**Mon autoportrait[[1]](#footnote-1)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nom de l’élève :** | **Matière(s) ou programme :** |
| **Code permanent :** | **Groupe :** |
| **Centre :** | **Date :** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | √ | **COMMENTAIRES** |
| Je ne sais pas par quoi commencer. |  |  |
| J’ai de la difficulté à mémoriser les routines. |  |  |
| J’ai de la difficulté à organiser ma pensée (enligner mon travail). |  |  |
| J’ai de la difficulté à garder mes cahiers en ordre, à ranger et trouver mes effets personnels. |  |  |
| Je laisse traîner mes outils de travail un peu partout. |  |  |
| J’ai de la difficulté à organiser mes notes de cours. |  |  |
| J’ai du mal à planifier les étapes d’une tâche et à prévoir le matériel nécessaire. |  |  |
| J’ai du mal à respecter le temps demandé pour une tâche et les échéanciers. |  |  |
| Je n’utilise pas beaucoup l’agenda. |  |  |
| J’ai de la difficulté à suivre et respecter les consignes. |  |  |
| J’ai souvent besoin que l’enseignant soit à mes côtés pour comprendre la tâche. |  |  |
| Je prends plus de temps que les autres pour terminer mes tâches. |  |  |
|  | √ | **COMMENTAIRES** |
| Je me laisse facilement distraire par les bruits ambiants ou autres stimuli. |  |  |
| Je prends du temps à m’installer. |  |  |
| Je suis lent à me mettre à la tâche. |  |  |
| Je pose parfois des questions qui sont hors contextes ou qui ont déjà été répondues. |  |  |
| J’ai de la difficulté à rester centré sur ma tâche initiale. |  |  |
| J’ai de la difficulté à suivre des indications données oralement ou par écrit. |  |  |
| J’ai de la difficulté à effectuer deux tâches en même temps. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | √ | **COMMENTAIRES** |
| J’ai tendance à remettre mon travail à plus tard. |  |  |
| Je me fatigue rapidement et je perds facilement l’intérêt. |  |  |
| Je ne termine pas toujours mon travail ou ma tâche. |  |  |
| Je demande parfois aux autres de faire le travail pour moi. |  |  |
| Je ne fais pas plus que le travail demandé (travaux, exercices, devoirs). |  |  |
| Je ne vais pas aux récupérations. |  |  |
|  | √ | **COMMENTAIRES** |
| J’ai de la difficulté à me souvenir des formules mathématiques, des règles grammaticales et l’orthographe des mots courants, des procédures de travail, etc. |  |  |
| J’ai de la difficulté à imaginer dans ma tête le problème à résoudre. |  |  |
| J’ai de la difficulté à m’approprier les mots de vocabulaire en lien avec la matière. |  |  |
| J’ai de la difficulté à reproduire une séquence de tâches, à mémoriser la marche à suivre ou les étapes de travail. |  |  |
| J’oublie ce que je viens de lire, d’entendre, ce que je veux dire ou les consignes. |  |  |
| J’ai de la difficulté à retenir plus d’une consigne à la fois. |  |  |
|  | √ | **COMMENTAIRES** |
| J’ai de la difficulté à expliquer dans mes mots un concept abstrait |  |  |
| J’ai de la difficulté à construire des phrases qui traduisent ma pensée. |  |  |
| J’ai de la difficulté à choisir et à prononcer les bons mots. |  |  |
| J’ai de la difficulté à formuler mes idées et à les enchaîner entre elles. |  |  |
| J’inverse parfois des syllabes dans les mots (ex.: valabo / lavabo). |  |  |
| J’invente parfois des mots. |  |  |
| J’ai de la difficulté à suivre des indications données oralement ou par écrit. |  |  |
| J’ai de la difficulté à lire rapidement. |  |  |
| J’ai de la difficulté à décoder les mots. |  |  |
| J’ai de la difficulté à organiser mes idées écrites. |  |  |
| J’ai de la difficulté à apprendre les nouveaux mots en lien avec la matière. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | √ | **COMMENTAIRES** |
| J’ai de la difficulté à m’orienter dans l’espace (droite/gauche/derrière/devant). |  |  |
| J’ai des problèmes à reproduire des formes géométriques, à aligner des colonnes de chiffres, à prendre des mesures. |  |  |
| J’ai de la difficulté à poser des gestes avec précision, à reproduire une tâche manuelle. |  |  |
| J’ai de la difficulté à lire un plan, me repérer sur une carte géographique. |  |  |
| Je suis parfois maladroit dans mes mouvements et dans mes gestes. |  |  |
| Je suis lent dans toute tâche qui demande de la précision. |  |  |
| J’ai de la difficulté à me servir d’outils de travail (couteau, compas, ciseau, etc.). |  |  |
| Je me fatigue rapidement. |  |  |
| Je manque de coordination et de force dans mes gestes. |  |  |
|  |  | **COMMENTAIRES** |
| Je n’aime pas faire des tâches nouvelles. |  |  |
| J’aime faire les choses à la perfection. |  |  |
| Je ressens souvent des malaises physiques (mal de ventre, mal de tête, etc.). |  |  |
| J’aime suivre des routines bien établies. |  |  |
| Je n’aime pas les changements à ma routine habituelle |  |  |
| Il m’arrive d’avoir des tremblements, des palpitations au cœur, des sueurs froides. |  |  |
| J’ai besoin d’être rassuré par l’enseignant. |  |  |
| J’ai besoin de poser beaucoup de questions. |  |  |
| Je ne suis pas toujours capable d’écouter les réponses données à mes questions. |  |  |
|  |  | **COMMENTAIRES** |
| J’ai besoin de bouger constamment et j’ai de la difficulté à rester assis ou silencieux. |  |  |
| J’ai de la difficulté à attendre mon tour pour répondre. |  |  |
| J’agis sans planifier, de façon impulsive et spontanée. |  |  |
| Je préfère les situations qui me permettent de me lever et d’être en action. |  |  |
| J’ai du mal à respecter les consignes ou les règles de groupe. |  |  |
| Je me sens impatient lorsqu’on ne répond pas à mes besoins immédiatement. |  |  |
| J’ai de la difficulté à gérer ma frustration et mon impatience. |  |  |
| J’aime défier l’autorité et j’ai de la difficulté à me conformer aux règles. |  |  |
| J’ai des conflits fréquents avec mes pairs ou les intervenants. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SENTIMENT D’AUTOEFFICACITÉ** | **TOUT À FAIT VRAI** | **MOYENNEMENT VRAI** | **PAS VRAI DU TOUT** |
| Je sens que j’ai la capacité de réussir ce qu’on me demande de faire. |  |  |  |
| J’ai le sentiment de maîtriser les activités que je fais. |  |  |  |
| Le fait d’observer mes collègues faire une tâche et la réussir m’aide à avoir confiance en ma propre réussite. |  |  |  |
| Les conseils, les encouragements et les commentaires de mon enseignant m’aident à avoir confiance en moi. |  |  |  |
| Je peux toujours arriver à résoudre mes difficultés si j’essaie assez fort. |  |  |  |
| C’est facile pour moi de maintenir mon attention sur mes objectifs et de réaliser mes buts. |  |  |  |
| J’ai confiance que je peux faire face efficacement aux événements et m’adapter à la situation. |  |  |  |
| Je peux rester calme lorsque je suis confronté à des difficultés, car j’ai des bons moyens pour résoudre les problèmes qui se présentent. |  |  |  |
| Lorsque je suis aux prises avec un problème, j’arrive habituellement à bien réfléchir à ce que je dois faire. |  |  |  |

|  |
| --- |
| **QU’EST-CE QUI T’AIDE À APPRENDRE?** |
|  |

1. Source : Nathalie Landry et Michelle Émond, conseillères pédagogiques, Commission scolaire de Laval. [↑](#footnote-ref-1)