

## 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 PERSÉVÉRANCE

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



# LE DÉFI : LA PERSÉVÉRANCE

## FAITES UN CHOIX ÉCLAIRÉ



La stratégie :

### IDENTIFIEZ EN QUOI DES ÉTUDES COLLÉGIALES VOUS SONT BÉNÉFIQUES

- Demandez-vous qu'est-ce qui vous motive, qu'est-ce que vous voulez obtenir OU qu'est-ce que vous voulez éviter en entamant des études
- Vous avez le droit de douter et d'être indécis, mais vous êtes responsable de votre démarche. Allez chercher les informations nécessaires pour clarifier vos objectifs
- Donnez du sens à votre projet d'étude

Lorsque l'on identifie quels résultats nous voulons atteindre, nous faisons une meilleure utilisation de notre temps et nous restons motivés plus longtemps.



La stratégie :

### ÉVALUEZ VOS RESSOURCES

- En identifiant vos forces, vos compétences, vos lacunes
- En ciblant les personnes de votre entourage qui peuvent vous soutenir et vous aider à réussir vos études (sur qui pouvez-vous compter)
- En vous questionnant sur la façon de financer votre projet (économies personnelles, aide familiale, aide financière aux études)

Quand on se connaît bien soi-même, on augmente les chances de faire de bons choix.



La stratégie :

### DONNEZ-VOUS DROIT À L'ERREUR

- Abandonner un cours ou changer de programme ne doit pas être vu comme un échec. Vaut mieux repartir à zéro que de s'enliser dans un choix qui ne vous convient pas
- Vous évoluez au rythme de votre vie et celle-ci est remplie de surprises! Restez centré sur vos besoins et faites des choix conséquents
- Cultivez l'optimisme, le ciel ne s'effondra pas si votre travail de session est imparfait

Il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idée!  
Aucun choix n'est immuable et c'est vous qui avez le contrôle.