

# CAHIER DES RESSOURCES NUMÉRIQUES

## Sommaire

Annexe 1	La motivation en 10 questions.....	2
Annexe 2	Questionnaire à l'attention des parents.....	3
Annexe 3	Objectifs de rendement et efficacité de la stratégie.....	4
Annexe 4	Courbe de température des résultats des dictées.....	5
Annexe 5	Gestion des tâches à domicile.....	6
Annexe 6	Contrat pédagogique.....	7
Annexe 7	Contrat de paresse.....	8
Annexe 8	Évaluation des sentiments.....	9
Annexe 9	Processus cognitifs et tâches scolaires.....	10
Annexe 10	Fiche-guide – Apprendre une leçon.....	11
Annexe 11	Règles 1 à 10: un résumé... pour soulager notre mémoire.....	12
Annexe 12	Questionnaire – Représentations et attributions causales.....	13
Annexe 13	Auto-évaluation proactive.....	15
Annexe 14	Évaluation des stratégies d'auto-motivation.....	16
Annexe 15	Questionnaire d'attitudes (lecture).....	17
Annexe 16	Questionnaire de conception et de perception (lecture).....	19
Annexe 17	Échelle d'appréciation de l'attitude (lecture).....	21
Annexe 18	Entretien dirigé avec la mère (lecture).....	22
Annexe 19	Inventaire d'intérêts.....	23
Annexe 20	Tableau de correspondance des classes d'âge dans les systèmes scolaires francophones ...	24
Annexe 21	Stratégies d'automotivation.....	25

# Annexe 1

## La motivation en 10 questions

La motivation en 10 questions	OK	KO	Commentaires
1. Le climat de ma classe répond-il aux besoins fondamentaux de l'élève (physiologiques, sécurité, appartenance, estime de soi, réalisation de soi)?			
2. Est-ce que j'interroge mes élèves sur leurs intérêts propres? Les tâches que je leur propose correspondent-elles à leur motivation intrinsèque?			
3. Est-ce que je prévois des récompenses lorsque l'objectif est atteint (félicitations, bons points, récompenses, plaisir personnel, réussite, etc.)?			
4. Est-ce que je favorise l'autonomie de mes élèves en les laissant choisir eux-mêmes la tâche à effectuer et/ou l'objectif à atteindre et/ou les moyens de réaliser l'activité et/ou la procédure et/ou l'organisation du travail, etc.?			
5. Suis-je attentif à favoriser chez mes élèves des attributions causales internes, stables et contrôlables?			
6. Est-ce que je donne à mes élèves le sentiment de contrôler la situation et de disposer des stratégies efficaces? Sont-ils conscients des régulations à apporter et des progrès accomplis?			
7. Ai-je communiqué à mes élèves la valeur de la tâche, le but et l'objectif poursuivis?			
8. Le but et les objectifs sont-ils spécifiques et adaptés? Les difficultés de la tâche sont-elles surmontables par l'élève (ni trop difficile, ni trop simple)?			
9. Mes élèves manifestent-ils des émotions positives en classe ( <i>flow</i> )?			
10. L'environnement et les moyens utilisés sont-ils motivants en soi (aspect ludique, variété, nouveauté, etc.)?			

# Annexe 2

---

## Questionnaire à l'attention des parents

(Selon M-L. Gottet, 1999)

### **L'école :**

1. Mon enfant aime-t-il l'école ?
2. Se réjouit-il, le dimanche soir, de retourner à l'école ?
3. Fait-il ses devoirs spontanément ?
4. Se met-il rapidement au travail ?
5. A-t-il besoin d'être encouragé ?
6. Refuse-t-il d'effectuer ses devoirs ?
7. Invente-t-il des excuses pour se dispenser de travailler ?
8. Travaille-t-il lentement ?
9. Sollicite-t-il fréquemment votre aide ?
10. Interrompt-il souvent son travail

### **Et pour les autres tâches :**

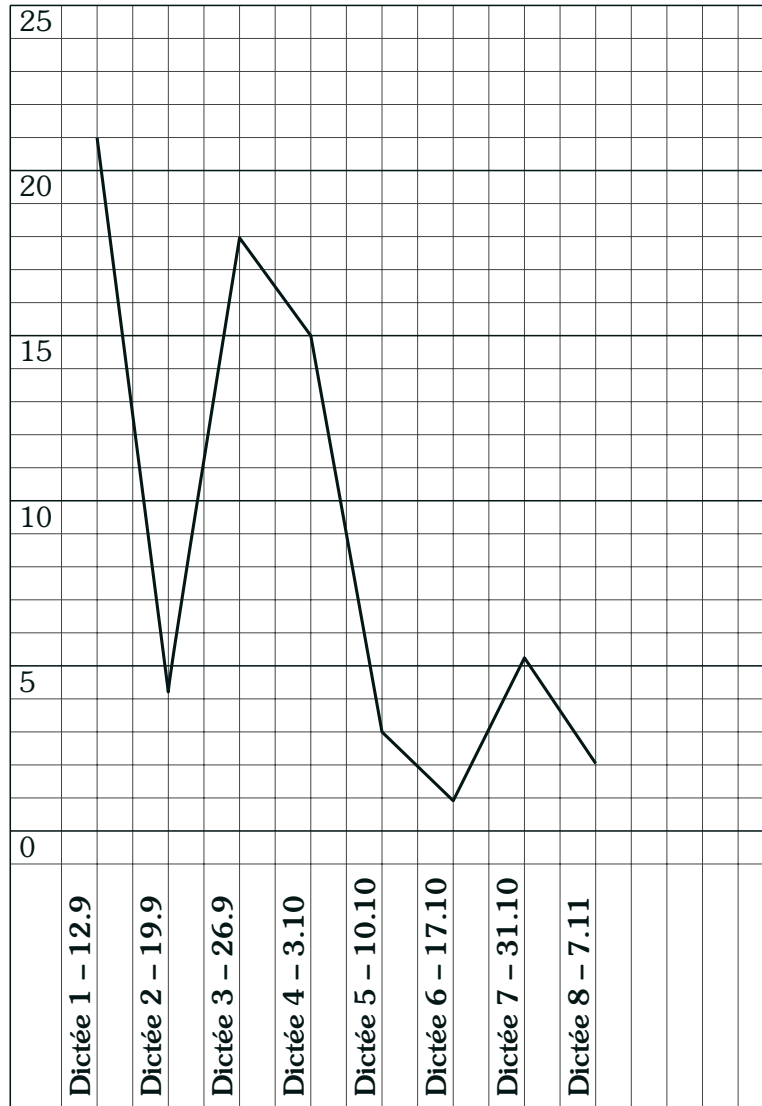
11. Est-il actif ?
12. Se met-il rapidement en activité ?
13. A-t-il besoin d'être encouragé ?
14. Refuse-t-il d'effectuer une tâche demandée par les parents ?
15. Invente-t-il des excuses pour se dispenser d'effectuer une tâche ?
16. Est-il plutôt lent dans ses activités ?
17. Interrompt-il souvent ses activités ?





# Annexe 4

Courbe de température des résultats des dictées



# Annexe 5

## Gestion des tâches à domicile

Date : \_\_\_\_\_

	Midi	Soir	Temps estimé	Temps réel	J'ai mes affaires	J'ai récité ma leçon	En ordre
<b>Devoirs :</b>							
<b>Leçons :</b>							
<b>Corrections, travaux supplémentaires</b>							

Signature ou commentaires éventuels des parents ou de l'enseignant :

\_\_\_\_\_

# Annexe 6

## Contrat pédagogique

DATE: 20 février

NOM DE L'ÉLÈVE: Lina

NOM DE L'ENSEIGNANT avec lequel est passé le contrat: M. Dupont

DIFFUSION DU CONTRAT :

- Parents de Lina

ÉCHÉANCE DU CONTRAT :

Le mercredi 20 mars

### ENGAGEMENT :

- Lors des consignes, Lina s'engage à rester assise et à fixer ses yeux dans ceux de l'enseignant.
- Lina s'engage à utiliser uniquement son matériel.
- Lina s'engage à lever la main lorsqu'elle souhaite parler quand l'enseignant s'exprime.

### Critère:

- Aucune exception n'est admise à ces trois règles.

### Ressources, aides:

- Lina peut se lever et se déplacer (sans courir) lors des activités.
- L'enseignant ne donnera qu'une consigne simple à la fois.

L'ÉLÈVE:

ÉVALUATION:

L'exécution du contrat sera évaluée  
par: M. Dupont

L'ENSEIGNANT:

LES PARENTS:

EN CAS DE NON-EXÉCUTION DU CONTRAT, IL EST PRÉVU :

Lina ira s'asseoir au fond de la salle durant le temps que lui indiquera l'adulte (time-out).

EN CAS D'EXÉCUTION DU CONTRAT, IL EST PRÉVU :

Si Lina respecte le contrat, elle pourra choisir elle-même avec quel autre enfant elle souhaite travailler.

# Annexe 7

## Contrat de paresse<sup>1</sup>

DATE : 1 mai

NOM DE L'ÉLÈVE : Nathan

NOM DE L'ENSEIGNANT avec lequel est passé le contrat : M. Durant

### DIFFUSION DU CONTRAT :

- Parents de Nathan
- Enseignant spécialisé

### ÉCHÉANCE DU CONTRAT :

Le 15 mai

### ENGAGEMENT :

Il est convenu qu'au terme du contrat les objectifs suivants seront atteints :

- Nathan s'engage à ne pas travailler pour l'école (tâches effectuées en classe et à la maison) durant toute la durée du présent contrat.
- Nathan s'engage à ne déranger ni son enseignant ni ses camarades qui travaillent.
- Si Nathan travaille néanmoins, il le fait pour lui seul et sans déranger.

### Critère :

- Aucun travail n'est présenté en classe par Nathan à l'enseignant ou, à la maison, à ses parents.

### Ressources, aides :

- En classe, M. Durant refuse d'effectuer toute activité scolaire avec Nathan durant toute la durée du contrat.
- À la maison, les parents refusent d'effectuer toute activité scolaire avec Nathan durant toute la durée du contrat.

L'ÉLÈVE :

### ÉVALUATION :

L'exécution du contrat sera évaluée par :

- M. Durant
- Les parents de Nathan

LES ENSEIGNANTS :

LES PARENTS :

### EN CAS DE NON-EXÉCUTION DU CONTRAT, IL EST PRÉVU :

Si Nathan travaille malgré tout, son enseignant et ses parents refuseront de corriger ses travaux et/ou ses examens.

### EN CAS D'EXÉCUTION DU CONTRAT, IL EST PRÉVU :

Si Nathan respecte le contrat, un nouveau contrat sera réalisé à l'échéance prévue :

- soit le « contrat de paresse » est renouvelé sous cette forme ;
- soit un « contrat de travail » est négocié avec l'élève.

<sup>1</sup> Pour un « contrat de paresse », l'échéance doit être fixée avec l'élève et ne doit pas dépasser 2 semaines (selon Moyne, 1992).

# Annexe 8

## Évaluation des sentiments

Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Thème de l'évaluation : \_\_\_\_\_

Je colorie en jaune le personnage qui correspond le mieux à mon sentiment aujourd'hui. L'enseignant-e colorie en bleu le personnage qui correspond le mieux à son sentiment.

Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



# Annexe 9

## Processus cognitifs et tâches scolaires

Grille d'analyse à l'attention de l'élève

### Avant l'exercice

- Que me demande-t-on dans cette tâche (objectif)?
- Quelle est la consigne?
- Est-ce que je comprends tous les mots utilisés (vocabulaire)?
- Ai-je déjà réalisé une tâche semblable? En classe? À l'extérieur?
- Quelles sont les connaissances que je possède déjà sur cette tâche?
- Est-ce que je suis à l'aise dans ce type de tâche? Pourquoi?
- Où se trouve la difficulté pour moi?

### Pendant l'exercice

- Que dois-je faire en premier?
- Que dois-je faire ensuite?
- Que dois-je faire à la fin?
- Est-ce que je poursuis toujours l'objectif visé?
- Est-ce que je travaille calmement?
- Est-ce que je travaille précisément?
- Est-ce que je peux expliquer la tâche et ce que je suis en train de faire?
- La réponse que j'écris me paraît-elle correcte?

### Après l'exercice

- Est-ce que j'ai contrôlé toutes mes réponses?
- Suis-je content de mon travail?
- Qu'ai-je bien réussi dans cette tâche?
- Quelles ont été mes difficultés?
- Dans une tâche prochaine, à quoi dois-je faire attention?
- Comment vais-je reconnaître une tâche semblable, la prochaine fois? Je donne des exemples.

# Annexe 10

## Fiche-guide - Apprendre une leçon

1.



Je lis une première fois ma leçon pour contrôler si je la **comprends**.

2.

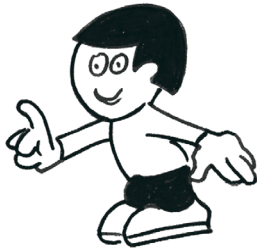


Je relis ma leçon une ou plusieurs fois et j'**enregistre** le plus d'informations possible.  
Puis je ferme le livre et je contrôle si je peux redire la leçon dans ma tête.



Je **photographie** cette fois les dessins, schémas, titres, mots difficiles, etc.  
Je ferme le livre et je contrôle en fermant les yeux si je peux les revoir dans ma tête.

4.



Je **récite** ma leçon.

# Annexe 11

## Règles 1 à 10: un résumé... pour soulager notre mémoire

Règle 1	Comprendre pour mémoriser.
Règle 2	Approfondir sa compréhension : élaborer, organiser, enrichir, surapprendre.
Règle 3	Mémoriser de manière dynamique et variée : reproduire activement, réciter, utiliser le codage multiple (verbal, imagé, moteur, etc.).
Règle 4	Mémoriser pour réutiliser : envisager les contextes de mobilisation des notions mémorisées, lors de l'apprentissage.
Règle 5	Évoquer comme première étape de la mémorisation : faire exister mentalement l'information et se représenter le contenu à mémoriser.
Règle 6	Réactiver et réactiver encore : répéter pour mémoriser, telle l'eau qui coule dans le même sillon et creuse profondément son lit.
Règle 7	Organiser scrupuleusement les réactivations : commencer tout de suite après le cours et réactiver ensuite selon la « règle du 1, 10, 1... » <sup>2</sup> .
Règle 8	S'accorder régulièrement des pauses et éviter les interférences <sup>3</sup> .
Règle 9	Être motivé et bien disposé pour mémoriser (manger sainement, bouger et dormir).
Règle 10	Utiliser des trucs et des astuces pour mémoriser des listes de noms, de concepts, de dates, de nombres, d'exceptions, etc.

<sup>2</sup> Dans la « règle du 1, 10, 1... » (Vianin, 2020), le premier 1 souligne l'importance d'évoquer le contenu à étudier tout de suite après l'apprentissage (cf. règle 5), le « 10 » insiste sur l'importance d'une pause et d'une première réactivation après 10 minutes et le dernier « 1 » de la formule (qui est un 1 « pluriel », d'où les...) montre qu'il s'agit ensuite de réactiver fréquemment (1 heure, 1 jour, 1 semaine, etc.), mais en espaçant de plus en plus le temps entre chacune des réactivations suivantes.

<sup>3</sup> Lorsque l'élève passe d'un sujet à l'autre sans s'accorder de pauses, il prend le risque que les notions mémorisées se brouillent dans sa tête. Il s'agit du phénomène de l'*interférence*. Plus les domaines sont proches, plus les risques d'interférences sont importants. Par exemple, si l'élève apprend du vocabulaire allemand après du vocabulaire anglais, les risques d'interférences sont importants.



# Annexe 12

## Questionnaire – Représentations et attributions causales

- 1 : totalement en accord
- 2 : en accord
- 3 : en désaccord
- 4 : totalement en désaccord
- 5 : je ne sais pas

	1	2	3	4	5
Je réussis facilement à l'école.					
Quand j'arrive à réaliser une activité, c'est parce que... – j'ai bien travaillé – je suis intelligent – j'ai eu de la chance – c'était facile – autre :					
Quand je ne suis plus motivé, c'est parce que... – c'est trop long – c'est trop difficile – je n'aime pas l'activité – je suis fatigué – il y a trop de bruit – autre :					
Penses-tu avoir les compétences pour réussir dans les disciplines suivantes? Pourquoi? – mathématiques – chant, musique – bricolage – culture religieuse – bricolage – lecture – allemand, anglais – dessin – histoire, géographie, sciences – gymnastique – informatique – français – autre :					

	1	2	3	4	5
<p>Quelle importance/utilité accordes-tu à ces disciplines?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mathématiques</li> <li>- chant, musique</li> <li>- bricolage</li> <li>- culture religieuse</li> <li>- bricolage</li> <li>- lecture</li> <li>- allemand, anglais</li> <li>- dessin</li> <li>- histoire, géographie, sciences</li> <li>- gymnastique</li> <li>- informatique</li> <li>- français</li> <li>- autre :</li> </ul>					
<p>Que veux-tu faire en sortant de l'école?</p>					
<p>Est-il important pour toi de bien réussir à l'école? Pourquoi?</p>					
<p>Comment apprends-tu le mieux? Pourquoi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en lisant</li> <li>- en écrivant</li> <li>- avec tes amis</li> <li>- en silence</li> <li>- en écoutant de la musique</li> <li>- en racontant</li> <li>- autre :</li> </ul>					
<p>À quel moment de la journée apprends-tu le mieux? Pourquoi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le matin avant l'école</li> <li>- durant la pause de midi</li> <li>- durant l'étude</li> <li>- en rentrant de l'école</li> <li>- le soir</li> <li>- autre :</li> </ul>					

# Annexe 13

## Auto-évaluation proactive

Remarque : tu peux utiliser cette fiche lors de la réalisation de tes exercices en classe ou à la maison. Elle peut t'aider à mieux organiser ton travail, à te concentrer sur ta tâche et à te motiver. Si tu l'utilises souvent, elle te permettra de mieux te connaître.

Consigne : entoure la bonne réponse ; remplis la première partie avant ton exercice, la seconde pendant et la troisième après.

### Avant l'exercice

J'ai lu la consigne et j'ai compris ce qu'il fallait faire : OUI NON

Je sais pourquoi je dois faire cet exercice et à quoi il va servir : OUI NON

Je suis capable de réaliser l'exercice : Seul-e J'ai besoin d'aide

Je pense terminer l'exercice :  très rapidement  
 assez rapidement  
 c'est trop long pour moi

### Pendant l'exercice

Je suis : Concentré.e sur mon travail Souvent distrait.e

### Après l'exercice

J'ai appris quelque chose grâce à cet exercice : OUI NON

L'exercice était : Facile J'ai eu des difficultés Je dois encore travailler

Je suis : Content-e de mon travail Je ne suis pas satisfait-e

### Je présente mon travail à l'enseignant-e :

Elle-il est... (colorie en bleu) et je suis... (colorie en jaune)



Si l'enseignant-e est « très content-e » ou « content-e », je peux... (récompense)

---

---

# Annexe 14

## Évaluation des stratégies d'auto-motivation

1. À quoi penses-tu quand tu reçois un travail ?

---

---

---

2. Que fais-tu avant de commencer un travail ?

---

---

---

3. Que fais-tu pour te donner du courage pour commencer un travail ?

---

---

---

4. Que fais-tu pour rester concentré sur ton travail ?

---

---

---

5. Que fais-tu lorsque tu rencontres une difficulté ?

---

---

---

6. Que fais-tu après avoir terminé ?

---

---

---

# Annexe 15

## Questionnaire d'attitudes (lecture)

(Adapté de Giasson et Thériault, 1989)

Date :

Trace un cercle autour du personnage qui dit ce que tu ressens ou penses.

1. Quand mon enseignant lit une histoire à toute la classe, je suis comme...



2. Quand je reçois un livre en cadeau, je suis comme...



3. Quand je prends mon livre de lecture à la maison, je me sens comme...



4. Quand je dois lire à haute voix devant l'enseignante, je me sens comme...



5. Quand je dois lire à haute voix devant mes parents, je me sens comme...



6. Quand je rencontre un mot nouveau dans ma lecture, je me sens comme...



7. Quand je prépare ma leçon de lecture à la maison, je me sens comme...



8. Quand je pense à ma manière de lire, je me sens comme...



9. Quand mes camarades doivent lire, je crois qu'il se sentent comme...



10. Quand je lis, mon enseignant se sent comme...



11. Quand mes camarades m'entendent lire, ils sont comme...



12. Quand je serai grand, j'aimerais lire comme...



13. Quand mes parents me lisent une histoire, je me sens comme...



# Annexe 16

## Questionnaire de conception et de perception (lecture)

Évaluation de la clarté cognitive en lecture

Choisis la bonne réponse et entoure-la.

1. Sais-tu lire? OUI NON

2. Lire, c'est...

connaître	écrire	pouvoir	lire	regarder
les lettres		raconter	vite	les images

...ou autre chose : \_\_\_\_\_

3. Quand j'ai préparé ma lecture, je dois être capable de...

lire très vite	lire très vite	raconter	dire quel son
à voix haute	à voix basse	l'histoire	j'ai travaillé

...ou autre chose : \_\_\_\_\_

4. Peux-tu m'indiquer 3 supports de lecture (lire quoi?)

\_\_\_\_\_

5. Peux-tu me donner 3 raisons de lire (lire pourquoi?):

\_\_\_\_\_

6. Peux-tu m'expliquer 2 manières différentes de lire (lire comment?):

\_\_\_\_\_

7. As-tu l'occasion de lire en-dehors de la classe? OUI NON

Si oui, indique si possible 3 occasions différentes:

\_\_\_\_\_

8. Lorsque je n'arrive pas à lire un mot ou une phrase, c'est parce que... (tu peux choisir plusieurs réponses):

- a) le mot ou la phrase sont trop difficiles
- b) je lis trop rapidement
- c) je ne suis pas assez intelligent-e
- d) je suis impatient-e
- e) je ne veux pas lire parce que je n'aime pas ça
- f) je ne saurai jamais lire
- g) je n'ai pas encore appris à lire ces sons

9. Lorsque je réussis à réaliser une fiche de lecture, c'est grâce à :

- a) l'enseignant-e
- b) la chance
- c) l'exercice était facile
- d) mes efforts
- e) à mon intelligence
- f) à une méthode que j'ai trouvée tout-e seul-e
- g) mon application

10. Pour moi, apprendre à lire c'est...

très facile                                  facile                                  difficile                                  très difficile

Pourquoi?

---



---

11. Je sais déjà lire...

des lettres → des mots → des phrases → des textes → des livres

12. Pour savoir mieux lire, je devrais...

apprendre                                  terminer mon                                  travailler tous les                                  mieux  
tous les mots                                  livre de lecture                                  soirs à la maison                                  travailler à l'école

Je propose une autre solution :

---

13. Est-il important d'apprendre à lire?

très important                                  important                                  peu important                                  pas du tout important

Pourquoi?

---

14. Aimes-tu lire?

OUI                                  NON

Pourquoi?

---

N.B. : Les questions 1, 10, 11, 12 et 14 concernent l'élève lui-même et ce qu'il sait de ses compétences.

Les questions 2 à 7 et 13 évaluent la conscience que l'élève a de la lecture elle-même (définitions, fonctions, etc.).

Le phénomène de l'attribution causale est abordé aux items 8 et 9. Les items 8a, 8c, 8f, 9a, 9b, 9c, 9e renvoient à une cause qui n'est pas sous le contrôle de l'élève et les items 8b, 8d, 8e, 8g, 9d, 9f, 9g peuvent au contraire tomber sous son pouvoir.



# Annexe 17

## Échelle d'appréciation de l'attitude (lecture)

N.B. : La fiche sera complétée par l'enseignant-e après une observation de deux semaines.

	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
<b>Lors d'une leçon collective de lecture :</b>					
1. L'enfant est-il attentif lors des leçons collectives de lecture ?					
2. Pose-t-il des questions ?					
3. Intervient-il dans le cours ?					
4. Répond-il aux questions posées ?					
5. Manifeste-t-il des écarts d'attention lorsque l'enseignant-e lit une histoire à toute la classe ?					
<b>Lors d'une tâche individuelle de lecture :</b>					
6. Est-il capable de préparer une page de lecture tout seul ?					
7. Se met-il rapidement au travail ?					
8. Comprend-il tout de suite la consigne ?					
9. Persévère-t-il lorsqu'une difficulté apparaît ?					
10. Sollicite-t-il l'enseignant-e ?					
11. A-t-il besoin d'être encouragé ?					
12. Intensifie-t-il ses efforts lorsqu'on le complimente ?					
13. Refuse-t-il d'effectuer le travail ?					
14. Invente-t-il des excuses pour se dispenser de travailler ?					
15. Est-il sensible à la qualité de son travail ?					
16. Travaille-t-il lentement ?					
17. Travaille-t-il proprement ?					
18. Interrompt-il souvent son travail ?					
19. Termine-t-il ses travaux ?					
20. Attend-il passivement ?					
21. Dérange-t-il ?					
<b>Et dans les autres situations :</b>					
22. L'enfant prend-il des livres de la bibliothèque pendant ses temps libres ?					
23. Parle-t-il de livres qu'il aurait lus à la maison ?					
24. Utilise-t-il ses compétences en lecture de manière fonctionnelle dans le cadre de la vie de la classe (emplois, affiches, panneaux, etc.) ?					
25. Prépare-t-il correctement sa leçon de lecture à la maison ?					
26. Fait-il des progrès en lecture ?					

# Annexe 18

## Entretien dirigé avec la mère (lecture)

**Date:**

1. Votre enfant aime-t-il lire? OUI NON

Pourquoi selon vous? \_\_\_\_\_

Comment montre-t-il qu'il (n') aime (pas) lire?

2. Prend-il spontanément un livre à la maison? OUI NON

Si oui, quel genre de livre? (contes, B.D., romans, revues, livres imagés, documentaires, autres)

3. Vous demande-t-il de sa propre initiative de travailler sa leçon de lecture? OUI NON

4. Lors de la préparation de sa leçon de lecture:

- Travaille-t-il volontiers seul? OUI NON
- Travaille-t-il volontiers avec vous? OUI NON
- Est-il souvent distrait? OUI NON
- Interrompt-il son activité? OUI NON
- S'énerve-t-il facilement? OUI NON
- Refuse-t-il parfois de travailler? OUI NON
- Est-il exigeant avec lui-même? OUI NON
- Demande-t-il souvent de l'aide? OUI NON

5. Combien de temps, en moyenne, consacre-t-il à sa leçon de lecture?

6. Quelle est sa réaction quand il bute sur un mot?

7. Est-il sensible aux compliments?

8. Demande-t-il parfois de prolonger l'activité? OUI NON

9. Quand il parle de l'école, évoque-t-il la lecture? En quels termes?

10. Est-il conscient de ses difficultés en lecture? OUI NON

11. Aime-t-il qu'on lui lise une histoire? OUI NON

12. S'intéresse-t-il à ce que vous lisez (journaux, recettes, factures, revues, modes d'emploi, billets de commissions, etc.)? OUI NON

# Annexe 19

## Inventaire d'intérêts

(Adapté de Giasson et Thériault, 1989)

1. Mon animal préféré est \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Mon sport préféré est \_\_\_\_\_

3. Quand j'ai du temps libre, je \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Mon émission de télévision préférée est \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Le jour de la semaine que j'aime le plus est \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. La personne que j'admire le plus est \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

7. La matière que je préfère à l'école est \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. La matière que j'aime le moins à l'école est \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. J'aime les histoires qui parlent des \_\_\_\_\_

10. Lorsqu'il pleut, je \_\_\_\_\_

11. Lorsque je serai grand-e, je serai \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Si je pouvais faire trois vœux, ce serait :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

13. Mon repas préféré, c'est \_\_\_\_\_

14. Si je pouvais être n'importe où dans le monde en ce moment, j'aimerais être \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15. Si je pouvais faire ce que j'aime, je...

\_\_\_\_\_

16. Suppose que tu partes vivre loin sur une île déserte et que tu puisses choisir 3 personnes et 1 objet qui t'accompagneraient, que choisirais-tu ?

\_\_\_\_\_ ; \_\_\_\_\_

# Annexe 20

**Tableau de correspondance des classes d'âge  
dans les systèmes scolaires francophones**

Ordre d'enseignement	Âge	BELGIQUE	FRANCE	QUÉBEC	SUISSE
MATERNEL	Avant 6 ans	(3-5) Maternelle	(2-5) Petite section (1 <sup>re</sup> année - Cycle 1) moyenne section (2 <sup>e</sup> année-C1) grande section de maternelle (3 <sup>e</sup> année-C1 et 1 <sup>re</sup> année-C2)	(4 ans) Pré-maternelle (5 ans) Maternelle	École enfantine (4 ans) Classe de 1 <sup>re</sup> (1 H) (5 ans) Classe de 2 <sup>e</sup> (2H)
PRIMAIRE	6 ans	1 <sup>re</sup> primaire	CP (cours élémentaire - 2 <sup>e</sup> année - Cycle 2)	1 <sup>re</sup> primaire (1 <sup>er</sup> cycle)	classe de 3 <sup>e</sup> (3H/1P)
	7 ans	2 <sup>e</sup> primaire	CE1 (cours élémentaire - 3 <sup>e</sup> année - Cycle 2)	2 <sup>e</sup> primaire (1 <sup>er</sup> cycle)	classe de 4 <sup>e</sup> (4H/2P)
	8 ans	3 <sup>e</sup> primaire	CE2 (cours élémentaire - 1 <sup>re</sup> année - Cycle 3)	3 <sup>e</sup> primaire (1 <sup>er</sup> cycle)	classe de 5 <sup>e</sup> (5H/3P)
	9 ans	4 <sup>e</sup> primaire	CM1 (cours moyen - 2 <sup>e</sup> année - Cycle 3)	4 <sup>e</sup> primaire (2 <sup>e</sup> cycle)	classe de 6 <sup>e</sup> (6H/4P)
	10 ans	5 <sup>e</sup> primaire	CM2 (cours moyen - 3 <sup>e</sup> année - Cycle 3)	5 <sup>e</sup> primaire (3 <sup>e</sup> cycle)	classe de 7 <sup>e*</sup> (7H/5P)
	11 ans	6 <sup>e</sup> primaire		6 <sup>e</sup> primaire (3 <sup>e</sup> cycle)	classe de 8 <sup>e*</sup> (8H/6P)
SECONDAIRE	11 ans		classe de 6 <sup>e</sup> (Collège)		
	12 ans	1 <sup>re</sup> secondaire	classe de 5 <sup>e</sup> (Collège)	1 <sup>re</sup> secondaire	classe de 9 <sup>e</sup> (1 CO)
	13 ans	2 <sup>e</sup> secondaire	classe de 4 <sup>e</sup> (Collège)	2 <sup>e</sup> secondaire	classe de 10 <sup>e</sup> (2 CO)
	14 ans	3 <sup>e</sup> secondaire	classe de 3 <sup>e</sup> (Collège)	3 <sup>e</sup> secondaire	classe de 11 <sup>e*</sup> (3 CO)
	15 ans	4 <sup>e</sup> secondaire	classe de 2 <sup>e</sup> (Collège)	4 <sup>e</sup> secondaire	gymnase 1
	16 ans	5 <sup>e</sup> secondaire	classe de 1 <sup>re</sup> (Collège)	5 <sup>e</sup> secondaire	gymnase 2
	17 ans	6 <sup>e</sup> secondaire	terminale (Lycée)	Cégep 1 <sup>**</sup>	gymnase 3
	18 ans			Cégep 2 <sup>**</sup>	gymnase 4

\* Selon les cantons, le secondaire suisse commence en 9<sup>e</sup> ou en 8<sup>e</sup>, parfois dès la 7<sup>e</sup>.

\*\* Le collège québécois (CEGEP : centre d'enseignement général ou professionnel) est un ordre spécifique, intermédiaire entre le secondaire et l'université.

# Annexe 21

## Stratégies d'automotivation

STRATÉGIES D'AUTOMOTIVATION	REMARQUES
<b>Se fixer un but</b>	
Se fixer un objectif ou un critère de réussite très précis (e.g. «je serai satisfait lorsque je maîtriserai 18 mots de vocabulaire sur 20»).	
Fixer des objectifs réalisables ; ne pas toujours viser la perfection.	
Clarifier les exigences précises de l'enseignant.	
Apprendre sa leçon pour partager ses connaissances avec sa famille (e.g. lors du prochain repas).	
Se préparer un petit examen sur la matière à étudier.	
Annoncer ses objectifs et son programme à ses proches.	
<b>Se lancer un défi</b>	
Se mettre dans la peau d'un personnage (e.g. «Je suis Einstein cherchant une solution à un problème mathématique prétendument insoluble»).	
Se lancer un défi précis (e.g. «C'est très difficile, mais je vais terminer cet exercice en 10 minutes!»).	
Commencer par se faire réciter et prendre conscience ainsi de ce que je sais déjà – et de ce qu'il me reste à apprendre.	
Commencer ! Les 5 premières minutes sont les plus difficiles, mais c'est l'étape la plus importante (effet d'amorçage).	
<b>Organiser son travail – Avant</b>	
Ne jamais hésiter à se mettre au travail lorsque l'envie vous prend !	
Établir une liste des tâches à entreprendre, en fixant les priorités.	
Découper la matière en «tranches plus fines» et donc plus digestes.	
Classer les tâches en catégories : les rapides, les difficiles et les faciles mais longues ; commencer par les tâches rapides.	
Téléphoner à un camarade et travailler à deux.	

Changer de contexte (e.g. «Je prends mes affaires et je vais travailler à la bibliothèque»).		
Déléguer certaines tâches fastidieuses à un tiers (e.g. corriger l'orthographe d'un texte).		
Demander à quelqu'un de vous coacher (e.g. vous interdire la télévision durant 1 semaine).		
<b>Organiser son travail – Pendant</b>		
Commencer par la tâche la plus simple... ou la plus complexe (selon l'humeur).		
Prendre de l'avance (ce qui me permet d'envisager un futur plus serein...).		
Organiser fréquemment des pauses.		
Gérer les tâches en fonction de son rythme de vie (e.g. «Je me douche après 1 heure de mémorisation»).		
Éloigner toute tentation, toute distraction (e.g. laisser son mobile hors de la chambre).		
<b>Prendre soin de ses besoins</b>		
Soigner son alimentation (fruits et légumes notamment).		
Assurer des heures de sommeil suffisantes.		
Pratiquer une activité physique (e.g. une demi-heure de marche à l'air frais).		
Profitez à fond (sans vergogne) des moments de détente, des loisirs.		
<b>Gérer son temps</b>		
Cadrer strictement le temps de travail et arrêter – quoi qu'il en soit! – lorsque le temps est écoulé.		
Noter le temps maximum à disposition et l'organiser au mieux (schéma en étoile <sup>4</sup> ).		
Déterminer les étapes à franchir et le temps à consacrer pour exécuter le travail.		
Penser à l'efficacité et à la rentabilité (e.g. ne jamais recopier sans apprendre).		
Créer des habitudes, des rituels.		
Déterminer si vous êtes du matin ou du soir et accomplir les tâches difficiles à ce moment-là.		

4 Schéma en étoile : appelé également diagramme de Kiviat / en radar / en toile d'araignée. Il permet de représenter sur un plan en deux dimensions au moins trois ensembles de données multivariées, chaque axe représentant une caractéristique quantifiée.

<b>Donner du sens aux apprentissages</b>		
Se demander quel est l'intérêt intrinsèque de la tâche (sens des apprentissages, motivation personnelle, usage futur, etc.).		
Souligner la valeur de la tâche et les retombées personnelles de l'activité.		
Se poser par écrit 3 questions auxquelles vous souhaitez répondre en effectuant votre travail ou en apprenant votre leçon.		
<b>Se récompenser</b>		
Prévoir une récompense lorsque le travail sera accompli.		
Prévoir une récompense seulement après avoir obtenu un nombre déterminé de « bons points ».		
Demander à une tierce personne de prévoir une récompense « surprise ».		
Prévoir des récompenses écrites sur des billets et tirer au sort, à la fin de l'activité.		
Prendre du plaisir à barrer chaque tâche réalisée.		
Anticiper la satisfaction du travail accompli (et ne pas envisager la souffrance du travail à effectuer...); exagérez les bénéfices!		
<b>Avoir le contrôle</b>		
S'assurer de connaître la stratégie efficace avant de se lancer dans la tâche.		
Ne jamais vouloir mémoriser sans comprendre.		
Utiliser les stratégies efficaces de mémorisation (e.g. importance des réactivations).		
Focaliser son attention sur les émotions positives (l'ennemi à abattre, c'est l'émotion négative!).		
Visualiser en étant en train d'agir et de réussir (e.g. imaginez-vous rédigeant votre dissertation).		
<b>Pendant la tâche</b>		
Varier et alterner les modalités de travail (tâche écrite, puis orale, puis mémorisation, etc.).		
Renoncer à la tâche, pour l'instant, si je ne suis pas bien disposé et si je perds mon temps.		
Se dire qu'il s'agit d'un exercice – qui permet donc de s'exercer (!) et qui n'exige pas à tout prix une solution.		

La tâche est stupide, mais nécessaire, alors je l'effectue en riant («Mieux vaut en rire...»).		
<b>Après la tâche</b>		
Évaluer ses progrès et les rendre visibles («courbe de température», par exemple ; cf. annexe 4).		
Réviser une dernière fois avant de s'endormir.		
S'assurer que la tâche effectuée correspond aux exigences de l'enseignant·e.		
Cocher, au fur et à mesure, les tâches effectuées.		
S'autoriser, voire s'obliger, à ne pas tout réussir tout le temps parfaitement.		
C'est le moment de s'offrir une petite récompense!		

STRATÉGIES PERSONNELLES	REMARQUES
...	