

## 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 PROCRASTINATION

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



# LE DÉFI : LA PROCRASTINATION

## CONTREZ LA PROCRASTINATION, SOYEZ RUSÉ



La stratégie :

### PLACEZ BIEN EN VUE LE MATÉRIEL EN LIEN AVEC LE TRAVAIL OU L'ÉTUDE QUE VOUS DEVEZ EFFECTUER

- En ayant des rappels visuels, nous ne pouvons nier les tâches que nous devons accomplir
- Débutez le travail dans les 30 secondes qui suivent, ne vous laissez pas le temps de penser à des excuses
- Vérifiez à l'avance (ex : la veille) si vous avez bel et bien tout ce qu'il vous faut pour effectuer vos travaux

En développant une organisation personnelle de son travail (temps, espace, matériel), on peut favoriser la mise en route immédiate et minimiser les dépenses d'énergie relatives à l'effort de concentration.



La stratégie :

### IMAGINEZ À QUOI RESSEMBLERAIT LE TRAVAIL UNE FOIS COMPLÉTÉ

- La visualisation est un levier en cas de panne motivationnelle, après tout, les athlètes de haut niveau y ont recours, revoyez chacune des étapes que vous devez franchir
- Consultez des travaux cités en exemple, ces derniers vous guideront, vous inspireront
- Faites un schéma, faites un tableau regroupant l'ensemble des idées que vous avez envie de développer

La visualisation s'est avérée très efficace pour couronner de succès les gestes que nous devons poser. En vous exerçant au moyen de votre imagination, vous bâtirez votre confiance en votre capacité de réussir et vous maîtriserez davantage vos performances d'écriture.



La stratégie :

### RELISEZ LES CONSIGNES ET AU BESOIN CLARIFIEZ-LES AVEC LES PERSONNES CONCERNÉES

- Lorsqu'on sait comment procéder, on ressent un sentiment de contrôle et notre stress diminue, on vérifie donc sa compréhension de chaque mot
- Si les exigences vous découragent, divisez le travail en section
- Si cela est possible, validez votre compréhension avec d'autres étudiants ou votre enseignant

Dans les objectifs d'apprentissage, les mots-consignes sont associés aux objectifs d'évaluation et indiquent le niveau de compréhension requis de la part des étudiants concernant chaque élément du contenu.