



Coach Pour Soi

[cps.alphaomega.ca/info](http://cps.alphaomega.ca/info)



## POUR QUI ?

Les 14 à 19 ans

## ÇA SERT À QUOI ?

Le CPS (Coach Pour Soi) améliore les attitudes et les comportements qui mènent à la réussite scolaire.

## OBJECTIFS

Un peu à la manière d'un coach personnel, le CPS aide l'élève à mettre en route son désir de réussir maintenant.

Il permet à l'élève de mobiliser ses ressources personnelles, se fixer des buts et prendre les moyens de les atteindre.

Le CPS s'inscrit dans l'esprit du projet éducatif. Cet outil est utile à l'équipe école par son aspect d'évaluation de la réalité des élèves.



## La passation se fait uniquement en ligne

Le questionnaire comprend 130 énoncés. Pour chacun des énoncés, la personne doit se demander si l'item correspond à ce qu'il vit ou à ce qu'il croit la majorité du temps. La passation exige environ 25 minutes.

## DEUX RAPPORTS

### Le rapport à l'intervenant

Le rapport présente le résultat sur une échelle de 0 à 10 aux treize blocs. Le rapport fournit les énoncés et le choix des réponses de l'élève aux treize familles. Cette approche aide le professionnel à préciser la nature de l'intervention requise.

### Le rapport à l'élève

Ce rapport est conçu pour être lu par un élève du secondaire. Sa structure en trois composantes et treize familles se veut un compagnon vers la réussite des études supérieures ou d'un DEP.

Le document débute par un résumé en chiffres (échelle de 0 à 10) des treize familles accompagnées par une courte description pour faire comprendre et susciter la réflexion.

Par la suite, deux des treize familles seront priorisées. L'élève trouvera, pour chacune des deux familles, des exercices à faire en individuel. Les exercices l'aideront à réfléchir et l'encourageront à s'améliorer. Pour terminer, l'élève aura une courte rubrique intitulée Conseils et astuces présentant 5 trucs rapides qu'il peut mettre en pratique.

## DEUX SUPPORTS POUR LE PROFESSIONNEL

### 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.

### Le manuel d'accompagnement

Le manuel d'accompagnement veut outiller les utilisateurs du CPS pour faciliter l'intégration et l'exploitation de cet outil dans leur milieu.

Il propose à l'équipe école des manières de travailler en classe le rapport à l'élève.

Pour chaque famille, le manuel fournit aux intervenants des façons d'intervenir individuellement et en groupes restreints. Il suggère des livres et des sites Internet.

## INFORMATION

Pour en savoir plus sur les couts, l'essai du questionnaire, les inscriptions en ligne ou une formation, il suffit de rejoindre :

Wilfrid Larochelle, c.o.

1-514-273-6276

pao@alphaomega.ca

# LES QUALITÉS PSYCHOMÉTRIQUES DU CPS

Sept experts ont vérifié la validité apparente.

La grande majorité des énoncés reçoivent le chiffre 5 par les experts c'est-à-dire

- tout à fait clair;
- tout à fait pertinent.

468 élèves du 2<sup>e</sup> cycle du secondaire ont passé la version expérimentale en mai 2015 pour la cohérence interne.

Un nouveau groupe de 393 élèves de la 3<sup>e</sup> secondaire de 3 écoles privées sur l'île de Montréal ont passé la version 2 au printemps 2016 pour vérifier la consistance interne.

## L'étude des 13 familles septembre 2016 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

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 3 THÈMES ET LES 13 FAMILLES DU CPS

## THÈME A

JE SUIS SUR  
LA BONNE VOIE

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

## THÈME B

J'APPRENDS À RÉUSSIR

THÈME C  
JE VEILLE SUR MA SANTÉ

Mes habitudes de vie  
Ma gestion du stress  
en périodes d'examens