

Méthodologie - Prendre sa réussite en main

1. **Le pouce** est le doigt le plus fort de ta main. Il est **indispensable**, c'est donc ta **première étape** qui concerne la **PLANIFICATION**. Comme l'indique ce symbole bien connu, quand tout est bien planifié et organisé tout s'emboîte bien, mais dans le cas contraire, tout bascule.



PLANIFIER C'EST:

- **Compléter ton agenda** (électronique ou papier) pour la semaine. C'est la base de l'organisation!
 - **Inscrire tes cours/jours** (apporter le bon matériel en classe).
 - **Inscrire les dates d'examen et tes devoirs** (planifier ton étude).
 - **Dresser** la liste des tâches à faire, ce qui est **à prévoir en extra** (récupération, linge d'éducation physique, sorties, etc.).

2. **L'index** est le doigt qui pointe, qui sélectionne, qui bouge les objets dans ta main. Il est associé à l'**IDENTIFICATION** de tes **priorités**. Même si ta planification est géniale, encore faut-il la mettre en application pour être #1.



IDENTIFIER TES PRIORITÉS C'EST:

- **Faire des choix** en consultant quotidiennement ton agenda
- **Investir du temps** sur ce qui est le plus urgent et important pour ta réussite scolaire
 - **Inscrire ce que tu as retenu** de chacun des cours (2 ou 3 mots/1 phrase).
 - Réserver un **moment précis** pour l'étude des **examens** ou pour faire tes **travaux**.
 - Prendre un moment pour **préparer la journée suivante** (vêtement, lunch, transport, matériel scolaire, etc.)



3. **Le majeur** génère la force pour pousser ou serrer. C'est aussi le doigt qui a du caractère, qui peut nous embêter, nous mettre dans une drôle de posture. Il est associé au **MAINTIEN DE L'EFFORT** et la **PERSÉVÉRANCE** devant un obstacle.

MAINTENIR L'EFFORT ET PERSÉVÉRER C'EST:

- **Te questionner** afin de mettre le doigt sur:
 - Ce que j'ai **compris**
 - Ce que j'ai **appris**
 - Ce que j'ai **réussi**
 - Ce que j'ai à **améliorer**
- **Passer à l'action:**
 - **Poser des questions**
 - **Aller en récupération**
 - **Consulter d'autres ressources** disponibles et intéressantes pour t'aider à étudier, à t'organiser ou pour faire tes travaux. (alloprof, tuteur Scolaire, sosprof).
- **Garder une attitude positive face aux défis** «On peut gravir une montagne une marche à la fois»

4. **L'annulaire** c'est le doigt qui soutient, il participe au travail des autres doigts et c'est aussi le doigt relié au cœur. Il ne faut surtout pas négliger l'apport des gens autour de toi. Ose donc demander de l'**AIDE**. Ton **ENTOURAGE** humain, mais aussi physique est important pour ta réussite scolaire.



S'AIDER C'EST:

- **Choisir un environnement propice à l'étude:**
 - Calme, confortable, bien éclairé
 - Avoir le matériel nécessaire
 - Éviter les distractions (écrans)
- **Demander de l'aide:**
 - Prendre du temps pour **discuter de tes défis** avec une personne significative (un enseignant, tes parents, un ami, etc.)
 - Entoure-toi des gens de confiance qui sont **positifs**, qui **t'inspirent** et qui **croient en toi**.
 - **Avoir recours à des pairs** pour étudier et/ou valider ta compréhension de la matière.



5. **L'auriculaire** a une fonction cruciale dans le maintien d'un objet. Ton petit doigt te conseille, te rappelle **d'APPLIQUER** et de maintenir les conseils précédents.

6.

En espérant que cette méthode et quelques conseils te seront utiles, bonne réussite scolaire et personnelle!

