

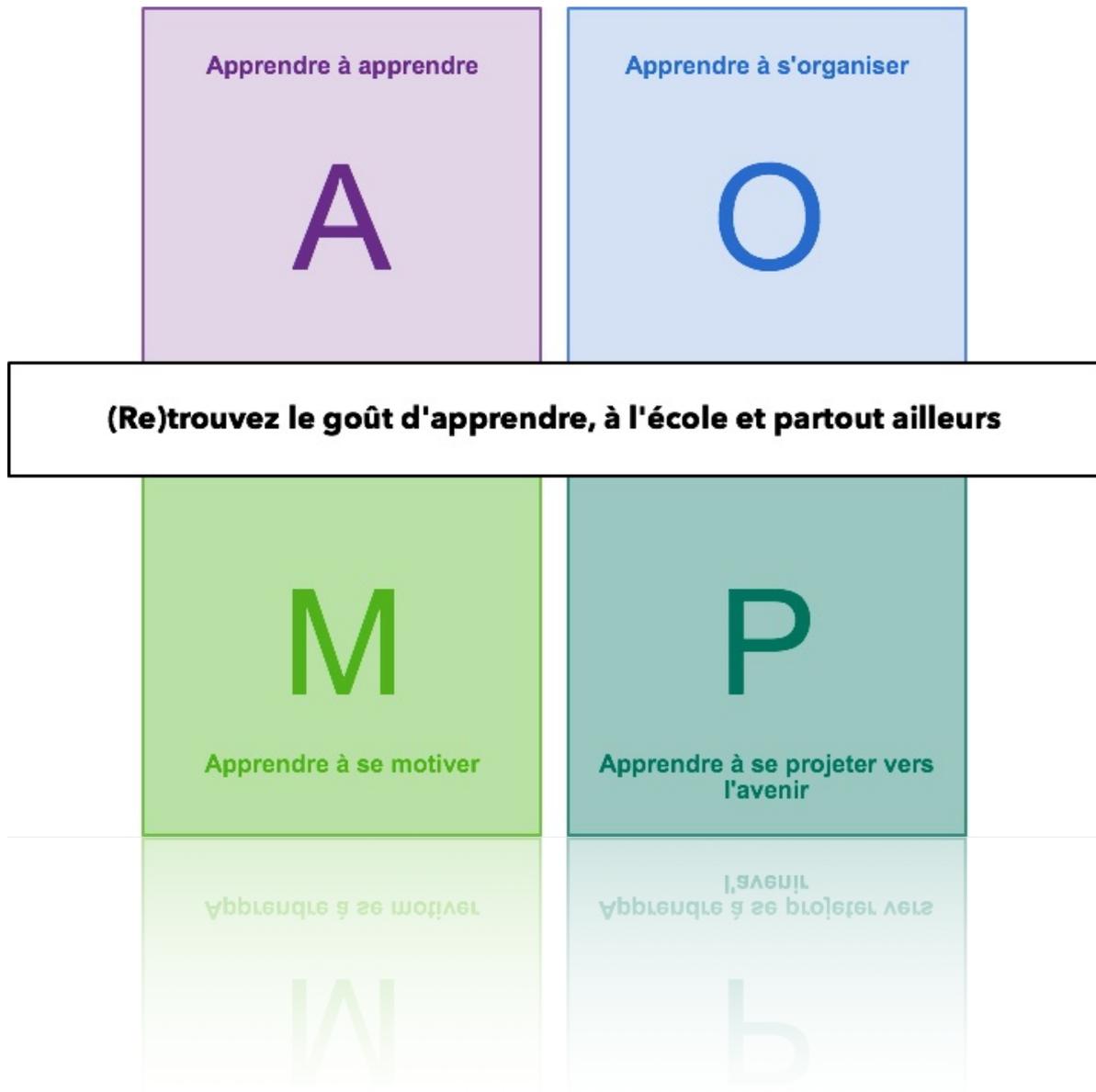
---

# TEST

## Donnez du sens à vos difficultés scolaires

Hélène WEBER - [donnezdusens.fr](http://donnezdusens.fr)

---



# Comprenez vos difficultés, exploitez vos ressources, réalisez vos projets

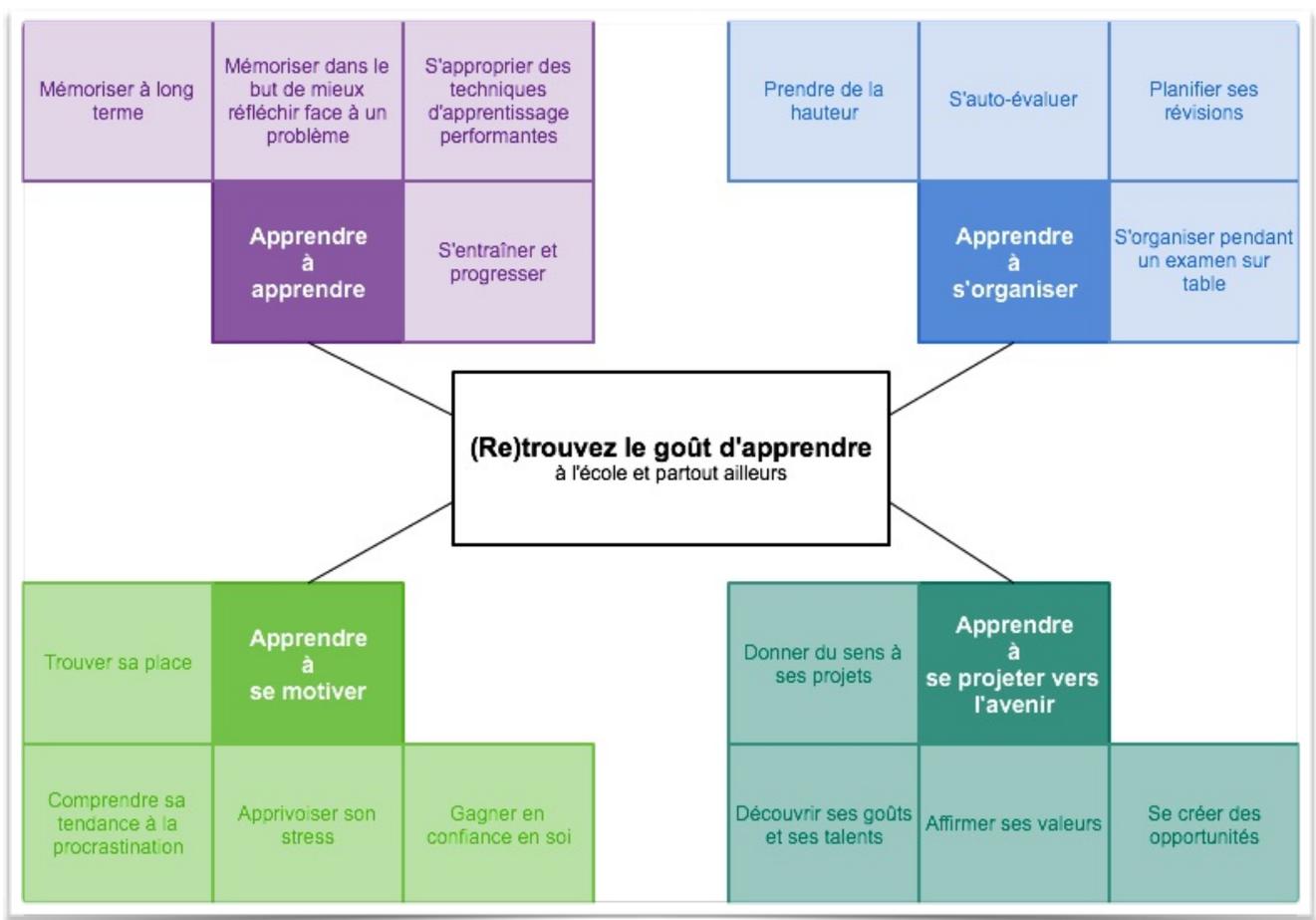
## LIEN VERS LE TEST

<http://donnezdusens.fr/articles/test-donnez-du-sens-a-vos-difficultes-scolaires/>

## CONSIGNE

- Lisez chaque énoncé.
- Reportez sur une feuille la lettre qui correspond à toutes les affirmations que vous pourriez revendiquer : P, M, O ou A.
- Totalisez le nombre de chaque P, M, O et A notés et reportez-vous aux résultats.

## RESULTATS



---

Si vous avez obtenu moins de 10 « A » :

Avez-vous des difficultés à apprendre vos cours ?

Comprendre les contenus, mémoriser vos leçons, résoudre les exercices ou proposer des solutions aux problèmes qui vous sont soumis vous met-il en difficulté ?

Dans le test, tous les items correspondant à la lettre « A » portent sur les stratégies à mettre en œuvre pour relever les défis scolaires suivants : focaliser son attention, comprendre, mémoriser, réfléchir, communiquer.

**Pour progresser dans ce domaine, il vous est nécessaire d'apprendre à apprendre :**

- Comprendre le fonctionnement de votre mémoire et vous approprier des techniques de travail qui permettent de l'exploiter efficacement,
- Identifier les objectifs à atteindre dans chaque discipline et organiser vos connaissances en fonction des problèmes à résoudre,
- Connaître et vous entraîner à pratiquer les méthodes requises en fonction du contexte, des faits et des objectifs à atteindre (méthode de résolution des exercices, méthodologie de la dissertation, méthodologie de recherche...).

Si vous avez obtenu moins de 8 « O » :

Avez-vous des difficultés à vous organiser ?

Vous adapter aux exigences des études supérieures, avoir conscience de votre niveau quand vous apprenez, planifier vos révisions, vous organiser efficacement pendant les épreuves sur table : tout cela vous met-il en difficulté ?

Dans le test, tous les items correspondant à la lettre « O » portent sur les questions à se poser et les stratégies à mettre en œuvre pour s'organiser efficacement.

---

**Pour progresser dans ce domaine, il vous est nécessaire d'apprendre à vous organiser :**

- Prendre de la hauteur concernant vos engagements (examens à passer, devoir à rendre, travail régulier à abattre dans chaque discipline),
- Repérer quels sont vos objectifs,
- Identifier et classer vos priorités,
- Planifier vos objectifs pour les atteindre progressivement,
- Adopter des techniques qui permettent de gagner en efficacité, de réguler son stress et d'exploiter au mieux ses capacités.

Si vous avez obtenu moins de 14 « M » :

Avez-vous des difficultés à vous motiver ?

Ne pas tout remettre systématiquement à plus tard, vous entourer de personnes que vous appréciez et qui vous apprécient, prendre soin de votre santé, gérer votre stress, avoir confiance en vous : tout cela vous met-il en difficulté ?

Dans le test, tous les items correspondant à la lettre « M » portent sur les questions à se poser et les stratégies à mettre en œuvre pour se motiver à travailler.

**Pour progresser dans ce domaine, il vous est nécessaire de comprendre les causes de votre stress et/ou de votre tendance à la procrastination, et d'apprendre à vous motiver :**

- Prendre en compte vos besoins fondamentaux (boire, manger, dormir, bouger, créer du lien avec les autres) et trouver les moyens de les satisfaire,
- Trouver votre place dans l'école ou l'établissement d'enseignement supérieur où vous poursuivez vos études,
- Apprivoiser les contraintes de votre quotidien pour être en mesure de vous concentrer sur l'essentiel,
- Trouver un bon équilibre entre vos loisirs et vos études,
- Identifier ce qui vous freine et peut-être vous empêche, psychologiquement, de réussir vos études,
- Découvrir toutes les techniques qui permettent de gagner en confiance en soi et en motivation.

---

Si vous avez obtenu moins de 10 « P » :

Avez-vous des difficultés à envisager sereinement votre avenir ?

Faire des projets stimulants, avoir le sentiment de vous connaître vous-même, faire de la place dès maintenant à ce qui est réellement important pour vous, aller au-devant des expériences qui vont donner du sens à votre existence : tout cela vous met-il en difficulté ?

Dans le test, tous les items correspondant à la lettre « P » portent sur des sujets en lien avec vos projets futurs et l'identification de ce que vous attendez de la vie.

**Pour progresser dans ce domaine, il vous est nécessaire de bien vous connaître, pour apprendre à vous projeter sereinement vers l'avenir :**

- Se poser les bonnes questions,
- Trouver vos sources d'inspiration,
- Connaître vos goûts et vos talents,
- Identifier vos valeurs,
- Repérer quels sont vos freins, vos peurs et vos limites pour progressivement les apprivoiser et/ou les dépasser,
- Apprendre à sortir de votre zone de confort pour aller à la rencontre des expériences qui permettent de tracer son propre chemin,
- Donner du sens à vos projets pour exploiter votre potentiel et profiter pleinement de la vie.