

Mon autoportrait fonctionnel à la maison



Nom de l'élève:	Date de naissance:
École fréquentée:	Année scolaire:
Date:	Groupe:
Niveau scolaire: <ul style="list-style-type: none"><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	Lorsque j'ai une idée, un projet ou une activité, je les mets en action.	Oui	Non
1.2	Je me mets en action quand mes parents me font une demande.	Oui	Non
1.3	Si je ne comprends pas ce que mes parents me demandent, je leur pose des questions.	Oui	Non
1.4	Je fais les tâches que je considère « plates » même si je n'ai pas le goût de les faire.	Oui	Non
1.5	Lorsque je commence quelque chose, je le termine.	Oui	Non
1.6	Je fais mes responsabilités sans que mes parents me le rappellent.	Oui	Non
1.7	Je prends un temps raisonnable pour bien faire ce que j'ai à faire.	Oui	Non
1.8	Je fais mes activités de la vie quotidienne avant de penser au plaisir. (ex. : faire ses devoirs avant de jouer aux jeux vidéo).	Oui	Non

Commentaires:

Section 2

2.1	J'utilise mon agenda scolaire pour organiser mes devoirs à la maison.	Oui	Non
2.2	J'organise mon horaire les soirs de semaine (loisirs, amis, devoirs, temps pour soi, etc.)	Oui	Non
2.3	Je suis capable de suivre les étapes d'une recette.	Oui	Non
2.4	Je planifie en avance les activités pour mes temps libres.	Oui	Non
2.5	Je me retrouve dans mes tiroirs de chambre (mes vêtements sont bien rangés)	Oui	Non
2.6	Je range régulièrement ma chambre.	Oui	Non
2.7	Je suis capable d'organiser un évènement (fête, sortie, surprise, etc.)	Oui	Non
2.8	Je perds souvent mes choses	Oui	Non

Commentaires:

Section 3

3.1	J'interromps les membres de ma famille lorsqu'on discute.	Oui	Non
3.2	Je réagis fortement suite à un commentaire de ma famille.	Oui	Non
3.3	Je parle constamment.	Oui	Non
3.4	Lorsque j'ai un besoin, je veux y répondre immédiatement.	Oui	Non
3.5	Je suis capable de relaxer et profiter du moment présent.	Oui	Non
3.6	Je fais réagir les membres de ma famille.	Oui	Non
3.7	Je réfléchis avant d'agir.	Oui	Non
3.8	Je suis capable de gérer les conflits avec mon frère ou ma sœur.	Oui	Non

Commentaires:

Section 4

4.1	Lorsque mes parents sont absents, je suis capable de me débrouiller pour le souper.	Oui	Non
4.2	Je suis capable de comprendre le point de vue de mes parents.	Oui	Non
4.3	J'aime les soirées improvisées.	Oui	Non
4.4	Lorsqu'on me demande de changer de place à la table, j'accepte de le faire.	Oui	Non
4.5	Lorsque je fais une recette, je suis capable de faire des liens avec les notions vu en mathématique (ex. : fractions)	Oui	Non
4.6	Je peux changer d'opinion si on m'apporte de bons arguments.	Oui	Non
4.7	Je génère des plans « B » quand les choses ne vont pas comme je le souhaite.	Oui	Non
4.8	Je m'obstine souvent. Je n'admets pas mes torts.	Oui	Non

Commentaires:

Section 5

5.1	Je me lève de mauvaise humeur.	Oui	Non
5.2	Je suis souvent impatient(e).	Oui	Non
5.3.	Je fais des colères plus facilement à la maison.	Oui	Non
5.4	Les moments seuls avec moi-même avant de me coucher sont stressants.	Oui	Non
5.5	Je parle avec ma famille de mes émotions.	Oui	Non
5.6	Je sens monter en moi les émotions.	Oui	Non
5.7	Je suis capable d'avoir un regard sur mes réactions après avoir vécu une émotion intense.	Oui	Non
5.8	Je m'isole dans ma chambre.	Oui	Non

Commentaires:

Section 6

6.1	Je suis capable de retenir les numéros de téléphone des personnes importantes sans regarder mon cellulaire.	Oui	Non
6.2	Lorsque je fais un achat, je suis capable de compter si j'ai assez d'argent avant d'arriver à la caisse.	Oui	Non
6.3	Je suis capable d'expliquer à un étranger les directions pour se rendre à un endroit X.	Oui	Non
6.4	Lorsque ton parent te demande d'aller chercher plusieurs articles, tu les rapportes tous sans en oublier, dans un délai raisonnable.	Oui	Non
6.5	Je suis capable de faire un message à mes parents sans le prendre en note. (ex. : message téléphonique).	Oui	Non
6.6	Je suis capable de résumer à mes parents ce que j'ai vu ou lu.	Oui	Non
6.7	Si j'oublie mon agenda, je suis capable de me rappeler la majorité de mes travaux et mes études.	Oui	Non
6.8	Je suis capable d'écouter la télévision et parler avec mes parents sans perdre le fil de l'un ou l'autre.	Oui	Non

Commentaires:

Section 7

7.1	Je suis capable d'arrêter une activité pour parler à un membre de ma famille.	Oui	Non
7.2	Je suis capable de me concentrer pendant la période de devoirs.	Oui	Non
7.3	Je suis capable de faire 2 choses en même temps (ex.: aider au souper et raconter ma journée).	Oui	Non
7.4	J'oublie souvent ce que je voulais faire ou dire en arrivant à la maison.	Oui	Non
7.5	J'oublie où je range les choses.	Oui	Non
7.6	Je me concentre sur ce que mon parent me dit lorsqu'il me parle.	Oui	Non
7.7	Je suis capable de compléter une tâche même si je reçois un message texte.	Oui	Non
7.8	Je suis capable de planifier une surprise aux gens de mon entourage.	Oui	Non

Commentaires:

Mon autoportrait à la maison

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	8	Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points	8		
1.1		Non				2.1		Non			
1.2		Non				2.2		Non			
1.3		Non				2.3		Non			
1.4		Non				2.4		Non			
1.5		Non				2.5		Non			
1.6		Non				2.6		Non			
1.7		Non				2.7		Non			
1.8		Non				2.8		Oui			
Section 3 Inhibition/contrôle de soi					Section 4 Flexibilité cognitive						
Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points	8	Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points	8		
3.1		Oui				4.1		Non			
3.2		Oui				4.2		Non			
3.3		Oui				4.3		Non			
3.4		Oui				4.4		Non			
3.5		Non				4.5		Non			
3.6		Oui				4.6		Non			
3.7		Non				4.7		Non			
3.8		Non				4.8		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		— 8	6.1		Non		— 8
5.2		Oui			6.2		Non		
5.3		Oui			6.3		Non		
5.4		Oui			6.4		Non		
5.5		Non			6.5		Non		
5.6		Non			6.6		Non		
5.7		Non			6.7		Non		
5.8		Oui			6.8		Non		
Section 7 Attention/concentration				Notes :					
Questions	Ma réponse	La réponse	Mes points						
7.1		Non							
7.2		Non							
7.3		Non							
7.4		Oui							
7.5		Oui							
7.6		Non							
7.7		Non							
7.8		Non							