

Questionnaire préalable aux capsules d'aide

Je m'autoanalyse!

Dans le but de t'offrir le meilleur service possible pour la réussite de tes études, nous te proposons de remplir le questionnaire suivant.

Ne t'inquiète pas, il ne s'agit pas du tout d'un examen!

Cette étape fera ressortir tes habitudes de travail, ta façon de gérer le stress et tes stratégies d'études pour qu'on puisse ensuite te guider vers les bons outils qui t'aideront à mieux performer. L'important est que tu répondes le plus honnêtement possible.

Tu trouveras deux types de questions :

- Celles où tu n'as qu'à cocher la case
- Celles où tu dois décrire en quelques mots ce qui correspond le mieux à ton vécu

Bon questionnaire!

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"/>
J'ai avec moi le matériel dont j'ai besoin pour faire mes tâches	<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 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 (agenda, cahier de notes, calendrier, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis prêt à commencer la tâche dès que l'enseignant le demande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je garde facilement ma concentration en classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends des notes lorsque l'enseignant explique la matière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes notes de cours sont claires et bien ordonnées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SECTION 2

Je coche la réponse qui me convient le mieux	Souvent	Parfois	Jamais
À l'approche d'un examen ou lorsque j'ai beaucoup de choses à faire, il m'arrive de ressentir les symptômes suivants :			
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"/>

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 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'un examen, les pensées qui me viennent à l'esprit sont :

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 dans ma tête (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

Autre réponse :

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

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

- Vrai Faux

En général, je comprends facilement le sens des mots :

- Vrai Faux

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

- Vrai Faux

Je prends des notes en même temps que je lis :

- Vrai Faux

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

- Vrai Faux
-

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
-

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 :

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
-

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

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 :
-