

Mon autoportrait fonctionnel au secondaire



Nom de l'élève:	Date de naissance:
École fréquentée:	Année scolaire:
Date:	Groupe:
Niveau scolaire: <input type="checkbox"/> Premier cycle du secondaire <input type="checkbox"/> Deuxième cycle du secondaire <input type="checkbox"/> Programme de formation à l'emploi <input type="checkbox"/> Adaptation scolaire	

Consignes:

Complète le questionnaire suivant.

Si tu n'as jamais vécu la situation proposée dans l'énoncé, **tente de t'imaginer dans ce contexte** et demande-toi ce que tu ferais. Plus tu es fidèle à tes habitudes dans tes réponses, plus il sera facile pour toi d'identifier tes forces et tes vulnérabilités pour cibler le bon défi qui te fera avancer.



Section 1

1.1	Je ne sais pas par quoi commencer, je suis perdu(e) dans les consignes de départ.	Oui	Non
1.2	C'est important pour moi d'aller à l'école pour obtenir un diplôme.	Oui	Non
1.3	Je ne manque l'école que si j'y suis sérieusement obligé.	Oui	Non
1.4	Je suis conscient quand je ne comprends pas la tâche demandée.	Oui	Non
1.5	Dans plusieurs de mes cours, je m'intéresse à ce que l'on m'enseigne.	Oui	Non
1.6	J'ai de la difficulté à organiser ou aligner mon travail.	Oui	Non
1.7	Je ne vais pas voir l'enseignant pour savoir ce que j'ai à faire.	Oui	Non
1.8	Je suis parfois impatient avec les autres lorsque je ne comprends pas ce qu'il faut faire	Oui	Non
1.9	J'utilise les outils pour comprendre.	Oui	Non
1.10	Je lève ma main et je pose des questions si je ne comprends pas ou je vais en récupération.	Oui	Non

Commentaires:

Section 2

2.1	Je prends le temps de m'installer et de me mettre au travail.	Oui	Non
2.2	J'ai de la difficulté à garder l'ordre dans mes cahiers, mes notes de cours et mes cartables.	Oui	Non
2.3	J'utilise un agenda ou d'autres outils pour planifier mon temps.	Oui	Non
2.4	J'ai du mal à organiser les étapes de la tâche à faire.	Oui	Non
2.5	Il m'arrive souvent de ne pas avoir le matériel dont j'ai besoin pour ma tâche.	Oui	Non
2.6	Il m'arrive souvent de ne pas avoir le temps de terminer ma tâche.	Oui	Non
2.7	J'ai de la difficulté à exécuter les routines jusqu'au bout.	Oui	Non
2.8	J'ai souvent besoin que l'enseignant me réexplique ce que je dois faire.	Oui	Non
2.9	Je prévois du temps pour faire mes devoirs le soir.	Oui	Non
2.10	Je fais des liens entre mes nouveaux apprentissages et mes connaissances déjà acquises.	Oui	Non

Commentaires:

Section 3

3.1	J'ai de la difficulté à rester en place, assis(e) ou silencieux(se).	Oui	Non
3.2	Il m'arrive souvent d'interrompre les autres quand ils parlent.	Oui	Non
3.3	J'ai de la difficulté à respecter les consignes de groupe.	Oui	Non
3.4	Je suis impatient(e) quand on ne répond pas toute suite à mes questions.	Oui	Non
3.5	Il m'arrive régulièrement d'être en conflit avec les gens qui m'entourent.	Oui	Non
3.6	Je dis ce qui me passe par la tête, sans nécessairement réfléchir aux conséquences.	Oui	Non
3.7	Je fais souvent les mêmes erreurs.	Oui	Non
3.8	Je saute rapidement aux conclusions.	Oui	Non
3.9	Je réfléchis avant d'agir.	Oui	Non
3.10	J'aime avoir l'attention des autres rapidement.	Oui	Non

Commentaires:

Section 4

4.1	J'ajuste ma façon de faire selon les demandes.	Oui	Non
4.2	J'ai du mal à comprendre ce que je dois faire pour réaliser les tâches.	Oui	Non
4.3	Il m'arrive souvent de ne pas être capable de réexpliquer dans mes mots ce que j'ai à faire.	Oui	Non
4.4	Je ne sais pas comment réutiliser ce que j'ai appris dans d'autres contextes.	Oui	Non
4.5	Je fais preuve de souplesse et d'ouverture face aux nouvelles situations.	Oui	Non
4.6	Je suis capable de me mettre à la place de l'autre.	Oui	Non
4.7	J'efface et recommence souvent.	Oui	Non
4.8	J'arrive à identifier une ou plusieurs solutions lors d'un problème.	Oui	Non
4.9	Je m'adapte bien aux nouvelles situations.	Oui	Non
4.10	J'ai besoin de poser beaucoup de questions pour comprendre ou me rassurer.	Oui	Non

Commentaires:

Section 5

5.1	J'ai souvent besoin d'être rassuré(e) par l'enseignant(e).	Oui	Non
5.2	Je parle régulièrement des mêmes évènements passés.	Oui	Non
5.3	Lorsque je vis une émotion, je suis envahi(e).	Oui	Non
5.4	Je me dévalorise souvent.	Oui	Non
5.5	Je suis capable d'identifier l'émotion que je vis.	Oui	Non
5.6	Mes réactions sont adéquates en fonction des situations que je vis.	Oui	Non
5.7	Je ressens souvent des malaises physiques pendant la journée (maux de ventre ou de tête).	Oui	Non
5.8	J'exprime adéquatement mes insatisfactions et mes frustrations.	Oui	Non
5.9	Je tente d'éviter les situations, les personnes ou les évènements qui me font vivre des émotions plus difficiles à gérer.	Oui	Non
5.10	Je pense que je vis plus d'émotions que les autres jeunes de mon âge.	Oui	Non

Commentaires:

Section 6

6.1	J'ai de la difficulté à me souvenir des procédures ou des étapes de travail données oralement.	Oui	Non
6.2	J'ai de la difficulté à me souvenir des procédures ou des étapes de travail données par écrit.	Oui	Non
6.3	C'est difficile pour moi de reproduire la tâche que l'enseignant(e) me démontre.	Oui	Non
6.4	J'ai du mal à reproduire sur papier le problème à résoudre.	Oui	Non
6.5	Je retiens difficilement les nouveaux mots de vocabulaire.	Oui	Non
6.6	J'oublie régulièrement ce que je lis, ce que je veux dire ou les consignes de l'enseignant.	Oui	Non
6.7	Je ne retiens qu'une seule consigne à la fois.	Oui	Non
6.8	Je suis pas capable de faire 2 tâches à la fois.	Oui	Non
6.9	Je suis capable de faire du calcul mental.	Oui	Non
6.10	Je suis capable de me souvenir de ma question lorsque je lève la main et que l'enseignant continue de parler.	Oui	Non

Commentaires:

Section 7

7.1	Les bruits et les déplacements des autres me dérangent beaucoup et me déconcentrent.	Oui	Non
7.2	Je pars souvent dans la lune.	Oui	Non
7.3	J'ai besoin de m'arrêter souvent pendant ma tâche et je perds le fil de ce que je faisais (oublis).	Oui	Non
7.4	Je ne termine pas toujours mon travail ou ma tâche.	Oui	Non
7.5	Il m'arrive d'interrompre ce que je fais et de commencer autre chose en plein milieu d'une tâche.	Oui	Non
7.6	Je fais des fautes d'inattention.	Oui	Non
7.7	J'ai assez d'énergie pour être attentif la majorité du cours.	Oui	Non
7.8	Généralement, je regarde et j'écoute la personne qui me parle.	Oui	Non
7.9	Je perds le fil de mes idées.	Oui	Non
7.10	Je suis capable de me remettre à la tâche après une distraction.	Oui	Non

Commentaires:

Section 8

8.1	Je suis certain(e) d'avoir la capacité de réussir ce que l'on me demande de faire.	Oui	Non
8.2	J'ai le sentiment d'être en contrôle dans les activités que je fais.	Oui	Non
8.3	Quand j'observe les autres cela m'aide à prendre confiance en moi pour réussir la tâche.	Oui	Non
8.4	Les conseils, les encouragements et les commentaires de mes enseignants m'aident à avoir confiance en moi.	Oui	Non
8.5	J'arrive à résoudre mes difficultés si je fournis les efforts.	Oui	Non
8.6	Je garde en tête mes objectifs lors des activités quotidiennes pour mieux les atteindre.	Oui	Non
8.7	J'ai confiance que je peux faire face aux événements et m'adapter à des nouvelles situations.	Oui	Non
8.8	J'arrive à rester calme lorsque je suis confronté(e) à des difficultés, car j'ai de bons moyens pour résoudre les problèmes en général.	Oui	Non
8.9	J'ai un réseau qui me soutient dans ma réussite.	Oui	Non
8.10	J'ai des bonnes méthodes de travail (devoirs, études, projets, etc.)	Oui	Non

Commentaires:

Section 9

9.1	J'adopte une routine avant de me coucher qui favorise mon endormissement.	Oui	Non
9.2	Je me réveille rarement la nuit.	Oui	Non
9.3	J'ai le sentiment que mon sommeil est réparateur/ Je me lève avec une belle énergie.	Oui	Non
9.4	Je mange 3 repas par jour ou plus.	Oui	Non
9.5	Je fais des choix santé dans mon alimentation.	Oui	Non
9.6	Je suis capable de bien gérer mes conflits.	Oui	Non
9.7	Ma consommation nuit à mon fonctionnement. (boissons énergies, cigarette, drogues, alcool, etc.).	Oui	Non
9.8	Je me permets des moments pour m'amuser, penser à moi et voir mes amis.	Oui	Non
9.9	Mon horaire de travail est raisonnable en lien avec mon parcours scolaire.	Oui	Non
9.10	J'ai un équilibre entre les différentes activités que je pratique (loisirs, école, famille, amis, travail, relation amoureuse, etc.).	Oui	Non

Commentaires:

Mon autoportrait fonctionnel au secondaire

Compilation des résultats

Nom de l'élève:	Date:
------------------------	--------------

Une fois que tu as terminé de répondre aux questions:

- 1- Retranscrits chacune de tes réponses dans l'encadré **“Ma réponse”** correspondant aux numéros de chacune des questions;
- 2- Si ta réponse est la même que **“La réponse”** écrite, ajoute 1 point dans la colonne **“Mes points”**;
- 3- Additionne tes points et indique le résultat sur 10;
- 4- Lorsque ton résultat est élevé cela veut dire que les stratégies proposées pourraient t'aider à mieux réussir.

Section 1 Activation				Section 2 Organisation/planification					
Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points		Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points	
1.1		Oui		10	2.1		Non		10
1.2		Non			2.2		Oui		
1.3		Non			2.3		Non		
1.4		Non			2.4		Oui		
1.5		Non			2.5		Oui		
1.6		Oui			2.6		Oui		
1.7		Oui			2.7		Oui		
1.8		Oui			2.8		Oui		
1.9		Non			2.9		Non		
1.10		Non			2.10		Non		
Section 3 Inhibition/contrôle de soi				Section 4 Flexibilité cognitive					
Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points		Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points	
3.1		Oui		10	4.1		Non		10
3.2		Oui			4.2		Oui		
3.3		Oui			4.3		Oui		
3.4		Oui			4.4		Oui		
3.5		Oui			4.5		Non		
3.6		Oui			4.6		Non		
3.7		Oui			4.7		Oui		
3.8		Oui			4.8		Non		
3.9		Non			4.9		Non		
3.10		Oui			4.10		Oui		

Section 5 Gestion des émotions				Section 6 Mémoire de travail				
Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points	Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points	
5.1		Oui		6.1		Oui		
5.2		Oui		6.2		Oui		
5.3		Oui		6.3		Oui		
5.4		Oui		6.4		Oui		
5.5		Non		6.5		Oui		
5.6		Non		6.6		Oui		
5.7		Oui		6.7		Oui		
5.8		Non		6.8		Non		
5.9		Oui		6.9		Non		
5.10		Oui		6.10		Non		
10				10				
Section 7 Attention/concentration				Section 8 Sentiment d'efficacité personnelle				
Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points	Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points	
7.1		Oui		8.1		Non		
7.2		Oui		8.2		Non		
7.3		Oui		8.3		Non		
7.4		Oui		8.4		Non		
7.5		Oui		8.5		Non		
7.6		Oui		8.6		Non		
7.7		Non		8.7		Non		
7.8		Non		8.8		Non		
7.9		Oui		8.9		Non		
7.10		Non		8.10		Non		
10				10				
12				Notes :				
Section 9 Habitudes de vie								
Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points					
9.1		Non						
9.2		Non						
9.3		Non						
9.4		Non						
9.5		Non						
9.6		Non						
9.7		Oui						
9.8		Non						
9.9		Non						
9.10		Non						
10								