

# Questionnaire préalable aux capsules d'aide

---

## Je m'autoanalyse!

Dans le but de vous offrir le meilleur service possible pour vous aider à réussir vos études, nous vous proposons de remplir le questionnaire suivant. Cette étape vous aidera à mieux faire ressortir vos habitudes de travail, votre gestion du stress et vos stratégies d'études.

Vous trouverez deux types de questions :

- Celles où vous n'avez qu'à cocher la case
- Celles où vous devez décrire en quelques mots ce qui correspond le mieux à votre vécu

L'important est que vous répondiez le plus honnêtement possible. Vos réponses nous aideront à vous guider vers les bons outils pour mieux performer dans vos études.

Surtout, prenez plaisir à le remplir, car c'est d'abord pour vous que vous le faites!!!



## SECTION 1

Je coche la réponse qui me convient le mieux	Souvent	Parfois	Jamais
L'étude et la révision de mes matières font partie de mes habitudes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J'oublie d'apporter le matériel dont j'ai besoin pour mes cours</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vérifie les dates des épreuves et de remise des travaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me fixe des buts et des objectifs régulièrement pour mes cours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sers d'un moyen pour retenir ce que j'ai à faire pour mes cours (agenda, cahier de notes, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends du temps à m'installer pour débiter mes tâches en classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je perds facilement ma concentration en classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lorsque je dois les relire, je ne comprends pas les notes que j'ai prises en classe</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Je ne sais pas par où commencer pour prendre des notes</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SECTION 2

Je coche la réponse qui me convient le mieux	Souvent	Parfois	Jamais
<b>À l'approche d'une épreuve ou lorsque j'ai beaucoup de choses à faire, il m'arrive de ressentir les symptômes suivants :</b>			
Maux de tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maux de ventre (mauvaise digestion)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raideurs dans le cou, les épaules, le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difficulté à m'endormir ou à dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cauchemars	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mains moites, sueurs froides ou transpiration excessive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palpitations du cœur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatigue plus présente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dans les moments de plus grande activité, il m'arrive d'adopter ces comportements :</b>			
Réduction de mon temps de sommeil habituel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consommation plus élevée de cigarettes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consommation plus élevée de café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consommation plus importante d'alcool, de drogue ou de boissons énergisantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sautes d'humeur, irritabilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difficulté de concentration plus grande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mauvaise organisation au niveau de mon travail, de mes études, des tâches que j'ai à faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tendance à laisser de côté l'exercice ou l'entraînement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**À l'approche d'une épreuve, les pensées qui me viennent à l'esprit sont :**

## SECTION 3

**J'écris la réponse qui me correspond le mieux**

**Pour me rappeler une information, voici comment je m'y prends :**

**Il est plus facile pour moi de retenir l'information si : (cocher plus d'une réponse si nécessaire)**

- Je lis (une ou plusieurs fois)
- J'écris
- Je fais des dessins ou des schémas
- J'associe des idées entre elles
- Je répète l'information plusieurs fois dans ma tête
- Je répète l'information à haute voix
- Je mime l'action

**Je préfère étudier :**

- En apprenant tout par cœur
- En révisant la veille seulement
- En parlant de la matière avec mes collègues juste avant de faire l'examen
- En relisant une partie de la matière chaque jour, jusqu'à l'examen
- En reformulant dans mes mots les parties les plus difficiles
- En échangeant avec des collègues
- En réécrivant ce dont je me souviens
- En écoutant mon groupe de musique préféré
- En regardant la télévision

## SECTION 4

**J'écris la réponse qui me correspond le mieux**

**Pour relire mes notes ou étudier, je préfère m'installer dans mon lit plutôt que sur une chaise confortable :**

- Vrai     Faux

**Lorsque je lis, j'ai plusieurs images qui me viennent en tête :**     Oui     Non

Si oui, voici comment ça se passe :

**Je comprends difficilement le sens des mots :**

- Vrai     Faux

**J'éprouve de la difficulté à garder en mémoire les nouveaux mots :**

- Oui     Non

**Je suis capable de prendre des notes en même temps que je lis :**

- Vrai     Faux

**Je prends en note les nouveaux mots pour en chercher la signification plus tard :**

Oui  Non

## SECTION 5

### Je coche la ou les réponses qui me correspondent le mieux

- En classe, je garde mon cellulaire ouvert à portée de mains
- En classe, je m'assois autant que possible près de mes amis
- Je préfère m'asseoir au fond de la classe
- En classe, je garde mes écouteurs de IPOD ou MP3 sur mes oreilles
- Pendant que le prof parle, j'ai souvent la tête ailleurs
- Avant de me rendre à l'école, je ne déjeune pas
- Lorsque je suis à l'école, je prends un gros repas sur l'heure du dîner

## SECTION 6

### J'écris la réponse qui me correspond le mieux

Lorsque je dois faire un exposé devant la classe, voici comment je me sens (symptômes physiques, état d'esprit) :

### Je coche la ou les réponses qui me correspondent le mieux

- Je fais une recherche sur les sujets que je dois présenter en classe
- Je préfère choisir un sujet dont je ne connais rien au départ
- Je ne crois pas utile de me préparer pour faire un exposé oral
- Je trouve inutile de répéter mon exposé plusieurs fois avant de le présenter
- Je m'exerce seulement à la dernière minute
- Je planifie la durée de mon exposé

## SECTION 7

### Je coche la ou les réponses qui me correspondent le mieux

- Je me fixe régulièrement des buts à atteindre pour mes cours
- J'établis une liste de priorités et de choses à faire chaque jour ou chaque semaine
- Je prends du temps pour moi, raisonnablement
- Je me fais un horaire et je le respecte
- Je priorise les sorties avec mes amis
- Je dors le plus longtemps possible le matin
- J'inclus le plus de tâches possibles dans ma journée
- Je révise ma matière tard le soir, après toutes mes autres tâches
- Je préfère réviser ma matière à la dernière minute pour mes examens
- Je consulte rarement mon agenda
- Je ne vois pas l'utilité d'un échéancier
- Je laisse toujours mon téléphone cellulaire à portée de mains en cas d'urgence, même en classe

## SECTION 8

### Je coche la ou les réponses qui me correspondent le mieux

- Je classe mes notes après chaque cours
- Je regroupe les notes d'un même cours dans le même cahier ou cartable
- J'utilise des séparateurs pour identifier mes cours
- Je ne prends jamais de notes
- Je donne des sous-titres et des titres à mes notes pour me retrouver
- J'écoute ce que le prof explique et c'est suffisant pour moi
- J'utilise un code de couleurs pour me comprendre dans mes notes

Lors d'un cours théorique, voici ce que je fais pour m'aider à prendre des notes :

### Question supplémentaire :

Qui interpelles-tu lorsque tu as besoin de réponses à tes questions concernant la matière?

- Ton professeur
- Ton ou tes amis en dehors de l'école
- Un membre de ta famille
- Un ou une collègue de classe
- Une personne ressource adulte en qui tu as confiance
- Autre :