

Tout en nuances

répertoire de stratégies

Pour accompagner l'apprentissage et
développer la capacité d'agir des
élèves adultes

Élaboration :

Comité de développement EBP (élèves à besoins particuliers)
Service de la formation générale des adultes

**Centre
de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys**

Québec



Remerciements

Nos remerciements les plus sincères à tous ceux et celles qui ont participé à l'élaboration de ce répertoire de stratégies.

Un merci tout spécial à Karine Jacques, personne-ressource à l'équipe choc du Carrefour FGA-FP, pour son inspiration et sa précieuse contribution.

Comité de pilotage

Angie Eleftheratos, directrice, CEA Outremont
Eugenia Paz, conseillère pédagogique en francisation et en accompagnement des EBP

Comité de travail

Angie Eleftheratos, directrice, CEA Outremont
Nathalie Frigon, conseillère pédagogique en intégration du numérique
Sophie Garceau, orthopédagogue
Marie-France Jeanne-Sirois, conseillère pédagogique en accompagnement des EBP jusqu'en 2022
Sandra Metcalfe, conseillère d'orientation
Eugenia Paz, conseillère pédagogique en francisation et en accompagnement des EBP
Manon Tanguay, orthopédagogue
Eliane Thouin, psychoéducatrice
Luce Tremblay-Parent, directrice adjointe, CEA Champlain

Comité de révision du volet numérique

Patrick Beaupré, conseiller pédagonumérique au RÉCIT
Laura Hadid, conseillère pédagogique en intégration du numérique
Abdellatif Katan, conseiller pédagogique en mathématiques, en informatique et en intégration du numérique
Damir Metz-Fleury, conseiller pédagogique en intégration du numérique
Eugenia Paz, conseillère pédagogique en francisation et en accompagnement des EBP

Autres contributrices et contributeurs au projet

Daniel Boudrias, directeur du Service FGA jusqu'en 2021
Sylvie Côté, enseignante-ressource de français
Marie-Ève Garand-Gauthier, directrice adjointe, CEA Outremont
François Medzalabenleth, directeur du Service FGA
Shauna Patterson, enseignante
Carolyn Cloutier, conseillère en communication
Jean Milette, conseiller en communication
Jean-Sébastien Legault, agent de développement

Le présent document est une adaptation du guide *Intervenir pour réussir*, réalisé par le Centre Saint-Michel du Centre de services scolaire de la région de Sherbrooke et du Centre de services scolaire de Laval, publié en 2019 pour la formation générale des adultes. Certains textes demeurent identiques alors que d'autres ont été adaptés et ajoutés de manière à approfondir le développement des stratégies d'apprentissage de l'élève et les stratégies numériques.

Table des matières

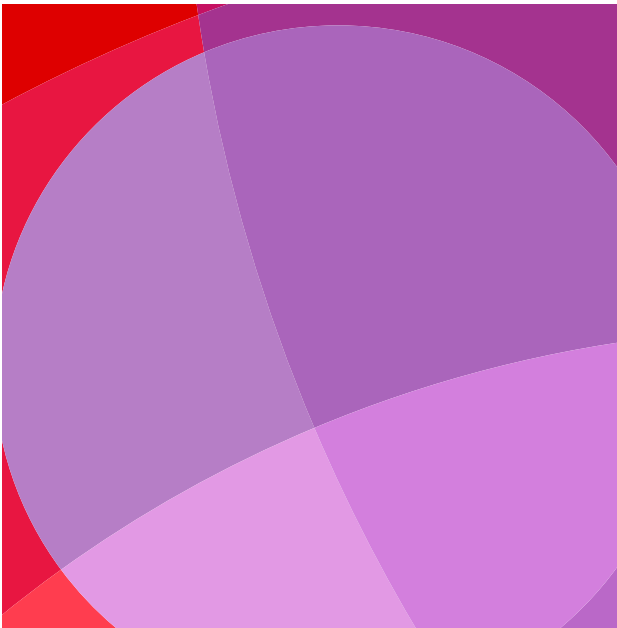
Comment utiliser ce répertoire ?	6
Accompagnement de l'apprentissage et renforcement de la capacité d'agir des élèves adultes	7
Évolution du profil des élèves adultes	7
Élargissement de l'éventail de stratégies pour autonomiser l'élève adulte	8
Vision du projet	10
Manifestations observables et stratégies	11
1. Agitation et impulsivité	12
2. Concentration et attention	19
3. Compréhension et mémorisation	26
4. Coordination et motricité	
4.1. Coordination et motricité verbale	33
4.2. Coordination et motricité non verbale	37
5. Communication	
5.1. Communication orale	41
5.2. Communication écrite : lecture et écriture	48
6. Planification, organisation et gestion du temps	55
7. Motivation	59
8. Métacognition et auto-observation	63
9. Gestion des émotions	
9.1. Stress et anxiété	67
9.2. Anxiété de performance	74
10. Gestion de la vie personnelle	78
Références bibliographiques	82

Avant-propos

Ce document, produit au Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSSMB), se veut un répertoire de stratégies pour accompagner l'apprentissage et développer la capacité d'agir des élèves qui fréquentent la formation générale des adultes.

Ce répertoire est le fruit du travail conjoint des membres du comité de développement EBP (élèves à besoins particuliers) composé des représentantes et représentants de plusieurs corps d'emploi : conseillères et conseillers d'orientation, psychoéducatrices et psychoéducateurs, orthopédagogues, enseignantes et enseignants, enseignantes-ressource et enseignants-ressource, directions d'établissement, conseillères et conseillers pédagogiques, de même que de collaboratrices et collaborateurs externes. Les membres du comité ayant préparé ce document ont su mettre à profit les compétences et connaissances propres à leur domaine et les associer aux avancées de la recherche, afin de compiler les principales stratégies reconnues comme étant à la base de l'accompagnement des adultes.

Ce document répertorie des stratégies d'enseignement et d'apprentissage, dont certaines intègrent le numérique. Elles reposent sur les dix dimensions qui influent sur les prédispositions à l'apprentissage et leurs manifestations observables et mesurables. Ces dix dimensions sont : 1) l'agitation et l'impulsivité, 2) la concentration et l'attention, 3) la compréhension et la mémorisation, 4) la coordination et la motricité, 5) la communication, 6) la planification, l'organisation et la gestion du temps, 7) la motivation, 8) la métacognition et l'auto-observation, 9) la gestion des émotions et 10) la gestion de la vie personnelle.



Quelques définitions

CEA : Centre d'éducation des adultes

CSSMB : Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys

EPB : Élève à besoins particuliers

Intervenante et intervenant : le ou la pédagogue, les responsables des services éducatifs complémentaires (SÉC) et la direction.

RÉCIT : Réseau, éducation, collaboration, innovation, technologie

RAI : Réponse à l'intervention

SÉC : Services éducatifs complémentaires. Les principaux corps d'emploi au sein du personnel professionnel et du personnel de soutien que l'on trouve actuellement dans les services complémentaires en formation générale des adultes sont l'orthopédagogie, l'éducation spécialisée, le travail social et la psychoéducation. Dans certains milieux, des conseillères et des conseillers pédagogiques et des enseignantes-ressource et enseignants-ressource ont également un mandat de soutien et d'accompagnement auprès des élèves ayant des besoins particuliers et auprès des équipes-centres.

SFGA : Service de la formation générale des adultes

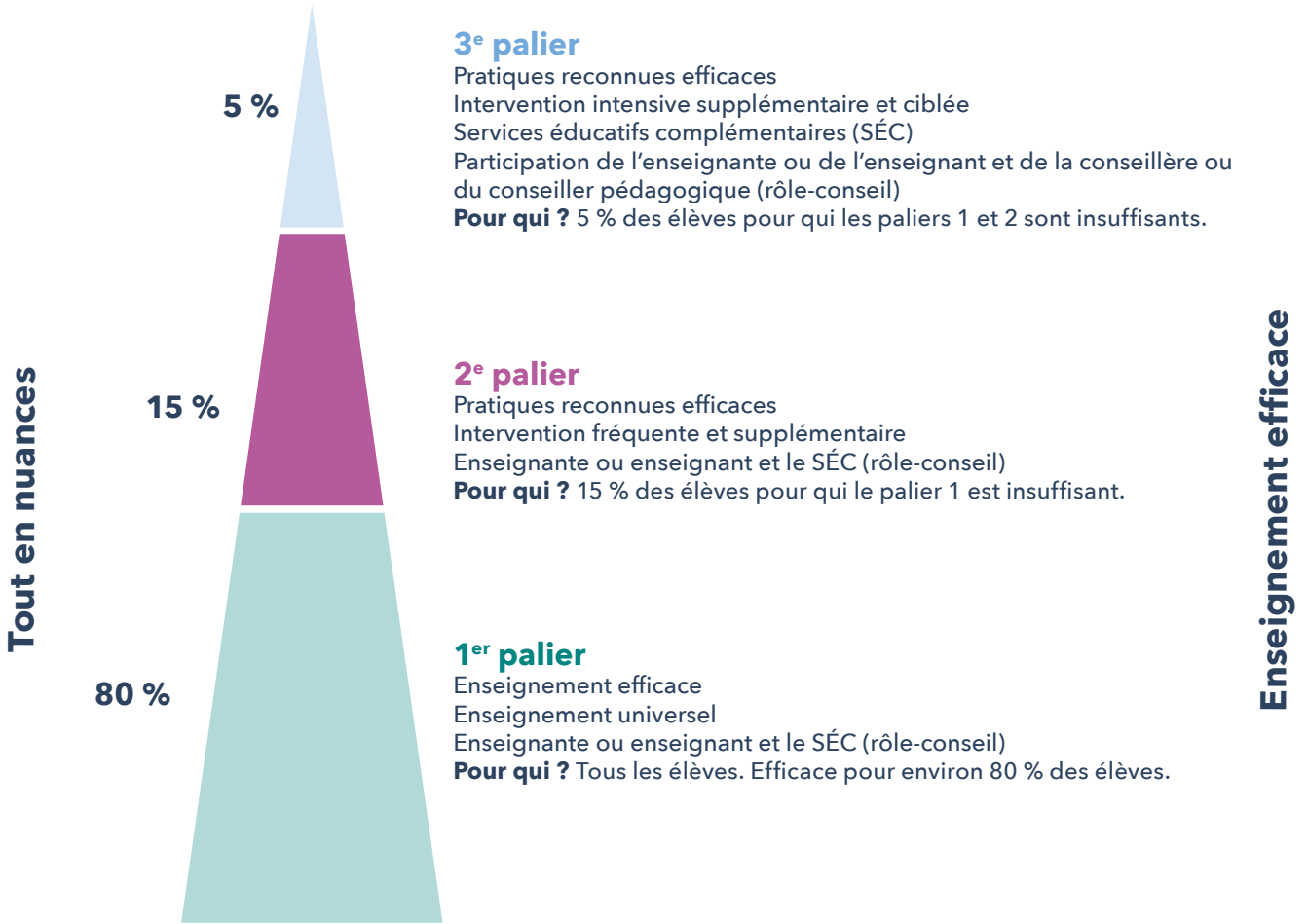
TOSCA : Logiciel de gestion des différents aspects d'organisation scolaire utilisé à la formation générale des adultes et à la formation professionnelle.

La réponse à l'intervention : prévention, intervention et évaluation

Le principal objectif de ce répertoire consiste à bonifier les pratiques d'accompagnement des équipes multidisciplinaires ainsi qu'à stimuler et accroître la capacité d'agir de l'élève adulte dans une perspective de mise en œuvre d'un modèle de prévention et d'intervention à paliers multiples : la réponse à l'intervention (RAI), telle que définie par Alain Desrochers et Marie-Hélène Guay (Desrochers et Guay, 2020).

Modèle d'intervention à trois paliers

Dépistage et mesure systématique des progrès. Prise de décision à partir des données.



Source : Cadre de référence en orthopédagogie - CSSMB, 2019

Dans une perspective d'organisation des services en RAI, la prévention de l'apparition des difficultés prend une place importante, puisqu'il s'agit d'intervenir avant l'échec. L'intervention a, quant à elle, pour but d'éviter l'intensification d'une difficulté passagère ou de réduire l'impact d'une difficulté permanente. Finalement, l'évaluation, en termes de mesure des progrès, permet d'ajuster la trajectoire de l'intervention.

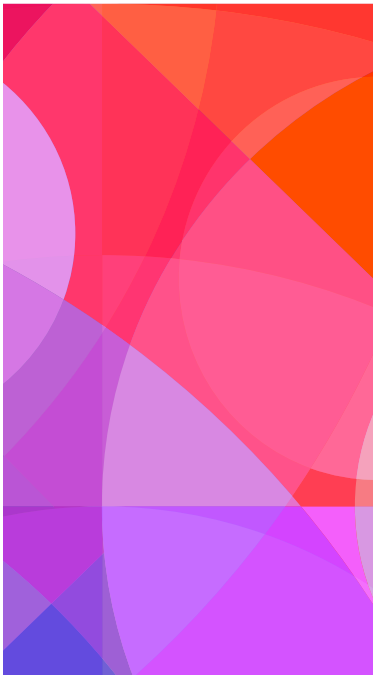


Comment utiliser ce répertoire ?

Ce répertoire n’est pas une prescription, une règle, une norme, un encadrement ou un outil d’évaluation. Il sert plutôt de levier à des échanges, des discussions et des réflexions entre l’élève et l’enseignante ou l’enseignant (et autres professionnelles ou professionnels, si nécessaire) sur le type d’accompagnement qui sera le plus approprié.

C’est également un outil qui favorise l’observation et l’auto-observation des comportements et une ressource qui offre des stratégies d’enseignement et d’apprentissage.

Bien que la présentation du répertoire soit linéaire, son usage est plutôt dynamique, puisque les manifestations peuvent être réparties parmi les dix dimensions présentées plus tôt. Ainsi, les élèves peuvent se dessiner à travers les observations, les échanges de perspectives et les stratégies à adopter, tout en développant l’autodétermination et en renforçant leur capacité d’agir.



Accompagner l’apprentissage et renforcer la capacité d’agir des élèves adultes

Le contexte de l’éducation des adultes est en constante évolution, notamment en ce qui concerne l’implantation accélérée du numérique. Cette évolution implique l’adaptation à diverses modalités d’offres de services : en présentiel ou encore à distance, que ce soit en mode bimodal ou hybride. Conséquemment, la réflexion et les développements se sont orientés vers une meilleure réponse aux besoins des élèves. Partant de plusieurs questionnements et préoccupations, l’équipe a formé un comité, afin de proposer des outils facilitant l’atteinte d’objectifs communs aux quatre centres d’éducation des adultes (CEA). Ce projet s’inscrit dans les *Lignes directrices pour assurer la cohérence des actions dans la démarche d’accompagnement de l’adulte ayant des besoins particuliers-Formation générale des adultes (FGA)* (Gouvernement du Québec, 2017).

À la première étape de mise en œuvre du projet *Tout en nuances*, en 2019-2021, le comité s’est assuré de sa bonne compréhension par tous. Il a également diffusé et implanté le guide *Intervenir pour réussir auprès des membres du personnel*. Par la suite, s’est amorcée l’expérimentation des diverses stratégies d’intervention qui y sont présentées et qui sont intégrées dans TOSCA, une plateforme de suivi personnalisé des élèves.

À la fin de cette démarche, le profil des élèves s’est dessiné grâce à la mise en commun des observations et des actions concertées des intervenantes et des intervenants. Ainsi, des études de cas réalisées en équipes multidisciplinaires ont permis de mieux comprendre les diverses situations et trajectoires de vie des élèves, révélant plus aisément leurs forces ainsi que certaines difficultés ou problématiques qu’elles et ils vivent.

Évolution du profil des élèves adultes

Tout en nuances est une expression métaphorique qui illustre la grande variété et les nombreuses subtilités caractérisant chaque profil d’élève. De fait, au cours des vingt dernières années, on observe une croissance du nombre d’élèves présentant des besoins particuliers ou étant à risque d’échec ou d’abandon. On pense aux personnes analphabètes, immigrantes ou rencontrant des difficultés psychosociales ou d’apprentissage. Ces élèves ont des trajectoires de vie et des parcours scolaires nécessitant la mise en place d’une pédagogie différenciée et adaptée à leurs besoins.

La réussite et la démarche éducative demandent une participation active de l’élève, fondée sur des principes andragogiques, qui consistent à encourager le développement de son autonomie et de sa capacité d’agir. Pour ce faire, il est essentiel de fournir à l’élève des occasions variées lui permettant d’accroître sa capacité à apprendre par lui-même et avec les autres.

Dans la pratique, cette approche se traduit par « [...] l’adaptation de l’offre à l’expression des besoins de l’élève; l’élève comme première et principale ressource dans la situation d’apprentissage; la prise en considération de ses capacités de progression; le respect de son rythme, de son style d’apprentissage, de ses champs d’intérêt et de ses besoins; et l’apport du groupe, de l’environnement et de la communauté comme facteur important pour l’enseignement et l’apprentissage » (Gouvernement du Québec, 2021).

Le contexte de l’enseignement à distance, pendant la pandémie de COVID-19, met en relief l’importance d’outiller les élèves afin qu’ils puissent maintenir leur motivation et leur persévérance scolaire. Il était devenu impératif de leur fournir des stratégies d’apprentissage et des outils numériques pour soutenir et encourager leur autonomie.

Ce répertoire répond à ces besoins en proposant à l’élève une variété de stratégies pour qu’elle ou il puisse choisir celles qui lui conviennent le mieux.

Élargissement de l'éventail de stratégies pour autonomiser l'élève adulte

Le rôle de l'intervenante ou intervenant tend à changer. Il consiste à accroître le potentiel et la capacité d'agir de l'élève adulte, selon une posture d'autonomisation et d'émancipation.

L'autonomisation se définit en tant que « [...] processus par lequel une personne ou un groupe social acquiert la maîtrise des moyens qui lui permettent de se conscientiser, de renforcer son potentiel et de se transformer dans une perspective de développement, d'amélioration de ses conditions de vie et de son environnement » (OQLF). Dans une posture éducative traditionnelle, l'intervenante ou l'intervenant observe les forces et les difficultés de l'élève, interprète ses besoins et choisit la stratégie d'enseignement, d'accompagnement ou d'intervention appropriée.

Dans une posture d'autonomisation, l'intervenante ou l'intervenant continue d'être centré sur les besoins de l'élève. Néanmoins, elle ou il amène également ce dernier à s'observer, à interpréter sa situation et à se questionner en vue de répondre à ses propres besoins. Une action concertée est alors entreprise, à partir de laquelle l'intervenante ou l'intervenant et l'élève se réajustent et se coordonnent. Pour cette raison, *Toute en nuances* est conçu pour accompagner l'apprentissage, mais aussi pour développer la capacité d'agir des élèves adultes.

Cette visée se traduit par un répertoire offrant des stratégies regroupées en trois catégories :

1^{re} Les stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales, qui s'adressent à l'enseignante ou à l'enseignant et aux intervenantes et intervenants qui accompagnent l'élève.

2^e Les stratégies de l'élève, rédigées à la première personne, et permettant de répondre à un besoin.

3^e Les stratégies intégrant le numérique, afin de favoriser le développement des dimensions de la compétence numérique des élèves.

La troisième catégorie de stratégies trouve sa place en tant que levier de réussite éducative et de participation citoyenne. En effet, la présence des stratégies intégrant le numérique s'appuie sur plusieurs dimensions nommées dans le *Cadre de référence de la compétence numérique* (MÉES, 2019), et jugées indispensables pour apprendre et évoluer au 21^e siècle. Ce sont :

Dimension 3 : Exploiter le potentiel du numérique pour l'apprentissage ;

Dimension 8 : Mettre à profit le numérique comme vecteur d'inclusion et comme vecteur pour répondre aux besoins diversifiés ;

Dimension 9 : Adopter une perspective de développement personnel et professionnel avec le numérique dans une posture d'autonomisation.

Les dimensions suivantes sont également sollicitées, selon les différentes manifestations abordées :

Dimension 1 : Agir en citoyen éthique à l'ère du numérique ;

Dimension 6 : Communiquer à l'aide du numérique ;

Dimension 7 : Produire du contenu avec le numérique ;

Dimension 10 : Résoudre une variété de problèmes avec le numérique.

Afin d'assurer la pérennité des stratégies intégrant le numérique, *Tout en nuances* est accompagné d'un répertoire numérique où il est possible de consulter les logiciels, les applications, les extensions et les fonctions nommées dans la troisième catégorie. Dans ce cas, un code QR dirige le lecteur vers la liste d'outils numériques cités en exemple.



Manifestations observables et stratégies

Dans les pages suivantes, la lectrice et le lecteur trouveront une description des dix dimensions qui influent sur les prédispositions à l'apprentissage et leurs manifestations observables et mesurables. Par la suite, chaque catégorie de manifestation est accompagnée de tableaux qui regroupent des stratégies à l'intention des élèves, des intervenantes et intervenants.

1. Agitation et impulsivité
2. Concentration et attention
3. Compréhension et mémorisation
4.1 Coordination et motricité verbale
4.2 Coordination et motricité non verbale
5.1 Communication orale
5.2 Communication écrite : lecture et écriture
6. Planification, organisation et gestion du temps
7. Motivation
8. Métacognition et auto-observation
9.1 Gestion des émotions : stress et anxiété
9.2 Gestion des émotions : anxiété de performance
10. Gestion de la vie personnelle

1. Agitation et impulsivité

L'agitation et l'impulsivité constituent « [...] une prédisposition à réagir rapidement et de façon non planifiée en réponse à un stimulus interne ou externe, sans considération des éventuelles conséquences que ces réactions pourraient avoir pour soi ou pour les autres » (Moeller et al., 2001).

Manifestations observables

L'élève...

agit sans planifier, de façon impulsive et spontanée.

bouge constamment.

recherche l'action.

a des conflits fréquents avec les pairs ou les intervenantes et intervenants.

donne des excuses pour éviter les nouvelles tâches.

gère mal sa frustration (se fâche ou réagit démesurément aux événements).

a des comportements immatures, interrompt.

passe des commentaires inappropriés.

ne respecte pas les consignes ou les règles du groupe.

manifeste de la rigidité, de l'opposition.

défie l'autorité.

démontre un besoin accru d'attention.

se déresponsabilise.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales

Favoriser un climat propice à l'apprentissage



- Inviter l'élève à disposer sur son bureau uniquement le matériel nécessaire à la réalisation de la tâche.
- Proposer un endroit où l'élève sera moins dérangé.
- Aménager un coin de travail tranquille pour permettre à l'élève de se retirer, pour favoriser sa concentration lors d'un travail ou pour se retirer afin de reprendre le contrôle sur ses émotions.
- Employer l'éclairage adéquat (dans la salle de classe, utiliser un éclairage de haute qualité pour éviter la fatigue oculaire, utiliser de la lumière naturelle).
- Éviter la surcharge visuelle causée par un affichage excessif d'informations sur les murs de la salle de classe.
- Sensibiliser les élèves à l'impact du bruit ambiant.

Tenir compte des besoins de l'élève

- Permettre à l'élève de bouger dans son environnement.
- Diversifier l'enseignement et favoriser un aménagement flexible.

Prévenir les comportements inadéquats et intervenir au moment des écarts de conduite

- Établir des règles de fonctionnement et des normes de groupe.
- Expliciter les conséquences, les répéter et les appliquer.
- Expliciter les comportements attendus et verbaliser les bons coups des élèves.
- Pour maintenir un climat sain, ignorer certains comportements mineurs ou involontaires qui n'ont pas d'effet sur le fonctionnement de la classe.
- S'assurer d'avoir l'attention de l'élève en l'interpellant.
- Se rapprocher de l'élève en lui touchant l'épaule ou en se positionnant à son niveau.
- Utiliser un code non verbal.
- Utiliser des renforcements positifs.
- Utiliser un ton neutre pour éviter les escalades.
- Sensibiliser le groupe aux effets de la consommation de produits stimulants.

Aider l'élève à se calmer

- L'inciter à utiliser des moyens simples pour se calmer (travailler sur la respiration, faire quelques exercices d'étirement, utiliser des techniques de relaxation musculaire ou des exercices de pleine conscience).
- L'encourager à faire une activité de décharge.
- Prévoir des objets de compensation que l'élève peut manipuler (balle de stress).
- Encourager l'élève à sortir de la classe pour s'apaiser, retrouver son calme et sa concentration. Dans la salle de classe, aménager des espaces de détente.

Stratégies de l'élève

J'ai besoin d'un environnement propice à l'apprentissage

- Je mets en place les conditions propices à mon bon fonctionnement en classe (cellulaire fermé, musique sans paroles, bouchons/coquilles).
- Je m'installe à un endroit où je me sens efficace (pupitre, station debout, tableau, tabouret, ballon d'exercice, coussin).
- J'utilise un mobilier et un éclairage adéquat.
- Je réduis le bruit ambiant en portant des coquilles.

J'ai besoin de bouger

- J'utilise différents espaces de travail (pupitre, station debout, tableau, tabouret, ballon d'exercice, coussin).
- Je me propose pour participer à la réalisation des tâches de la classe.
- Je passe mon surplus d'énergie en mâchant de la gomme ou en manipulant une bouteille d'eau, une balle antistress ou autre.
- Je bouge ou je vais marcher avant de faire une activité d'apprentissage.
- J'adopte de saines habitudes de vie et je fais de l'activité physique régulièrement.
- Je prends l'habitude de faire des pauses actives entre les cours et les périodes d'étude.

J'ai besoin de gérer mon impulsivité

- Lorsque j'ai un commentaire ou une question, je prends en note ce que je veux dire et je demande la parole.
- Je respecte le code de vie de la classe.
- Je tiens compte du code convenu avec mon intervenante ou intervenant (signe, geste ou déplacement vers moi) pour me faire réaliser un comportement inapproprié.
- Je participe à l'élaboration du code de vie de la classe.

J'ai besoin de me calmer

- Je prends de grandes respirations (cinq secondes pour inspirer, cinq secondes pour expirer).
- Je fais quelques exercices d'étirement ou je bâille.
- J'utilise des méthodes de méditation et de pleine conscience.
- Je prends une gorgée d'eau.
- Je compte à rebours.
- J'écoute de la musique et des enregistrements sonores relaxants.
- Je mets des écouteurs sur mes oreilles.
- Je dessine, je lis.
- Je manipule des objets (balle antistress, crayon).
- Je me retire dans un coin calme.
- Je me couche la tête sur mon bureau et je ferme les yeux.
- Je prends une marche.

Stratégies de l'élève intégrant le numérique

J'ai besoin d'un environnement propice à l'apprentissage



- Lors des périodes d'études, j'éteins internet, les réseaux sociaux et mon cellulaire.
- J'écoute de la musique calme, des bruits de fond apaisants ou du bruit blanc à l'aide d'un support numérique.
- J'utilise une application me permettant de visualiser le son.

J'ai besoin de bouger



- J'utilise un casque sans fil afin de pouvoir bouger durant une activité d'apprentissage en ligne.
- J'utilise un stylet numérique sur tablette ou Chromebook.
- Je participe aux activités de manipulation et interactives sur l'écran plat interactif, lorsque mon enseignante ou enseignant m'offre cette possibilité.
- Je m'inspire de capsules d'entraînement physique pour bouger.
- J'utilise des écouteurs pour écouter de la musique ou un fichier sonore pendant que je prends une marche.
- J'utilise une application pour prévoir une pause active.

J'ai besoin de gérer mon impulsivité



- Lorsque j'ai un commentaire ou une question, je note ce que je veux dire sur ma tablette ou mon Chromebook et je demande la parole.

J'ai besoin de me calmer



- J'utilise des applications pour travailler ma respiration.
- Je fais des activités guidées relaxantes (yoga, tai chi) à partir de vidéos.
- J'utilise des applications pour méditer ou me recentrer.
- J'écoute de la musique calme, des bruits de fond apaisants ou du bruit blanc à l'aide d'un support numérique.
- Je crée une liste musicale qui me permet de me détendre.
- J'utilise une tablette pour réaliser des dessins et me détendre (Dessins pour se détendre).
- J'utilise une application de coloriage antistress.

Stratégies d’interventions pédagogiques et psychosociales			Stratégies de l’élève			Stratégies de l’élève intégrant le numérique		
Aider l’élève à limiter les sources de distraction - L’aider à identifier les sources de distraction (appareils mobiles, réseaux sociaux, bavardage). - Lui proposer des stratégies de gestion du cellulaire : – Utiliser la méthode Pomodoro (50 minutes de travail/10 minutes de pause). – Ranger le cellulaire dans son sac. - Laisser le cellulaire sur le bureau de l’enseignante ou de l’enseignant.			J’ai besoin d’éliminer les distractions - J’évite de couper une tâche en cours de réalisation. - J’évite le bavardage : – Je m’assois loin de mes amies et amis. – Je leur demande de ne pas me déranger durant le temps de classe. - Je contrôle le temps passé sur les réseaux sociaux. - Je ferme les sonneries et notifications de mes appareils électroniques. - Je gère le temps d’utilisation de mon cellulaire. - J’adopte la méthode Pomodoro (50 minutes de travail/10 minutes de pause). - Je range mon cellulaire dans mon sac. - Je laisse mon cellulaire sur le bureau de mon enseignante ou enseignant.			J’ai besoin d’éliminer les distractions  J'utilise une application de contrôle du temps d'écran et d'usage des applications.		
Aider l’élève à organiser sa journée - Aider l’élève à mettre en place un plan d’organisation des activités. - Inviter l’élève à organiser son horaire de travail. - Commencer le cours par une activité structurée. - Donner un temps précis à l’élève pour réaliser une activité. - Décomposer le travail en petites étapes et fournir une liste des étapes à suivre.			J’ai besoin d’organiser ma journée - Je mets en place les stratégies d’organisation proposées par mon enseignante ou enseignant. - J'utilise un agenda au quotidien. - J'établis mon plan de travail et mes objectifs à chaque cours. - Je communique mes objectifs de la journée à mon enseignante ou enseignant. - Je me fais un horaire de travail. - Je détermine les étapes à suivre pour la réalisation d’une tâche. - Je classe les tâches en ordre de priorité. - J'estime le temps de réalisation des tâches. - J'utilise une minuterie pour respecter le temps estimé. - Je me concentre sur chacune des tâches à l'aide d’un cadran.			J’ai besoin d’organiser ma journée  - J'utilise une application pour créer une liste de tâches à cocher lorsqu'elles sont terminées. - Je gère mon temps avec une minuterie électronique. - J'utilise une application pour alterner des périodes de travail avec des périodes de pause. - J'utilise une application pour montrer le temps déjà passé sur une tâche et le temps restant avant la pause.		

2. Concentration et attention

La concentration consiste à focaliser son attention sur une tâche ; l’attention est pour sa part un état de vigilance.

Manifestations observables

- L'élève...
- a de la difficulté à effectuer deux tâches simultanément.
- éprouve des difficultés à suivre des indications données oralement ou par écrit.
- a de la difficulté à amorcer une tâche.
- se décourage devant les difficultés, ne termine pas ses tâches.
- remet un travail bâclé.
- se laisse distraire par les bruits ambiants.
- pose des questions hors contexte ou auxquelles on a déjà répondu.
- a de la difficulté à suivre un texte ou un exercice comprenant plusieurs étapes.
- peut esquiver des exercices ou des numéros.
- paraît anxieux ou démontre peu d’émotions.
- a de la difficulté à rester éveillé pendant un travail non dirigé.

Stratégies d’interventions pédagogiques et psychosociales

Favoriser un climat propice à l'apprentissage



- Inviter l’élève à disposer sur son bureau uniquement le matériel nécessaire à la réalisation de la tâche.
- Proposer un endroit où l’élève sera moins dérangé.
- Aménager un coin de travail tranquille pour permettre à l’élève de se retirer, pour favoriser sa concentration lors d’un travail ou pour se retirer afin de reprendre le contrôle sur ses émotions.
- Employer l’éclairage adéquat.
- Éviter la surcharge visuelle causée par un affichage excessif d’informations sur les murs de la salle de classe.
- Sensibiliser les élèves à l’impact du bruit ambiant.

Aider l’élève à soutenir son attention

- Identifier les sources de distractions internes et externes de l’élève.
- Se déplacer vers le bureau de l’élève.
- Maintenir le plus possible un contact visuel ou physique avec lui.
- Utiliser différents tons et varier le débit de la voix.
- Donner des consignes claires et réduire la charge d’information pendant une explication.
- Favoriser des moments de transition entre les tâches demandées.
- Éveiller l’intérêt de l’élève en mettant en valeur l’importance du cours pour son parcours de formation ou l’exercice d’un métier en particulier.
- Favoriser la participation de l’élève en offrant du temps pour le rappel du contenu déjà vu.

Aider l’élève à améliorer ses capacités attentionnelles

- Sensibiliser l’élève aux effets positifs d’une bonne hygiène de vie sur ses capacités d’attention (sommeil, alimentation, activité physique, moments de détente).

Aider l’élève à organiser sa journée

- Aider l’élève à mettre en place un plan d’organisation des activités.
- Inviter l’élève à organiser son horaire de travail.
- Commencer le cours par une activité structurée.
- Donner un temps précis à l’élève pour réaliser une activité.
- Décomposer le travail en petites étapes à suivre.

Stratégies de l’élève

J’ai besoin d’un environnement propice à l’apprentissage

- Je mets en place les conditions propices à mon bon fonctionnement en classe (cellulaire fermé, musique sans paroles, bouchons/coquilles).
- Je m’installe à un endroit où je me sens efficace (pupitre, station debout, tableau, tabouret, ballon d’exercice, coussin).
- J’utilise un mobilier et un éclairage adéquat.
- Je réduis le bruit ambiant en portant des coquilles.

J’ai besoin de soutenir mon attention

- Je m’engage dans mes apprentissages en restant active ou actif pendant le cours : je prends des notes, je fais des annotations sur mes documents, j’écris et pose des questions, je schématise les notions, je verbalise ma compréhension et je participe aux activités proposées par mon enseignante ou mon enseignant.
- Je regarde des capsules vidéo ou je relis le contenu du cours précédant pour pouvoir suivre les explications de mon enseignante ou enseignant.
- J’exécute les tâches les plus ardues au moment de la journée où je suis le plus concentré.
- Je fais des pauses de 5 minutes après 25 minutes de concentration.
- J’utilise une minuterie visuelle pour montrer le temps déjà passé sur une tâche et le temps restant avant la pause.
- Je limite le temps d’exposition aux écrans.

J’ai besoin d’améliorer mes capacités attentionnelles

- J’identifie ce qui nuit à ma concentration (boissons énergisantes, manque de sommeil, mauvaise alimentation, problèmes personnels, temps d’exposition aux écrans).
- Je fais de l’activité physique pour oxygéner mon cerveau et améliorer mes capacités attentionnelles.
- Je prévois des moments de détente.
- Je veille à la qualité de mon sommeil en m’assurant de dormir suffisamment, en évitant de me coucher tard ou de faire des nuits blanches et en prenant des mesures pour éviter l’insomnie. Je fais attention à mon alimentation en évitant de manger en excès ou insuffisamment, et en limitant ma consommation de café et de stimulants.

J’ai besoin d’organiser ma journée

- Je mets en place les stratégies d’organisation proposées par mon enseignante ou enseignant.
- J’utilise un agenda au quotidien.
- J’établis mon plan de travail et mes objectifs à chaque cours.
- Je communique mes objectifs de la journée à mon enseignante ou enseignant.
- Je me fais un horaire de travail.
- Je détermine les étapes à suivre pour la réalisation d’une tâche.
- Je classe les tâches en ordre de priorité.
- J’estime le temps de réalisation des tâches.
- J’utilise une minuterie pour respecter le temps estimé.
- Je me concentre sur chacune des tâches à l’aide d’un cadran.

Stratégies de l’élève intégrant le numérique

J’ai besoin d’un environnement propice à l’apprentissage



- Lors des périodes d’études, j’éteins internet, les réseaux sociaux et mon cellulaire.
- J’écoute de la musique calme, des bruits de fond apaisants ou du bruit blanc à l’aide d’un support numérique.
- J’utilise une application me permettant de visualiser le son.

J’ai besoin de soutenir mon attention



- J’utilise la synthèse vocale pour la lecture et pour l’écriture afin de mobiliser toute mon attention.
- Je vais voir des capsules vidéo suggérées par mon enseignante ou enseignant afin de stimuler mon intérêt.
- J’utilise des applications pour la concentration.
- J’écoute de la musique calme, des bruits de fond apaisants ou du bruit blanc à l’aide d’un support numérique.
- J’utilise une application pour alterner les périodes de travail avec des périodes de pause.
- J’utilise une application pour montrer le temps déjà passé sur une tâche et le temps restant avant la pause.
- J’utilise une application de contrôle du temps d’écran et d’usage des applications.

J’ai besoin d’améliorer mes capacités attentionnelles



- J’utilise une application de contrôle du temps d’écran et d’usage des applications.
- J’utilise une application pour alterner les périodes de travail avec des périodes de pause.

J’ai besoin d’organiser ma journée



- J’utilise une application pour créer une liste de tâches à cocher lorsqu’elles sont terminées.
- Je gère mon temps avec une minuterie électronique.
- J’utilise une application pour alterner les périodes de travail avec des périodes de pause.
- J’utilise une application pour montrer le temps déjà passé sur une tâche et le temps restant avant la pause.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales			Stratégies de l'élève		Stratégies de l'élève intégrant le numérique			
Aider l'élève à se donner des moyens pour organiser l'information	- Partager avec l'élève sa propre technique d'organisation de l'information. - Proposer à l'élève des stratégies d'organisation et de repérage (code de couleurs, regroupement par catégorie). - Proposer des copies aérées (élaguer la quantité d'information présente sur une même feuille). - Aérer l'espace visuel (espacement et taille de la police, titre, sous-titre).	- Laisser plus d'espace pour répondre aux questions, utiliser des cahiers avec « trottoirs ». - Fournir des feuilles quadrillées pour les calculs mathématiques et la géométrie. - Avoir différents types de crayons. - Identifier ce qu'il est important de noter.	J'ai besoin d'organiser l'information	- Je mets en place les stratégies d'organisation proposées par mon enseignante ou enseignant. - J'utilise des codes de couleurs pour catégoriser (matières scolaires, repères temporels). - J'utilise des crayons de différentes tailles ou couleurs. - Je développe un système de classement pour me retrouver facilement (pochettes, cahiers de couleur).	- Je rassemble mon matériel à un seul endroit. - Pour réduire le nombre de mots écrits, j'utilise des mots-clés et je crée des cartes conceptuelles. - J'utilise un support qui me permet d'aérer et d'organiser l'information (feuille lignée, feuille quadrillée, feuille de couleur, fiche en carton, papillon, feuillet collant).	J'ai besoin d'organiser l'information 	- J'organise les mots-clés ou mes idées dans un outil de construction de listes (Google Keep) ou en utilisant des cartes conceptuelles. - J'utilise un agenda électronique au quotidien en me servant des codes de couleurs pour catégoriser mes matières et échéanciers. - J'utilise des outils numériques pour prendre des notes, réaliser des activités et réviser.	- J'utilise un support qui me permet d'aérer et d'organiser l'information : changer l'affichage de la page (feuille lignée, feuille quadrillée, feuille de couleur), créer un pense-bête sur le bureau de mon ordinateur. - J'utilise des surligneurs et des crayons numériques pour annoter mon texte.
Favoriser la participation et l'action	- Permettre à l'élève de se déplacer, de changer de position. - Encourager l'élève à mâcher de la gomme ou à boire de l'eau.	Lui permettre de travailler debout ou encore lui donner quelque chose à manipuler (balle, objet sensoriel).	J'ai besoin de bouger	- Je bouge, je prends une pause ou je vais marcher avant de faire une activité d'apprentissage plus exigeante. - Je manipule une balle antistress pour rester dans le moment présent. - J'adopte de saines habitudes de vie et je fais des activités physiques régulièrement.	Je m'engage dans mes apprentissages en restant actif : je prends des notes, je varie mes activités, je pose des questions, je schématise les notions et je verbalise à mon enseignante ou enseignant ma compréhension des apprentissages.	J'ai besoin de bouger 	- J'utilise un casque sans fil afin de bouger durant une activité d'apprentissage en ligne. - J'utilise un stylet numérique sur tablette ou Chromebook. - Je participe aux activités interactives et de manipulation sur l'écran plat intégratif lorsque mon enseignante ou mon enseignant m'offre cette possibilité.	- Je m'inspire de capsules d'entraînement physique pour bouger. - J'utilise des écouteurs pour écouter de la musique ou un fichier sonore pendant que je prends une marche. - J'utilise une application pour prévoir une pause active.

3. Compréhension et mémorisation

La compréhension est un processus qui vise à dévoiler une part d’inconnu autour d’un thème ou d’une situation.

La mémorisation est la capacité d’enregistrer l’information, la conserver et la traiter dans le but de créer des connaissances.

Manifestations observables

L’élève...

a de la difficulté à interpréter l’information.

a de la difficulté à s’approprier la matière.

a de la difficulté à transférer les notions dans d’autres contextes.

éprouve des difficultés à se représenter visuellement un problème ou une information.

oublie ce qu’il vient de lire, d’entendre ou ce qu’il veut dire.

éprouve des difficultés à se souvenir de plusieurs informations.

ne retient que le premier énoncé.

Stratégies d’interventions pédagogiques et psychosociales

Aider l’élève à visualiser l’information

- Enseigner l’élaboration de cartes conceptuelles, de croquis-notes ou de lignes du temps, pour la visualisation des informations importantes, pour expliciter les liens entre les informations et pour synthétiser.
- Illustrer ou schématiser un problème ou utiliser les dessins et les symboles.
- Aérer l’information.

J’ai besoin de visualiser l’information

- J’utilise des dessins et des symboles pour illustrer l’information contenue dans un énoncé.
- J’utilise des couleurs pour différencier les concepts clés.
- Je me sers d’une stratégie de prise de notes (croquis-notes, ligne du temps, papillons adhésifs, notes en tableau, annotations, liste à puces, cartes conceptuelles).

Aider l’élève à construire sa compréhension

- Commencer le cours par une révision de la matière.
- Amener l’élève à se trouver un exemple personnel.
- Inciter l’élève à anticiper un résultat à la situation-problème.
- Faire reformuler la notion dans ses propres mots par l’élève.
- Montrer à l’élève comment prendre des notes pendant les explications et pendant ses lectures.

J’ai besoin de comprendre l’information

- J’essaie de trouver un exemple personnel pour appuyer ma compréhension.
- Je reformule avec mes mots ce que j’ai compris.
- Je dessine ou j’explique à quelqu’un de mon entourage ou à moi-même à voix haute ce que je comprends.
- Je prends des notes pendant les explications et pendant mes lectures (notes vocales, croquis-notes, ligne du temps, papillons adhésifs, notes en tableau, annotations, liste à puces, cartes conceptuelles).

Aider l’élève à valider sa compréhension

- Questionner l’élève pour l’aider à exprimer sa compréhension.
- Permettre à l’élève de valider souvent sa compréhension.
- Réaliser une synthèse générale d’une notion et amener l’élève à faire des liens.
- Terminer les périodes par un retour en grand groupe.
- Bonifier et valider les notes prises par l’élève.

J’ai besoin de valider ma compréhension

- Je valide ma compréhension en discutant avec mon enseignante ou enseignant ou avec une ou un camarade de la classe.
- Je bonifie mes notes et les fais valider par mon enseignante ou enseignant ou une autre personne.

Favoriser la compréhension des consignes

- Enregistrer les explications d’un travail pour que l’élève puisse écouter les consignes plusieurs fois.
- S’assurer que le vocabulaire utilisé est compris des élèves.
- À l’oral, donner des consignes courtes.
- Faire du modelage et questionner l’élève.
- Faire découvrir le sens exact des verbes utilisés dans la consigne.

J’ai besoin de comprendre les consignes

- J’écoute les explications de mon enseignante ou enseignant.
- Je pose des questions pour clarifier le sens des mots utilisés par mon enseignante ou enseignant.
- J’identifie les mots-clés de la consigne.
- Je reformule la consigne dans d’autres mots.
- J’identifie l’action à poser (justifier, expliquer, trouver un résultat, rédiger un énoncé).
- J’explique la consigne à une ou un camarade de classe.

Stratégies de l’élève

Stratégies de l’élève intégrant le numérique

J’ai besoin de visualiser l’information



- Je fais des synthèses avec des cartes conceptuelles.

J’ai besoin de comprendre l’information



- J’utilise un outil de dessin pour illustrer mes idées.
- J’enregistre ma compréhension à l’aide d’un enregistreur vocal ou audiovisuel.

J’ai besoin de valider ma compréhension



- J’utilise un enregistreur pour verbaliser ma compréhension.
- J’enregistre une vidéo à l’aide d’un enregistreur d’écran.

J’ai besoin de comprendre les consignes



- J’utilise un enregistreur vocal pour verbaliser ma compréhension de la consigne.
- J’utilise une synthèse vocale pour me faire lire la consigne.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales			Stratégies de l'élève			Stratégies de l'élève intégrant le numérique		
Proposer des stratégies de mémorisation - Proposer des tests fréquents. - Questionner fréquemment. - Équilibrer le degré de difficulté, poser des questions pas trop faciles et pas trop difficiles. - Demander à l'élève de reformuler un concept. - Après quelques jours, revenir sur une notion enseignée en classe, afin de la rappeler à la mémoire de l'élève et qu'il consolide l'acquis. - Éviter de donner la réponse immédiatement pour permettre à l'élève de chercher l'information dans sa mémoire. - Favoriser la récupération en mémoire en reformulant la phrase ou en questionnant l'élève. - Planifier plusieurs moments de récupération.			J'ai besoin de mémoriser - Rétroagir souvent pour favoriser la récupération de l'information. - Éviter l'exposition à l'erreur (ne pas faire chercher les erreurs dans un texte et ne pas donner de contre-exemples). - Enseigner des techniques de mémorisation. - Inciter l'élève à utiliser son corps pour retenir des informations (doigts pour compter). - Inciter l'élève à retranscrire ses notes de cours, les dater, les paginer et les classer. - Favoriser un environnement de travail calme et sans bruit.			J'ai besoin de mémoriser  - J'utilise une application pour créer des fiches de révision me permettant de me tester et de me questionner régulièrement. - Je fais des synthèses avec des cartes conceptuelles. - Je retranscris mes notes dans un logiciel interactif en y ajoutant des couleurs et des images.		
30			31			32		

4.1 Coordination et motricité verbale

La coordination et la motricité verbale consistent à planifier et à programmer les mouvements de la bouche, des lèvres et des cordes vocales, afin d'émettre les sons pour produire un message oral.

Manifestations observables

- L'élève...
- fait des efforts évidents pour bien articuler les sons et les mots.
- a de la difficulté à contrôler le débit de sa parole (pauses et rythme).
- éprouve de la difficulté à adopter la bonne intonation et parle de façon monotone.
- a de la difficulté à formuler des phrases ou des mots longs.
- a de la difficulté à se faire comprendre.
- semble chercher comment placer sa bouche pour parler.
- présente un écart entre la compréhension et l'expression de l'idée.
- produit un message oral court.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales

Aider l'élève à communiquer oralement

- Fournir un soutien à l'élève pour se préparer à une production orale.
- Mettre l'élève dans une zone de confort pour s'exprimer (se placer à la hauteur de l'élève, lui laisser plus de temps pour parler, demeurer patient, éviter de lui demander de répéter).
- Proposer à l'élève d'utiliser des supports visuels ou le langage non verbal lors d'une présentation orale.
- Inviter l'élève à décrire autrement ce qu'il veut dire en utilisant des moyens de communication non verbaux (geste, dessin).

Vérifier la compréhension du message

- Poser des questions fermées (oui ou non) pour vérifier la compréhension de l'élève.
- Reformuler l'idée de l'élève pour vérifier la compréhension de son message.
- Réduire les bruits de fond dans la classe.

Stratégies de l'élève

J'ai besoin de communiquer verbalement

- Je prends une grande respiration pour me détendre au moment de parler.
- J'utilise un support visuel, des gestes et des éléments de mon environnement pour m'exprimer.
- Je fais un plan pour préparer ma présentation orale.

J'ai besoin de me faire comprendre

- Je reste patient et je prends le temps requis pour bien me faire comprendre.
- Je me prépare à nommer et à communiquer mes difficultés.
- J'utilise un support visuel, des gestes et mon environnement pour réaliser une présentation orale.

Stratégies de l'élève intégrant le numérique

J'ai besoin de communiquer verbalement



- Je m'exerce à prononcer, à varier mon débit, mon intonation et ma fluidité à l'aide d'un outil d'enregistrement vocal.
- J'écris mon message dans un traitement de texte et je l'écoute à l'aide de la synthèse vocale.
- J'enregistre ma présentation orale à l'ordinateur, à l'aide d'un cellulaire ou d'un enregistreur d'écran.

J'ai besoin de me faire comprendre



- J'organise mes idées à l'aide d'un outil de liste ou des cartes conceptuelles.
- J'écris avec mon cellulaire.
- J'utilise les moteurs de recherche pour trouver les bons mots.
- J'utilise des outils de présentation et l'écran plat interactif pour faire une présentation orale.

4.2 Coordination et motricité non verbale

La coordination et la motricité non verbale consistent à planifier et à programmer les mouvements du corps pour réaliser une séquence de gestes de manière efficace.

Manifestations observables

L'élève...
semble maladroit dans ses gestes.
a de la difficulté à être précis, à reproduire un tableau, à aligner des colonnes de chiffres ou à retranscrire une information.
présente des difficultés à se servir des outils de travail (ciseau, compas, règle).
se fatigue rapidement.
prend beaucoup de temps à se mettre en action.
se repère mal dans le temps (hier, aujourd’hui, demain).
se repère mal dans l’espace.
Possibles manifestations en écriture :
écrit très lentement, car il fournit un très gros effort cognitif en écrivant.
forme difficilement les lettres et les chiffres et peut en inverser (b et d) .
peut avoir une calligraphie imposante.
n’écrit pas dans les lignes et la distance des lettres dans les mots est très grande.
fait beaucoup d’erreurs orthographiques, car l’attention est focalisée sur la calligraphie.

Stratégies d’interventions pédagogiques et psychosociales			Stratégies de l’élève		Stratégies de l’élève intégrant le numérique
Aider l’élève à se donner des moyens pour organiser l’information	- Partager avec l’élève sa propre technique d’organisation de l’information. - Proposer des stratégies d’organisation et de repérage à l’élève (code de couleurs, regroupement par catégorie). - Proposer des copies aérées (élaguer la quantité d’information présente sur une même feuille). - Aérer l’espace visuel (espacement et taille de la police, titre, sous-titre).	- Laisser plus d’espace pour répondre aux questions, utiliser des cahiers avec « trottoirs ». - Fournir des feuilles quadrillées pour les calculs mathématiques et la géométrie. - Avoir différents types de crayons. - Identifier ce qu’il est important de noter.	J’ai besoin d’organiser l’information	- Je mets en place les stratégies d’organisation proposées par mon enseignante ou enseignant. - J’utilise des codes de couleurs pour catégoriser (matières scolaires, repères temporels). - J’utilise des crayons de différentes tailles ou couleurs. - Je développe un système de classement pour me retrouver facilement (pochettes, cahiers de couleurs). - Je rassemble mon matériel à un seul endroit. - Pour réduire le nombre de mots écrits, j’utilise des mots-clés et je crée des cartes conceptuelles. - J’utilise un support qui me permet d’aérer et d’organiser l’information (feuille lignée, feuille quadrillée, feuille de couleur, fiche en carton, papillon, feuillet collant).	J’ai besoin d’organiser l’information  - J’organise les mots-clés ou mes idées dans un outil de construction de listes ou en utilisant des cartes conceptuelles. - J’utilise un agenda électronique au quotidien en me servant des codes de couleurs pour catégoriser mes matières et échéanciers. - J’utilise des outils numériques pour prendre des notes, réaliser des activités et réviser. - J’utilise un support qui me permet d’aérer et d’organiser l’information : changer l’affichage de la page (feuille lignée, feuille quadrillée, feuille de couleur), créer un pense-bête sur le bureau de mon ordinateur. - J’utilise des surligneurs et des crayons numériques pour annoter mon texte.
Mettre en place des conditions favorables à la réalisation de la tâche d’écriture	- Fragmenter le travail écrit en différentes parties. - Scinder ou alterner les tâches d’écriture et de lecture. - Laisser plus de temps pour la réalisation des tâches d’écriture.	- Offrir une variété de tâches pour travailler la motricité (découper, souligner, réécrire). - Utiliser du papier à lignes plus larges ou du papier à lignes en relief.	J’ai besoin d’organiser la tâche d’écriture	- Je divise la tâche en plusieurs étapes avec une liste à cocher, si nécessaire. - Je passe d’une tâche d’écriture à une tâche de lecture pour réduire la fatigue.	J’ai besoin d’organiser la tâche d’écriture  J’utilise un agenda numérique ou un gestionnaire de tâches.
Réduire la tâche d’écriture	- Permettre de répondre ou de verbaliser sa pensée oralement. - Permettre à l’élève de réaliser un travail oralement plutôt qu’à l’écrit. - Limiter la prise de notes et la copie. - Encourager la prise de notes par un pair (avec papier calque) ou distribuer les notes de cours.	- Diminuer le nombre d’exercices écrits à effectuer. - Fournir des copies des notes et valoriser l’annotation. - Personnaliser certains outils de référence (aide-mémoire, dictionnaire).	J’ai besoin de réduire les activités liées à la tâche d’écriture	- J’utilise des mots-clés et je crée des cartes conceptuelles. - Je note seulement les informations importantes. - J’organise mes idées verbalement. - Je réponds verbalement à des questions de compréhension. - Quand c’est possible, je réalise des activités orales en préparation de la tâche d’écriture : - Je verbalise les étapes de mon travail. - Je nomme les sous-thèmes de mon sujet de rédaction.	J’ai besoin de réduire les activités liées à la tâche d’écriture  - J’enregistre mes idées et mes réponses à l’aide d’un enregistreur vocal. - J’utilise la saisie vocale pour écrire. - Je demande à mon enseignante ou enseignant d’enregistrer son enseignement ou de prendre une photo des annotations au tableau. - J’utilise l’ordinateur ou un Chromebook pour prendre des notes. - J’utilise les fonctions d’annotation disponibles dans les documents PDF.
Modelage et pratique guidée du geste moteur	- Fournir un modèle de la tâche à effectuer. - Faire la tâche en même temps que l’élève, afin qu’il imite l’enseignante ou l’enseignant.	- Démontrer la prise du crayon. - Décortiquer le geste à poser en plusieurs petites étapes.	J’ai besoin d’observer quelqu’un réaliser la tâche	J’observe mon enseignante ou enseignant dans ses gestes et je les reproduis.	J’ai besoin d’observer quelqu’un réaliser la tâche  - J’observe mon enseignante ou enseignant dans ses gestes sur l’écran plat interactif et je les reproduis. - Je visionne une capsule vidéo pour décortiquer les gestes qui sont attendus pendant la réalisation d’une activité de laboratoire, d’éducation physique, etc.
Environnement	- Prévoir un espace de travail vaste et calme. - Permettre à l’élève de choisir sa position de travail (debout, tabouret).	Vérifier auprès de l’élève s’il a un problème de vision.			

5.1 Communication orale

La communication orale consiste à transmettre verbalement des idées et des informations. Cela implique un échange entre une personne qui émet un message et une autre qui le reçoit.

Manifestations observables

- L'élève...
- a de la difficulté à choisir le bon vocabulaire et à prononcer certains mots.
- a une structure orale déficiente.
- a de la difficulté à identifier le sens de nouveaux mots ou expressions.
- ne comprend pas les expressions idiomatiques.
- est lent à formuler les premiers mots de sa phrase.
- parle avec peu de vocabulaire, inverse des syllabes et des mots dans la phrase.
- utilise des mots inexistants.
- a peu de référents culturels.
- redit exactement ce qu'il vient d'entendre, a de la difficulté à donner son opinion et copie le corrigé.
- est effacé.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales

Assurer la bonne réception du message oral	• Parler plus lentement pour donner plus de temps à l'élève pour traiter le propos. • Utiliser diverses intonations et moduler la voix. • Bien articuler et mettre l'accent sur la prononciation de certaines syllabes problématiques. • Mettre l'accent sur les points principaux du message, afin d'aider les élèves à saisir les mots les plus importants dans les consignes.	• Ajouter des indices visuels sous forme de gestes ou d'images pour aider les élèves à mieux comprendre les messages. • Répéter les consignes. • Donner l'occasion à l'élève de signaler son incompréhension.
Se préparer à la prise de parole	• Montrer comment se préparer avant de prendre la parole ou de répondre. • Fournir une liste de mots-clés ou d'illustrations sur un sujet. • Permettre à l'élève de faire une tempête d'idées avant de préparer sa présentation.	• Permettre à l'élève d'utiliser sa langue maternelle pour se donner plus d'idées et gagner en confiance. • Permettre à l'élève de s'enregistrer pour organiser sa pensée.
Favoriser l'enrichissement du vocabulaire	• Avant de commencer une nouvelle unité, présenter le vocabulaire clé. • Varier la présentation du vocabulaire : le sens, la forme (sonore ou visuelle) et l'emploi. • Enseigner le vocabulaire de façon explicite (dire le mot, expliquer sa signification, donner un exemple, faire répéter, établir des liens avec des mots connus et interagir avec le mot). (Beck, McKeown et Kukan, 2002). • Montrer à l'élève comment s'appuyer sur la morphologie des mots. • Enseigner l'utilisation du contexte pour comprendre le sens d'un mot. • Utiliser et faire réutiliser les mots dans différents contextes et à de nombreuses reprises.	• Développer l'accès lexical*: – Faire nommer des images en cinq minutes. – Raconter une histoire. – Nommer les mots d'une catégorie (loisirs, transport). – Proposer des mots de la même famille. – Proposer des synonymes et des antonymes. • Organiser et mémoriser le vocabulaire pour son réemploi. • Faire le modelage de la réalisation d'un schéma sémantique : représentation graphique ou réseau de concepts illustrant les relations entre les mots. • Relier les mots de manière visuelle en regroupant les concepts connexes.
Favoriser le bon usage de structures langagières	• Allouer le temps nécessaire pour formuler une réponse afin d'aider l'élève à structurer une réponse bien formulée. • Laisser le temps nécessaire à l'élève pour qu'il structure sa pensée et ses phrases. • Guider l'élève dans la construction d'une liste de cooccurrences.	• Suggérer à l'élève d'enregistrer une liste de mots cooccurents. • Répéter à l'élève le bon mot et la bonne structure syntaxique lorsqu'il se trompe.

*L'accès lexical désigne la capacité à retrouver un mot en mémoire pour l'exprimer à un moment précis.

Stratégies de l'élève

J'ai besoin de clarifier des bouts de message	• Je fais savoir mon incompréhension d'une partie du message à mon interlocutrice ou interlocuteur. • Je demande à mon interlocutrice ou interlocuteur de répéter plus lentement.	• Je suis les explications de mon interlocutrice ou interlocuteur en faisant attention aux images et aux gestes qu'elle ou il utilise.
J'ai besoin de structurer mes idées	• Je prends le temps de formuler la phrase dans ma tête.	• J'essaie de raconter ce que je veux dire dans ma langue maternelle avant de commencer à parler ou à écrire.
J'ai besoin d'enrichir mon vocabulaire	• Avant une situation de communication, je prépare le vocabulaire. • J'organise les mots par catégories : mots de la même famille, synonymes, antonymes, champs lexicaux (train, gare, locomotive, rail). • Je construis une liste de mots en indiquant leur emploi (appeler quelqu'un/téléphoner à quelqu'un). • J'utilise les stratégies de reconnaissance du sens des mots.	• Je reconnais un petit mot ou une petite unité de sens à l'intérieur du mot, par exemple : dans le mot « chanteur » le morphème « eur » signifie « personne qui chante ». • Je construis mon propre dictionnaire de mots et d'expressions idiomatiques. • Après la lecture, je retiens les mots importants et je construis une carte conceptuelle.
J'ai besoin d'exprimer un message clair à l'oral	• Je construis une liste de mots combinés à d'autres mots, par exemple : <i>se souvenir de quelque chose / se rappeler quelque chose</i>. • Je fais attention à l'ordre des mots dans ma phrase.	• Je formule ma phrase à voix haute à un camarade avant de prendre la parole.

*Certaines propositions d'usage numérique ont été adaptées de Fauteux et Edmond (2019) Développer et enrichir son vocabulaire à l'ère du numérique, École branchée.com. Numéro spécial.

**Cette fonction d'aide utilise la rétroaction vocale d'une synthèse vocale. Elle consiste à la lecture d'un texte numérique par une voix synthétique (artificielle) ». <https://recitas.ca/fonctions-daide/6-fonction-daide-au-soutien-a-la-lecture-par-retroaction-vocale-d-une-synthese-vocale/> (RECIT, s. d.)

Stratégies de l'élève intégrant le numérique

J'ai besoin de clarifier des bouts de message 	• Je peux utiliser un traducteur avec la saisie vocale.	• J'active les sous-titres dans les vidéos.
J'ai besoin de structurer mes idées 	• J'enregistre mes idées à l'aide d'un enregistreur vocal. • J'organise mes idées dans un outil de liste ou en utilisant des cartes conceptuelles.	• Je fais un enregistrement vidéo pour présenter un sujet.
J'ai besoin d'utiliser le mot juste et d'enrichir mon vocabulaire* 	• J'utilise les différentes fonctions d'aide d'un dictionnaire numérique, selon mes besoins : – La fonction de recherche de définitions pour trouver le sens d'un mot inconnu. – La fonction de prononciation pour entendre la prononciation des mots nouveaux. – La fonction de représentation visuelle pour me représenter le sens de certains mots nouveaux. – Le champ lexical du mot pour retrouver le mot juste pour exprimer ma pensée.	• Je construis mon propre dictionnaire numérique comportant des phrases, des images et la prononciation des mots. • J'insère des images libres de droits pour illustrer la signification visuelle du mot inconnu ou de l'expression idiomatique. • Je crée un fichier MP3 comportant une liste sonore de mots et leurs cooccurrences. • Je crée des fiches pour mémoriser des mots.
J'ai besoin d'exprimer un message clair à l'oral 	• J'utilise la fonction « Recherche des cooccurrences » dans un dictionnaire numérique pour trouver les mots que l'on retrouve le plus souvent ensemble. • Je relis mon texte à l'aide de la rétroaction par synthèse vocale** pour détecter des problèmes dans l'ordre des mots ou pour repérer un mot manquant dans une phrase.	• Je crée un fichier MP3 comportant une liste sonore de mots et leurs cooccurrences.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales			Stratégies de l'élève			Stratégies de l'élève intégrant le numérique		
Favoriser le raisonnement verbal	- Enseigner les inférences : montrer comment dégager des renseignements qui ne sont pas nécessairement mentionnés explicitement dans le message, puis s'appuyer sur des connaissances antérieures pour combler les lacunes. - Montrer comment poser des questions sur un sujet et comment répondre.	- Résumer l'idée principale. - Faire des vérifications ponctuelles en invitant l'élève à résumer verbalement ce qu'elle ou il a compris, appris et retenu. - Utiliser les images pour représenter un concept*.	J'ai besoin de vérifier ma compréhension orale	- J'organise les informations par thème. - Je pose des questions sur le thème de la conversation. - Je formule une phrase pour résumer ce que j'ai compris.	Je construis un schéma ou une représentation visuelle pour résumer un concept ou le contenu du message.	J'ai besoin de vérifier ma compréhension orale		- J'organise mes idées dans un outil de création de listes ou en utilisant des cartes conceptuelles. - J'enregistre un document sonore pour expliquer ce que j'ai compris.
Enseigner des moyens pour gérer le stress de la prise de parole	- Déramatiser la production orale. - Vivre l'erreur comme un élément propre à l'apprentissage.	Annoncer à l'élève que son tour de parole approche, pour lui permettre d'anticiper la situation.	J'ai besoin de gérer le stress de parler en public	- Je demande à mon enseignante ou enseignant de me prévenir quelque temps avant de me dire de prendre la parole. - J'accepte que je puisse me tromper quand je prends la parole, car tout le monde peut se tromper en parlant.	Je travaille sur ma respiration avant de parler.	J'ai besoin de gérer le stress de parler en public		- Je m'enregistre pour répéter mon message oral. - J'utilise un minuteur pour savoir à quel moment sera mon tour de parole.
Favoriser des interactions sociales	- Enseigner explicitement des stratégies d'écoute et de prise de parole. - Faire le modelage des stratégies (reformuler, expliquer, objectiver, expliciter, valider). - Inciter l'élève à avoir un contact visuel. - Poser des questions ouvertes. - Laisser suffisamment de temps à l'élève questionné pour répondre. - Offrir de fréquentes occasions à l'élève de prendre la parole.	- Encourager la prise de parole en proposant un sujet engageant et signifiant. - Varié les types de regroupement (grand groupe, dyade, petite équipe, tutorat). - Établir un climat de respect qui favorise la prise de risque. - Permettre à l'élève d'utiliser sa langue maternelle pour s'approprier des référents culturels. - Favoriser les évaluations orales en petits groupes.	J'ai besoin de participer à des échanges verbaux	- J'ose prendre des risques et je participe à des échanges en classe. - Je respecte les tours de parole. - Je mets en place les moyens nécessaires pour favoriser l'échange : je regarde mon interlocutrice ou interlocuteur, j'adopte une posture d'écoute, je module ma voix, je fais attention au volume de ma voix.	- Je prends le temps de formuler ma phrase dans ma tête avant de la dire. - Je m'exerce à dire mon message à une ou un autre élève avant de le dire devant la classe.	J'ai besoin de participer à des échanges verbaux		- Je participe à des échanges en ligne. - Je garde ma caméra ouverte pour favoriser l'interaction avec les autres participantes et participants. - J'appelle une ou un camarade pour échanger des idées avec elle ou lui.

5.2 Communication écrite : lecture et écriture

« Lire, c’est donner un sens à un message graphique [...] » (Riquois, 2019).

Écrire, c’est la capacité à exprimer la pensée et à communiquer au moyen d’un message graphique (Larousse).

Lire et écrire sont des actions inséparables.

Manifestations observables

- L’élève...
- n’aime pas les tâches qui lui demandent de lire ou d’écrire, préfère anticiper les réponses.
- lit de façon saccadée, ne lit pas par groupes de mots.
- peut être essoufflé lorsqu’il lit à voix haute.
- a de la difficulté à reconnaître et identifier les mots dans un texte (reconnaissance instantanée ou décodage).
- confond des mots semblables (amie/aime).
- ne lit pas correctement un même mot dans un texte.
- a de la difficulté à retenir l’orthographe d’un mot.
- écrit le même mot de différentes façons.
- éprouve des difficultés à prendre des notes de cours et à les relire.
- confond certains sons (f/v, b/p, e/é/è).

Stratégies d’interventions pédagogiques et psychosociales

Favoriser l’enrichissement du vocabulaire et des connaissances antérieures

- Avant de commencer une nouvelle unité, présenter le vocabulaire-clé.
- Variar la présentation du vocabulaire (sens, forme (sonore et visuelle), emploi).
- Enseigner le vocabulaire de façon explicite (dire le mot, expliquer sa signification, donner un exemple, faire répéter, faire des liens avec des mots connus, interagir avec le mot). (McKeown et Kukan (2002).
- Montrer à l’élève comment s’appuyer sur la morphologie des mots.
- Enseigner l’utilisation du contexte pour comprendre le sens d’un mot.
- Utiliser et faire réutiliser les mots dans différents contextes et à de nombreuses reprises.
- Développer l’accès lexical*:
 - Faire nommer des images en cinq minutes.
 - Raconter une histoire.
 - Nommer les mots d’une catégorie (loisirs ou transport).
 - Formuler des mots de la même famille.
 - Présenter des synonymes et des antonymes.
- Organiser et mémoriser le vocabulaire pour son réemploi.
- Faire le modelage de la réalisation d’un schéma sémantique : représentation graphique ou réseau de concepts illustrant les relations entre les mots.
- Relier les mots de manière visuelle en regroupant les concepts connexes.

Lecture-écriture

- Dans le cas des élèves peu scolarisés, faire un enseignement explicite de la correspondance graphème-phonème, tant en lecture qu’en écriture.
- Travailler l’identification des mots écrits.

J’ai besoin d’enrichir mon vocabulaire

- Avant une situation de communication, je prépare le vocabulaire.
- J’organise les mots par catégories : mots de la même famille, synonymes, antonymes, champs lexicaux (train, gare, locomotive, rail).
- Je construis une liste de mots en indiquant leur emploi (appeler quelqu’un/téléphoner à quelqu’un).
- J’utilise les stratégies de reconnaissance du sens des mots.
- Je reconnais un petit mot ou une petite unité de sens à l’intérieur du mot, par exemple : dans le mot « chanteur » le morphème « eur » signifie « personne qui chante ».
- Je construis mon propre dictionnaire de mots et d’expressions idiomatiques.
- Après la lecture, je retiens les mots importants et je construis une carte conceptuelle.

J’ai besoin d’identifier les mots et leurs particularités

- Je révise le découpage syllabique des mots.
- Je prends conscience des différentes graphies d’un son.
- Je m’exerce à épeler à voix haute.

J’ai besoin de lire de manière fluide

- Je lis à voix haute régulièrement.
- Je prends conscience des variations d’intonation en lien avec la ponctuation ainsi que des liaisons entre certains mots.
- Si je saute des lignes, j’utilise mon index, un signet, une règle ou un bout de papier pour m’aider à suivre le texte.

*L'accès lexical désigne la capacité à retrouver un mot en mémoire pour l'exprimer à un moment précis.
**Fluidité : capacité à lire un texte suivi avec exactitude, rapidité et expression (Kuhn et Stahl, 2003).
***Synthèse vocale : fonction d'aide consistant à présenter la lecture d'un texte numérique par une voix synthétique (artificielle) qui lit le texte tel qu'il est écrit, et ce, selon des règles précises de prononciation de la langue utilisée.

Stratégies de l’élève

Stratégies de l’élève intégrant le numérique

J’ai besoin d’enrichir mon vocabulaire



- J'utilise les différentes fonctions d'aide d'un dictionnaire numérique, selon mes besoins :
 - La fonction de recherche de définitions pour trouver le sens d'un mot inconnu.
 - La fonction de prononciation pour entendre la prononciation des mots nouveaux.
 - La fonction de représentation visuelle pour me représenter le sens de certains mots nouveaux.
- L'accès au champ lexical pour retrouver le mot juste, afin d'exprimer ma pensée.
- Je construis mon propre dictionnaire numérique comportant des phrases, des images et la prononciation des mots.
- J'insère des images libres de droits pour illustrer les mots inconnus et les expressions idiomatiques.
- Je crée un fichier MP3 comportant une liste sonore de mots et leurs cooccurrences.
- Je crée des fiches pour mémoriser des mots.

J’ai besoin d’identifier les mots et leurs particularités



- J'utilise la synthèse vocale* pour m'aider à entendre la bonne prononciation de mots nouveaux et à comprendre les questions.
- J'utilise la fonction d'aide à la séparation syllabique des mots pour découper les mots quand je lis.

J’ai besoin de lire de manière fluide



- J'enregistre ma lecture à voix haute et je vérifie mes progrès en vitesse et en exactitude.
- J'utilise la synthèse vocale* pour soutenir ma lecture.
- J'utilise la fonction de « mise en évidence du mot lu** » pour maintenir un bon rythme de lecture, identifier les mots écrits et améliorer la précision des mots lus.
- Pour éviter de sauter des lignes, j'utilise la règle de lecture numérique ou une extension qui me permet de centrer mon attention sur la zone du texte lu.
- Je change l'apparence du texte en augmentant la taille des caractères, en changeant de police ou d'interligne.

*Synthèse vocale : fonction d'aide consistant à présenter la lecture d'un texte numérique par une voix synthétique (artificielle) qui lit le texte tel qu'il est écrit, et ce, selon des règles précises de prononciation de la langue utilisée.
**Mise en évidence du mot : fonction d'aide permettant de faire un suivi visuel du mot lu par la mise en surbrillance des mots d'un texte numérique qui sont prononcés en même temps par une synthèse vocale. <https://recitas.ca/fonctions-daide/7-fonction-daide-au-suivi-visuel-du-mot-lu-par-mise-en-evidence-dynamique/>.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales			Stratégies de l'élève			Stratégies de l'élève intégrant le numérique		
Aider l'élève à développer sa compréhension des textes		- Lire les consignes avec l'élève et vérifier sa compréhension (reformulation). (Boultif, A. 2023) - Faire un enseignement explicite des stratégies de lecture pour favoriser la compréhension : - Déterminer l'intention de lecture. - Anticiper le contenu. - Faire des prédictions et des hypothèses. - Faire des liens avec ses connaissances antérieures.	J'ai besoin de comprendre quand je lis		- J'anticipe le contenu du texte en observant les titres et les images qui accompagnent le message. - Je fais de brèves pauses pendant la lecture. - Je souligne, j'encercle ou je surligne les éléments d'information importants.	- Je lis plus lentement et je m'arrête à chaque paragraphe pour trouver l'idée principale ou la résumer en une phrase. - J'explique oralement ce que j'ai compris du passage lu. - Je relis certains passages importants.	J'ai besoin de comprendre quand je lis  - J'utilise la rétroaction vocale par synthèse vocale pour écouter les phrases. - J'ajuste la vitesse de rétroaction vocale pour adapter le rythme de ma lecture à ma compréhension. - Je mets sur pause après deux ou trois phrases afin de résumer l'information. - J'enregistre mes explications ou mes réponses et je me réécoute. - En situation d'apprentissage, j'utilise la reconnaissance vocale* pour m'aider à élaborer mes idées quand je réponds à des questions de compréhension. - Je construis des cartes conceptuelles à l'aide d'une application. - Je cible les mots-clés du texte pour découvrir la thématique et faire des liens avec mes connaissances antérieures.	
Écriture		- Enseigner les régularités orthographiques (poulet, cachet, chalet). - Mettre l'accent sur les régularités orthographiques plutôt que sur les exceptions orthographiques. - Favoriser l'apprentissage et la mémorisation des traits spécifiques des mots au moyen d'une démarche de questionnement.	J'ai besoin de respecter l'orthographe des mots		- Je prépare une liste de mots en faisant ressortir les régularités orthographiques (je regarde le mot, je pense à sa particularité, je ferme les yeux et je l'écris) et je les regroupe. - Je nomme des mots qui commencent par...	J'ai besoin de respecter l'orthographe des mots  - J'utilise un dictionnaire en ligne pour vérifier l'orthographe des mots. - Pour faire ressortir les régularités orthographiques, je construis une liste de mots dans un outil de construction de listes ou en utilisant des cartes conceptuelles. - J'utilise la fonction de prédiction pour trouver la bonne orthographe d'un mot.		
Révision		Enseigner une démarche de révision et de correction.	J'ai besoin de réviser mes écrits		- Je relis mon texte pour m'assurer que j'ai énoncé clairement mes idées. - Je m'assure que ma phrase a un verbe et un prédicat. - Je relis les phrases et je vérifie la ponctuation.	- Je m'assure que je n'ai pas oublié d'écrire un mot. - Je vérifie les accords. - Je vérifie l'orthographe.	J'ai besoin de réviser mes écrits  - J'utilise la fonction de prédiction de mots pour m'aider à choisir les mots que je veux écrire. - J'utilise un imagier pour m'aider à choisir le bon mot (lecteur immersif**). - J'utilise la rétroaction vocale d'un logiciel de synthèse vocale pour écouter mes écrits. - J'utilise la fonction de révision-correction pour détecter mes erreurs de ponctuation, de construction de phrase, d'orthographe ou de vocabulaire.	
Réduire la tâche d'écriture		- Permettre de répondre ou de verbaliser sa pensée oralement. - Permettre à l'élève de réaliser un travail oralement plutôt qu'à l'écrit. - Limiter la prise de notes et la copie. - Encourager la prise de notes par un pair (avec papier calque) ou distribuer les notes de cours.	J'ai besoin de réduire les activités liées à la tâche d'écriture		- J'utilise des mots-clés et je crée des cartes conceptuelles. - Je note seulement les informations importantes. - J'organise mes idées verbalement - Je réponds verbalement à des questions de compréhension.	- Quand c'est possible, je réalise des activités orales en préparation de la tâche d'écriture : - Je verbalise les étapes de mon travail. - Je nomme les sous-thèmes de mon sujet de rédaction.	J'ai besoin de réduire les activités liées à la tâche d'écriture  - J'enregistre mes idées et mes réponses à l'aide d'un enregistreur vocal. - J'utilise la saisie vocale pour écrire. - Je demande à mon enseignante ou enseignant d'enregistrer son enseignement ou de prendre une photo des annotations au tableau. - J'utilise l'ordinateur ou un Chromebook pour prendre des notes. - J'utilise les fonctions d'annotation disponibles dans les documents PDF.	

*Reconnaissance vocale : fonction d'aide permettant de transcrire en texte un message oral prononcé dans le microphone de l'ordinateur. Cette fonction d'aide, disponible au traitement de texte en ligne, prend le nom de « Saisie vocale » dans Google docs.

**Lecteur immersif : fonction de lecture disponible dans les logiciels éducatifs, les plateformes de lecture en ligne ou les applications de traitement de texte. Certains lecteurs immersifs dans les applications de traitement de texte offrent une fonctionnalité appelée dictionnaire d'images, qui affiche des images pour illustrer certains mots.

6. Planification, organisation et gestion du temps

La planification consiste à déterminer les différentes étapes pour la réalisation d’une tâche en considérant une période donnée.

L’organisation voit à hiérarchiser les actions et les informations nécessaires à la réalisation d’une tâche.

La gestion du temps est l’habileté à organiser et à planifier la répartition du temps entre des activités et des priorités.

Manifestations observables

- L’élève...
- a de la difficulté à reproduire une séquence de tâches et à mémoriser les étapes de travail.
- est concentré sur un seul élément du travail (ex. : écrire le mot). Ne tient pas compte de la phrase, de la correction.
- procrastine (remet les activités à plus tard).
- a de la difficulté à gérer son temps et à terminer une tâche dans le temps prévu.
- ne sait pas par où commencer.
- se sent dépassé par la tâche.

Stratégies d’interventions pédagogiques et psychosociales

Aider l’élève à planifier son rythme de travail durant la session	- Aider l’élève à estimer le temps nécessaire à la réalisation du cours. - L’accompagner dans la détermination des objectifs et des échéanciers. - L’accompagner pendant la réalisation de son plan de travail.	- L’aider à tenir compte de toutes les étapes et tâches à faire. - Faire un suivi et donner une rétroaction dès que la tâche prévue pour une étape est terminée.
Aider l’élève à planifier une tâche	- Mettre en place un plan d’organisation des activités. - Faire participer l’élève à la planification. - Donner un temps précis à l’élève pour réaliser une activité et l’inviter à organiser son horaire de travail. - Décomposer la tâche en petites étapes (décomposer les tâches complexes pour favoriser la réussite des élèves). - Estimer le temps de réalisation des tâches.	- Noter les tâches à faire (sous la forme de liste à cocher). - Faire verbaliser les étapes de réalisation de la tâche. - Planifier des moments d’échange pour un suivi des actions réalisées. - Faire un suivi et donner une rétroaction dès que la tâche est terminée. - Annoncer les prochaines étapes.
Aider l’élève à organiser sa journée	- Aider l’élève à mettre en place un plan d’organisation des activités. - Inviter l’élève à organiser son horaire de travail. - Commencer le cours par une activité structurée.	- Donner un temps précis à l’élève pour réaliser une activité. - Décomposer le travail en petites étapes et fournir une liste des étapes à suivre.
Aider l’élève à se donner des moyens pour organiser l’information	Partager avec l’élève sa propre technique d’organisation de l’information.	Proposer des stratégies d’organisation et de repérage à l’élève (code de couleurs, regroupement par catégorie).
Aider l’élève à limiter les sources de distraction	- Aider l’élève à identifier les sources de distraction (appareils mobiles, réseaux sociaux, bavardage). - Laisser le cellulaire sur le bureau de l’enseignante ou de l’enseignant.	- Proposer à l’élève des stratégies de gestion du cellulaire : - Utiliser la méthode Pomodoro (50 minutes de travail/10 minutes de pause). - Ranger le cellulaire dans son sac.

Stratégies de l’élève

J’ai besoin de planifier le travail à réaliser durant la session	- Je divise le contenu du cours. - J’établis mon plan de travail et mes objectifs à chaque cours. - Je communique mes objectifs à mon enseignante ou enseignant. - Je prépare mon agenda pour répartir la matière à l’étude en fonction des semaines et du nombre d’heures allouées à un sigle.	- J’écris dans mon agenda les travaux à faire et les échéanciers. - Je planifie des activités de révision de la matière. - Je prévois les prétests à mon agenda.
J’ai besoin de planifier la tâche	- Je sollicite l’aide de mon enseignante ou enseignant pour diviser la tâche en étapes. - Je détermine les étapes à suivre pour la réalisation d’une tâche. - Je classe les tâches en ordre de priorité. - J’estime le temps de réalisation de la tâche. - J’utilise une minuterie pour respecter le temps estimé.	- Je verbalise les étapes de mon travail. - Je divise la tâche en plusieurs étapes avec une liste à cocher, si nécessaire. - Je me concentre sur chacune des tâches à l’aide d’un cadran. - Je déplace les notes autocollantes en fonction de la réalisation des tâches.
J’ai besoin d’organiser ma journée	- Je mets en place les stratégies d’organisation proposées par mon enseignante ou enseignant. - J’utilise un agenda au quotidien. - J’établis mon plan de travail et mes objectifs à chaque cours. - Je communique mes objectifs de la journée à mon enseignante ou enseignant. - Je me fais un horaire de travail.	- Je détermine les étapes à suivre pour la réalisation d’une tâche. - Je classe les tâches en ordre de priorité. - J’estime le temps de réalisation des tâches. - J’utilise une minuterie pour respecter le temps estimé. - Je me concentre sur chacune des tâches à l’aide d’un cadran.
J’ai besoin d’organiser l’information	- Je mets en place les stratégies d’organisation proposées par mon enseignante ou enseignant. - J’utilise des codes de couleurs pour catégoriser (matières scolaires, repères temporels). - J’utilise des crayons de différentes tailles ou couleurs.	- Je développe un système de classement pour me retrouver facilement (pochettes, cahiers de couleurs). - Je rassemble mon matériel à un seul endroit. - Pour réduire le nombre de mots écrits, j’utilise des mots-clés et je crée des cartes conceptuelles.
J’ai besoin d’éliminer les distraction	- J’évite de couper une tâche en cours de réalisation. - J’évite le bavardage : - Je m’assois loin de mes amies et amis. - Je leur demande de ne pas me déranger durant le temps de classe. - Je contrôle le temps passé sur les réseaux sociaux.	- Je ferme les sonneries et notifications de mes appareils électroniques. - Je gère le temps d’utilisation de mon cellulaire : - J’adopte la méthode Pomodoro (50 minutes de travail/10 minutes de pause ou bien 25 minutes de travail/5 minutes de pause). - Je range mon cellulaire dans mon sac. - Je laisse mon cellulaire sur le bureau de mon enseignante ou enseignant.

Stratégies de l’élève intégrant le numérique

J’ai besoin de planifier le travail à réaliser durant la session	- J’utilise un agenda électronique et j’active des rappels ou des alertes. - J’utilise une application de rappel dans mon cellulaire ou ma tablette.	J’utilise un agenda électronique au quotidien en me servant des codes de couleurs pour catégoriser mes matières et échéanciers.
J’ai besoin de planifier la tâche	- Je m’enregistre en verbalisant les étapes de mon travail. - Je liste les étapes de mon travail dans un outil de listes. - J’utilise des notes autocollantes.	- Dans mon ordinateur, j’active une application de notes autocollantes. - J’utilise une application qui me permet de créer une séquence de travail chronométrée.
J’ai besoin d’organiser ma journée	- J’utilise une application pour créer une liste de tâches à cocher lorsqu’elles sont terminées. - Je gère mon temps avec une minuterie électronique.	- J’utilise une application pour alterner les périodes de travail avec des périodes de pause. - J’utilise une application pour montrer le temps déjà passé sur une tâche et le temps restant avant la pause.
J’ai besoin d’organiser l’information	- J’utilise un agenda électronique et j’active des rappels ou des alertes. - J’utilise une application de rappel dans mon cellulaire ou ma tablette.	J’utilise un agenda électronique au quotidien en me servant des codes de couleurs pour catégoriser mes matières et échéanciers.
J’ai besoin d’éliminer les distractions	J’utilise une application de contrôle du temps d’écran et d’usage des applications.	

7. Motivation

Mot valise formé de « motif » et « action ».

La motivation comprend l'ensemble des mobiles ou motifs qui incitent à agir et à persister dans l'effort (ou à rester en action), durant le processus, vers un but donné (Lhéréty, 2021).

Manifestations observables

- L'élève...
- délègue aux autres ce qu'il a à faire.
- est inconstant dans la qualité et la quantité des travaux remis.
- sort souvent, prend des pauses.
- ne termine pas ses exercices ou les bâcle.
- trouve des excuses et justifie ses comportements.
- se fatigue rapidement et perd son intérêt.
- ne se donne pas d'objectif de travail.
- se dévalorise.
- ne voit pas la pertinence de faire des efforts.
- se retire socialement ou a un attrait excessif pour son réseau social.
- est dépendant des autres pour se structurer ou pour réaliser une tâche.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales

Clarifier la valeur de la tâche Présenter à l'élève les raisons du choix des contenus et l'intention des tâches à réaliser.		J'ai besoin de clarifier la valeur de la tâche - Je garde en tête mon objectif scolaire et/ou professionnel. - Je fais des liens entre mes actions et l'atteinte de mon objectif scolaire et/ou professionnel.
Aider l'élève à respecter les échéanciers - Fournir un plan de travail individualisé avec une séquence à cocher. - Diviser les travaux plus longs en petites étapes. - Favoriser des îlots de travail et le travail en équipe. - Donner un rôle actif à l'élève lors d'une activité d'équipe.		J'ai besoin d'échéanciers - Je comprends la charge de travail de chaque sigle et le nombre d'heures attendues. - J'établis mes échéanciers avec mon enseignante ou enseignant.
Aider l'élève à se donner des défis réalistes - Amener l'élève à se trouver un objectif SMART*. - Inscrire, dans un calendrier de classe, l'objectif de chacun des élèves. - Identifier les difficultés d'apprentissage cachées sous les comportements de l'élève.		J'ai besoin d'avoir des défis réalistes - Je me fixe un objectif réaliste à atteindre à chaque période. - Je détermine des éléments qui me permettent de vérifier si j'ai atteint mon objectif. - J'inscris mes bons coups et mes réalisations dans un cahier ou journal personnel. - Je tiens à jour un journal de bord dans lequel je consigne mes émotions et mes comportements, à chaque période et j'identifie les facteurs qui ont un impact sur mes objectifs à court, moyen et long terme.
Créer un environnement d'apprentissage stimulant et agréable - Organiser des activités pour les élèves qui atteignent leurs objectifs. - Proposer des activités parascolaires en fonction des intérêts de l'élève (ateliers de broderie, concours de jeux vidéo, ateliers de cuisine, jogging). - Intégrer des activités d'apprentissage ludiques. - Aménager une classe accueillante.		J'ai besoin de vivre des expériences plaisantes à l'école - Je participe à une activité parascolaire ou à un loisir à l'école (sport le midi, cours de photographie, projet mural). - Je participe aux sorties et aux activités thématiques (sorties aux pommes, concours de costumes d'Halloween, midi cinéma). - Je discute avec mes collègues de classe, je me crée un cercle social avec qui échanger durant les pauses et au dîner.
Donner place à la rétroaction positive  - Rappeler les bons coups au début d'une nouvelle tâche. - Souligner le travail accompli et encourager la poursuite. - Souligner l'effort. - Utiliser des stylos bleus ou verts, plutôt que rouges. - Offrir des rétroactions régulières, adaptées et différenciées. - À distance, on propose de courtes rencontres en mode synchrone (20-40 minutes) où les élèves sont actifs.		J'ai besoin de progresser et de vivre des réussites - Je divise le travail en petites étapes. - J'utilise mon plan de travail et je coche les tâches réalisées. - Je me récompense lorsque j'atteins mes objectifs quotidiens. - Je suis attentif à la rétroaction de mon enseignante ou enseignant. - Je mobilise les stratégies et j'utilise les outils qu'on me montre en classe. - Je valide mes progrès auprès de mon enseignante ou enseignant. - Je m'entoure de gens motivés qui partagent mes objectifs.

Stratégies de l'élève

Stratégies de l'élève intégrant le numérique

J'ai besoin de clarifier la valeur de la tâche  J'utilise un journal en ligne pour établir mes objectifs et mes réalisations.
J'ai besoin d'échéanciers  J'utilise un agenda électronique et j'active des rappels ou des alertes.
J'ai besoin d'avoir des défis réalistes  - J'utilise un minuteur pour gérer le temps que je passe sur une tâche. - J'utilise des badges numériques pour me féliciter. - J'utilise un journal en ligne pour me féliciter de l'atteinte de mes objectifs et de mes réalisations.
J'ai besoin de vivre des expériences plaisantes à l'école  Je participe à une activité ludique en ligne organisée par mon enseignante, enseignant ou par mon centre.
J'ai besoin de progresser et de vivre des réussites  - Je consulte la rétroaction donnée par mon enseignante ou enseignant via les différentes plateformes qu'elle ou il utilise. - Je prends rendez-vous avec mes enseignantes et enseignants pour leur poser les questions que j'ai notées et/ou enregistrées à l'aide d'un calendrier numérique. - Je travaille en équipe avec d'autres élèves à distance, en utilisant une plateforme de visioconférence.

*Objectif SMART: acronyme utilisé pour décrire un objectif. Cet acronyme correspond à Spécifique, Mesurable, Approprié/Atteignable, Réaliste et Temporel. (adapté de: OQLF - Vitrine linguistique).

8. Métacognition et auto-observation

La métacognition et l'auto-observation consistent à prendre conscience de ses propres processus d'apprentissage ; elles permettent à une personne d'identifier ses réussites et ses erreurs, pour les corriger.

Manifestations observables

- L'élève...
- fait toujours la même démarche, dans tous les contextes.
- copie le corrigé.
- ne sait pas ce qu'il doit faire pour s'améliorer.
- est dépendant des autres.
- ne comprend pas la pertinence d'un travail.
- commence une tâche sans avoir tous ses outils, sans lire la consigne.
- ne consulte pas les manuels de référence ou l'enseignante et l'enseignant.
- fait entièrement un travail, sans questionner sa démarche.
- n'est pas capable d'argumenter, de donner son point de vue.
- n'est pas en mesure de s'autoévaluer, de donner une note à son travail.
- n'est pas capable d'anticiper les obstacles, les difficultés qui pourraient survenir.
- attribue son succès à la facilité d'un examen.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales

Aider l'élève à prendre connaissance de la tâche à faire

- Clarifier les objectifs du cours et la signification du sigle.
- Aider l'élève à se familiariser avec la grille de correction.
- Identifier les compétences à mobiliser pour réussir cet apprentissage.
- Discuter avec l'élève des critères d'évaluation ainsi que de la pondération à l'intérieur de chaque cours.
- Déterminer avec lui les étapes de planification.
- Lui demander d'anticiper le contenu et les défis avant la réalisation d'un travail.

Aider l'élève à s'autoréguler

- Valoriser le travail en équipe afin qu'il voie d'autres façons d'apprendre.
- Favoriser ensuite le réinvestissement en travail individuel.
- Réfléchir tout haut pour le modelage d'une tâche.
- Rajouter des questions à l'oral pour approfondir son raisonnement.
- Discuter de la différence entre la réponse du corrigé et la sienne.
- Lui faire corriger le travail d'un pair.
- Faire nommer par l'élève ce qu'il comprend d'une notion. Ensuite, cibler ce qu'il ne comprend pas.

Aider l'élève à évaluer les stratégies mises en place

- Lui demander ce qu'il a trouvé facile et difficile dans le travail.
- Amener l'élève à réagir ou à se positionner devant un apprentissage : « Que penses-tu de ... ».

J'ai besoin de réfléchir à la tâche

- Avec mon enseignante ou enseignant, je clarifie les objectifs du cours et la signification du sigle et je me familiarise avec la grille de correction.
- À l'aide de mon enseignante ou enseignant, je survole la tâche pour mieux comprendre ce qui est attendu, déterminer les ressources nécessaires et évaluer le temps requis.
- Je lis attentivement les consignes avant de me lancer et je m'assure d'avoir bien compris.
- J'identifie les éléments importants de la tâche au moyen d'un code de couleurs, de notes autocollantes ou d'annotations.
- J'active mes connaissances antérieures : Est-ce que j'ai déjà fait un exercice similaire ? Est-ce que je connais le sujet ? Etc.
- J'identifie les difficultés que je pourrais rencontrer.
- Je me crée une banque de stratégies (pour lire, écrire, apprendre, comprendre, résoudre, mémoriser) et j'identifie celles qui m'aideront à réaliser chacune des tâches.

J'ai besoin de comprendre comment faire la tâche et je dois vérifier si je suis sur la bonne voie

- Tout au long de la tâche, je me questionne sur ma démarche : Est-ce que j'ai bien compris la question ? Est-ce que ma réponse a du sens ? Est-ce que je réponds bien à la question ?
- J'observe mon enseignante ou enseignant réaliser une tâche.
- Je mets en pratique sa démarche et ses trucs.
- Je valide mon raisonnement et mes stratégies tout au long de la tâche.
- Je suis ouvert à l'idée de recevoir de l'aide et j'en demande régulièrement.
- Je revois mon travail le lendemain afin d'y apporter les corrections nécessaires.

J'ai besoin de faire le bilan des stratégies mises en place

- Je me questionne sur ma démarche : Est-ce que je suis satisfait de ma démarche et de mes réponses ? Quels ont été mes points forts ? Qu'est-ce que je dois améliorer ? Quelles sont les stratégies qui m'ont aidé et que je devrais mettre en place à nouveau ?
- J'identifie ce qu'il est important de retenir pour la suite de mes apprentissages.

Stratégies de l'élève intégrant le numérique

J'ai besoin de réfléchir à la tâche



- J'utilise les grilles de correction et les objectifs déposés dans Classroom.
- Je prends des notes et je mets en évidence les éléments importants dans les consignes à l'aide d'outils numériques.
- J'utilise la fonction commentaire pour noter mes connaissances antérieures et mes difficultés à discuter avec mon enseignante ou enseignant.
- J'utilise mon journal personnel pour documenter mes stratégies d'apprentissage.

J'ai besoin de comprendre comment faire la tâche et je dois vérifier si je suis sur la bonne voie



- Je regarde des capsules vidéo ou j'écoute les enregistrements sonores de mon enseignante ou enseignant quand elle ou il enseigne une notion nouvelle, explique une démarche, etc. (vidéo en ligne ou document créé à partir d'un enregistreur audiovisuel).
- J'écoute les consignes enregistrées par mon enseignante ou enseignant.
- J'utilise, au besoin, la fonction d'aide priorisée par mon enseignante ou enseignant.
- J'enregistre ma démarche et mon raisonnement et je les partage avec mon enseignante ou enseignant.
- Je réécoute mon enregistrement pour identifier des erreurs et des stratégies gagnantes.

J'ai besoin de faire le bilan des stratégies mises en place



- Je fais le bilan de mes apprentissages dans les grilles d'autoévaluation.
- Je note mes stratégies gagnantes et je complète un bilan de mes apprentissages dans mon journal en ligne.

9.1 Stress et anxiété

Le stress est une réaction d’alarme à une situation concrète et réelle. Lorsqu’il est bien dosé, le stress peut augmenter nos performances (Lupien, 2019).

L’anxiété, c’est la peur d’avoir peur! C’est une réaction d’alarme à une situation hypothétique qui n’est pas encore réelle (Marchand, Letarte et Seidah, 2018).

Manifestations observables

L’élève...

présente des signes physiques de réponse au stress : battements cardiaques élevés, respiration profonde, sueurs, mains moites, problèmes digestifs, brûlures d’estomac, diarrhée ou constipation, maux de tête, douleurs au dos et à la mâchoire, etc.

éprouve des sensations désagréables : tension ou papillons dans l’estomac, a envie de rugir et de bondir, devient hypervigilant ou se sent vidé.

éprouve des émotions de peur ou de colère, est irritable, pleure ou angoisse facilement.

démontre le besoin d’être rassuré et sécurisé, est destabilisé ou paraît rigide devant un changement.

est dans l’évitement (s’absente, refuse de participer à une activité ou de passer un examen, utilise le cellulaire pour éviter d’entrer en contact avec les gens, etc.).

anticipe des conséquences négatives devant une situation incertaine.

présente des difficultés d’attention et de mémorisation.

Stratégies d’interventions pédagogiques et psychosociales

Rassurer l’élève

- Accueillir l’élève à son entrée en classe.
- Manifester de l’empathie lors des moments de découragement.
- Se rendre disponible pour une écoute active.
- Favoriser la communication.
- Aider l’élève à reconnaître (nommer, écrire, réfléchir à...) les petits progrès.
- Offrir aux élèves un environnement d’apprentissage calme, avec des consignes simples, prévisibles et claires.

Aider l’élève à reconnaître les manifestations de stress ou d’anxiété*



- Utiliser les fiches d’intervention afin de développer des connaissances sur le stress et l’anxiété.
- Proposer aux élèves des moments d’échange.
- Utiliser des ressources pour la classe : capsules vidéo.

Aider l’élève à identifier les sources de stress et d’anxiété



- Favoriser l’échange pour outiller l’élève dans l’identification des sources de stress.

Aider l’élève à se calmer

- L’inciter à utiliser des moyens simples pour se calmer (travailler sur la respiration, faire quelques exercices d’étirement, utiliser des techniques de relaxation musculaire ou des exercices de pleine conscience).
- L’encourager à faire une activité de décharge.
- Prévoir des objets de compensation que l’élève peut manipuler (balle de stress).
- Encourager l’élève à sortir de la classe pour s’apaiser, retrouver son calme et sa concentration.
- Dans la salle de classe, aménager des espaces de détente.

J’ai besoin d’être rassuré

- Je vais vers mon enseignante ou enseignant pour lui nommer les éléments en classe qui augmentent mon stress.
- Je n’hésite pas à poser des questions à mon enseignante ou enseignant si je comprends mal une notion.
- Je m’encourage en nommant mes petits progrès.
- Je trouve des moyens d’exprimer mon stress (appeler un ami, aller voir une personne-ressource, écrire).

J’ai besoin de reconnaître les signes de stress et d’anxiété

- Je m’informe à propos des manifestations du stress et de l’anxiété.
- J’écoute des enregistrements sonores abordant le stress et l’anxiété.

J’ai besoin d’identifier mes sources de stress et d’anxiété

- Je m’informe à propos des quatre ingrédients du stress (CINÉ : perte de Contrôle, situation Imprévisible, situation Nouvelle et Égo menacé).
- J’identifie quels ingrédients sont susceptibles d’activer mon anxiété et mon stress, pour mieux me préparer.

J’ai besoin de me calmer

- Je prends de grandes respirations (cinq secondes pour inspirer, cinq secondes pour expirer).
- Je fais quelques exercices d’étirements ou je bâille.
- J’utilise des méthodes de méditation et de pleine conscience.
- Je prends une gorgée d’eau. Je compte à rebours.
- J’écoute de la musique et des enregistrements sonores relaxants.
- Je mets des écouteurs sur mes oreilles.
- Je dessine, je lis.
- Je manipule des objets (balle antistress, crayon).
- Je me retire dans un coin calme.
- Je me couche la tête sur mon bureau et je ferme les yeux.
- Je prends une marche.

Stratégies de l’élève

Stratégies de l’élève intégrant le numérique

J’ai besoin d’être rassuré



- Je communique avec des personnes-ressources par texto, par courriel ou par l’intermédiaire d’un site (Alloprof). Je trouve des moyens numériques pour exprimer mon stress.

J’ai besoin de reconnaître les signes de stress et d’anxiété



- Je regarde des capsules vidéo ou j’écoute des enregistrements sonores sur le stress et l’anxiété.
- Je réalise les activités proposées en classe en utilisant des outils ou ressources numériques.

J’ai besoin d’identifier mes sources de stress et d’anxiété



- Je regarde la capsule vidéo *Le stress – sa composition*, présentant les quatre ingrédients du stress.
- Je réponds aux questions verbalement ou bien j’exprime mon opinion en utilisant les applications proposées par l’enseignante ou l’enseignant.

J’ai besoin de me calmer



- J’utilise des applications pour travailler ma respiration.
- Je fais des activités guidées relaxantes à partir de vidéos.
- J’utilise des applications pour méditer ou me recentrer.
- J’utilise une application de coloriage antistress.
- J’écoute de la musique calme, des bruits de fond apaisants ou du bruit blanc à l’aide d’un support numérique.
- Je crée une liste musicale qui me permet de me détendre.
- J’utilise une tablette pour réaliser des dessins et me détendre.

*Remarque : Éviter de donner son appréciation sur la situation vécue par l’élève (Ceci n’est pas si important, Tu seras capable de réussir). Plutôt, poser des questions qui permettront à l’élève de réfléchir à sa situation de stress ou d’anxiété : À quoi penses-tu ? Quelles sont tes preuves ? Est-ce aidant/pas aidant de voir la situation de cette façon ? Si ce n’est pas aidant, est-ce possible de voir la situation autrement ? Une personne de ton entourage, comment verrait-elle la situation ?

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales			Stratégies de l'élève			Stratégies de l'élève intégrant le numérique		
Aidez l'élève à regagner son équilibre • Alternier travail et détente : accorder des temps de repos, de loisir et d'échange en classe. • Miser sur les saines habitudes de vie, sur l'importance du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique. • Utiliser l'horloge pour structurer une période (tâche, repos, détente).			J'ai besoin de regagner mon équilibre • Je fais attention à mon sommeil et à mon alimentation. • Je fais de l'activité physique. • Je mets en place des stratégies pour m'aider à assurer mon bien-être (condition physique, bien-être psychologique, liens sociaux, vie spirituelle). • J'alterne des moments de travail avec des moments de repos et de loisir. • Je réduis mon temps devant les écrans. • Je réfléchis aux changements qui peuvent être réalisés dans mon mode de vie, avant de commencer à travailler sur mes pensées anxieuses.			J'ai besoin de regagner mon équilibre  • J'écoute des vidéos de pleine conscience ou de cohérence cardiaque. • Je fais des activités guidées à partir de vidéos. • Je visionne des capsules d'entraînement physique en ligne. • J'éteins les écrans une heure avant de me coucher. • Je réduis mon temps consacré aux réseaux sociaux. • J'utilise une application pour alterner les périodes de travail avec des périodes de pause. • Je réfléchis aux changements qui peuvent être réalisés dans mon mode de vie, avant de commencer à travailler mes pensées anxieuses.		
Aider l'élève à aborder les situations avec optimisme • Favoriser la communication. • Faire nommer les éléments positifs des circonstances pour contrer la situation adverse. • Aider l'élève à relativiser, tout en accueillant avec bienveillance ses inquiétudes face au futur.			J'ai besoin d'optimisme • Je crée des images mentales et je visualise des situations positives (comment je vais me sentir une fois que l'examen sera terminé, je m'imagine dans mon futur emploi ou futur programme scolaire). • J'essaie de relativiser mes inquiétudes et d'entrevoir le futur de façon réaliste. • Je pense aux choses excitantes qui m'attendent une fois mon objectif atteint. • Je me concentre sur mes réussites du passé et sur mes forces qui me permettront de réussir dans le futur.			J'ai besoin d'optimisme  • J'écoute des capsules vidéo d'affirmation de soi. • Je me mets des rappels pour me motiver (par exemple : passe une belle journée). • Je relis mon journal de bord pour voir ma progression et ce que j'ai déjà accompli.		
Aider l'élève à se détendre  • Prévoir des moments de détente dans la classe. • Échanger avec les élèves à propos des bienfaits de la pause. • Utiliser l'écran plat interactif et des applications pour déterminer les moments de pause.			J'ai besoin de me détendre • Je prends une pause dans la classe. • Je détermine les activités que je ferai pendant la pause.			J'ai besoin de me détendre  • J'utilise des applications pour me souvenir de faire une pause. • Je participe à des activités à l'écran plat interactif proposées par mon enseignante ou enseignant. • Je détermine les activités que je ferai pendant la pause.		
Remarque Guider l'élève vers les ressources appropriées, selon les manifestations suivantes : • Persistance de l'anxiété dans le temps. • Disproportion de l'anxiété. • Détresse ou perturbation des activités et du bien-être au quotidien. (Guay, 2020)								

9.2 Anxiété de performance

L'anxiété de performance se réfère à un sentiment de stress vécu avant ou au moment de prendre la parole en public, d'offrir une performance ou de subir une épreuve, comme un examen ou une entrevue d'embauche (Villeneuve, 2023).

Manifestations observables

- L'élève...
 - appréhende les examens, croit qu'il ne pourra plus continuer s'il échoue.
 - recherche l'éloge.
 - présente des troubles somatiques lorsqu'il est question d'évaluation (maux de ventre, maux de tête, nausées).
 - n'est jamais satisfait de ses résultats.
 - a des pensées irrationnelles.
 - attribue son échec à des facteurs internes (étude, incompetence).
 - ne croit pas être aimé pour ce qu'il est, croit que tout dépend de ses réussites.
 - accumule beaucoup de frustrations qu'il n'est pas capable de nommer.
 - met son attention sur les détails, n'est pas capable de passer au numéro suivant s'il ne le réussit pas.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales

- Fournir à l'élève des conditions favorables à la réussite de sa tâche**
 - Faire l'intervention en tutorat dans un endroit neutre (cafétéria, salle multi).
 - Modéliser les démarches de travail.
 - Avoir une routine de classe affichée au tableau.
- Enseigner de nouvelles stratégies d'études et de nouvelles manières d'aborder une tâche.
 - Aider l'élève à s'organiser et à prioriser des tâches.

- Aider l'élève à regagner son équilibre**
 - Faire nommer les réussites de l'élève.
 - Lui faire nommer ses limites personnelles, ses peurs et l'inviter à clarifier ses pensées.
 - Amener l'élève à prendre conscience du pouvoir qu'il a sur la situation problématique.
- Rappeler à l'élève qu'à la formation générale des adultes, tout le monde arrive avec un bagage différent et évolue selon son propre rythme. Il est donc préférable de se comparer à soi-même et non à ses collègues.

- Aider l'élève à réduire l'impact des situations anxiogènes**
 - Identifier les notions qui seront évaluées (préparer l'élève à l'évaluation).
 - Faire des exercices d'évaluation.
 - Revoir avec l'élève les aspects qui seront évalués avec leur pondération.
- Visiter la salle d'examen.
 - Lui permettre d'écouter de la musique douce en travaillant.

- Aidez l'élève à se fixer des objectifs réalistes**
 - Accompagner l'élève dans la détermination de ses objectifs.
 - Aider l'élève à réfléchir sur les objectifs atteints.
- Aider l'élève à nommer les facteurs permettant la réussite ou l'échec d'une tâche.

Stratégies de l'élève

- J'ai besoin de conditions favorables à la réussite de ma tâche**
 - Je crée un espace de bien-être qui favorise mes apprentissages.
 - J'anticipe le contenu et les défis de l'évaluation.
- Je me familiarise avec la grille de correction pour prioriser mes efforts en conséquence.
 - J'utilise une horloge pour organiser mon temps.

- J'ai besoin de regagner ma confiance en moi**
 - Je nomme mes forces.
 - Je me répète que si je suis rendu aux pré-tests et aux examens, c'est que mes enseignantes et enseignants ont confiance en ma capacité de réussir.
 - Je me concentre sur les éléments que je peux contrôler, par exemple : ma préparation à l'examen et ma gestion du stress.
- Je pense aux moyens que j'utilise normalement pour réussir, et je mise sur ceux-ci.
 - Je considère les erreurs comme des opportunités d'apprentissage, plutôt que comme des échecs.

- J'ai besoin d'anticiper les situations anxiogènes**
 - J'arrive quelques minutes avant le début du cours.
 - Je suis la routine de classe proposée par mon enseignante ou enseignant.
 - Je visite la salle d'examen et je rencontre la surveillante ou le surveillant avant l'examen.
- Je demande de choisir la place qui me convient dans la salle d'examen et/ou en classe.
 - J'ai mon matériel requis.

- J'ai besoin de me donner des objectifs réalistes**
 - Je valide avec mon enseignante ou enseignant des objectifs pour la semaine et structure mon horaire de travail.
 - Je discute avec mon enseignante ou enseignant de la progression vers l'atteinte de mes objectifs d'apprentissage.
- J'identifie les raisons pour lesquelles j'ai atteint ou non mes objectifs d'apprentissage.

Stratégies de l'élève intégrant le numérique

- J'ai besoin de conditions favorables à la réussite de ma tâche**
 - Je note les défis de l'évaluation dans mon journal en ligne et j'établis le lien avec mes stratégies gagnantes.
- J'utilise un minuteur pour organiser le temps que je passe sur une tâche.

- J'ai besoin de regagner ma confiance en moi**
 - Je planifie mon travail avec un agenda numérique ou un gestionnaire de tâches.
- Je utilise mon journal en ligne pour nommer mes forces, mes réussites et les moyens à prendre pour réduire l'impact des situations hors de mon contrôle.

- J'ai besoin d'anticiper les situations anxiogènes**
 - Je note mes peurs et mes émotions dans mon journal en ligne et j'établis le lien avec mes stratégies gagnantes.
 - Je utilise les rappels ou pense-bêtes numériques pour faire un plan de travail avec des cases à cocher.
- J'utilise un agenda électronique et j'active des rappels d'échéanciers, d'examen ou de travaux à remettre.

- J'ai besoin de me donner des objectifs réalistes**
 - Je note mes objectifs et les notions évaluées dans mon journal en ligne et j'établis le lien avec mes stratégies gagnantes.
- J'utilise un agenda électronique pour planifier ma semaine.

10. Gestion de vie personnelle

Il s'agit de l'équilibre entre les études et les obligations personnelles et familiales. C'est un facteur déterminant dans la réussite scolaire.

Manifestations observables

- L'élève... arrive en retard, accumule les absences.
- a des problèmes d'organisation de transport.
- a des problèmes de budget (peu de ressources financières).
- est incapable de prioriser.
- a des problèmes d'ordre familial.
- a des difficultés à concilier les exigences de sa vie personnelle, son travail et sa famille.
- a de la difficulté à séparer sa vie personnelle de sa vie professionnelle et scolaire.
- manque de réalisme devant les exigences du marché du travail.
- manque de stabilité émotionnelle.
- a des excès de colère, vit quotidiennement du stress et pleure souvent.
- est très influençable et se soucie de l'opinion des autres.
- entretient des rumeurs non fondées, dramatise et est susceptible.
- agit en victime.
- utilise de façon excessive son cellulaire.

Stratégies d'interventions pédagogiques et psychosociales

Accompagner l'élève pour qu'il prenne conscience de la situation



- De façon individuelle, nommer le comportement inadéquat et expliquer en quoi il est susceptible de nuire à sa réussite ou à celles des autres dans la classe.
- Poser des questions pour comprendre la situation de l'élève et tenter d'identifier ses besoins.
- Encourager l'élève à mettre en priorité son projet d'études, ce qui exige assiduité et dévouement. Si sa situation de vie l'en empêche, réfléchir aux autres options : formation à distance, pause le temps de régler les problèmes, révision de son horaire.
- Envisager des solutions et des objectifs avec elle ou lui et déterminer ensemble ceux qui seront appliqués en classe, puis clarifier les attentes (avec l'aide de l'équipe psychosociale, au besoin).
- Faire un suivi auprès de l'élève et adapter les objectifs, au besoin.
- Miser sur un changement à la fois.
- Inviter les élèves aux rencontres et aux périodes de travail en utilisant un agenda numérique.

J'ai besoin de me responsabiliser face à mes problèmes personnels

- Je fais preuve d'ouverture et je tente de comprendre mon problème.
- Je réfléchis à mes habitudes de vie (activité physique, utilisation des technologies et des outils numériques, alimentation, sommeil, consommation) et j'évalue si elles m'aident ou si elles nuisent à l'atteinte de mes objectifs.
- Je vais chercher de l'aide et du soutien.
- J'identifie mon besoin à la source de mon problème.
- J'identifie les ressources qui peuvent m'aider, en lien avec mon besoin.
- Je cible des solutions (gestes) que je mets en place.
- Je cible un objectif réaliste et partage mon cheminement.
- Je mets en place un changement à la fois.
- Je constate mes progrès et me récompense pour les bons coups.

Stratégies de l'élève

Stratégies de l'élève intégrant le numérique

J'ai besoin de me responsabiliser face à mes problèmes personnels



- Je cherche, en ligne, pour trouver les ressources de mon quartier.
- J'utilise un journal en ligne pour établir mes objectifs d'études et pour identifier mes problèmes et mes difficultés, puis réfléchir à des pistes de solutions et adopter des comportements qui peuvent m'aider.
- J'utilise un gestionnaire des tâches pour établir un plan d'action avec l'aide d'une intervenante ou d'un intervenant.

J'ai besoin de regagner mon équilibre



- J'écoute des vidéos de pleine conscience ou de cohérence cardiaque.
- Je fais des activités guidées à partir de vidéos (yoga, tai chi, entraînement).
- Je visionne des capsules d'entraînement physique en ligne.
- J'éteins les écrans une heure avant de me coucher.
- Je réduis mon temps consacré aux réseaux sociaux.
- J'utilise une application pour alterner les périodes de travail avec des périodes de pause.
- Je réfléchis aux changements qui peuvent être réalisés dans mon mode de vie, avant de commencer à travailler sur mes pensées anxieuses.

Références bibliographiques



BAL, Aydin et Aaron B.T. PERZIGIAN (2013). « Evidence-based interventions for immigrant students experiencing behavioral and academic problems: A systematic review of the literature». *Education and Treatment of Children*, Volume 36, Numéro 4, novembre 2013) p. 5-28.

BOURDON Sylvain et Rachel BÉLSLE (2011). *Le plaisir d'apprendre. J'embarque quand ça me ressemble. Études de cas visant à inspirer de nouveaux environnements éducatifs. Québec : ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport*. Repéré à <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2047905>

CENTRE DE TRANSFERT POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE DU QUÉBEC (CTREQ) (2019). *Coup de pouce à la réussite ! Apprendre tout au long de la vie : Constats sur la formation générale des adultes et pistes d'action proposées*. Repéré à <https://www.ctreq.qc.ca/apprendre-tout-au-long-de-la-vie/>

CENTRE SAINT-MICHEL (s.d.). *Intervenir pour réussir*. Repéré à <https://www.treaq.ca/ateliers-colloque-2019/d4-inter-venir-pour-reussir/>

GOVERNEMENT DU QUÉBEC (2017). *Lignes directrices pour assurer la cohérence des actions entreprises au regard de la démarche d'accompagnement de l'adulte ayant des besoins particuliers*. Direction de l'éducation des adultes et de la formation continue. Repéré à https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/formation_professionnelle/Lignes-directrices-besoins-particuliers_FP.pdf

GOVERNEMENT DU QUÉBEC (2019). *Cadre de référence de la compétence numérique*. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Repéré à https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/Cadre-referenc-competence-num.pdf

GOVERNEMENT DU QUÉBEC (2021). *Services et programmes d'études : Formation générale des adultes*. Direction de l'éducation des adultes et de la formation professionnelle. Repéré à https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/FGA-doc-admin-2021-22.pdf

TA@L'ÉCOLE (s.d.) *Un regard approfondi sur les fonctions exécutives : Les huit piliers du fonctionnement exécutif*. Repéré à <https://www.taalecole.ca/modules/fonctions-executives/huit-piliers/>

Modèle de réponse à l'intervention

CENTRE DE SERVICES SCOLAIRES MARGUERITE BOURGEOYS (2019). *Cadre de référence en orthopédagogie*. Repéré à <https://sre.servicesscsmb.com/wp-content/uploads/2020/12/Cadre-de-r%C3%A9f%C3%A9rence-orthop%C3%A9dagogie-.pdf>

DESROCHER, Alain et Marie-Hélène GUAY (2020). « L'évolution de la réponse à l'intervention : d'un modèle d'identification des élèves en difficulté à un système de soutien à paliers multiples ». *Enfance en difficulté*, volume 7, mai 2020, p. 5-25.

PAZ, Eugenia (2021). « Mise en œuvre du modèle de réponse à l'intervention au secondaire en contexte d'immigration à l'aide du numérique ». Dans GRAVELLE, Françoise, Nathalie FRIGON et Julie MONETTE, *Transformation numérique de l'établissement d'enseignement : partage de pratiques professionnelles*. Presses de l'Université du Québec : Québec.

Pratiques pédagogiques en formation générale des adultes

CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DE LA JONQUIÈRE (2021). *Des choix pédagogiques éclairés par les données probantes en formation générale adulte et en formation professionnelle*. Repéré à http://www.carrefourfgafp.com/SEC/wp-content/uploads/2021/02/Article_Choix-p%C3%A9dagogiques-1.pdf

COMMISSION SCOLAIRE DE LA RIVIÈRE-DU-NORD (2009). *Adaptations des pratiques pédagogiques pour la clientèle en formation générale des adultes et en formation professionnelle*.

TABLE DES RESPONSABLES DE L'ÉDUCATION DES ADULTES DU QUÉBEC (2021). *Rendez-vous pour la réussite éducative : L'éducation au-delà la pandémie*. Repéré à https://www.treaq.ca/wp-content/uploads/2021/04/Memoire_reussite_educative_TREAQ_20avril21.pdf

Agitation et impulsivité, concentration et attention

CENTRE DE TRANSFERT POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE DU QUÉBEC. (2018). *Projet Savoir. Continuum du développement des fonctions exécutives de la petite enfance à l'âge adulte*. Repéré à http://rire.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/Fonctions_executives_11oct.pdf

GOVERNEMENT DU QUÉBEC. (2020). *Guide pratique adulte : Mieux vivre avec un TDAH*. Institut des troubles d'apprentissage.

MASSE, Line et Claudia VERRET (2019). « Comment aider les élèves impulsifs à mieux se comporter en classe ? » *La Foucade*, Volume 19, numéro 2, juin 2019, p. 68-73. Repéré à https://www.researchgate.net/profile/Line-Masse/publication/333802667_Comment_aider_les_eleves_impulsifs_a_mieux_se_comporter_en_classe/links/5d051091a6fdcc39f11dcabb/Comment-aiderles-eleves-impulsifs-a-mieux-se-comporter-en-classe.pdf

MASSE, Line et Claudia VERRET (2019). « Comment limiter l'agitation des élèves ayant un TDAH tout en répondant à leur besoin de bouger ? », *La Foucade*, Volume 19, numéro 2, juin 2019, p. 53-55. Repéré à https://www.researchgate.net/publication/333802661_Comment_limiter_l'agitation_des_eleves_ayant_un_TDAH_tout_en_repondant_a_leur_besoin_de_bouger

MASSON, Marjolaine. *Astuces pour intervenants : Comment réduire l'agitation d'un élève qui a un TDAH ?*, [Vidéo en ligne], 2021. Repéré au <https://www.institutta.com/s-informer/reduire-agitation-tdah-eleves-astuces>

Compréhension et mémorisation

BERTHIER, Jean-Luc, Grégoire BORST, Mickaël DESNOS et Frédéric GUILLERAY (2021) *Les neurosciences cognitives dans la classe*. 2^e édition, Paris, ESF sciences humaines, 271 p.

DEHAENE, Stanislas (2018). *Apprendre ! : Les talents du cerveau, le défi des machines*. Paris, Odile Jacob, 380 p.

MASSON, Steve (2020). *Activer ses neurones pour mieux apprendre et enseigner*, Paris, Odile Jacob, 256 p.

TA@L'ÉCOLE (s.d.). *Un regard approfondi sur les fonctions exécutives. Les huit piliers du fonctionnement exécutif*. Repéré à <https://www.taalecole.ca/modules/fonctions-executives/huit-piliers/>

Coordination et motricité verbale et non verbale

BAZIN, Mélanie et AgatheTupula KABOLA, A. (2018). *Dyspraxie verbale et trouble développemental de la coordination (TDC)*. Institut des troubles d'apprentissage, volet Espace Formation

BERGERON-GAUDIN, Marie-Ève (2020). « La dyspraxie verbale », dans *Naître et grandir* [En ligne], (s.d.) [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/langage/fiche.aspx?doc=dyspraxie-verbale#_Toc53135965] (Consulté le 21-08-2024).

FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTES ET DES ENSEIGNANTS DE L'ONTARIO (s.d.). *Capacités d'articulation*. Repéré à <https://www.teachspeced.ca/fr/capacites-darticulation>

MARSH, James. « La rencontre des encyclopédies », dans *TCE Blog*, [En ligne], 11 juin 2012. [blog.thecanadianencyclopedia.com/blog/posts/la-rencontre-des-encyclopedies] (Consulté le 16 août 2012).

Communication orale, lecture et écriture

BOULTIF, Amal (2023). *Former à la lecture stratégique pour lire comme un jedi*. TA@l'école [en ligne]. Repéré à : <https://www.taalecole.ca/lecture-strategique>

COUGHLER, Caitlin et Lisa ARCHIBALD (s.d.) *Favoriser le développement du langage oral en classe : Trousse d'outils des professionnels de l'enseignement*. Repéré à <https://www.taalecole.ca/wp-content/uploads/2023/02/Oral-Language-Toolkit-FRENCH.pdf>

DAIGLE, Daniel et Rachel BERTHIAUME(2021). *L'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Décomposer les objets d'enseignement en microtâches pour les rendre accessibles à tous les élèves*. Montréal: Chenelière Éducation.

DUBÉ, France, Lyne BESSETTE et Chantal OUELLET (2016) « Développer la fluidité et la compréhension en lecture afin de prévenir les difficultés », dans *La nouvelle revue de l'adaptation et de la scolarisation*, Numéro 76, p. 27-44.

DUMAIS, Christian (2019). *Les déclencheurs de parole : une ressource didactique pour stimuler l'oral spontané des élèves du primaire*. Réseau d'information pour la réussite éducative. Repéré à <https://rire.ctreq.qc.ca/les-declencheurs-de-parole-une-ressource-didactique-pour-stimuler-loral-spontane-des-eleves-du-primaire/>

DUMAIS, Christian, Emmanuelle SOUCY et Lizanne LAFONTAINE. « Comment développer l’oral spontané des élèves? », dans *ResearchGate*, 2018. [https://www.researchgate.net/profile/Christian-Dumais/publication/334945512_Dumais_Soucy_et_Lafontaine_2018_Comment_developper_l'oral_spontane_des_eleves/links/5d46f3e5a6fdcc370a7c4125/Dumais-Soucy-et-Lafontaine-2018-Comment-developper-loral-spontane-des-eleves.pdf] (researchgate.net)]

DUMAIS, Christian (2017). « Stratégies pour développer la compétence à communiquer oralement des élèves plurilingues... et de tous les autres! », dans *Vivre le primaire*, 30(3), 58-61. Repéré au https://uqtrsspt-my.sharepoint.com/personal/christian_dumais_uqtr_ca/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fchristian%5Fdu-mais%5Fuqtr%5Fca%2FDocuments%2FSite%5Fpersonnel%5Fde%5FChristian%5FDumais%2FPublications%20professionnelles%2F2017%2FDumais%2C%202017%20%2D%20Strat%C3%A9gies%20pour%20d%C3%A9velopper%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fchristian%5Fdu-mais%5Fuqtr%5Fca%2FDocuments%2FSite%5Fpersonnel%5Fde%5FChristian%5FDumais%2FPublications%20professionnelles%2F2017&ga=1

EMOND, Marijo et Madeleine FAUTEUX « Développer et enrichir son vocabulaire à l’ère du numérique », dans *École branchée.com*, Numéro spécial, 2019, p. 28-31.

FÉDÉRATION DES SYNDICATS DE L’ENSEIGNEMENT-CENTRALE DES SYNDICATS DU QUÉBEC (2018). *Référentiel : les élèves à risque* et HDAA. 180 p. Repéré au <http://referentiel-hdaa.fse.lacsq.org/>

KUHN, Melanie R. et Steven A. STAHL (2003). « Fluency: A review of developmental and remedial practices », dans *The Journal of Educational Psychology*, 95, p. 3-21.

MASSON, Marjolaine. *Renforcer la motivation et la persévérance en lecture de vos élèves*, [Vidéo en ligne], 2020. Repéré au <https://youtu.be/PA7BNVjpuMU?si=QCfcTr5aogrHe4u1>

PANNETIER, Evelyne. (2010). *Mieux comprendre la dyslexie*. Montréal; Les Éditions Québecor, 191 p.

RÉCIT (s.d.). *Fonctions d’aide au soutien à la lecture par rétroaction vocale d’une synthèse vocale*. Site du Service national du RÉCIT - Inclusion et adaptation scolaire. Repéré au [Fonction d’aide au soutien à la lecture par rétroaction vocale d’une synthèse vocale - RÉCIT \(recitas.ca\)](https://fonction-d-aide-au-soutien-a-la-lecture-par-retroaction-vocale-d-une-synthese-vocale-recit-recitas.ca)

Planification, organisation et gestion du temps

ARBOUR, Nathalie. (2017). « Des applications qui aident à l’organisation pour les jeunes ayant un TDAH », dans *La foucade*, Volume 17, Numéro 2, juin 2017, p. 17-18. Repéré à https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_17_2.pdf

BLOG GESTION DE PROJET (s.d.) *Gestion de temps*. Repéré au <https://blog-gestion-de-projet.com/efficacite-performance/gestion-de-temps>

CENTRE DE TRANSFERT POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE DU QUÉBEC. (2018). *Continuum du développement des fonctions exécutives de la petite enfance à l’âge adulte*. Projet Savoir. Repéré au http://rire.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/Fonctions_executives_11oct.pdf

INSTITUT DES TROUBLES D’APPRENTISSAGE (s.d.) *J’ai des difficultés de planification*. Repéré au <https://www.institutta.com/s-informer/troubles-planification-adultes>

INSTITUT DES TROUBLES D’APPRENTISSAGE (s.d.) *Astuces pour adultes : « Stop à la procrastination : apprenez à rendre vos travaux à temps sans stress ! »*. Repéré au <https://www.institutta.com/s-informer/stop-procrastination-adultes-astuces>

INSTITUT DES TROUBLES D’APPRENTISSAGE (s.d.) *Décomposer les tâches complexes pour favoriser la réussite des élèves*. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=Pe-6s36ZSCK>

Motivation

POTVIN, Pierre et Marie-Ève LACROIX (2016). *La motivation scolaire*. Réseau d’information pour la réussite éducative - Réseau d’information pour la réussite scolaire. Repéré au <http://rire.ctreq.qc.ca/la-motivation-scolaire-version-integrale/>

POTVIN, Pierre. (2016). *Motivation-engagement, santé et bien-être*. Réseau d’information pour la réussite éducative. Repéré au <http://rire.ctreq.qc.ca/thematiques/motivation-scolaire/>

Métacognition et auto-observation

CENTRE DE TRANSFERT POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE DU QUÉBEC - RÉSEAU D’INFORMATION POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE. (2019). *Apprentissage de stratégies métacognitives et d’autorégulation*. Repéré au <http://rire.ctreq.qc.ca/2019/08/apprentissage-de-strategies-metacognitives-et-dautoregulation/>

DOIRON, Marie-Michèle Josée MERCIER, Marie-Claude PINEAULT et Monique PINEAU (2004). « La métacognition », dans *Pédagotrucs*, Volume 3, Numéro 6. Repéré au https://www.cegep-rimouski.qc.ca/sites/default/files/dppedago24_maj.pdf

LAUZON, Nicole. (2014). *Je réfléchis à ce que je fais : stratégies pour développer ses compétences métacognitives*. Repéré au <https://www.taalecole.ca/reflechir-a-ce-que-je-fais/>

MASSON, Marjolaine. *Survivre au postsecondaire avec un trouble d’apprentissage : stratégies métacognitives*, [Vidéo en ligne], 2020. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=PA7BNVjpuMU>

Stress et anxiété

CENTRE D’ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (2020). *Surfe ton stress*. Repéré au <https://www.stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress/>

CENTRE D’ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (s.d.). *Le stress*. Repéré au <https://stresshumain.ca/le-stress/>

DUCHAINE, Annie et al., *Le stress – Le reconnaître et le comprendre*, [Vidéo en ligne], 2020. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=-obzIDzLh4>

DUCHAINE, Annie et al., *Le stress – Sa composition* [Vidéo en ligne], 2020. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=xNh7WBWgh5g&t=23s>

DUCHAINE, Annie et al., *Le stress – Truc et astuces* [Vidéo en ligne], 2020.

GUAY, Kyliane, *Apprivoiser le stress et l’anxiété* [Vidéo en ligne], 2021. Repéré au <https://smq-bsl.org/evenement/conference-poulaire-zoom-apprivoiser-le-stress-et-lanxiete/>

LEPAGE, Joelle, *L’anxiété chez les adultes: compréhension de la problématique et pistes d’intervention* [Vidéo en ligne], 2021. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=8I2161o7uYc&t=13s>

LOBBÉ, Amélia. (2019). *La bible pour maîtriser votre anxiété*, Broquet inc. Ottawa, 320 p.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC (s.d.) *7 astuces*. Repéré au <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/adultes>

ROBITAILLE, Emy, *Le stress et l’anxiété chez les adolescents* [Vidéo en ligne], 2019. Repéré au <https://www.youtube.com/watch?v=ussSOQLXYf0&t=178s>

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE et CENTRE RBC D’EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX ENFANTS, ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES, ET AUX JEUNES ADULTES (s.d.) *Stratégies pour apprivoiser mon stress*. Repéré au <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/>

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE et CENTRE RBC D’EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE (2020) *Cultiver de la bienveillance, catalogue des initiatives et des pratiques inspirantes pour favoriser la santé psychologique de la communauté étudiante collégiale et universitaire*. Repéré au https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Catalogue-des-Initiatives_2eEdition_2020-09-30.pdf

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE et CENTRE D’EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE (2020). *Programme Hors-piste*. Repéré au <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>

VILLENEUVE, Maude. « Qu’est-ce que l’anxiété de performance ? », dans *relief Blog*, [En ligne], 24 avril 2023. [[Relief - Blogue en détail - Qu’est-ce que l’anxiété de performance ? - Qu’est-ce que l’anxiété de performance?](https://relief-blogue-en-detail-qu-est-ce-que-l-anxiete-de-performance?)] (Consulté le 17 octobre 2024)

Gestion de la vie personnelle

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2007). *Programme d’études vie personnelle et relationnelle*. Domaine du développement personnel, Québec. Direction de la formation générale des adultes. Repéré au <http://www.education.gouv.qc.ca/adultes/formation-generale-des-adultes/domaines-dapprentissage/vie-personnelle-et-relationnelle/>

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE et CENTRE RBC D’EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE (2020) *Cultiver de la bienveillance, catalogue des initiatives et des pratiques inspirantes pour favoriser la santé psychologique de la communauté étudiante collégiale et universitaire*. Repéré au https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Catalogue-des-Initiatives_2eEdition_2020-09-30.pdf