



9.1 Le contexte personnel : une autoévaluation

L'information que tu as donnée dans le questionnaire Résultat Plus fourni des indices selon lesquels ta situation personnelle était perturbée au cours de la période d'étude de ton examen. Cette situation aurait eu des effets négatifs sur ton résultat d'examen.

Ce document veut t'aider à préciser ce qui n'allait pas et à voir ensuite ce que tu peux faire à l'égard de cette situation.

Indices de difficultés	Mon évaluation	Pistes d'action
<p>Au sujet de ta vie personnelle, ce qui te perturbait, ce sont ou c'est...</p> <ol style="list-style-type: none">tes relations avec un ou des étudiants de la classe?tes relations avec un ou des professeurs?tes relations avec un ami?tes relations avec tes parents?tes résultats scolaires en général?tes résultats à un examen dans une matière?un certain état de découragement?la santé d'un de tes proches?	<p>Comment évalues-tu cette situation?</p> <p>Est-elle temporaire?</p> <p>Est-elle plutôt stable ou régulière? (ça dure depuis trop longtemps?)</p> <p>Est-elle grave pour toi?</p>	<p>Si tu as répondu</p> <p>régulière ou grave à l'une ou l'autre des questions qui précèdent, nous te recommandons d'en parler rapidement...</p> <ul style="list-style-type: none">à ton professeur;à ton aide pédagogique;à un ami proche de toi. <p>Ton professeur ou l'aide pédagogique peuvent t'aider et doivent garder toute la confidentialité nécessaire à ta situation.</p> <p>Si tu as répondu</p> <p>temporaire et grave, nous te recommandons d'évaluer à nouveau la situation d'ici une semaine; si la situation persiste, nous te recommandons d'en parler à l'une ou l'autre des personnes ci-dessus avec laquelle tu es le plus en confiance.</p>



Indices de difficultés	Mon évaluation	Pistes d'action
<p>Au sujet de ta santé, ce qui te perturbait, c'est...</p> <p>1. ton état de fatigue?</p> <p>2. un problème particulier de santé?</p> <p>3. un problème de santé temporaire?</p> <p>4. une quantité d'étude et de travaux trop élevés à faire dans cette période?</p>	<p>Comment évalues-tu cette situation?</p> <p>Est-elle temporaire?</p> <p>Est-elle plutôt stable ou régulière? (ça dure depuis trop longtemps?)</p> <p>Est-elle grave pour toi?</p> <p>« Je ne fournissais pas et ça me faisait paniquer. »</p>	<p>Si tu as répondu</p> <p>régulière ou grave à l'une ou l'autre des questions qui précèdent, nous te recommandons d'en parler rapidement...</p> <ul style="list-style-type: none"> • au service de soins infirmiers du collège; • à quelqu'un de ta famille; • à ton médecin; • à ton aide pédagogique. <p>Quelle place fais-tu à l'activité physique dans la gestion du temps : activités de groupe, conditionnement, marche à l'extérieur? Tu connais l'adage... « esprit sain dans un corps sain ».</p> <p>Si tel est le cas, consulte le document 6.7 « Une stratégie d'étude en profondeur » ou le document 10.2 « Ton temps d'étude et sa planification ».</p>
<p>Au sujet de ta vie d'étudiant, ce qui te perturbait, c'est...</p> <p>une incertitude quant à ton orientation dans ton programme ou à l'égard de ce cours...?</p>	<p>Cette incertitude te dérange vraiment et a tendance à t'enlever de l'intérêt pour l'étude?</p>	<p>Si oui, voir le document 3.5 « Une autoévaluation de ma motivation à un cours » ou 4.2 « Une autoévaluation de ma motivation à mon programme ».</p>