

NOM :

CLASSE :

COURS DE MÉTHODE DE TRAVAIL

Depuis plusieurs années déjà, il t'est demandé de travailler pour l'école, d'étudier, de t'organiser, de rendre des devoirs... Mais as-tu une bonne méthode? Y as-tu déjà réfléchi? Connais-tu la manière d'étudier qui te convient le mieux? C'est ce que nous allons tenter de découvrir ensemble.

PARTIE 1

La vie à l'école
secondaire

Le journal de classe

Les Outils indispensables

PARTIE 2

J'apprends à me
connaître

J'analyse mes habitudes

Je me fixe des objectifs

PARTIE 3

j'organise mon (espace
de) travail

J'organise ma semaine

Je crée mon planning

PARTIE 4

je découvre mon profil
d'apprenant

la mémorisation, le
cerveau, la
concentration: petit cours
théorique

J'apprends à créer une
synthèse

PARTIE 5

J'apprends à écouter mes
émotions

J'apprends des méthodes
pour gérer mon stress

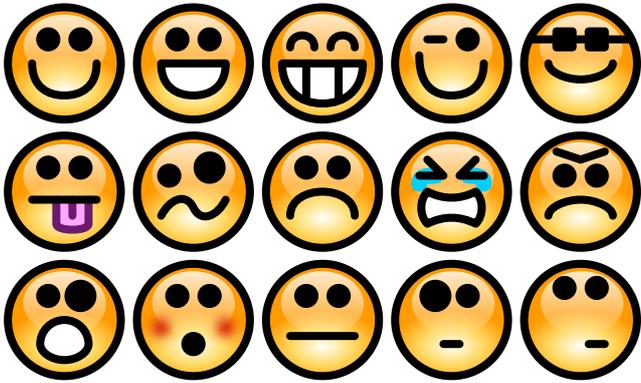
Je fais le bilan

LA VIE à L'ÉCOLE SECONDAIRE

Le passage du primaire à l'école secondaire est un changement important. Non seulement tu passes de "plus grand de l'école" à "plus petit", ce qui peut être impressionnant, mais en plus le déroulement de tes journées est bien différent...

COMMENT JE ME SENS...

Entoure le ou les smileys qui correspondent à ton état d'esprit. Explique pourquoi.



.....

.....

.....

.....

.....



CE QUE JE SAIS SUR CE NOUVEAU MODE DE FONCTIONNEMENT

.....

.....

.....

LES QUESTIONS QUE JE ME POSE

.....

.....

.....

CE QUI ME FAIT PEUR OU QUI M'INQUIÈTE

.....

.....

.....

LA VIE à L'ÉCOLE SECONDAIRE



LES PERSONNES DE RÉFÉRENCE ET LEUR RÔLE:

MES PROFESSEURS ET LEUR COURS:



LA VIE à L'ÉCOLE SECONDAIRE: JE RETIENS

A L'ÉCOLE, IL Y A TOUJOURS UNE PERSONNE QUI PEUT M'AIDER :
PROFESSEUR, ÉDUCATEUR, PMS, DIRECTION...

TU NE DOIS PAS RESTER SEUL DANS UNE SITUATION
PROBLÉMATIQUE.

COMME CHAQUE COURS EST DONNÉ PAR UN PROFESSEUR
DIFFÉRENT, LES ATTENTES NE SONT PAS TOUJOURS LES
MÊMES. PAS DE PANIQUE!

IL FAUT UN TEMPS D'ADAPTATION, C'EST NORMAL, MAIS TU
FINIRAS PAR CONNAÎTRE TES ENSEIGNANTS ET CE QU'ILS
ATTENDENT DE TOI.

COMME TU CHANGES DE COURS TOUTES LES 50 MINUTES (OU
2X 50 MINUTES), IL FAUDRA VEILLER à BIEN ORGANISER TA
FARDE à L'AIDE D'INTERCALAIRES POUR T'Y RETROUVER
FACILEMENT ET RAPIDEMENT.

ET TOI, QUE RETIENS-TU?

LE JOURNAL DE CLASSE

Le journal de classe remplit une fonction primordiale durant toutes tes études secondaires. C'est un document officiel qui doit être tenu en ordre tous les jours et en bon état toute l'année.

D'après toi, à quoi peut-il servir?



MES IDÉES





MISE EN COMMUN

LE JOURNAL DE CLASSE AU QUOTIDIEN

Observons et analysons ensemble une page de ton journal de classe.
Comment le remplir correctement?



LE JOURNAL DE CLASSE: JE RETIENS!

QUELQUES CONSEILS à RETENIR

Voici quelques conseils pour l'utiliser efficacement. N'hésite pas à ajouter les tiens et ceux reçus de tes professeurs.

- L'avoir toujours avec toi en classe et à la maison.
- Écrire proprement et en veillant à l'orthographe.
- Écrire à chaque heure le sujet du cours.
- Noter tout de suite le travail à faire, l'objet à amener, la leçon à étudier...
- Indiquer au bon endroit la leçon à étudier, le devoir à réaliser...
- L'ouvrir chaque soir et vérifier que tu as tenu compte de tout ce que tu dois faire pour le lendemain.
- L'ouvrir lorsque tu prépares ton cartable pour le lendemain.
- L'utiliser pour planifier ton travail.

ASTUCE POUR S'ORGANISER ENCORE PLUS EFFICACEMENT

Tu peux t'aider d'un code couleur pour repérer plus facilement les différentes tâches à réaliser sur la semaine. Cela te permettra de mieux organiser la répartition de ton travail et ne pas te retrouver en retard pour étudier une interrogation plus conséquente.

Fluo rose: Interrogation/bilan important (à étudier plusieurs jours à l'avance)

Fluo jaune: interrogation/test

Fluo Bleu: Préparation

Fluo orange: Devoir

Fluo vert : matériel/document à apporter

LES OUTILS INDISPENSABLES



A TON AVIS, QUELS SONT LES OUTILS INDISPENSABLES à TA RÉUSSITE SCOLAIRE? QUEL EST LE MATÉRIEL DONT TU NE PEUX TE PASSER?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

**Te manque-t-il quelques chose?
Pas de panique!
Note-le vite dans ton journal de
classe.**



J'APPRENDS à ME CONNAITRE

Connaitre ses forces et ses faiblesses est un grand atout. En es-tu conscient? Connais-tu tes qualités? Quel est ton rapport à l'école? Parviens-tu à t'auto-évaluer correctement? C'est ce que nous allons découvrir dans cette 2ème partie.

1. Toi et l'école...

1. Que représente l'école pour toi ?

.....

2. Qu'est-ce qui te motive le plus à l'école ?

.....

3. Quelles sont les matières que tu as apprises facilement l'an dernier ?

.....

4. Quelles sont les matières que tu as apprises difficilement l'an dernier ?

.....

5. Dans quelle(s) matière(s) aimerais-tu être meilleur ?

.....

6. Qu'est-ce qui te rassure à l'école, en classe ?

.....

7. Qu'est-ce qui t'inquiète à l'école, en classe ?

.....

8. Y a-t-il des moments ou des activités liés au travail scolaire qui te stressent, te font paniquer ? Explique.

.....

.....

9. En classe, comment te sens-tu ? (à l'aise ou pas, intégré ou peu/pas...)

.....

J'APPRENDS à ME CONNAITRE

2. Quel élève es-tu ?

Il existe différents types d'élèves.

a) L'acteur

Il participe, il est attentif, il est connecté, il pose des questions, il réfléchit, il cherche à comprendre, il est actif.
Bref, il est dans le coup !



b) Le spectateur

Il est attentif, il est branché sur le cours, mais il ne participe pas, il n'intervient pas, il n'ose pas ou bien il n'en ressent pas l'envie ou le besoin.
On ne l'entend pas. Il est peut-être réservé, timide, calme...

c) Le rêveur / dormeur / ailleurs

Mentalement, il est ailleurs, dans ses pensées, ses rêves, branché sur autre chose... parfois loin de la classe. Il est calme.
Il est présent de corps mais pas d'esprit. Il ne capte pas grand-chose de ce que raconte le professeur.

d) Le perturbateur

Il bavarde, il chipote, il fait du bruit, il intervient sans autorisation, il bouge, il est nerveux, agité, il distrait les autres...
Bref, il dérange les autres, le professeur... et lui-même !

e) Le zappeur

Il passe d'une situation à une autre : il est attentif et puis il décroche : il bavarde, ou il rêve, ou il est plongé dans un autre cours, ou il est passif...
Bref, il se branche, se débranche, se branche puis se débranche à nouveau. Il zappe. Il se laisse facilement distraire.

En classe, dans le rôle de quel élève te sens-tu le plus souvent ?

Le plus souvent, je suis

.....
•

3. Tes qualités



Voici une liste de qualités, forces, atouts. Surligne, au fluo, celles que tu possèdes... et n'hésite pas à ajouter celles qui manqueraient !

1. J'aime venir à l'école. Je me sens bien intégré.e dans la classe.
2. J'ai confiance en moi.
3. Je travaille régulièrement pour l'école.
4. Je suis rapide pour réaliser mes activités scolaires.
5. Je n'abandonne pas facilement à la première difficulté : je ne me décourage pas vite.
6. Je suis consciencieux dans mon travail.
7. J'organise bien mon travail à la maison.
8. Je ne reporte pas au lendemain ce que je dois faire.
9. Je ne me dis pas à l'avance que le travail demandé sera trop dur.
10. Je suis précis et soigneux dans ce que je fais.
11. J'ai de l'ordre dans mes affaires (cartable, journal de classe, cours...).
12. Je rends mes devoirs à temps.
13. Je suis attentif au cours.
14. J'ai une écriture lisible et respecte au mieux l'orthographe.
15. Je m'exprime facilement et clairement devant les autres.
16. Je pose mes questions en classe.
17. Je ne me laisse pas influencer par les autres (distraction, attitude non scolaire...).
18. J'accepte facilement les conseils des autres.
19. Je tiens mes engagements, mes bonnes résolutions pour avancer.
20. Je réfléchis avant d'agir.
21. J'ai une bonne mémoire.
22. Je reconnais mes erreurs et essaie de les comprendre afin de ne pas les répéter.
23. Je repère facilement les liens logiques, le sens d'une matière.
24. Je comprends facilement ce qu'on me dit ou demande.
25. J'ai de l'imagination
26.
27.
28.

3. Comme tout le monde, il y a certainement des activités que tu as encore des difficultés à réaliser...

Voici une série d'activités scolaires : surligne en fluo celles qui te paraissent difficiles.

- Savoir exactement ce qu'il y a à faire pour l'école chaque jour à la maison.
- Me mettre au travail à la maison. Savoir par quoi commencer.
- Refaire des exercices à la maison pour m'entraîner.
- Me mettre dans de bonnes conditions de travail à la maison (loin du bruit, des distractions).
- Etudier en reformulant la matière avec mes propres mots.
- Être capable de préparer un contrôle sur une vaste matière.
- Suivre le rythme de la classe (pour écrire, pour faire les exercices).
- Recopier correctement ce qui est écrit au tableau.
- Éviter les erreurs d'orthographe d'usage, d'orthographe grammaticale.
- Demander la parole, demander de l'aide.
- Imaginer, créer, composer une histoire, un récit, un poème, une œuvre d'art.
- Utiliser un dictionnaire, consulter un atlas.
- Lire couramment à haute voix, avec une intonation vivante.
- Prendre une part active dans un travail de groupe.
- Garder mon calme et éviter le stress inutile (lors d'un contrôle par exemple).
- Accepter les conseils, les suggestions, les remarques.
- Tenir mes engagements, mes résolutions pour progresser.
- Corriger mes erreurs et en tenir compte par la suite.
- Respecter les avis différents du mien.
- Découvrir les liens logiques, les enchaînements d'une matière.
-
-
-

J'ANALYSE MES HABITUDES

Décris-moi ta journée "type" d'école, depuis le lever jusqu'au coucher.

Je me lève àheures et je.....
.....
.....

Je pars pour l'école àh, en

Pendant les cours, je me sens

En classe, je suis souvent en train de.....
.....
.....

et parfois, je

Durant les récréations, je

Quand je rentre de l'école, je

Je me couche habituellement àh en

J'ANALYSE MES HABITUDES

Avoir de bonnes habitudes et prendre soin de soi permet d'être plus en forme, plus reposé, plus concentré en classe et surtout d'être plus confiant.

Mais avoir de bonnes habitudes, ça veut dire quoi?

il y a 4 piliers interreliés à prendre en compte pour avancer efficacement sur ton chemin scolaire : les 4 C

LE CORPS

LE COEUR

LE CERVEAU

LE COTÉ PRATIQUE

J'ANALYSE MES HABITUDES: JE FAIS LE BILAN

Tu as fait plus ample connaissance avec toi-même. Il est temps de faire le bilan. Retourne dans les pages précédentes et reprends une ou plusieurs de tes qualités, un ou plusieurs défauts,... etc.



MES QUALITÉS

MES FACILITÉS à L'ÉCOLE

MES BONNES HABITUDES



MES PETITS DÉFAUTS

MES DIFFICULTÉS à L'ÉCOLE

MES "MAUVAISES" HABITUDES

JE ME FIXE DES OBJECTIFS

Maintenant que tu te connais mieux et que tu as analysé tes habitudes, tes qualités et tes défauts, il est temps de te fixer des objectifs. Mais pour ne pas se retrouver face à un échec, cela ne s'improvise pas. Voici une bonne méthode pour aller au bout de ses objectifs.

UN OBJECTIF DOIT ÊTRE S.M.A.R.T.

SMART EST UN MOT ANGLAIS QUI SIGNIFIE "INTELLIGENT/MALIN".

VOICI UN EXEMPLE D'OBJECTIF SIMPLE: JE VEUX MANGER PLUS DE FRUITS

ET VOICI UN EXEMPLE D'OBJECTIF SMART : JE VEUX MANGER 3 FRUITS DIFFÉRENTS PAR JOUR PENDANT 2 MOIS

VOIS-TU LA DIFFÉRENCE?

MAINTENANT ESSAIE DE TROUVER CE QUE VEUT DIRE CHAQUE LETTRE.

S

M

A

R

T

JE ME FIXE DES OBJECTIFS : SYNTHÈSE

S.....

M.....

A.....

R.....

T.....

TROUVE UN AUTRE EXEMPLE D'OBJECTIF SMART:

.....

.....

.....

JE ME FIXE DES OBJECTIFS



Ca y est! C'est le moment de te fixer des objectifs. Choisis trois éléments que tu as relevé à la page 15 et que tu pourrais améliorer pour viser la réussite scolaire.
N'oublie pas que tes trois objectifs doivent être SMART.

OBJECTIF 1:

IL EST SMART PARCE QUE:

OBJECTIF 2:

IL EST SMART PARCE QUE:

OBJECTIF 3:

IL EST SMART PARCE QUE :

J'ORGANISE MON TRAVAIL



S'organiser c'est se faciliter la vie. Tu penses peut-être que tu n'es pas capable de t'organiser mais il existe des petits trucs simples pour bien gérer son cartable, ses devoirs etc.

MON ESPACE DE TRAVAIL à LA MAISON

Dans quelle pièce fais-tu tes devoirs?

.....

As-tu un bureau?

.....

A quoi ressemble ton espace de travail (bureau ou autre)? Décris-le.

.....
.....
.....

A ton avis, à quoi ressemble l'espace de travail idéal pour être bien concentré?

.....
.....
.....

Au vu de ces éléments, peux-tu apporter des améliorations à ton espace de travail à la maison? Si oui, lesquelles?

.....
.....
.....



J'ORGANISE MON TRAVAIL

MON CARTABLE

Il a plusieurs étapes à respecter pour avoir un cartable bien en ordre mais pas trop lourd.

1. Lorsque tu as fini tes devoirs et leçons, c'est le moment de faire ton cartable.

N'attends pas le matin pour le faire, tu te mettras en difficulté inutilement.

2. Vérifie qu'il n'y a **pas de saletés** qui traînent au fond. Les cartables deviennent vite des poubelles ambulantes. Retire les restes de collations et les feuilles volantes.

Vérifie que ces dernières ne doivent pas être classées dans ta farde.

3. **Prends ton journal de classe et regarde les cours** que tu auras le lendemain.

4. Repère les cours mais aussi **le matériel** dont tu auras besoin (calculatrice pour le cours de math, dictionnaire pour le cours de français,... etc.)

5. Mets le tout dans ton cartable.

6. Vérifie que **ton plumier** est bien complet (gomme, crayon, stylo, effaceur,...).

7. Vérifie que tu as un **bloc avec des feuilles** en suffisance.

8. Jette un dernier coup d'œil à ta **farde à documents** pour voir si tu n'as pas oublié de faire signer un papier à rendre.

9. Tu peux déjà éventuellement ajouter ta collation et ta boisson.



As-tu d'autres petits trucs ? Partage-les avec nous:

.....

.....

.....

J'ORGANISE MON TRAVAIL

RÉALISER UN PLANNING

RÉALISER UN PLANNING DE LA SEMAINE, à QUOI ÇA SERT?



CELA TE PERMET D'AVOIR UNE VUE D'ENSEMBLE ET CLAIRE SUR L'ORGANISATION DE TA SEMAINE ET LE TEMPS QUE TU VAS CONSACRER à CHAQUE ACTIVITÉ.

CELA TE PERMET DE MIEUX GÉRER TON TEMPS EN ANTICIPANT (LES GROSSES INTERROGATIONS PAR EXEMPLE).

CELA TE PERMET D'AVOIR UN OBJECTIF ET DONC D'ÊTRE PLUS MOTIVÉ.

ET CONCRÈTEMENT?



UN PLANNING SE DOIT D'ÊTRE PERSONNALISÉ. CHAQUE ÉLÈVE A UNE VIE QUI LUI EST PROPRE, DES ACTIVITÉS SPORTIVES, FAMILIALES ETC. IL N'EST DONC PAS QUESTION DE T'IMPOSER UN PLANNING TOUT FAIT.

TOUT COMME TES OBJECTIFS, TON PLANNING DOIT ÊTRE RÉALISTE. IL NE SERT à RIEN DE SE FIXER DEUX HEURES D'ÉTUDE PAR JOUR, TU SERAS VITE DÉCOURAGÉ.

TON PLANNING DOIT RESPECTER TON RYTHME PERSONNEL. IL DOIT AUSSI TE LAISSER DES TEMPS DE REPOS POUR BOUGER, TE DÉTENDRE ETC.

TU NE POURRAS PAS TOUJOURS RESPECTER TON PLANNING à LA LETTRE. CE N'EST PAS GRAVE. IL TE DONNE UNE LIGNE DE CONDUITE GÉNÉRALE à TENIR LE MIEUX POSSIBLE.

AU TRAVAIL!

SUR LA PAGE SUIVANTE, RÉALISE TON BROUILLON DE PLANNING. TU RECEVRAS ENSUITE UNE FEUILLE A3 DE LA PART DU PROFESSEUR. TU POURRAS ACCROCHER CETTE DERNIÈRE DANS TA CHAMBRE OU à UN ENDROIT STRATÉGIQUE DE TA MAISON POUR L'AVOIR TOUJOURS à L'OEIL.

SUR TON PLANNING, TU PEUX UTILISER UN CODE COULEUR:

EN BLEU: LES HEURES PASSÉES à L'ÉCOLE

EN JAUNE : LE TEMPS CONSACRÉ AUX DEVOIRS ET LEÇONS

EN ROUGE : LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIR

EN VERT: LES TEMPS DE PAUSE

EN ORANGE: LES REPAS

TU PEUX AUSSI ÉCRIRE DANS LES CASES CE QUE TU FAIS PRÉCISEMENT (KARATÉ, REPAS DE FAMILLE,...)



JE DÉCOUVRE MON PROFIL D'APPRENANT

Nous n'apprenons pas tous de la même façon, le sais-tu? As-tu déjà réfléchi à ta manière d'étudier ou d'être attentif à une leçon? Peut-être t'es-tu même déjà dit que tu étais "nul(le)" pour mémoriser. Non! Nous sommes tous capables de retenir de la matière. Tu n'as juste pas encore découvert TA méthode.

Découvrons tout d'abord ton profil de compréhension en complétant ce petit test:

Réponds aux questions puis compte le nombre de a, b et c.

1. Tu rencontres quelqu'un pour la première fois. Que retiens-tu de cette personne en premier ?

- a. La couleur de ses yeux et ses vêtements
- b. Le son de sa voix et ce qu'il a dit
- c. Le fait que tu te sentes bien avec elle

2. Tu préfères quelle activité :

- a. Lire un livre
- b. Écouter de la musique
- c. Dessiner

3. Quand je te dis : pense à un poussin. Qu'est-ce qui te vient en premier à l'esprit?

- a. Sa couleur
- b. Son piaaillement
- c. Sa douceur

4. Tu retiens plus facilement par cœur :

- a. Quand tu lis un texte
- b. Quand tu entends une chanson
- c. Les mouvements d'une danse ou d'un sport

5. Quand je te dis « les vagues de la mer » :

- a. Tu vois la mer bleue avec ses vagues
- b. Tu entends le son des vagues
- c. Tu sens la fraîcheur de l'eau sur ton corps

6. Que dis-tu le plus souvent :

- a. Je vois ce que tu veux dire
- b. J'entends ce que tu me dis
- c. Je sens que tu as raison

7. Imagine-toi dans une fête avec pleins d'amis :

- a. Tu vois la fête et tes amis comme dans un film
- b. Tu entends les rires et la musique
- c. Tu te sens immédiatement joyeux et détendu

8. Dans ta chambre, qu'est-ce qui est important pour toi?

- a. La décoration
- b. Le calme
- c. La chaleur et le confort

9. Quand on te raconte une histoire, que se passe-t-il?

- a. Tu imagines l'histoire comme un film
- b. Tu aimes qu'on te la raconte avec des changements de voix
- c. Tu ressens des émotions et tu te mets à la place du héros

10. Tu te souviens d'un séjour à la mer :

- a. Tu te rappelles le paysage et la couleur de ton maillot de bain
- b. Tu te rappelles surtout ta crise de fous rires et le cri des mouettes.
- c. Tu sens encore la chaleur du sable sous tes pieds

Commentaire

Si tu as plus de a, tu es un visuel : donc si tu apprends une leçon, tu dois surtout imaginer le film de ta leçon, ou dessiner des schémas.

Si tu as plus de b, tu es un auditif : dans ce cas, lis tes leçons à voix haute, chante-les ou fais les lire par quelqu'un.

Si tu as plus de c, tu es kinesthésique (goût, odorat, toucher) : tu as besoin de bouger, de dessiner, bref, de mettre ton corps en mouvement et de ressentir des émotions, de trouver un sens aux éléments appris pour retenir tes leçons.

Si tu es autant auditif, visuel que kinesthésique alors c'est parfait. Tout doit être plus facile pour toi, tu peux te sentir bien pour étudier dans n'importe quelles conditions

<https://faciliterlesapprentissages.jimdofree.com/motivation/quel-est-mon-canal-d-apprentissage-test/>

POUR ALLER PLUS LOIN, VOICI UNE VIDÉO EXPLICATIVE SUR LES PROFILS D'APPRENANT:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=YRSAZSB4YEG](https://www.youtube.com/watch?v=YRSAZSB4YEG)



LA MÉMOIRE: LE TEST DE LA DICTÉE PROMENADE



Ton professeur va afficher un petit texte sur un des murs de la classe.

Ta mission est de réécrire ce texte court en te levant le moins souvent possible. Essaie de respecter au maximum la ponctuation et l'orthographe.

Tu peux rester aussi longtemps que tu le souhaites devant la feuille affichée mais tu ne peux pas prendre de notes.

A large rectangular area with a teal border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

LE TEST DE LA DICTÉE PROMENADE



Réfléchissons ensemble:

Cet exercice t'a-t-il paru facile ou difficile?

.....

Peux-tu expliquer pourquoi?

.....
.....

Quelles stratégies as-tu utilisées pour retenir le texte?

.....
.....
.....

A ton avis, quelles sont les conditions idéales pour bien mémoriser?

.....
.....
.....

Que pouvons-nous retenir de cet exercice et la mise en commun avec les autres élèves?

.....
.....
.....
.....
.....

LA MÉMOIRE : THÉORIE

VOUS ALLEZ TOUT D'ABORD REGARDER CES TROIS PETITES VIDÉOS INSTRUCTIVES:

Le fonctionnement du cerveau



<https://www.youtube.com/watch?v=ao5b7Zh66GI>

La mémoire et quelques méthodes pour apprendre ses leçons



<https://www.youtube.com/watch?v=wJ-ZRlI0Thc>

Comment fonctionne la mémoire



<https://www.youtube.com/watch?v=VoZzx99lup8>

PAR DEUX, NOTEZ à LA PAGE SUIVANTE CE QUE VOUS AVEZ RETENU ET QUI VOUS SEMBLE IMPORTANT. VOUS POUVEZ LE FAIRE SOUS FORME DE TEXTE OU DE SCHÉMA (MIND MAP, DESSINS,...).

SI VOUS DEVIEZ FAIRE UN COMPTE RENDU à LA CLASSE, QUE DIRIEZ-VOUS?

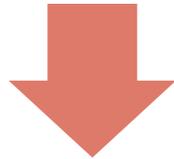


LA MÉMOIRE ET LA CONCENTRATION : JE RETIENS

Pour être concentré, il faut, avant toute chose, choisir de l'être. On se met en condition, on prépare son cerveau à faire l'acte d'être concentré. C'est pareil pour la mémorisation. Ce sont des actes VOLONTAIRES.



1. SE METTRE EN PROJET D'ÊTRE
ATTENTIF (CHOISIR DE L'ÊTRE)



2. PERCEVOIR (AVEC TOUS SES SENS :
YEUX, OÛË, ODORAT,...)



3. EVOQUER (FAIRE EXISTER DANS SA TÊTE
EN CRÉANT DES LIENS AVEC DES CHOSES
CONNUES)



4. MÉMORISER (CHOISIR DE GARDER EN
MÉMOIRE POUR L'UTILISER DANS
L'AVENIR)



COMMENT CRÉER UNE SYNTHÈSE



Lorsque tu veux étudier une matière, tu as plusieurs choix qui s'offrent à toi.

Tu peux mettre les éléments les plus importants en **fluo** dans tes cours, tu peux recopier plusieurs fois les éléments à retenir par **cœur**, tu peux aussi t'enregistrer et te **réécouter** (si tu es plutôt auditif par exemple) ,...

Réaliser une synthèse est une des méthodes les plus courantes. Cela te permet de t'approprier le savoir en reformulant les éléments et en personnalisant le support (dessins, couleurs, schémas,...)

ETAPE 1:

JE LIS MON COURS/MON CHAPITRE/MON TEXTE DANS SA GLOBALITÉ, J'IDENTIFIE LE THÈME ET LE BUT RECHERCHÉ PAR L'AUTEUR (QUE CHERCHE-T-ON à M'APPRENDRE?) .

**JE VÉRIFIE LE SENS DES MOTS QUE JE NE COMPRENDS PAS.
JE REPÈRE LA STRUCTURE (GRÂCE AUX PARAGRAPHES, AUX SOUS-TITRES,...)**

ETAPE 2:

J'ANALYSE ET JE REPÈRE LES ÉLÉMENTS LES PLUS IMPORTANTS. QUELS SONT LES MOTS CLÉS? JE LES METS EN FLUO POUR BIEN M'Y RETROUVER.

**JE LAISSE DE CÔTÉ LES INFORMATIONS SUPERFLUES.
JE REPÈRE L'ORDRE DES IDÉES, LA CHRONOLOGIE, LES LIENS ENTRE LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS.**

ETAPE 3:

JE RÉDIGE MA SYNTHÈSE. JE PEUX CHOISIR DE RÉDIGER UN TEXTE (à L'ORDI OU à LA MAIN), DE CRÉER UN SCHÉMA, UNE MIND MAP, DES FLASH CARDS... ETC.

DANS TOUS LES CAS, JE VEILLE à CE QUE MA SYNTHÈSE SOIT CLAIRE, AÉRÉE ET COLORÉE. LA PROPRETÉ EST TRÈS IMPORTANTE!



JE CRÈE UNE SYNTHÈSE : EXERCICE

A PARTIR DU TEXTE SUIVANT, TENTE DE RÉALISER UNE SYNTHÈSE

L'accueil des émotions des enfants

On parle beaucoup d'accueillir les émotions des enfants dans l'approche bienveillante et positive. Il s'agit d'être capable d'ouvrir son cœur pour voir un enfant et ses émotions ainsi que de démontrer une belle empathie envers ce qu'il vit. Ce que j'aborde beaucoup avec les gens avec qui je travaille ces derniers temps est avant tout l'importance de valider les émotions des enfants, de leur enseigner qu'ils ont le droit de vivre de la peine, de la tristesse et de la peur, entre autres, et que ces émotions sont normales. Par ailleurs, les enfants doivent être accueillis et se sentir suffisamment en sécurité sur le plan émotionnel pour exprimer leurs émotions à leur façon à un adulte de confiance. Ce petit geste semble peut-être bien simple pour les adultes. Pourtant, il laissera des traces énormes chez les enfants en plus de favoriser le développement de leur intelligence émotionnelle.

Nombreux sont les adultes qui me racontent que quand ils étaient petits, il y avait peu de place pour leurs émotions. Combien de fois avons-nous entendu : « Ne pleure pas, cela ne fait pas mal. » ou « Arrête d'avoir de la peine et prends un autre jouet. »? Ces paroles sont trop souvent prononcées et quoique les adultes n'ont aucune intention de blesser les enfants, ces phrases envoient le message aux enfants qu'ils n'ont pas à vivre de telles émotions. Ces derniers grandiront donc avec cette idée que les émotions n'ont pas leur place.

Alors, comment pouvons-nous accueillir pleinement les émotions des enfants et valider leurs ressentis? Voici les 4 étapes simples à suivre...

Éliminons de notre vocabulaire certaines phrases

La première étape à faire est d'éliminer de notre vocabulaire certaines phrases automatiques qui « invalident » indirectement les émotions des enfants. Parmi celles-ci, on trouve les fameuses phrases suivantes : « Ne pleure pas, cela ne fait pas mal. », « Arrête d'être en colère, ce n'est pas gentil. » et « Arrête de pleurer juste pour ça. » Ces phrases envoient le message que les enfants n'ont pas à exprimer leurs émotions. Parfois, les enfants ont uniquement besoin d'être accueillis et entendus par l'adulte, rien de plus... Gardons plutôt des phrases d'accueil en tête afin de favoriser ce sentiment de sécurité face à l'expression de leurs sentiments.

Nommons les émotions des enfants

Il est important de nommer leurs émotions encore et encore... Très vite, les enfants commenceront à associer les mots justes à leurs émotions, à ce qu'ils ressentent. Tranquillement, les enfants feront le lien : je ressens ceci, donc c'est l'émotion X. Ils seront donc enclins à nommer leurs émotions, à vous les exprimer. Plus ils auront de modèles positifs, plus ils se sentiront accueillis, plus ils sentiront que l'espace nécessaire est disponible et plus leurs émotions seront exprimées adéquatement.

Normalisons les émotions

« Je te comprends, tu as le droit d'être fâché parce que ton ami t'a enlevé ton camion... », « Je comprends ta colère, tu voulais cette place, mais ton ami l'a prise avant toi. » ou encore des phrases commençant par les mots : « C'est normal de te sentir comme ça... » sont tellement rassurantes pour les enfants. Pour eux, les émotions sont étranges et parfois même douloureuses et désagréables. Ils ne savent pas quoi en faire. Validons leurs émotions et démontrons-leur qu'il est normal de ressentir ce qu'ils vivent face à diverses situations. Attention, ici nous ne normalisons pas les gestes des enfants, mais bien les émotions ressenties. Si un enfant en frappe un autre parce qu'il est en colère, nous devons intervenir auprès de ce dernier. L'expression de l'émotion devra être revue avec l'enfant, mais il est important de préciser que l'émotion comme telle est saine.

Offrons notre présence rassurante et réconfortante

Parfois, les enfants ont juste besoin de sentir que nous sommes là pour eux. Ils ont besoin de savoir que nous sommes présentes, que nous les écoutons et que nous pouvons les réconforter en les prenant dans nos bras. Ils n'ont pas toujours besoin d'interventions spécifiques; parfois, le simple fait d'être là suffit. Il faut alors simplement être présentes jusqu'à ce qu'ils nous signifient que ça va et qu'ils se sentent à nouveau bien.

Maude Dubé, éducatrice spécialisée

JE CRÈE UNE SYNTHÈSE : EXERCICE

MA SYNTHÈSE





JE CRÈE UNE SYNTHÈSE : EXERCICE



LA SYNTHÈSE DE LA CLASSE

A large, empty rectangular area with a red border, intended for writing a class synthesis. The area is mostly blank, with a small piece of teal grid paper at the bottom center.



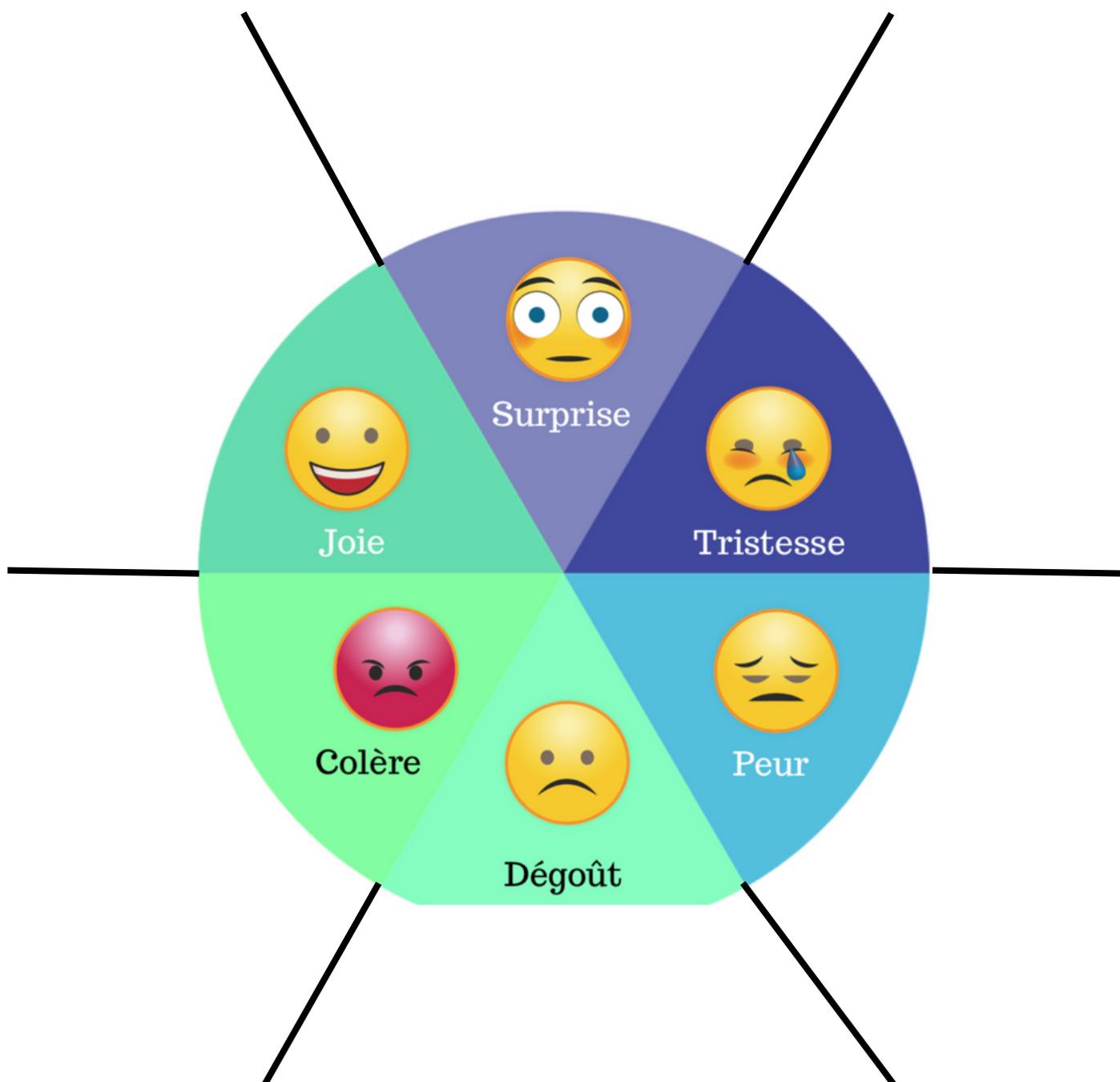
J'APPRENDS à ÉCOUTER MES ÉMOTIONS

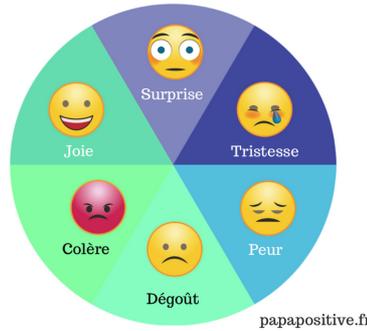
Comme nous l'avons vu précédemment, le « cœur » fait partie des éléments à prendre en compte dans l'apprentissage. En effet, si tu te sens triste, préoccupé ou tracassé, tu ne pourras pas être concentré correctement en classe et c'est normal.

Parfois, on se sent en colère ou triste sans s'en rendre compte et sans savoir pourquoi. On peut alors sentir une tension dans son corps, on peut aggraver plus facilement les autres sans le vouloir. Dans tous les cas, on n'est pas disposé à apprendre car notre cerveau est occupé à autre chose.

Être capable d'identifier les émotions et surtout de les exprimer, y mettre des mots, cela permet de libérer l'esprit et se sentir mieux.

Voici un schéma reprenant les émotions principales. Ajoute d'autres mots pour chaque catégorie autour de la roue.





Peux-tu dire comment tu te sens aujourd'hui? Quelle émotion te domine? Tu peux fermer les yeux pour essayer de la sentir.

.....

Sais-tu pourquoi tu te sens comme ça ?

.....

.....

T'arrive-t-il d'être dans une émotion négative? Si oui, laquelle et à quel moment?

.....

.....

.....

Quand cela se produit, comment réagis-tu? Que fais-tu?

.....

.....

.....

T'arrive-t-il de te sentir stressé à l'école? si oui, à quel(s) moment(s)?

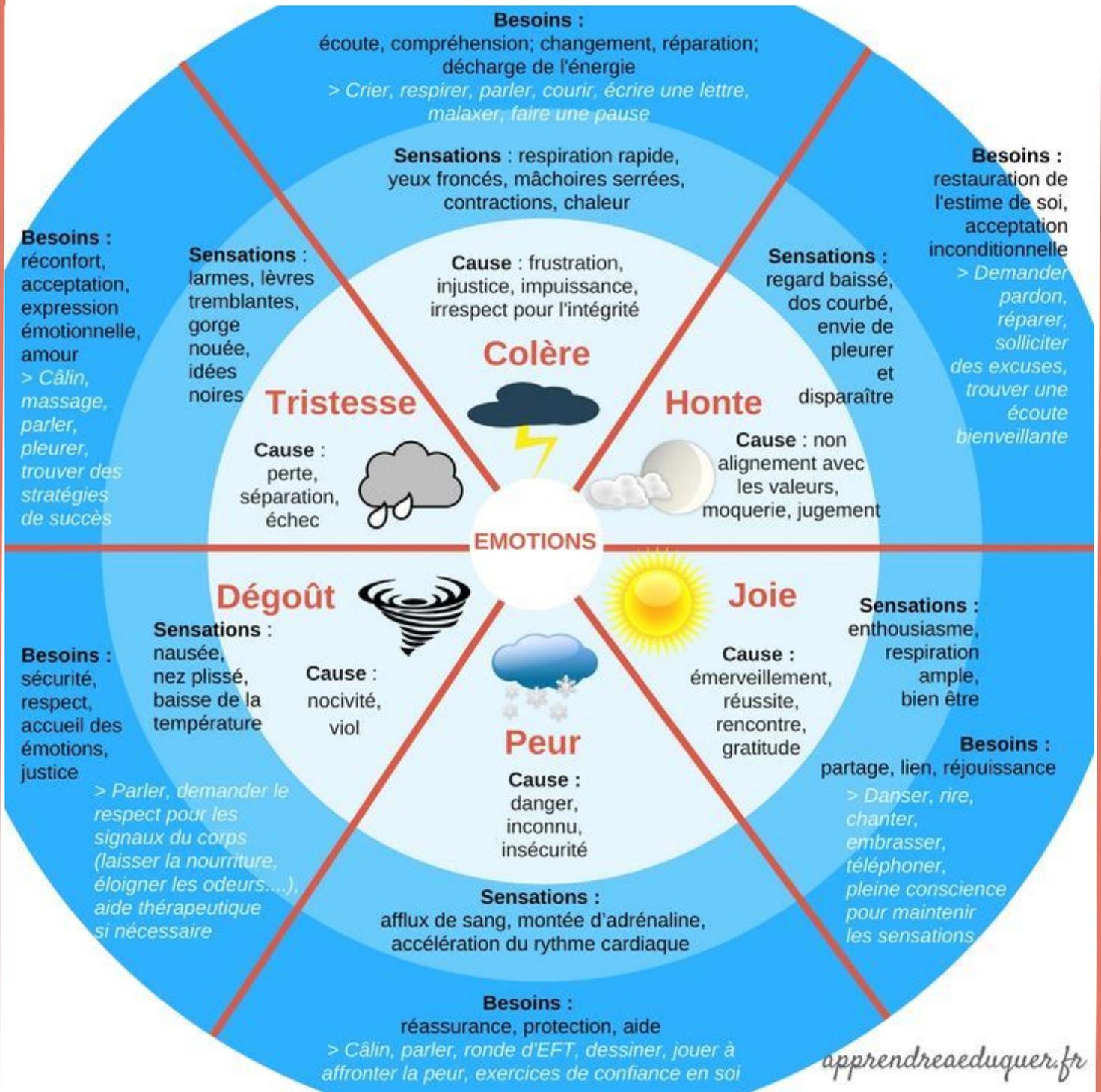
.....

.....

Le sais-tu? Nos émotions sont **utiles**. Elles ne surviennent pas par hasard. Elles arrivent pour **te faire réagir**. Elles t'alertent sur **un besoin**. Tu n'es jamais responsable de ce que tu ressens mais par contre, **tu as du pouvoir** sur ce que tu en fais.

J'APPRENDS à ÉCOUTER MES ÉMOTIONS

VOICI UN EXEMPLE DE ROUE QUI TRADUIT LES BESOINS LIÉS AUX DIFFÉRENTES ÉMOTIONS RESSENTIES. CE N'EST PAS UNE SCIENCE EXACTE MAIS CELA PEUT TE DONNER DES PISTES POUR T'AIDER à TE SENTIR MIEUX.



apprendreaeducer.fr



Le stress peut être une calamité pour certains élèves. Il leur fait perdre leurs moyens devant les interrogations, les fait bafouiller lors des exposés oraux, les empêche de s'endormir. Heureusement, il existe des petites astuces pour s'apaiser.

En connais-tu?

.....

.....

Trucs et astuces pour combattre le stress:

1. Rire



Le rire est un excellent moyen pour désamorcer une crise. Il génère de façon naturelle la libération d'endorphines qui permettent au corps d'éliminer plus facilement les oxydants liés au stress. En d'autres termes le rire provoque un relâchement musculaire ce qui relaxe tout le corps. En période de stress intense, vous n'avez certainement pas trop envie de rigoler, alors faites une petite pause et regardez une vidéo de bébé qui rigole ça fonctionne toujours.



2. Marcher ou faire du sport

Une sensation d'étouffement ? La marche aide à faire le vide dans votre esprit et fait bouger votre corps ce qui réduira les hormones de stress. En pratiquant une activité physique le cerveau libère des endorphines et l'organisme élimine les toxines.



3. Ecouter de la musique

La musique classique ralentit le rythme cardiaque et diminue les niveaux d'hormones du stress. En effet lorsqu'on écoute de la musique notre respiration s'accorde avec le rythme du morceau mais elle a aussi un effet sur notre humeur, elle nous rend moins anxieux(se), moins agressif(ve). Donc montez le son d'une musique que vous appréciez et laissez s'envoler le stress.



4. Pratiquer un travail manuel

Des mouvements répétés et minutieux peuvent apaiser l'angoisse car elles captent toute notre attention et font disparaître les pensées négatives. Tricot, créations de bijoux, scoubidou, etc... plongez-vous dans des activités manuelles.

5. Visualiser



Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Et là représentez-vous dans le lieu de votre choix (vacances, plage, son lit) et ajoutez des détails petit à petit, l'image devient plus distincte et votre respiration diminue et votre corps se détend. Au lieu d'imaginer, vous pouvez juste vous rappeler un souvenir heureux ça fonctionne aussi.



6. Sentir

Vous ne le savez sans doute pas mais certains parfums ont un impact sur nos émotions. Vous reconnaissez un parfum de votre enfance que vous adoriez et aussitôt votre corps et votre esprit sont apaisés. Et bien imaginez-vous des huiles essentielles qui ont le pouvoir de vous relaxer. Et oui cela existe. La lavande, la camomille, le néroli et l'ylang ylang sont particulièrement efficaces contre le stress. Et le meilleur pour la fin !...



7. Faire un câlin

En plus d'être agréable le câlin est un moyen simple de se relaxer. C'est scientifiquement prouvé. Prendre quelqu'un dans ses bras libère des endorphines et soulage le stress.

source: <https://centifoliabio.fr/fr/blog/post/huit-astuces-pour-destresser-en-5-minutes-top-chrono.html>

VOICI DEUX EXERCICES DE RESPIRATION FACILE à RÉALISER, AUTANT EN CLASSE QU'À LA MAISON.

1. La cohérence cardiaque



Cette technique de respiration consiste à réguler la fréquence cardiaque et à stimuler le système nerveux parasympathique pour réduire le stress et l'anxiété.

Voici comment pratiquer cet exercice :

- Concentrez-vous sur votre respiration.
- Inspirez lentement par le nez pendant 5 secondes en gonflant votre ventre.
- Expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes en rentrant votre ventre.
- Visualisez votre cœur qui bat régulièrement comme un métronome.
- Répétez cet exercice pendant 5 à 10 minutes, en vous concentrant sur votre respiration et votre fréquence cardiaque.

Vous pouvez pratiquer cet exercice de cohérence cardiaque à n'importe quel moment de la journée pour vous aider à vous détendre et à vous sentir plus apaisé.e.

2. La concentration sur la respiration

La concentration sur sa respiration est importante pour plusieurs raisons. Tout d'abord, cela permet de calmer l'esprit et de réduire les pensées anxieuses en se concentrant sur le moment présent. En se focalisant sur la respiration, on peut ralentir notre rythme cardiaque, diminuer notre tension artérielle et réduire les niveaux de cortisol et autres hormones du stress.

Voici comment procéder :

- Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
- Inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre pendant 4 secondes.
- Retenez votre souffle pendant 2 secondes.
- Expirez lentement par la bouche pendant 6 secondes en rentrant votre ventre.
- Continuez à respirer de cette manière, en vous concentrant sur votre respiration et en visualisant l'air entrant et sortant de votre corps.
- Si votre esprit commence à divaguer, ramenez doucement votre attention sur votre respiration.
- Répétez cet exercice pendant 5 à 10 minutes, ou aussi longtemps que nécessaire pour vous sentir calme et détendu.e.

La concentration sur la respiration peut améliorer sa qualité en augmentant notre capacité pulmonaire et en favorisant une respiration plus profonde et plus régulière. Cela peut améliorer notre santé cardiovasculaire et notre capacité à gérer les symptômes physiques du stress.



LE BILAN

C'est ici que se termine ce petit livret. J'espère qu'il t'a aidé, inspiré, donné des idées, motivé même!

J'espère que tu as retenu des choses qui te permettront d'évoluer aussi bien sur ton chemin d'élève que celui d'être humain. Dans tous les cas, n'oublie jamais de prendre soin de toi et de croire en toi! Tu as les capacités de réussir comme n'importe qui. Ne t'arrête jamais de chercher ta voie et le projet qui te fera vibrer.

Je suis curieuse de savoir à présent si tu as trouvé ta méthode.

CE QUE TU AS TROUVÉ INTÉRESSANT, CE QUI T'A TOUCHÉ, INSPIRÉ :

LES CONSEILS QUE TU APPLIQUES OU VOUDRAIS APPLIQUER À L'AVENIR: