

Quiz pour mieux me connaître

Compétence métacognitive visée : réflexion sur soi, pensée critique

Tranche d'âge : 8 ans et plus

Description de l'activité

Ce petit quiz t'aide à mieux te connaître et à comprendre comment tu apprends.

Les questions portent sur tes **habitudes, ta concentration, tes émotions ou tes préférences**.

Ce test ne te donnera pas de résultat. Nous apprenons tous différemment et il n'y a pas une méthode qui soit meilleure qu'une autre. Tu dois simplement trouver celles qui correspondent à tes besoins !

C'est parti !

Lis le quiz et réponds aux questions.

Il n'y a pas de « mauvaise » réponse, seulement des besoins d'apprentissage différents.

1/ Que se passe-t-il lorsque j'essaie de me concentrer sur mon travail ?

- A. Je suis distrait par le bruit ou les mouvements autour de moi.
- B. Je commence à travailler rapidement, mais je me fatigue vite ou j'abandonne.
- C. Je me concentre bien, mais je passe parfois à côté de certains détails.

Ma solution pour éviter cette situation : _____

Conseils : tu peux essayer des écouteurs antibruit, un minuteur de concentration, rédiger une liste de contrôle

2/ Quand je fais mes devoirs ou que je révise, j'ai tendance à...

- A. Je commence, mais je ne termine pas toujours.
- B. J'oublie ce que j'ai fait le lendemain.
- C. Je travaille bien, mais je m'ennuie.

Ma solution pour éviter cette situation : _____

Conseils : essaie de te fixer des objectifs courts, d'enseigner à quelqu'un ou de mélanger l'écriture et le dessin.

3/ Qu'est-ce qui m'aide le mieux à me souvenir des choses ?

- A. Le dire à voix haute ou l'expliquer.
- B. Dessiner ou créer une carte visuelle.
- C. En réécrivant ou en m'entraînant avec des fiches.

Ma solution pour éviter cette situation : _____

Conseils : essaie de te fixer des objectifs à court terme, d'enseigner à quelqu'un ou de combiner l'écriture et le dessin.

4/ Que faire lorsque je me sens frustré en classe ?

- A. J'abandonne ou j'arrête d'écouter.
- B. J'essaie de continuer, mais cela empire.
- C. Je demande de l'aide, mais je me sens toujours mal.

Ma solution pour éviter cette situation : _____

Conseils : essaie les cartes de relaxation, la pensée « feu tricolore » ou fais une pause de 3 respirations

5/ Quelle est la partie la plus difficile d'une tâche pour moi ?

- A. Me lancer
- B. Savoir quoi faire ensuite
- C. Terminer ce que j'ai commencé

Ma solution pour éviter cette situation : _____

Conseils : essaie de planifier étape par étape, utilise le modèle d'habitude « Si... alors », fais le point avec un partenaire

Prochaines étapes

Maintenant que tu as répondu au questionnaire, tu peux partager tes réponses avec ton enseignant et trouver ensemble les outils qui peuvent t'aider.

Tu peux également partager tes réponses avec un ami, comparer vos réponses et échanger vos conseils.