

Compléments du livre de

Jessica Save-Pédebois

100 Idées

**POUR COMPRENDRE ET
ACCOMPAGNER LES TROUBLES
DES FONCTIONS
EXÉCUTIVES
CHEZ L'ENFANT**

Sommaire

Cartes d'identité des 10 personnages exécutifs

Carte mentale avec les 10 personnages exécutifs à afficher sur le bureau de l'enfant

Partie attitude parentale

Tableau d'autonomie	Idée n° 21 : Encourager l'autonomie et renforcer les comportements positifs
---------------------	---

Partie scolaire

Planification à rebours	Idée n° 34 : Planifier pour mieux démarrer : la planification à rebours
Nuage conceptuel	Idée n° 35 : Démarrer une rédaction et analyser un sujet grâce au nuage conceptuel
Batterie d'énergie / attention	Idée n° 39 : Gérer son niveau de fatigue et identifier les pertes d'énergie
Mes sources de pertes d'énergie	Idée n° 39 : Gérer son niveau de fatigue et identifier les pertes d'énergie
Carte mentale de résumé d'un livre	Idée n° 44 : Faire un résumé de livre
Exemple de routine visuelle	Idée n° 48 : Organiser son matériel grâce aux routines visuelles
Le « journal de mes apprentissages » (tableau vierge à remplir)	Idée n° 66 : Utiliser un journal personnalisé d'apprentissage
Tableau d'aide au choix	Idée n° 75 : Trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Partie émotionnelle

Thermomètres émotionnels	Idée n° 79 : Communiquer ses émotions et ses besoins à l'aide d'une échelle visuelle
Gestion sensorielle : tableau sur la théorie polyvagale	Idée n° 83 : Conscience corporelle et théorie polyvagale
Exemple de liste de confort sensoriel (et format tableau vierge)	Idée n° 84 : Liste de confort sensoriel et gérer la détresse émotionnelle

Partie sociale

Activer son filtre social	Idée n° 90 : Activer son filtre social : le rôle de l'inhibition
Nuancier de niveau de croyance en sa pensée	Idée n° 91 : Aider à la prise de perspective et comprendre les intentions de l'autre
Baromètre pour évaluer les conséquences de son comportement sur les autres	Idée n° 92 : Mieux décoder les situations sociales (« code de la route » social)
Planification de résolution de problèmes sociaux	Idée n° 94 : Développer des stratégies de résolution de problèmes sociaux

Partie conclusion

<ul style="list-style-type: none">• Sommaire du portfolio personnalisé• Ma carte d'identité d'élève• Tableau d'analyse des erreurs• Mes différentes fiches procédures à disposition selon les besoins :<ul style="list-style-type: none">– Stratégie de lecture active (idée n° 32)– Plan de résolution de problèmes mathématiques (idée n° 50)– Plan d'aide à la rédaction (idée n° 51)– Liste de vérification de l'orthographe (idée n° 44)	Idée n° 99 : Le portfolio personnalisé en classe : en route vers l'autonomie
--	--

LE CHEF D'ORCHESTRE

Utilise toute l'équipe pour exécuter efficacement !



Rôle :

- Avoir une vision globale du projet.
- Coordonner les différents personnages à mobiliser.
- Répartir les moyens nécessaires pour réaliser la mission (notamment la répartition des ressources attentionnelles).
- Prioriser les tâches à réaliser.

Au quotidien, le chef d'orchestre permet de :

- Solliciter les personnages exécutifs pertinents pour la mission établie.
- Faire collaborer les différents personnages entre eux.
- Faire appel à un autre personnage en cas de besoin (par exemple en cas de blocage dans la mission).
- Répartir les moyens et l'attention entre les différents intervenants de la mission.

DEVENIR L'EXPERTE DE MON CERVEAU : LA MÉTACOGNITION

Regarde ta façon de faire et comprends comment tu fonctionnes !



Rôle :

- Faire des pauses et observer son propre fonctionnement.
- Apprendre à se connaître (comment je pense, comment j'apprends et quelles stratégies fonctionnent pour moi?).
- Évaluer la nature de la tâche (sa difficulté, ai-je déjà fait un exercice similaire?).

Au quotidien, la métacognition permet de :

- Connaître ses points forts/points faibles et comment on fonctionne personnellement pour apprendre.
- Comprendre comment fonctionne son cerveau (notamment sa pensée, sa mémoire, sa manière de mener à bien une tâche).
- Faire des pauses et observer son propre fonctionnement (évaluer si on a bien compris quand on lit, par exemple).
- Évaluer la nature de la tâche et sa difficulté.
- Évaluer en fin d'exercice comment on a travaillé pour réussir et dépasser les obstacles rencontrés (apprendre de ses erreurs).

L'ATHLÈTE AU DÉPART : L'INITIATION

On se met en route ! On s'active et on s'engage.



Rôle :

- Rassembler ses forces pour démarrer par soi-même, être engagé et actif.
- Favoriser la prise d'initiative et l'autonomie au quotidien.
- Gérer son niveau de motivation pour se mettre en action.
- Pour mieux démarrer, il a besoin de connaître la première étape (impliquant de séquencer la tâche en plusieurs morceaux).

Au quotidien, la capacité d'initiation permet de :

- Se mettre en action pour démarrer la journée.
- Prendre l'initiative des gestes du quotidien (s'habiller, se doucher, se laver les dents).
- Sortir ses affaires en classe pour être prêt à travailler.
- Débuter un exercice et suivre le rythme de la classe.
- Commencer les devoirs en autonomie.
- Malgré la peur de mal faire ou le manque d'envie, se mettre en route au lieu de procrastiner (car l'énergie vient en commençant!).
- Prendre l'initiative d'explorer de nouvelles idées ou activités (et sortir de sa zone de confort).

LE CHAT : LA FOCALISATION ATTENTIONNELLE

Mission : active ton filtre !



Rôle :

- Se concentrer = se focaliser sur une cible précise.
- Diriger notre perception vers une mission claire et définie, par le biais de nos différents sens (notamment notre ouïe, notre vue).

Au quotidien, la focalisation attentionnelle permet de :

- Orienter toute son attention vers un point précis
- Chercher une cible identifiée (comme dans « Où est Charlie? »).
- Savoir dans quelle direction diriger ses sens (notamment le regard, l'écoute).

MONSIEUR STOP : L'INHIBITION

Stop, on freine !



Rôle :

- Ralentir pour se donner le temps de réfléchir avant d'agir.
- Freiner les actions inappropriées (contrôler les impulsions) pour sortir du mode pilote automatique.
- Activer son filtre social (ne pas parler trop vite et réfléchir avant de dire ce qu'on pense ; attendre son tour).
- Trier les informations : résister aux interférences et mettre de côté les distracteurs ou les informations non pertinentes.

Au quotidien, la capacité d'inhibition permet de :

- Patienter avant d'obtenir quelque chose et gérer la frustration.
- Canaliser son énergie et ne pas se précipiter.
- Ne pas se laisser distraire par son environnement (distractions externes), mais aussi par son univers interne (distractions internes telles que les émotions, les pensées, les sensations).

L'ARCHITECTE : LA PLANIFICATION

Gère ton temps et avance un pas après l'autre !



Rôle :

- Construire le plan à suivre en déterminant les différentes étapes pour atteindre un but précis.
- Faire des projets à court, moyen et long terme.
- Gérer le temps et l'organisation du matériel.

Au quotidien, la capacité de planification permet de :

- Séquencer les informations en plusieurs morceaux (par exemple découper une consigne en plusieurs étapes et les analyser).
- Anticiper les étapes à suivre pour atteindre un objectif (par exemple avec une résolution de problèmes par étapes).
- Évaluer combien de temps va prendre la tâche et quel est le matériel adapté pour réaliser les différentes étapes.

LA GYMNASTE AUX CHAPEAUX : LA FLEXIBILITÉ

Sois souple et change de perspective !



Rôle :

- Changer de stratégie en cas d'imprévu ou de changement (passer à un plan B si le plan A ne fonctionne pas) : être souple !
- Passer d'une activité à une autre (d'une stratégie à une autre).
- Prendre du recul et déplacer sa pensée en « changeant de chapeau », notamment pour mieux comprendre la pensée des autres.
- Être créatif, trouver de nouvelles idées.
- Faire preuve d'une mentalité de croissance (apprendre de mes erreurs au lieu de rester figé et rigide).

Au quotidien, la flexibilité permet de :

- Gérer les moments de transition (la rentrée, le départ pour l'école, le moment du coucher).
- Réussir un exercice même s'il n'est pas présenté de la même manière que précédemment.
- S'adapter à une situation nouvelle ou imprévue, dépasser des obstacles.
- Changer de point de vue pour mieux comprendre une consigne, un texte (les intentions de l'auteur par exemple).
- Comprendre une situation complexe, en visualisant plusieurs angles possibles (comme dans les illusions d'optique).
- Comprendre l'avis des autres et développer son empathie.

LA PIEUVRE : LA MÉMOIRE DE TRAVAIL

Retiens et jongle avec plusieurs informations en même temps !



Rôle :

- Manipuler plusieurs informations en même temps (contrairement à la « mémoire bibliothèque » qui stocke les connaissances à long terme).
- Se souvenir de plusieurs informations tout en travaillant avec.

Au quotidien, la mémoire de travail permet de :

- Retenir plusieurs parties d'une consigne.
- Effectuer un calcul mental et garder en tête les différentes données d'un problème mathématique.
- Comprendre une phrase longue ou un paragraphe et en retenir les informations.
- Mémoriser les différentes règles d'un jeu.
- Gérer son matériel et éviter les oublis.

LA TOUR DE CONTRÔLE : AUTOCONTRÔLE ET VÉRIFICATION EN FIN DE MISSION

Vérifie que tu as rempli ta mission !



Rôle :

- Avoir une vision globale du projet en fin de course.
- Vérifier en fin de mission si le but est atteint (pour ranger la mission au parking et passer à la suivante).
- Contrôler que toutes les manœuvres ont bien été effectuées (toutes les étapes ont-elles été suivies?), sinon remobiliser les autres personnages exécutifs pour faire aboutir la mission.

Au quotidien, la capacité d'autocontrôle permet de :

- Vérifier que toutes les étapes du plan initial ont été correctement réalisées.
- Contrôler qu'il n'y a pas de fautes d'orthographe en fin de copie, de dictée ou de rédaction.
- Refaire un calcul une deuxième fois pour vérifier que le résultat est correct.
- Vérifier que tout le matériel est présent dans le cartable (avant de partir de la maison puis avant la sortie de l'école).

MADAME TÊTE-CŒUR-CORPS : LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS

Prends du recul et observe avec tous tes sens !



Rôle :

- Observer ce qui se passe dans :
 - ma tête (pensées);
 - mon cœur (émotions);
 - mon corps (sensations physiques).
- Exprimer ses ressentis (au niveau de la tête, du cœur et du corps).
- Se connecter au moment présent et à ses valeurs (à ce qui compte vraiment).

Au quotidien, la régulation des émotions permet de :

- Déplacer son attention vers nos perceptions (internes et externes) pour revenir au moment présent.
- Accueillir nos émotions (leur faire une place et non les éviter).
- Ne pas se laisser piéger par nos pensées automatiques et prendre du recul pour les observer.
- Être bienveillant avec soi-même (favoriser l'autocompassion).



INITIATION / ACTIVATION
Capacité à démarrer par soi-même
Prendre des initiatives



MÉTACOGNITION
Comprendre son propre fonctionnement



PLANIFICATION / ORGANISATION
Élaborer un plan d'action en suivant des étapes



FLEXIBILITÉ
Changer de perspective et adapter sa résolution de problèmes au contexte

MÉMOIRE DE TRAVAIL
Retenir et manipuler plusieurs informations en même temps



LES FONCTIONS EXÉCUTIVES
= chef d'orchestre de notre exécution
Stratégies pour exprimer son potentiel et résoudre efficacement un problème

INHIBITION
Capacité de **FILTRE** (tri et synthèse des infos pertinentes) et de **FREIN** (stopper les impulsions)



Les fonctions exécutives se développent dès les premières années de vie jusqu'à 20 ans

Elles ont des répercussions sur :

- l'autonomie
- l'automatisation des apprentissages
- l'attention (fatigabilité / double tâche)
- la régulation du comportement
- la gestion des émotions

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE
Comprendre ses émotions et gérer leur intensité



AUTOCONTRÔLE
Vérification des productions en fin de mission



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Me brosser les dents	★	★	★				
Mettre mon pyjama	★	★	★				

Exemples de tâches du quotidien comme objectifs d'autonomie à placer dans le tableau :

Ranger mon manteau et mes chaussures à leur place en rentrant à la maison

Me brosser les dents

M'habiller (si trop complexe, décomposer davantage : commencer à m'habiller tout seul en mettant mon pantalon)

Mettre mon pyjama

Brosser mes cheveux

Mettre mes vêtements sales dans le panier à linge

Prendre ma douche

Éteindre la lumière en sortant des w.c.

Me laver les mains avant de passer à table

Commencer mes devoirs par moi-même

Ranger mes couverts dans le lave-vaisselle

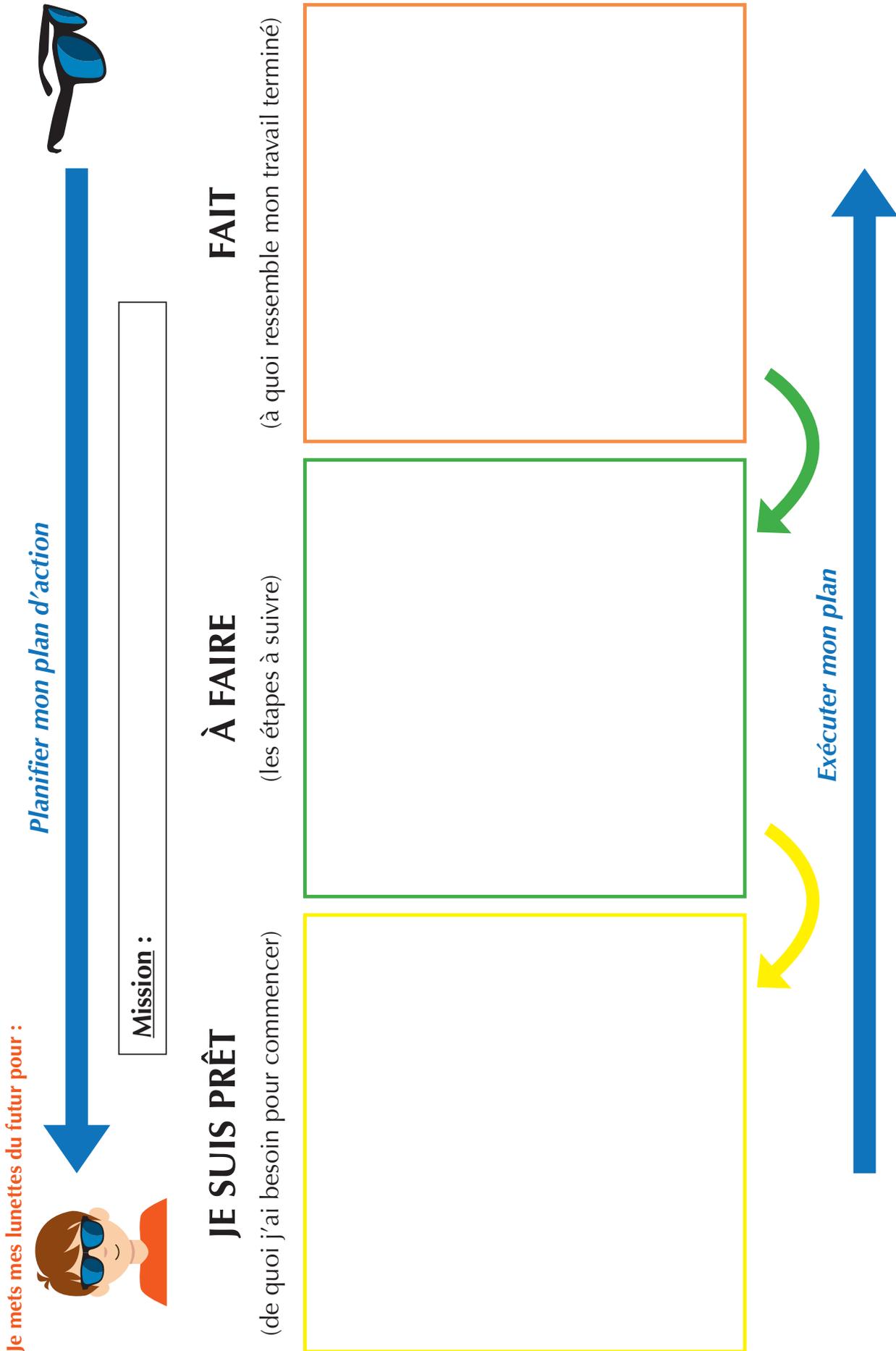
Ranger mon matériel après avoir fait mes devoirs

Ranger la pièce après avoir joué (remettre les jouets dans leur bac)

Créer en format étiquette et chercher des pictogrammes avec l'enfant sur Internet ; évaluer le nombre d'étoiles nécessaire pour obtenir une récompense (en s'appuyant sur le Menu des récompenses, voir idée n° 22 du livre).

Planification à rebours

PLANIFIER POUR MIEUX DÉMARRER : LA PLANIFICATION À REBOURS



Je mets mes lunettes du futur pour :

Planifier mon plan d'action

Mission :

JE SUIS PRÊT

(de quoi j'ai besoin pour commencer)

À FAIRE

(les étapes à suivre)

FAIT

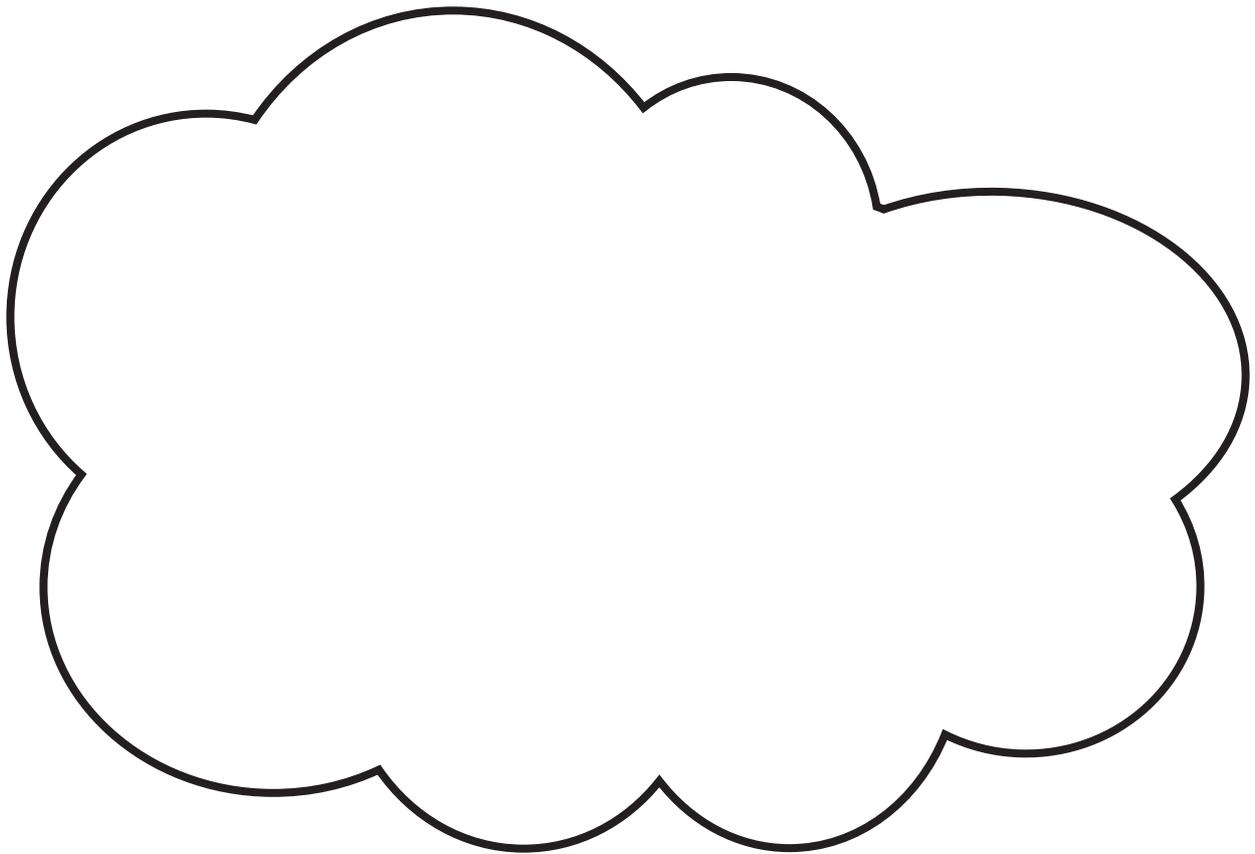
(à quoi ressemble mon travail terminé)

Exécuter mon plan

Inspiré du programme Get Ready, Do, Done de Ward & Jacobson

Si tu as du mal à trouver de nouvelles idées sur un thème, tu peux écrire dans la forme du nuage :

- le mot principal de la consigne ou du thème au centre en **NOIR** ;
- le plus de synonymes possible en **VERT** que tu as trouvés en mémoire dans ta bibliothèque de connaissances ;
- des antonymes, c'est-à-dire les idées opposées au thème central, en **ROUGE** ;
- des idées reliées, notamment des notions proches, en **BLEU**.



Voici un exemple sur le thème de la liberté :

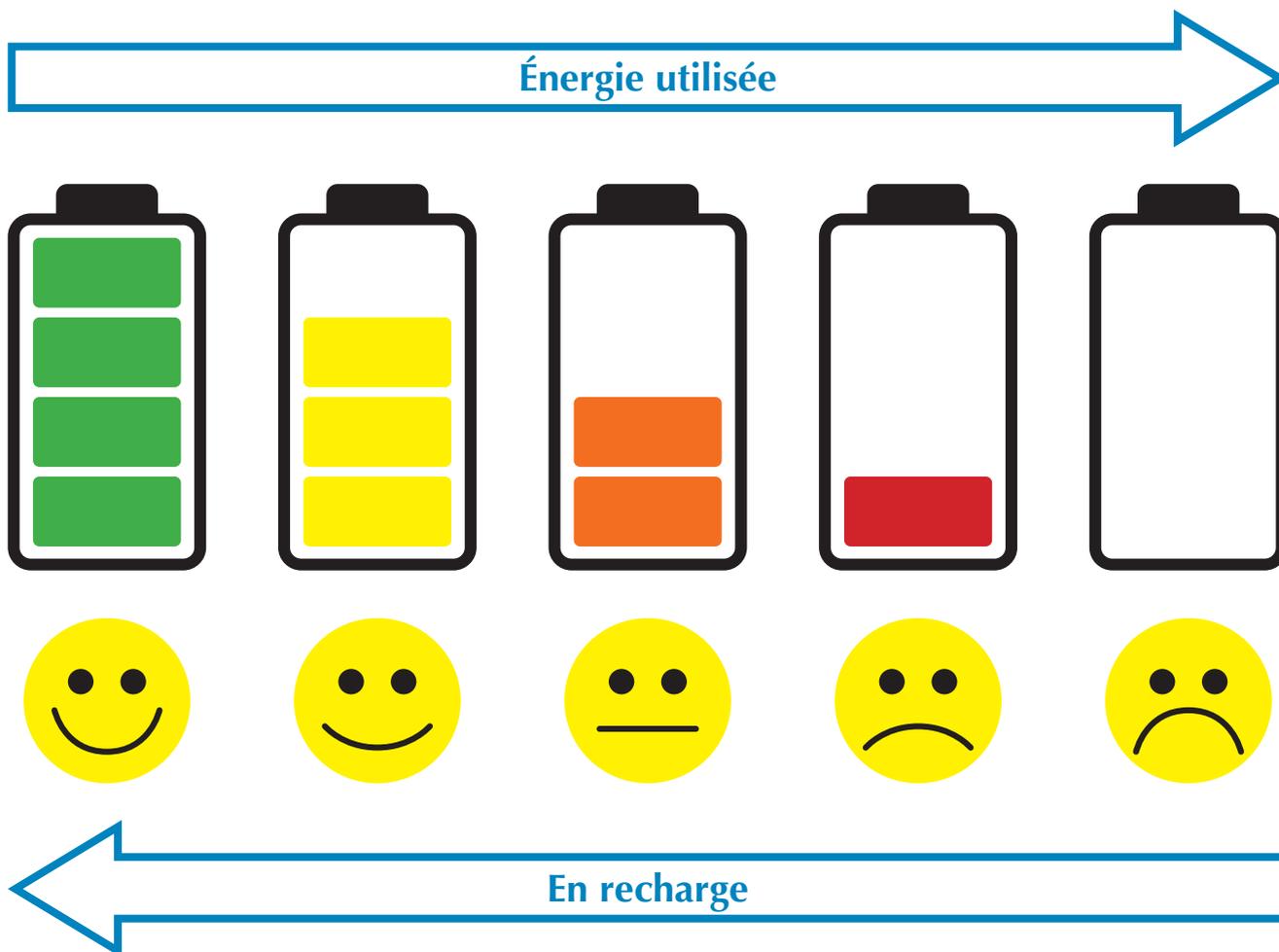


Batterie d'énergie / attention

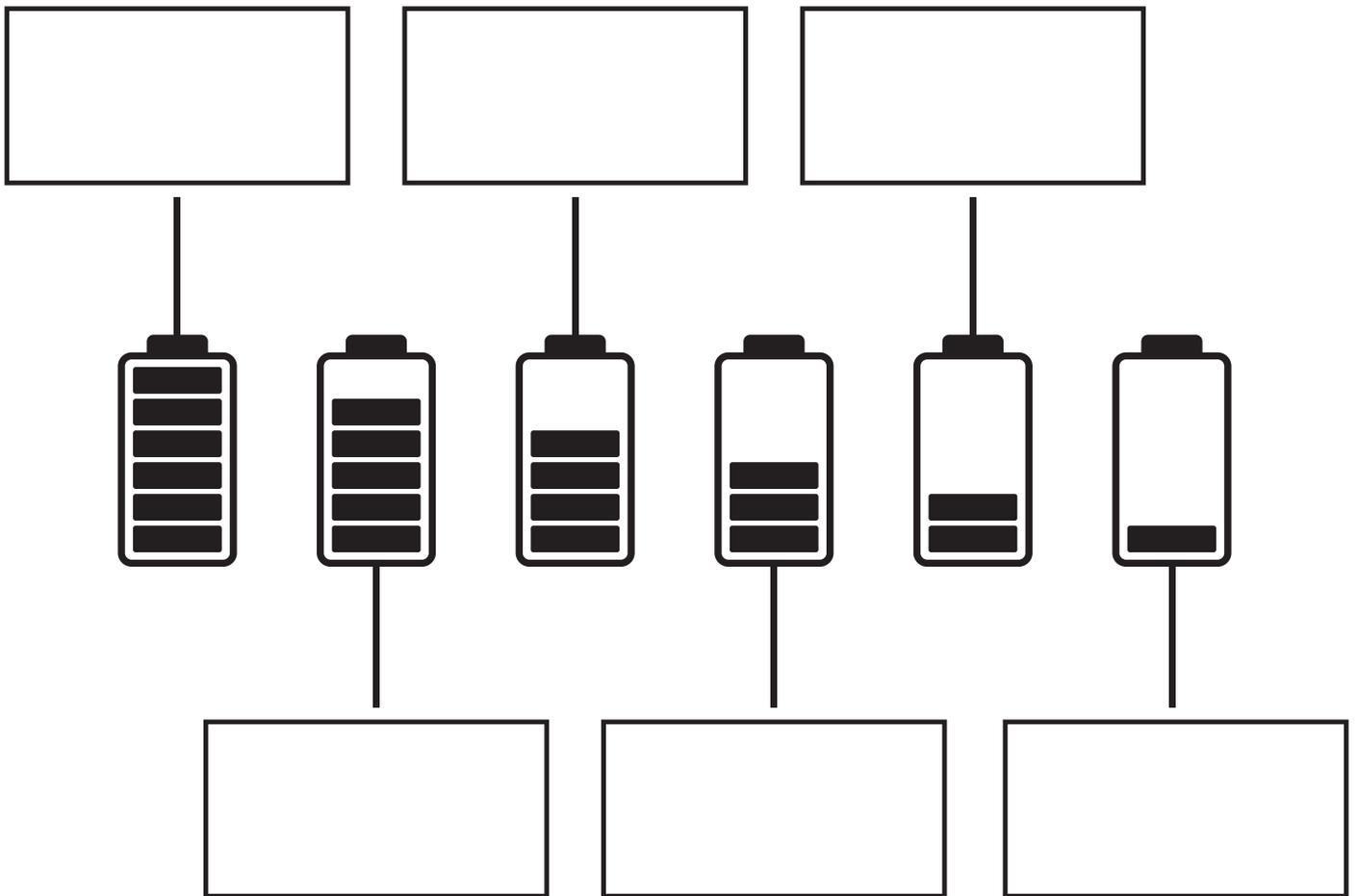
GÉRER SON NIVEAU DE FATIGUE
ET IDENTIFIER LES PERTES D'ÉNERGIE

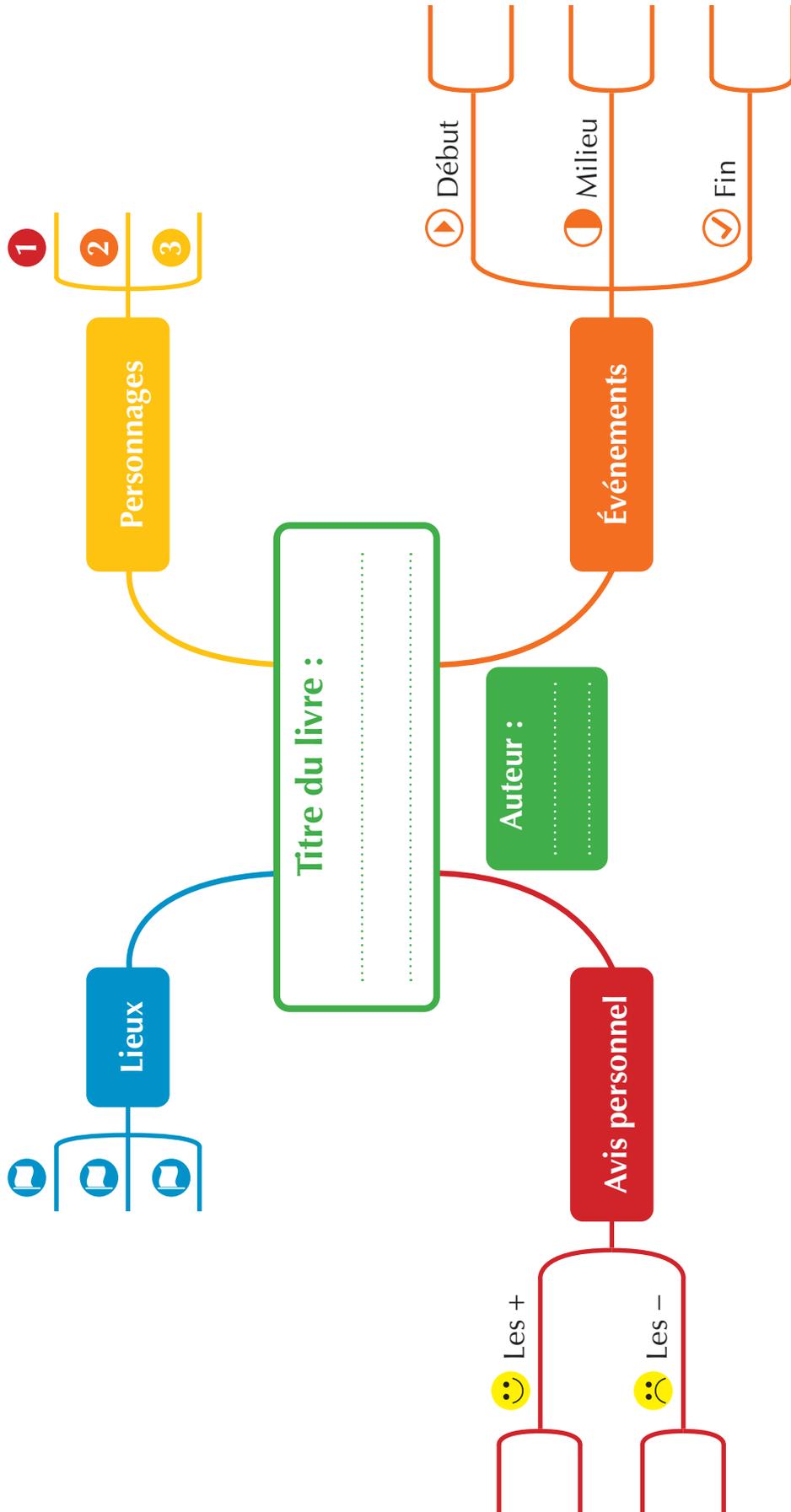
↳ IDÉE
39

Je peux régulièrement évaluer mon niveau de fatigue en déplaçant un Post-it® sur le visuel de batteries d'énergie suivant :



Mes sources de perte d'énergie





Exemple de routine visuelle du matin

ORGANISER SON MATÉRIEL GRÂCE AUX ROUTINES VISUELLES

Routine de rangement du bureau	Mission	Temps
<i>(image à choisir avec l'enfant)</i>	Enlever les objets qui traînent sur le bureau : <ul style="list-style-type: none">• <u>les jouets</u> à remettre dans les bacs• <u>les vêtements</u> à replacer soit dans le placard, soit dans le panier à linge sale	4 minutes 4 minutes
	Replacer les crayons dans les pots	2 minutes
	Remettre le matériel dans la trousse de l'école	3 minutes
	Jeter les papiers inutiles à la poubelle	3 minutes
	Rassembler les feuilles et les ranger dans un tiroir : Compartimenter à l'aide de bacs de rangement pour trier les <u>dessins</u> , les <u>feuilles blanches</u> , les papiers qui serviront de <u>brouillon</u>	4 minutes
	Replacer les livres sur l'étagère	2 minutes
	Trier les classeurs et les cahiers par matière (Notamment à l'aide de tiroirs étiquetés ou selon un code couleur)	4 minutes (si environnement structuré au préalable)
	Vider la poubelle	2 minutes

Routine de rangement du bureau	Mission	Temps
<i>(image à choisir avec l'enfant)</i>		

Le « journal de mes apprentissages » (tableau vierge à remplir)

UTILISER UN JOURNAL PERSONNALISÉ D'APPRENTISSAGE

- Tu peux prendre des notes utiles grâce à une écoute active, en sélectionnant les 3 mots clés entendus pendant la leçon (les écrire sur un Post-it® par exemple en fin de cours ou quand tu relis la leçon le soir même) et place ton Post-it® dans ton journal d'apprentissage dans la colonne « **CONNAISSANCES** » (en précisant la matière, la date et le titre de la leçon).
- Prends par la suite le temps d'écrire les définitions associées, de faire un petit dessin dans la colonne « **MON AVIS** » pour t'aider à t'approprier la leçon. Relis ces notes un jour après pour réactiver ta mémoire.
- Entraîne-toi à te poser des questions pour tester ce qui est resté dans ta mémoire et ce qui reste à consolider dans la colonne « **CRÉATION D'UN QUIZZ** » (puis retourne à la leçon compléter tes connaissances).

	Connaissances	Mon avis	Création d'un quizz
	<i>3 points clés vus aujourd'hui</i>	<i>Pensées, ressentis, dessins</i>	<i>Questions qui pourraient être posées au contrôle</i>
Matière :			
Date :			
<u>Titre de la leçon</u> :			
.....			
.....			
.....			
Matière :			
Date :			
<u>Titre de la leçon</u> :			
.....			
.....			
.....			
Matière :			
Date :			
<u>Titre de la leçon</u> :			
.....			
.....			
.....			

Tableau d'aide au choix

Pour soutenir ma prise de décision, je peux visualiser les options qui s'offrent à moi et procéder par étapes pour évaluer les conséquences de chaque choix en termes d'avantages et d'inconvénients, mais également au regard de mes valeurs et des obstacles qui pourraient se présenter.

Tableau d'aide au choix			
Option 1		Option 2	
<i>(Intégrer un visuel de l'Option 1)</i>		<i>(Intégrer un visuel de l'Option 2)</i>	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients
Valeurs	Obstacles	Valeurs	Obstacles

Thermomètres émotionnels

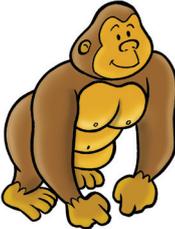
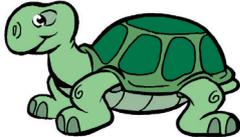
COMMUNIQUER SES ÉMOTIONS ET SES BESOINS À L'AIDE D'UNE ÉCHELLE VISUELLE

↳ IDÉE
79

The image displays six vertical thermometers, each representing a different emotion. Each thermometer has a scale with 11 tick marks. The top of the scale is labeled 'Très' and the bottom is labeled 'Pas du tout'. The middle of the scale is labeled with the emotion name. To the right of each thermometer is a circular face with a corresponding expression and color.

- Très agacé / Agacé / Pas du tout agacé:** A brown thermometer with a brown face showing a slightly annoyed expression.
- Très fatigué / Fatigué / Pas du tout fatigué:** A blue thermometer with a blue face showing a tired expression with drooping eyes.
- Très inquiet / Inquiet / Pas du tout inquiet:** A green thermometer with a green face showing a worried expression with wide eyes.
- Très en colère / En colère / Pas du tout en colère:** A red thermometer with a red face showing an angry expression with furrowed brows.
- Très triste / Triste / Pas du tout triste:** A light blue thermometer with a light blue face showing a sad expression with downturned lips.
- Très content / Content / Pas du tout content:** A yellow thermometer with a yellow face showing a happy expression with a wide smile.

Adapté de TherapistAid.com
Emotions Thermometers © 2020 Therapist Aid LLC

	Système <i>parasympathique</i> ventral	Système <i>sympathique</i>	Système <i>parasympathique</i> dorsal
Type de mode	Mode ENGAGEMENT	Mode SURACTIVATION Attaque ou Évitement	Mode DÉCONNEXION Survie
Visuel			
Animal Totem associé	 Le gorille qui est ouvert et engagé avec l'environnement	 L'écureuil en alerte et prêt à bondir partout	 La tortue qui se protège sous sa carapace
Manifestations comportementales et émotionnelles	<i>Je me sens en sécurité et en confiance</i>	<i>Je suis prêt au combat ou à la fuite, je suis méfiant et en alerte</i>	<i>Je suis inactif, en retrait, mon corps se met en mode veille</i>
Signaux corporels associés	Contact visuel possible, visage détendu	Cœur qui bat très vite, respiration accélérée	Fort ralentissement et corps figé, anesthésié
Contexte associé / Déclencheurs personnels	Lieu connu Repères OK Environnement calme	Irritation due à un environnement bruyant? des émotions fortes?	Contexte très stressant, voire potentiellement traumatique

LISTE DE CONFORT SENSORIEL
ET GÉRER LA DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE

Sens	- Risque de surcharge	+ Sensations appréciées
 Odorat	Odeur de certains aliments Odeur du masque chirurgical Odeur des autres personnes	Une odeur familière réconfortante (parfum de maman, odeur de son animal de compagnie) Bougies (odeur relaxante) Plante (fleurs/feuilles) Odeur de son gel douche préféré
 Toucher	Caresses en superficie de la peau La sensation du coton Jean slim (vêtement serré) Certaines matières comme le polystyrène	Massages profonds Bain chaud Doudou, couvertures Pop-it, papier bulle Pâte à malaxer, balle anti-stress
 Ouïe	Bruit trop fort (voix, musique) Sirènes de police/alarme Feutre/craie sur ardoise Feux d'artifice Sèche-mains	<u>Musique</u> (sons doux, sons de la nature, constituer une playlist zen personnalisée) <u>Voix</u> des personnes que j'aime (famille, amis)
 Vue	Les fortes variations de lumière (par exemple passage d'un milieu intérieur à extérieur) Éclairage par des néons	<u>Regarder une bougie</u> (flamme hypnotique) Lampe à lave, aquarium <u>Vidéos</u> rigolotes ou d'animaux Photos de gens que j'aime
 Goût	Textures gélatineuses Goût acide Goût épicé	Un aliment préféré Une boisson préférée Chewing-gum Bonbons qui piquent
 Vestibulaire (équilibre)	Vertiges quand en hauteur Gêne quand changement d'altitude ou de pression atmosphérique (par exemple dans certains transports) Gêne quand trop de mouvement autour de soi	Balancements (hamac, balançoire, chaise à bascule) Tourner et danser
 Proprioception (perception de la position de son corps dans l'espace)	Rester longtemps dans la même position Certains exercices de gymnastique Gêne pour réguler sa force dans les mouvements	Fidgets (à manipuler, à mâcher type collier de mastication) S'étirer Sautiller, trampoline Couverture ou peluche lestées (pour stabiliser la posture et favoriser l'ancrage)

Sens	- Risque de surcharge	+ Sensations appréciées
 Odorat		
 Toucher		
 Ouïe		
 Vue		
 Goût		
 Vestibulaire (équilibre)		
 Proprioception (perception de la position de son corps dans l'espace)		

Tableau de vision de soi flexible

AVOIR UNE VISION DE SOI FLEXIBLE

↳ IDÉE
85

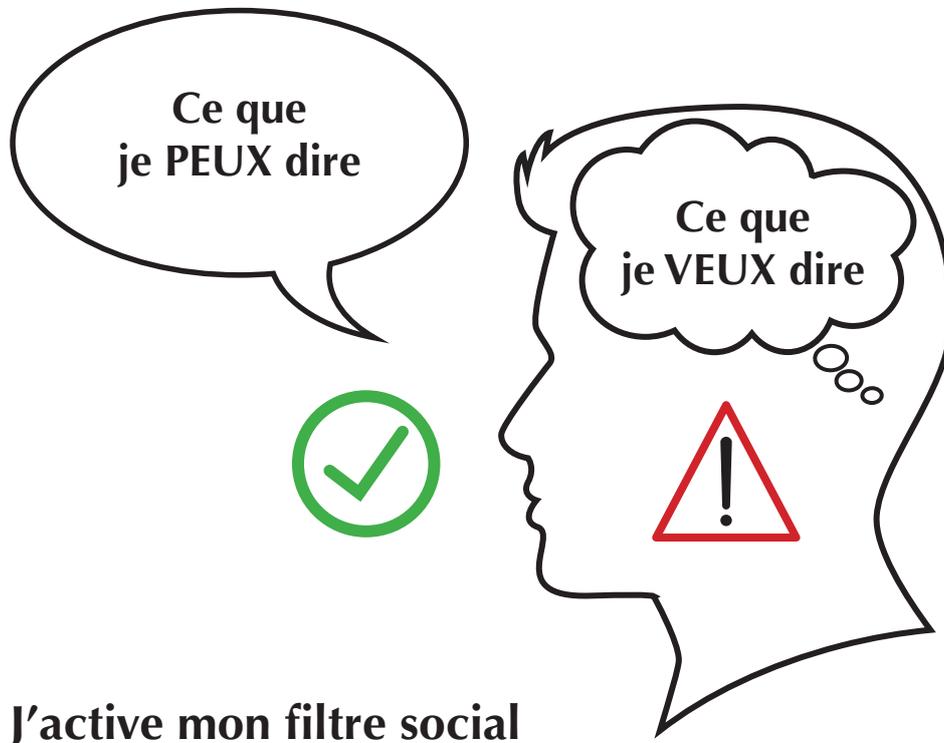
On peut encourager l'enfant à compléter la phrase « Il y a des jours où je suis... » et créer deux colonnes à remplir : un premier adjectif le décrivant certains jours et l'aider à réfléchir si parfois il n'est pas aussi l'inverse (2^e mot à écrire dans la 2^e colonne), pour prendre conscience que cela est très changeant.

Vision de soi flexible	
Il y a des jours où je suis... : <i>(un adjectif)</i>	Alors que d'autres jours à l'inverse je suis... : <i>(un adjectif opposé)</i>

Activer son filtre social

ACTIVER SON FILTRE SOCIAL : LE RÔLE DE L'INHIBITION

↳ IDÉE
90

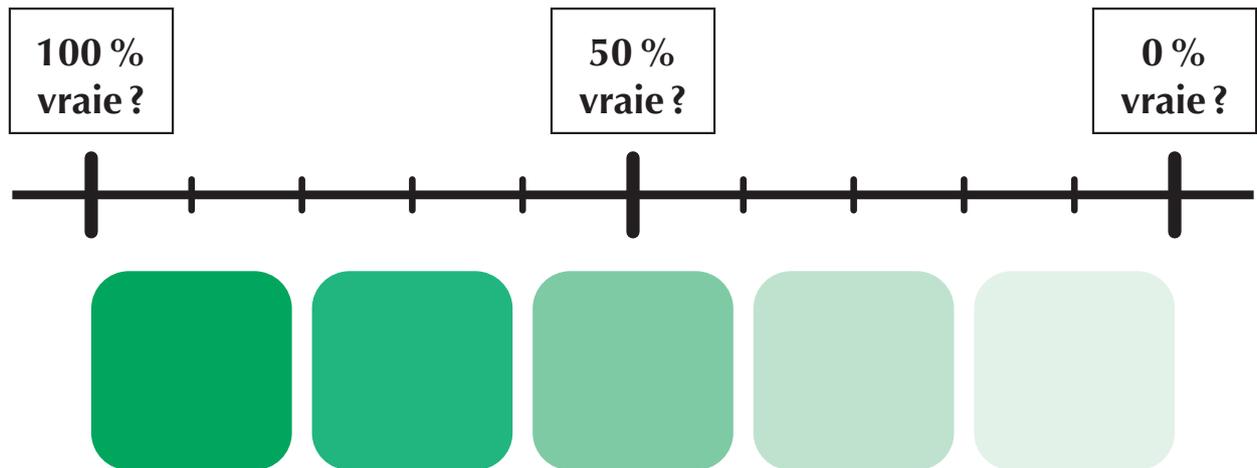


Nuancier de niveau de croyance en sa pensée

AIDER À LA PRISE DE PERSPECTIVE
ET COMPRENDRE LES INTENTIONS DE L'AUTRE

↳ IDÉE
91

Ma pensée est-elle :



Baromètre pour évaluer les conséquences de son comportement sur les autres

↳ IDÉE
92

MIEUX DÉCODER LES SITUATIONS SOCIALES
(« CODE DE LA ROUTE » SOCIAL)

Comment mon comportement affecte-t-il les émotions des autres ?

Voici l'outil visuel du baromètre pour évaluer les conséquences de ses actions et de ses paroles sur les autres (permettant une prise de perspective). Pour guider l'enfant, on peut lui préciser de placer son curseur sur le baromètre en fonction de son comportement (par exemple à l'aide d'un Post-it®) : « *Est-ce que je me montre impulsif à parler trop vite et je risque de blesser la personne en face de moi (la plaçant en zone rouge), ou bien j'active mon filtre social et la personne va alors se sentir respectée et reconnue, avec une réaction plus positive (en zone verte)* ».



La situation : que se passe-t-il ?		
Contexte	<i>Où ?</i>	<i>Quand ?</i>
Personnes en jeu	<i>Qui ?</i>	<i>Quoi ?</i>
Causes possibles	<i>Pourquoi ?</i>	
Les solutions possibles		
	<i>Avantages</i>	<i>Désavantages</i>
Solution 1 :		
Solution 2 :		
Solution 3 :		
	<p>Conclusion : Quelle est l'option qui répond le mieux à la situation actuelle, à la réalité ? À ma personnalité ? À qui je suis vraiment ?</p> <p><u>Ma meilleure option</u> =</p>	

Mon plan d'action

Étape 1



Je visualise mon objectif et ma cible : à quoi vais-je prêter attention pour savoir que la situation a progressé ? Quels indices me diront que le problème est résolu ?

Étape 2



Je détermine les ressources dont je vais avoir besoin : quelle compétence vais-je devoir mobiliser pour exécuter la solution choisie ? (Affirmer mon avis, exprimer mes émotions, faire preuve d'écoute bienveillante ?)

Étape 3



Je détermine par quoi commencer pour me mettre en action vers cet objectif : déterminer le 1^{er} pas que je peux faire :

Étape 4



Je précise les points à suivre ensuite :

Étape 5



l'anticipe les obstacles : quelle aide puis-je solliciter en cas de besoin si cela bloque ?

LE PORTFOLIO PERSONNALISÉ EN CLASSE : EN ROUTE VERS L'AUTONOMIE



- Sommaire du portfolio personnalisé
- Ma carte d'identité d'élève
- Tableau d'analyse des erreurs
- Mes différentes fiches procédures à disposition selon les besoins :
 - Stratégie de lecture active (idée n° 33)
 - Plan de résolution de problèmes mathématiques (idée n° 51)
 - Plan d'aide à la rédaction (idée n° 52)
 - Liste de vérification de l'orthographe (idée n° 45)

Sommaire du portfolio personnalisé en classe : en route vers l'autonomie

I. PRÉSENTATION ET GESTION DU TEMPS/MATÉRIEL

- Ma carte d'identité d'élève
- Mon matériel à gérer
- Emploi du temps visuel

II. L'ÉQUIPE DES PERSONNAGES EXÉCUTIFS

- Visuels de gestion de l'attention
- Les cartes d'identité des personnages exécutifs qui m'aident à être efficace dans mon travail (et la carte mentale regroupant l'ensemble des personnages)

III. FICHES PROCÉDURES ET STRATÉGIES FAVORITES

- **Mes différentes fiches procédures** (à personnaliser) :
 - Stratégie de compréhension et de lecture active
 - Plan de résolution de problèmes mathématiques
 - Plan d'aide à la rédaction
 - Liste de vérification de l'orthographe
 - Carte mentale de résumé d'un livre à remplir
- **Liste de mes stratégies favorites**

IV. JOURNAL PERSONNALISÉ D'APPRENTISSAGE

- **Mon journal personnalisé d'apprentissage** (pour favoriser un engagement actif dans la mémorisation)

V. MODÉLISER L'ERREUR ET FIXER DES OBJECTIFS PERSONNELS

- **Tableau d'analyse des erreurs** et des moments de blocage (à remplir par l'enseignant, en vue de modéliser les erreurs), permettant ensuite de créer une fiche personnalisée « **mes stratégies face à l'erreur** »
- **Mes objectifs personnels** (à remplir par l'enseignant avec des objectifs atteignables et valorisants)

VI. GESTION DES ÉMOTIONS ET DU COMPORTEMENT

- Visuels de **gestion des émotions** et du comportement
- **Mes moments ressources** : activités pour recharger ma batterie quand j'ai terminé un travail
- **Mes cartes valeurs** pour me souvenir de ce qui compte réellement pour moi dans les moments difficiles

Ma carte d'identité d'élève *pour apprendre à mieux me connaître*

Mes POINTS FORTS

-
-
-
-
-

Mes POINTS FAIBLES

-
-
-
-
-

Mes BESOINS

En termes d'aménagements

Sur le plan attentionnel
et exécutif

Mes accessoires sensoriels

Mes CENTRES D'INTÉRÊT

-
-
-
-
-

Mes VALEURS

-
-
-
-
-

Tableau d'analyse des erreurs et des moments de blocage (à l'adresse des enseignants) en vue de modéliser les erreurs

1. Décrire le plus précisément possible sur quoi l'enfant a bloqué.
2. Essayer de comprendre la nature de l'erreur : est-ce un problème de compréhension? de procédure? ou d'attention? (se référer au tableau d'analyse des erreurs présenté dans le livre à l'idée n° 55)

Description de l'erreur/blocage			
Matière			
Nature de l'exercice			
À quelle étape du travail?			
Émotion associée? (qui peut participer au blocage ressenti)			
Source de l'erreur suspectée : – Compréhension? – Procédure? – Attention?			
Aides à apporter			
Personnage exécutif à solliciter			

Quand je lis une consigne :

Méthode RER (Sadky et Guillerm, 2021).

Repérer : les mots importants dans une consigne :

- Souligner les verbes d'action ;
- Encadrer les informations importantes ;
- Entourer les chiffres.

Évoquer : faire un film de la consigne dans sa tête (en se créant des images mentales à partir de ce qu'on lit). Je prends le temps de voir dans ma tête toutes les images, les mouvements et les sons qui sont associés aux mots que je lis.

Reformuler la consigne avec ses propres mots.

Quand je lis un texte ou un roman :

Pour rester actif et engagé quand je lis un texte, je peux :

- **Surligner** les mots importants.
- **Encadrer** les passages contenant des informations essentielles.
- Écrire au fil de ma lecture sur un Post-it® les mots qui résument le mieux le texte ou le chapitre que je suis en train de lire (cela me permettra en fin de chapitre de créer des mini-résumés qui seront ensuite utiles pour faire une synthèse du livre).

Je fais régulièrement des pauses dans ma lecture pour :

- Vérifier que j'ai bien compris de ce que j'ai lu : dans ce cas, j'indique **OK** à côté du paragraphe ou bien que je mets une croix **X** à côté d'un passage qui est plus difficile à comprendre (ce qui me permettra ensuite de décortiquer davantage les mots contenus dans ce paragraphe).
- Être toujours engagé et concentré.
- Activer mon imagination pour faire le film de ma lecture dans ma tête.

Je peux m'appuyer sur des supports visuels pour organiser mon recueil d'informations importantes au fil de ma lecture, par le biais de :

- Tableaux.
- Schémas.
- Cartes mentales.

UTILISER UNE PROCÉDURE DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES EN MATHÉMATIQUES

Exemple de problème : Théo veut conduire une voiture. Il préfère les voitures rouges. Sur le parking, il compte les voitures et en trouve 24. Il y a aussi 2 camions. 6 voitures sont rouges. 5 voitures sont de marque française, les autres sont de marque étrangère. Quel est le pourcentage de voitures rouges sur le parking ?

<p>1) Entoure les chiffres</p>	<p>Théo veut conduire une voiture. Il préfère les voitures rouges. Sur le parking, il compte les voitures et en trouve 24. Il y a aussi 2 camions. 6 voitures sont rouges. 5 voitures sont de marque française, les autres sont de marque étrangère. Quel est le pourcentage de voitures rouges sur le parking ?</p>
<p>2) Souligne la question qui est posée</p>	<p>Théo veut conduire une voiture. Il préfère les voitures rouges. Sur le parking, il compte les voitures et en trouve 24. Il y a aussi 2 camions. 6 voitures sont rouges. 5 voitures sont de marque française, les autres sont de marque étrangère. <u>Quel est le pourcentage de voitures rouges sur le parking ?</u></p>
<p>3) Élimine les informations inutiles</p>	<p>Théo veut conduire une voiture. Il préfère les voitures rouges. Sur le parking, il compte les voitures et en trouve 24. Il y a aussi 2 camions. 6 voitures sont rouges. 5 voitures sont de marque française, les autres sont de marque étrangère. <u>Quel est le pourcentage de voitures rouges sur le parking ?</u></p>
<p>4) Surligne les mots importants !</p>	<p>Théo veut conduire une voiture. Il préfère les voitures rouges. Sur le parking, il compte les voitures et en trouve 24. Il y a aussi 2 camions. 6 voitures sont rouges. 5 voitures sont de marque française, les autres sont de marque étrangère. <u>Quel est le pourcentage de voitures rouges sur le parking ?</u></p>
<p>5) Fais un petit dessin du problème ou un schéma</p>	<p>Représente les liens entre les différents objets ou personnes de l'énoncé en dessinant ou faisant un schéma</p>
<p>6) Choisis le bon calcul à faire</p>	<p>Addition ? Soustraction ? Multiplication ? Division ?</p>
<p>7) Vérifie ton résultat</p>	<p> Tu peux t'aider de la calculatrice pour vérifier que ton résultat est juste ! </p>

<p>Débuter :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Je soutiens ma motivation à l'aide d'affirmations positives (« je vais y arriver ») et d'une attitude d'acceptation émotionnelle (« je sais que cela est difficile, le plus dur est de commencer », « cela ira mieux quand je serai lancé »). • Je fais une liste du matériel dont j'ai besoin. • Je visualise dans ma tête la tâche à réaliser (« qu'est-ce qu'on attend de moi exactement? »).
<p>Focaliser son attention :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Je visualise ma cible attentionnelle (« à quoi vais-je devoir prêter attention? »). • Je définis combien de temps je vais devoir me concentrer et comment je répartirai mon travail pour rester concentré (par exemple, sessions de travail de 20 minutes puis pause). • Je fais des pauses régulières pour respirer, m'étirer, boire de l'eau.
<p>Ralentir et observer pour bien comprendre l'énoncé :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Je lis deux fois l'énoncé et je ralentis ma lecture : ma mission = décortiquer les mots de l'énoncé. • Je visualise dans ma tête des images en lien avec les mots lus afin de m'imprégner de la consigne. • Je cherche une définition des mots qui ne me semblent pas suffisamment clairs. • Je souligne les verbes pour cibler ce qu'on me demande (« analyser », « comparer », etc.). • Je reformule avec d'autres mots le sujet de la rédaction pour mieux la comprendre.

Organiser mes idées et planifier ma rédaction :



Organiser mes idées :

- Je commence par écrire sur un brouillon les idées qui me viennent après avoir lu la consigne.
- Je peux créer un nuage conceptuel sous forme de dessin (voir idée n° 35) pour évoquer tous les mots reliés au thème de la rédaction (les synonymes, les idées que m'évoque ce sujet).
- Je peux faire une carte mentale pour trier et organiser mes idées (1 branche = 1 idée), je développe plus en détail le fil de mes idées dans chaque branche.
- Je peux créer un tableau pour organiser mes idées en mots clés / arguments / exemples.

Planifier ma rédaction :

- J'écris une **introduction** claire et accrocheuse (« donne-t-elle envie au lecteur de poursuivre sa lecture? »). Elle peut notamment inclure :
 - une amorce (accroche);
 - l'énoncé du sujet;
 - la définition de certains termes;
 - la reformulation du sujet = la problématique (reformuler le sujet selon nos propres termes sous la forme d'une question, « en quoi...? » « est-ce que...? »);
 - l'annonce du plan de la dissertation.
- Je construis ma rédaction pour que les idées se suivent logiquement entre mes différents paragraphes.
- J'utilise des mots de transition/connecteurs logiques entre chaque idée (« bien que... », « par conséquent... »).
- Je construis **ma conclusion** afin de :
 - répondre à la problématique du sujet en synthétisant les idées principales;
 - finir sur une ouverture (exemple : étendre la réflexion à un autre angle du thème).

Flexibilité :



- Je suis souple dans ma façon de penser, j'essaie différentes façons de décrire mes idées.
- J'utilise des synonymes pour éviter de répéter les mêmes mots.
- J'essaie d'écrire en prenant plusieurs perspectives différentes (déplacer ma pensée pour envisager de nouveaux points de vue : position « pour » et position « contre » par exemple).
- J'active ma créativité en changeant de chapeau (« quelle autre idée aurait mon ami? Mon professeur? Mes proches? »).

Vérification :



- J'ai vérifié que :
 - chaque paragraphe contient une idée principale;
 - la construction de mes phrases est juste;
 - la ponctuation est adaptée;
 - l'orthographe est correcte.
- Je peux utiliser la fonction d'oralisation du texte pour écouter ma rédaction et voir si le déroulement logique est correct (*sélection d'un paragraphe puis clic droit et fonction « Lecture à voix haute » dans Word*).
- Ma rédaction répond-elle à la question posée?

- ✓ Ponctuation (majuscule, point, virgule)
- ✓ Accents
- ✓ Construction de la phrase (sujet/verbe/complément)
- ✓ Accord du groupe nominal (adjectif avec le nom, pluriel, féminin/masculin)
- ✓ Accord entre le sujet et le verbe (vérifier les terminaisons : quel est le sujet de l'action ?
Quel est le temps de l'action ?)
- ✓ Les mots de liaison, connexions entre les différentes phrases (cf. connecteurs logiques)
- ✓ ⚠ Quelles erreurs j'ai souvent tendance à faire ? (et ajouter cette étape de vérification spécifique à la routine)