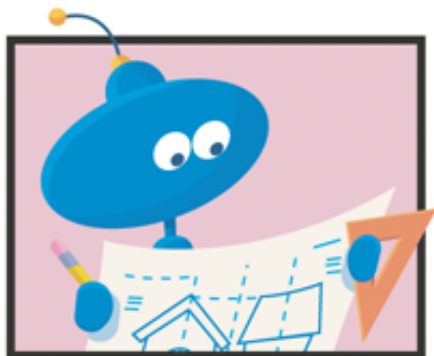


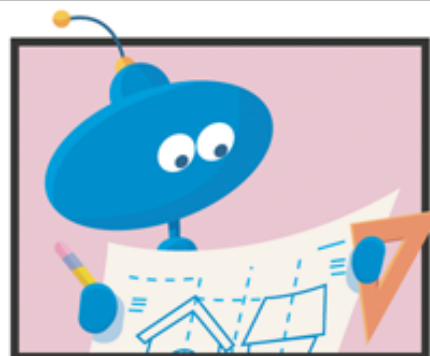


Architecte

organisé
et prévoyant

- 1 Organiser les informations, établir des relations entre les connaissances
- 2 Établir des procédures
- 3 Planifier la démarche d'exécution
- 4 Anticiper les solutions, prévoir les conséquences
- 5 Faire la synthèse

- Comment vais-je m'y prendre ?
- Par quoi vais-je commencer ?
- Dans quel ordre ça va ?
- Quel est mon plan ?

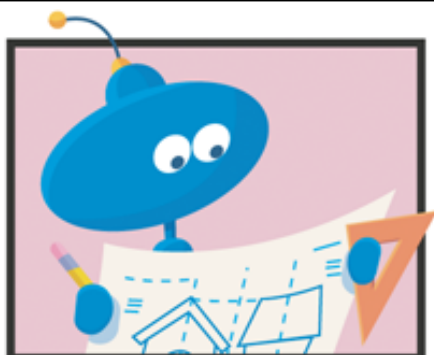


Architecte

organisé
et prévoyant

- 1 Organiser les informations, établir des relations entre les connaissances
- 2 Établir des procédures
- 3 Planifier la démarche d'exécution
- 4 Anticiper les solutions, prévoir les conséquences
- 5 Faire la synthèse

- Comment vais-je m'y prendre ?
- Par quoi vais-je commencer ?
- Dans quel ordre ça va ?
- Quel est mon plan ?



Architecte

organisé
et prévoyant

- 1 Organiser les informations, établir des relations entre les connaissances
- 2 Établir des procédures
- 3 Planifier la démarche d'exécution
- 4 Anticiper les solutions, prévoir les conséquences
- 5 Faire la synthèse

- Comment vais-je m'y prendre ?
- Par quoi vais-je commencer ?
- Dans quel ordre ça va ?
- Quel est mon plan ?



Architecte

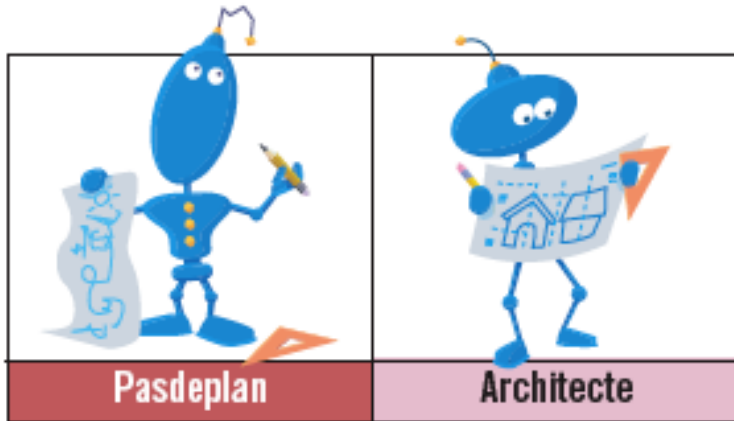
organisé
et prévoyant

- 1 Organiser les informations, établir des relations entre les connaissances
- 2 Établir des procédures
- 3 Planifier la démarche d'exécution
- 4 Anticiper les solutions, prévoir les conséquences
- 5 Faire la synthèse

- Comment vais-je m'y prendre ?
- Par quoi vais-je commencer ?
- Dans quel ordre ça va ?
- Quel est mon plan ?

Virus connu

Antidote

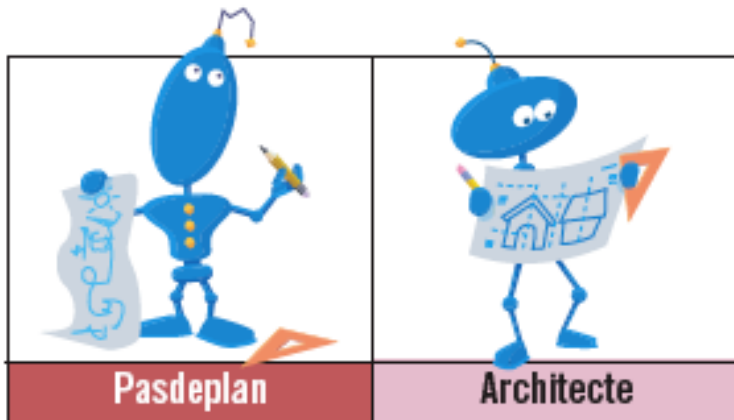


Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Construire des topographies, faire des plans.
- 2 Utiliser des marqueurs de relations entre les connaissances pour mieux comprendre.
- 3 Créer des procédures en mots et en images.
- 4 Bien identifier les étapes de qu'on veut faire.

Virus connu

Antidote



Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Construire des topographies, faire des plans.
- 2 Utiliser des marqueurs de relations entre les connaissances pour mieux comprendre.
- 3 Créer des procédures en mots et en images.
- 4 Bien identifier les étapes de qu'on veut faire.



Bibliothécaire

méthodique

et imagitatif

- 1 Emmagasinier les connaissances dans la mémoire à long terme
- 2 Rappeler les informations au besoin
- 3 Conserver en mémoire active les informations nécessaires à la résolution du problème
- 4 Savoir comment trouver ce qu'il cherche

- Qu'est-ce que je sais déjà à propos de... ?
- Est-ce que j'ai déjà vu, entendu, fait... ?
- Je mets des images sur les mots. Je mets des mots sur les images. Je m'imagine en train de revoir, de redire, de refaire.



Bibliothécaire

méthodique

et imagitatif

- 1 Emmagasinier les connaissances dans la mémoire à long terme
- 2 Rappeler les informations au besoin
- 3 Conserver en mémoire active les informations nécessaires à la résolution du problème
- 4 Savoir comment trouver ce qu'il cherche

- Qu'est-ce que je sais déjà à propos de... ?
- Est-ce que j'ai déjà vu, entendu, fait... ?
- Je mets des images sur les mots. Je mets des mots sur les images. Je m'imagine en train de revoir, de redire, de refaire.



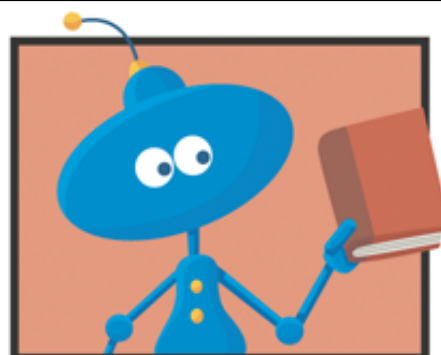
Bibliothécaire

méthodique

et imagitatif

- 1 Emmagasinier les connaissances dans la mémoire à long terme
- 2 Rappeler les informations au besoin
- 3 Conserver en mémoire active les informations nécessaires à la résolution du problème
- 4 Savoir comment trouver ce qu'il cherche

- Qu'est-ce que je sais déjà à propos de... ?
- Est-ce que j'ai déjà vu, entendu, fait... ?
- Je mets des images sur les mots. Je mets des mots sur les images. Je m'imagine en train de revoir, de redire, de refaire.



Bibliothécaire

méthodique

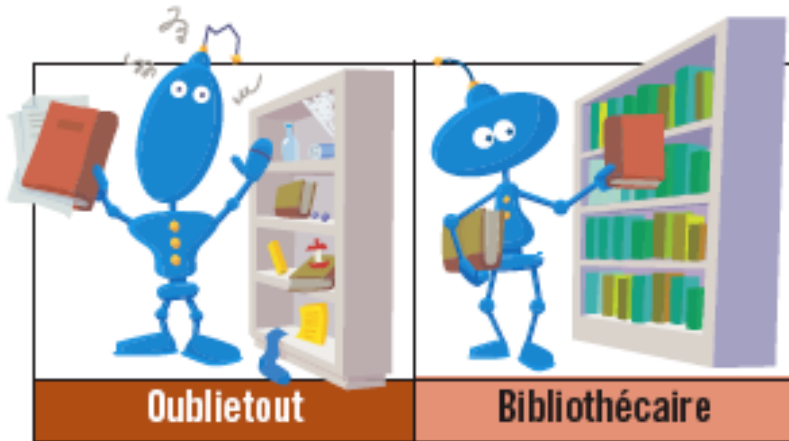
et imagitatif

- 1 Emmagasinier les connaissances dans la mémoire à long terme
- 2 Rappeler les informations au besoin
- 3 Conserver en mémoire active les informations nécessaires à la résolution du problème
- 4 Savoir comment trouver ce qu'il cherche

- Qu'est-ce que je sais déjà à propos de... ?
- Est-ce que j'ai déjà vu, entendu, fait... ?
- Je mets des images sur les mots. Je mets des mots sur les images. Je m'imagine en train de revoir, de redire, de refaire.

Virus connu

Antidote

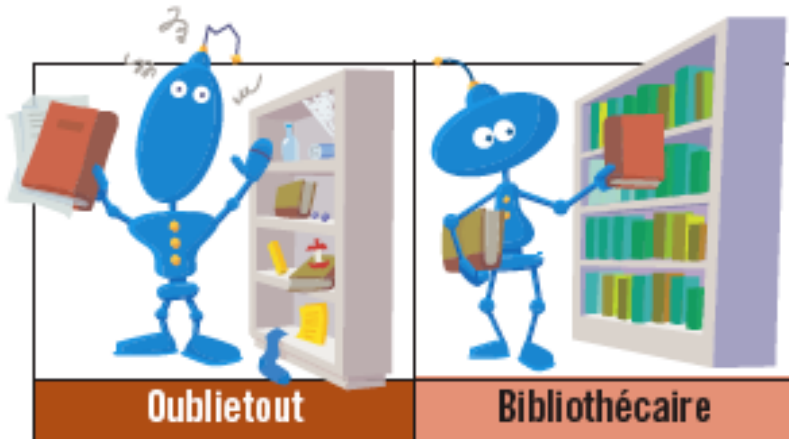


Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Se mettre en projet de revoir, de redire, de refaire.
- 2 Transformer en images, en mots, en émotions et en sensations ce qu'on veut conserver dans notre mémoire
- 3 Vérifier fréquemment si on peut retrouver rapidement les souvenirs qu'on a placés dans notre mémoire.

Virus connu

Antidote



Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Se mettre en projet de revoir, de redire, de refaire.
- 2 Transformer en images, en mots, en émotions et en sensations ce qu'on veut conserver dans notre mémoire
- 3 Vérifier fréquemment si on peut retrouver rapidement les souvenirs qu'on a placés dans notre mémoire.



Arbitre

critique et
vérificateur

- 1 Évaluer la qualité de la production
- 2 S'assurer du respect des règles
- 3 Critiquer ce qui a été fait
- 4 Généraliser le « savoir-faire »
- 5 Comparer le résultat avec les objectifs fixés

- Est-ce que j'ai fait ce qui était prévu ?
- Est-ce que j'ai bien révisé ?
- Est-ce que je suis satisfait de ce que j'ai fait ?
- Comment faire pour savoir si c'est correct ?
- Puis-je expliquer comment j'ai fait pour obtenir ce résultat ?



Arbitre

critique et
vérificateur

- 1 Évaluer la qualité de la production
- 2 S'assurer du respect des règles
- 3 Critiquer ce qui a été fait
- 4 Généraliser le « savoir-faire »
- 5 Comparer le résultat avec les objectifs fixés

- Est-ce que j'ai fait ce qui était prévu ?
- Est-ce que j'ai bien révisé ?
- Est-ce que je suis satisfait de ce que j'ai fait ?
- Comment faire pour savoir si c'est correct ?
- Puis-je expliquer comment j'ai fait pour obtenir ce résultat ?



Arbitre

critique et
vérificateur

- 1 Évaluer la qualité de la production
- 2 S'assurer du respect des règles
- 3 Critiquer ce qui a été fait
- 4 Généraliser le « savoir-faire »
- 5 Comparer le résultat avec les objectifs fixés

- Est-ce que j'ai fait ce qui était prévu ?
- Est-ce que j'ai bien révisé ?
- Est-ce que je suis satisfait de ce que j'ai fait ?
- Comment faire pour savoir si c'est correct ?
- Puis-je expliquer comment j'ai fait pour obtenir ce résultat ?



Arbitre

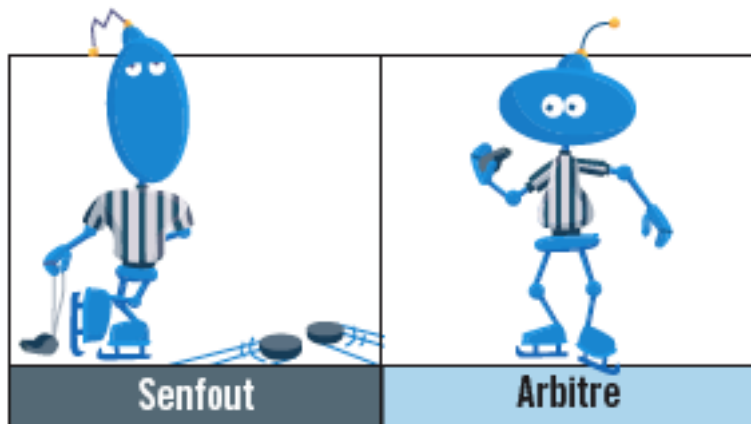
critique et
vérificateur

- 1 Évaluer la qualité de la production
- 2 S'assurer du respect des règles
- 3 Critiquer ce qui a été fait
- 4 Généraliser le « savoir-faire »
- 5 Comparer le résultat avec les objectifs fixés

- Est-ce que j'ai fait ce qui était prévu ?
- Est-ce que j'ai bien révisé ?
- Est-ce que je suis satisfait de ce que j'ai fait ?
- Comment faire pour savoir si c'est correct ?
- Puis-je expliquer comment j'ai fait pour obtenir ce résultat ?

Virus connu

Antidote

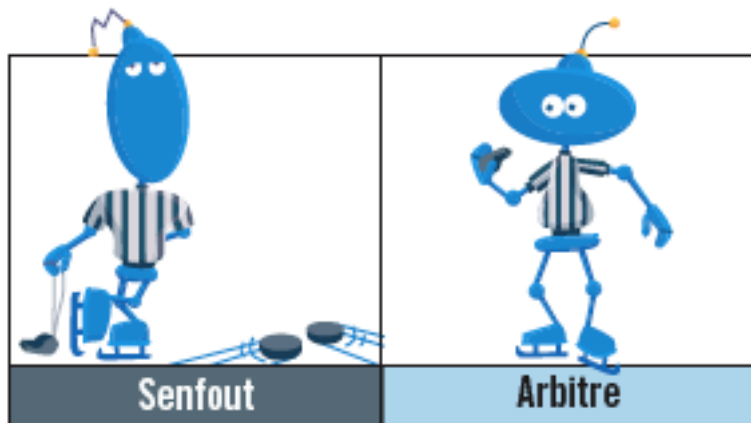


Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Se fixer des objectifs pour pouvoir vérifier si on les a atteints.
- 2 Toujours réviser ce qu'on vient de faire.
- 3 Comparer nos réponses avec notre plan de départ.

Virus connu

Antidote



Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Se fixer des objectifs pour pouvoir vérifier si on les a atteints.
- 2 Toujours réviser ce qu'on vient de faire.
- 3 Comparer nos réponses avec notre plan de départ.



Chef d'orchestre

Directif
et discipliné

- ① Maintenir un niveau d'activation suffisant
- ② Coordonner les opérations (coordonner la contribution de tous les agents cognitifs)
- ③ Soutenir la motivation
- ④ Gérer l'attribution des ressources
- ⑤ Harmoniser le travail des agents cognitifs

- 💬 Est-ce que je mets toutes mes habiletés à contribution ?
- 💬 Qu'est-ce que je décide ?
- 💬 J'utilise les meilleures parties de moi-même.

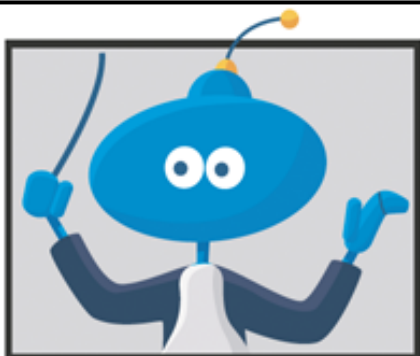


Chef d'orchestre

Directif
et discipliné

- ① Maintenir un niveau d'activation suffisant
- ② Coordonner les opérations (coordonner la contribution de tous les agents cognitifs)
- ③ Soutenir la motivation
- ④ Gérer l'attribution des ressources
- ⑤ Harmoniser le travail des agents cognitifs

- 💬 Est-ce que je mets toutes mes habiletés à contribution ?
- 💬 Qu'est-ce que je décide ?
- 💬 J'utilise les meilleures parties de moi-même.

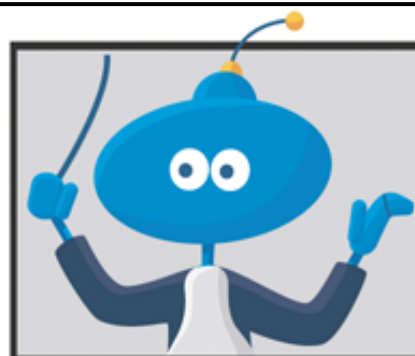


Chef d'orchestre

Directif
et discipliné

- ① Maintenir un niveau d'activation suffisant
- ② Coordonner les opérations (coordonner la contribution de tous les agents cognitifs)
- ③ Soutenir la motivation
- ④ Gérer l'attribution des ressources
- ⑤ Harmoniser le travail des agents cognitifs

- 💬 Est-ce que je mets toutes mes habiletés à contribution ?
- 💬 Qu'est-ce que je décide ?
- 💬 J'utilise les meilleures parties de moi-même.



Chef d'orchestre

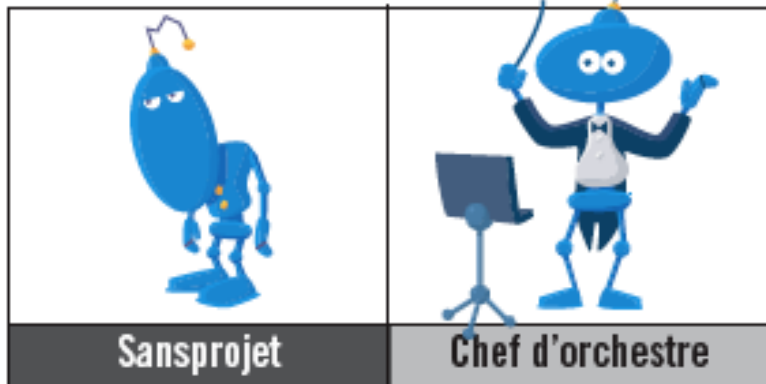
Directif
et discipliné

- ① Maintenir un niveau d'activation suffisant
- ② Coordonner les opérations (coordonner la contribution de tous les agents cognitifs)
- ③ Soutenir la motivation
- ④ Gérer l'attribution des ressources
- ⑤ Harmoniser le travail des agents cognitifs

- 💬 Est-ce que je mets toutes mes habiletés à contribution ?
- 💬 Qu'est-ce que je décide ?
- 💬 J'utilise les meilleures parties de moi-même.

Virus connu

Antidote

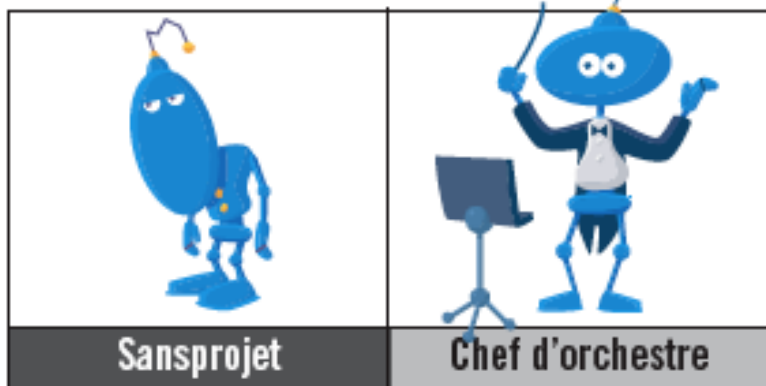


Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Avoir confiance en soi.
- 2 Se mettre en projet de réussir.
- 3 Se discipliner.
- 4 Se parler dans notre tête de ce qu'on veut faire.
- 5 Se souvenir de nos bons coups.
- 6 Se voir en train de réussir.

Virus connu

Antidote



Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Avoir confiance en soi.
- 2 Se mettre en projet de réussir.
- 3 Se discipliner.
- 4 Se parler dans notre tête de ce qu'on veut faire.
- 5 Se souvenir de nos bons coups.
- 6 Se voir en train de réussir.



Contrôleur

vigilant et vif

- 1 Surveiller l'exécution de très près, vérifier si tout se passe comme prévu
- 2 Donner des signaux quand quelque chose ne va pas
- 3 Modifier, au besoin, sa façon de faire en cours d'exécution
- 4 Agir comme un thermostat

- Est-ce que ça fonctionne comme prévu ?
- Est-ce que ça s'écrit, se dit, se fait, comme ça ?
- Est-ce que je sens que quelque chose ne va pas ?
- Est-ce que je sais ce qu'il me manque pour continuer ?



Contrôleur

vigilant et vif

- 1 Surveiller l'exécution de très près, vérifier si tout se passe comme prévu
- 2 Donner des signaux quand quelque chose ne va pas
- 3 Modifier, au besoin, sa façon de faire en cours d'exécution
- 4 Agir comme un thermostat

- Est-ce que ça fonctionne comme prévu ?
- Est-ce que ça s'écrit, se dit, se fait, comme ça ?
- Est-ce que je sens que quelque chose ne va pas ?
- Est-ce que je sais ce qu'il me manque pour continuer ?



Contrôleur

vigilant et vif

- 1 Surveiller l'exécution de très près, vérifier si tout se passe comme prévu
- 2 Donner des signaux quand quelque chose ne va pas
- 3 Modifier, au besoin, sa façon de faire en cours d'exécution
- 4 Agir comme un thermostat

- Est-ce que ça fonctionne comme prévu ?
- Est-ce que ça s'écrit, se dit, se fait, comme ça ?
- Est-ce que je sens que quelque chose ne va pas ?
- Est-ce que je sais ce qu'il me manque pour continuer ?



Contrôleur

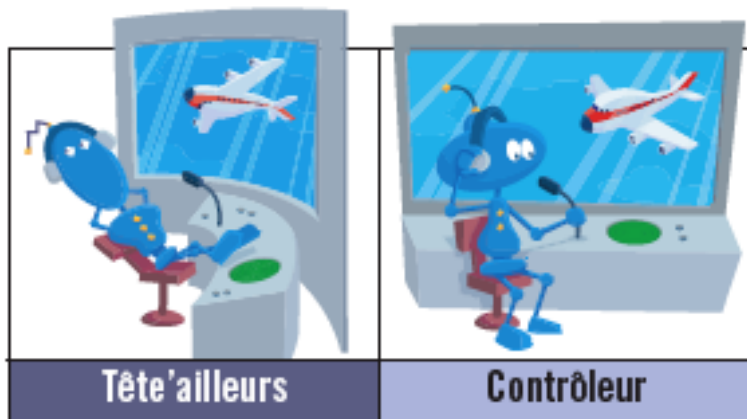
vigilant et vif

- 1 Surveiller l'exécution de très près, vérifier si tout se passe comme prévu
- 2 Donner des signaux quand quelque chose ne va pas
- 3 Modifier, au besoin, sa façon de faire en cours d'exécution
- 4 Agir comme un thermostat

- Est-ce que ça fonctionne comme prévu ?
- Est-ce que ça s'écrit, se dit, se fait, comme ça ?
- Est-ce que je sens que quelque chose ne va pas ?
- Est-ce que je sais ce qu'il me manque pour continuer ?

Virus connu

Antidote

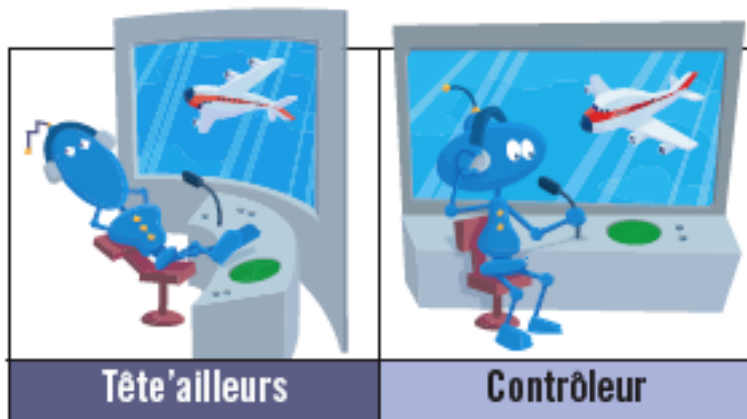


Des trucs pour vaincre le virus

- 1 S'occuper seulement de ce qu'on fait présentement.
- 2 Porter attention aux signaux qui renseignent sur la qualité et la pertinence de ce qu'on est en train de faire.
- 3 Donner l'ordre au cerveau de ne porter attention qu'aux informations importantes.
- 4 Se « brancher » sur ce qu'on fait.

Virus connu

Antidote



Des trucs pour vaincre le virus

- 1 S'occuper seulement de ce qu'on fait présentement.
- 2 Porter attention aux signaux qui renseignent sur la qualité et la pertinence de ce qu'on est en train de faire.
- 3 Donner l'ordre au cerveau de ne porter attention qu'aux informations importantes.
- 4 Se « brancher » sur ce qu'on fait.



Détective

curieux
et attentif

- 1 Trouver les détails les plus importants
- 2 Poser des questions et s'auto-interroger
- 3 Identifier les différences et les similitudes
- 4 Observer attentivement tout ce qu'il voit
- 5 Distinguer ce qui est important de ce qui l'est moins

- Qu'est-ce que je cherche ?
- Qu'est-ce qui est important ?
- Qu'est-ce qu'on me demande de faire ?
- Est-ce que j'ai bien regardé partout ?
- Est-ce que je sais ce que ça veut dire ?
- De quoi cela parle-t-il ?



Détective

curieux
et attentif

- 1 Trouver les détails les plus importants
- 2 Poser des questions et s'auto-interroger
- 3 Identifier les différences et les similitudes
- 4 Observer attentivement tout ce qu'il voit
- 5 Distinguer ce qui est important de ce qui l'est moins

- Qu'est-ce que je cherche ?
- Qu'est-ce qui est important ?
- Qu'est-ce qu'on me demande de faire ?
- Est-ce que j'ai bien regardé partout ?
- Est-ce que je sais ce que ça veut dire ?
- De quoi cela parle-t-il ?



Détective

curieux
et attentif

- 1 Trouver les détails les plus importants
- 2 Poser des questions et s'auto-interroger
- 3 Identifier les différences et les similitudes
- 4 Observer attentivement tout ce qu'il voit
- 5 Distinguer ce qui est important de ce qui l'est moins

- Qu'est-ce que je cherche ?
- Qu'est-ce qui est important ?
- Qu'est-ce qu'on me demande de faire ?
- Est-ce que j'ai bien regardé partout ?
- Est-ce que je sais ce que ça veut dire ?
- De quoi cela parle-t-il ?



Détective

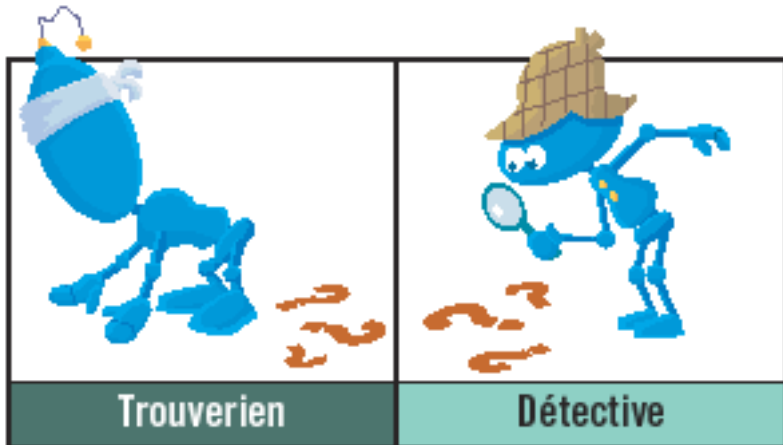
curieux
et attentif

- 1 Trouver les détails les plus importants
- 2 Poser des questions et s'auto-interroger
- 3 Identifier les différences et les similitudes
- 4 Observer attentivement tout ce qu'il voit
- 5 Distinguer ce qui est important de ce qui l'est moins

- Qu'est-ce que je cherche ?
- Qu'est-ce qui est important ?
- Qu'est-ce qu'on me demande de faire ?
- Est-ce que j'ai bien regardé partout ?
- Est-ce que je sais ce que ça veut dire ?
- De quoi cela parle-t-il ?

Virus connu

Antidote

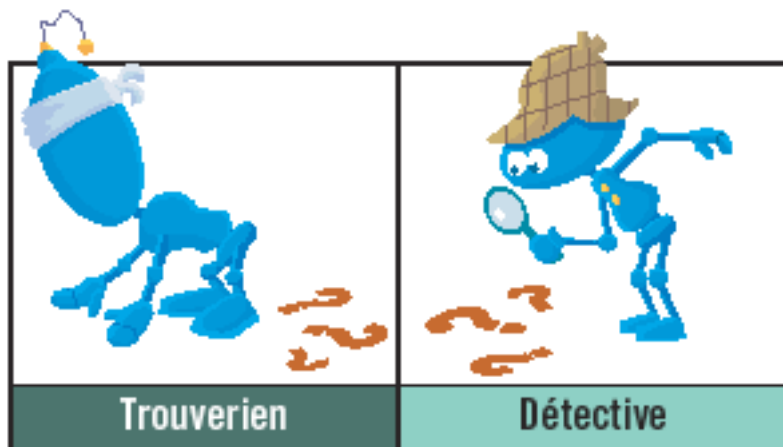


Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Bien explorer avec les yeux tous les indices qui sont sur la feuille.
- 2 Placer dans la mémoire active les mots ou les images de ce que l'on cherche à retrouver.
- 3 Se parler de ce que l'on cherche.
- 4 Se poser des questions

Virus connu

Antidote



Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Bien explorer avec les yeux tous les indices qui sont sur la feuille.
- 2 Placer dans la mémoire active les mots ou les images de ce que l'on cherche à retrouver.
- 3 Se parler de ce que l'on cherche.
- 4 Se poser des questions



Explorateur

créatif et souple

- ① Donner libre cours à son imagination
- ② Sortir des sentiers battus
- ③ Questionner et regarder en adoptant des perspectives différentes
- ④ Chercher au-delà de la première réponse

- 💬 Y a-t-il d'autres façons de faire ?
- 💬 Qu'est-ce qui arriverait si... ?
- 💬 Est-ce que je peux regarder, dire ou faire d'une autre façon ?



Explorateur

créatif et souple

- ① Donner libre cours à son imagination
- ② Sortir des sentiers battus
- ③ Questionner et regarder en adoptant des perspectives différentes
- ④ Chercher au-delà de la première réponse

- 💬 Y a-t-il d'autres façons de faire ?
- 💬 Qu'est-ce qui arriverait si... ?
- 💬 Est-ce que je peux regarder, dire ou faire d'une autre façon ?



Explorateur

créatif et souple

- ① Donner libre cours à son imagination
- ② Sortir des sentiers battus
- ③ Questionner et regarder en adoptant des perspectives différentes
- ④ Chercher au-delà de la première réponse

- 💬 Y a-t-il d'autres façons de faire ?
- 💬 Qu'est-ce qui arriverait si... ?
- 💬 Est-ce que je peux regarder, dire ou faire d'une autre façon ?



Explorateur

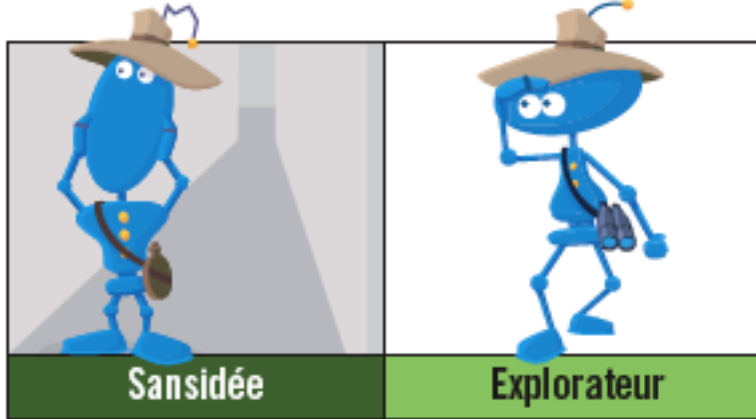
créatif et souple

- ① Donner libre cours à son imagination
- ② Sortir des sentiers battus
- ③ Questionner et regarder en adoptant des perspectives différentes
- ④ Chercher au-delà de la première réponse

- 💬 Y a-t-il d'autres façons de faire ?
- 💬 Qu'est-ce qui arriverait si... ?
- 💬 Est-ce que je peux regarder, dire ou faire d'une autre façon ?

Virus connu

Antidote

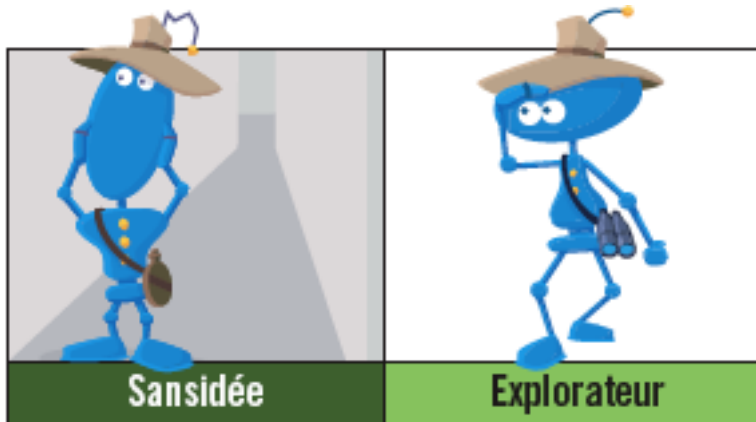


Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Réfléchir en images, en mots et en sensations.
- 2 S'inventer des histoires et des trucs pour mieux comprendre.
- 3 Lorsque qu'on pense avoir trouvé la meilleure idée au monde, se demander si on pourrait en avoir une encore meilleure.
- 4 Regarder au-delà des limites habituelles.
- 5 Utiliser le « Oui... mais » et le « Si... alors ».

Virus connu

Antidote



Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Réfléchir en images, en mots et en sensations.
- 2 S'inventer des histoires et des trucs pour mieux comprendre.
- 3 Lorsque qu'on pense avoir trouvé la meilleure idée au monde, se demander si on pourrait en avoir une encore meilleure.
- 4 Regarder au-delà des limites habituelles.
- 5 Utiliser le « Oui... mais » et le « Si... alors ».



Menuisier

minutieux
et efficace

- ① Concrétiser le projet
- ② Suivre les procédures prédéterminées
- ③ Effectuer dans l'ordre les étapes d'exécution
- ④ Appliquer le plan

- 🗨 J'utilise mon plan.
- 🗨 Est-ce que j'ai tout ce dont j'ai besoin ?
- 🗨 Je travaille avec précision.
- 🗨 Je me parle de ce que je fais.



Menuisier

minutieux
et efficace

- ① Concrétiser le projet
- ② Suivre les procédures prédéterminées
- ③ Effectuer dans l'ordre les étapes d'exécution
- ④ Appliquer le plan

- 🗨 J'utilise mon plan.
- 🗨 Est-ce que j'ai tout ce dont j'ai besoin ?
- 🗨 Je travaille avec précision.
- 🗨 Je me parle de ce que je fais.



Menuisier

minutieux
et efficace

- ① Concrétiser le projet
- ② Suivre les procédures prédéterminées
- ③ Effectuer dans l'ordre les étapes d'exécution
- ④ Appliquer le plan

- 🗨 J'utilise mon plan.
- 🗨 Est-ce que j'ai tout ce dont j'ai besoin ?
- 🗨 Je travaille avec précision.
- 🗨 Je me parle de ce que je fais.



Menuisier

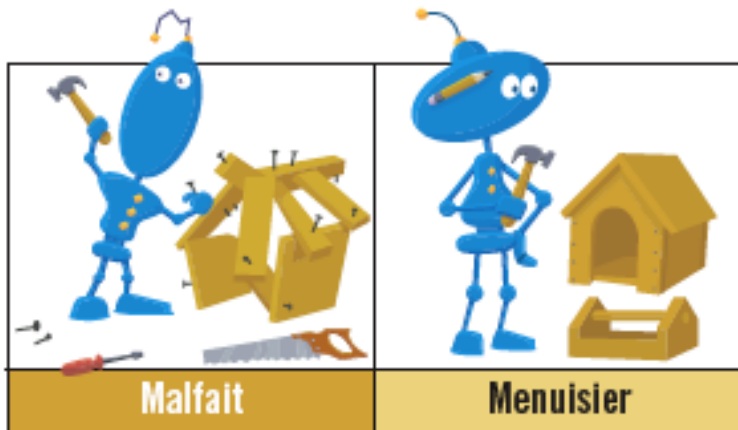
minutieux
et efficace

- ① Concrétiser le projet
- ② Suivre les procédures prédéterminées
- ③ Effectuer dans l'ordre les étapes d'exécution
- ④ Appliquer le plan

- 🗨 J'utilise mon plan.
- 🗨 Est-ce que j'ai tout ce dont j'ai besoin ?
- 🗨 Je travaille avec précision.
- 🗨 Je me parle de ce que je fais.

Virus connu

Antidote

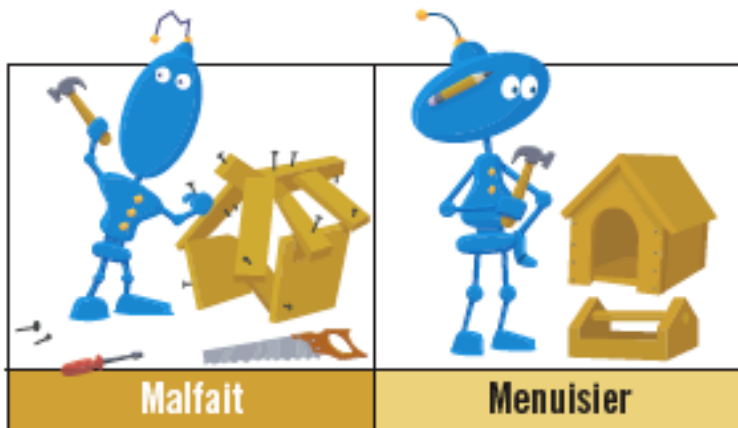


Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Se parler de ce qu'on est en train de faire.
- 2 Se référer au plan qui est dans notre mémoire.
- 3 Exécuter la tâche méthodiquement et de façon précise.
- 4 Se dire qu'il faut parfois savoir aller lentement pour atteindre rapidement son but !

Virus connu

Antidote



Des trucs pour vaincre le virus

- 1 Se parler de ce qu'on est en train de faire.
- 2 Se référer au plan qui est dans notre mémoire.
- 3 Exécuter la tâche méthodiquement et de façon précise.
- 4 Se dire qu'il faut parfois savoir aller lentement pour atteindre rapidement son but !