

## 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.

#### L'ÉTUDE

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



## LE DÉFI : L'ÉTUDE

### ÉTUDIEZ SANS VOUS ÉPUISER



La stratégie :

#### **ACTIVEZ VOTRE CERVEAU EN PRATIQUANT LA RÉCUPÉRATION EN MÉMOIRE**

- En préparant des questions potentielles et en tentant d'y répondre
- En refaisant les exercices et les tests passés dans le cadre de votre cours
- En expliquant à quelqu'un d'autre les concepts et notions à l'étude

Plus on se lance de défis intellectuels, plus on crée de liaisons dans son cerveau et meilleure est la mémoire. Le cerveau est, en effet, capable de fabriquer tout au long de l'existence de nouvelles dendrites et synapses. Le meilleur moyen de l'y aider : le stimuler en permanence.



La stratégie :

#### **ESPACEZ VOS PÉRIODES D'ÉTUDE**

- Les courtes périodes d'étude sont plus efficaces que l'étude en continu
- Il est aussi plus optimal de diversifier les sujets d'étude plutôt que de se concentrer sur une seule matière
- Durant notre sommeil, des réactivations se font dans notre cerveau, alors étudier avant de s'endormir est payant

Il faut offrir un repos à notre cerveau, car cela lui permet d'emmagasiner l'information dans la mémoire à long terme.



La stratégie :

#### **AYEZ LA CERTITUDE QUE VOUS POUVEZ VOUS AMÉLIORER**

- Les erreurs sont une occasion de revoir ce que l'on n'a pas compris et de s'améliorer
- En étant persuadé que l'on peut devenir meilleur, on devient plus motivé et plus persévérant
- Soyez indulgent envers vous-même, auto-donnez-vous des conseils et n'hésitez pas à souligner vos progrès

Plus on s'exerce à quelque chose, plus des activations se font dans notre cerveau et plus on augmente nos chances de réussite, car nous créons des connections neuronales.