

## COMPLÉTER SA SESSION À DISTANCE

### 15 DÉFIS POTENTIELS

### 45 STRATÉGIES POUR LES SURMONTER!

#### L'AUTOGESTION DE SA RÉUSSITE

Nous avons conçu ces fiches d'autogestion de la réussite pour les étudiants du réseau collégial désireux de développer, de consolider ou de peaufiner leurs stratégies d'apprentissage. Nous sommes conscients que la particularité des études à distance représente un défi dans l'appropriation de ces stratégies de manière autonome.

Toutefois, cherchant à innover par rapport au modèle d'accompagnement éducatif proposé habituellement en présentiel, nous croyons que le contexte d'études à distance peut servir l'autoréflexion chez l'apprenant qui éprouve des difficultés, voire même développer davantage sa métacognition. C'est pourquoi, nous avons développé ces fiches, qui nous l'espérons, permettront aux étudiants de persévérer malgré les obstacles qu'ils rencontreront et ultimement leur permettront de réussir.

#### LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

- L'isolement
- Le temps
- La procrastination
- La concentration
- La rédaction
- La gestion du stress
- L'étude
- L'estime de soi
- La motivation
- La passation des examens
- La conciliation
- La lecture
- La persévérance
- L'organisation



# LE DÉFI : LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

## L'ART DE REBONDIR



La stratégie :

### PRATIQUEZ LA RÉSILIENCE

- Élaborez un plan B, le simple fait de l'élaborer fait une différence
- Entretenez votre sens de l'humour : le rire est l'une des choses les plus puissantes qui nous permet de changer notre façon de vivre les événements
- Intégrez une pratique spirituelle méditative, peu importe... cela permet de remettre en perspective nos problèmes face au monde qui nous entoure

Il est possible de travailler sur notre capacité à faire face à l'adversité. La première chose à faire consiste à ne pas se voir systématiquement en victime. La résilience suivra si l'on y met assez de volonté.



La stratégie :

### ANALYSEZ ATTENTIVEMENT LA SITUATION PROBLÉMATIQUE

- En collectant toutes les informations pertinentes afin d'avoir une vision globale de la problématique
- En explorant les différentes pistes de solution et leur faisabilité
- En faisant le point après avoir adopté une solution (où en êtes-vous ? quelles leçons en tirez-vous ?)

L'analyse d'un conflit aide les parties prenantes à prendre du recul par rapport à leurs points de vue qui sont souvent fortement influencés par des émotions.



La stratégie :

### CHANGEZ VOTRE PERCEPTION

- Soyez en mode actif plutôt que réactif, vous réduirez le sentiment de désorientation face à un problème nouveau
- Prenez plaisir à exercer vos habiletés en matière de gestion de problème, voyez-y une occasion d'apprendre, de vous surpasser
- Réévaluez positivement la situation afin d'aider votre système psychologique à mieux composer avec la situation

Au lieu d'y voir une source de tracas ou une menace à son équilibre personnel, on peut y voir un défi, une occasion d'apprendre et de grandir en connaissances et en sagesse.