



Coach Pour Soi
Rapport de l'élève

SSS

28 janv. 2020



© Les Projets Alpha et Oméga
TOUS DROITS RÉSERVÉS

Introduction au rapport

Réussir, c'est chaque fois que tu comprends une notion ou un phénomène, que tu contribues à la victoire de ton équipe sportive, que tu exprimes ton point de vue, que tu prends des décisions. C'est grâce à toutes ces petites réussites que tu gagnes de la confiance, cette confiance qui donne l'élan pour apprendre et même y trouver du plaisir.

Un peu à la manière d'un entraîneur personnel, le questionnaire Coach Pour Soi veut t'aider à mettre en route ton désir de réussir maintenant. Il stimule ta réflexion et propose la mise en œuvre de tes propres solutions grâce à un ensemble d'activités.

Un Coach Pour Soi ... un entraîneur vers la réussite, c'est un outil pour:

- apprécier ta situation avec le plus de justesse possible et ainsi mieux te connaître;
- te reconnaître, prendre conscience de ta valeur et t'affirmer;
- mobiliser tes ressources personnelles, te fixer des buts et prendre les moyens de les atteindre;
- accroître ton sentiment de compétence qui donne le goût de rêver et de t'engager.

Nous espérons que ce rapport t'aidera à mieux te connaître et à développer de nouvelles habiletés pour mieux réussir à l'école.

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 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 10

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



Ma motivation scolaire

0 10

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



Mon pouvoir sur ma vie

0 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 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 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.



Ma gestion de mon temps

0 10

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



Ma concentration

0 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 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 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

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

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 10

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

Exercices, conseils et astuces

Que tes scores soient élevés ou faibles, les deux familles aux résultats les plus bas sont relevées dans cette section de ton rapport. Nous te donnerons plus d'information à leur sujet, ainsi que des exercices, conseils et astuces pour pouvoir travailler ces aspects de ta vie.

Nous avons tous des points à améliorer et c'est normal. Il est important de les cibler, mais aussi de nous souvenir que nous avons des points forts. Au besoin, n'hésite pas à retourner voir les tiens dans le tableau plus haut.

De plus, n'oublie pas que tu n'es pas seul. Si quelque chose n'est pas clair pour toi, ou si tu voudrais d'autres conseils pour t'aider à t'améliorer, n'hésite pas à demander de l'aide à tes enseignants ou aux professionnels de relation d'aide de ton école.



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 suis capable d'évaluer le temps que me prendra une lecture.		
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.		

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).		

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

- 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.



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.

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

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?

CONSEILS ET ASTUCES:

- 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.