



Nom : « Élève du tutoriel »

Voici ce qui m'aide :

à apprendre :

- Me faire asseoir avec des personnes positives
- La respiration profonde et un discours interne positif
- Un encadrement positif
- Beaucoup d'avertissements avant d'avoir à donner une présentation ou une réponse
- Des notes de cours en double
- Des explications claires
- La répartition des devoirs en petites étapes
- Des explications claires
- Des limites de temps prolongées
- Des suggestions en cours de route
- Des aide-mémoire pour m'aider à commencer et à finir les tâches

pour les devoirs, les tests et les examens :

- M'accorder des périodes de temps prolongées
- Me donner des directives claires
- M'aviser à l'avance des tests
- Me faire des rappels
- Me laisser écrire dans un endroit tranquille

Ce que je peux dire à mon enseignant(e) :

Je ne suis pas paresseux ou manipulateur quand je demande une mesure d'adaptation.

Lorsque je ne peux pas terminer mon devoir, c'est parce que je suis inquiet, j'imagine le pire ou je le repousse parce que c'est trop difficile de commencer. Veuillez comprendre que j'essaie, mais que j'ai besoin d'aide pour le diviser en étapes, j'ai besoin d'être encouragé pour le commencer et d'être rassuré pour être certain de comprendre comment le réussir.

J'ai parfois besoin de plus de temps pour faire un test ou d'un environnement tranquille où écrire.

Si j'ai de la difficulté à comprendre, pouvez-vous me donner des directives claires et les répéter à quelques reprises?
(demander une mesure d'adaptation qui aiderait)

Un encadrement positif comme « Tu fais bien ça » ou « Tu es capable » m'aide beaucoup à me calmer.

Un sourire, c'est très encourageant pour moi, tout comme un petit geste posé pour vérifier si tout va bien.

Me faire asseoir à côté de personnes positives a un effet très bénéfique. Des commentaires négatifs répétés m'entraînent parfois dans une spirale descendante.

Me rappeler qu'un échec n'est pas la fin du monde m'aide vraiment à rétablir ma confiance.