

# Grille de correction du questionnaire préalable aux capsules d'aide

---

*À l'intention des intervenants qui soutiennent les élèves dans l'utilisation des capsules d'aide.*

Ce questionnaire a été conçu pour vous aider, en tant qu'intervenant, à identifier les stratégies d'études qu'utilise l'élève et à déterminer si celles-ci correspondent à des pratiques efficaces ou nuisibles.

Si vous souhaitez accompagner votre élève, nous vous proposons ici une grille de correction qui vous guidera dans la compréhension et l'utilisation du questionnaire. Nous avons coché les réponses qui correspondent aux **bonnes stratégies d'études**. Il se peut que deux cases soient cochées, ce qui signifie que les deux possibilités sont adéquates. Pour ce qui est des **encadrés**, ils servent à vous pister quant aux actions à poser pour soutenir l'élève.

Chaque section correspond à une capsule d'aide en particulier. Si une des sections fait ressortir d'importantes lacunes dans le choix de ses stratégies, vous pouvez suggérer à l'élève de se servir de la capsule qui l'aidera à développer une méthode de travail mieux adaptée à ses besoins.

La correspondance entre les différentes sections et les capsules associées aux lacunes identifiées est la suivante:

**SECTION 1 :** Planifier et s'organiser en classe

**SECTION 2 :** Gérer son stress

**SECTION 3 :** Améliorer sa mémoire

**SECTION 4 :** Lire efficacement

**SECTION 5 :** Améliorer son écoute

**SECTION 6 :** Préparer un exposé oral

**SECTION 7 :** Gérer son temps

**SECTION 8 :** Prendre des notes efficacement



Prenez note que pour les capsules « **Arrêter de remettre au lendemain** », « **Se préparer aux examens** » et « **Améliorer sa concentration** », il n'est pas nécessaire de se servir du questionnaire. Elles peuvent être utilisées à n'importe quel moment de la formation ou simplement lorsque jugé pertinent.

## 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai avec moi le matériel dont j'ai besoin pour faire mes tâches	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vérifie les dates des examens et de remise des travaux	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me fixe des buts et des objectifs pour mes cours	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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, calendrier, etc.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis prêt à commencer la tâche dès que l'enseignant le demande	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je garde facilement ma concentration en classe	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends des notes lorsque l'enseignant explique la matière	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes notes de cours sont claires et bien ordonnées	<input checked="" 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'un examen 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 checked="" type="checkbox"/>
Maux de ventre (mauvaise digestion)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Raideurs dans le cou, les épaules, le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Difficulté à m'endormir ou à dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Cauchemars	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mains moites, sueurs froides ou transpiration excessive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitations du cœur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Grande fatigue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Dans les moments où je suis très occupé(e), il m'arrive d'adopter ces comportements :**

Réduction de mon temps de sommeil habituel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Consommation plus élevée de cigarettes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Consommation plus élevée de café	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Consommation plus importante d'alcool, de drogue ou de boissons énergisantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sautes d'humeur, irritabilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Difficulté de concentration plus grande	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>
Tendance à laisser de côté l'exercice ou l'entraînement	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

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

Pour cette partie, l'élève répond selon son expérience. La réponse donnée indiquera s'il a besoin ou non de développer de meilleures stratégies.

## SECTION 3

### Je coche ou j'écris la réponse qui me correspond le mieux

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

- Je lis (une ou plusieurs fois)
- Je lis à haute voix
- J'écris ou réécris l'information à retenir
- 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
- Aucune de ces réponses

Toutes ces réponses sont bonnes, sauf la dernière. Il serait souhaitable d'encourager l'élève à mettre ces stratégies en pratique le plus souvent possible.

Autre réponse :

Pour cette partie, l'élève répond selon son expérience. La réponse donnée indiquera s'il a besoin ou non de développer de meilleures stratégies.

## SECTION 4

### Je coche ou j'écris la réponse qui me correspond le mieux

Pour relire mes notes ou étudier, je préfère m'installer dans mon lit :

- Vrai  Faux

Il est préférable de s'installer dans un endroit confortable, autre que le lit, pour aider à garder le cerveau en éveil.

Lorsque je lis, j'ai plusieurs images qui me viennent en tête :  Vrai  Faux

Le fait d'avoir des images de ce que nous lisons permet de faire des liens utiles avec des connaissances antérieures et des notions déjà acquises. Ces associations favorisent l'ancrage et l'apprentissage.

En général, je comprends facilement le sens des mots :

- Vrai  Faux

S'il coche **Faux**, l'élève a besoin d'aide pour la compréhension et l'acquisition du nouveau vocabulaire.

J'ai des moyens efficaces pour garder en mémoire les nouveaux mots :

- Vrai  Faux

S'il coche **Faux**, l'élève doit travailler des stratégies en lien avec la mémoire en plus de la lecture.

Je prends des notes en même temps que je lis :

- Vrai  Faux

S'il coche **Faux**, l'élève doit travailler des stratégies favorisant l'attention.

Je surligne les nouveaux mots pour en chercher la signification plus tard :

- Vrai  Faux

S'il coche **Faux**, l'élève doit travailler des stratégies de lecture efficaces.

## 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 d'iPod ou de MP3 sur mes oreilles
- Pendant que le prof parle, je pense souvent à autre chose
- Je ne déjeune jamais
- Lorsque je suis à l'école, je prends un gros repas sur l'heure du dîner

Toutes ces réponses font référence à de mauvaises stratégies. Elles devraient être remplacées par des habitudes plus appropriées proposées dans la capsule *Améliorer son écoute*.

## SECTION 6

### Je coche ou j'écris la réponse qui me correspond le mieux

**Décris tes symptômes physiques lorsque tu sais que tu dois préparer et présenter un exposé oral :**  
Pour cette partie, l'élève répond selon son expérience. La réponse donnée indiquera s'il a besoin ou non de développer de meilleures stratégies.

**Voici comment je me prépare pour un exposé oral :**

- Je fais une recherche sur le sujet que je dois présenter en classe
- Je préfère choisir un sujet que je ne connais pas au départ
- Je ne crois pas nécessaire de me préparer pour faire mon exposé
- Je trouve inutile de répéter mon exposé plusieurs fois avant de le présenter
- Je m'exerce à la dernière minute, pas avant
- Je planifie la durée de mon exposé
- Je répète mon exposé devant quelqu'un (ou mon miroir) pour me pratiquer

## 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, mais raisonnablement
- Je me fais un horaire et je le respecte
- Je priorise les sorties avec mes amis
- Je préfère ne pas mettre de cadran pour me réveiller
- Je dors le plus longtemps possible le matin
- J'inclus le plus de tâches possible 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

Une **gestion du temps** efficace est essentielle, car elle détermine plusieurs autres facteurs qui ont un impact positif sur la réussite de l'élève. Il vaut donc la peine d'investir dans cette capsule pour s'assurer que les habitudes acquises sont favorables à l'apprentissage.

## 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 prends des notes lorsque l'enseignant explique la matière
- Je donne des sous-titres et des titres à mes notes pour me retrouver
- J'utilise un code de couleurs pour me comprendre dans mes notes
- J'écoute ce que le prof explique et c'est suffisant pour moi

Autres réponses :

---

---

## 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 :

Si l'élève se réfère à d'autres personnes que son professeur, cette habitude pourrait soit :

- révéler un grand besoin de se faire rassurer;
- induire l'élève en erreur;
- provoquer l'intolérance, voire le rejet de ses pairs.

Il est donc important que sa principale référence soit