin de savoir où je m'en vais dans la vie.

Je ne me questionne jamais sur quoi faire pour mon avenir car je crois que les choses arrivent toujours d'elles-mêmes.
Pourquoi s'en faire avec la vie, les choses arriveront d'elles-mêmes.

J'ai des projets d'avenir.
J'ai toujours plein de projets pour l'avenir.

J'ai des rêves d'avenir qui m'inspirent dans mes choix.
J'ai peur de ne pas réaliser mes rêves.

Ma capacité à prendre des décisions

J'ai l'impression que les autres prennent les décisions qui me concernent.
Depuis que je suis jeune, mes parents prennent la plupart des décisions qui me concernent.

J'identifie les pour et les contre avant de faire un choix.
Lorsque je dois faire un choix, je procède stratégiquement. Par exemple, j'identifie les pour et les contre.

J'assume les décisions que je prends.
Je suis conscient que les décisions que je prends ont des conséquences et je les assume.

Même s'il est possible que je me trompe, j'arrive à prendre une décision.
Je crains rarement de me tromper lorsque vient le temps de décider.

Ma gestion de mon temps

Lorsque j'étudie durant la fin de semaine, j'organise mon temps d'études durant la période de la journée où je suis plus efficace.
Il m'arrive souvent d'avoir prévu trop de choses dans mon horaire et de ne pas arriver à tout faire.

J'ai de la difficulté à respecter les échéances.
J'ai de la difficulté à dire non lorsqu'on me propose quelque chose et cela fait que je manque souvent de temps pour faire ce que j'avais décidé de faire.

Je répartis mes travaux scolaires tout au long de l'étape au lieu d'attendre à la dernière minute.
J'ai souvent l'impression d'être surchargé par mes travaux scolaires.

Ma concentration

Même un petit stress me déconcentre au point où je n'arrive plus à faire ma tâche.
J'ai de la difficulté à être attentif lorsque je me sens stressé.

Je fais souvent des erreurs d'inattention.
Il m'est plus facile d'être attentif lorsque je comprends la matière.

Ma prise de notes

Quand l'enseignant parle, je distingue clairement les idées importantes et les idées secondaires.
J'ai de la difficulté à distinguer ce qui est important de ce qui l'est moins dans ce que l'enseignant dit.

J'organise mes notes par matière.
Pour prendre des notes, j'utilise un cahier différent pour chaque matière.

Je prends en note des exemples concrets afin d'imager la matière.
Pour chaque cours où je dois prendre des notes, je numérote mes pages.

Les énoncés modifiés pour la version 3 du CPS

* En caractère gras, ce sont les énoncés retenus pour la nouvelle version du CPS.

Je peux réfléchir à ce que dit l'enseignant tout en prenant des notes.
J'ai de la difficulté à prendre des notes en même temps que d'écouter l'enseignant.

J'ai développé des trucs efficaces pour prendre mes notes et les organiser.
J'utilise beaucoup d'abréviations pour prendre mes notes.

Bien avant la date des examens, je prends des moments pour relire mes notes et les mémoriser.
Le soir, je révise les notes que j'ai prises durant la journée.

Quand je relis mes notes, je distingue rapidement les idées principales et les idées secondaires.
Lorsque je relis mes notes de cours, j'ai de la difficulté à distinguer rapidement les informations principales des informations secondaires.

Au moment d'étudier mes examens, je constate que mes notes sont incomplètes.
Quand vient le moment d'étudier pour un examen, mes notes de cours me semblent souvent incomplètes.

Mes stratégies de mémorisation

J'ai des trous de mémoire aux examens.
Il m'arrive de me coucher très tard, car j'ai l'habitude d'étudier pendant plusieurs heures la veille d'un examen.

J'ai une bonne mémoire.
Pour me préparer à un examen, j'étudie avec des amis.

Mes stratégies de lectures

Des énoncés évaluent les difficultés de lecture et non les stratégies de lectures. Par exemple, je pourrais utiliser de bonnes stratégies de lectures, mais vivre encore des difficultés dues à une autre problématique. Le contraire peut être aussi vrai. Je pourrais n'utiliser aucune stratégie de lectures, mais ne vivre aucune difficulté si j'ai de la facilité à la lecture. Nous avons examiné ce concept durant l'hiver 2017 pour proposer des énoncés de stratégies de lectures.

Je planifie mes moments de lectures.
Il m'arrive souvent de lire un autre mot que celui qui est écrit.

Pour rester concentré, je divise mes lectures en plusieurs périodes de temps.
J'ai de la difficulté à demeurer concentré sur ce que je lis.

Je crée des liens avec ce que je lis.
Je lis rapidement et je retiens ce que je viens de lire.

Durant mes lectures, je prends des temps d'arrêt pour identifier les idées principales, les actions et les caractéristiques des personnages.
Après chaque page, je me demande: « Quelle est l'idée principale de ce que je viens de lire ? »

Je fais mes lectures à la dernière minute.
Il m'arrive de ne pas comprendre ce que je lis.

Pour bien comprendre ce que je lis, j'ai une méthode pour dégager l'essentiel d'un texte.
Quand je lis, je dois souvent revenir en arrière pour comprendre ce que je viens de lire.

Pour évaluer le temps d'une lecture, je commence par survoler rapidement le texte.
Avant de lire, je survole le texte afin d'évaluer le temps que cela me prendra.

Afin de développer mon esprit critique, je prends le temps de me demander comment je me sens par rapport au texte, aux personnages et aux idées.
Si je lis, c'est par obligation et non par plaisir.

Quand je lis un mot nouveau, je prends le temps de rechercher sa signification.
Quand je lis un mot nouveau, je cherche dans le dictionnaire ou sur Internet pour en comprendre la signification.

Les énoncés modifiés pour la version 3 du CPS * En caractère gras, ce sont les énoncés retenus pour la nouvelle version du CPS.
Ma gestion du stress en périodes d'examens
Les tâches plus difficiles ne me stressent pas. Dans ma préparation à un examen, j'accorde plus de temps à ce qui me semble le plus important.
Mes habitudes de vie Pour améliorer la consistance interne de la famille intitulée : mes habitudes de vie, nous avons ramené les notions de consommation, de sommeil, de santé et d'équilibre dans les habitudes de vie.
Je prends trois repas équilibrés par jour. Je suis à l'aise avec mon apparence physique.
Je dors au moins 7 h à 8 h par nuit. Lorsque je me réveille le matin, je me sens encore fatigué.
Je fais au moins 3 h 30 d'activité physique par semaine. Je fais au moins 30 minutes d'activité physique par jour.
J'arrête les écrans au moins une demi-heure avant de me coucher afin de favoriser la détente et un sommeil réparateur. Je suis souvent inquiet.
Je consacre plus de 2 h par jour aux jeux vidéo. Je consacre beaucoup de temps par semaine aux jeux vidéo.
Je prends chaque semaine du temps pour me détendre. J'ai des amis avec qui je partage de bons moments en dehors de l'école.
Lorsque je vis des difficultés scolaires ou personnelles, j'en parle à une personne de confiance. Je sais que je peux recourir à des ressources lorsque je sens que j'ai besoin d'aide.
Habituellement, je fais mes devoirs tout en répondant à mes textos ou en consultant les réseaux sociaux. Il m'arrive de penser que je ne pourrais plus continuer de vivre si certaines choses ne changeaient pas.

Les analyses de fidélité (cohérence interne) sont étudiées sur un nouveau groupe de 1204 personnes qui ont passé le CPS entre le 1 septembre 2019 et le 30 juin 2020 Nous avons reproduit le tableau ci-dessous des Alpha de Cronbach. Les Alpha varient entre 0,643 et 0,825.

L'étude des 13 familles auprès de 1204 personnes		
	Nom des familles	**Alpha**
1.	Ma confiance en moi	,785
2.	Ma connaissance de moi	,726
3.	Ma motivation scolaire	,819
4.	Mon pouvoir sur ma vie	,660
5.	Mes projets de vie	,725
6.	Ma capacité de prendre des décisions	,746
7.	Ma gestion de mon temps	,825
8.	Ma concentration	,797
9.	Ma prise de notes	,825
10.	Mes stratégies de memorization	,759
11.	Mes stratégies de lectures	,751
12.	Ma gestion du stress en périodes d'examens	,789
13.	Mes habitudes de vie	,643

LA PLANIFICATION DE LA PASSATION

Vous trouverez ci-dessous les instructions à suivre pour préparer la passation de la version 3 du CPS. Ce questionnaire se veut un compagnon vers la réussite des études supérieures ou d'un DEP. Il s'adresse aux aux personnes entre 12 et 35 ans et vise à aider ceux-ci à améliorer les attitudes et les comportements qui mènent à la réussite scolaire. Certains milieux l'utilisent en 2e secondaire avec succès.

Nous avons discuté avec des collègues du collégial. Ils pensent que le CPS facilite l'intégration au collégial des étudiants au Tremplin DEC. D'autres collègues l'utilisent dans les centres d'éducation aux adultes.

INSCRIPTION DES ÉLÈVES OU DES ÉTUDIANTS AUX CPS

(Consulter l'annexe 1 CPS- Gestion de la console et des accès)

Pour inscrire des élèves ou des étudiants et recevoir des codes d'accès du distributeur; l'établissement fournit le nom, prénom et code permanent de tous les élèves par foyer en format Excel. L'organisme reçoit un dossier présentant les instructions à suivre pour chacun des groupes. Il a accès via un courriel et un mot de passe à la section gestion de ce lien: ***https://gestion.alphaomega.ca/gestion***

Les intervenants pourront visualiser les instructions et la progression des groupes, consulter les rapports et faire des modifications au besoin.

PRÉSENTER LE QUESTIONNAIRE AUX RESPONSABLES DE LA PASSATION

Les enseignants ont déjà certains outils pour aider les élèves dans la réussite de leurs études secondaires, mais se sentent parfois peu outillés pour intervenir les facteurs influençant la réussite qui ne font pas partie de leur cadre d'enseignement. Il peut alors être intéressant d'organiser des journées de formation (ex. : journées pédagogiques) pour les familiariser avec les différents sujets touchés par le questionnaire.

Nous vous suggérons d'organiser une rencontre entre les différents professionnels du milieu et les enseignants, pour présenter le CPS comme un outil complémentaire à leurs pratiques. Le CPS permet de travailler avec les élèves les facteurs influençant la réussite, les méthodes d'apprentissages et leurs perceptions quant à différents sujets dont la motivaition scolaire, leurs habitudes de vie, leur confiance en

soi, etc. Le CPS s'inscrit dans un effort commun d'aider les élèves à réussir leurs études secondaires et à les préparer aux études supérieures ou de formation professionnelle.

FIXER LA DATE DE PASSATION

Entendez-vous avec les enseignants et les membres de la direction concernant le nombre de périodes requises pour présenter le CPS, pour faire la passation et pour revenir sur les résultats. La passation se fait uniquement en ligne et il faut allouer environ 25 minutes pour celle-ci. Vous aurez à décider du temps nécessaire pour le retour des résultats. Nous suggérons une période d'une heure pour le retour sur les résultats.

Vous pouvez passer le CPS tout au long de l'année scolaire. Sans être le moment idéal, nous remarquons que plusieurs établissements choisissent de faire passer le CPS en début d'année pour permettre aux élèves d'améliorer leurs méthodes d'apprentissage rapidement. D'autres choisissent une période qui précède des évaluations importantes pour favoriser la réussite des élèves.

RENSEIGNER LES PARENTS ET LES ÉLÈVES

Vous trouverez à l'annexe 2 la manière de renseigner les parents et les élèves sur cette activité.

INSTRUCTIONS POUR LA PASSATION DE L'OUTIL COACH POUR SOI

Rendez-vous sur la section **gestion** du site ***https://gestion.alphaomega.ca/gestion*** puis cliquez sur le bouton bleu **détail** pour chaque groupe. À cette section, cliquez **instructions**. Le système va vous générer les instructions pour la passation de chacun de vos groupes avec le nom et le code permanent. Le texte va vous mentionner les directives suivantes:

> *Les élèves doivent se rendre sur le site du test et s'identifier à l'aide d'un code de groupe et de leur code permanent. La première étape consiste à vérifier les informations personnelles. Par la suite, ils répondent aux 130 questions une après l'autre.*
>
> *Il est impossible de revenir sur une question. Il est donc primordial de prendre le temps de bien lire la question avant d'y répondre. N'utilisez pas le bouton « back » ou « retour », vous reviendrez à la page d'identification.*
>
> *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. Une fois le test complété, le rapport de l'élève demeure disponible avec les mêmes codes jusqu'au moment que vous souhaitez durant l'année scolaire.*

Dans le cas où un élève doit compléter le test et que son code permanent n'est pas dans la liste, utilisez les codes NOUVEAUX X qui ont été ajoutés.

ÉTAPES D'UNE PASSATION

1. Accéder au test à l'adresse suivante: **cps.alphaomega.ca**.
2. Entrer le code du groupe.
3. Entrer le code permanent de l'élève.
4. Répondre aux 130 questions.
5. Consulter le rapport.

BRÈVE PRÉSENTATION DU CPS

L'élève s'évalue par rapport à lui-même, pour faire le point sur ce qu'il perçoit de ses méthodes d'apprentissages, de sa personne, de ses habitudes de vie et de sa relation avec l'avenir.

Le Coach Pour Soi touche plusieurs facteurs influençant la réussite scolaire. Le questionnaire touche les perceptions de l'élève au sujet de ses habitudes de vie, de sa capacité à gérer le stress, de sa confiance en soi, de sa connaissance de soi, de sa motivation scolaire, de ses projets de vie, son pouvoir de sa vie et de sa capacité à prendre des décisions. Les énoncés portent également sur les méthodes d'apprentissages dont la gestion du temps, l'attention, la prise de notes, la mémoire et la lecture.

CONSIGNES DE PASSATION

Les élèves doivent se rendre sur le site du test et s'identifier à l'aide d'un code de groupe et de leur code permanent. La première étape consiste à vérifier les informations personnelles. Par la suite, ils répondent aux 130 questions une après l'autre.

Il est impossible de revenir une question. Il est donc primordial de prendre le temps de bien lire la question avant d'y répondre. N'utilisez pas le bouton « back » ou « retour », vous reviendrez à la page d'identification.

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. Une fois le test complété, le rapport de l'élève demeure disponible avec les mêmes codes tant et aussi longtemps que le professionnel a accès à la banque de gestion.

Avant la passation des 130 énoncés, voici un rappel de ce que vous pourriez dire aux élèves :

- Il s'agit d'une autoévaluation, ils auront à se positionner sur leurs méthodes d'apprentissages, leur personne, leurs habitudes de vie et leurs projets d'avenir.
- Il est essentiel de répondre le plus sincèrement possible selon leur perception.
- Il est important de répondre à tous les énoncés.
- Il leur sera impossible de revenir en arrière. Il est donc primordial de lire attentivement les énoncés.
- En répondant à ce questionnaire, ils obtiendront instantanément un rapport détaillé de leurs résultats.
- Comme les résultats sont instantanés, ceux qui auront terminé avant la fin de la période pourront lire le rapport de leurs résultats.

Présentation des résultats aux élèves

Il est possible d'utiliser les résultats au CPS de différentes façons. Nous vous proposons trois façons de procéder:

Dans un premier temps, il est possible de faire un retour en classe pour présenter aux élèves leurs résultats à l'aide du rapport à l'élève. La prochaine sous-section intitulée Animation en classe du rapport à l'élève vous propose un plan d'animation.

Vous pouvez également utiliser le rapport de groupe afin de voir si des problématiques particulières émergent au sein d'un groupe. Vous pouvez alors cibler les élèves et opter pour une approche de petit groupe vivant la problématique concernée. Dans la section 3 intitulée Exercices et pistes d'interventions par familles, vous trouverez des exercices complémentaires pour les groupes restreints.

Finalement, vous pouvez aussi rencontrer individuellement les élèves qui présentent des problématiques plus importantes ou pour pousser plus loin l'investigation. Toujours dans la section 3 intitulée Exercices et pistes d'interventions par familles, vous trouverez des exercices complémentaires à faire en counseling individuel.

Animation en classe du rapport à l'élève

Nous proposons de diviser l'animation en trois parties. Une première partie pour présenter aux élèves leurs résultats par le rapport à l'élève. Une deuxième partie pour permettre aux élèves de compléter leurs exercices en individuel et une 3e partie pour faire une activité en groupe; ci-dessous une explication plus approfondie de la démarche d'animation.

PREMIÈRE PARTIE: LE RAPPORT À L'ÉLÈVE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider les élèves à comprendre le fonctionnement de l'outil CPS.
- Permettre aux élèves de connaître leurs résultats.

MATÉRIEL REQUIS les rapports de l'élève pour l'ensemble de la classe, tableau et marqueurs.

DURÉE SUGGÉRÉE 20 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Les jeunes sont invités à faire tellement de choses qu'ils ne se rappellent pas toujours dans le détail de tout ce qu'ils ont fait. Rappeler aux élèves qu'ils ont passé le CPS au laboratoire informatique où on leur posait des questions de leurs méthodes d'apprentissages, leurs habitudes de vie, leur relation avec l'avenir, etc.

2. Rappeler ce qu'est le Coach Pour Soi; un questionnaire qui touche plusieurs facteurs influençant la réussite scolaire.

3. Préciser aux élèves que le rapport présente leurs résultats personnels, qu'ils ne sont pas comparés aux autres élèves, mais bien à eux-mêmes.

4. Distribuer les rapports aux élèves. Les élèves les ont habituellement déjà regardés dans leur globalité au laboratoire informatique après avoir complété la passation du questionnaire. Toutefois, de les revoir en classe leur permet de s'approprier les résultats et de suivre vos explications de manière plus concrète.

5. Donner quelques minutes aux élèves pour revoir leur rapport.

6. Bien que les élèves obtiennent un score aux treize familles, insister sur le fait qu'il ne s'agit pas d'une note de passage. Il est impossible d'échouer le CPS. Peu importe les résultats obtenus, le CPS parle de ce qu'ils semblent vivre en ce moment. Ces résultats aident à voir les sphères de leur vie ainsi que les aptitudes scolaires où ils semblent très confortables et celles où certaines choses pourraient être à améliorer pour augmenter leur bien-être et leur réussite scolaire.

7. Demander aux élèves d'aller à la section 1 intitulée Introduction au rapport. Inviter des élèves à lire à voix haute un paragraphe à la fois. Tout le monde est alors mobilisé, car ils savent, dès lors que plus tard, ce sera peut-être à leur tour de lire tout haut.

8. Indiquer aux élèves d'aller à la section 2 du rapport, soit le Tableau synthèse. Expliquer aux élèves que les résultats du CPS touchent trois grands thèmes et treize familles. Le tableau synthèse permet de voir en un coup d'œil les résultats aux treize familles. Les résultats sont présentés sur une échelle allant de 0 à 10. Plus le score se rapproche de 10, plus l'élève est à l'aise dans cette sphère de sa vie. Plus le score s'approche de 0, plus les réponses données aux questionnaires portent à croire que cette facette de la vie est plus difficile pour l'élève.

9. Expliquer aux élèves les trois thèmes et les treize familles. Le thème Je suis sur la bonne voie aborde l'image que les élèves ont d'eux-mêmes et de leur avenir. Ce grand thème comprend six familles. Nous vous suggérons de retourner au début de ce manuel à la section 1 et à la sous-section Résumé des 13 familles afin d'y obtenir une définition des familles.

10. Le deuxième thème J'apprends à réussir touche plus particulièrement les méthodes d'apprentissages utile à la réussite scolaire. Il comprend pour sa part cinq familles. Comme mentionné précédemment, nous vous suggérons de retourner au début de ce manuel à la section 1 et à la sous-section Résumé des 13 familles afin d'y obtenir une définition des familles.

11. Finalement, le troisième thème Je veille sur ma santé touche le bien-être physique et psychologique des élèves. Il comprend deux familles. Une fois de plus, nous vous suggérons de retourner au début de ce manuel à la section 1 et à la sous-section Résumé des 13 familles afin d'y obtenir une définition des familles.

12. Prenez le temps de faire participer les élèves en leur posant des questions sur ce qu'ils ont compris de cette section par rapport aux familles et aux thèmes. Vous pouvez écrire aux tableaux certains mots clés pour comprendre aider la réflexion. Voici quelques suggestions de questions à poser ou d'interventions à faire :

- Ma confiance en moi : « Pouvez-vous m'expliquer dans vos mots ce que c'est d'avoir confiance en soi. » « Pourquoi croyez-vous que certains élèves qui ont confiance en eux réussisent plus facilement même s'ils n'ont pas des capacités plus élevés que les autres. »

- Ma connaissance de moi : « Si vous rencontrez une personne qui vous plait pour la première fois et qu'elle voudrait apprendre à vous connaître, que diriez-vous? »

- Ma motivation scolaire : « Qu'est-ce qui vous pousse à sortir du lit le matin pour venir à l'école? »

- Mon pouvoir sur ma vie : « Qui peut davantage influencer votre vie, vous ou le monde extérieur? »

- Mes projets de vie : « Que voulez-vous pour la fin de l'année scolaire, la fin de votre secondaire ? » « Où vous voyez-vous quand vous aurez 20 ans, 30 ans ? »

- Ma capacité à prendre des décisions : « Est-ce facile pour vous de vous affirmer en prenant une décision ? »

- Ma gestion de mon temps : Demander aux élèves combien d'entre eux sont souvent à la dernière minute ou ont l'impression de manquer de temps dans une semaine pour tout faire.

- Ma concentration : Demander aux élèves combien d'entre eux font des dessins dans leur cahier lorsqu'ils n'aiment pas le cours, combien regardent par la fenête pendant que l'enseignant explique ou vont sur facebook lorsqu'ils étudient.

- Ma prise de notes : Demander aux élèves combien d'eutre eux ont déjà relus leurs notes pour remarquer qu'ils leur manquent des bouts de phrases ou qu'ils ont des informations incomplètes.

- Mes stratégies de mémorisation : Demander aux élèves combien d'entre eux ont parfois des trous de mémoires ou de la difficulté à mémoriser les formules en mathématique ou les dates en histoire.

- Mes stratégies de lectures : Demander aux élèves combien d'entre eux lisent quelques pages sans vraiment porter attention à ce qu'ils ont lues.

- Ma gestion du stress en périodes d'examens : Demander aux élèves combien d'entre eux ressentent du stress en périodes d'examens. « Pour ceux qui ont levé la main, le stress se manifeste comment chez vous. »

- Mes habitudes de vie : « Donnez-moi des exemples de saines habitudes de vie. »

13. Suggérer aux élèves de souligner leurs trois familles ayant les scores les plus forts. Cela fait partie de leur force et ce sont des éléments sur lesquels ils peuvent s'appuyer pour réussir !

14. Maintenant, demander aux élèves d'aller à la troisième et dernière section du rapport nommé Mes éléments à observer. Les élèves retrouvent dans cette section les deux familles aux scores les plus bas. Peu importe si les scores sont très différents d'une famille à l'autre, si les scores sont tous élevés ou tous faibles, ils ont les deux familles ayant les scores les plus bas en comparaison avec eux-même.

15. Nuancer ces scores en expliquant aux élèves qu'ils ne sont pas tous pareils et qu'ils ne partent pas tous du même point. Certains élèves peuvent avoir deux familles avec des scores de 2 ou 3, alors que d'autres vont avoir des familles avec des scores de 7 ou 8. L'idée de ces deux familles est de pointer aux élèves deux éléments qui pourraient être améliorés pour les aider dans leur réussite scolaire, professionnelle et personnelle. Tous peuvent y mettre des efforts, mais le niveau d'effort va différer d'un élève à l'autre.

16. Pour débuter la réflexion, les élèves trouvent dans cette dernière section plus d'information au sujet de leurs deux familles, ainsi que des exercices, conseils et astuces pour pouvoir travailler ces aspects de leur vie.

17. Préciser que l'outil Coach Pour Soi a été développé pour que les deux familles aux résultats les plus bas apparaisent dans cette section, mais qu'il arrive que certains élèves obtiennent uniquement des scores de 9 et 10. Dans ce cas, plutôt que de proposer des exercices en lien avec les deux familles aux scores les plus bas, un seul exercice synthèse est proposé. Cet exercice vise une prise de conscience des forces et une mise en action de celles-ci.

18. Avant de passer à la deuxième portion du cours, répondre aux questions des élèves. Il peut être bien d'indiquer aux élèves qu'il ne faut pas rester seul avec un inconfort. Si un résultat les chicote, inviter les élèves à venir vous rencontrer afin de les aider à mieux comprendre la situation et, au besoin, à trouver des solutions.

DEUXIÈME PARTIE: SE METTRE EN ACTION

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Amener les élèves à amorcer leur réflexion et leur mise en action leurs éléments à observer.

MATÉRIEL REQUIS les rapports à l'élève pour l'ensemble de la classe, crayons

DURÉE SUGGÉRÉE 20 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Indiquer aux élèves que la prochaine partie de la période servira à faire les exercices en individuel de la section 3 - Exercices, conseils et astuces.

2. Préciser que nous avons tous des points à améliorer et qu'il est important de les cibler. Toutefois, il est aussi nécessaire de se souvenir de nos points forts afin de s'en servir comme une base pour notre réussite personnelle et professionnelle.

3. Donner du temps aux élèves pour faire leurs exercices de manière individuelle et en silence. Leurs résultats leur appartiennent et préciser que ce n'est pas le temps pour eux de partager leurs résultats. L'objectif est de les amener à s'améliorer selon où ils en sont personnellement et non de les comparer aux autres élèves du groupe.

4. Demander aux élèves de lever la main s'ils ont des questions. Préciser que vous allez circuler pour répondre aux questions de manière individuelle, car ils n'ont pas tous les mêmes exercices.

5. Après une vingtaine de minutes, indiquer aux élèves qu'ils peuvent maintenant mettre de côté leurs exercices, car la prochaine partie sera consacrée à une activité de groupe.

TROISIÈME PARTIE: LE THÈME DE CLOTÛRE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Permettre aux élèves d'échanger entre eux sur une grande thématique de leur choix.

MATÉRIEL REQUIS les rapports à l'élève pour l'ensemble de la classe, tableau et marqueurs.

DURÉE SUGGÉRÉE 20 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Expliquer aux élèves que la dernière partie du cours sera consacrée à une activité de groupe sur l'un des trois grands thèmes du Coach Pour Soi.

2. Préciser que les trois grands thèmes englobent les familles et qu'il est plus facile de travailler un thème en groupe que sur une famille puisqu'ils n'ont pas tous les mêmes besoins et les mêmes résultats.

3. Rappeler aux élèves les grands thèmes du Coach Pour Soi. Le premier thème Je suis sur la bonne voie aborde l'image que les élèves ont d'eux-mêmes et de leur avenir. Le deuxième thème J'apprends à réussir traite des méthodes d'apprentissages utiles à la réussite scolaire. Le troisième thème Je veille sur ma santé touche le bien-être physique et psychologique des élèves.

4. Indiquer aux élèves que par manque de temps, il n'est pas possible de faire une activité par thèmes. Donner aux élèves le choix de l'activité selon le thème qu'ils préfèrent approfondir. Demander aux élèves de choisir le thème qu'ils souhaitent aborder et de les faire voter à main levée pour leur thème préféré. Selon le résultat du vote, choisissez l'activité qui convient. Vous trouverez les trois activités ci-dessous.

5. Clôturer la rencontre sur l'outil Coach Pour Soi en rappelant aux élèves qu'ils ne sont pas seuls. Si quelque chose n'est pas clair pour eux ou s'ils ont besoins de conseils pour améliorer leur réussite scolaire, ils peuvent demander de l'aide à leurs enseignants ou aux professionnels de la relation d'aide de leur école. Encourager les élèves à trouver des solutions qui leur correspondent pour être confortables et ainsi profiter le plus possible de leur temps à l'école (tant scolairement que socialement).

6. Au besoin, réexpliquer la procédure pour prendre rendez-vous avec vous.

JE SUIS SUR LA BONNE VOIE - THÈME A

TITRE DE L'ACTIVITÉ LE JOURNALISTE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider les élèves à spécifier ce qu'ils voudraient accomplir dans leur vie.
- Amener les élèves à prendre conscience de leurs forces et leurs ressources.

MATÉRIEL REQUIS papiers et crayons

DURÉE SUGGÉRÉE 30 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Diviser la classe en deux. Une partie de la classe joue le rôle des journalistes, l'autre partie de la classe joue le rôle de la personnalité du jour qui sera interviewée.

2. Expliquer aux personnes interviewées qu'ils jouent leur propre rôle, mais âgées de 90 ans. Un journaliste viendra bientôt les interviewer pour connaitre la vie passionnante qu'ils ont eue afin de faire un portrait de leur vie.

3. Expliquer aux journalistes qu'ils doivent interviewer une personne âgée de 90 ans afin de pouvoir raconter l'histoire passionnante de leur vie.

4. Indiquer aux journalistes qu'ils auront six questions à poser.

    - Vous êtes maintenant âgé de 90 ans, pouvez vous me résumer ce qu'a été votre vie?
    - Pourquoi cette vie a été passionnante pour vous?
    - Pouvez-vous me raconter le plus beau moment de votre vie?
    - Quelle a été votre plus grande réussite?
    - Qu'est-ce qui vous a permis d'atteindre cette grande réussite?
    - Si vous aviez un conseil à donner aux jeunes afin qu'ils puissent accomplir tout ce que vous avez accompli, que serait-il?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

5. Préciser aux journalistes qu'ils doivent prendre des notes, car ils devront présenter en quelques phrases le portrait de leur personnalité du jour.

6. Former des dyades comprenant un journaliste et une personnalité du jour et demander aux journalistes de débuter l'interview.

7. Après cinq à dix minutes, indiquer aux élèves qu'ils doivent maintenant changer de rôle. Le journaliste devient la personne interviewée et vice-versa.

8. Faire un retour en classe et demander à quelques journalistes de dresser le portrait de leur personnalité du jour.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

J'APPRENDS À RÉUSSIR - THÈME B

TITRE DE L'ACTIVITÉ Le coffre à outils – de la cabane en bois rond à la réussite scolaire

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider les élèves à spécifier l'importance des divers éléments correspondant aux cinq familles de ce thème.
- Amener les élèves à repérer les conditions gagnantes pour accomplir une tâche scolaire et développer les aptitudes méthodologiques pouvant y contribuer.

MATÉRIEL REQUIS grille fournie* pour compiler les réponses de chaque équipe et crayons

*Voir à la fin de la description Déroulement et consignes, le gabarit de grille s'y retrouve à des fins de photocopies.

DURÉE SUGGÉRÉE 30 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Demander aux élèves de former des équipes de trois à quatre personnes. Si vous désirez former les groupes, prévoir une diversité d'élèves au sein de l'équipe (forts, moyens, faibles).

2. Expliquer aux élèves la mise en contexte afin de leur permettre de s'imaginer la situation dans laquelle ils se retrouvent et la tâche demandée.

    - **Mise en contexte** Vous êtes à la fin du mois de mai et on vous demande de bâtir une nouvelle cabane en bois rond pour les jeunes inscrits au camp de vacances « Soleil d'été ». On vous demande de respecter les trois semaines que vous avez devant vous pour effectuer la tâche et prévoir le matériel nécessaire à cette tâche. Pour accomplir efficacement ce projet, vous constatez qu'il y a des éléments de succès. Vous développez votre méthode de travail, vous utilisez des trucs partagés par les membres de l'équipe et vous vous apercevez qu'il y a des stratégies plus efficaces que d'autres.

3. Indiquer aux élèves qu'ils auront sept questions à considérer à l'aide de la grille qui leur sera distribuée dans les minutes suivantes.

4. Préciser aux élèves qu'ils doivent prendre des notes, car ils devront présenter en quelques phrases les éléments les plus importants qui ressortiront des discussions de leur équipe.

5. Faire un retour en classe et demander à quelques élèves les principaux défis à relever pour « apprendre à réussir » (correspondant au thème B).

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

GRILLE Thème B (compilation)

Activité « Le coffre à outils – de la cabane en bois rond à la réussite scolaire »

Noms des élèves formant l'équipe de travail

_____ _____

_____ _____

1. Comment **la gestion du temps** est importante si nous voulons accomplir la tâche demandée, soit une cabane en bois rond pour les jeunes du camp de vacances « Soleil d'été »? Comment pourrions-nous faire pour planifier, construire et aménager la cabane à temps? Expliquez et faites ressortir les éléments principaux à considérer.	
2. De quelle façon **la concentration** peut aider à accomplir la tâche demandée? Expliquez et faites ressortir les éléments principaux à considérer.	
3. Pour quelles raisons **la prise de notes** serait-elle importante dans ce contexte? Expliquez et faites ressortir les éléments principaux à considérer.	
4. Y aurait-il un avantage pour les gens impliqués dans ce projet d'avoir de bonnes **stratégies de mémorisation**? Expliquez et faites ressortir les éléments principaux à considérer.	
5. De quelle manière, **les stratégies de lecture** pourraient-elles aider les personnes à prévoir le matériel requis et à bâtir la cabane? Expliquez et faites ressortir les éléments principaux à considérer.	
Conclusion et réflexions	
6. À la suite de vos discussions et les réponses notées dans les cases plus hauts, pouvez-vous faire ressortir **les forces et les difficultés** que vous auriez eues (tour de parole à chaque membre de l'équipe) en lien avec les cinq éléments du « coffre à outils » favorisant la réussite de la tâche demandée?	
7. En est-il de même pour les travaux et les tâches scolaires à réaliser? Recueillir les commentaires de tous les membres de l'équipe (il n'est pas nécessaire d'identifier le nom des personnes).	

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

JE VEILLE SUR MA SANTÉ - THÈME C

Pour réussir une course automobile, autant la voiture que le conducteur doivent être en forme. Il en va de même pour réussir tes études. Ton corps est ton véhicule et ton esprit est le conducteur.

TITRE DE L'ACTIVITÉ La santé et ce qui l'influence

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Informer les élèves des différents vecteurs qui constituent et influencent la santé.
- Sensibiliser les élèves à son niveau de santé.
- Sensibiliser les élèves au lien existant entre santé et réussite scolaire.

MATÉRIEL REQUIS aucun matériel

DURÉE SUGGÉRÉE 20 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

L'enseignant anime la classe par les questions suivantes:

1. **Quels sont les signes par lesquels on peut voir si quelqu'un est en santé ou pas?**
   - L'énergie
   - Le genre d'activité
   - L'humeur
   - L'appétit
   - La mobilité
   - La concentration
   - La couleur de la peau
   - Le bon fonctionnement du corps (intestins, digestion, etc.)

2. **Qu'est-ce qui influence la santé de quelqu'un?**
   - L'alimentation
   - Le sommeil
   - L'hygiène de vie
   - L'exercice physique
   - La gestion du stress
   - La vie sociale saine et équilibrée
   - L'environnement en sécurité (famille, école, amis, etc.)

3. **Que peut-on faire pour améliorer sa santé?**
   - Faire un peu d'exercice tous les jours. Idéalement 30 minutes d'exercice par jour.
   - Dormir suffisamment, soit entre 8 à 9 heures par nuit.
   - Manger équilibré (voir le guide alimentaires canadien : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php)
   - Prévoir un temps sans luminosité direct (souvent causé par les écrans d'ordinateurs, de cellulaires, de télévisions) avant de dormir.
   - Faire des exercices de respirations pour aider à la gestion du stress.
   - Se confier à des personnes de confiance lorsque quelque chose nous préoccupe.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- Pourquoi dit-on que la santé est un gage de réussite scolaire?

4. **Revenir sur les différents éléments ressorties dans les discussions.**
   - L'énergie ?
   - L'humeur ?
   - La concentration ?
   - Le sommeil ?
   - L'environnement familial ?
   - Les amis ?
   - La capacité à gérer notre stress ?
   - L'exercice physique ?

5. **Si vous aviez à évaluer votre santé de 1 à 10 (10 étant l'idéal), comment évalueriezvous votre niveau de santé ?**

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

SECTION 3

Exercices et pistes d’interventions par échelles

Pour chacune des échelles de l’outil Coach Pour Soi, vous trouverez dans un premier temps les définitions, les exercices et les conseils et astuces présents dans les rapports aux élèves. Par la suite, vous trouverez des exercices à faire en groupe restreint et d’autres lors de rencontre de counseling en individuel. Finalement, nous vous proposons quelques ressources complémentaires par familles.

Votre école a acheté cette année des codes d’accès du CPS. Cet achat vous autorise à reproduire les exercices de la section 3 pour vos élèves. Nous avons créé ce symbole que nous apposons sur chacune des pages.

C’est le témoin du travail réalisé par une équipe de professionnels travaillant pour la firme Les Projets Alpha et Oméga.

Ma confiance en moi

La confiance en soi permet d'affronter l'inconnu avec assurance et de croire qu'il est possible de réussir tant au plan scolaire que personnel. Il est possible que tu sois confiant dans certaines sphères de ta vie, mais cela ne semble pas t'amener à croire en tes capacités. Cette difficulté à avoir confiance en toi est peut-être due à l'écart qui existe entre l'image de la personne que tu aimerais être et la personne que tu perçois être en ce moment.

Voici un premier exercice pour t'aider à améliorer ta confiance en toi :

Prends le temps de reconnaitre tes forces et tes qualités afin d'avoir une image meilleure et plus positive de toi-même. Cela augmentera ainsi ta confiance en toi. Dans chacune des réponses que tu donneras, ne sois pas modeste et prends le crédit qui te revient.

Pense à deux situations où tu sembles avoir plus de facilité que les autres et où tu réussis assez bien. Explique ensuite ce qui, selon toi, fait en sorte que tu réussis bien.

Situation

Explication

Situation

Explication

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Tu trouveras ci-joint une liste de cinquante qualités, souligne les qualités que tu te reconnais :

À l'écoute
Aimable
Ambitieux(euse)
Amusant(e)
Astucieux(euse)
Attentionné(e)
Autonome
Aventureux(euse)
Beau(belle)
Brillant(e)
Calme
Charmant(e)
Collaborateur(trice)
Conciliant(e)
Convaincant(e)
Courageux(euse)
Créatif(ive)
Curieux(euse)
Débrouillard(e)
Déterminé(e)
Discipliné(e)
Drôle
Dynamique
Énergique
Esprit d'équipe
Franc(che)
Généreux(euse)
Honnête
Humble
Imaginatif(ive)
Impliqué(e)
Indépendant(e)
Intuitif(ive)
Loyal(e)
Méthodique
Minutieux(se)
Observateur(trice)
Optimiste
Organisé(e)
Ouvert d'esprit
Patient(e)
Persévérant(e)
Poli(e)
Rassurant(e)
Respectueux(euse)
Sensible
Serviable
Sincère
Spontané(e)
Tolérant(e)

Pour compléter la liste, demande à deux personnes, celles dont tu as confiance de te nommer tes trois principales qualités :

Première personne

_____

Qualité 1

_____

Qualité 2

_____

Qualité 3

_____

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Deuxième personne

Qualité 1

Qualité 2

Qualité 3

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Évite de te dévaloriser et cherche plutôt à avoir un discours positif envers toi et les autres.
- Accepte les compliments que tu reçois et évite de les rejeter.
- Prends une boite ou crée un dossier virtuel. Dès que tu reçois un message positif, place-le à cet endroit. Lorsque tu manques de confiance, retourne vers cet endroit.
- Lorsque tu te lances un défi, divise-le en plus petites étapes et concentre-toi sur une étape à la fois pour viser une réussite à la fois.
- Pour éviter de refaire les mêmes erreurs, il faut parfois changer de méthodes.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Une lettre libératrice

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Identifier les causes d'une faible confiance en soi.
- Permettre aux élèves de se libérer d'émotions négatives.

MATÉRIEL REQUIS papiers et crayons

DURÉE SUGGÉRÉE 40 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. En groupe restreint, identifier avec les élèves des raisons pouvant être à l'origine d'un manque de confiance :

    - Une perception négative de sa personne;
    - Un écart entre l'image de la personne que l'on souhaite être et comment on se perçoit en ce moment;
    - Le désir d'être parfait;
    - Le sentiment de n'avoir aucun contrôle des évènements de sa vie;
    - Se comparer constamment aux autres (ceux qui « réussissent bien »);
    - L'intimidation;
    - La gêne;
    - Des difficultés de se faire des amis;
    - Des personnes négatives dans l'entourage;
    - Etc.

2. Demander aux élèves de cibler ce qui pourrait être la ou les causes responsables de leur manque de confiance.

3. Expliquer aux élèves qu'il arrive souvent que le manque de confiance trouve ses racines dans l'enfance et qu'il arrive également que des personnes significatives ont contribué à la construction d'une confiance fragile.

4. Demander aux élèves d'identifier une personne ayant contribué à affaiblir leur confiance par des paroles ou des gestes.

5. Demander aux élèves d'écrire une lettre à la personne pour lui faire part des émotions ressenties (ex. : colère, honte, tristesse) et lui expliquer tout ce que les actions de cette personne ont pu créer (ex. : manque de confiance en soi actuel). Proposer aux élèves d'écrire plus d'une lettre selon leur histoire personnelle. Préciser aux élèves qu'ils n'enverront jamais cette lettre. L'objectif est de se libérer de ces émotions.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Mon bon profil

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Permettre aux élèves d'accueillir les compliments.
- Permettre aux élèves de s'approprier leurs qualités.

MATÉRIEL REQUIS grande feuille blanche, crayons de couleurs et de la pâte adhésive (gommette bleue).

DURÉE SUGGÉRÉE 30 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Demander aux élèves de se mettre en équipe de deux personnes.
2. Donner aux élèves une grande feuille blanche et des crayons de couleurs.
3. Indiquer aux élèves de se coucher par terre sur la grande feuille blanche (sur le dos ou sur le côté) afin que leur collègue puisse tracer le contour de leur visage ou de leur corps sur la feuille (selon la grandeur de la feuille). Répéter la consigne afin que les deux élèves complètent leur portrait.
4. Préciser aux élèves d'écrire leur nom en haut de leur portrait.
5. Demander aux élèves d'afficher leur profil sur le mur de la salle à l'aide de pâte adhésive.
6. Par la suite, demander aux élèves de circuler dans l'ensemble de la classe et d'écrire une qualité à l'intérieur de chacun des profils. La qualité doit être représentative du profil de la personne.
7. Terminer l'exercice en demandant aux élèves d'aller rajouter une qualité de leur propre profil.

Si les élèves manquent de vocabulaire, vous pouvez leur donner des idées de qualités ou imprimer des listes de suggestions de qualités.

Si vous ne disposez pas d'un local ou de papiers suffisamment grands pour faire ce type d'activité, vous pouvez modifier l'activité en proposant aux élèves d'écrire sur une feuille leur nom en couleurs. Pour ensuite faire circuler les feuilles dans la classe afin que les autres élèves y inscrivent une qualité.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Incarner la confiance

OBJECTIF SPÉCIFIQUE DE L'ACTIVITÉ:

- Amener l'élève à adopter une posture de confiance en soi pour lui permettre de se sentir davantage confiant.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Certaines personnes démontrent une grande confiance en elles à travers leur posture et dans leur regard. Proposer à l'élève de s'inspirer de ce style de langage non verbal.

2. Demander à l'élève de modifier sa posture pendant une semaine. Pour ce faire, choisissez avec lui une ou des modifications qu'il pourrait apporter:

    - Se tenir le dos droit;
    - Avoir les épaules relevées;
    - Relever la tête;
    - Sourire davantage;
    - Regarder devant, ne pas baisser les yeux;
    - Marcher d'un pas assuré.

Pour débuter, l'élève peut se pratiquer devant le miroir pour ensuite se pratiquer dans son quotidien, à la maison, à l'école, dans ses activités de tous les jours, etc.

3. Lors de la prochaine rencontre de counseling, faire un retour sur l'expérience vécue par l'élève.

Pour obtenir plus d'information sur cette technique, nous vous proposons de vous référer à une vidéo d'une conférence d'Amy Cuddy, psychologue sociale.

https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Le Centre de thérapie de Montréal offre une description de l'estime de soi (composante essentielle de la confiance en soi), les causes pouvant l'affecter et quelques conseils pour l'améliorer.

http://bit.do/confianceenmoi1

Infopsy est une création du psychologue Jean Garneau. Dans son article, il nous parle de la confiance en soi et de ses composantes, ses origines et comment la développer.

http://bit.do/confianceenmoi2

Le blogue d'Alexandre Delivré, consultant reconnu en stratégie indépendante, présente plusieurs chroniques de comportement humain afin d'aider le lecteur à réussir sa vie personnelle et professionnelle.

http://bit.do/confianceenmoi3

Le *CHU de Sainte-Justine* offre une bibliographie de différents ouvrages portant sur l'estime et la confiance en soi. Les livres s'adressent tant aux parents qu'aux enfants et adolescents. Voici les liens vers deux livres touchant à l'estime de soi des adolescents.

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

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

Passeport santé vous offre cinq conseils pratiques à appliquer dans votre quotidien pour développer votre confiance en soi.

http://bit.do/confianceenmoi5

Ce livre aborde les différentes sphères de la vie d'un ado où il est possible de manquer de confiance en soi, en plus d'offrir plusieurs conseils pour développer cette confiance :

Auderset, Marie-José. (2007). *La confiance en soi : ça se cultive. Paris : Éditions de la Martinière.*

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Ma connaissance de moi

Il est possible que tu ne te sois jamais arrêté décrire qui tu es, à comprendre ta personnalité, à reconnaître tes forces, à cibler tes talents et à cerner tes intérêts. Bien te connaître te permettra de trouver des moyens de réussir qui te conviennent. Cela te servira dans toutes les sphères de ta vie pour atteindre des objectifs qui sont en accord avec qui tu es.

Voici un exercice pour t'aider à mieux te connaître:

Il est parfois difficile de se décrire soi-même. Résultat, il peut être intéressant de se tourner vers les gens de notre entourage pour nous aider. Pense à tes meilleurs amis et nomme cinq caractéristiques qu'ils utiliseraient pour te décrire :

_____ _____

_____ _____

_____

En terminant, nomme la caractéristique que tu apprécies le plus de ta personnalité et explique pourquoi:

Ma caractéristique favorite

_____

La raison de ma préférence

_____

_____

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Twitter, une plate-forme de microblogging, offre la possibilité d'écrire de courts messages de 140 caractères publiés sur le compte. Dans cet esprit, rédige un tweet de 140 mots (et non caractères) pour te présenter, décrire tes intérêts, tes passions, ce qui est important pour toi. C'est le moment de résumer qui tu es en quelques phrases.

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Se connaitre implique aussi savoir ce que l'on veut. Pratique-toi à prendre des décisions le plus souvent possible. Quoi manger comme lunch, quel film regarder, quel genre de vêtements acheter. Chaque fois que tu prends une décision, prends le temps de regarder ce que tu as choisi. Savoir ce que l'on préfère est aussi savoir qui l'on est.
- Quand tu vois des gens prendre des décisions avec lesquelles tu n'es pas d'accord, demande-toi qu'aurais-tu fais à leur place. Parfois, il est difficile de se définir, mais facile de remarquer notre différence.
- À l'opposé, pense aux gens que tu admires. Agirais-tu comme eux ou différemment? Se questionner quant à nos gestes nous dévoile aussi qui nous sommes.
- Teste de nouvelles activités, ose essayer des choses nouvelles. C'est là que tu verras ce qui te ressemble le plus.
- Prends le temps de demander aux gens qui te connaissent bien comment ils te décriraient.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Le speed-dating

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Développer sa connaissance de soi en explorant divers sujets.
- Apprendre à parler de soi à une autre personne qui est plus ou moins familière.

MATÉRIEL REQUIS un chronomètre et un sifflet (une cloche ou tout autre timbre sonore)

DURÉE SUGGÉRÉE 30 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Diviser le groupe en deux et demander aux élèves de former deux rangées face à face.
2. Demander aux élèves de se rapprocher de l'élève en face d'eux, de rapprocher les pieds de manière à ce que le bout de leurs deux pieds touche le bout des pieds de l'autre. Indiquer aux élèves de se tenir les mains et de se regarder dans les yeux.
3. Indiquer aux élèves que lorsque le signal sera donné, ils devront converser avec la personne en face deux, du sujet qui leur sera soumis. Voir la liste de sujets.
4. Préciser aux élèves qu'ils ne devront parler que du sujet indiqué, et ce, jusqu'à ce qu'ils entendent le son du sifflet. Le son se fera entendre après une minute.
5. Au son du sifflet, dire aux élèves de la première rangée de bouger d'une place vers la gauche. Le dernier rang revient au début et les élèves de la deuxième rangée ne bougent pas.
6. Indiquer aux élèves qu'à chaque fois qu'ils rencontrent un nouveau partenaire, ils conversent avec lui du nouveau sujet que vous indiquerez… et ainsi de suite.
7. Pour clôturer l'activité, faire un retour en grand groupe et demander aux élèves de nommer des éléments qu'ils ont appris de leurs collègues. Par la suite, demander aux élèves de s'exprimer sur ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes. Y a-t-il des choses qu'ils ont révélées à leurs collègues et qu'ils ne connaissaient pas d'eux? Demander aux élèves de s'exprimer sur ce qu'il retienne de cette activité.

Liste de sujets:

- Plus jeune, je rêvais de devenir…
- Le voyage de mes rêves, ce serait…
- Mes loisirs, activités, sports préférés sont…
- Si j'étais un animal, je serais…
- Si je gagnais un million de dollars, je…
- Ce que j'aimerais changer chez moi, c'est…
- Trois domaines dans lesquels j'excelle…

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- Dans dix ans, j'aimerais bien que…
- Dans la vie, je trouve difficile de…
- Mon plus beau souvenir est…
- Mes trois principales qualités sont…
- Mon principal défaut est…
- Ma plus grande réussite dans la vie, c'est…
- Mon plus grand rêve, c'est…

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Questionnaire de connaissance de soi

OBJECTIF SPÉCIFIQUE DE L'ACTIVITÉ

- Amener l'élève à se positionner sur différents sujets afin d'approfondir sa connaissance de soi.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. À la fin d'une rencontre ou avant la première rencontre, proposer à l'élève de répondre à ce questionnaire.
2. Faire un retour sur les réponses lors de la prochaine rencontre.

QUESTIONNAIRE DE CONNAISSANCE DE SOI

1. Dans ton entourage, qui est la personne que tu admires le plus?

Pourquoi?

2. Donne une description du type de personne avec qui tu t'entends le mieux dans la vie:

3. Donne une description du type de personne que tu n'apprécies pas systématiquement:

4. Ce que les gens de ton entourage te reprochent le plus souvent, c'est:

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

5. La réussite dont tu es le plus fier

Pourquoi?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

L'Association canadienne d'éducation de langue française propose une activité sur le thème du voyage permettant aux élèves d'un groupe-classe de faire le point de leurs valeurs et d'approfondir leur connaissance de soi.

http://bit.do/connaissancedesoi

Ce site (Carrefour Conseil professionnel Scolaire Personnel – Connaissance de soi – Définition de mes caractéristiques personnelles) définit intérêts, aptitudes et valeurs et en donne des exemples

https://sites.cegep-ste-foy.qc.ca/aide-aux-etudiants/orientation-et-information-scolaire-et-professionnelle/outils/

Ce livre offre diverses techniques pour aider l'adolescent à développer, entre autres, ses compétences émotionnelles dont la conscience de soi, l'affirmation, le dépassement et la connaissance de soi :

Beaulieu, Danie. (2000). *Techniques d'impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adolescents*. Québec : Impact! Éditions.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Ma motivation scolaire

Tu gagnerais à découvrir les avantages de maintenir un haut niveau de motivation. La motivation sert à trouver en toi la force nécessaire pour atteindre tes objectifs. Elle est influencée, entre autres, par tes valeurs, c'est-à-dire ce qui est important dans la vie pour toi. Ce sont ces valeurs qui donnent du sens à tes projets et à tes études. Il est important de t'arrêter et d'identifier ce qui cause tes difficultés de motivation.

Pour t'aider à améliorer ta motivation au quotidien, nous te proposons l'exercice suivant:

Dresse une liste d'activités qui sont motivantes pour toi, à l'école ou à l'extérieur de l'école. Rédige un minimum de sept activités. À titre d'exemples, ce peut être de pratiquer ton sport, d'aller à tes cours de musique, de sortir avec tes amis, de jouer à des jeux vidéo, etc.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Maintenant, répartir ses diverses activités sur l'ensemble de ta semaine. Place aux moins deux activités par jour qui peuvent te servir de source de motivation lorsque les autres activités de la journée ne sont pas suffisantes pour te motiver.

	Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Source de motivation							
Source de motivation							

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Se sentir productif aide à maintenir sa motivation. Plutôt que de vous fixer de longs moments d'étude où l'on se fatigue et se ralentit, tentez plutôt de vous fixer plusieurs blocs d'étude plus courts, mais plus efficaces.
- Lorsque vous atteignez un objectif, notez les conséquences positives de l'atteinte de ce but (moins de stress, plus de temps pour moi, fierté d'avoir réussi, etc.).
- Récompensez vos efforts. À la suite d'un blitz d'études, permettez-vous une activité agréable (émission de télévision, film, vidéo YouTube, moment sur FaceBook, pratique d'un sport qui vous plaît, sortie entre amis).
- Rappelez-vous pourquoi vous travaillez. Il est toujours plus motivant de travailler lorsqu'on connait la raison de nos efforts.
- Évitez la procrastination. Celle-ci élève le sentiment d'inefficacité, ce qui en soit baisse le niveau de motivation.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Visualiser mon idéal

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES:

- Permettre aux élèves d'explorer des objectifs à long terme.
- Identifier des moyens d'atteindre les objectifs envisagés.

MATÉRIEL REQUIS papiers et crayons

DURÉE SUGGÉRÉE 30 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES:

1. Avant de commencer cet exercice, assurez-vous d'être dans un endroit calme.
2. Demander aux élèves de trouver un endroit dans la salle où ils seront confortables, où ils ne seront pas dérangés et de fermer les yeux. Expliquer que l'exercice consistera à imaginer un où ils se sentiront bien.
3. Lire le texte de la visualisation (voir texte Ma vie idéale).
4. Demander aux élèves de reprendre leur place et distribuer papiers et crayons.
5. Indiquer aux élèves de résumer leur vie idéale selon les quatre points suivants:
    - Endroit où tu vis,
    - Environnement humain,
    - Vie professionnelle,
    - Vie personnelle.
6. Demander aux élèves d'indiquer les deux principales raisons qui les amènent à désirer cette vie.
7. Demander aux élèves d'écrire en quelques lignes comment ils peuvent arriver à cette vie.
8. En terminant, demander aux élèves de se fixer un objectif à court et un objectif à moyen terme qui pourrait les aider à se rapprocher de leur idéal:
    - Court terme: D'ici le prochain mois,...
    - Moyen terme: D'ici la fin de l'année scolaire,...

** Prenez note qu'il est possible de varier l'activité en demandant aux élèves de dessiner leur vie idéale.*

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Ma vie idéale[1]

Prends le temps de t'installer de manière à être confortable. Ferme les yeux et prends quelques grandes respirations et en te concentrant sur leurs effets sur ton corps.

Imagine que tu es transporté(e) dans le futur : 10 ans plus tard. Tu te retrouves dans une vie que tu aimes et où tu te sens en confiance. Débute ton voyage en explorant l'endroit où tu vis. Observe les alentours et analyse dans quel genre d'endroit tu voudrais vivre. Est-ce que tu habites dans un appartement, une maison, un condo, etc. Aimerais-tu te retrouver en campagne, à la ville, en région, près de la mer, etc. Il s'agit en fait de visualiser où et comment tu aimerais vivre dans l'avenir.

Maintenant, attarde-toi à ton environnement humain. Avec qui partages-tu ta vie? Es-tu seul, en couple, en colocation avec des amis, as-tu des enfants? Quelle serait ton environnement humain idéal?

Explorons maintenant ta vie professionnelle. Où travailles-tu, dans quel environnement, quels types de tâches dois-tu effectuer, quelles sont les conditions de travail, travailles-tu davantage seul ou avec des collègues, quel genre de collègue, etc. Tu n'as pas besoin de nommer le nom d'une profession exacte si tu ne trouves pas, mais tu peux quand même avoir une idée vague du type de tâches que tu aimerais accomplir.

Au tour de ta vie personnelle, que fais-tu dans tes passe-temps et tes loisirs? Pratiques-tu un sport, lequel, avec qui? Qui sont tes amis, de quel genre de personne il s'agit, les intérêts qui vous unissent? Es-tu impliqué dans un organisme ou une association? Désires-tu une vie tranquille ou plutôt occupée à l'extérieur de tes heures de travail?

Explique pour quelles raisons ta vie te plait particulièrement. Qu'est-ce qui t'apporte le plus de satisfaction dans cette vie? Est-ce qu'il y a des éléments que tu aimerais ajouter qui sont importants pour toi?

Et maintenant, en tant que toi dans le futur, prends quelques instants pour expliquer à ta personne dans le passé (toi présentement) comment tu en es arrivé à cette vie. Comment selon toi tu peux atteindre une vie semblable? Est-ce que cette vie est accessible? Bien sûr que oui si tu restes dans le réalisme. Ce qu'il faut comprendre, c'est que rien n'est gratuit dans la vie. Autrement dit, tout ce que tu as visualisé peut se réaliser, mais tu vas devoir travailler pour l'obtenir. De plus, il y a de fortes chances que ce que tu as visualisées représentent les besoins et valeurs qui importent pour toi. Ainsi, tes objectifs seront toujours adaptés au fil des années pour répondre à ceux-ci.

[1]Inspiré de : Josianne de Saint Paul et Christiane Larabi (2008). 50 bonnes façons de renforcer estime et confiance en soi. Paris : Inter Éditions.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Mes facteurs motivationnels

OBJECTIF SPÉCIFIQUE DE L'ACTIVITÉ:

- Amener l'élève à identifier ses facteurs motivationnels dans l'optique de les transférer aux sphères de sa vie où il démontre moins de motivation.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES:

1. À la fin d'une rencontre ou avant la première rencontre, proposer à l'élève de répondre à ce questionnaire.
2. Faire un retour sur les réponses lors de la prochaine rencontre.

Facteurs de motivation

Nomme deux évènements où tu t'es senti motivé (dans le cadre d'un sport que tu pratiques, d'un parascolaire où tu t'impliques, pour aider un ami ou une amie dans le besoin, pour planifier un voyage familial, etc.).

1. _____

_____

2. _____

_____

Qu'est-ce qui était motivant dans ces évènements (intérêt, résultat, sentiment d'être efficace ou utile, aptitude, etc.) ?

1. _____

_____

2. _____

_____

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Comment pourrais-tu transférer ces facteurs motivationnels aux domaines qui t'emballent moins?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

L'Université Laval propose une liste de moyens pour gérer son énergie de manière à favoriser sa motivation scolaire.

http://bit.do/motivation1

Dans leur article publié pour le Réseau d'information pour la réussite éducative (RIRE), Marie-Ève Lacroix et Pierre Potvin de l'Université du Québec à Trois-Rivières proposent des stratégies d'intervention pour favoriser la motivation scolaire.

http://bit.do/motivation2

Dans ce reportage présenté à Télé-Québec, Thérèse Bouffard, professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), présente le résultat de ses recherches: la motivation prime sur l'intelligence lorsqu'on parle de réussite scolaire. Elle expose aussi le rôle du sentiment d'efficacité personnel en lien avec la motivation scolaire.

http://bit.do/motivation3

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Mon pouvoir sur ma vie

Les croyances sont des pensées qu'un individu entretient par rapport à certaines idées sans qu'elles soient nécessairement fondées. La personne peut croire que son avenir et sa réussite sont fortement influencés par les événements extérieurs et qu'elle ne peut pas y changer grand-chose. C'est un peu comme si le destin, le hasard ou la chance choisissaient pour elle. D'un autre côté, la personne peut croire qu'elle est responsable de son avenir et de sa propre réussite, qu'elle a le pouvoir de changer les choses et de modifier le cours des événements. Tes résultats au questionnaire laissent penser que tu crois avoir du pouvoir sur certaines choses, mais non sur plusieurs autres.

Pour t'aider à reprendre le contrôle et croire que tu as le pouvoir de changer, nous te proposons l'exercice suivant:

Identifie une situation qui te rend inconfortable à l'école.

Situation scolaire

Identifie une situation qui te rend inconfortable à la maison.

Situation familiale

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Identifie une situation qui te rend inconfortable lorsque tu es avec tes amis.

Situation sociale

_____

_____

_____

Voici trois consignes pour te permettre de compléter le tableau qui suit.

- Pour chacune des situations, prends le temps d'identifier les éléments sur lesquels tu n'as pas de contrôle (tâche imposée, comportement d'autrui, horaire fixe, intérêt pour un sujet, etc.).
- Par la suite, identifie des éléments sur lesquels tu as du contrôle (tes paroles, tes pensées, ton comportement, etc.).
- Finalement, identifie ce que tu pourrais faire pour exercer davantage ton contrôle sur la situation afin de l'améliorer et de la rendre plus confortable.

	Éléments où je n'ai aucun contrôle	Éléments où je peux avoir du contrôle	Pistes pour améliorer la situation
Situation scolaire			
Situation familiale			
Situation sociale			

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Dans toute situation, une partie du contrôle nous appartient et une autre nous est externe. Chaque fois que tu te sens coincé ou mal à l'aise, demande-toi quelle partie du contrôle te revient.
- Dans une situation inconfortable, demande-toi ce que tu peux changer dans ton approche ou dans ton attitude pour améliorer ta situation.
- Lorsqu'on reconnait que quelque chose est hors de notre portée, il ne sert à rien de s'y attarder. Mieux vaut mettre de l'énergie où nous avons du contrôle que de perdre son temps à dire que ce n'est pas juste.
- Tu es ton propre entraineur. Les pensées qui tournent dans ta tête peuvent être positives et encourageantes ou elles peuvent être négatives et limitantes. Ne laisse pas les pensées limitantes t'enlever le pouvoir que tu as dans ta vie. Travaille à les réduire.
- Il est plus facile d'avoir du contrôle sur sa vie lorsque nos objectifs sont clairs. Fixe-toi des buts précis pour pouvoir y concentrer le maximum de ton énergie.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ De sans-abri à diplômée d'Harvard

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Amener les élèves à prendre conscience de leur pouvoir de leur vie malgré les évènements qui sont hors de leur contrôle.

MATÉRIEL REQUIS: ordinateur, accès Internet, écran-projeteur, papiers et crayons

DURÉE SUGGÉRÉE 25 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Débuter l'exercice en expliquant aux élèves que la vidéo qui leur sera présentée est un cours résumé de la vie de Elizabeth (Liz) Murray. Durant ses études secondaires, Liz Murray habitait dans la rue. Malgré son passé de sans-abri, elle termina des études universitaires à Harvard.

2. Donner aux élèves quelques informations complémentaires quant à la vie de Liz Murray. Liz Murray croit que la meilleure façon de s'en sortir réside dans l'éducation. Elle reprend ses études secondaires par un programme accéléré de deux ans. Par la suite, elle remporte une bourse du New York Time pour les étudiants dans le besoin. Grâce à l'argent de la bourse, elle décide d'étudier à Harvard.

3. Proposer aux élèves de se mettre à la place de Liz Murray et d'énumérer les éléments de sa vie qui étaient hors de son contrôle.

4. Demander aux élèves d'indiquer ce qui a permis à Liz Murray de se sortir de sa situation de sans-abri et de poursuivre des études universitaires à Harvard et quels étaient les éléments sur lesquels elle avait du contrôle.

5. Distribuer papiers et crayons et demander aux élèves de résumer une situation qui est difficile pour eux.

6. Indiquer aux élèves de trouver deux moyens qu'ils pourraient prendre pour avoir davantage de contrôle de la situation qui leur est difficile.

Liz Murray

Vidéo (2 minutes 27 secondes)

https://www.youtube.com/watch?v=EtybvFW0ncY

La vidéo est présentée en anglais. Si vous désirez avoir des sous-titres en français, voici la procédure :

- Cliquez sur le symbole sous-titre (en bas à droite de la vidéo) afin d'activer les sous-titres.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- Les sous-titres apparaitront en anglais. Pour les traduire en français :
- Cliquez sur le symbole paramètre (en bas à droite de la vidéo).
- Cliquez sur l'onglet sous-titre.
- Cliquez sur l'onglet traduire.
- Changer la langue et sélectionnez le français.

Pour en apprendre davantage de la vie de Liz Murray, voici la référence bibliographique de son livre :

Murray, Liz. (2003). *Breaking night: a memoir of forgiveness, survival, and my journey from homeless to Harvard*. New York : Édition Hyperion

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Agir sur la pensée

OBJECTIF SPÉCIFIQUE DE L'ACTIVITÉ

- Amener l'élève à prendre conscience de ses constructions cognitives limitantes.
- Analyser les constructions cognitives limitantes de l'individu afin de proposer des constructions cognitives plus adaptées.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Il arrive parfois que nos paroles et nos pensées traduisent des constructions cognitives limitantes (construction d'échec, d'impuissance, de locus de contrôle externe, etc.).
2. Expliquer à l'élève ce que sont des pensées et des paroles limitantes. Il s'agit d'éléments que nous nous répétons et qui nous amènent à croire que nous ne pouvons pas avoir de contrôle de la situation, que nous sommes voués à être peu performant, à échouer.
    - Pour aider à comprendre ce concept, vous pouvez donner des exemples de constructions cognitives limitantes :
    - J'ai toujours de la difficulté en mathématique.
    - Je ne serai jamais aussi bon que mon frère.
    - Je n'arrive pas à plaire à mes parents.
    - Je ne suis pas doué à l'école.
    - Je suis certain qu'ils se moquent de moi.
    - Je n'ai aucun intérêt.
    - Je n'ai pas ce qu'il faut pour lui plaire.
    - Je n'y arriverai jamais.
    - Ça ne me sert à rien d'être ici.
    - Ou tout autre exemple tiré du vocabulaire de l'élève.
3. Demander à l'élève de tenir un journal de bord tout au long de la prochaine semaine. Chaque fois qu'il a une construction cognitive limitante, demandez-lui d'écrire la phrase ou la pensée limitante. Par la suite, demandez-lui de rédiger en quelques mots le contexte dans lequel ces constructions cognitives limitantes apparaissent.
4. Lors de la prochaine rencontre, revenez sur le journal de bord afin de voir si certains contextes ou situations sont plus favorables que d'autres aux constructions cognitives limitantes.
5. Explorer avec l'élève comment il peut modifier sa réaction (pensée ou comportement) lorsque des situations ou des contextes semblables se présenteront à nouveau.
6. Demander à l'élève de mettre en pratique les modifications de pensées ou de comportements.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

7. Demander à l'élève de reprendre son journal de bord pour une autre semaine. Chaque fois qu'il fait face à une situation semblable à celles identifiées, demander à l'élève de noter comment il a fait pour modifier son comportement ou ses pensées.

8. Faire un retour du journal de bord et de l'expérience de l'élève afin de voir l'évolution de ses contructions cognitives limitantes.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

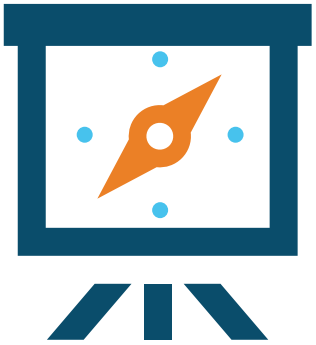
Les pensées limitantes peuvent à leur tour donner lieu à un autre phénomène, celui de l'impuissance apprise. À force de se répéter que nous n'y arriverons pas, effectivement, nous échouons. Dans ce court vidéo, vous verrez comme ce phénomène peut être induis en seulement quelques minutes.

https://www.youtube.com/watch?v=j9I95BJsINc

Pour comprendre l'impact de nos croyances de notre attitude, Interargir est un outil favorisant la prise de conscience et l'élaboration d'alternatives pour réajuster le tir quant à nos comportements.

http://www.septembre.com/recherche?search=Interagir&x=9&y=9

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS



Mes projets de vie

Avoir des projets de vie, il s'agit de trouver un sens aux actions que tu dois faire à l'école ou ailleurs pour t'améliorer et réussir et diriger tes efforts vers la réalisation de tes projets.

Beaucoup de jeunes pensent qu'ils n'ont pas besoin de s'interroger sur leurs projets de vie, qu'en temps et lieu, ils connaîtront le chemin à prendre pour réussir dans la vie. Si cela peut arriver à certains élèves, ce n'est pas le cas de la majorité. C'est pourquoi, sans avoir à prendre une décision aujourd'hui, il est avantageux de réfléchir à tes objectifs professionnels et personnels.

Pour te permettre de réfléchir à tes projets de vie, nous te proposons l'exercice suivant:

Complète la phrase suivante:

Je vais avoir réussi ma vie quand…

Dans cette phrase, tu as identifié des éléments qui déterminent ta réussite. Explique pour quelles raisons ces éléments sont importants pour toi.

Maintenant, identifie un premier objectif que tu peux te fixer d'ici à la fin de ton secondaire et qui soit en lien avec ta vision de la réussite.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Nomme des moyens que tu peux prendre pour t'aider à atteindre ton premier objectif. .

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Sois spécifique et précis dans les buts que tu te fixes. Plus ils sont concrets, plus ils sont réalisables.
- Note tes buts et objectifs dans un agenda. Ainsi, tu pourras aussi noter les dates butoirs où tu devras avoir avancé les diverses étapes à franchir pour atteindre ce but.
- Dans la rédaction des diverses étapes à franchir pour atteindre ton but, prends bien soin d'être clair dans tes explications. Écris comment tu vas effectuer ta tâche à une date précise (ex.: au lieu d'écrire Objectif : me mettre en forme, tâche spécifique : aller au gym, écris plutôt tous les lundis et mercredi à ton horaire, aller m'entrainer de 18 h à 19 h).
- Rencontre des gens qui ont atteint certains projets de vie que tu as fixés et interviewe-les. Tu verras que leur expérience peut être très inspirante.
- Les projets de vie peuvent varier au cours d'une vie. Il est donc intéressant, une fois par année, de se rassoir pour se demander à nouveaux si ces projets correspondent toujours à nos ambitions.

Inspiré de http://topachievement.com/philhumbert.html et de http://www.webmd.com/balance/change-for-good-15/how-to-reach-your-goals

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Le jeu de cartes

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Par le biais de suggestions et de choix forcés, amener l'élève à préciser ses besoins professionnels.
- Développer la capacité d'affirmation de l'élève quant à ses besoins professionnels.

MATÉRIEL REQUIS cartons et crayons

DURÉE SUGGÉRÉE 40 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES AVANT L'ACTIVITÉ

1. Avant le début de l'activité, découper des cartons de la grosseur approximative d'une carte à jouer. Inscrire un besoin professionnel par cartons. Pour voir des exemples de besoins, vous pouvez vous référer à la liste ci-dessous. Selon le nombre d'élèves, vous pouvez rédiger plusieurs cartes avec le même besoin.
2. Créer également un paquet de cartes vierges.

LISTE DE BESOINS PROFESSIONNELS[2]

- Faire un travail qui me permet de développer mes capacités;
- Savoir clairement ce que l'on attend de moi;
- Avoir des vacances;
- Être mon propre patron;
- Travailler en collaboration avec d'autres personnes;
- Être très encadré dans mon travail;
- Travailler en ville;
- Travailler en région;
- Faire un travail qui demande de me déplacer;
- Faire un travail intellectuel;
- Travailler avec des outils ou des machines;
- Analyser les pensées et les sentiments des autres;
- Travailler en compétition avec d'autres;
- Travailler dehors;
- Travailler à l'intérieur;
- Travailler dans un environnement détendu, relaxe;
- Me servir de ma force physique au travail;
- Travailler avec des choses plutôt qu'avec des personnes;
- Travailler avec des personnes plutôt qu'avec des choses;
- Avoir la sécurité d'emploi (ne pas craindre de perdre mon emploi);
- Diriger le travail d'autres personnes;

[2] Inspiré de la Démarche d'orientation approfondie de Réginald Savard du Département d'orientation à l'Université de Sherbrooke.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- Voir concrètement le résultat de mon travail;
- Faire un travail qui me demande de la précision;
- Savoir que les efforts que je fais ne passent pas inaperçus;
- Avoir un salaire très élevé;
- Prendre mes propres décisions au travail;
- Jouir d'une grande popularité;
- Avoir un bon statut social (prestige);
- Découvrir ou inventer de nouvelles choses (créativité);
- Faire des choses qui comportent un certain risque;
- Avoir plusieurs responsabilités au travail;
- Avoir des tâches simples;
- Avoir des tâches complexes;
- Travailler seul plutôt qu'en groupe;
- Travailler en groupe plutôt que seul;
- Faire un travail routinier;
- Avoir régulièrement de nouvelles tâches;
- Avoir un horaire irrégulier (flexible) au travail;
- Avoir un horaire régulier au travail;
- Pouvoir gravir des échelons dans mon travail;
- Faire un travail répétitif, concret et organisé.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES PENDANT L'ACTIVITÉ

1. Proposer à chacun des élèves de piger au hasard six cartes.

2. Demander aux élèves de prendre connaissance de leurs cartes. Préciser que ces cartes représentent des besoins qu'ils peuvent avoir face au marché du travail.

3. Tous n'ayant pas les mêmes besoins, indiquer aux élèves qu'ils peuvent maintenant circuler dans la classe et échanger des cartes avec leurs collègues. Ils doivent toujours avoir six cartes en main. Il sera donc nécessaire pour eux de négocier avec leurs collègues pour trouver des terrains d'entente dans l'échange des cartes.

4. Demander aux élèves de reprendre leur place et d'ordonner, sur leur bureau, les six cartes obtenues après les échanges, du besoin le plus important au moins important.

5. Offrir à chaque élève une carte vierge pour rédiger un besoin qui est important pour eux et qu'ils n'ont pas dans leur jeu pour un total de sept cartes.

6. Expliquer aux élèves qu'il peut être difficile du marché du travail de répondre à tous nos besoins en même temps et qu'il s'avère parfois nécessaire de prioriser. Indiquer aux élèves qu'ils doivent maintenant vous redonner trois cartes. Les élèves ont maintenant quatre cartes en leur possession.

7. Par la suite, offrir à chaque élève une carte pigée au hasard. Si l'élève souhaite obtenir

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

la carte pigée au hasard, il doit vous rendre une carte.

8. Terminer cette série de sélection de cartes en demandant aux élèves de ne garder que trois cartes et de les placer en ordre d'importance.

9. Pour clôturer l'activité, préciser aux élèves qu'ils viennent de déterminer des besoins qui sont importants pour eux dans leur projet de vie. Demander aux élèves de réfléchir des moyens de répondre à ces besoins dans leur vie professionnelle. Vous pouvez demander aux élèves de résumer sur une feuille leurs besoins et les moyens qu'ils ont trouvés pour y parvenir.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Ma vie, ma mission

OBJECTIF SPÉCIFIQUE DE L'ACTIVITÉ

- Amener l'élève à se positionner sur le sens qu'il souhaite donner à sa vie.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. À la fin d'une rencontre ou avant la première rencontre, proposer à l'élève de répondre à ce questionnaire.
2. Faire un retour sur les réponses lors de la prochaine rencontre.

Si tu acceptes cette mission

1. Si tu avais une mission à accomplir au cours de ta vie, que serait-elle?

2. Explique pourquoi cette mission est significative pour toi.

3. En une ligne, trouve une devise (un slogan) qui reflète ta mission.

4. Quels projets à long terme peux-tu mettre en place pour te rapprocher le plus possible de ta mission?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

5. Quels projets à court terme peux-tu mettre en place pour te rapprocher le plus possible de ta mission?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Pour tout ce qui a trait aux projets de vie professionnels, il peut être intéressant d'aller explorer les conditions de travail, la description de tâche ou le contexte social de nos professions d'intérêt. Pour ces informations et plus encore, voici deux ressources complètes et à jour. La première, lancée par GRICS, nécessite un abonnement, ***https://www.reperes.qc.ca*** et la seconde soutenue par Emploi-Québec est accessible à tous : ***http://imt.emploiquebec.gouv.qc.ca/mtg/inter/noncache/contenu/asp/mtg941_accueil_fran_01.asp*** .

Bien que nos élèves n'aient pas encore de carrière, il peut être intéressant de s'inspirer de la formule du bilan de compétences pour les aider à faire le point. Certains outils que l'on retrouve dans cet ouvrage pourraient facilement être adaptés à notre clientèle en leur demandant par exemple ce qu'ils retiennent de leurs expériences sportives, parascolaires ou de leur implication sociale.

http://www.septembre.com/livres/bilan-competences-622.html

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Ma capacité à prendre des décisions

Le sentiment de savoir prendre de bonnes décisions se développera au cours de ta vie et dans toutes les sphères d'activité de celle-ci. Ce sentiment d'efficacité décisionnel grandira avec l'expérience. Pour un élève au secondaire, le choix de son parcours scolaire et professionnel après le secondaire représente une des premières décisions importantes.

Pour t'aider à développer ta capacité à prendre des décisions en obtenant des astuces et des méthodes de prise de décision pour le quotidien et quant à ton avenir professionnel, nous te proposons l'exercice qui suit:

1. Dans un premier temps, nomme une décision que tu dois prendre et qui s'avère difficile pour toi.

_____

_____

2. Nomme les différences options qui s'offrent à toi dans cette prise de décision. S'il existe plus de deux options, rajoute des lignes.

Option A

_____

Option B

_____

3. Pour t'aider dans ta décision, complète le tableau des couts et des bénéfices pour l'option A. Les couts représentent ce que tu dois investir pour mener à bien cette option. À titre d'exemple, il peut s'agir de l'énergie que tu devras mettre, d'investissement financier, des sacrifices que tu devras faire, etc. Les bénéfices représentent ce que cela te rapportera de mener à bien cette option. À titre d'exemple, il peut s'agir du plaisir que tu récolteras, de ta satisfaction personnelle, de meilleures conditions de vie, etc.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Option A	
Couts	**Bénéfices**

4. Complète le tableau des couts et des bénéfices pour l'option B.

Option B	
Couts	**Bénéfices**

5. Après avoir complété les tableaux, il est possible que le résultat de cette comparaison te permette clairement de faire un choix. Il se peut aussi que les résultats soient serrés et que tu doives approfondir ta réflexion. Si c'est le cas, retourne dans les tableaux et ajoute une valeur entre 1 et 10 à la suite de chaque cout et bénéfice. En ce qui les concerne, donne la valeur de 10 si l'argument représente un investissement important pour toi et une valeur de 1 si l'argument te demande peu d'investissement. Quant aux bénéfices, donne la valeur de 10 si l'argument représente un gain majeur pour toi et donne la valeur de 1 si l'argument te donne peu d'avantage.

6. Additionne les valeurs que tu as établies pour chaque colonne cout et bénéfice puis reporte ce nombre dans le tableau qui suit. Par la suite, soustrais les couts des bénéfices.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

	Les résultats de la compilation		
	Couts	Bénéfices	Résultat
Option A			
Option B			

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Aussi petits qu'ils puissent être, les décisions et les choix que tu fais dans ton quotidien contribuent à renforcer la confiance en ta capacité à prendre des décisions. Porte attention à toutes ces décisions.
- Prendre des décisions implique de prendre des risques. Tu dois savoir que se tromper fait aussi partie de l'apprentissage.
- Avant de prendre une décision, considère les avantages et les désavantages de chacune des options. Si les deux options possibles comportent le même nombre d'avantages et de désavantages, tu peux en conclure que les deux options sont probablement bonnes pour toi.
- Il arrive qu'on ait de la difficulté à choisir, car on manque d'information quant aux options possibles. N'hésite pas à demander de l'aide à quelqu'un qui est passé par là avant toi ou aux différentes personnes à qui tu fais confiance à l'école ou à la maison.
- N'essayez pas de plaire à tous lors de votre prise de décision. L'important est qu'à la lumière de votre réflexion, cette option vous apparaisse comme étant la meilleure **pour vous.**

TITRE DE L'ACTIVITÉ Le schéma de mes pensées

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider les élèves à structurer leurs idées en lien avec une problématique ou un questionnement requérant une prise de décision.

MATÉRIEL REQUIS grands cartons, crayons de couleur, tableau et marqueur

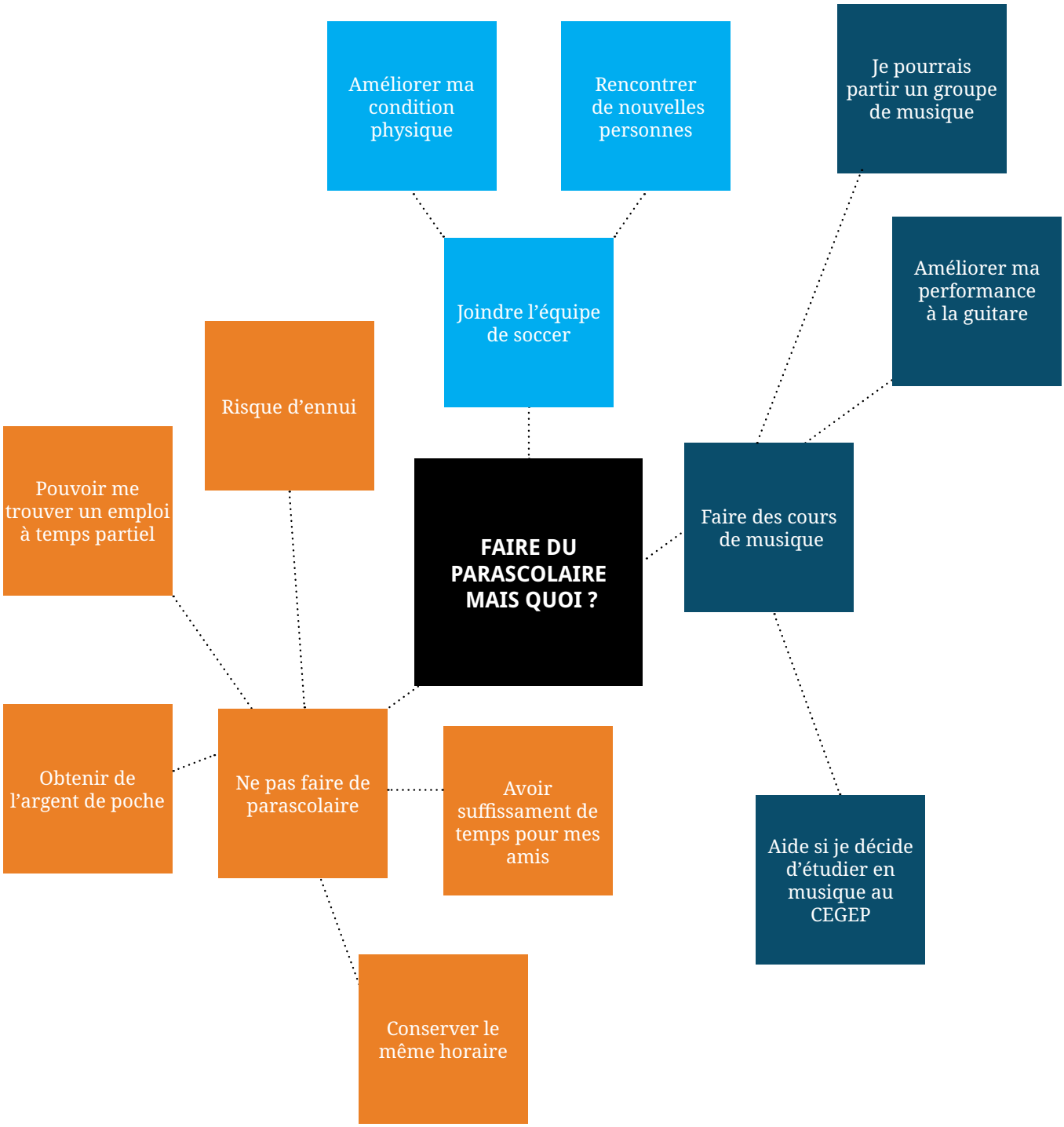
DURÉE SUGGÉRÉE 50 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

- Expliquer aux élèves qu'il arrive souvent que l'indécision soit causée par le grand nombre d'information, de questionnements, d'incertitudes auxquels ils font face lors d'une prise de décision. Pour se libérer et mieux schématiser les multiples pensées qui peuvent être envahissantes à l'approche d'une décision, proposer la technique de la carte d'idées (« mind-mapping »). Il s'agit d'une manière de représenter visuellement une suite d'idées, de pensées et d'informations associées à un questionnement.
- Dessiner au tableau un exemple de cartes d'idées et voir exemple plus bas.
- Distribuer de grands cartons aux élèves pour qu'ils puissent y dessiner leur propre carte d'idées et donner accès aux crayons de couleur. C'est le moment d'être créatif!
- Demander aux élèves de débuter la carte d'idées par une bulle au centre qui représente leur questionnement, leur dilemme face à une prise de décision.
- En partant de cette bulle centrale, suggérer aux élèves de tracer des liens vers les différentes options qui s'offrent à eux et de continuer les chemins avec les idées qu'ils ont par rapport à chacune des options.
- Lorsque les élèves ont complété leur carte, indiquer aux élèves de noter, au verso de la carte, l'option qui semble la plus intéressante jusqu'à présent.
- Si le temps le permet, proposer aux élèves de partager avec le groupe leur réflexion, l'option qui leur semble la plus intéressante et la raison de cet intérêt.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Exemple de carte d'idées



Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Le vieux sage

OBJECTIF SPÉCIFIQUE DE L'ACTIVITÉ

- Aider l'élève à se distancer de son questionnement pour y réfléchir sans se laisser envahir par la peur de l'indécision.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Proposer à l'élève un exercice de mise en situation et lui demander de s'imaginer allant à la rencontre d'un vieux sage.
2. Demander à l'élève de décrire à quoi ressemblerait le vieux sage.
3. Inviter l'élève à décrire sa situation, son questionnement et la décision qu'il doit prendre comme s'il se confiait au vieux sage.
4. Demander à l'élève de se mettre dans la peau du vieux sage et de répondre au questionnement posé selon la perspective de ce dernier.
5. Inviter l'élève à considérer la réponse du vieux sage et à dire ce qu'il souhaite faire de cette réponse.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Isabelle Falardeau est conseillère d'orientation et psychologue. Durant plusieurs années, elle a étudié le phénomène de l'indécision. Voici quelques-uns de ses ouvrages porteurs de beaucoup d'information et de pistes d'intervention à emprunter avec nos élèves indécis.

Falardeau, Isabelle. (2013. L'Orient-Expert : un guide pour surmonter l'indécision. Québec : Septembre Éditeur.

http://www.septembre.com/livres/orient-expert-1309.html

Falardeau, Isabelle. (2007). Sortir de l'indécision. Québec : Septembre Éditeur. 2007.

http://www.septembre.com/livres/sortir-indecision-694.html

Falardeau, Isabelle et Roy, Roland. (1999. S'orienter malgré l'indécision. Sainte-Foy : Éditions Septembre.

http://www.septembre.com/livres/orienter-malgre-indecision-45.html

Dans son ouvrage, Michelle Roberge utilise l'imagerie des saisons qui passent pour traiter du changement et de la transition. Cet outil dresse donc des pistes intéressantes pour aider nos élèves dans « un passage harmonieux de l'ancien au nouveau ».

Roberge, Michelle. (1998). Tant d'hiver au coeur du changement. Sainte-Foy : Éditions Septembre.

http://www.septembre.com/recherche?search=tant+d%27hiver&x=0&y=0

Le paradoxe du choix est un concept qui a été longuement étudié par le psychologue et chercheur Barry Schwartz. Celui-ci explique dans cette capsule vidéo que notre société occidentale tend à associer plus de liberté avec plus de bonheur, mais aussi plus de liberté avec un plus grand nombre de choix. Par transitivité, avoir plus de choix serait égal à vivre plus de bonheur. Or, ses recherches prouvent que cette hypothèse est erronée. Cette vidéo illustre les raisons pour lesquelles l'abondance d'option n'est pas toujours bénéfique et rappelle les vertus des choix restreints.

http://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_the_paradox_of_choice?language=en#t-1108463

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

* La vidéo est présentée en anglais. Si vous désirez avoir des sous-titres en français, voici la procédure:

- Glissez votre souris sur le symbole sous-titre (en bas à droite de la vidéo).
- Vous verrez qu'une liste de langues se déroule.
- Sélectionnez le français (Canada), les sous-titres apparaitront.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Ma gestion de mon temps

Durant les études, apprendre à gérer son temps est souvent la clé pour favoriser la réussite scolaire et trouver un équilibre entre l'école, les loisirs, les amis et la famille. Apprendre à bien gérer son temps peut permettre d'atteindre ses objectifs en évitant le stress causé par le fait de tout faire à la dernière minute.

Deux personnes ont la même tâche à accomplir et disposent du même temps; à la fin du temps accordé, l'une a terminé et l'autre non. Pourquoi ? Parce que les actions de l'une ont été plus efficaces que les actions de l'autre et parce que l'une a mieux planifié son temps et organisé ses actions que l'autre.

D'abord, pour savoir à quoi tu passes ton temps et pour t'aider à établir un horaire réaliste, note toutes les activités durant les sept prochains jours. Nous te fournissons un exemple pour te guider dans cet exercice. Note de quelle heure à quelle heure tu fais ces activités et inscris le temps que ces activités ont duré. Si tu as exactement le même horaire de deux jours dans la semaine, tu peux simplement indiquer les journées qui sont identiques après t'être assuré qu'ils sont véritablement identiques. Pense à tes activités parascolaires, à tes sorties avec tes amis et au temps que tu passes à l'extérieur de tes cours.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Exemple

Activité	De quelle heure à quelle heure	Temps mis à l'activité
Sommeil	22 h à 6 h	8 h
Soins personnels	6 h à 6 h 25	25 min
Déjeuner	6 h 25 à 6 h 40	15 min
Déplacement par autobus	6 h 40 à 7 h 40	1 h
Activités sportives	7 h 40 à 8 h 25	45 min
Perdre son temps	8 h 25 à 8 h 30	5 min
École	8 h 30 à 15 h 30	7 h
Transport	15 h 30 à 16 h 15	45 min
Collation	16 h 15 à 16 h 30	15 min
Loisir/Sport	16 h 30 à 17 h 30	1 h
Souper	17 h 30 à 18 h 15	45 min
Loisir/Sport	18 h 15 à 19 h	45 min
Études	19 h à 20 h 30	1 h 30
Loisir/Sport	20 h 30 à 21 h 30	1 h
Toilette	21 h 30 à 22 h	30 min

Lundi			Mardi		
Activité	De quelle heure à quelle heure	Temps mis à l'activité	Activité	De quelle heure à quelle heure	Temps mis à l'activité

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Mecredi			Jeudi		
Activité	De quelle heure à quelle heure	Temps mis à l'activité	Activité	De quelle heure à quelle heure	Temps mis à l'activité

Vendredi			Samedi		
Activité	De quelle heure à quelle heure	Temps mis à l'activité	Activité	De quelle heure à quelle heure	Temps mis à l'activité

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Dimanche		
Activité	De quelle heure à quelle heure	Temps mis à l'activité

Les activités quotidiennes peuvent se diviser en six catégories:

- Besoins de base (sommeil, repas, soins personnels);
- Activités scolaires (cours, travaux, étude, devoirs);
- Vie familiale et sociale (activités familiales, rencontre avec des amis, voyages, sorties);
- Loisirs et sports (sports, exercices, cours de musique, activités parascolaires, télévision, cellulaire, jeux vidéo, etc.);
- Travail/bénévolat (travail rémunéré ou non);
- Transport (autobus, déplacements quelconque…).

À partir du tableau précédent, inscris pour chaque jour, le temps que tu mets pour chacune des catégories d'activités. Par la suite, additionne le temps consacré à chaque catégorie d'activités pour chaque jour de la semaine. Ainsi, tu pourras savoir comment tu passes ton temps et ainsi faire des ajustements comme accorder plus de temps à des activités sportives ou aux études.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Catégories	Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total
Besoin de base								
Activités scolaires								
Vie familiale et sociale								
Loisir/Sports								
Travail/ bénévolat								
Transport								
Total par jour								

Une semaine compte 168 heures (7 jours x 24 heures), nous croyons que tu devrais consacrer au moins:

- entre 78 et 84 heures pour les besoins de base;
- entre 40 et 45 heures aux activités scolaires.
- Il te reste entre 39 et 50 heures à partager entre la vie familiale, la vie sociale, les loisirs, les sports, le travail rémunéré, le bénévolat et le transport.

À la suite de ces exercices :

Es-tu satisfait de la façon dont tu utilises ton temps?

Y a-t-il des modifications que tu aimerais apporter à la façon dont tu utilises ton temps?

Y a-t-il des activités où tu aimerais mettre moins de temps et d'autres où tu aimerais mettre plus de temps?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Prends l'habitude de dresser une liste de choses à faire et de t'arrêter au début de la matinée pour planifier la journée.
- Lorsque tu planifies un horaire, laisse-toi des moments libres qui pourront te servir si jamais une activité ou une autre te demande davantage de temps que prévu.
- Apprends à dire non, cette habileté se développe. Observe ton comportement et évalue les situations où il est difficile de dire non.
- Évite de reporter au lendemain, ce comportement est souvent associé à des tâches difficiles ou désagréables. Une stratégie: s'astreindre à exécuter la tâche difficile cinq minutes par jour.
- Au-delà des cours et des devoirs, il faut des moments de plaisir et de repos.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Planifier ma semaine

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Mieux connaitre ses habitudes et son rythme de travail.
- Planifier son emploi du temps.

MATÉRIELS REQUIS papier et crayon

DURÉE SUGGÉRÉE 30 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

- Remettre à chaque élève une copie de la grille horaire;
- Leur demander d'inscrire, dans la grille horaire, les activités quotidiennes que comportent une semaine normale et le temps qu'il y accorde habituellement.
- Proposer aux élèves de se faire un code de couleurs. À titre d'exemple : bleu pour le temps passé à l'école, vert pour les devoirs, orange pour les activités sportives, jaunes pour les besoins de bases (repas, hygiène personnelle), mauve pour le temps en transport en commun.
- Demander aux élèves de rajouter à leur horaire des périodes tampons (c'est-à-dire des périodes libres) Ces périodes pourront servir à rattraper des tâches qui ont pris plus de temps que prévues ou à se reposer.
- Une fois la grille horaire complétée, vérifier avec les élèves s'ils accordent suffisamment de temps aux études, aux devoirs et aux travaux scolaires.
- Demander aux élèves d'observer leur horaire et amener les élèves à réfléchir sur différents points.
    1. Reste-t-il des plages non colorées dans leur horaire?
    2. Est-ce qu'une couleur prend trop de place selon eux?
    3. Sont-ils à l'aise avec l'état actuel de leur horaire?
- Dans le cas où l'élève aimerait mettre plus de temps aux études ou à la pratique d'autres activités, que pourrait-il modifier dans son emploi du temps?
- Proposer une discussion en petit groupe pour trouver des pistes de solutions afin de favoriser une meilleure gestion du temps.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7 h							
7 h 30							
8 h							
8 h 30							
9 h							
9 h 30							
10 h							
10 h 30							
11 h							
11 h 30							
12 h							
12 h 30							
13 h							
13 h 30							
14 h							
14 h 30							
15 h							
15 h 30							
16 h							
16 h 30							
17 h							
17 h 30							
18 h							
18 h 30							
19 h							
19 h 30							
20 h							
20 h 30							
21 h							
21 h 30							
22 h							

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ La préparation aux examens

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ACTIVITÉ

- Permettre à l'élève d'apprendre à planifier sa préparation aux examens;
- Amener l'élève à reconnaître et tenir compte dans sa préparation aux examens des matières qui nécessitent plus de temps de préparation.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Tout en tenant compte de la quantité de matières à étudier et de la difficulté ou de la facilité éprouvée face à chaque matière, demander à l'élève de diviser chaque matière scolaire à étudier pour la période d'examen en petits blocs d'étude qui n'exigeront pas plus de 50 minutes d'étude.
2. Remettre à l'élève une copie de la grille de préparation aux examens et lui expliquer les consignes.

Horaire personnalisé

Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi, Samedi, Dimanche
Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____	Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____	Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____	Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____	Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____
Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____	Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____	Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____	Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____	Date: ○ _____ _____ ○ _____ _____ ○ _____ _____

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Voici les consignes à suivre pour remplir le calendrier au verso de cette feuille et vivre une bonne session d'examens:

1. Divise chaque matière qui fait l'objet d'un examen en un certain nombre de blocs d'étude.
2. Consacre plus de temps (donc plus de blocs) des matières que tu trouves difficiles.
3. Pour chaque jour, inscris dans le calendrier les blocs de matière à étudier, en tenant compte de tes occupations et du temps que tu es prêt à mettre.
4. Si tu accumules du retard, ajuste ton calendrier pour t'assurer de ne rien négliger.

Voici un exemple:

Horaire personnalisé

Lundi	Mardi	Mecredi	Jeudi	Vendredi, Samedi, Dimanche
Date: ○ *Bloc nº 1 français* ○ *Bloc nº 1 math* ○ *Bloc nº 1 histoire*	Date: ○ *Bloc nº 1 anglais* ○ *Bloc nº 2 histoire* ○ *Bloc nº 1 science*	Date: ○ *Bloc nº 2 math* ○ *Bloc nº 2 français* ○ *Bloc nº 3 histoire*	Date: ○ *Bloc nº 1 ECR* ○ *Bloc nº 1 anglais* ○ *Bloc nº 1 histoire*	Date: ○ ○ ○
Date: ○ ○ ○	Date: ○ ○ ○	Date: ○ ○ ○	Date: ○ ○ ○	Date: ○ ○ ○

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Ce livre a pour but d'aider l'élève à travers exemples et exercices. Il découvre comment développer des habiletés personnelles comme la gestion du temps et des habiletés intellectuelles dont la prise de notes.

BOUCHER, F. et G. AVARD. (1984). *Réussir ses études*, Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal, Montréal, Éditions de Mortagne.

Le Dr Bruno Koeltz propose une méthode simple et efficace pour ne plus tout remettre au lendemain.

KOELTZ, B. (2006). Comment ne pas tout remettre au lendemain, O. Jacob éditeur.

L'approche à partir de l'intérieur de cette auteure aidera à découvrir les forces et les faiblesses psychologiques ainsi qu'à créer un système de gestion du temps qui correspond aux besoins personnels.

MORGENSTERN, J. (2002). Gérez votre temps, vivez pleinement. Varennes, Éditions AdA.

S'appuyant sur des études scientifiques, sociologiques et économiques, le Dr Steel nous explique enfin l'origine de cette tendance à la procrastination.

STEEL, P. (2010). Procrastination, pourquoi remet-on à demain ce qu'on peut faire aujourd'hui? Éditions Privé.

Dans cette formation interactive d'une durée approximative de 45 minutes, une démarche vous est suggérée pour apprendre à mieux gérer votre temps.
http://lesclesweb.aide.ulaval.ca/gestion_du_temps

Ce guide est une production du Service aux étudiants du cégep de Saint-Laurent. Il présente une méthode et des exercices pour la gestion du temps.

https://www.cegepsl.qc.ca/services-etudiants/ressources-et.../documents-utiles

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Le Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa fournit un tas de trucs et de conseils pour mieux gérer son temps.

https://sass.uottawa.ca/fr/mentorat/trousse/gestion-du-temps

Le cégep à distance fournit un guide qui aide à gérer son temps en trois étapes.

http://cegepadistance.ca/accueil-etudiant/information-et-services/aide-a-la-reussite/outils-daide-a-la-reussite/guide-gerer-son-temps/

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Ma concentration

L'attention est la capacité d'un individu à diriger ses pensées et son écoute vers un élément précis, mais il est rare que nous vivions dans le présent. Nos pensées s'en vont dans toutes les directions et nous avons tendance à les suivre. Toutefois, pour réussir à l'école, il faut non seulement être physiquement présent aux cours, mais aussi être mentalement présent à ce que l'enseignant explique. La concentration, c'est la base de tout. Sans elle, la mémorisation devient difficile, la prise de notes est incomplète ainsi que la fatigue excessive et la démotivation se font sentir devant le temps d'étude à fournir.

Il serait important que tu prennes des moyens pour fortifier ta concentration. L'exercice qui t'est proposé t'aidera à cet effet.

Il suffit d'associer aux différentes situations les causes du manque de concentration et les stratégies d'amélioration en te servant des chiffres dans la colonne cause et des lettres dans la colonne stratégie.

Questionnaire

Situation	Cause du manque de concentration	Stratégie recommandée
Paul étudie allongé sur son lit.		
Après avoir bien mangé, Anne se met aux études.		
À tous les soirs, Luc étudie sans arrêt de 17 h à 22 h.		
Avant même d'étudier pour son examen de mathématique, Pierre ne cesse de se dire qu'il va l'échouer.		
Marie étudie en écoutant la télévision.		
Nicolas a oublié de prendre rendez-vous avec son conseiller.		
Nicole étudie en surveillant ses messages et en y répondant.		

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Bernard a souvent un mauvais sommeil.		

Énumération des causes du manque de concentration:

1. la fatigue influence fortement la concentration,
2. les inquiétudes,
3. les lieux comme le lit de la chambre à coucher,
4. la digestion est un processus qui demande beaucoup d'énergie et invite à l'endormissement,
5. bruit environnant,
6. les pensées obsédantes,
7. les distractions,
8. le manque de sommeil.

Énumération des stratégies :

a) Il suffit de prendre conscience des distractions (télévision) et de t'assurer d'en réduire l'impact.
b) Il faut prévoir des pauses pour restaurer la concentration.
c) Attendre une trentaine de minutes pour étudier après un bon repas.
d) Couper le téléphone et reporter à plus tard les tâches qui ne sont pas utiles.
e) Pour bien fonctionner, l'organisme a besoin de sept à neuf heures de sommeil par jour.
f) Il faut adopter une position permettant de rester vigilant et non allongé sur un lit.
g) Avant d'amorcer une période d'études, prendre le temps d'imaginer toutes les conséquences heureuses, dans le futur, qui pourraient découler des efforts consentis à ce travail.
h) Pour libérer l'esprit des pensées parasites, il faut les noter.

Corrigé: 3 f, 4 c, 1 b, 2 g, 5 a, 6 h, 7 d, 9 e .

Cet exercice est inspiré du livre *Réussir ses études*, page 95 des auteurs, Francine Boucher et Jacqueline Avard.

1. Est-ce que tu te reconnais dans certaines situations que présente le questionnaire ? Et si oui, lesquelles?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

2. À partir des stratégies proposées, identifie celles que tu aurais avantage à développer?

_____

_____

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Accorde une grande attention au choix des moments de la journée, des lieux et des ambiances de travail.
- Développe une organisation personnelle de ton travail (temps, espace, outils).
- La concentration est influencée par la fatigue excessive, la maladie, la déprime, le manque de sommeil, l'alimentation, la consommation d'alcool et de cannabis. Fais attention à tes habitudes de vie.
- L'exercice physique est un excellent moyen pour augmenter la concentration.
- Étudie par tranche de 25 minutes sans te laisser déconcentré par les minimessages ou autres distractions et prends ensuite une pause de 5-10 minutes.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Décompte de 100 à 1

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider les élèves à développer leur capacité de concentration ;
- Permettre aux élèves de prendre conscience des moments où la concentration n'est pas optimale;
- Amener les élèves à voir les capacités qu'ils ont pour refixer la concentration là où ils en ont besoin.

MATÉRIEL REQUIS aucun matériel

DURÉE SUGGÉRÉE 15 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Demander aux élèves de s'assoir confortablement, le dos droit.
2. Expliquer aux élèves qu'ils auront à faire le décompte du chiffre 100 à 1: les yeux fermés. Qu'il est fort probable, qu'à un moment donné, leur concentration sera distraite par des pensées qui vont les éloigner de la tâche à faire et que s'ils s'en rendent compte, ils devront recommencer le décompte de 100 à 1 chaque fois que cela se produira.
3. Au bout de trois minutes, leur signifier que l'exercice est terminé.
4. Faire un retour sur l'exercice et demander aux élèves les questions suivantes :
    - Êtes-vous arrivé à faire le décompte et avez-vous eu à recommencer? Si oui, combien de fois?
    - Qu'est-ce que cet exercice vous révèle par rapport à leurs capacités de concentration?
    - Les inviter à refaire régulièrement cet exercice afin de développer leur capacité de concentration.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Le raisin

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES Aider les élèves à développer leur capacité de concentration ;

- Permettre aux élèves de prendre conscience des moments où la concentration n'est pas optimale;
- Amener les élèves à voir les capacités qu'ils ont pour refixer la concentration là où ils en ont besoin.

MATÉRIEL REQUIS des raisins secs

DURÉE SUGGÉRÉE 15 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Demander aux élèves de s'assoir confortablement, sois le dos droit.
2. Expliquer aux élèves qu'ils auront à observer un raisin pendant une à deux minutes avec l'intention d'être capable de le reconnaitre une fois que l'intervenant les aura tous mélangés à la fin de la période d'observation.
3. Donner le signal de départ de la période d'observation et pendant que les élèves observent leur raisin, proposer verbalement d'en explorer toutes les facettes et de noter :
    - la forme du raisin,
    - a couleur du raisin,
    - les taches du raisin,
    - son odeur.
4. À la fin de la période d'observation, ramasser tous les raisins, les mélanger, les disposer sur une table et inviter les élèves à retrouver leur raisin.
5. Après quelques minutes, questionner les élèves :
    - Qui a réussi à reconnaitre son raisin?
    - Comment avez-vous procédé?
    - Avez-vous douté au début de l'exercice d'être capables de retrouver leur raisin?
    - Qu'avez-vous observé par rapport à vos capacités de concentration?
    - Êtes-vous surpris de vos résultats?
    - Qu'est-ce que cet exercice vous a dit par rapport à votre capacité de concentration?
    - Quel parallèle peuvez-vous faire entre cet exercice et comment la concentration peut aider dans les résultats scolaires?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Rencontre d'un élève de la 5e secondaire

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Sensibiliser l'élève aux impacts positifs d'une bonne concentration par rapport à la réussite scolaire.
- Permettre à l'élève d'explorer différentes stratégies pour améliorer sa concentration.
- Permettre à l'élève d'identifier différentes causes associées à la perte de concentration.
- Permettre à l'élève de réaliser que la perte de concentration est une chose normale et qu'il y a moyen d'y remédier.

MATÉRIELS REQUIS papier et crayon

DURÉE SUGGÉRÉE 15 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Demander à l'élève d'identifier une matière dans laquelle il a de la difficulté et où le manque de concentration semble lui nuire.
2. Demander à l'élève de prendre rendez-vous pour 15 minutes avec un élève de la 5e secondaire qui a de très bonnes notes et qui est considéré avoir beaucoup de concentration dans la matière pour laquelle il a lui-même de la difficulté. Au besoin, faire le lien entre les deux élèves.
3. Lors du rendez-vous, demander à l'élève de poser les questions suivantes à l'élève de la 5e secondaire et d'en notera les réponses :
    a. Es-tu conscient que tu as une bonne concentration?
    b. Comment ta concentration t'aide-t-elle à avoir de bons résultats?
    c. Comment t'y prends-tu pour maintenir ta concentration :
        i. en classe ?
        ii. lorsque tu étudies ?
        iii. lorsque le professseur n'est pas intéressant ?
        iv. lorsqu'il y a plein de distractions (bruits, mouvement, etc.) ?
        v. lorsque la matière enseignée ne t'intéresse pas ?
    d. Si tu avais à me donner des trucs pour améliorer ma concentration, ce serait quoi?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

e. Qu'est-ce qui peut nuire à ta concentration?

f. Que fais-tu pour développer ta concentration?

4. À son retour du rendez-vous, demander à l'élève d'écrire ce que cette rencontre lui aura permis d'apprendre par rapport à ce qu'il pourrait faire pour améliorer sa concentration.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Ressources complémentaires

Jean-François MICHEL, fondateur du site « Apprendre à apprendre » propose des petits exercices pour améliorer la concentration.

https://www.apprendreaapprendre.com/reussite_scolaire/comment-ameliorer-la-concentration/

Voilà un excellent site Web s'adressant particulièrement aux élèves et qui propose des moyens concrets pour améliorer leur concentration.

https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/la-concentration/

Créé par l'Université du Québec à Trois-Rivières, ce site permettra de mieux comprendre le rôle de l'attention et de la concentration dans l'apprentissage tout en proposant des moyens pour mieux contrôler l'attention et gérer la concentration.

http://web2.uqat.ca/profu/textes/strat_app/05concentration.htm

Cette application aide à faire une seule chose à la fois. À l'intérieur d'une petite fenêtre, il faut écrire la tâche à réaliser. La petite fenêtre apparaitra ensuite par intermittence et disparaitra pour rappeler ce qu'il faut travailler.

FOCUSBAR (pour Mac seulement) ***focusbarapp.com/***

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

La prise de notes

Durant un parcours scolaire allant du secondaire à l'université en passant par le cégep et la formation professionnelle, la prise de notes constitue un outil valorisé par plusieurs enseignants. Prendre des notes claires, brèves et basées pour les éléments importants, cela s'avère utile pour favoriser la réalisation d'études efficaces. La prise de notes permet d'aider la mémoire et de classer l'information de façon logique. Plusieurs auteurs rappellent que si on ne prend pas de notes, on oublie 80 % de l'exposé. Plusieurs exercices peuvent t'aider à développer une prise de notes efficace et améliorer ta vitesse d'écriture dans ce contexte.

1. Voici une liste de facteurs pouvant t'amener à prendre des notes moins efficaces. Coche les énoncés où tu te reconnais.
2. Par la suite, pour chaque énoncé coché, rédige un truc que tu aimerais essayer pour t'aider dans ta prise de notes. Pour t'aider, inspire-toi de la section Conseils et astuces de ton rapport.

	Facteurs pouvant influencer négativement la prise de note	Trucs pour y remédier
	Je prends le moins de notes possibles durant un exposé en classe.	
	Je relis rarement mes notes après un cours.	
	Mes notes ne sont jamais aussi claires que je le voudrais.	
	Certains enseignants parlent si vite qu'il m'est impossible de prendre des notes.	
	Je ne sais jamais si je prends en note les points importants.	

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

	Je m'assois toujours à l'arrière de la classe.	
	Si je trouve l'exposé ennuyeux, je rêvasse et ne prends pas de notes.	
	Il y a souvent des mots « savants » que je ne comprends pas et cela m'empêche de bien suivre le sens de l'exposé.	
	Je ne note que ce que le professeur écrit au tableau.	
	Si le professeur n'écrit pas au tableau, j'ai tendance à ne pas prendre de notes.	

Inspiré de Bernard Dionne. *Pour réussir – Guide méthodologique pour les études et la recherche.* 3e éd. Laval, Études Vivantes, 2001, p.20.
Et de Étienne Lapointe. *Réussir, ça s'apprend! : Trucs et conseils d'un étudiant qui réussit.* Québec : Septembre éditeur, 2006.

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Révise tes notes le jour même d'un cours et recopie-les seulement si nécessaire.
- Utilise des feuilles mobiles et pagine-les.
- Classe les notes par matières ou dans différents cahiers.
- Utilise seulement le recto des feuilles.
- Laisse des espaces blancs entre les blocs pour permettre des ajouts.
- Décale les titres et les numéros.
- Crée-toi un code de couleur pour te retrouver dans tes notes.
- Sois attentif au langage de ton enseignant et à ses mots-clés, comme par exemples: examen, important, à retenir, on y reviendra, etc.
- Écris à la mine au lieu d'utiliser un correcteur : ce sera plus rapide.
- Informe-toi du contenu du cours avant qu'il débute afin de te faire une idée générale de ce qui va être dit.
- Lorsque tu n'as plus le gout de prendre des notes, rappelle-toi des motifs pour lesquels tu fais le cours.
- N'écris pas tout ce que l'enseignant dit, mais rédige plutôt des courtes phrases qui résument ce que tu as compris.
- Fais un schéma avec tes notes. Par exemple, écris le sujet principal, puis relie avec des flèches les idées s'y rattachant.
- Crée-toi des abréviations et utilise toujours les mêmes pour gagner du temps.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ La prise de notes en trois temps

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Sensibiliser les élèves de l'importance de préparer ce que la prise de notes exige et ce que l'on en retire à la suite du cours.
- Permettre aux élèves de développer de nouveaux réflexes et comportements quant à la prise de notes.

MATÉRIEL REQUIS papiers (un tableau pourrait être aidant) et crayons

DURÉE SUGGÉRÉE 20 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. En groupe restreint, identifiez avec les élèves des éléments à considérer, qui pourront faire une différence en terme d'efficacité, « avant-pendant-après » la prise de notes dans l'apprentissage de la réussite. Les exemples suivants peuvent vous aider :

Avant la prise de notes

Exemples

- S'organiser
- Structurer ses notes
- Système de notation
- Connaitre le type de professeur qui enseigne
- Savoir ce qui s'en vient comme matière enseignée

Pendant la prise de notes

Exemples

- Des notes personnalisées / développer son propre système de codes ou d'abréviations
- Se poser des questions sur ce qui vient d'être dit pour garder le focus

Après la prise de notes

Exemples

- Relire ses notes
- Poser des questions de précision à l'enseignant
- Bâtir des questions que l'enseignant pourrait poser à l'examen en partant des notes de cours

2. Demander aux élèves de cibler ce qu'ils pourraient améliorer et dans quel cours.

3. Préciser qu'ils prennent en notes leur intention d'améliorer pour les encourager à essayer de les appliquer dès le prochain cours.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Être actif en classe pour mieux noter

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider les élèves à dentifier les causes de leurs difficultés lors de la prise de notes.
- Favoriser chez les élèves une bonne concentration lors de la prise de notes.

MATÉRIELS REQUIS fiches avec sept éléments distincts présentés lors des consignes* et crayons

DURÉE SUGGÉRÉE: 30 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. En groupe restreint, présenter des petits cartons ou des fiches sur lesquelles apparaissent des éléments* qui font la différence dans l'efficacité de la prise de notes.

    - Arriver en classe frais et dispos, l'esprit alerte.
    - Ne pas s'asseoir aux côtés d'amis qui risquent d'entreprendre une conversation.
    - Ne pas s'asseoir loin du professeur.
    - Faire le vide et mettre de côté les problèmes avec les amis ou la famille.
    - Ne pas essayer d'étudier pour un autre cours.
    - Oublier le mauvais examen qu'on vient de passer dans le cours précédent.
    - Ne pas essayer de rattraper ce qui vient d'être dit et que l'on a manqué: il faudra y revenir après le cours.

2. Demander aux élèves de cibler ce qui pourrait être l'élément le plus important et de placer les autres du plus important au moins important. Un débat entre eux peut avoir lieu puisque un élément considéré important pour un élève va apparaître moins important pour un autre.

3. Selon les opinions qui ressortent, permettre aux élèves de mettre des éléments ex æquo et d'avoir un certain consensus avant de leur demander de prendre en note l'ordre final déterminé.

4. Retour en groupe pour partager les différents résultats et permettre la réflexion de l'ensemble des élèves sur l'importance de la disponibilité à l'apprentissage qui favorise simultanément

    la prise de notes.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Je note ou pas?

OBJECTIF SPÉCIFIQUE DE L'ACTIVITÉ

- Amener l'élève à adopter une méthode efficace de prise de notes.

MATÉRIELS REQUIS papier, crayons et liste des éléments à prendre en notes (voir Déroulement et consignes)

DURÉE SUGGÉRÉE 25 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Donner à l'élève la liste des éléments à considérer lors d'une prise de notes et la liste des éléments à prendre en notes et la liste des items moins importants afin de distinguer l'important de ce qui ne l'est pas. Cela lui permettra également de les intégrer davantage en lui faisant faire un « jeu de mémoire ».

   Ce qu'il faut noter

   - Le plan général de l'exposé
   - Les noms propres
   - Les chiffres
   - Les dates importantes
   - Les schémas, les figures et les tableaux
   - Les équations
   - Les définitions
   - Les arguments majeurs
   - Les suggestions de lectures complémentaires
   - Les dates de remise de travaux, d'examens, de rencontres spéciales ou d'activités
   - Les questions que le professeur pose à la classe: elles pourraient se retrouver à l'examen

   Non pertinents

   - L'introduction avant l'annonce des points du jour.
   - Les longues parenthèses à côté.
   - Les anecdotes de la vie personnelle du professeur (au « je »).
   - Le 3e et le 4e exemple: on comprend que c'est un point important, car le professeur insiste, mais il n'est pas nécessaire de noter tous les exemples.
   - Les gestes désinvoltes, le ton sarcastique ou fatigué indiquent souvent un point peu important.
   - Lorsque le professeur accélère sur certains points ou qu'il répète en fin de cours, ce n'est pas pertinent à noter.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

2. Donner cinq minutes afin qu'il les mémorise.
3. Reprendre les deux listes et lui demander d'écrire tous les éléments dont il se souvient.
4. Regarder ensuite ensemble ces items et identifier s'il y a des oublis.
5. Demander à l'élève comment il distingue maintenant ce qu'il doit inclure ou non dans sa prise de notes pour qu'elle soit plus pertinente.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Qui peut m'aider pour mieux noter?

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ACTIVITÉ

- Amener l'élève à identifier les moyens et les personnes pouvant l'aider à développer une prise de notes plus complète après un cours.
- Favoriser l'utilisation de la prise de notes.

MATÉRIELS REQUIS papier et crayon

DURÉE SUGGÉRÉE 30 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Demandez à l'élève de vous nommer spontanément les moyens et les personnes pouvant l'aider à développer une prise de notes plus complète après un cours.
2. Comparez ensuite ensemble avec les moyens et les personnes décrites ci-dessous :
    - Si vous possédez un **manuel scolaire** recommandé par votre professeur, c'est normalement la première ressource à consulter.
    - Si quelques-uns de **vos amis** acceptent de partager leurs notes avec les vôtres, voilà uneautre excellente ressource. Parfois, des interrogations communes surgissent et permettent des discussions ou réflexions très profitables. L'assimilation de la matière est déjà en train de se faire.
    - Vous pouvez aussi rencontrer individuellement **votre professeur** en prenant rendez-vous avec lui. Préparez des questions précises en partant des points obscurs ou incomplets de vos notes de cours.
    - Si c'est possible, vous pouvez aussi poser quelques questions brèves à votre professeur immédiatement **après le cours ou au début du cours suivant.**
    - Si vous n'osez pas **poser vos questions** oralement, pourquoi ne pas les transmettre **par écrit** à votre professeur? Il pourra sûrement vous répondre rapidement au cours suivant ou en vous fixant un rendez-vous.
    - Si c'est possible, il serait naturellement préférable de poser les **questions** appropriées **pendant le cours**, au moment même où votre professeur élabore de nouvelles notions.
3. Demandez ensuite à l'élève un plan d'actions qu'il peut envisager de faire pour améliorer sa prise de notes et rendre cette dernière plus complète.
4. Évaluez après un certain temps (échéancier déterminé avec l'élève) les résultats de ces actions.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Si vous observez certains élèves qui n'osent pas expérimenter une nouvelle technique de prise de notes dans vos cours, vous pouvez essayer de les encourager à pratiquer dans d'autres situations semblables comme: un bulletin de nouvelles à la radio, un reportage télévisé de 5 à 10 minutes sur un même sujet, etc. De cette manière, ils pourront mettre à l'essai l'exercice suivant.

Celui-ci leur permettra de prendre de l'assurance et vous pourrez utiliser plus facilement la méthode de leur choix dans leurs vrais cours. Des exercices plus spécifiques peuvent aussi être proposés.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Le Guide L'écoute en classe et la prise de notes de l'Université Laval :

https://www.aide.ulaval.ca/files/content/sites/aide/files/files/reussite/Guide_Ecoute.pdf

Abréviations et signes pour la prise de notes :

http://bdl.oqlf.gouv.qc.ca/bdl/gabarit_bdl.asp?id=2871

DIONNE, Bernard. *Pour réussir – Guide méthodologique pour les études et la recherche.* 3e éd. Laval, Études Vivantes, 2001. 272 pages.

ESPINASSE, Marie-Chantal et al. *Parcours sans détour - Guide d'accompagnement méthodologique*. Montréal, Association québécoise de pédagogie collégiale, 1996. 231 pages.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Mes stratégies de mémorisation

Savais-tu que l'intelligence ne joue pas un si grand rôle dans le fait d'apprendre ? En fait, le maitre d'□uvre, le chef d'orchestre, c'est la mémoire. Et rassure-toi, la mémoire n'est pas un don. On peut la comparer à un instrument dont on doit comprendre le fonctionnement afin de l'utiliser adéquatement. C'est souvent ce qui fait la différence entre une personne qui étudie pendant des heures et qui réussit plus ou moins bien et une autre qui obtient d'excellentes notes après seulement quelques heures d'étude.

Partons du principe : « Ne pas en faire plus mais le faire mieux. »Tu trouveras, à travers l'exercice que nous te proposons ici, des moyens pour identifier ce que tu pourras faire pour améliorer ta mémoire.

Voici un tableau avec des stratégies de mémorisation. Pour chaque énoncé, coche les stratégies que tu utilises déjà et celles que tu pourrais essayer.

Stratégies de mémorisation	Je mets déjà cette stratégie en pratique	Je voudrais ajouter cette stratégie
Je suis capable d'évaluer le temps que me prendra une lecture.		
Je prévois des périodes de révisions rapides de la matière à mémoriser.		
Après chaque page ou chaque paragraphe, je reformule dans mes propres mots ce que j'en ai compris.		

Pour mieux saisir mes notes, je m'assure de faire le lien entre ce que je vais lire et la matière à étudier.		
Dans ma tête, je mets en images ou en mots ce que je lis.		
À la première lecture, je ne surcharge pas ma mémoire de détails. Je ne retiens que l'idée principale ou les mots clés.		
Quand je lis, je souligne ou utilise mes propres symboles pour prendre des notes.		
Plusieurs jours avant un examen, je planifie des moments de révisions.		
Je révise fréquemment et rapidement les notions mémorisées pour ne pas repartir à zéro.		
Quand je révise une matière, je formule mes propres questions ou je demande à quelqu'un de me poser des questions.		
Chaque soir, je révise les notes de cours prises dans la journée.		
Je me fais un résumé ou un tableau de ce que je viens d'étudier.		
Après de courtes parties de matière, je teste ma mémoire.		
Je teste ma mémoire en tentant de dire ou d'écrire les notions à mémoriser sans regarder mes notes.		
Je n'attends pas un ou deux jours avant un examen pour en étudier la matière.		
Lorsque je me rends compte que je ne sais plus trop ce que je viens de lire parce que je suis fatigué et que je lis machinalement, je prends une pause de 10 minutes ou j'alterne avec une autre matière.		

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Résume dans tes mots les deux stratégies que tu utilises déjà et qui te sont utiles.

1. _____

2. _____

Résume également dans tes mots deux nouvelles stratégies que tu souhaites utiliser pour améliorer ta capacité de mémorisation.

1. _____

2. _____

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Il est préférable de débuter par la mémorisation des notions principales plutôt que de tenter de mémoriser tous les détails des manuels.
- Une fois que tu as étudié un document, tente de dire (ou d'écrire) ce que tu viens d'étudier sans regarder tes notes.
- Lis les notes de cours avant le cours, cela t'aidera à mieux suivre la séance et à mémoriser son contenu.
- Se faire un résumé sous forme de mots-clés ou de tableau de ce que tu viens de lire facilite la mémorisation et t'aidera lors des révisions.
- Plus tu réviseras souvent ce que tu veux mémoriser, plus tu la retiendras. Donc, n'attends pas la veille d'un examen pour étudier.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Les pouvoirs visuels et la mémoire

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Amener les élèves à découvrir les stratégies visuelles pouvant permettre l'apprentissage et renforcir la mémoire.
- Matériels requis: des modèles de cartes d'idées ou heuristiques, des schémas, des tableaux, papier et crayon

DURÉE SUGGÉRÉE 45 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Demander aux élèves s'ils connaissent des moyens visuels permettant de compiler l'information et de mieux s'en rappeler;
2. Compléter les idées des élèves avec des modèles de cartes d'idées ou heuristiques, des schémas et des tableaux*;
3. Faire pratiquer les élèves en leur demandant de bâtir leur propre carte d'idées ou heuristique, un schéma ou un tableau d'un contenu de matière qu'ils ont à apprendre;
4. Faire un retour avec le groupe d'élèves afin qu'il y ait un partage de ce qui a été accompli par tous et chacun.

**** http://www.animer.ch/wp-content/uploads/cartes-heuristiques2.pdf***

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Jeu de mémoire

OBJECTIF SPÉCIFIQUE DE L'ACTIVITÉ

- Amener l'élève à exercer sa mémoire au quotidien.

MATÉRIEL REQUIS aucun matériel

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Proposer à l'élève d'exercer sa mémoire au quotidien en faisant un exercice de 5 minutes quelques fois par semaine.
2. Proposer divers exercices :
    - Chaque matin, en faisant ta toilette, récite une chanson que tu aimes.
    - Mémorise les dates des anniversaires de cinq de tes amis.
    - Mémorise les numéros de téléphone de tes meilleurs amis pour pouvoir leur envoyer un texto ou leur téléphoner sans recourrir à ta liste de contact.
    - Au moment d'entreprendre la lecture d'un livre, consacre quelques minutes à te remémorer ce que tu as lu et retenu sur le même sujet.
3. Lors de la prochaine rencontre de counseling, faire un retour sur l'expérience vécue par l'élève.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

ARDEN, J. B. (2011). *Améliorer sa mémoire pour les nuls.* Paris, France : First.

Le livre présente les différents types de mémoire (temporelle, sensorielle, fonctionnelle), les fonctionnements du cerveau et ses prouesses,

http://lesclesweb.aide.ulaval.ca/memorisation

Dans cette formation interactive, une démarche est suggérée pour améliorer les stratégies de mémorisation.

http://web2.uqat.ca/guidestrategies/memoire/savoirplus.php

Guide de réflexion sur les stratégies d'apprentissage à l'université.

http://web2.uqat.ca/guidestrategies/

Un guide de la lecture active et la mémorisation.

https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Strategies/Memorisation

Exercices individuels

De bons moyens pour faire travailler sa mémoire efficacement.

http://tests-psychotechniques.appspot.com/memoire-lexicale.jsp

http://www.tv5monde.com/cms/chaine-francophone/jeunesse/Entrainement-cerebral/p-26364-Le-juste-mot.htm

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Mes stratégies de lectures

Plus tu avances dans tes études, plus tu lis des textes complexes et plus la lecture est un exercice intellectuel exigeant. Plusieurs cours et domaines d'études font appel à la lecture comme outil d'apprentissage. Il existe plusieurs techniques pour lire efficacement, dégager les idées générales ainsi que secondaires, et retenir l'information.

Il semble important que tu t'arrêtes pour explorer, à l'aide de l'exercice que nous te proposons, ce que tu peux améliorer dans ta façon de lire. L'important ici n'est pas de lire très vite, mais de lire mieux. Il te faut non seulement comprendre les idées de l'auteur, mais les confronter aux tiennes.

Voici un tableau avec des stratégies de lectures. Pour chaque énoncé, coche les stratégies que tu utilises déjà et celles que tu pourrais essayer.

Stratégies pour lire plus efficacement.	Je mets déjà cette stratégie en pratique	Je voudrais ajouter cette stratégie
Je planifie mes moments de lectures.		
Après chaque paragraphe, je résume en quelques mots ce que je viens de lire.		
Avant de lire, je prends le temps de situer ma lecture dans le contexte du cours.		

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Lorsque j'ai beaucoup de lecture à faire, je divise ce que j'ai à lire en sections.		
Avant de lire, je me fais une idée claire de ce que je vise en faisant cette lecture.		
Avant de lire, je survole le texte afin d'en évaluer l'ampleur et d'estimer le temps que cela me prendra.		
J'utilise le temps d'attente pour lire (dans l'autobus, dans la salle d'attente du médecin, en attendant un ami, etc.).		
Je lis un document avec le but en tête d'en mémoriser les notions importantes.		
Je lis sans chercher tout de suite à en mémoriser toute l'information.		
Après ma première lecture, je rédige une synthèse des éléments importants.		
Quand le texte est difficile, je le découpe en petites sections.		
Quand je lis, je prends en note mes interrogations.		
Je crée des liens avec ce que je lis.		
Dans ma tête, je crée des images de ce que je lis.		
Quand je lis une histoire, j'essaie de prévoir ce qui va se passer.		
Je fais de courtes périodes de lecture chaque soir (10 à 15 minutes).		

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Résume dans tes mots les deux stratégies que tu utilises déjà et qui te sont utiles.

1. _____

2. _____

Résume également dans tes mots deux nouvelles stratégies que tu souhaites utiliser pour améliorer ta capacité de mémorisation.

1. _____

2. _____

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Plus tu pratiques, plus tu deviens un lecteur rapide et efficace.
- Identifie les mots nouveaux et recherche leur définition.
- Assure-toi que ton environnement de lecture et ta disposition mentale soient favorables.
- Après chaque paragraphe ou à la fin de chaque page, arrête-toi pour te demander quelle en est l'idée principale.
- Quand tu as beaucoup de lecture à faire ou que le texte à lire te semble difficile, divise ta lecture en petites sections et prends une pause entre chacune d'elles.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Se préparer à lire en trois étapes

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Analyser les stratégies de lecture des élèves.
- Favoriser chez les élèves de bonnes stratégies « avant-pendant-après » la lecture d'un roman.

MATÉRIELS REQUIS tableau, papier et crayon

DURÉE SUGGÉRÉE 20 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Diviser un tableau en trois colonnes distinctes et recueillir les idées des élèves quant aux actions pouvant être faites avant, pendant et après la lecture afin de favoriser la réussite de cette tâche.
2. Compléter au besoin le tableau à l'aide de cette liste:

AVANT LA LECTURE

A. SURVOLER LA PAGE COUVERTURE

En lisant le titre et en observant la page couverture, émettre des hypothèses sur le contexte et le contenu du livre. Voici des idées de questions qu'il est possible de se poser lors du survol de la page couverture :

- Que va-t-il se passer dans cette histoire?
- Sur quoi t'appuies-tu pour dire cela?
- Que vois-tu sur la page couverture?
- De quoi va parler ce texte? Qu'est-ce qui te fait dire cela?
- Que penses-tu apprendre dans ce texte?

B. RÉAGIR FACE AU CONTENU DU LIVRE

Lire le résumé un à deux fois ou un court passage du livre pour avoir un aperçu. Voici des idées de questions qu'il est possible de se poser lors du survol du contenu du livre:

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- Quelles hypothèses peux-tu émettre de plus?
- Que viens-tu d'apprendre de plus?
- Peux-tu déjà imaginer la suite et faire de nouvelles hypothèses sur ce qui pourrait arriver aux personnages?

C.METTRE À PROFIT SON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Mettre à contribution son expérience personnelle si l'expérience racontée dans le livre est familière. Voici des idées de questions qu'il est possible de se poser :

- T'est-il déjà arrivé quelque chose de semblable? Comment as-tu réagi?
- Toi, est-ce que ça t'arrive parfois?
- As-tu déjà vu… dans la réalité?

Exemples

- Que ferais-tu à la place de Rémi?

- Comment te sentirais-tu si, toi aussi, tu avais trouvé un diamant bleu?

D. PRÉVOIR À L'AVANCE DES STRATÉGIES

Identifier les stratégies qu'il est possible d'utiliser pour résoudre les problèmes qui pourraient se présenter. Voici des idées de questions pour trouver des stratégies :

- Que pourras-tu faire lorsque tu rencontreras un mot difficile à lire?
- Que pourrais-tu faire pour trouver ce que le mot veut dire?
- Quand tu lis une histoire, que fais-tu pour essayer de prévoir ce qui va se passer?
- Vois-tu des images dans ta tête lorsque tu lis?
- Quels sont les outils que tu peux utiliser pour te dépanner en cours de lecture?

PENDANT LA LECTURE

Pendant la lecture, il est nécessaire de s'arrêter pour valider la compréhension. Tout au long de la lecture, voici des exemples de questions qu'il est possible de se poser :

- Après chaque chapitre, peux-tu déjà imaginer la suite et faire de nouvelles hypothèses sur ce qui pourrait arriver aux personnages?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- Est-ce qu'il y a quelque chose que tu n'as pas compris?
- De quoi parle l'auteur dans ce paragraphe?
- Que veut dire l'auteur dans ce paragraphe?
- Tu as deviné ce mot à l'aide de quel indice?
- Quand dit-on ce mot-là?
- Qu'est-ce que veut dire ce mot?
- Qu'est-ce qui va arriver maintenant?
- De quoi l'auteur parlera-t-il dans le prochain paragraphe, selon toi?
- Peux-tu résumé les idées principales du chapitre?
- Lorsque tu as deviné une partie de l'histoire, comment t'y es-tu pris?

APRÈS LA LECTURE

A. LES RÉACTIONS

Voici des idées de questions pour s'attarder sur ses réactions et devenir critique littéraire :

- Est-ce que le livre m'a fait vivre des émotions?
- Qu'est-ce que j'ai préféré dans le livre?
- Qu'est-ce que j'ai moin aimé dans le livre?
- Est-ce que je me suis identifié à un personnage?
- Quel est le moment le plus important de l'histoire selon moi?
- Est-ce que je peux tirer une leçon du livre?

B. LE RÉSUMÉ

Après avoir terminé la lecture, il est important de faire un résumé. Voici une liste des éléments qu'il est possible de retrouver dans un texte narratif :

- La situation initiale (lieu, temps, quoi);
- L'élément déclencheur;
- Les personnages (caractéristiques, sentiments, actions);

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- Le problème;
- Les éléments importants de l'histoire
- Le dénouement.

S'il s'agit d'un texte informatif :

- L'idée principale.
- Les idées secondaires pertinentes.
- Les nouvelles informations apprises.

C. VALIDER SA COMPRÉHENSION

Voici des idées de questions à se poser pour valider sa compréhension d'un livre:

- Quel était le problème de l'histoire, selon toi?
- Est-ce qu'il a pu se résoudre? Grâce à quoi?
- Te souviens-tu des personnages? Décris ces personnages.
- Quel est le moment le plus important de l'histoire? Pourquoi?
- Aurais-tu agi de la même façon que… ou différemment? Explique pourquoi.
- Aimerais-tu qu'une telle aventure t'arrive?
- Qu'est-ce que tu as aimé de cette histoire?
- As-tu déjà lu une histoire ou un texte sur le même sujet?
- Est-ce que tu aurais aimé que l'histoire se termine autrement?
- Quel est ton personnage préféré? Pourquoi?
- A quel personnage ressembles-tu? Pourquoi?
- Que penses-tu de tel personnage?
- Qu'est-ce qui a été difficile dans ce texte?
- Y a-t-il quelque chose dans ce livre qui te rappelle tes propres expériences?
- Changerais-tu la fin de l'histoire? Pourquoi?
- Selon toi, pourquoi l'auteur a-t-il écrit ce livre?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- Quel était le problème du personnage?
- Si tu pouvais parler à l'auteur, que lui demanderais à propos de l'histoire?
- Si tu pouvais dire quelque chose à un des personnages, que lui dirais-tu?
- Pourquoi aimerais-tu que le personnage principal soit ton ami(e)?

Textes informatifs

- As-tu appris quelque chose de nouveau dans ce texte?
- Qu'est-ce que tu aimerais encore savoir sur le sujet?

D. RETOUR SUR LES STRATÉGIES UTILISÉES

Afin de voir ce qui a été utile comme stratégie de lecture, il est nécessaire de revenir sur les stratégies utilisées. Voici des exemples de questions qui vont en ce sens:

- - Quelles stratégies as-tu utilisées pour t'assurer d'avoir bien compris ce que tu lisais?
- - Quand tu lis que fais-tu pour t'aider à comprendre?
- - Qu'est-ce qui a été facile dans ce texte?
- - As-tu rencontré des difficultés durant ta lecture? As-tu pu les résoudre? De quelle façon?
- - Est-ce que les nouvelles stratégies testées t'ont été utile? Pourquoi?
- - Qu'as-tu appris de nouveau pour ta façon de lire un texte?

Adapté du Continuum en lecture, Chantale Carette, services éducatifs, Commission scolaire Portneuf (août 2008).

1. Demander aux élèves de choisir une action qu'ils n'ont pas le réflexe de faire habituellement et qu'ils tenteraient de mettre en pratique dans les prochaines semaines.

2. Prévoir un bilan après un certain temps d'application.

TITRE DE L'ACTIVITÉ Une visite à la bibliothèque pour devenir un « super lecteur »

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Amener l'élève à développer ses compétences en lecture par la pratique.
- Aider l'élève à repérer le type de livre à favoriser pour être plus motivé en situation de lecture.
- Amener l'élève à augmenter les fréquences de lectures.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Proposer à l'élève les astuces suivantes et lui demander de cibler deux trucs qu'il pourrait mettre en pratique lors de ses prochaines lectures:

    - **S'impliquer dans ce que l'on lit** Pour mieux lire et devenir un super lecteur, il est tout d'abord nécessaire de s'impliquer dans le texte lu. Tout au long de la lecture, se poser des questions tels que « pourquoi, comment, qui, quoi, où, à quoi ça sert, où veut-il en venir,... » aide à anticiper les pensées de l'auteur et donc favorise une lecture rapide.
    - **Élargir sa vision** Un entrainement spécifique à la lecture rapide permet au lecteur d'accroitre son champ visuel. Pendant la lecture, l'oeil parcourt les lignes en fixant des points. C'est dans l'immobilité que l'oeil peut lire. Un lecteur moyen lit environ trois ou quatre mots par fixation alors qu'un lecteur rapide est capable d'en lire plus de cinq. Un bon moyen pour mieux lire est de s'entrainer à l'aide d'un cache rectangulaire. Ne laisse entrevoir à l'aide du cache, sur une seule ligne qu'une trentaine de caractères, et fais défiler le cache tout au long de votre lecture. Ceci te rendra plus attentif à ta lecture et t'évitera des retours en arrière.
    - **Saisir le concept, l'idée, et non les mots** Ne subvocalise pas ce que tu lis. Un super lecteur lit à une vitesse qui se rapproche de la vitesse de la pensée. Le mot à mot, la lecture dans sa tête ou à haute voix est bien inférieure à la vitesse de la pensée et te ralentit dans ta lecture. Pour mieux lire, il vous faut saisir le concept, l'idée que veut transmettre l'auteur.
    - **Enrichir son vocabulaire** Dès que tu ne comprends pas un mot, profites- en pour enrichir ton vocabulaire et utilise votre dictionnaire. Pour mieux lire, il est nécessaire d'acquérir la compréhension d'une palette de mots de base et d'apprendre de nouveaux mots.
    - **Se concentrer sur ce que l'on lit** Fixe-toi des moments pour lire sans être dérangé. Si ton esprit ne peut se concentrer, comment veux-tu lire efficacement?

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Pour mieux lire, il faut développer sa capacité de concentration. Si ton attention est ailleurs, tu ne seras pas aussi efficace qu'un extraordinaire lecteur.

- **Être sélectif dans ses lectures** En fonction de tes lectures, sois sélectif afin de ne lire que ce qui est vraiment intéressant. Il est possible de réduire le nombre de mots lus sans perdre l'idée que veut transmettre l'auteur. Ce n'est pas de tout lire tout mot à mot qui compte, mais plutôt de saisir le concept.

  Pour mieux lire les textes longs, fais aussi un travail de repérage avant de commencer. Lis la table des matières, les titres, l'introduction, la conclusion, repères les croquis, les images avec leurs légendes, puis survole l'ouvrage.

- **Prendre du plaisir à lire** Évite de t'ennuyer et prends du plaisir à ta lecture. Varie tes lectures si tu commence à te lasser d'un livre. Alterne la géographie avec le

  français par exemple. En bref, pour mieux lire, amuse toi.

2. Encourager l'élève à cibler les moments où il pourra aller à la bibliothèque du quartier ou de l'école afin d'expérimenter les deux astuces de lecture.

3. Prévoir un bilan après un certain temps d'application.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

COMTOIS, R.-L. (2010). *Lecture rapide : mythes et réalité.* Montréal, Québec : Québec-Livres.

La méthode présentée dans ce livre vise plutôt l'atteinte d'objectifs de vitesse facilement accessibles et tout à fait compatibles avec le plaisir de lire.

http://lesclesweb.aide.ulaval.ca/lecture

Exercices de compréhension de texte :

https://vie-etudiante.uqam.ca/conseils-soutien/apprentissage/strategies-etude.html#lecture

Les services à la vie étudiante de l'UQÀM proposent un atelier de la lecture efficace.

La lecture active et la mémorisation

https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/la-lecture/

Potion de vie, blog de Grégory sur la lecture

http://www.potiondevie.fr/lire

Capsule pleine de trucs simples, pour lire efficacement. Elle est réalisée par des enseignants du département de psychologie du Cégep de Sherbrooke.

http://www.cegepst.qc.ca/lire-efficacement

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Ma gestion du stress en période d'examens

Le stress en contexte scolaire est normal, particulièrement durant les examens. Cela dit, il peut devenir nuisible s'il est trop intense ou s'il dure trop longtemps. Cela peut affecter le plaisir d'étudier et la performance scolaire. À trop grande dose, le stress et l'anxiété peuvent entrainer de sérieux problèmes physiques et psychologiques. Le stress par rapport aux examens commence habituellement par une inquiétude constante et ensuite provoque chez certaines personnes des effets secondaires tels que le coeur qui bat très fort ou à toute vitesse, une difficulté à respirer, la transpiration, un mal à l'estomac, des étourdissements ou des trous de mémoire.

Plusieurs auteurs encouragent les élèves à débuter tôt leur préparation aux examens. Afin de déterminer ce qui peut t'aider, lis le tableau suivant et indique par la suite les deux moyens méthodologiques qui peuvent t'aider davantage afin de ne plus ressentir autant de stress lors de tes prochaines évaluations en classe.

Étudier, ce n'est pas un projet de dernière minute :

Commencer tôt Il faut commencer à étudier pendant **plusieurs jours avant l'examen**, cela donne plus de temps pour apprendre et mémoriser le contenu à l'étude. Se bourrer le crâne la veille du jour J ne fera qu'augmenter le stress.
Rester positif Il faut se dire **qu'on a la capacité de réussir l'examen**, mais sans trop se mettre de pression. Le but n'est pas de viser la perfection et d'accepter l'erreur.
Se fixer des priorités Il faut **consacrer plus de temps à ce qui est le plus important** pour l'examen. Quand on ne sait pas ce qui compte le plus, il faut poser la question au professeur. Les sujets sur lesquels il a passé beaucoup de temps en classe sont très probablement importants à connaitre.
Se faire des feuilles de révision Résumer les idées principales en quelques points, cela aide énormément à la mémorisation. Si c'est possible, on peut résumer les notes sur une seule feuille.
Aller aux récupérations et demander de l'aide Souvent, les professeurs révisent la matière importante durant le cours qui précède un examen ou lors d'une récupération spéciale. C'est une bonne idée d'assister à ces deux périodes, d'être attentif et de prendre autant de notes que possible. C'est aussi le moment parfait pour demander des éclaircissements des sujets que l'on comprend moins.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Quels moyens parmi les suggestions présentées ci-dessus pourraient t'être d'une bonne aide dans le futur? Explique.

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Commencer la révision trois à quatre jours avant la journée prévue pour effectuer l'examen.
- Privilégier plusieurs petites périodes d'étude au lieu d'une grosse période.
- Dire à voix haute ce que tu comprends de tes lectures, faire comme si tu devais toi-même enseigner cette matière à quelqu'un.
- Bouge! L'activité physique aide à réduire le stress.
- Deux minutes avant l'examen, ce n'est plus le moment d'étudier. Prends plutôt ce temps pour te détendre, respirer et rigoler avec tes amis.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Mises en situation Que fais-je, je vis du stress?

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Identifier les solutions possibles lors de situations de stress aigu.
- Permettre aux élèves de développer des méthodes de gestion du stress adaptées à leurs besoins et à leur personnalité.

MATÉRIELS REQUIS papier et crayon

DURÉE SUGGÉRÉE 40 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. En groupe restreint, demander aux élèves de se placer en duo et de lire les mises en situation et de trouver des idées de solution pour gérer le stress ressenti (fictivement) lors de ces situations.

2. Fournir les cinq mises en situation en demandant aux élèves de noter leurs idées au bas de chaque mise en situation.

   Mise en situation n°1 C'est à ton tour de présenter un travail de recherche devant la classe. Tu sens la tension monter, tes joues s'empourprer et ton cœur battre la chamade.
   Que faites-vous (question au duo)? Expliquez.

TRUC À DÉVOILER LORS DU RETOUR EN GROUPE RESTREINT

Technique utilisée : **mémoire**

Matériel nécessaire : banque de souvenirs

Pense à un souvenir d'enfance où tu as eu une belle surprise comme le cadeau que tu espérais tant à ton anniversaire. Comme tu étais heureux ! Ou encore pense à la première fois où tu as réussi à pédaler seul sur ton vélo à deux roues. Rappelle-toi comme tu étais fier. Cette technique te permettra de diminuer la tension et favorisera une meilleure prédisposition d'esprit. Tu pourras donc entamer ta présentation orale avec un beau sourire et de façon positive en te rappelant que tu feras de ton mieux et que personne ne te demande d'être parfait.

Mise en situation n°2 Aujourd'hui, ton agenda est bien rempli: exercices en mathématiques dus demain, projet d'histoire à compléter, lecture d'un chapitre en français et révision de la matière pour l'examen d'éthique et religion.

Que faites-vous (question au duo)? Expliquez.

TRUC À DÉVOILER LORS DU RETOUR EN GROUPE RESTREINT

Technique utilisée : **humour**

Matériel nécessaire : livre, films, ou ordinateur avec accès Internet

Après avoir bien organisé ton temps d'étude, réserve-toi des pauses entre chaque 30 minutes (ou selon tes habitudes d'étude) pour visionner un passage d'un film qui t'a fait bien rire, une capsule du spectacle de ton humoriste préféré ou encore pour lire quelques blagues tirées d'un livre du genre 365 Blagues – un fou rire par jour de Dominique Duforest. L'humour est un bon antidote au stress puisqu'il permet au cerveau de s'alimenter en oxygène. Attention par contre de ne pas dépasser le temps de pause fixé pour ne pas cumuler du retard. L'important ici c'est de trouver le juste milieu.

Mise en situation n°3 Tu approches du local où tu dois passer l'examen de sciences. Tu crois avoir assez étudié, mais sans une note minimale de 75 %, tu échoueras l'étape et tu risqueras de ne pas être accepté dans le programme qui t'intéresse au cégep.

Que faites-vous (question au duo)? Expliquez.

TRUC À DÉVOILER LORS DU RETOUR EN GROUPE RESTREINT

Technique utilisée : **respiration 4-4-8**

Matériel nécessaire : aucun

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

La technique ci-dessous favorise la relaxation et facilite l'évacuation du stress.

Trouve un endroit en retrait ou encore assis à ton bureau avant de débuter la période. Ensuite, suis les étapes ci-dessous:

- Inspire pendant quatre secondes.
- Retiens ta respiration pendant quatre secondes.
- Expire pendant huit secondes.

Lorsque tu reçois ton examen, lis d'abord toutes les instructions. Commence par répondre aux questions dont tu connais bien la réponse pour récolter le maximum de points. Révise tes réponses, fais-toi confiance et n'oublie pas de respirer.

Mise en situation nº4 Tu n'arrives pas à t'endormir parce que ton cerveau est envahi de pensées. Il est vrai que tu t'es chicané avec ton copain, que ton père a perdu son emploi et que cela t'inquiète de savoir si tu pourras poursuivre tes études à l'école privée, et qu'enfin tu as égaré ton agenda. Même si tu sais que, pour le moment, tu ne peux rien changer à la situation, tu ne trouves pas le sommeil.

Que faites-vous (question au duo)? Expliquez.

TRUC À DÉVOILER LORS DU RETOUR EN GROUPE RESTREINT

Technique utilisée : **visualiation**

Matériel nécessaire : lit ou endroit pour se coucher

Les yeux fermés, imagine-toi sur le bord de l'océan, couché sur le sable, les grains de sable qui chatouillent tes orteils et qui glissent entre tes doigts. Entends-tu les goélands, le clapotis des vagues, la voix des autres baigneurs ? Sens-tu les chauds rayons de soleil sur ton visage, tes bras, tes jambes ? La tension se dissipe. Tu inspires profondément et tu expires au compte de 10. Tu répètes au moins trois fois. Comment te sens-tu maintenant ? Prêt à tomber dans les bras de Morphée ?

Mise en situation n°5 Lundi matin, tu t'es évanoui à l'école et, par mesure de précaution, tu as été transporté à l'hôpital à la suite de ton historique médical. Tu sais que la fin de semaine dernière, tu n'as pas pu résister aux diverses tentations présentes lors d'une fête amicale réunissant plusieurs camarades de classe. De retour à la maison, tu t'inquiètes de la réaction de ces derniers. Vont-ils te juger, te poser des questions auxquelles tu n'as pas envie de répondre, se moquer de toi ? Est-ce que tout le monde sera au courant? Que faites-vous (question au duo)? Expliquez.

TRUC À DÉVOILER LORS DU RETOUR EN GROUPE RESTREINT

Technique utilisée : **art-thérapie**

Matériel nécessaire : crayons de couleur et papier

Prends une quinzaine de minutes avant d'aller te coucher pour dessiner ou faire parler les émotions qui t'envahissent. Tu peux utiliser des couleurs différentes pour identifier chacune des émotions (ex. : sentiment d'impuissance, d'être dépassé par la charge de travail, de découragement, de frustration, etc.). Tu peux utiliser différentes formes pour chaque émotion

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

et écrire ce que tu ressens à l'intérieur de chacune des formes. Tu peux aussi dessiner un nuage noir qui représente un fardeau pour toi et le faire parler.

Cela te permettra de lâcher prise, de libérer les émotions qui envahissent ton corps et ton esprit. Non seulement tu en ressentiras les bienfaits, mais tu te sentiras également plus léger pour aller au lit. Bien dormir est essentiel pour ta santé. Le sommeil permet de récupérer de la fatigue de la journée, de relâcher tes muscles, de renforcer ton système immunitaire. Bref, un sommeil réparateur te permettra de mieux gérer la situation de façon globale.

Faire un retour en groupe restreint afin d'entendre les idées de chaque duo et de donner une technique appropriée pour faire découvrir aux élèves de nouvelles méthodes de gestion du stress.

Demander aux élèves leurs découvertes et une technique qui leur semblent plus adéquates pour eux.

Encourager la mise en application de ses techniques au besoin et faire un bilan avec eux après un certain nombre de semaines (rencontre d'une durée approximative de 20 minutes à prévoir pour revenir sur l'application de ces techniques).

3. Faire un retour en groupe restreint afin d'entendre les idées de chaque duo et de donner une technique appropriée pour faire découvrir aux élèves de nouvelles méthodes de gestion du stress.
4. Demander aux élèves leurs découvertes et une technique qui leur semblent plus adéquates pour eux.
5. Encourager la mise en application de ses techniques au besoin et faire un bilan avec eux après un certain nombre de semaines (rencontre d'une durée approximative de 20 minutes à prévoir pour revenir sur l'application de ces techniques).

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Mes pensées négatives en pensées positives

OBJECTIF SPÉCIFIQUE DE L'ACTIVITÉ

- Amener l'élève à adopter une attitude positive en réfléchissant sur les moyens pour gérer son stress et en anticipant moins les « scénarios catastrophes ».

MATÉRIELS REQUIS papier et crayon

DURÉE SUGGÉRÉE 20 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Certaines personnes démontrent un réflexe d'anticipation de résultats négatifs et d'événements difficiles. Demander à l'élève de préciser les pensées négatives qu'il entretient relatives à sa réussite scolaire.

2. Expliquer le processus par lequel il est possible de changer ses pensées négatives en pensées positives.

   Toute personne touchée par les crises de stress et d'angoisse a dû se retrouver confrontée aux ruminations négatives. Pour diminuer l'effet de ses pensées non constructives, il est possible de trouver l' « envers de la médaille » et de voir plus positivement les événements.

   Il faut essayer de prendre un maximum de recul face à ces pensées. En prenant le pouvoir sur ces pensées, on arrive à moins anticiper ces pensées et on se retrouve petit à petit plus serein et détendu à l'idée de se dire qu'on peut calmer son état négatif plus facilement. Ça parait simple, mais il faut du temps et de l'énergie pour réussir. Cette technique s'acquière avec le temps et la pratique.

Voici un exemple pour comprendre le processus:

« Je suis nul, j'arrive pas à avoir confiance en moi et me détendre », essayer de changer votre pensée par « je sais que ça sera difficile, mais je peux y arrivez ».

« Je ne peux pas réussir cette présentation orale, tout le monde va se moquer de moi. » Vous vous plongez alors dans un souvenir ou vous avez réussi à vous exprimer en public sur un sujet que vous maitrisiez. Rappelez-vous ce sentiment de réussite et d'assurance que vous ressentiez après avoir parlé, vous vous sentiez incroyablement bien. Utilisez cette image pour transformer votre pensée négative en pensée de réussite.»

(réf.: http://stress-solution.fr/comment-calmer-les-pensees-negatives/)

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

3. Repérer les formulations positives que l'élève pourrait se dire plutôt que de se répéter les pensées négatives qui sont récurrentes chez lui. Il se sentira accompagné dans cette nouvelle gestion du stress favorisant sa réussite.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

JOBIN, A-M. (2008) *Fantaisies et gribouillis : 85 idées créatives pour tous.* Montréal : Éditions du Roseau.

HINDRÉ, P. (2014) *Réussir à l'école, moins de stress, plus de plaisir.* Éditions Hachette

LUPIEN, S. (2010). *Repères méthodologiques. Par amour du stress*. Édition au Carré.

TREMBLAY, R.R. et PERRIER, Y. (2006). Savoir plus : outils et méthodes de travail intellectuel. Chenelière Éducation

Trop de stress 12 pistes de solution

https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Stress/Solutions

Capsules d'exercices d'étirements

http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx

Capsule sur la gestion du stress

http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/outil_jaune02.html

Techniques de respiration

http://www.accroc.qc.ca/wordpress/le-4-4-8-technique-de-respiration/

Retrouver un sommeil réparateur et une bonne immunité

http://www.topsante.com/forme-et-bien-etre/detente/mieux-dormir/4-exercices-pour-retrouver-un-sommeil-reparateur-53735

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Techniques pour surmonter le stress

http://stress.comprendrechoisir.com/astuce/voir1Page/143299/18-techniques-pour-surmonter-le-stress

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Mes habitudes de vie

« Un esprit sain dans un corps sain », tu as surement déjà entendu cela de la part de tes parents ou de tes enseignants. Ta capacité de réussir à l'école est fortement influencée par ton état de santé général. Il est difficile de se concentrer si on manque de sommeil et si on a faim. Il est difficile également de suivre un cours si on est préoccupé par des problèmes personnels ou si on vit des conflits avec nos parents ou nos amis. Ainsi, être en santé veut dire avoir un corps qui fonctionne bien, avoir des émotions agréables dans notre cœur et avoir des pensées positives dans notre tête. Et pour obtenir et maintenir cet état de santé, nous devons avoir de saines habitudes de vie.

Les exercices suivants te permettront de mieux comprendre ce que veut dire « saines habitudes de vie » et de pouvoir dresser un portrait de tes habitudes de vie. Tu seras alors en mesure d'en modifier certaines et d'établir un plan d'action en conséquence.

Mes habitudes de vie

Voici une liste de 10 habitudes de vie qui sont saines et une liste de 10 éléments qui nécessitent d'être améliorés pour demeurer en bonne santé physique et psychologique. Pour débuter, consulte les deux listes et coche si la situation te correspond.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Saines habitudes	Coche
Chaque jour, je fais au moins une heure d'activité physique.	
De retour de l'école, je fais du sport.	
Il m'arrive souvent d'emprunter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur.	
Je prends trois repas par jour.	
Chaque jour, je consomme des fruits et des légumes.	
Je dors entre huit et neuf heures par jour.	
En dehors de l'école, je rencontre fréquemment des amis.	
J'ai des personnes à qui je peux me confier.	
Je prends du temps pour relaxer avant d'aller dormir.	
Je demande de l'aide lorsque j'en ai besoin.	

Éléments à améliorer	Coche
Mon poids m'empêche de faire de l'exercice.	
Je grignote entre les repas.	
Je bois souvent des boissons gazeuses ou énergisantes.	
Je fume des cigarettes ou consomme régulièrement de l'alcool ou de la drogue.	
J'ai de la difficulté à m'endormir.	
Je me couche tard et me lève fatigué.	
Je vis des émotions qui m'empêchent de bien dormir.	
Je suis devant un écran (ordinateur, tablette, cellulaire, télévision) juste avant de m'endormir.	
Je mange quotidiennement de la nourriture élevée en gras, en sel et en sucre (pizza, poutine, liqueur, gâteau, plat frit, etc.).	
Lorsque j'ai des problèmes, je préfère ne pas en parler.	

Rappelle-toi que modifier des habitudes de vie, ce n'est pas évident; cela prend du temps et de l'engagement. Vas-y à petits pas. N'essaie pas de tout changer en même temps. En t'inspirant des listes, identifie deux changements que tu pourrais faire améliorer tes habitudes de vie et explique ce que ces changements pourraient t'apporter.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Premier changement :

_____

_____

Ce que cela pourrait m'apporter :

_____

_____

_____

Deuxième changement :

_____

_____

Ce que cela pourrait m'apporter :

_____

_____

CONSEILS ET ASTUCES REMIS À L'ÉLÈVE

- Chaque jour, tu devrais faire au moins 1 heure d'activité physique d'intensité modérée à élever.
- Pour t'habituer à faire de l'activité physique, commence par des activités peu intenses, puis augmente peu à peu l'effort physique. L'important est d'intégrer le mouvement dans ta vie de tous les jours.
- Marche dès que tu en as l'occasion (utilise les escaliers au lieu de l'ascenseur ou descends de l'ascenseur un ou deux étages avant celui où tu te rends).
- Assure-toi de dormir entre huit à neuf heures par jour. Si tu as de la difficulté à t'endormir, demande à tes parents de t'acheter un CD de relaxation.
- N'hésite pas à demander de l'aide ou à parler avec une personne en qui tu as confiance. Être bien dans sa tête, c'est souvent se sentir écouté.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Être en santé, ça veut dire quoi?

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ACTIVITÉ

- Aider les élèves à réaliser de quoi est constituée la notion de santé.
- Amener les élèves à s'autoévaluer par rapport à chaque constituant de la santé.
- Explorer différents moyens pour améliorer sa santé.
- Trouver des façons de prendre action par rapport à l'amélioration de sa santé.

MATÉRIELS REQUIS papiers et crayons

DURÉE SUGGÉRÉE 45 minutes

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Sous forme d'animation de groupe, l'enseignant amène les participants à préciser:

Ce que veut dire **« Être en santé »** :

- physique
- mentale
- émotionnelle

Ce qui participe à être en santé :

- l'alimentation
- le sommeil
- l'activité physique
- l'état émotionnel
- un environnement sécure

Le lien qui entre :

- l'alimentation et la santé
- le sommeil et la santé
- l'activité physique et la santé
- l'état émotionnel et la santé
- un environnement sécure et la santé

Ce qu'est :

- une alimentation saine :
  - trois repas/jour,

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- grignotage entre les repas,
- sucre, sel, graisse,
- portions (trop ou pas assez),
- fruits, légume,
- viande, poisson, poulet,
- charcuterie, pain,
- alcool, cigarette, drogue.

- un niveau d'activité physique sain :
  - 1 heure/jour d'activités modérément intenses,
  - au moins trois fois par semaine, des activités qui renforcent les muscles et les os.

- les besoins de sommeil du corps humain à leur âge :
  - 8-9 heures/jour

- un état mental et émotionnel sain :
  - humeur calme et esprit ouvert VS anxiété, colère, stress, angoisse, préoccupé.

- un environnement sécure :
  - à l'école,
  - dans la famille,
  - en société.

Le lien entre la santé et la réussite scolaire.

2. Indiquer aux élèves qu'il est maintenant temps de se positionner sur l'état de leur santé. Demander aux élèves de répondre par écrit aux questions suivantes :

Comment ils évaluent sur une échelle de 1 à 10 (1 étant le plus faible et 10 le plus élevé)

- Leurs habitudes alimentaires
- Leur niveau d'activité physique
- Leur qualité de sommeil
- Leur état émotionnel
- La sécurité de leur environnement

Ce qui pourrait être modifié dans leurs habitudes de vie.

Comment ils pourraient s'y prendre pour y parvenir.

L'incidence positive que pourrait avoir cette modification de leur habitude de vie sur leurs résultats scolaires.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

TITRE DE L'ACTIVITÉ Évaluation des habitudes de vie saine.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ACTIVITÉ

- Amener l'élève à s'auto-évaluer quant à ses habitudes de vie.
- Acquérir des informations concernant les habitudes de vie qui peuvent nuire ou améliorer la santé d'un individu.
- Aider l'élève à explorer ce qui devrait être maintenu et ce qui devrait être changé afin d'améliorer sa santé.

DÉROULEMENT ET CONSIGNES

1. Demander à l'élève s'il y a des sphères de sa vie où son corps, sa santé physique et/ou son état d'esprit lui causent des problèmes. Si oui, lesquels?
2. Proposer à l'élève d'explorer ensemble ses habitudes de vie afin de voir ce qui devrait être maintenu et ce qui devrait être changé pour optimiser sa santé et sa réussite scolaire.

Débuter en définissant les éléments qui participent à être en santé et le lien entre ses constituants et la santé:

- l'alimentation,
- l'activité physique,
- le sommeil,
- l'état mental et émotionnel,
- un environnement sécure.

Préciser ce qu'est une saine alimentation:

- trois repas/jour,
- grignotage entre les repas,
- sucre, sel et graisse,
- portions (trop ou pas assez),
- fruits et légumes,
- viande, poisson et poulet,
- charcuterie et pain,
- alcool, cigarette et drogue.

Demander à l'élève comment il évalue ses habitudes alimentaires.

Préciser la norme suggérée d'activité physique par jour ou par semaine :

- 1 heure/jour d'activités modérément intenses,

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

- au moins trois fois par semaine, des activités qui renforcent les muscles et les os.

Demander à l'élève comment il évalue son niveau d'activité physique?

Préciser les besoins les besoins de sommeil du corps humain à leur âge :

- 8-9 heures/jour

Demander à l'élève comment il évalue la qualité de son sommeil?

- Durée du sommeil,
- Facilité ou non à s'endormir,
- Réveils fréquents ou pas durant la nuit,
- Reposé ou non au réveil.

Préciser ce qu'est un état mental et émotionnel sain:

- comportements socialement adaptés ou non (agressivité, délinquance, ...),
- stressé, préoccupé ou calme,
- ouverture à l'autre ou peur, isolement,
- joie de vivre ou dépressif.

Demander à l'élève comment il évalue son état de santé mental et émotionnel?

Préciser ce qu'est un environnement sécure.

Demander à l'élève comment il évalue son environnement?

3. Parmi les cinq constituants de la santé, y aurait-il quelque chose que l'élève se sent en mesure de modifier et comment pourraient-ils s'y prendre?

4. Discuter avec l'élève de l'impact que pourrait avoir ce changement par rapport à ses résultats scolaires.

5. Suite à cette conversation, identifier avec l'élève deux objectifs à court terme que celui-ci pourrait avoir pour améliorer sa santé et les moyens qu'il entend prendre pour y parvenir.

6. Fixer un moment pour faire le suivi des objectifs.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Un site qui propose des trucs et des astuces pour se mettre en mouvement en toute saison.
http://www.kino-quebec.qc.ca/h_truc.asp?saison=h

Site très intéressant, il remplit d'animation sur des sujets aussi variés que l'anatomie, l'hygiène de vie et l'équilibre alimentaire.

https://fr.brainpop.com/sciencesdelavie/hygienedevieetprevention/

Conseils et préventions concernant de saines habitudes de vie.

http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/

Différents questionnaires afin que les jeunes testent leurs connaissances en lien avec les habitudes de vie, les habitudes alimentaires, le sommeil et le corps humains. Ce site s'adresse autant aux pédagogues qu'aux adolescents.

http://www.bandesportive.com/colonne2.html

Questionnaire et informations concernant le régime alimentaire et la consommation d'alcool.

http://eukilibre.com/wp-content/uploads/2012/02/Questionnaires.pdf

Un site qui nous permet de calculer notre indice de masse corporel et de vérifier si nous avons un poids santé (avec certaines restrictions pour les adolescents entre autres).

http://www.clubavantage.ca/calcul-de-votre-imc-poids-sante/

Un site très intéressant, permettant de mieux définir le lien entre de saines habitudes de vie et la réussite scolaire tout en offrant des trucs pour y parvenir.

https://www.alloprofparents.ca/articles/le-quotidien-familial/saines-habitudes-reussite-educative/

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Exercice synthèse

Tes résultats de ce questionnaire semblent indiquer que non seulement tu es sur la bonne voie pour réussir, mais que tu as de bonnes techniques d'étude en générales et que tu as de bonnes habitudes de vie qui font en sorte que psychologiquement et émotionnellement tu es en forme. Voici une image qui résume ta situation:

Imagine un archer se tenant prêt à décocher une flèche. La corde tendue sur laquelle se tient la flèche, ce sont les personnes importantes pour toi…les personnes qui souhaitent ton bonheur en t'offrant leur support tels que tes parents, tes enseignants, tes amis.

LaLa main qui étire la corde, c'est ta motivation… les efforts que tu fais pour réussir ce que tu entreprends.

La flèche, c'est toi. Elle est droite et solide. Elle représente la confiance que tu as en toi de même que la santé physique et psychologique que tu as grâce à tes bonnes habitudes de vie.

Ta flèche est très bien effilée, elle a tout ce qu'il faut pour atteindre la cible… pour qu'une fois que tes études t'auront amené là où tu souhaites arriver, que tu puisses y être heureux et efficace.

Pour ce qui est de la cible (ce que tu veux faire plus tard), il est possible que ce ne soit pas encore très précis. Ne t'en fais surtout pas pour ça, c'est tout à fait normal à ton âge. Tu es encore bien jeune. L'important est de continuer à reconnaitre ce qui t'allume dans la vie, à t'écouter, te faire confiance et à suivre le chemin qui te pointe tes intérêts (ce que tu aimes) et tes aptitudes (ce dans quoi tu es bon) et à y investir ton énergie, tes efforts.

Plus tu sauras reconnaitre ce qui est à la base de ta réussite scolaire, plus tu pourras consciemment les utiliser et ce, dans toutes sortes de situations (études, travail, relation avec les autres, loisirs,…). Alors, pour t'aider à reconnaitre tous ces « ingrédients » qui semblent être à la base de ta réussite scolaire, nous te proposons de faire l'exercice suivant.

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Si, avant même qu'on te demande de passer ce questionnaire, on t'avait demandé de coter de 1 à 10 (1 étant la cote la plus faible et 10, la plus haute) le niveau de satisfaction (ça va bien ou pas, facilité ou difficulté) que tu ressens par rapport à chacune des facettes suivantes de ta vie, quelle cote t'aurais-tu donnée?

Facettes de la vie	1 à 10
La confiance que j'ai en moi.	
La connaissance que j'ai de moi.	
Les efforts que je mets pour réussir mes études.	
Le pouvoir que j'ai l'impression d'avoir dans ma vie.	
Savoir où je m'en vais dans la vie.	
Ma capacité à prendre des décisions.	
Ma capacité à gérer mon temps.	
Ma capacité d'attention/de concentration.	
Ma capacité à prendre des notes en classe.	
Ma capacité de mémoriser.	
Mes compétences en lecture.	
Ma capacité de gérer mon stress.	
Mes habitudes de vie (alimentation, activités physiques, sommeil).	

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Parmi ces 13 facettes de la vie que tu viens de coter, si tu avais à en développer deux davantage,

1. Lesquels choisirais-tu?
2. Pourquoi?
3. Qu'est-ce que ça changerait dans ta vie/tes études/tes relations ?
4. Quel est le prochain pas que tu pourrais faire pour te sentir encore mieux dans ces facettes de ta vie?

1er sujet :

Pourquoi?

Qu'est-ce que ça changerait :

dans ta vie

tes études

tes relations

2e sujet :

Pourquoi?

Qu'est-ce que ça changerait :

dans ta vie

tes études

tes relations

Mon prochain pas :

Si un élève, qui n'est pas satisfait de ses résultats scolaires, te demandait deux conseils qui pourraient l'aider, quels seraient ces deux conseils ? Explique-lui en quoi cela t'a aidé; toi, dans ses études.

1er conseil:

Comment cela t'a aidé :

2e conseil:

Comment cela t'a aidé :

Conseils et astuces

- Chaque fois que tu as le sentiment d'avoir réussi quelque chose (examen, défi personnel, compétition, etc.), prends le temps de reconnaitre les efforts et parfois même le courage que tu as dû fournir pour y arriver.
- Traite ton existence comme si c'était ton meilleur ami. Imagine que ton meilleur ami veut réaliser un projet, un défi, un examen… Quels conseils lui donnerais-tu? Si ton meilleur ami était fatigué, avait de la peine ou avait besoin d'aide, que lui dirais-tu de faire ou ne pas faire?
- Une excellente façon de développer tes forces, c'est de les mettre au service des autres. Par exemple, aider un élève qui a de la difficulté à comprendre une matière à l'école, participer à certains comités de classe ou d'école, etc.
- Savoir bien doser l'équilibre entre le plaisir et les efforts à fournir, cela demande beaucoup de sagesse. N'être que dans le plaisir n'amène nulle part et n'être que dans les efforts finis par nous faire haïr ce que l'on fait. Continue à nourrir cet équilibre.
- Ne t'inquiète pas si tu ne sais pas encore ce que tu veux faire plus tard. Continue tes efforts pour nourrir tes intérêts, tes passions, ce qui te rend différents des autres. Prends le risque de faire des choix qui vont dans la direction de tes intérêts et fais confiance. Un proverbe chinois dit : « Lorsque l'élève est prêt, le maître apparait. »

Reproduction autorisée pour les utilisateurs du CPS

Conclusion

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

Nous avons choisi de distribuer le manuel en version numérique pour permettre l'utilisation des exercices par le milieu et de faciliter la mise à jour constante du contenu. Vous pouvez l'alimenter vous aussi en communiquant avec nous !

Pour nous contacter

LES PROJETS ALPHA ET OMÉGA
Wilfrid Larochelle, c.o.
514-273-6276
pao@alphaomega.ca

ANNEXE 1

Gestion de la console et des accès

Coach Pour Soi

Janvier **2020**

1. Informations requises pour la création de la console et des accès avec code d'identification :

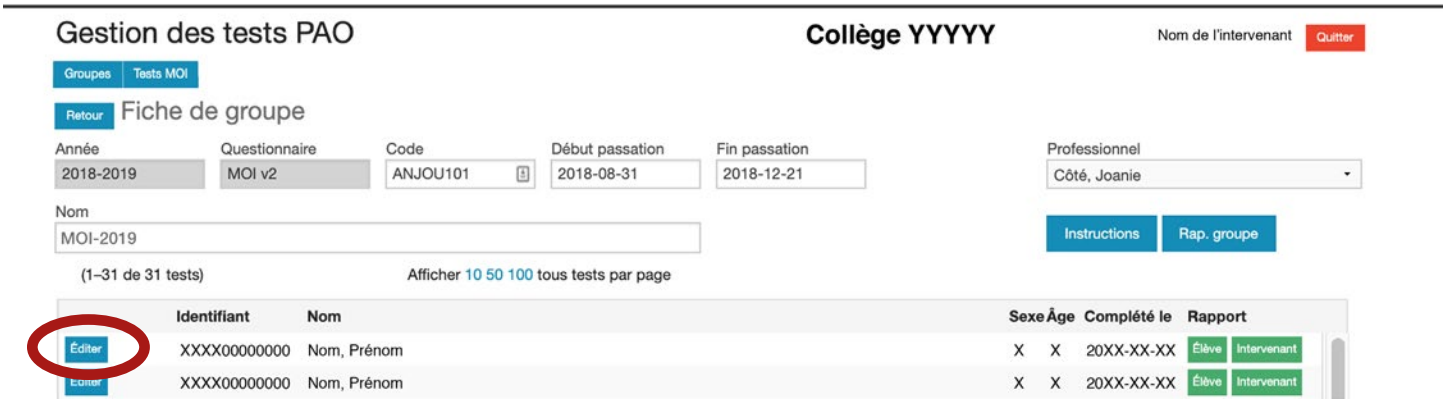
- Nom et courriel de l'intervenant;
- Nombre d'accès (un par client) à générer au compte de l'intervenant;
- Nombre d'accès à diviser par groupe;
- Une liste des codes permanents des clients (méthode idéale, mais non obligatoire);
- Le code d'identification (si souhaité en tant qu'identifiant, pour le collégial).

Nous recommandons de nous fournir les informations requises sur fichier Excel :

Nom	Prénom		
Courriel	**Numéro de téléphone avec le poste**		
Nom du client	**Prénom du client**	**Code permanent**	**Groupe**

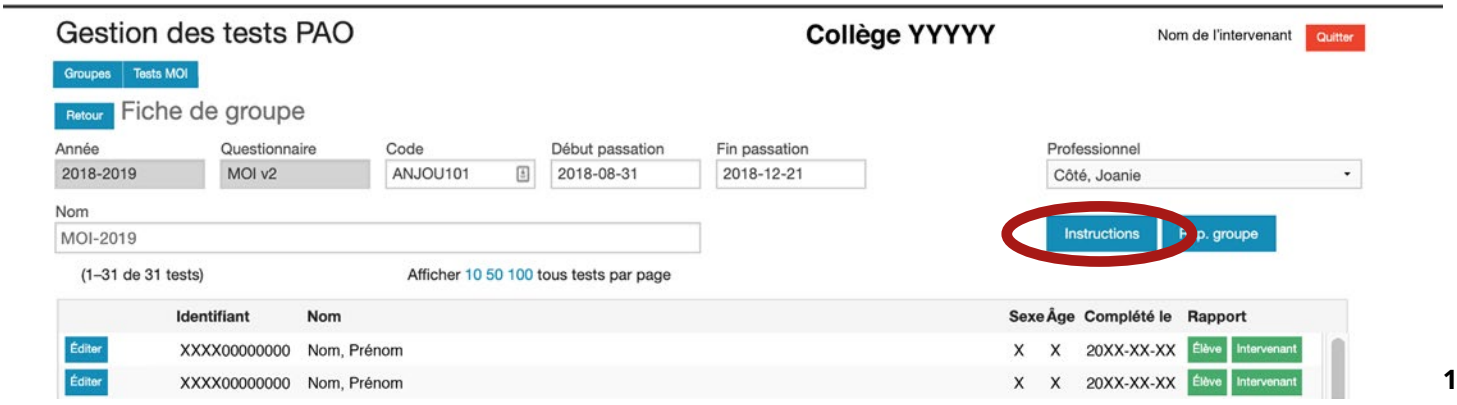
1.1 Une liste des codes permanents des élèves ou des étudiants qui passeront le test

L'idéal est de nous fournir les vrais codes permanents 5 jours ouvrables avant la passation. La plateforme est pensée pour générer automatiquement les informations du répondant (nom, âge et sexe). S'il n'est pas possible de nous fournir ces codes pour quelques élèves, nous en produirons de faux sur demande. Il revient à l'intervenant responsable du compte de modifier les informations manuellement telles que (le nom, l'âge et le sexe) de l'élève, en cliquant sur «Éditer», tel qu'indiqué sur la capture d'écran suivante:



1.2 Instructions de passation

Si vous souhaitez obtenir une copie PDF imprimable de la liste des instructions de passation (ainsi que la liste des noms et codes permanents associés aux élèves du groupe, dans le cas où vous avez choisi des accès avec codes permanents) voici comment y accéder:



2. Informations requises pour la création du compte et des accès sans les codes permanents:

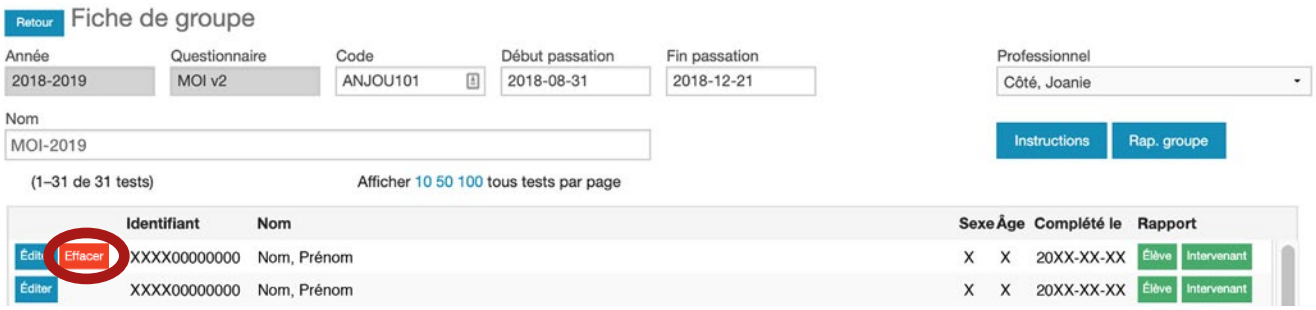
- Nom et courriel de l'intervenant
- Nombre d'accès (un par client) à générer au compte de l'intervenant
- Nombre d'accès à diviser par groupe

2.1 Inscription des élèves lorsque vous commandez des accès sans les codes permanents

Une fois sur la page https://cps.alphaomega.ca/, pour s'inscrire et débuter le questionnaire, les élèves n'auront qu'à entrer leur code de groupe et à cliquer sur « Entrer ». Ils devront laisser la case « Code d'identification » vide, car il s'agit d'une entrée réservée aux accès créés avec un code permanent.

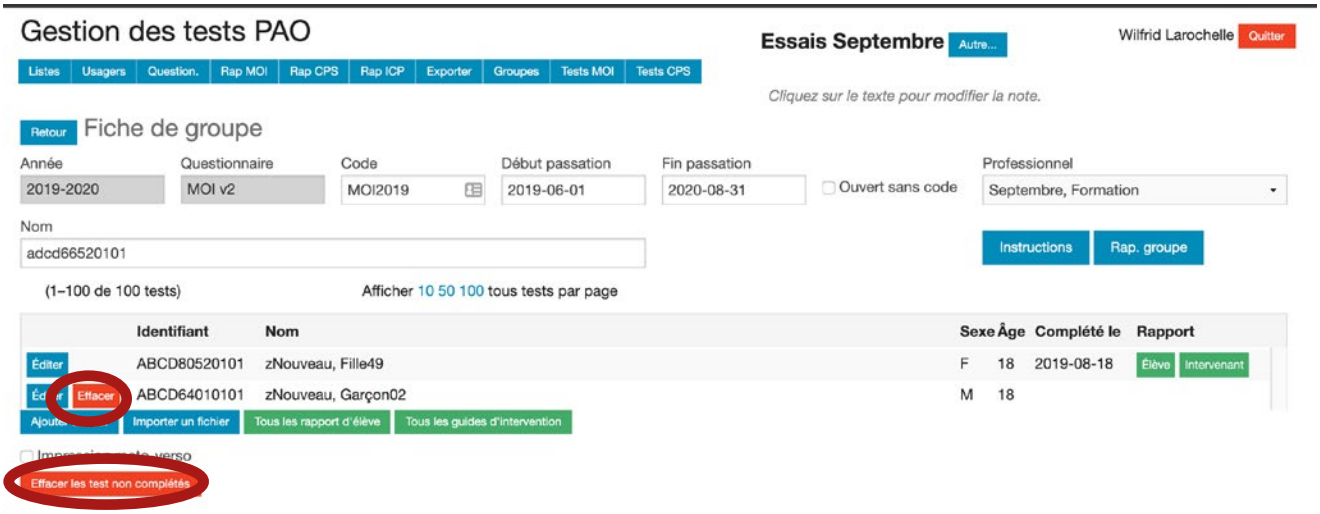
2.1.1 Les élèves devront ensuite fournir leur nom, prénom et genre (la date de naissance est optionnelle), tel qu'indiqué ci-dessous :

2.1.2 Il est important de noter qu'avec **les accès créés sans codes permanents, le questionnaire doit être complété d'un seul coup. Un questionnaire fermé en cours de route devra être repris du début**, lors d'une nouvelle connexion, et l'accès non utilisé devra être effacé dans l'interface de gestion :



2.2 Nombre d'accès à diviser par groupe

Si le nombre d'élèves n'est pas connu d'avance, vous pouvez nous indiquer le nombre maximal qu'il pourrait possiblement y avoir dans chaque groupe. Les accès inutilisés pourront ensuite être éliminés par l'intervenant en cliquant sur « Effacer » ou « Effacer les tests non complétés », tel qu'indiqué ci-dessous :

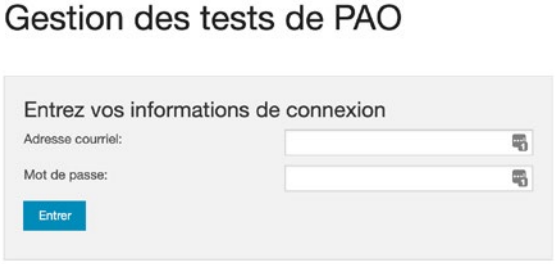


Ensuite, il suffira de nous aviser afin que nous puissions réassigner les codes inutilisés à un autre groupe (nous conservons vos accès inutilisés en mémoire).

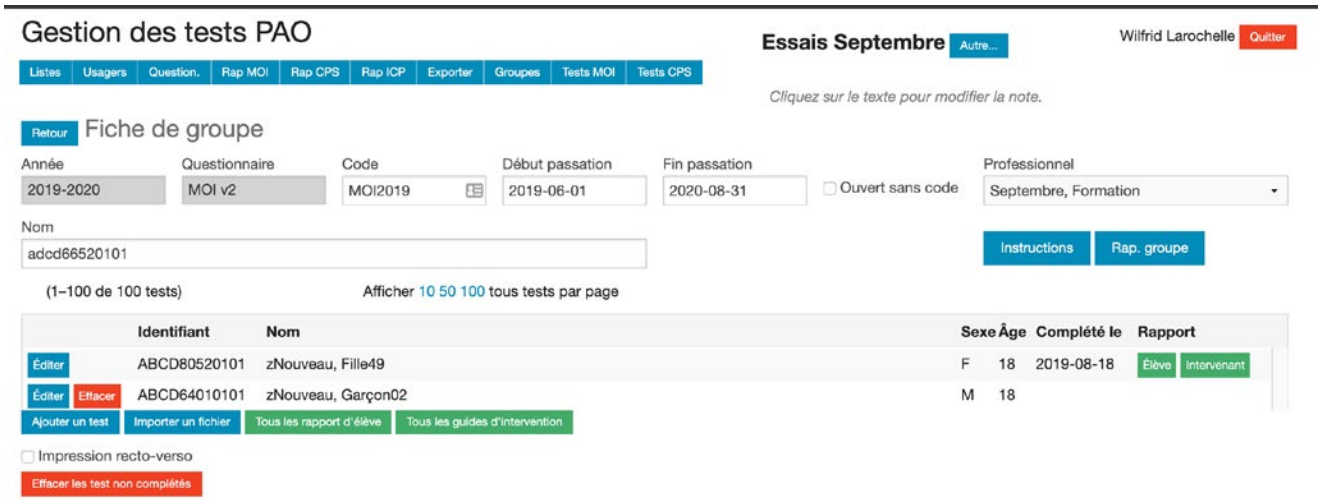
Nous pouvons créer un groupe et lui assigner des accès la journée même et rapidement au besoin. Dans le cas où vous avez choisi d'utiliser les codes permanents des élèves pour l'identification : il serait préférable de nous en fournir la liste 5 jours ouvrables avant la passation.

3. Nom et courriel de l'intervenant

Nous générons le mot de passe à l'interne (fourni à l'intervenant après la création de son compte). Lorsque votre compte sera créé, vous pourrez y accéder par : https://moi.alphaomega.ca/gestion

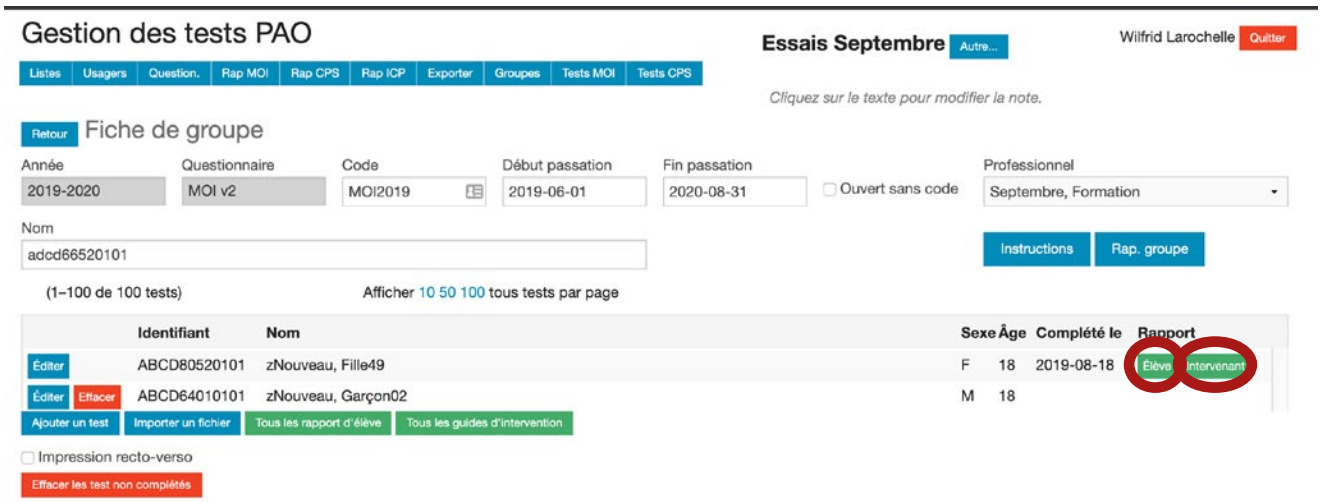


3.1 Voici un aperçu de votre environnement de gestion du CPS lorsque vous serez connecté :



4. Rapports

Pour consulter, imprimer et sauvegarder en format PDF les rapports de l'élève et de l'intervenant, cliquez sur le rapport concerné, tel qu'indiqué ci-dessous :



Voici un aperçu de rapport synthèse de groupe. En cliquant sur les informations des élèves en situation d'observation ou nécessitant une intervention, vous verrez l'ensemble des élèves qui sont concernés, par thème.

ANNEXE 2

PowerPoint intitulé Coach pour Soi 2020

Jennifer Gouveia, c.o. accepte de partager le PowerPoint. Il suffit de rejoindre par courriel Wilfrid Larochelle, sur le sujet ***pao@alphaomega.ca***

LES 3 THÈMES ET LES 13 ÉCHELLES DU CPS

Ma confiance en moi
Ma connaissance de moi
Mon pouvoir sur ma vie
Ma motivation scolaire
Mes projets de vie
Ma capacité à prendre des décisions

Mes stratégies de lectures
Mes stratégies de mémorisation
Ma gestion de mon temps
Ma concentration
Ma prise de notes

Mes habitudes de vie
Ma gestion du stress
en périodes d'examens

ANIMATION EN CLASSE DES 3 THÈMES ET DES 13 ÉCHELLES.

Nous résumons les sections 9 à 12 des pages 42 et 43 du manuel d'accompagnement. Expliquer aux élèves les trois thèmes et les treize échelles.

Le thème **Je suis sur la bonne voie** aborde l'image que les élèves ont d'eux-mêmes et de leur avenir. Ce grand thème comprend six échelles.

Le deuxième thème **J'apprends à réussir** touche plus particulièrement les méthodes d'apprentissages utile à la réussite scolaire. Il comprend pour sa part cinq échelles.

Le troisième thème **Je veille sur ma santé** touche le bien-être physique et psychologique des élèves. Il comprend deux échelles.

Prenez le temps de faire participer les élèves en leur posant des questions sur ce qu'ils ont compris de cette section par rapport aux échelles et aux thèmes. Vous pouvez écrire aux tableaux certains mots clés pour aider la réflexion.

Voici une courte description des échelles et quelques suggestions de questions à poser ou d'interventions à faire :

JE SUIS SUR LA BONNE VOIE	
Ma confiance en moi Ta confiance en toi consiste à croire qu'il est possible de réussir pratiquement tout ce que tu entreprendras.	« Pouvez-vous m'expliquer dans vos mots ce que c'est d'avoir confiance en soi. » « Pourquoi croyez-vous que certains élèves qui ont confiance en eux réussissent plus facilement même s'ils n'ont pas des capacités plus élevés que les autres.»
Ma connaissance de moi La connaissance de soi, c'est tout ce que tu sais à propos de toi-même. C'est bien connaitre tes caractéristiques, ta personnalité, tes forces et tes faiblesses, tes intérêts et non-intérêts.	« Si vous rencontrez une personne qui vous plait pour la première fois et qu'elle voudrait apprendre à vous connaître, que diriez-vous? »
Ma motivation scolaire La motivation représente une force intérieure, nécessaire pour avancer, demeurer déterminé et atteindre tes buts.	« Qu'est-ce qui vous pousse à sortir du lit le matin pour venir à l'école? »
Mon pouvoir sur ma vie Ton pouvoir de ta vie, c'est croire que tu es responsable de ton avenir et de ta réussite. C'est savoir que tu as le pouvoir de modifier le cours des choses malgré les événements extérieurs.	« Qui peut davantage influencer votre vie, vous ou le monde extérieur? »
Mes projets de vie Avoir des projets de vie consiste à te fixer des objectifs à atteindre tant personnels que professionnels.	« Que voulez-vous pour la fin de l'année scolaire, la fin de votre secondaire ? » « Où vous voyez-vous quand vous aurez 20 ans, 30 ans ? »
Ma capacité à prendre des décisions Ta capacité à prendre des décisions représente la confiance que tu éprouves à faire un bon choix sans avoir peur de regretter ou de te tromper.	«Est-ce facile pour vous de vous affirmer en prenant une décision ? »

J'APPRENDS À RÉUSSIR

Ma gestion de mon temps La gestion de ton temps est une façon de bien équilibrer toutes tes activités.	« Demander aux élèves combien d'entre eux sont souvent à la dernière minute ou ont l'impression de manquer de temps dans une semaine pour tout faire. »
Ma concentration La concentration est cette capacité qui te permet de porter ton attention sur ce qu'il a à faire ou de suivre ce que l'enseignant dit ou fait.	«Demander aux élèves combien d'entre eux font des dessins dans leur cahier lorsqu'ils n'aiment pas le cours, combien regardent par la fenêtre pendant que l'enseignant explique ou vont sur facebook lorsqu'ils étudient. »
Ma prise de notes Ta prise de notes est associée à ta capacité de prendre en note par écrit les éléments les plus importants de ce qui est dit et entendu en classe.	«Demander aux élèves combien d'entre eux ont déjà relus leurs notes pour remarquer qu'ils leur manquent des bouts de phrases ou qu'ils ont des informations incomplètes.»
Mes stratégies de mémorisation La mémoire, c'est comme un muscle. Par certains exercices, tu peux la fortifier et en augmenter les capacités.	«Demander aux élèves combien d'entre eux ont parfois des trous de mémoires ou de la difficulté à mémoriser les formules en mathématique ou les dates en histoire.»
Mes stratégies de lectures Que tu aimes lire ou pas, plus tu vas avancer dans tes études, plus tu auras besoin non seulement de lire mais aussi de lire efficacement.	«Demander aux élèves combien d'entre eux lisent quelques pages sans vraiment porter attention à ce qu'ils ont lues. »

JE VEILLE SUR MA SANTÉ

Ma gestion du stress en périodes d'examens Le stress a des composantes physiques, mentales et émotionnelles. En situation d'évaluation, il est nécessaire de développer des stratégies afin que ces composantes ne nuisent pas à ta réussite scolaire.	«Demander aux élèves combien d'entre eux ressentent du stress en périodes d'examens. » « Pour ceux qui ont levé la main, le stress se manifeste comment chez vous. »
Mes habitudes de vie Saines habitudes de vie et réussite scolaire : les deux font la paire.	« Donnez-moi des exemples de saines habitudes de vie. »

ANNEXE 3

Grille de satisfaction du Coach Pour Soi

INDIQUE TON DEGRÉ DE SATISFACTION DU CPS À PARTIR DE CETTE GRILLE EN CINQ POINTS.

Distribution en pourcentage pour 117 élèves de la 3e secondaire.

Critères/satisfaction	Très peu	Un peu	Moyen	Élevée	Très élevée
Passation du questionnaire en ligne.					
Les énoncés sont faciles à comprendre.					
Recevoir le rapport immédiatement après la passation.					
Tableau synthèse du rapport en chiffres (échelle de 0 à 10).					
Courte description des 13 échelles.					
Exercices, conseils et astuces.					

Critères/satisfaction	Pas du tout moi	Rarement moi	Je ne sais pas	Un peu moi	Tout à fait moi
Est-ce que le rapport correspond à ta situation actuelle?					

Critères/satisfaction	Totalement en désaccord	Un peu en désaccord	Je ne sais pas	Un peu en accord	Totalement en accord
Est-ce que le rapport correspond à ta situation actuelle?					
Rapport suscite ta réflexion.					
Rapport fournit des manières de t'améliorer.					

Commentaires

Example : Grille de satisfaction du Coach Pour Soi

INDIQUE TON DEGRÉ DE SATISFACTION DU CPS À PARTIR DE CETTE GRILLE EN CINQ POINTS.

Distribution en pourcentage pour 117 élèves de la 3e secondaire.

COLLÈGE YYY 2015-2016

Critères/satisfaction	Très peu	Un peu	Moyen	Élevée	Très élevée
Passation du questionnaire en ligne.	2%	3%	38%	45%	12%
Les énoncés sont faciles à comprendre.	2%	6%	10%	42%	40%
Recevoir le rapport immédiatement après la passation.	0%	2%	14%	20%	64%
Tableau synthèse du rapport en chiffres (échelle de 0 à 10).	3%	5%	18%	30%	44%
Courte description des 13 échelles.	2%	5%	16%	47%	30%
Exercices, conseils et astuces.	2%	5%	26%	38%	29%

Critères/satisfaction	Pas du tout moi	Rarement moi	Je ne sais pas	Un peu moi	Tout à fait moi
Est-ce que le rapport correspond à ta situation actuelle?	2%	14%	22%	47%	15%

Critères/satisfaction	Totalement en désaccord	Un peu en désaccord	Je ne sais pas	Un peu en accord	Totalement en accord
Est-ce que le rapport correspond à ta situation actuelle?	3%	9%	15%	39%	34%
Rapport suscite ta réflexion.	3%	9%	18%	38%	32%
Rapport fournit des manières de t'améliorer.	2%	4%	17%	33%	44%