

# Mes méthodes de travail

## A la maison

- |   |     |     |
|---|-----|-----|
| 1. Je revois les cours.                           | oui | non |
| 2. Je fais mes devoirs.                           | oui | non |
| 3. J'apprends mes leçons.                         | oui | non |
| 4. Je m'avance dans mon travail.                  | oui | non |
| 5. Je fais mon travail dans de bonnes conditions. | oui | non |
| 6. Je peux avoir de l'aide de quelqu'un.          | oui | non |
| 7. Quelqu'un peut me faire réciter mes leçons.    | oui | non |
| 8. Après une absence, je rattrape les cours.      | oui | non |
| 9. Je respecte mes temps de sommeil.              | oui | non |
| 10. Je prépare mes affaires scolaires.            | oui | non |

## En classe

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| 1. Je suis attentif(ve).                                     | oui | non |
| 2. J'ose prendre la parole.                                  | oui | non |
| 3. Je demande de l'aide lorsque j'en ai besoin.              | oui | non |
| 4. Je comprends les consignes.                               | oui | non |
| 5. Je me mets vite au travail.                               | oui | non |
| 6. Je sais me concentrer sur mon travail.                    | oui | non |
| 7. Je termine le travail dans le temps imparti.              | oui | non |
| 8. Je sais dire si mon travail a bien répondu à la consigne. | oui | non |
| 9. Quand je n'ai pas réussi un travail, je le refais.        | oui | non |
| 10. Avant les contrôles, je n'ai pas peur.                   | oui | non |
| 11. Pendant les contrôles, je ne panique pas.                | oui | non |

## Respect des règles de la vie collective

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| 1. Je sais gérer et organiser mon travail.                   | oui | non |
| 2. J'utilise les documents de référence.                     | oui | non |
| 3. Je n'ai besoin que d'une seule lecture pour comprendre.   | oui | non |
| 4. Je sais travailler seul.                                  | oui | non |
| 5. Je travaille avec soin.                                   | oui | non |
| 6. Je travaille de manière organisée.                        | oui | non |
| 7. Mes cahiers et mes classeurs sont bien tenus.             | oui | non |
| 8. En recopiant, je ne fais pas de fautes                    | oui | non |
| 9. Face à une difficulté, je fais des efforts.               | oui | non |
| 10. Je fais un effort dans les matières que j'aime le moins. | oui | non |
| 11. Quand j'ai fini un travail, je le vérifie.               | oui | non |
| 12. Je connais mes points forts et mes points faibles.       | oui | non |

# Ma façon d'apprendre



**VISUEL ?**



**AUDITIF ?**



**KINESTHESIQUE ?**

**Es-tu :**

## **1) Entoure la réponse qui te correspond le mieux :**

### **1. Tu dois monter un jouet lego :**

- Tu demandes d'abord à un adulte.
- Tu commences par regarder les schémas.
- Tu essaies tout de suite de le monter toi-même.

### **2. Tu as un rendez-vous important, on t'explique comment venir :**

- Tu écoutes et répètes à voix haute le trajet.
- Tu viens en repérage la veille et fait une première fois le trajet.
- Tu prends des notes ou regardes le plan sur Mappy.

### **3. Tu assistes à un cours où ton prof projette un film historique sur lequel il t'interrogera :**

- Tu réalises un schéma à partir des informations que tu retiens du film.
- Tu écoutes attentivement pendant le film.
- Tu es captivé par ce que les acteurs font dans le film.

### **4. Tu es invité chez un ami et tente de te souvenir du code d'entrée :**

- Tu te redis les chiffres dans ta tête.
- Tu visualises les chiffres dans ta tête.
- C'est en tapant que tu te souviens du code.

**5. Tu achètes un nouveau téléphone portable :**

- ◇ Tu compares d'abord les caractéristiques techniques.
- Tu essaies différents modèles pour trouver celui qui te plaît.
- Tu appelles le vendeur pour avoir des explications.

**6. Les jeux olympiques, tu te souviens surtout :**

- des commentaires sportifs aux épreuves.
- ◇ du cent mètre incroyable de l'athlète africain.
- de la joie et de l'ambiance dans le stade.

**7. Ton meilleur ami te présente sa nouvelle copine :**

- Tu fais attention à ce qu'il dit et au ton de sa voix.
- Tu sens si le courant passe.
- ◇ Tu es attentif à l'expression de son visage.

**8. Ton professeur principal te confie une nouvelle mission, tu préfères qu'il :**

- T'expliques de vive voix ce qu'il veut.
- T'expliques pourquoi il t'a choisi(e).
- ◇ Te laisse par écrit ses instructions.

**9. Pour te souvenir de tes dernières vacances :**

- Tu te racontes le déroulement de la semaine.
- ◇ Tu te revois en pleine activité : nager dans la mer, faire du ski, ...
- Tu revis un sentiment fort : ta joie de retrouver la sensation de l'eau, la peur de descendre une piste noire, ...

**10. Tu prends ton premier cours de danse hip-hop. Avant de te lancer, tu prêtés davantage attention :**

- ◇ à l'enchaînement des mouvements.
- aux instructions du professeur.
- tu bouges pour sentir le rythme.

11. Tu veux utiliser le mode « retouche photo » sur ton portable :

- Tu demandes à un ami de t'expliquer.
- Tu vas regarder le mode d'emploi.
- Tu cherches toi-même dans le téléphone pour comprendre comment ça marche.

12. Tu as assisté à un spectacle de fin d'année au collège. Ce qui t'a le plus marqué :

- Tous les élèves étaient émus.
- Les élèves ont très bien chanté.
- Tu as bien aimé les tenues et costumes.

13. Tu racontes à un ami le dernier film que tu as vu :




- Tu revois défiler dans ta tête les images fortes du film.
- Certaines répliques te viennent à l'esprit.
- Tu as besoin de bouger pour raconter l'histoire.

14. Lorsque tu essaie de te rappeler quelqu'un, tu as tendance :

- à te rappeler son nom mais oublier son visage.
- à te rappeler son visage mais oublier son nom.
- à te rappeler ce que vous avez fait durant votre rencontre.

15. Ta grand-mère te révèle le secret de sa mousse au chocolat :

- Tu visualises la page du cahier où elle a noté la recette.
- Tu te souviens des gestes à faire pour la recette.
- Tu entends les explications dans ta tête, ou tu te les racontes.

 <b>NOMBRE DE</b> <input type="checkbox"/>	: .....
 <b>NOMBRE DE</b> <input type="checkbox"/>	: .....
 <b>NOMBRE DE</b> <input type="checkbox"/>	: .....


**2) Regarde dans quelle partie tu as le plus de points, puis reporte-toi à la catégorie qui te correspond le mieux et lis la partie concernée :**

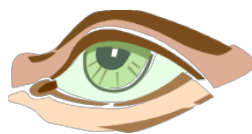
 **TU AS PLUS DE «  $\diamond$  » : Tu es du genre à aimer mieux... VOIR. Tu es VISUEL.**


Tu apprends mieux à l'aide d'images. Tu as, en général, plus de difficultés à mémoriser les cours dans lequel le professeur ne fait que parler.

Tu as besoin de partir d'exemples concrets pour retenir une information plus générale. Mais cela ne veut pas dire que tu te rappelles facilement les détails : tu as plutôt tendance à comprendre un sujet dans son ensemble et à aller tout de suite à l'essentiel. Tu as parfois du mal à mettre de l'ordre dans tes idées et peux être un peu brouillon. Un tableau, un graphique, un schéma, ou encore les couleurs et la présentation d'un texte t'aide à y voir plus clair et à mieux mémoriser.

L'expression orale peut représenter une certaine difficulté pour toi. Lorsque tu expliques quelque chose, il souvent plus facile d'avoir recours à une feuille et à un crayon pour illustrer tes propos.

 **Conseils :** *Utilise des surligneurs de couleur pour faire ressortir les points essentiels et synthétise les informations sous forme de tableau ou de schéma.*



 TU AS PLUS DE « □ » : Tu es du genre à aimer mieux... ENTENDRE. Tu es AUDITIF.

Tu n'as pas besoin de dessins ni de graphiques, écouter te suffit pour comprendre et te concentrer. Le discours d'un enseignant te convient parfaitement à condition que le sujet t'intéresse !

Ce dont tu te souviens d'abord, c'est de la voix de l'enseignant, d'un son, d'une musique, du récit d'une histoire. Il ne t'est pas forcément utile de prendre des notes, tu te fies facilement à ta mémoire. Tu es plutôt doué pour la communication verbale et tu es bon(ne) conteur(teuse).

Pour apprendre, tu aimes te raconter intérieurement les informations en changeant les mots ou en y mettant le ton. Lire à voix haute ou à voix basse t'aide à mieux comprendre. Tu as besoin d'apprendre point par points dans le détail et dans l'ordre.



Conseils : Enregistre le cours, si tu le peux, afin de le réécouter à volonté. Répète à voix haute le résumé d'un cours, d'un livre pour retrouver le fil de tes idées et le lendemain, raconte-le à un ami afin de retenir l'essentiel.



 TU AS PLUS DE «○» : Tu es du genre à aimer mieux... ESSAYER. Tu es KINESTHESIQUE.

Tu associes ce que tu ressens à tes souvenirs, que ce soit une sensation, une ambiance, une odeur, un geste... Tu as davantage besoin de comprendre le pourquoi des choses, de saisir leur origine et de l'appliquer concrètement. C'est en touchant, en associant des émotions que tu donnes du sens aux choses.

Tu préfères essayer par toi-même, quitte à faire des erreurs, plutôt que d'écouter les instructions. Pour mémoriser et te concentrer, tu as besoin de marcher, de mimer et le mouvement t'aide à évacuer tes émotions.

Cela ne te simplifie pas la tâche pour apprendre ! Car l'école accorde davantage de place à l'écriture et aux cours théoriques qu'aux démonstrations concrètes.



Conseils : Fais des découpages, des exercices manuels en lien avec ce que tu dois retenir. Réécris tes cours, reproduis les schémas par exemple...



# Mon comportement avec les autres

## Respect des autres

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| 1. Je connais les règles de politesse.                     | oui | non |
| 2. J'applique les règles de politesse.                     | oui | non |
| 3. Je sais reconnaître et nommer mes émotions, mes         | oui | non |
| 4. Je n'ai aucun comportement violent, sexiste ou raciste. | oui | non |
| 5. Je sais résoudre pacifiquement les conflits.            | oui | non |
| 6. Je sais m'affirmer de manière constructive.             | oui | non |

## Coopération

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| 1. Je sais écouter les autres quand ils parlent. | oui | non |
| 2. Je sais échanger des idées.                   | oui | non |
| 3. Je sais faire valoir mon point de vue.        | oui | non |
| 4. Je sais critiquer de façon constructive.      | oui | non |
| 5. Je sais négocier et rechercher un consensus.  | oui | non |
| 6. Je sais travailler en équipe.                 | oui | non |

## Respect des règles de la vie collective

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| 1. Je sais ce qui est interdit et ce qui est permis. | oui | non |
| 2. Je respecte mes droits et mes devoirs.            | oui | non |
| 3. Je partage des responsabilités avec les autres.   | oui | non |
| 4. J'offre mon aide.                                 | oui | non |
| 5. Je participe à des actions solidaires.            | oui | non |
| 6. Je respecte mon milieu et mon environnement.      | oui | non |



## Mes motivations scolaires

- |   |     |     |
|---|-----|-----|
| 1. Je fais mes devoirs à la maison parce que c'est agréable.  | oui | non |
| 2. Je fais mes devoirs à la maison parce que j'aime apprendre de nouvelles choses.                                      | oui | non |
| 3. Je fais mes devoirs à la maison parce qu'on m'a demandé de le faire.   | oui | non |
| 4. Je fais mes devoirs à la maison parce que c'est important pour moi de les faire.                                     | oui | non |
| 5. Je pense que les devoirs à la maison ne servent à rien.  | oui | non |
| 6. Je travaille en classe parce que ce que l'on fait est agréable.  | oui | non |
| 7. Je travaille en classe parce que je veux apprendre de nouvelles choses.  | oui | non |
| 8. Je travaille en classe parce que je n'ai pas envie que le professeur me fasse des reproches devant les autres.       | oui | non |
| 9. Je pense que cela ne sert à rien de travailler en classe.  | oui | non |
| 10. J'essaie de bien faire en classe parce que j'apprends des choses qui m'intéressent.                                 | oui | non |
| 11. J'essaie de bien faire en classe pour que mes professeurs pensent que je suis un(e) bon(ne) élève.                  | oui | non |
| 12. J'essaie de bien faire en classe parce qu'on m'a promis des récompenses si je me débrouille bien.                   | oui | non |
| 13. J'essaie de bien faire en classe parce que je considère que c'est important pour le métier que j'ai envie de faire. | oui | non |
| 14. Je me demande bien ce que je fais en classe, si je pouvais je n'irais pas.  | oui | non |
| 15. C'est important pour moi de mieux réussir que la plupart des autres élèves.   | oui | non |
| 16. J'ai peur de ne pas comprendre les cours.   | oui | non |
| 17. Je veux apprendre le plus de choses possibles.  | oui | non |
| 18. J'ai peur de moins bien réussir que les autres élèves.  | oui | non |
| 19. Je veux avoir de meilleurs résultats que la plupart des autres élèves.  | oui | non |
| 20. C'est important pour moi de comprendre les cours.   | oui | non |
| 21. J'ai peur de ne pas pouvoir apprendre tout qu'il y a à savoir.  | oui | non |

## Mes relations dans le collège

- |   |     |        |     |
|---|-----|--------|-----|
| 1. Je participe aux activités proposées par le collège.                             | oui | un peu | non |
| 2. Je suis fier d'être un élève de ce collège.                                      | oui | un peu | non |
| 3. Dans le collège, je peux réellement être moi-même.                               | oui | un peu | non |
| 4. Lorsque je fais quelque chose de bien, les autres élèves le remarquent.          | oui | un peu | non |
| 5. Les professeurs s'intéressent à moi.   | oui | un peu | non |
| 6. Dans ma classe, je peux réellement être moi-même.                                | oui | un peu | non |
| 7. Les autres élèves tiennent compte de mes opinions.                               | oui | un peu | non |
| 8. Dans le collège, il y a des adultes avec qui je peux parler si j'ai un problème. | oui | un peu | non |
| 9. Je me sens accepté par les autres élèves de ma classe.                           | oui | un peu | non |
| 10. Les autres élèves sont sympathiques avec moi.                                   | oui | un peu | non |
| 11. Les professeurs me respectent.  | oui | un peu | non |
| 12. Je me sens à ma place dans ma classe.   | oui | un peu | non |
| 13. Je suis traité avec respect par les autres élèves.                              | oui | un peu | non |
| 17. Les autres élèves savent que je peux faire un bon travail.                      | oui | un peu | non |
| 18. Je me sens à ma place dans ce collège.  | oui | un peu | non |
| 19. Je sens que je fais vraiment partie du collège.                                 | oui | un peu | non |
| 20. Je désirerais être dans un autre collège.                                       | oui | un peu | non |

# La vie au collège

 **Voici une liste de mots. Lis-la attentivement, puis surligne six ou sept mots qui représentent pour toi la vie au collège :**

abandon	écouter	professeur
agitation	encouragement	profession
apprendre	entraide	punition
bagarre	être assis	récompense
bien-être	fatigue	récréation
blocage	fierté	réfléchir
camarade	intelligence	rencontre
cantine	interdiction	réussite
clan	intérêt	rêver
compétition	isolement	rivalité
contrainte	joie	s'amuser
corvée	liberté	s'ennuyer
découvrir	note	soutien
dialogue	obligation	succès
principal	ordre	travailler
discipline	participer	violence
dispute	plaisir	échec

 **Note ici les mots choisis par la classe :**

**2) Entoure tous les métiers que tu connais, puis barre ceux qui ne t'attirent pas et entoure en rouge ceux qui te plaisent :**

Electricien	Assistante maternelle	Serveur	Poissonnier
Conducteur de poids lourds ou de bus	Employé à l'entretien des espaces verts	Agriculteur, éleveur	Officier de l'armée de terre
Agent d'entretien	Coiffeur	Charcutier	Ebéniste
Carrossier	Fleuriste	Peintre en bâtiment	Plâtrier
Boucher traiteur	Menuisier	Ouvrier d'usine	Palefrenier
Chef de chantier	Styliste	Maçon	Mécanicien agricole
Agent technique forestier	Toiletteur d'animaux	Aide technique en milieu familial	Peintre en carrosserie
Caissière	Plombier	Pâtissier	Bûcheron
Charpentier	Animateur sportif	Jardinier	Couvreur
Musicien	Vendeur	Cordonnier	Réceptionniste
Cuisinier - aide cuisinier	Déménageur professionnel	Electricien automobile	Tapissier d'ameublement
Agent de la voirie	Tisseur	Boulangier	Grutier
Employé de commerce	Couturière-Retoucheuse	Cuisinier	Conducteur de machines agricoles
Plaquiste	Magasinier	Comédien	Carreleur
Mécanicien réparateur automobile	Mécanicien en cycles et motocycles	Conducteur d'engins de travaux publics	Agent de propreté urbaine
Serrurier/Métallier	Auxiliaire de vie	Soudeur	Boucher

## Découvrir le métier d'un proche

Tu vas faire une petite rédaction sur un métier ; pour cela, tu vas commencer par interviewer ton père ou ta mère, un proche ou un ami sur son travail actuel ou passé en lui posant les questions suivantes :

- Quel métier exerce t-il (elle) ?
- Comment il (ou elle) a été amené(e) à choisir ce métier ?
- Que pense t-il (elle) de ce métier ?
- Quelles études et diplômes a-t-il (elle) passé ?
- Raconter comment se passe une journée de travail.

A large rounded rectangular area with a dotted border, containing ten horizontal dotted lines for writing.