

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1- INTRODUCTION.....	3
CHAPITRE 2- TABLE DES MATIÈRES	4
CHAPITRE 3- CONTENU.....	12
CHAPITRE 4- UTILISATION.....	13
CHAPITRE 5- AVERTISSEMENTS	15
CHAPITRE 6- DÉFINITIONS.....	16
CHAPITRE 7- CONSTATATIONS	21
CHAPITRE 8- DES EXCUSES FACE AUX ÉCHECS.....	23
CHAPITRE 9- PRINCIPES	24
CHAPITRE 10- BUTS DE L'APPRENTISSAGE.....	26
CHAPITRE 11- MISE EN SITUATION - <i>Exercice</i>	27
CHAPITRE 12- DES CHOIX À FAIRE	
- <i>Exercice «A»</i>	30
- <i>Exercice «B»</i>	32
CHAPITRE 13 - IDENTIFICATION DE MES OBJECTIFS.....	34
13-1 MES OBJECTIFS - <i>Exercice</i>	34
13-2 JE PRÉCISE MES OBJECTIFS - <i>Exercice</i>	37
CHAPITRE 14- DES CONDITIONS PRÉALABLES À LA RÉUSSITE	40
CHAPITRE 15- DESCRIPTION DES ÉLÉMENTS.....	41
15-1 ATTENTION ET CONCENTRATION.....	41
15-1.1 Définitions.....	41
15-1.2 Constatations	42
15-1.3 Objectifs importants de l'intervention	44
15-1.4 Principes.....	44
15-1.5 Caractéristiques	45
15-1.6 Sources de distraction - internes	45
15-1.7 Attention	46
15-1.7-1 Buts	46
15-1.7-2 Ses rôles	46
15-1.7-3 Contenu.....	47
15-1.7-4 Le fonctionnement de l'attention	47
15-1.7-5 Conditions favorables aux problèmes.....	47
15-1.7-6 Les effets de l'inattention.....	48

15-1.8	Concentration	48
15-1.8-1	Buts	48
15-1.8-2	Constatations	48
15-1.8-3	Considérations générales	49
15-1.8-4	Caractéristiques	49
15-1.8-5	Ce qui l'influence	49
15-1.8-6	Ses rôles	50
15-1.8-7	Fonctionnement	51
15-1.8-8	Plan d'intervention.....	52
15-1.8-9	Des règles à suivre	52
15-1.8-10	Stratégies pédagogiques.....	55
15-1.8-11	Solutions globales.....	56
15-1.8-12	Solutions temporaires et palliatives.....	57
15-1.8-13	Des comportements utiles.....	58
15-1.8-14	Des comportements nuisibles	58
15-1.8-15	Des problèmes et des solutions	59
15-1.8-16	Des exercices... ..	60
15-1.8-16.1	Les exercices qui stimulent l'attention.....	63
15-1.8-16.2	Les exercices de concentration	63
15-1.8-16.3	Exercices de concentration	64
15-1.8-17	Idées réalistes	69
15-1.8-18	Exemples d'obstacles	70
15-1.8-19	Notes théoriques	70
15-2	LES EXAMENS	72
15-2.1	Buts des examens.....	72
15-2.2	Constatations	72
15-2.3	Règles générales.....	74
15-2.4	Types d'examens	75
15-2.4-1	Examen à développement (appeler souvent traditionnel).....	75
15-2.4-1.1	Définition.....	75
15-2.4-1.2	Description	75
15-2.4-1.3	Caractéristique	75
15-2.4-1.4	Types	75
15-2.4-1.5	Les exigences.....	76
15-2.4-1.6	Des règles.....	76
15-2.4-1.7	Méthodes	76
15-2.4-2	Examen objectif.....	77
15-2.4-2.1	Constatations	77
15-2.4-2.2	Exigences	78
15-2.4-2.3	Des règles	78
15-2.4-2.4	Méthodes	78
15-2.4-2.5	Stratégies.....	79
15-2.4-2.6	Descriptions	79
15-2.4-2.7	Types.....	80

15-2.4-3	Examen oral.....	80
15-2.5	Préparation	80
15-2.5-	Buts	80
15-2.5.2	Tâches globales	81
15-2.5-3	Tâches spécifiques.....	82
15-2.5-4	Révision	82
15-2.5-4.1	Définitions.....	82
15-2.5-4.2	Moyens	82
15-2.5-4.3	Caractéristiques	83
15-2.5-4.4	Des règles	83
15-2.5-4.5	Effets	83
15-2.5-4.6	Quand ?.....	84
15-2.5-5	Préparation mentale.....	85
15-2.5-6	Préparation temporelle	85
15-2.5-6.1	À moyen terme	85
15-2.5-6.2	À court terme - Constatations	86
15-2.5-6.3	Dernière semaine	86
15-2.5-6.4	La journée avant l'examen	86
15-2.5-6.5	Le matin de l'examen.....	87
15-2.5-6.6	Avant l'examen (juste avant)	87
15-2.5-6.7	Durant l'examen	88
15-2.5-6.8	Fin de l'examen	88
15-2.5-6.9	Après l'examen.....	89
15-2.6	Solutions.....	89
15-2.6-1	Solutions globales	89
15-2.6-2	Stratégies utiles	91
15-2.6-2.1	Au niveau émotif	91
15-2.6-2.2	Au niveau de la direction	91
15-2.6-2.3	Au niveau des enseignants.....	92
15-2.7	Des problèmes et des solutions.....	93
15-2.8	Description des stratégies	94
15-2.9	Des comportements aidants.....	95
15-2.10	Idée irréaliste	96
15-2.11	Idées réalistes.....	96
15-2.12	Notes pédagogiques	96
15-3	LA FORMULATION DES QUESTIONS (usage de.../Buts).....	97
15-4	GESTION DU TEMPS	97
15-4.1	Introduction	97
15-4.2	Définitions.....	98
15-4.2-1	Période courte	98
15-4.2-2	Période longue	98
15-4.2-3	Mini-période.....	98
15-4.2-4	Période-tampon.....	99

15-4.2-5	Activité fixe	99
15-4.2-6	Temps non défini	99
15-4.3	Constatations	99
15-4.4	Objectifs	100
15-4.5	Principes	101
15-4.6	Des préalables	102
15-4.7	Conditions pour une gestion efficace.....	102
15-4.8	Des étapes de la planification.....	103
15-4.9	Des tâches pour gérer son temps efficacement	105
15-4.10	Règles	105
15-4.11	Les effets d'une gestion efficace.....	108
15-4.12	Matériel requis	109
15-4.12-1	Agenda.....	109
15-4.12-2	Calendrier	109
15-4.12-3	Des chemises identifiées.....	110
15-4.12-4	Fiches quotidiennes.....	110
15-4.12-5	Grille de planification	110
15-4.12-5.1	Buts	110
15-4.12-5.2	Les informations utiles préalables.....	111
15-4.12-5.3	Grille-horaire.....	111
15-4.12-5.4	Contenu.....	111
15-4.12-5.5	L'horaire (caractéristiques).....	112
15-4.12-5.6	Avantages	112
15-4.12-5.7	Les qualités d'un horaire	112
15-4.12-5.8	Usages113	
15-4.12-5.9	Rédaction.....	113
15-4.12-5.10	Horaire	113
15-4.13	Procrastination (temporisation).....	114
15-4.13-1	Définition	114
15-4.13-2	Caractéristique.....	114
15-4.13-3	Des solutions	114
15-4.13-4	Des questions utiles.....	115
15-4.13-5	Les effets	115
15-4.14	Stratégies	116
15-5	MÉMOIRE	118
15-5.1	Définition.....	118
15-5.2	Buts	118
15-5.3	Constatations	119
15-5.4	Principes	121
15-5.5	Caractéristiques de la mémoire.....	123
15-5.6	Rôles.....	123
15-5.7	Types de mémoire.....	124
15-5.7-1	La mémoire à court terme	124
15-5.7-1.1	Définition.....	124
15-5.7-1.2	But	124

15-5.7-1.3	Caractéristiques	124
15-5.7-2	La mémoire à long terme	125
15-5.7-2.1	Définitions.....	125
15-5.7-2.2	Description	125
15-5.7-2.3	But	125
15-5.7-2.4	Caractéristiques	125
15-5.8	Des conditions	126
15-5.9	Processus	126
15-5.10	Les étapes à franchir.....	127
15-5.11	Types de mémorisation	129
15-5.12	Ce qui influence la mémoire.....	129
15-5.13	Les effets de la mémoire	130
15-5.14	L'organisation des données.....	130
15-5.14-1	Constatation.....	130
15-5.14-2	Des formes d'organisation	131
15-5.15	Évaluation de la mémoire	131
15-5.15-1	Constatations.....	131
15-5.15-2	Des moyens.....	131
15-5.16	Problèmes de mémoire	132
15-5.17	Des comportements nuisibles	132
15-5.18	Matières à mémoriser	132
15-5.19	L'oubli.....	133
15-9.19-1	Constatations.....	133
15-9.19-2	Les causes (mauvaise rétention).....	134
15-5.20	Stratégies	135
15-5.20-1	Stratégies pédagogiques (règles).....	135
15-5.20-2	Stratégies d'apprentissage - <i>Pour mieux mémoriser</i>	136
15-5.20-3	Des stratégies utiles.....	137
15-5.20-4	Stratégies globales.....	144
15-5.20-5	Stratégies spécifiques	145
15-5.20-5	Stratégies indirectes	148
15-5.21	Des idées réalistes (à acquérir)	149
15-5.22	Des questions	149
15-5.22-1	Questions de réflexion.....	150
15-5.23	Questions et réponses	150
15-5.24	Statistiques	151
15-5.25	Résumé.....	151
15-5.26	Solutions (résumé).....	151
15-5.27	Notes théoriques	152
15-5.28	Exemples	154
15-6	PRISE DE NOTES.....	155

15-6.1	Des questions.....	155
15-6.2	Buts du document.....	155
15-6.3	Buts de la prise de notes.....	155
15-6.4	Définitions - Prise de notes.....	156
15-6.5	Constatations	157
15-6.6	Principes	158
15-6.7	Caractéristiques	158
15-6.8	La prise de notes et les annotations.....	159
15-6.9	Quoi noter ? 160	
15-6.10	Quoi ne pas noter ?.....	161
15-6.11	Comment prendre des notes ?	161
15-6.12	Utilisation des notes	162
15-6.13	Les indicateurs	162
15-6.14	Importance de la matière - Les indices	164
15-6.15	Avant le cours.....	164
15-6.16	La révision des notes.....	165
15-6.17	Des questions à se poser	165
15-6.18	Les instruments.....	166
15-6.18-1	Globaux	166
15-6.18-2	Fiches	166
15-6.18-2.1	Buts	166
15-6.18-2.2	Description	167
15-6.18-2.3	Utilisation.....	167
15-6.18-2.4	Contenu.....	167
15-6.18-3	Feuilles de notes (recto).....	168
15-6.19	Stratégies globales.....	171
15-6.20	Des problèmes et des solutions	172
15-6.21	Solutions (résumé).....	173
15-7	PRODUCTION D'UN TEXTE	174
15-7.1	Planifier le travail	174
15-7.2	Contenu du travail.....	177
15-7.3	La forme	177
15-7.3-1	Critique d'un texte.....	177
15-7.3-1.1	Buts	177
15-7.3-1.2	Étape	177
15-7.3-1.3	Le développement.....	178
15-7.3-1.4	La conclusion	178
15-7.3-2	La dissertation (composition).....	178
15-7.3-2.1	Définition.....	178
15-7.3-2.2	Buts	178
15-7.3-2.3	Types	178
15-7.3-2.4	Étapes	179
15-7.3-2.5	Idée réaliste	179
15-7.3-2.6	Éviter	179

15-7.3-3	Dissertation argumentative.....	179
15-7.3-4	Présentation et défense d'une thèse	179
15-7.3-5	Le rapport de recherche - Buts.....	180
15-7.3-6	Rapport technique	180
15-7.3-6.1	Constatation	180
15-7.3-6.2	Buts	180
15-7.3-6.3	Des règles.....	181
15-7.3-6.4	Les étapes.....	181
15-7.3-7	Recherche expérimentale	182
15-7.3-7.1	Buts	182
15-7.3-7.2	Les étapes.....	183
15-7.3-8	Le récit	183
15-7.3-8.1	But	183
15-7.3-8.2	Méthodes	183
15-7.4	Présentation	183
15-7.4-1	Identification du travail.....	184
15-7.4-2	Description	184
15-7.4-2.1	Introduction	184
15-7.4-2.2	Le développement - Définitions.....	184
15-7.4-2.3	Conclusion - Définitions.....	185
15-7.4-3	Paragraphe	185
15-7.4-4	Résumé	186
15-7.4-4.1	Définitions.....	186
15-7.4-4.2	Buts	186
15-7.4-4.3	Objectifs.....	187
15-7.4-4.4	Constatations	187
15-7.4-4.5	Contenu.....	187
15-7.4-4.6	Caractéristique	187
15-7.4-4.7	Comment le rédiger	188
15-7.4-4.8	Comment faire un résumé.....	188
15-7.4-4.9	Longueur.....	189
15-7.4-5	Compte-rendu.....	189
15-7.4-5.1	Buts	189
15-7.4-5.2	Ses qualités	189
15-7.4-5.3	Les exemples	190
15-7.4-6	Tableau synthèse.....	190
15-7.4-7	Des obstacles	190
15-7.4-8	Stratégies.....	191
15-7.4-8.1	Rédaction.....	191
15-7.4-9	Remarques.....	191
15-8	EXPOSÉ ORAL	191

15-8.1	Objectifs	191
15-8.2	Caractéristiques	192
15-8.3	Les étapes.....	192
15-9	LECTURE	193
15-9.1	Lecture préparatoire	193
15-9.2	Des habiletés	194
15-9.3	Des solutions (résumé)	194
15-10	TRAVAIL EN ÉQUIPE.....	195
15-10.1	Buts	195
15-10.2	Constatations	196
15-10.3	Description.....	196
15-10.4	Exigence.....	196
15-10.5	Les avantages du travail en équipe	197
15-10.6	Les inconvénients du travail en équipe.....	198
15-10.7	Des règles	198
15-10.8	Choix des coéquipiers.....	199
15-10.9	Les étapes.....	200
15-10.10	Organisation du travail	200
15-10.11	Des décisions à prendre.....	201
15-10.12	Plan des rencontres	201
15-10.13	Des excuses.....	202
15-10.14	Des solutions.....	202
15-10.14-1	En regard des personnes.....	202
15-10.14-2	En regard de l'horaire.....	203
15-10.15	Idée réaliste.....	203
CHAPITRE 16- ÉVALUATION		204
16-1	ÉVALUATIONS GLOBALES	204
16-1.1	Les influences - <i>Exercice</i>	204
16-1.2	Évaluations globales - <i>Exercice</i>	206
16-1.2-1	L'étudiant qui réussit - <i>Exercice</i>	207
16-1.2-2	Facteurs de réussite - <i>Exercice</i>	209
16-1.2-3	Évaluation de votre situation - <i>Exercice</i>	211
16-1.2-4	Évaluation sommaire - <i>Exercice</i>	212
16-1.2-5	Mes façons d'étudier - <i>Exercice</i>	216
16-1.2-6	Règles à suivre - <i>Exercice</i>	218
16-1.2-7	Description de mes difficultés - <i>Exercice</i>	219
16-1.2-8	Identification/diagnostic de mes difficultés scolaires - <i>Exercice</i>	224
16-1.2-9	Les comportements nuisibles - <i>Exercice</i>	234

16-2	ÉVALUATIONS SPÉCIFIQUES.....	237
16-2.1	Attention et concentration	237
16-2.1-1	Mise en situation - <i>Exercice</i>	237
16-2.1-2	Grille d'observation - <i>Exercice</i>	239
16-2.1-3	Investigation - Difficultés - <i>Exercice</i>	241
16-2.1-4	Évaluation des difficultés - <i>Exercice</i>	242
16-2.1-5	Les comportements nuisibles	244
16-2.1-5.1	<i>Exercice "A"</i>	244
16-2.1-5.2	<i>Exercice "B"</i>	246
16-2.1-5.3	<i>Exercice "C"</i>	248
16-2.1-6	Les comportement utiles - <i>Exercice</i>	249
16-2.1-7	Sources de distractions - <i>Exercice</i>	251
16-2.1-8	Des symptômes - <i>Exercice</i>	254
16-2.1-9	Les causes/les occasions de distraction - <i>Exercice</i>	256
16-2.1-10	Solutions - <i>Exercice</i>	259
16-2.2	Anxiété	264
16-2.2-1	Les peurs globales - <i>Exercice</i>	264
16-2.2-2	Évaluation des peurs - <i>Exercice</i>	266
16-2.3	Écoute	268
16-2.3-1	Évaluation - <i>Exercice</i>	268
16-2.4	Environnement	269
16-2.4-1	Conditions matérielles et environnementales nuisibles - <i>Exercice</i>	269
16-2.4-2	Endroit adéquat où étudier- <i>Exercice</i>	271
16-2.4-3	Environnement inadéquat, défavorable - <i>Exercice "A"</i>	273
	Environnement défavorable - <i>Exercice "B"</i>	275
16-2.5	Examen	277
16-2.5-1	Planification (questions à répondre avant la préparation à l'examen) - <i>Exercice</i>	277
16-2.5-2	Préparation à l'examen - <i>Exercice</i>	279
16-2.5-3	Stress lors des examens.....	282
16-2.5-3.1	Évaluation - <i>Exercice</i>	282
16-2.5-3.2	Évaluation de mes idées - <i>Exercice</i>	284
16-2.5-4	Passation de l'examen	288
16-2.5-4.1	Lecture préliminaire de l'examen	

	- <i>Exercice</i>	288
16-2.5-4.2	Comportements nuisibles à l'examen	
	- <i>Exercice</i>	291
16-2.6	Gestion du temps	295
16-2.6-1	Mise en situation - <i>Exercice</i>	295
16-2.6-2	Définitions - Gestion du temps	297
16-2.6-3	Constatations - <i>Exercice</i>	298
16-2.6-4	Buts de la gestion du temps	
	- <i>Exercice</i>	299
16-2.6-5	Objectifs - <i>Exercice</i>	302
16-2.6-5.1	Évaluation de mes objectifs	
	- <i>Exercice</i>	304
16-2.6-6	Identification des objectifs précis (description) - <i>Exercice</i>	306
16-2.6-7	Des préalables - <i>Exercice</i>	307
16-2.6-8	Évaluation globale - <i>Exercice</i>	309
16-2.6-9	Évaluation spécifique des émotions	314
16-2.6-9.1	Anxiété - <i>Exercice</i>	314
16-2.6-9.2	Culpabilité - <i>Exercice</i>	317
16-2.6-9.3	Déprime - <i>Exercice</i>	318
16-2.6-9.4	Hostilité - <i>Exercice</i>	320
16-2.6-9.5	Tristesse - <i>Exercice</i>	321
16-2.6-10	Auto-évaluation - <i>Exercice</i>	322
16-2.6-11	Évaluation - <i>Exercice</i>	324
16-2.6-12	Planification - <i>Exercice</i>	327
16-2.6-13	Évaluation de ma planification	
	- <i>Exercice</i>	328
16-2.6-14	Analyse de l'utilisation de mon temps - <i>Exercice</i>	331
16-2.6-15	Identification de mes priorités	
	- <i>Exercice</i>	334
16-2.6-16	Grille horaire : jours et tâches	
	- <i>Exercice</i>	336
16-2.6-17	Mes difficultés	337
16-2.6-17.1	Mes obstacles - <i>Exercice</i>	337
16-2.6-17.2	Mes pertes de temps - <i>Exercice</i>	339
16-2.6-17.3	Les interruptions - <i>Exercice</i>	341
16-2.6-17.4	Précision des difficultés - <i>Exercice</i>	346
16-2.7	Lecture	349
16-2.7-1	Mise en situation - <i>Exercice</i>	349
16-2.7-2	Buts de ma démarche - <i>Exercice</i>	350
16-2.7-3	Évaluation	351
16-2.7-3.1	<i>Exercice "A"</i>	351
16-2.7-3.2	<i>Exercice "B"</i>	354
16-2.7-4	Les comportements	356

16-2.7-4.1	...nuisibles - <i>Exercice</i>	356
16-2.7-4.2	... utiles - <i>Exercice</i>	358
16-2.7-5	Évaluations spécifiques	359
16-2.7-5.1 Introduction au texte - <i>Exercice</i>	
16-2.7-5.2	Analyse du document à lire - <i>Exercice</i>	362
16-2.8	Mémoire	364
16-2.8-1	Grille d'observation - <i>Exercice</i>	364
16-2.8-2	Mes difficultés	366
16-2.8-2.1	<i>Exercice</i>	366
16-2.8-2.2	Causes de l'oubli - <i>Exercice</i>	368
16-2.8-3	Intervention - Les étapes à franchir - <i>Exercice</i>	370
16-2.9	Préparation à l'examen.....	373
16-2.9-1	À compléter avant - <i>Exercice</i>	373
16-2.9-2	Évaluation de la préparation à l'examen.....	375
16-2.9-2.1	Avant l'examen - <i>exercice</i>	375
16-2.9-2.2	Après l'examen - <i>Exercice</i>	377
16-2.10	Prise de notes.....	379
16-2.10-1	Mise en situation - <i>Exercice</i>	379
16-2.10-2	Mes objectifs - <i>Exercice</i>	381
16-2.10-3	Évaluation - <i>Exercice</i>	383
16-2.10-4	Cause de mes difficultés - <i>Exercice</i>	386
16-2.10-5	Difficultés - <i>Exercice</i>	389
16-2.10-6	Les effets, mes réactions - <i>Exercice</i>	392
16-2.11	Travaux écrits.....	393
16-2.11-1	Évaluation de la situation - <i>Exercice</i>	393
16-2.11-2	Difficultés.....	394
16-2.11-2.1	Difficultés - <i>Exercice</i>	394
16-2.11-2.2	Évaluation des problèmes - <i>Exercice</i>	397
16-2.12	Le travail en équipe.....	399
16-2.12-1	Mise en situation - <i>Exercice</i>	399
16-2.12-2	Ce que je pense des travaux en équipe - <i>Exercice</i>	400
16-2.12-3	Planification de travail - <i>Exercice</i>	401
16-2.12-4	Évaluation de l'étudiant	402

16-2.12-4.1	<i>Exercice "A"</i>	402
16-2.12-4.2	<i>Exercice "B"</i>	404
16-2.12-4.3	Évaluation de l'étudiant - <i>Exercice</i>	406
16-2.12-5	Des difficultés.....	411
16-2.12-5.1	Comportements nuisibles - <i>Exercice</i>	411
16-2.12-5.2	Des obstacles - <i>Exercice</i>	413
16-2.12-5.3	Des problèmes - <i>Exercice</i>	414
16-2.13	Intervention.....	415
16-2.13-1	Planification des interventions	
-	<i>Exercice</i>	415
16-3	ÉVALUATION DE MES HABILITÉS MENTALES	416
16-3.1	<i>Exercice «A»</i>	416
16-3.2	<i>Exercice «B»</i>	421
16-3.3	Évaluations spécifiques	426
16-3.3-1	Attention/concentration - <i>Exercice</i>	426
16-3.3-2	Effort/travail - <i>Exercice</i>	428
16-3.3-3	Gestion du temps - <i>Exercice</i>	430
16-3.3-4	Mémoire (athlète) - <i>Exercice</i>	432
16-4	ATTITUDE PHYSIQUE ET MENTALE - <i>Exercice</i>	434
16-5	ATTITUDES ET COMPORTEMENTS NUISIBLES - <i>Exercice</i>	435
16-6	PLANIFICATION DE L'ÉTUDE - <i>Exercice</i>	438
16-7	COMPORTEMENTS	440
16-7.1	Comportements nuisibles.....	440
16-7.1-1	<i>Exercice "A"</i>	440
16-7.1-2	<i>Exercice "B"</i>	442
16-7.2	Comportements utiles	444
16-7.2-1	<i>Exercice "A"</i>	444
16-7.2-2	<i>Exercice "B"</i>	446
16-7.2-3	<i>Exercice "C"</i>	450
16-7.2-4	<i>Exercice "D"</i>	452
16-8	PARTICIPATION EN CLASSE - <i>Exercice</i>	454
16-9	ÉVALUATION DES IDÉES.....	456
16-9.1	Évaluation globale de mes idées irréalistes - <i>Exercice</i>	456
16-9.2	Le travail - <i>Exercice</i>	458
16-9.3	Gestion du temps - <i>Exercice</i>	460
16-10	L'ORGANISATION, LA PLANIFICATION ET	

	L'EXÉCUTION DE MES TÂCHES	
	- <i>Exercice</i>	465
16-11	ORGANISATION - <i>Exercice</i>	468
16-12	COMPORTEMENTS - <i>Exercice</i>	470
16-13	INSTRUMENTATION - <i>Exercice</i>	472
16-14	IDÉES RÉALISTES	474
16-14.1	Intervention - <i>Exercice "A"</i>	474
16-14.2	<i>Exercice "B"</i>	481
CHAPITRE 17- INTERVENTION		
	(Méthodes de travail intellectuel).....	486
17-1	CONSTATATIONS	486
17-2	DES RÈGLES	487
17-3	LES ÉTAPES 487	
17-4	OBJECTIF	488
17-5	RÈGLES UTILES POUR LES INTERVENANTS	488
17-5.1	Règles globales.....	488
17-5.2	Règles spécifiques.....	489
17-5.3	En regard de l'environnement	490
17-5.4	En regard de la tâche.....	491
17-5.5	Organisation de la classe.....	492
17-6	PLANIFICATION DES INTERVENANTS (les étapes)	492
17-7	RENCONTRE DE SUIVI	493
17-8	QUESTIONS UTILES (animateur).....	493
17-9	RENCONTRE DES SOUS-GROUPES (Plan).....	494
17-10	Idées réalistes	494
17-11	Stratégies	495
17-11.1	... d'apprentissage	495
17-11.2	Fonctionnement	496
17-12	PLANIFICATION DU TRAVAIL	497
17-12.1	Les étapes.....	497
17-12.2	Avant de commencer mon travail.....	497
17-12.3	Après la tâche.....	497
17-13	INTERVENTION DE BASE	498
17-13.1	Enfance	498
17-13.2	Activité éducative utile à la maison	499
17-14	STRATÉGIES SPÉCIFIQUES	499
17-14.1	Écriture - Des habiletés	499
17-14.2	Apprentissage de mots d'orthographe difficiles.....	499
17-15	RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES (à l'intervenant)	500

17-15.1	En regard des comportements des intervenants.....	501
17-15.2	En regard des enfants en trouble de comportement.....	503
17-15.3	Au plan intellectuel.....	504
17-15.4	Au plan comportemental.....	505
17-15.5	Au plan émotif.....	506
17-15.6	Au plan social.....	507
17-15.7	Au plan académique.....	507
17-15.8	Au plan des méthodes de travail.....	507
17-15.9	Communication orale.....	508
17-15.10	Communication écrite.....	508
17-16	QUESTIONS DE RÉFLEXION.....	509
17-17	IDÉES RÉALISTES.....	509
17-17.1	Idées utiles.....	510
CHAPITRE 18-	MES CROYANCES.....	511
CHAPITRE 19-	ANNEXES.....	512
19-1	DÉFICIT D'ATTENTION - hyperactivité.....	512
19-2	LOI DE PARETO.....	514
19-3	NOTES THÉORIQUES.....	515
19-3.1	La conscience.....	515
19-3.1-1	Constatations.....	515
19-3.1-2	Les effets.....	515
19-3.1-3	Les niveaux et les types.....	515
19-3.1-3.1	La conscience effective.....	515
19-3.1-3.2	La conscience intellectuelle.....	516
19-3.1-3.3	La conscience profonde.....	517
19-3.1-3.4	La conscience superficielle.....	517
19-3.1-4	L'inconscience.....	517
19-3.2	Activités mentales.....	518
19-3.2-1	L'évocation.....	518
19-3.2-1.1	Constatations.....	518
19-3.2-2	La concentration.....	518
19-2.2-3	L'anticipation.....	518
19-3.2-4	La réflexion.....	519
19-3.3	Le perfectionnisme.....	519
19-3.4	Le manque de disponibilité mentale.....	519
19-3.5	La motivation.....	519
19-3.6	Les aptitudes mentales spécifiques.....	519
19-3.7	La créativité.....	520

19-3.7-1	Les effets.....	520
19-3.7.2	Le cerveau.....	520
19-3.8	Les étapes de la compréhension	521
19-3.8-1	La connaissance	521
19-3.8-2	La compréhension 521	
19-3.8-3	L'application	522
19-3.8-4	L'analyse.....	522
19-3.8-5	La synthèse	522
19-3.8-6	L'évaluation	522
19-4	PENSÉES	523
19-5	CORRIGÉ	525
	<i>Directives # 1</i>	525
	16-2.5-3.2 <i>Évaluation de mes idées</i>	525
	16-9.3 <i>Idées irréalistes</i>	
	- <i>Gestion du temps</i>	526
19-6	RÉFÉRENCES	529
CHAPITRE 20- INDEX.....		530

15-2.5-6.2 À court terme - Constatations

1. Meilleure sera la préparation à long terme, plus facile sera la préparation à court terme.
2. Il s'agit de révision parce que la matière a déjà été vue.
3. Méthodes: Ne pas approfondir la veille. Si vous voyez que vous ne comprenez pas, vous risquez de paniquer.
: La veille, la révision doit être très brève. Le repos, la détente, les loisirs sont à conseiller.

15-2.5-6.3 Dernière semaine

1. Faire plusieurs périodes courtes de révision.
2. Faire une étude générale seulement et non spécifique.
3. Ne pas manquer de cours s'il y en a avant l'examen.
4. Ne pas étudier durant un cours pour un examen à venir.
5. Montrer ses résumés de matière à l'enseignant.
6. À la maison, étudier principalement les résumés.

15-2.5-6.4 La journée avant l'examen (la veille)

1. S'assurer d'avoir une bonne nuit de sommeil.
2. Ne pas utiliser de drogue, ni d'alcool.
3. Faire une révision très globale *schéma, synthèse.
4. Préparer le matériel requis (à apporter à l'examen).
5. Restreindre les tâches fatigantes physiquement et mentalement. S'assurer d'être en forme.
6. Ne pas étudier la nuit précédente parce que ça dérègle les habitudes du cerveau et il devient moins efficace.
7. Réviser seulement l'organisation générale de la matière *les grandes parties, les notions les plus importantes, le plan du cours, les titres*. C'est seulement un survol.

16-2.7-4 Les comportements...

16-2.7-4.1 ...nuisibles - Exercice

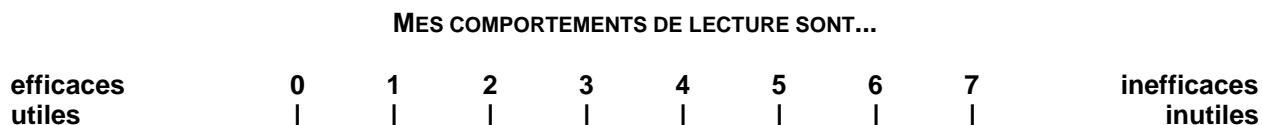
Objectifs : Identifier et évaluer la fréquence de mes comportements nuisibles.
 : Connaître les comportements à modifier.
 : Faciliter la recherche de solutions.

Directives: À l'aide du graphique, évaluez la fréquence de vos comportements nuisibles. Répondez honnêtement et spontanément, c'est pour vous !

COMPORTEMENTS	J'AGIS AINSI...							
	jamaissouvent							
	0	1	2	3	4	5	6	7
1 Je cherche à me débarrasser rapidement de ce que j'aie à lire.								
2 Je lis dans des endroits distrayants <i>*en public, en auto.</i>								
3 Je lis sans chercher à comprendre.								
4 Je lis dans des positions inadéquates <i>*appuyé sur mon bras, en me berçant, allongé dans un fauteuil.</i>								
5 Je lis sans avoir de but précis, identifié.								
6 Je lis sans savoir l'information que je recherche.								
7 Je lis sans savoir ce que ça m'apporte (les avantages que je retire).								
8 Je note, je retiens les détails et non ce qui est important.								
9 Je n'arrive pas à redire le contenu dans mes mots.								
10 Je lis sans noter.								
11 Je me contente de souligner ce que je trouve important.								
12 Je lis à haute voix.								

COMPORTEMENTS	J'AGIS AINSI...								
	jamaissouvent	0	1	2	3	4	5	6	7
13 Je lis et je fais des retours en arrière (régression).									
14 Je prononce chaque mot dans ma tête.									
15 Je lis dans des endroits où il y a du bruit, de la circulation.									
16 Je place mon livre à plat pour lire.									
17 Je bouge la tête en lisant.									
18 Je lis trop lentement.									
19 J'oublie rapidement ce que je lis.									
20 Je ne sais pas ce que l'enseignant veut.									
Totaux									
Grands totaux									
Moyenne									

N.B. : Pour la correction, vous référez aux directives # 1, au début du chapitre «Corrigé».



Interprétation : Porter une attention particulière aux phrases que vous avez cochées (T) 5 et plus. Vous auriez avantage à modifier ces comportements.