

Des outils pour un tutorat efficace

1. Le « message-je »

Le « message-je » est une technique de communication permettant de structurer son propos en exprimant ses émotions.

Chaque phrase commence par le pronom personnel sujet « je », utilise un verbe d'état et met en mot l'émotion de façon factuelle.

Cela permet d'exprimer ses émotions de façon constructive et d'éviter l'escalade des conflits.

Méthodologie

Etape 1	J'observe, je vois...	Quand il s'est passé... Quand tu as dit... Quand tu as fait...
Etape 2	Emotions, sentiments	Je me sens... Je me suis senti(e)... Je ressens...
Etape 3	Besoins, désirs	J'ai besoin... J'aurais besoin... Parce que j'aimerais...
Etape 4	Demandes, propositions Souhaits	Je voudrais.... Je te propose Je te demande

2. L'écoute empathique

Communiquer de façon empathique implique plusieurs savoir-faire : la compréhension empathique, l'écoute silencieuse, la reformulation et l'écoute active

Compréhension empathique	Ecoute silencieuse	La reformulation empathique	Ecoute Active
Capacité à comprendre les sentiments et les pensées d'une autre personne. (Mise en jeu des CPS et des connaissances du cerveau)	Ecouter sans intervenir et sans faire de bruit Le non verbal joue un rôle important	Centrée sur l'expérience interne vécue Ex : tu te sens mal à l'aise avec cette personne	L'auditeur répond par du non verbal, para verbal et verbal : <ul style="list-style-type: none"> - On reconnaît les émotions - On pose des questions ouvertes - On ne donne pas de solutions immédiates - On se concentre sur l'émetteur - On ne fait pas d'activité annexe (téléphone, ...)
		Centrée sur l'émotion Ex : Tu ressens de la colère	
		Centrée sur les besoins Ex : Tu as besoin d'être compris	
		Centrée sur le message Ex : « en écho » : on répète des mots ou des gestes exprimés par l'émetteur Ex : « via synonyme » : formule des mots proches de ceux exprimés par l'émetteur	

3. Méthode Score

5 questions clés pour vous aider à cadrer le déroulé de l'entretien du tutorat

- **Situation présente** : Questionner l'élève sur sa demande ou sur la proposition de tutorat pour aborder sa situation scolaire.
- **Cause** : Questionner l'élève sur ce qui lui semble être les causes de cette situation de décrochage.
- **Objectifs** : S'appuyer sur la méthode « SMART » ci-dessous pour poser des objectifs.
- **Ressources** : Questionner l'élève sur les aides (ressources) dont il aurait besoin pour mettre en place les objectifs posés.
- **Effets attendus** : Poser avec lui les effets attendus suite à la mise en œuvre de ces objectifs.

L'objectif SMART est un moyen mnémotechnique qui permet de fixer les objectifs de façon claire et précise. Ces derniers devront être Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporels. Il favorise l'atteinte de ses objectifs

- **Spécifique** : un objectif concis et explicitement défini
- **Mesurable** : On peut évaluer les effets rapidement
- **Atteignable** : Fixer un objectif concret
- **Réaliste** : en lien avec les capacités/compétences de l'élève
- **Temporel** : Fixer une limite dans le temps

4. Des questions à poser

Amener l'élève à parler de sa scolarité

- Comment te sens-tu au collège / lycée ?
- À quoi sert l'école pour toi ?
- Qu'est-ce qui te plaît le plus / le moins ?
- Quelles sont les matières dans lesquelles tu réussis le plus / le moins ?

Amener l'élève à parler de sa vie en dehors du lycée

- À la maison, comment se passe le travail à faire ?
- As-tu un endroit pour travailler sereinement ?
- Pratiques-tu un sport, une activité ?

Solliciter des descriptions

- Comment sais-tu que ?
- A quoi reconnais tu que ?
- Que fais-tu quand ?
- Comment t'y prends-tu pour ?
- Si tu avais à le refaire, comment t'y prendrais tu ?

Aider à la prise de parole

- Quand tu dis « c'est trop difficile », comment le sais-tu ?
- Montre-moi comment tu fais pour ... ? Au lieu de « explique moi ce que tu as fait »
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider : personnes, outils, documents... ?