

Mon autoportrait : pour faire le point sur mes besoins

		souvent	parfois
Planification et organisation			
☹	Je ne sais jamais par quoi commencer.		
☼	J'ai de la difficulté à mémoriser les routines, rituels...		
♠	J'ai de la difficulté à organiser mon travail.		
♪	J'ai du mal à garder mes cahiers en ordre (je saute des pages, je le prends à l'envers...)		
●	Je laisse traîner mes affaires partout.		
▲	Mon casier est en bazar.		
♣	J'ai du mal à savoir quel matériel sortir, ce que je vais faire en premier, en second...		
∞	J'ai besoin de plus de temps pour les activités.		
→	Je ne me repère pas dans mon agenda.		
*	Je n'arrive pas à suivre les consignes.		
≈	Pour comprendre la consigne, j'ai besoin qu'on me fasse un exemple.		
■	Pour comprendre la consigne, j'ai besoin qu'on me fasse un dessin.		
+	Je comprends mieux la consigne quand c'est un élève qui l'explique.		
Concentration et attention			
☹	Je suis facilement distrait par le bruit, le mouvement...		
☼	Je prends du temps à m'installer.		
♠	Je ne termine pas toujours mon travail.		
♪	Je suis lent à démarrer mon travail.		
●	Je pose parfois des questions qui sont hors-sujet.		
▲	Je pose parfois des questions alors qu'elles ont déjà été posées ou que la réponse a déjà été donnée.		
♣	J'ai du mal à rester centré sur mon travail.		

∞	J'ai des difficultés à suivre quand les indications sont données oralement		
→	J'ai des difficultés à suivre quand les indications sont données par écrit.		
*	Je ne peux pas faire deux choses en même temps (écrire et écouter...)		
Mémoire de travail			
☹	J'ai des difficultés à me souvenir des leçons de mathématiques (tables, compléments...)		
☼	J'ai des difficultés à me souvenir des leçons de français (conjugaison, règles de grammaire...)		
♠	Je n'arrive pas à me souvenir de l'orthographe des mots.		
♪	Je n'arrive pas à visualiser les problèmes mathématiques dans ma tête.		
●	Je n'arrive pas à visualiser les histoires qu'on me raconte dans ma tête		
▲	J'oublie ce que je viens de lire ou d'entendre.		
♣	J'oublie la consigne.		
∞	J'ai du mal à retenir plus d'une consigne à la fois.		
→	Je n'arrive pas à mémoriser les poésies.		
Agitation, impulsivité			
☹	J'ai besoin de bouger tout le temps.		
☼	J'ai des difficultés à rester assis.		
♠	J'ai des difficultés à rester silencieux.		
♪	Je n'arrive pas à attendre mon tour pour parler.		
●	J'agis sans réfléchir.		
▲	J'apprends mieux quand je suis en activité.		
♣	J'ai du mal à travailler en groupe.		
∞	Je suis souvent impatient.		
→	J'ai besoin d'avoir ce que je veux sans attendre.		
*	Je suis en colère quand on me dit non.		

♥	J'aime défier les adultes.		
≈	Je ne supporte pas qu'on m'oblige à respecter les règles.		
■	J'ai des conflits avec mes camarades.		
+	J'aimerais me faire des amis mais je n'y arrive pas.		
☹	Je suis en colère.		
☀	Je m'ennuie en classe.		
Constance dans l'effort			
☹	J'ai tendance à remettre mon travail à plus tard.		
☀	Je me fatigue rapidement.		
♠	Je perds facilement l'intérêt pour mon travail.		
♪	Je ne termine pas toujours mon travail.		
●	Je préfère que l'on fasse le travail à ma place.		
▲	Je ne fais que le strict minimum.		
♣	J'aime approfondir à la maison ce que j'ai travaillé en classe.		
∞	C'est écrire qui me fatigue.		
→	C'est de devoir rester sans bouger qui me fatigue.		
Communication (lecture, écriture, langage oral)			
☹	Je n'arrive pas à dire avec des mots ce que je pense dans ma tête.		
☀	Je n'arrive pas à choisir les bons mots.		
♠	J'ai des difficultés à formuler mes idées.		
♪	Quand je parle, il m'arrive d'inverser les syllabes.		
●	J'invente des mots qui n'existent pas.		
▲	J'ai des difficultés à lire rapidement.		
♣	Je peux organiser mes idées dans ma tête mais pas par écrit.		
∞	Quand je vois un texte long, tout se mélange dans ma tête.		
Gestion des émotions (anxiété)			
☹	J'ai toujours peur de me tromper.		

☀	Quand j'ai peur de me tromper, je préfère ne rien faire.		
♠	Quand j'ai peur de me tromper, je prends plus de temps.		
♪	Quand j'ai peur de me tromper, je me rassure en regardant ce que fait mon voisin.		
●	Quand j'ai peur de me tromper, je fais n'importe quoi.		
♣	J'ai besoin de poser beaucoup de questions.		
→	Je n'aime pas quand on change le programme du jour.		
*	Je m'énerve ou je suis triste quand mon travail n'est pas parfait.		
♥	J'ai souvent mal au ventre avant d'aller à l'école, avant un contrôle...		
≈	Je suis nul(le).		
Coordination, motricité, perception			
☹	J'ai du mal à écrire.		
☀	Je n'arrive pas à découper droit.		
♠	Je n'arrive pas à poser une opération.		
♪	Il m'arrive de prendre mon cahier à l'envers.		
●	Je suis maladroit(e).		
▲	Je parle trop vite.		
♣	Je n'arrive pas à me repérer dans un tableau.		
∞	Je n'arrive pas à lire quand c'est écrit petit.		
Méthodes de travail			
☹	J'apprends mieux quand j'écris.		
☀	J'apprends mieux quand je lis à voix haute.		
♠	Quand on m'explique quelque chose, je le vois dans ma tête.		
♪	J'apprends mieux quand je bouge.		
●	Je m'organise mieux quand il y a un minuteur.		
▲	Ça ne me gêne pas de travailler debout.		
♣	Je travaillerai mieux si j'étais tout seul.		