

ANNEXES

Exercice : boîte à outils en fonction des I.M.

I.M. linguistique	<ul style="list-style-type: none"> • Imaginer une histoire • Réécrire avec ses propres mots • Fiche : texte • Compréhension par la lecture
I.M. logico-math	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche : CQQCOQP • Couleurs fixes et formatées • Point par point • Besoin de comprendre (sans compréhension → pas de mémorisation) • Définir des étapes
I.M. visuelle et spatiale	<ul style="list-style-type: none"> • Schématiser (mind map – sketch note – ...) • Couleurs aléatoires (juste pour mettre en évidence) • Besoin de “beau” • Post-it de couleur • Utiliser les feuilles en format paysage • Power point • Compréhension avec schéma et vidéo you tube • Transformer un cours linguistique en schéma
I.M. musicale	<ul style="list-style-type: none"> • Écouter de la musique • Reciter à haute voix • Mettre du rythme • Ecouter un podcast • S’enregistrer
I.M. kinesthésique	<ul style="list-style-type: none"> • Mimer • Bouger • Chipoter (fidget) • S’asseoir sur ballon yoga • Tableau blanc • Post-it • Méthode des lociii • Fiche recto-verso (+ méthode des trois paquets)
I.M. intra-personnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler dans sa chambre • Compréhension ? • Se poser des questions
I.M. Inter-personnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler dans les pièces à vivre • Étudier avec d’autres • Compréhension ? en posant des questions ou en échangeant avec d’autres • Expliquer son cours à quelqu’un d’autres • Débattre
I.M. naturaliste	<ul style="list-style-type: none"> • Catégoriser les informations • Code couleur : identique par cours • Faire des liens entre cours et environnement • Étudier dehors • Etudier avec son animal de compagnie

Exercice : Fleurs des questions

Texte jeune ado : « Une journée dans la vie d'un chevalier »

Au Moyen Âge, devenir chevalier était un rêve pour de nombreux jeunes garçons issus de familles nobles. Mais ce titre ne s'obtenait pas facilement : il fallait suivre un long apprentissage, fait de discipline, d'entraînement et de courage.

Dès l'âge de 7 ans, un jeune garçon devenait page dans un château. Il apprenait les bonnes manières, le respect, et aidait les adultes dans leurs tâches quotidiennes. Vers 14 ans, il devenait écuyer. À ce stade, il s'entraînait au combat : maniement de l'épée, tir à l'arc, équitation. Il accompagnait aussi un chevalier sur le champ de bataille pour apprendre à ses côtés.

Ce n'est qu'à partir de 18 ou 21 ans qu'il pouvait être adoubé chevalier lors d'une cérémonie importante appelée l'adoubement. Durant cette cérémonie, il jurait fidélité à son seigneur et promettait de protéger les faibles et de défendre la justice.

Une fois chevalier, sa vie était loin d'être facile. Il devait s'entraîner régulièrement pour rester en forme et prêt à combattre. Les batailles pouvaient être violentes et dangereuses. L'armure, bien que protectrice, était lourde et difficile à porter pendant de longues périodes.

Cependant, les chevaliers n'étaient pas seulement des guerriers. Ils devaient aussi respecter un code de conduite appelé la chevalerie. Ce code valorisait le courage, l'honneur, la loyauté et la générosité. Un bon chevalier devait aider les plus faibles et faire preuve de respect, notamment envers les dames.

Les chevaliers participaient aussi à des tournois. Ces compétitions permettaient de montrer leur habileté au combat sans forcément risquer leur vie. Les tournois étaient également des événements festifs, où les habitants venaient assister aux affrontements et célébrer.

Ainsi, être chevalier au Moyen Âge demandait à la fois de la force, du courage, mais aussi des valeurs morales importantes.

Texte ado de 17 ans : « Par-delà les frontières : le parcours des réfugiés »

À travers le monde, des millions de personnes sont contraintes de quitter leur pays pour fuir des situations de guerre, de violence ou de persécutions. Ces personnes sont appelées des réfugiés. Contrairement aux migrants qui choisissent de partir pour améliorer leurs conditions de vie, les réfugiés n'ont souvent pas d'autre choix que de fuir pour survivre.

Les causes de l'exil sont multiples. Certaines régions sont ravagées par des conflits armés qui détruisent les villes, les écoles et les hôpitaux. D'autres personnes fuient des régimes politiques oppressifs où leurs libertés sont limitées, voire inexistantes. Il arrive aussi que des individus soient persécutés en raison de leur religion, de leur origine, de leur orientation ou de leurs opinions.

Le parcours des réfugiés est souvent long et dangereux. Beaucoup doivent traverser des frontières clandestinement, marcher pendant des jours, voire des semaines, et affronter des conditions climatiques extrêmes. Certains tentent de rejoindre d'autres continents en traversant la mer dans des embarcations précaires, mettant leur vie en danger.

Une fois arrivés dans un pays d'accueil, leur situation reste difficile. Ils doivent entamer des démarches administratives complexes pour obtenir le statut de réfugié. Pendant cette période, ils vivent souvent dans des camps ou des centres d'accueil, où les conditions peuvent être précaires.

Cependant, certains pays et organisations internationales tentent d'apporter une aide humanitaire. Ils fournissent de la nourriture, des soins médicaux et un accès à l'éducation. L'intégration dans la société d'accueil reste néanmoins un défi majeur : apprendre une nouvelle langue, trouver un emploi et reconstruire une vie stable demandent du temps et du soutien.

Le sujet des réfugiés suscite des débats dans de nombreux pays. Certains estiment qu'il est essentiel d'accueillir ces personnes au nom des droits humains et de la solidarité. D'autres s'inquiètent des impacts

économiques ou culturels. Ces débats montrent à quel point la question des réfugiés est complexe et nécessite une réflexion approfondie.

Ainsi, derrière chaque réfugié se cache une histoire personnelle marquée par la perte, le courage et l'espoir d'un avenir meilleur.

TEST DE LECTURE RAPIDE

1. Lisez toutes les consignes de ce test
2. Ecrivez vos nom et prénom en haut à gauche
3. Effectuez l'opération : $27 + 12 = \dots$
4. Tracez un triangle en haut à droite
5. Ecrivez deux fois le mot sphinx en bas de la feuille
6. Soulignez le mot lecture dans le titre
7. Comptez mentalement jusqu'à 15
8. Complétez le mot architecte....
9. Trouvez un mot qui rime avec onyx
10. Complétez la suite 1 3 5 7 .
11. Complétez l'expression : à malin et demi
12. Soulignez tous les mots " complétez " du texte
13. Effectuez l'opération : $126 : 6 = ..$
14. Quelle est la date de la prise de la Bastille ?
15. Quel est le contraire de belliqueux?
16. Quel est le surnom de Jean-Baptiste Poquelin ?
17. Ne faites que la consigne n°2

Exercice : Cas concret de jeunes – coaching (1 : rôle du jeune – 2 : rôle du coach – 3 : observateur)

1^{er} cas

Je m'appelle C. Je suis étudiante en médecine. Je suis entre la 2^{ème} et la 3^{ème} année de Bachelor mais cela fait 4 ans que j'ai commencé. Je me sens complètement dépassée.

J'ai raté plusieurs fois certains examens et je ne sais pas comment m'organiser, comment étudier et comment gérer mon planning d'examen. Après analyse, je me rends compte que les cours magistraux sont très denses et qu'il y a une quantité importante de matière à mémoriser. Je ne suis pas sûre que ma prise de note soit OK et je n'arrive pas à retenir les informations durablement. Je n'arrive pas à prioriser les informations importantes. Je suis ultra fatiguée et je procrastine par épuisement. Du coup, je me demande si je suis vraiment faite pour cela. Malgré ses efforts, je commence à perdre pied.

2^{ème} cas

Les parents de O. (14 ans et en 3^{ème} Humanité) appelle car elle passe beaucoup de temps devant ses cahiers... sans réel résultat. Elle oublie souvent ses devoirs. Ses notes chutent, surtout en math et en histoire. Elle se décourage rapidement.

Au premier rendez-vous, elle signale qu'elle a toujours réussi sans trop travailler en primaire. Mais depuis qu'elle est entrée au secondaire, les matières sont plus complexes, les devoirs plus nombreux, et les professeurs attendent plus d'autonomie. Elle remarque qu'elle ne sait pas comment étudier efficacement (elle relit juste ses cours sans comprendre), qu'elle ne sait pas organiser son temps (travaille à la dernière minute), qu'elle manque de méthode pour mémoriser (apprend "par cœur" sans logique), qu'elle est stressée avant les contrôles.

3^{ème} cas

Je m'appelle R. J'ai 16 ans et je suis en 5^{ème} Humanité. Je suis sérieuse, volontaire. Je passe des heures à étudier mes cours, voire des soirées. Je ne sors plus. J'ai arrêté toutes mes activités extra-scolaire.

Après analyse, je refais tous mes devoirs. Je relis plusieurs fois mes matières mais mes résultats sont irréguliers. En fait, je me rends compte que je passe trop de temps sur certaines manières au détriment des autres. Je ne sais pas prioriser car tout me semble important. Je fais de belles fiches que je recommence quand il y a des ratures. De plus, mes fiches me semblent trop longues et peu utiles lorsque je dois les étudier. J'ai tendance à tout surligner dans mes Elle révise de manière **passive** (lecture, surlignage). Je me sens débordée et surtout peu efficace.

Exercice : Posture de coach en méthodo – comment faire l’anamnèse ?

1. Observer le comportement d’apprentissage

- **Organisation du matériel** : ses cours sont-ils classés, annotés, mis à jour ?
- **Gestion du temps** : commence-t-il ses devoirs à temps ? Gère-t-il les priorités ?
- **Concentration** : se laisse-t-il facilement distraire ? Travaille-t-il mieux seul ou accompagné ?
- **Persévérance** : abandonne-t-il vite quand il ne comprend pas ?
- **Attitude face à l’erreur** : la vit-il comme un échec ou comme une occasion d’apprendre ?

Objectif : repérer des indices concrets sur *comment* il apprend (et non seulement *ce qu’il apprend*).

2. Mener un entretien de découverte

Un court **entretien semi-directif** (10 à 20 minutes) peut révéler beaucoup de choses.

Quelques **questions clés** :

- Qu’est-ce que tu trouves facile / difficile à apprendre ?
- Comment t’y prends-tu quand tu as un contrôle à préparer ?
- Quand tu bloques, que fais-tu ?
- Qu’est-ce qui t’aide à retenir une leçon ?
- Préfères-tu écouter, lire, écrire ou faire des exercices ?
- As-tu déjà essayé des méthodes (fiches, cartes mentales, fiches, quiz...) ? Qu’est-ce qui marche le mieux ?

Objectif : faire émerger son *profil d’apprenant* et ses stratégies spontanées.

OUTILS SUPPLEMENTAIRES POUR COACHING EN METHODO

1. QUESTIONNAIRE POUR MIEUX SE COMPRENDRE

	oui	non	parfois	souvent
Apprentissage				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Intelligence				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
Motivation				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
34				

		oui	non	parfois	souvent
35	<u>Réussir à l'école c'est :</u>				
	pour toi ?				
	pour les parents ou professeurs ?				
	pour éviter la sanction ?				
	pour rester avec les copains ?				
	pour obtenir une chose promise ?				
Objectifs pour étudier ou réussir mon année					
36	Je sais ce que je veux faire et c'est réalisable				
37	Je sais ce que je veux faire mais c'est irréalisable				
38	Je pourrais réussir à l'école				
39	Je ne pourrais pas réussir à l'école				
Méthodologie					
40	Je ne sais pas comment étudier				
41	J'ai des difficultés à comprendre				
42	J'ai des difficultés à mémoriser				
43	J'ai besoin de comprendre avant de mémoriser				
44	J'ai besoin de mémoriser avant de comprendre				
45	Je transforme pour étudier				
46	Je recopie pour étudier				
47	J'aime créer et inventer pour apprendre				
48	Je connais le soir puis j'oublie en classe				
49	Je demande à mes parents de me questionner				
50	Etudier la veille est suffisant				
51	J'imagine les questions du prof				
52	Je ne sais pas ce que le prof attend				
Environnement					
53	L'environnement est-il important pour apprendre ?				
54	Le bruit en classe me dérange				
55	J'ai besoin de bouger pour apprendre				
56	J'ai besoin d'étudier avec d'autres personnes				
57	Je préfère étudier seul				
58	J'ai besoin de musique pour étudier				
59	J'ai besoin de silence pour étudier				
60	Pour travailler, j'ai besoin d'être libre de m'organiser comme je veux				
61	Pour travailler, j'ai besoin d'un cadre strict				
62	L'ambiance familiale favorise mon travail				
63	Je ne travaille que les cours que j'aime				
64	J'ai besoin d'avoir une bonne relation avec le professeur				

		oui	non	parfois	souvent
65	<u>But de l'école : l'école est utile pour :</u>				
	apprendre à étudier				
	obtenir un diplôme				
	pour voir les copains				
	pour se projeter dans l'avenir				
	pour se faire des copains				
	pour apprendre des choses				
Emotions					
66	Es-tu stressé en classe ?				
67	Es-tu stressé pour étudier, à la maison ?				
68	Es-tu stressé aux examens et interros ?				
69	Est-ce que les émotions et l'apprentissage sont liés ?				
Organisation					
70	Avant d'étudier, je réalise des plans, des synthèses du cours				
71	Je planifie mon travail				
72	Lors d'un travail, j'intègre les consignes				
73	Mes cours sont en ordre				
74	Mon journal de classe est en ordre				
75	Je respecte les échéances fixées par le professeur				
76	Je suis capable de réaliser une recherche				
77	Je prends des notes lors des cours				
78	J'ai l'habitude de m'évaluer				
79	Je me concentre facilement				
80	Je participe aux cours				
81	Je travaille en dernière minute				
82	Face à un problème, je suis actif, je recherche des solutions				
83	Les activités parascolaires me prennent beaucoup de temps				
84	J'ai besoin d'avoir une activité extrascolaire				

2. QUELS SONT MES ENNEMIS

Mets une croix à côté de chaque proposition d'ennemis et/ou de défauts qui te correspond et pour lesquels tu décideras de changer :

Ne pas profiter des heures de cours pour capter, comprendre et préparer ainsi l'étude	
Ne pas poser toutes ces questions en classe	
Manquer de temps pour étudier	
Reporter à plus tard son étude	
Se laisser distraire, rêver, laisser ses pensées vagabonder	
Papillonner d'une matière à une autre	
Stresser	
Manquer d'heure de sommeil	
Etudier avec "l'estomac sur les talons"	
Etudier le "ventre trop plein"	
Etudier sans boire régulièrement de l'eau	
Boire des boissons excitantes le soir	
Etudier dans le bruit	
Etudier dans une pièce trop froide ou trop chaude	
Etudier dans une pièce mal éclairée	
Etudier sur son lit	
Etudier sur un bureau surchargé d'objets	
Etudier mal assis	
Etudier sur le divan avec la TV allumée	
Etudier son GSM allumé à portée de mains	
Laisser son ordinateur avec réseaux sociaux ouverts	
Etudier sur des cours, des brouillons, mal notés, incomplets	
Faire trop de pauses	
Etudier plus d'une heure sans pause	
Etudier l'un à la suite de l'autre des cours qui se ressemblent	
Etudier seulement la veille du contrôle	
Etudier dans un lieu mal aéré	
Commencer à étudier tard le soir	
Ne pas savoir vraiment ce qu'il faut étudier	
Penser qu'on va rater	
Penser qu'étudier la matière ne sert à rien	
Etudier seulement en relisant, sans écrire, sans parler	
Etudier sans concentration	
Etudier sans évoquer	
Etudier sans se projeter dans la situation du contrôle	
Etudier en recopiant tout	
Etudier par cœur sans comprendre	
Etudier sans savoir comment on va devoir se servir de la matière lors du contrôle	
Etudier sans se poser de question	

Etudier sans logique, sans voir le fil conducteur, ni les objectifs visés	
Ne pas faire la différence entre ce qui est essentiel et accessoire	
Ne pas faire de liens entre les idées, les parties et les chapitres : donc étudier sans structure	
Etudier en se perdant dans les détails	
Etudier sans être capable de ré-expliquer avec ses mots	
Etudier sans refaire des exercices	
Faire des soi-disant résumés en recopiant tout en tout petit, ou ne prenant que les grands points	
Etudier sans repérer les exceptions, les idées fort proches, les formules confondantes, les particularités, ...	
Souligner tout en fluo	
Etudier sans se contrôler, sans vérifier si on connaît bien	
Croire que comprendre son cours suffit pour être prêt pour le contrôle	
Croire qu'étudier, c'est lire et relire et encore relire	
Ne pas imaginer le genre de questions posées par le professeur	

3. PRISE DE NOTE: comment réduire les mots ? Quelques exemples

Omission de lettres dans un mot

- Suppression de OU.
- Nous : ns / vous : vs / pour : pr / vouloir : vloir / pouvoir : pvoir / souligner : sligner / tout : tt / jour : jr / toujours : tjrs / pourquoi : pq
- Avant : avt / dont : dt / donc : dc / comme : id / comment : co / sans : ss / sont : st / font : ft / temps : tps / long : lg / longtemps : lgtps.

Omission de toutes les voyelles (et parfois de quelques consonnes) d'un mot

- Même : m avec un accent circonflexe dessus / développement : dvlpt / problème : pb / rendez-vous : RDV / gouvernement : gvt / mouvement : mvt / nombreux : nbx / nouveau : nv / parce que : pcq / parfois : pfs / quelqu'un : qqn / quelque : qq / quelque chose : qqch.

Utilisation de quelques symboles et codes mathématiques

- et : &
- être : =
- homme, femme : les symboles utilisés en biologie
- mort : †
- paragraphe : §
- Température : t°.
- travail : W
- un, une : 1
- Et notamment les codes mathématiques et scientifiques :
 - + : plus
 - - : moins
 - = : égal
 - > : supérieur
 - < : inférieur
 - ≠ : différent, opposé
 - ∅ : ensemble vide, rien, aucun
 - ∈ : appartient, comprend
 - ∉ : n'appartient pas
 - // : parallèlement
 - / : par rapport à

4. GRILLE POUR ANALYSER LES CONSIGNES D'UNE INTERRO

Mots-Clés	Synonymes	Attentes
Analyser	Etudier, examiner	Repérer les éléments (idées) et comprendre les rapports entre les éléments
Argumenter	Répondre, objecter, réfuter, confirmer	Présenter des arguments destinés à prouver ou à réfuter une proposition (thèse)
Citer	Rappeler, rapporter, restituer	Reproduire une information sans y apporter de commentaires
Commenter	Observer, étudier puis expliquer	S'appuyer sur une observation précise, déterminer ce qui est important pour en faire apparaître l'explication
Comparer	Confronter, rapprocher	Examiner les rapports de ressemblance et de différence
Conséquences	Effets, répercussions	Repérer les effets positifs et négatifs qui découlent du phénomène observé
Décrire	Présenter, indiquer, énumérer	Donner la liste des éléments qui interviennent. Présenter étape par étape une méthode envisagée
Définir	Cerner, caractériser, déterminer	Déterminer par une formule précise l'ensemble des caractères de ...
Etayer	Renforcer, développer, illustrer	Donner des exemples pertinents et variés pour appuyer une idée, une conclusion...
Etudier	Prendre connaissance et analyser	Prendre non seulement connaissance d'un fait, d'un document, mais aussi le comprendre pour pouvoir construire des réponses à des questions posées à son sujet
Expliquer	Montrer pourquoi, éclaircir	Faire comprendre par un développement oral ou écrit
Identifier	Trouver, mettre en évidence, puis caractériser	Faire apparaître « quelque chose », tout en précisant les particularités
Illustrer	Eclairer, éclaircir une idée	Rendre accessible grâce à des exemples concrets, des situations vécues. Trouver des exemples, des citations, des références afin de clarifier les idées avancées.
Justifier	Expliquer, donner des raisons	Démontrer que la réponse est fondée, motivée, qu'elle repose sur une analyse raisonnée
Montrer	Prouver	Faire apparaître les éléments, les raisons qui permettent d'affirmer, de démontrer quelque chose
Moyens	Mesures, méthodes, instruments, tactiques	Mettre en évidence ce qui permet de faire quelque chose, d'atteindre un but
Objectifs	Buts à atteindre, finalités	Exprimer les résultats recherchés suite à une démarche particulière
Présenter	Caractériser, situer	Il s'agit de donner tous les éléments (chronologie, sources, localisation, définitions, ...) qui permettent de comprendre ce qui fera l'objet de futures questions
Raisons	Causes, motifs	Faire apparaître les causes d'une situation, d'une décisions
Repérer	Percevoir, déceler	Identifier des éléments qui apportent des arguments pour répondre à une question posée
Solution	Réponse, remède	S'interroger sur l'existence ou non d'une réponse au problème posé et l'expliquer