



## Le test MASCO

Pour chacune des pages suivantes, vous allez vous autoévaluer en indiquant, sur la feuille de réponse dans la case correspondante, la valeur que vous accordez à vos pratiques et à vos fonctionnements, sachant que :

0 : je ne fonctionne pas ainsi.

1 : il m'arrive parfois de fonctionner ainsi.

2 : j'adopte cette pratique couramment.

3 : c'est exactement ainsi que je fonctionne.

Veillez à bien répondre dans la case correspondant au numéro de la phrase que vous lisez.

Une fois que vous aurez répondu à chaque question, utilisez les grilles de décodage fournies à la fin de ce test pour visualiser et analyser vos résultats.

### TESTS : COMPORTEMENT SCOLAIRE

#### 1/ Je m'organise

	0	1	2	3
1. Je sais me fixer des objectifs (examens à venir)				
2. Je développe mon autonomie (je complète les cours, j'enrichis mes sources documentaires ...)				
3. Je travaille chaque jour : chaque séquence dure en moyenne 45 minutes, je prends 10 minutes de pause avant d'entamer un nouveau cycle de travail				
4. Je crée des fiches de révision pour dégager l'essentiel du cours				
5. Je m'informe par les médias de l'actualité pour les langues, l'histoire, la géographie ...				
6. Sur mes fiches de révision, je crée un espace reprenant mes erreurs sur le thème traité afin d'assurer ma progression				
7. Je suis soigneux et méthodique, tout est systématiquement classé, je soigne mon écriture				
8. Je suis ordonné. Je ne garde sur mon bureau que ce qui est nécessaire à mes études en cours				
9. Je planifie mon travail pour une semaine				
10. Le plan complet de mon travail apparaît au premier coup d'œil				

## 2/ Je gère mon temps

	0	1	2	3
1. Je me donne de la lisibilité et de la visibilité sur les tâches à accomplir : je sais où je vais				
2. J'étalonne puis je fixe des temps précis à chaque travail				
3. Je construis avec rigueur un plan de travail. Je hiérarchise les priorités				
4. J'installe l'habitude de m'organiser et de structurer mon esprit				
5. Je respecte mes rythmes psychobiologiques pour être efficace. Exemple : (observation réalisée sur 1258 élèves de collège et lycée) - matin : travail approfondi - après le repas : activités extrascolaires, sport - à partir de 15 heures : travaux de mémorisation - le soir : relecture des cours Mettez-vous à l'écoute de vous-même, observez vos moments de performance spécifique				
6. Je sais garder mon attention comme ma priorité sur les choses essentielles dans mes apprentissages, donc je me débarrasse du futile				
7. Je m'oblige à prendre plus de temps pour ce qui me paraît complexe ou peu motivant				
8. Pour stimuler ma capacité à me renouveler, j'alterne les matières à traiter, je varie pour stimuler mon éveil, mon intérêt				
9. J'évite de me disperser avec Internet, la télévision, si ce n'est pas en rapport immédiat avec ce que j'apprends				
10. J'utilise le travail en groupe restreint. J'ai conscience que ce n'est pas un dérivatif ludique mais bien un moyen d'améliorer ma performance. Pour cela, je choisis comme partenaires des élèves motivés, actifs, positifs. Je me donne, et nous nous donnons un objectif déterminé à atteindre. Avant de se réunir, chacun a préparé la tâche qui lui incombe				

## 3/ Je suis efficace au travail

1. Quand je travaille, je ne pense qu'à mon travail				
2. Je sais utiliser la visualisation mentale, penser en images positives Exemple : je me vois recevant une bonne note				
3. Je structure ma démarche de travail. J'adopte le plus souvent le même rythme. Je travaille aux mêmes heures				
4. J'ai conscience que plus j'attends pour démarrer mon travail et plus ce sera difficile				
5. Je sais m'attribuer un système de récompense quand je fonctionne comme je me l'étais proposé (heures de travail, rythmes ...)				

## Tests préalables

6. Pendant les séquences de travail, je ne casse pas mon rythme (par exemple, je coupe le téléphone). Si je suis interrompu, je me remets au travail rapidement				
7. J'ai conscience de l'importance de l'hygiène de vie. Je ne mange pas n'importe quoi n'importe quand. Je m'offre suffisamment de sommeil récupérateur. J'évite les excès en tout genre. Je me tiens à l'écart des substances illicites				
8. En cours, je fais la différence entre « écouter » et « entendre » entre « je regarde » et « je vois », entre une attitude critique, positive, comparative, et une attitude de complaisance, sans conviction				
9. Je sais me respecter. Je ne vais jamais hors des limites de moi-même. Je reçois et comprends les signes que m'envoie mon corps et je sais me reposer				
10. Je fais régulièrement le bilan avec moi-même sur mes performances et mes non-performances. Je sais tirer profit de mes erreurs. J'ai créé des fiches d'erreurs par matière : j'ai pu identifier les sources de mes erreurs				

### 4/ Je sais prendre des notes

	0	1	2	3
1. Dans un cours, je sais différencier l'essentiel du subalterne				
2. Je sais mettre en avant le fil conducteur des cours				
3. Je note l'essentiel de ce qui est dit. Je sais, à tout moment, de quoi il est question et les idées maîtresses pour traiter du sujet				
4. Je sais saisir l'essentiel d'un cours sous la forme de mots clés				
5. Je comprends, par l'attitude du professeur (temps passé, répétition, intonation, exemples retenus ...), ce qui est important				
6. Je sais écrire avec des symboles, des abréviations, des schémas ...				
7. Je laisse de l'espace dans mes notes pour inclure ultérieurement d'éventuels éléments essentiels oubliés				
8. Je favorise la visualisation, les couleurs (en nombre restreint) pour activer ma mémoire				
9. J'utilise les moyens signalétiques à ma disposition pour clarifier l'importance de mes idées				
10. Je n'emploie que des outils utiles et fonctionnels (trieur, encre foncée, surligneur ...)				

## 5/ Je gère mon stress devant l'épreuve

	0	1	2	3
1. Je ne me laisse pas surprendre par les conditions de contrôle. J'assure : la gestion du temps, des moyens				
2. Avant l'épreuve, je maîtrise les manifestations physiques (accélération cardiaque, respiration difficile, douleurs ...)				
3. Avant l'épreuve, je gère les manifestations psychologiques (craintes excessives, irritabilité, inquiétude, panique ...)				
4. Je maîtrise les techniques de gestion du stress (relaxation, visualisation mentale)				
5. Je ne vois que le côté favorable de l'examen (me tester, confirmer la valeur de mes performances ...)				
6. Au moment de démarrer le contrôle, je m'installe dans une position de confort physique et moral dans l'optique de la détente et de la paix. Je remplis l'en-tête de ma copie dans le calme, je prends connaissance du sujet dans le calme				
7. Je dédramatise, je positive. J'ai conscience qu'en ayant confiance en moi je renforce ma motivation, ma volonté, mon attention				
8. Avant l'épreuve, je prends soin de moi. Je m'organise des conditions optimales. Je suis présent sur le lieu de l'examen entre 15 et 20 minutes avant l'épreuve. J'ai correctement mangé et ai fait attention à une alimentation énergétique, sans être lourde				
9. Je prends possession du sujet à traiter sans me laisser parasiter par mes peurs, mes excitations internes ou les circonstances externes. Dans le calme, je prends mon temps pour approfondir ma lecture				
10. Je vérifie avant de m'élancer dans le traitement du sujet que j'ai compris dans quelle partie du programme il s'intégrait. Je visualise mes fiches de révision correspondantes				

## TESTS : LES SAVOIRS MÉTHODOLOGIQUES

### 6/ Je réussis ma dissertation

1. Dès le début du contrôle, j'ai conscience que l'important est le choix du sujet. Je n'hésite pas à prendre tout le temps nécessaire				
2. Je retiens en priorité le sujet qui me parle le plus, là où mes idées abondent				
3. Dans le doute, je me rapproche d'un sujet pour lequel j'ai déjà eu des bonnes notes				
4. Je ne me précipite pas, je prends le temps de comparer les sujets avant de déterminer mon choix				
5. Quand j'ai formulé mon choix, je prends tout mon temps pour bâtir le plan et délimiter le sujet				
6. J'évite de faire des hors-sujet				

## Tests préalables

	0	1	2	3
7. J'agis avec méthode et régularité. Je lis et relis le sujet. Je souligne les mots clés. Je fais attention à la construction des phrases				
8. J'applique le principe de Descartes en dissertation : « Diviser chacune des difficultés examinées en autant de parcelles qu'il se peut et qu'il est requis pour mieux les résoudre. »				
9. J'applique les attitudes interrogatives apparemment simples de Quintilien : Qui, Quoi, Où, Quand, Comment et Pourquoi ?				
10. Je vois loin. J'évoque le problème posé à un interlocuteur imaginaire. J'étudie sa réponse et la compare avec la problématique à traiter. J'apprécie l'adéquation ou non. Je n'oublie pas le temps et je regarde régulièrement ma montre				

### 7/ J'élabore un commentaire

1. Devant un commentaire de texte, j'emplis le principe des 4 L, soit 4 lectures du texte à traiter : 1er : je découvre / 2e : je décrypte / 3e : j'analyse les caractéristiques spécifiques 4e : je classe les grandes tendances				
2. Sur un devoir de 4 heures, j'en prends 2 pour l'analyse, la recherche de références d'idées, 1h30 pour la construction et la rédaction, et 30 minutes pour relire et parfaire le résultat.				
3. Spontanément, je sais identifier les idées utiles, repérer les mots clés, clarifier les enjeux				
4. Devant un texte littéraire, philosophique, je différencie bien le fond (thème principal important) de la forme (style, rythme, composition, image ... )				
5. J'ai appris et je maîtrise un plan de travail littéraire. J'ordonne selon un classement précis. Je fais la part entre le fond et la forme. Je relie harmonieusement entre eux ces éléments. J'élimine le superflu				
6. Je maîtrise les qualités d'analyse comme de synthèse d'un texte littéraire ou philosophique. Je maîtrise l'expression écrite. Je suis clair				
7. Mon commentaire prend pour forme habituelle une introduction qui s'enchaîne sur un développement de trois à quatre thèmes maximum, toujours dans un ordre logique. Il aboutit à une conclusion				
8. Dans mon rédactionnel, je suis clair, j'utilise la métaphore, j'établis des parallèles, je joue des contrastes et des oppositions, et parfois de la répétition				
9. Mon plan s'adapte à tous points à l'énoncé de la problématique à traiter				
10. J'ai conscience que mes arguments doivent faire mouche, séduire, convaincre. Je justifie mes points de vue (référence au cours, aux auteurs ... ), je compare les idées. Je suis le plan que j'ai préparé				

## 8/ Je construis un résumé

1. Devant le texte à traiter, ma lecture est globale, je reconnais le sens général, j'identifie la problématique				
2. Lors de ma deuxième lecture du texte à résumé, je repère les idées et les divers enchaînements du raisonnement de l'auteur				
3. Techniquement, je travaille avec une boîte à outils comprenant des crayons de couleurs, des surligneurs				
4. Je hiérarchise en trois plans les idées à traiter selon leur importance : - 1er plan: idées dominantes - 2e plan : idées secondaires - 3e plan : idées accessoires				
5. S'agissant d'un résumé de texte d'un auteur connu, j'évite d'introduire un point de vue personnel				
6. Je mets en place la méthode suivante pour traiter l'information : - je recense les idées à traiter dans l'ordre d'importance - je respecte l'ordre des idées - je compare ce que j'ai retenu au texte original pour y être fidèle				
7. J'évite tout contresens ou faux sens.				
8. En visualisation, j'imagine entrer dans la peau de l'auteur. J'essaie de le comprendre pour mieux ressentir son texte				
9. J'ai conscience que je dois reformuler avec mes propres mots pour témoigner de ma compréhension du texte à résumer				
10. Avant de remettre mon devoir, je m'assure que je suis clair, compréhensible. Je compare mon résumé au texte original				

## 9/ Je réussis à l'oral

	0	1	2	3
1. Je choisis la matière qui me fournit le plus de points et non pas celle qui m'attire				
2. Je maîtrise mon stress. Je ne m'inquiète pas				
3. Devant l'examinateur, je suis moi-même. J'adopte un tempérament conquérant (sans être rebelle) et positif (pas de «mine de chien battu»)				
4. Avant de passer à l'oral, je travaille mon sujet sous une forme synthétique (mots clés, logique progressive). J'associe les idées, je compare, je construis un plan simple				
5. Je pose sur mon écran mental, comme si je regardais un écran de télévision, les règles de Quintilien pour cerner le sujet à traiter				

## Tests préalables

6. Devant l'examinateur, je me tiens correctement, m'inscris dans un rapport normatif (vêtements sobres et de bon goût, coiffure dans le même rapport) pour éviter de l'indisposer				
7. Je mets en évidence mon plan de travail, voire le soumetts au professeur. Je situe le sujet. Je pose la problématique et développe les différents plans à traiter. Je n'hésite pas à reformuler pour témoigner à l'examinateur ma maîtrise du sujet (sans excès)				
8. Je m'adapte aux réactions de l'examinateur. Je fais attention à ses réactions: corps, paroles, mimiques. Je réajuste mes dires et mes postures en fonction. S'il me regarde, je le regarde. J'essaie de deviner ce qu'il attend de moi : je suis en éveil				
9. J'ai un mental de gagnant. Je m'imprègne d'images positives. Je pose ma voix, j'articule correctement. J'induis le calme et la sérénité, la maîtrise de moi-même				
10. J'effectue de courtes pauses pour attirer l'attention de l'examinateur. Je mets en valeur les idées dominantes et fondamentales. Je m'exprime d'une manière vivante. Mon discours se veut clair et compréhensible				

### 10/ Je maîtrise mes révisions

	0	1	2	3
1. J'ai conscience qu'un plan de révision s'amorce dans les premières semaines de la rentrée scolaire				
2. Je n'accumule pas les problèmes. Je les traite en temps réel, j'informe mes parents, je sollicite mes professeurs, au besoin j'envisage des cours de soutien				
3. Je travaille en priorité ce qui est essentiel par matière, ce qui est le plus difficile				
4. Je construis un plan régulier, hebdomadaire de révision. Je m'y prends au plus tard dès les vacances de la Toussaint				
5. Je bâtis des plans de révision réalisables pour aboutir et ne pas me décourager				
6. Dans mes révisions, j'alterne les matières qui me parlent et pour lesquelles j'ai de bons résultats et les matières difficiles où mes notes sont les plus basses				
7. Je relis mes fiches de révision à haute voix pour accentuer la mémorisation. Mes fiches révision ne comportent que les grandes lignes, les éléments essentiels, les idées clés				
8. Je réécris régulièrement les plans, les mots clés de tout ce qui est difficile pour moi. Cela structure ma pensée				
9. Mes fiches de révision en mathématiques comprennent les formules, les définitions de théorèmes et les résultats. Idem pour la physique et la chimie.				
10. Mes fiches de révision en français et philosophie comprennent : le contexte historique, social, culturel, l'auteur, les personnages, les citations, le vocabulaire spécifique				

## TESTS : LES MÉTHODES DEVANT LES ÉPREUVES

### 11/ Méthode en histoire et géographie

	0	1	2	3
1. Dans ces deux matières, je maîtrise les deux principales techniques de traitement de l'information : - question de cours / - synthèse du sujet				
2. L'épreuve « histoire et géographie » est plus complexe qu'il n'y paraît. J'ai conscience qu'elle fait appel aux connaissances, à la compréhension et à la synthèse				
3. Je gère mon temps et le contrôle selon les étapes à traiter				
4. En géographie, je commence par établir ma carte avant de répondre aux questions : cela m'aide pour la rédaction				
5. Je commence par celle de ces deux matières qui m'apparaît le plus accessible pour moi				
6. Je n'apprends que ce qui est important sur mes fiches de révision				
7. Je commence par identifier la problématique à traiter. Pour cela, je me sers des questions posées que je considère comme un jeu de piste				
8. Je constate : c'est ma première approche du document, puis j'explique ce que je constate				
9. La construction du plan est déterminante. Je suis l'ordre chronologique des événements. Pour la rédaction du devoir, je donne un titre clair et précis aux différentes parties. Je rédige le commentaire avec une réponse précise. Je fais référence à l'actualité si besoin est. Je m'assure de l'exactitude des dates que je mentionne				
10. En géographie, je m'assure que ma carte est cohérente avec mon exposé et que la légende est ordonnée avec les différences parties. Je respecte les symboles conventionnels. Je m'assure que ce que je mentionne est conforme à ce que l'on me demande				

### 12/ Méthode en langues

1. Je lis dans la langue étudiée très régulièrement les journaux, la radio, la télévision				
2. Je privilégie l'immersion. Je prends mes dispositions pour chercher un correspondant étranger				
3. J'ai pratiqué ou j'envisage de pratiquer très concrètement des séjours linguistiques dans le pays de la langue que j'étudie				
4. Dans un cours de langue, j'essaie de tout comprendre: le côté scolaire certes, mais également l'histoire du pays, sa géographie, ses particularités ...				
5. Quand je suis seul à mon bureau, je lis à haute voix pour mieux m'imprégner du texte, de la justesse, de la sonorité de la langue. Je n'hésite pas à utiliser le magnétophone pour m'enregistrer et m'écouter ensuite				



## Tests préalables

	0	1	2	3
6. Je fournis un travail constant et régulier en langues pour disposer de bases solides				
7. Techniquement dans mes apprentissages en langue, j'ordonne avec rigueur. Pour cela, je crée un répertoire de vocabulaire, un répertoire des termes nouveaux, un répertoire de termes classés par thèmes utilisables				
8. J'adopte l'attitude de l'enquêteur lors de ma première lecture d'un texte nouveau : je me pose les questions suivantes : - qui et pourquoi ? - quoi et pourquoi ? - où et pourquoi ? - quand et pourquoi ? - comment et pourquoi ? Cela pose le cadre et facilite ma compréhension. Ensuite je relis plusieurs fois les mots nouveaux, les expressions difficiles ou inconnues				
9. Pour les questions de cours, je reformule mes phrases en prenant en compte les questions posées en référence au texte étudié				
10. Avant d'écrire définitivement ma copie, je réfléchis, j'analyse pour apprécier ma cohérence avec le texte à traiter. Je respecte au mieux le texte original. Ma traduction est claire et facile à lire pour le correcteur				

### 13/ Méthode en mathématiques

	0	1	2	3
1. Lors d'un contrôle de mathématiques, j'ai conscience que l'on attend de moi tout autant une réponse juste qu'une démarche logique pour arriver au résultat				
2. L'entraînement s'avère essentiel car je dois acquérir des réflexes pour parvenir à optimiser ma performance				
3. Effectuer des exercices est la meilleure préparation à l'épreuve				
4. Je refais mes exercices de mathématiques à la maison. Je compare ma démarche, mes justifications à celles du corrigé				
5. Je m'entraîne régulièrement en temps limité				
6. Je prends mon temps pour réaliser mes travaux afin de ne pas me tromper dans mes calculs surtout en début d'exercice car le plus souvent tout en découle				
7. Lors d'un contrôle, je commence par l'exercice le plus facile				
8. Dans le traitement des exercices, je respecte une chronologie du plus simple au plus compliqué. Si je bloque, je passe à la suivante				
9. En contrôle, j'apporte à ma démonstration rigueur et clarté. Je dois tout expliquer au correcteur				
10. Quand j'arrive à la conclusion, tous mes résultats doivent être justifiés. Je témoigne ainsi que je suis réfléchi, logique, clairvoyant et réaliste				

## 14/ Méthode en sciences

	0	1	2	3
1. En physique, j'admets qu'il faut savoir observer et poser des questions				
2. Dans les matières scientifiques, je respecte la démarche suivante dans le traitement des données : - tout d'abord le constat : je lis, je recherche, je décris - j'enchaîne la déduction : je regroupe les données, j'explique ce que j'ai observé, je dégage de nouvelles hypothèses - enfin j'aborde la conclusion				
3. Dans les matières scientifiques, je commence par décrire ce qui se passe. J'explique l'enchaînement du processus				
4. Quand je dois avoir recours à des schémas, je les rends clairs et lisibles, synthétiques				
5. Ma démarche dans le traitement des données scientifiques m'amène à fonctionner ainsi : - j'observe que ... / - or, je sais que ... / - donc je déduis que ...				
6. Devant le fait scientifique j'effectue toujours un mouvement d'aller-retour entre ce que j'observe (concret) et ce que je sais (abstrait)				
7. Je me méfie des erreurs de signes				
8. Mes déductions, mes raisonnements sont toujours rigoureux. Je justifie, je précise les conditions d'application				
9. Confronté à un exercice scientifique, j'utilise toujours les termes scientifiques précis				
10. Avant de conclure un exercice scientifique, je vérifie par pointage que j'ai traité toutes les questions				

## 15/ Méthode en français

	0	1	2	3
1. Lorsque je fais un commentaire de texte, une rédaction, je veille particulièrement à l'ordonnancement des idées émises afin qu'elles soient claires au correcteur				
2. Dans ma rédaction, je bâtis ma construction dans un esprit de clarté, de précision, de compréhension. Mon lecteur doit découvrir spontanément ce que j'ai envie de lui dire				
3. Quand je rédige ma première idée, je construis un fil conducteur pour guider le correcteur				
4. Quand j'écris, je veille à une progressivité dans mes idées. Je hiérarchise celles-ci. J'articule les idées pour faciliter leur transition				

## Tests préalables

5. J'ai conscience qu'il y a plusieurs types de plan : - le plan progressif qui explique, illustre, commente - le plan comparatif qui compare, distingue - le plan inventaire qui décrit, définit, expose, énumère - le plan dialectique qui permet de discuter, évaluer, démontrer - le plan analytique qui répond aux questions : qui, que, quoi, ou, comment, pourquoi ? - le plan thématique qui offre une synthèse, décrit les phénomènes - le plan chronologique où il y a un départ et une arrivée				
6. J'ai conscience que l'introduction est importante et qu'elle doit susciter l'intérêt du correcteur				
7. Ma conclusion est importante. Je sais qu'elle doit être : - une synthèse de mes deux développements - une proposition où j'élargis le problème et suggère des actions				
8. Mon style reste clair en toutes circonstances. Je fais des efforts sur les thèmes de la cohérence et de la clarté. Je simplifie, j'allège les phrases trop lourdes				
9. Je n'oublie pas que mon travail doit toujours rester clair et concis. Je soigne ma mise en page. J'écris suffisamment gros				
10. À la relecture, je dois voir ou comprendre les réponses que j'ai apportées aux questions de façon à ce que le correcteur retrouve ses questions. J'écris très lisiblement. Je m'assure d'une orthographe correcte				

### TESTS : PERFORMANCE

#### 16/ L'esprit d'ouverture

	0	1	2	3
1. Je souhaite connaître le monde, l'homme, son univers				
2. Je pense que l'ouverture aux autres est essentielle. C'est dans la différence, la contradiction, la confrontation des idées que se forge ma personnalité				
3. Ce qui m'intéresse, c'est découvrir, observer, comprendre				
4. Le mieux pour moi est de me frotter au réel, d'expérimenter par moi-même, de m'impliquer pour comprendre de l'intérieur				
5. Je sais que si je veux apprendre de la vie au sens large, je dois faire des ruptures avec la vision de mon passé, faire preuve d'ouverture devant l'inconnu pour faire une synthèse qui sera une nouvelle marche sur laquelle je pourrai m'appuyer pour mon évolution				
6. J'adopte comme principe le plus souvent: plus je m'ouvre à l'observation et moins il y a ou il y aura de barrages				
7. Je pense que mon évolution est faite d'alternance entre ce que je reçois et ce que je donne. Je sors fort de mes confrontations et de mes contradictions que je positive				

## Tests préalables

	0	1	2	3
8. J'arrive à vaincre mes peurs et mes certitudes pour susciter en moi une réceptivité, un éveil optimum				
9. Quand les choses m'arrivent, je pense trouver la bonne position mentale, affective, relationnelle, instinctive pour l'analyser au regard d'éléments nouveaux. Je me rends pluriel pour voir ce qui arrive sous des perspectives nouvelles				
10. J'ai conscience qu'à chaque type de problème il y a une solution adaptée. Je n'hésite pas à chercher des solutions ailleurs par analogie, à le simplifier, à reposer problème et solution autrement				

### 17/ Apprendre à apprendre

1. Je décompose les problèmes complexes pour ne pas être anéanti par eux				
2. Ceux que je reconnais comme mots clés initialement, je m'assure à plusieurs reprises qu'ils le sont bien pour éviter les erreurs d'aiguillages qui conduiraient à l'erreur				
3. L'auto-évaluation régulière de mes connaissances et de mes lacunes est essentielle pour m'autocorriger afin d'atteindre le but désigné. C'est ainsi que je consolide mes bases				
4. Cette pensée est la mienne: « J'ai le droit de ne pas réussir du premier coup, ce qui compte c'est de progresser. » Je recense mes méthodes, mon organisation, ma compréhension des problèmes à traiter, mon type de raisonnement à tenir				
5. J'ai conscience que ma mémoire se développe en s'entraînant. Je sais me définir et connais le type de mémoire privilégiée chez moi (visuelle, auditive ...)				
6. Je me décris comme visuel alors je sais que je travaille en privilégiant la signalisation visuelle. J'écris les mots nouveaux, j'établis des plans et des graphiques selon les matières				
7. Je me décris comme auditif alors je travaille en privilégiant la lecture à voix haute, ma mémoire enregistre les paroles. Pour les matières scientifiques, je décris les phénomènes				
8. Dans tous les cas, j'écris : je fais des synthèses, des fiches, car l'écriture structure ma pensée				
9. Je pratique la visualisation. Je pense en image : je revois les pages de ma leçon				
10. Je prends le temps de réfléchir avant d'entreprendre mon devoir, je cherche, je compare, je teste les hypothèses entre elles				

## 18/ Savoir se concentrer

	0	1	2	3
1. Quand je me mets au travail, je hiérarchise mon travail selon l'importance, la difficulté et je garde l'objectif en tête				
2. Je suis déterminé pour réussir. J'attaque rapidement mon travail sans perdre de temps. Je m'offre des objectifs accessibles				
3. J'essaie de rendre plaisant ce que j'apprends même si des thèmes sont moins agréables que d'autres				
4. Je crée des idées positives. Je me vois réussir. Je me projette demain et après-demain dans une vision de succès et de satisfaction				
5. J'exerce régulièrement mon attention. Ex.: je photographie mentalement un début de classe (qui est assis au premier rang, comment est habillé le professeur ... ) et une heure plus tard je me remémore ce qui est et qui fait quoi et comment				
6. Je me pose régulièrement en état d'hypervigilance. Je mets en action tous mes sens pour mieux capter l'attention (ex.: odeur dans la salle de chimie)				
7. Quand le démarrage est difficile au plan de l'implication sur la tâche scolaire, je m'attribue une récompense, je mets en place un système d'autogratisation pour servir de «starter »				
8. J'aime prendre du recul sur ma progression scolaire et apprécier mes efforts comme mes résultats				
9. Je sais aller à l'essentiel. Je suis même capable de considérer mes séances de travail comme un jeu. Je suis le détective qui trouve la solution				
10. Je sais parfaitement doser mon travail pour que la tâche à effectuer soit raisonnable et accessible sans jamais casser mon rythme de travail. Bien sûr, je répète régulièrement mes efforts				

## 19/ Développer sa mémoire

1. Je comprends et je suis d'accord avec cette citation : « Avoir une bonne mémoire, c'est d'abord avoir une bonne méthode de travail », et j'applique dans ce sens				
2. Je suis d'accord avec l'idée que la répétition est le meilleur moyen d'apprendre un cours				

## Tests préalables

	0	1	2	3
<p>3. Je possède plusieurs mémoires : système V.A.K.O.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V pour visuel : je photographie les appréciations du professeur au tableau. J'annote mes cours avec clarté</li> <li>- A pour auditif : j'écoute avec attention le professeur pendant le cours. Je lis à haute voix mes leçons pour mieux apprendre</li> <li>- K pour kinesthésique : en mouvement, je filme les gestes, les situations. J'écris, je fais des tableaux pour mieux mémoriser</li> <li>- O pour olfactif : mode d'appréhension particulier qui sert au cuisinier, au créateur en parfumerie ...</li> </ul> <p>Je comprends, j'utilise, je croise le plus souvent mes mémoires pour mieux retenir</p>				
4. Je suis intéressé, motivé par ce que j'apprends				
5. Je m'implique souvent dans les cours. Je participe				
6. Je cherche d'abord à comprendre et à maîtriser ce que j'apprends				
7. Mes fiches de révision sont claires. Les idées principales se détachent. Je classe dans l'ordre d'importance				
8. On m'a appris les procédures mnémotechniques et je les utilise				
9. Quand je travaille, je travaille. J'élimine toute source parasitaire au moment de mes apprentissages (téléphone, musique, téléphone ...)				
10. J'utilise mon imaginaire à des fins pratiques et concrètes dans mes apprentissages. Je revois le déroulement d'un cours, je réentends le professeur, je visualise la situation de contrôle à venir et suppose des questions multiples				

### 20/ Trouver des idées, se documenter

1. Je m'ouvre au monde sans interdit. Je possède une volonté de me cultiver. Je saisis ce qui est à ma portée				
2. Je suis réceptif à l'information, de l'actualité aux faits particuliers ou spécialisés. Je recherche dans la presse. Je consulte Internet, je m'ouvre aux données nouvelles. Je ne reste pas sur mes certitudes				
3. Devant l'information nouvelle, je sais rester éveillé, c'est-à-dire que je relativise, je compare, je rapproche, je critique, j'évalue, je prends du recul				
4. Je connais ses sigles et ces organismes pour me documenter : CIDJ, CIO, OFUP, CDI, ONISEP. Je sais utiliser Internet				
5. J'ai conscience que «qui possède l'information possède le pouvoir»				
6. Pour améliorer ma source documentaire, je n'hésite pas à solliciter la documentaliste de mon établissement scolaire, les professeurs, mes camarades, mes parents, les organismes professionnels pour mon orientation ...				

## Tests préalables

	0	1	2	3
7. Devant un volume important d'informations, je sais associer les idées par croisement, ressemblance, opposition, classification. J'établis des classements, des tableaux. Je les ordonne avec logique				
8. Je fréquente régulièrement les bibliothèques. Je consulte la presse écrite. Je me rends sans problème dans les organismes tels que CIDJ, CIO, CDI, mairies, archives, chambre de commerce, chambre de métiers, organismes professionnels, syndicats professionnels, librairies				
9. Spontanément, je sais aller chercher les: cd-rom, ouvrages de référence, dictionnaires, encyclopédies, quid, manuels scolaires, revues, productions audiovisuelles dont j'ai besoin pour construire ma source documentaire				
10. Une fois trouvé ma source documentaire, je classe avec rigueur l'information, les valeurs dominantes et sous-dominantes, l'origine, la date. Je ne retiens que ce qui m'est indispensable. En première page, je fais le plan approfondi des contenus				

### EF-SCO / Corrigé

#### Grille de décodage

Reportez le résultat obtenu à chaque item (de 0 à 3) dans la case correspondante. À chaque genre terminé, totalisez les résultats obtenus dans la case T située sous chaque colonne.

Puis additionnez les totaux de chaque groupe de genre (cinq par thème) et reportez ce résultat dans la case en bas de page portant l'intitulé du thème concerné.

COMPOTEMENT SCOLAIRE					LES SAVOIRS MÉTHODOLOGIQUES					LES MÉTHODES DEVANT LES ÉPREUVES					PERFORMANCES				
1° genre	2° genre	3° genre	4° genre	5° genre	1° genre	2° genre	3° genre	4° genre	5° genre	1° genre	2° genre	3° genre	4° genre	5° genre	1° genre	2° genre	3° genre	4° genre	5° genre
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20

# Tests préalables

**Feuille de corrigé** Reportez vos totaux obtenus pour chaque genre et chaque partie. Effectuez ensuite le total de chaque partie et divisez-le par cinq.

<b>COMPORTEMENT SCOLAIRE</b>		
1 <sup>e</sup> genre - Je m'organise		
2 <sup>e</sup> genre - Je gère mon temps		
3 <sup>e</sup> genre - Je suis efficace au travail		
4 <sup>e</sup> genre - Je sais prendre des notes		
5 <sup>e</sup> genre - Je gère mon stress		
<b>TOTAL COMPORTEMENT SCOLAIRE</b>	<b>/5</b>	

<b>LES SAVOIRS MÉTHODOLOGIQUES</b>		
1 <sup>e</sup> genre - Réussir sa dissertation		
2 <sup>e</sup> genre - Élaborer un commentaire		
3 <sup>e</sup> genre - Construire un résumé		
4 <sup>e</sup> genre - Réussir à l'oral		
5 <sup>e</sup> genre - Réussir ses révisions		
<b>TOTAL LES SAVOIRS MÉTHODOLOGIQUES</b>	<b>/5</b>	

<b>LES MÉTHODES DEVANT LES ÉPREUVES</b>		
1 <sup>e</sup> genre - Devant l'épreuve d'Histoire/Géographie		
2 <sup>e</sup> genre - Devant l'épreuve de Langues		
3 <sup>e</sup> genre - Devant l'épreuve de Mathématiques		
4 <sup>e</sup> genre - Devant l'épreuve de Sciences		
5 <sup>e</sup> genre - Devant l'épreuve de Français		
<b>TOTAL LES MÉTHODES DEVANT LES ÉPREUVES</b>	<b>/5</b>	

<b>PERFORMANCES</b>		
1 <sup>e</sup> genre - L'esprit d'ouverture		
2 <sup>e</sup> genre - Apprendre à apprendre		
3 <sup>e</sup> genre - Savoir se concentrer		
4 <sup>e</sup> genre - Développer sa mémoire		
5 <sup>e</sup> genre - Trouver des idées, se documenter		
<b>TOTAL PERFORMANCES</b>	<b>/5</b>	



