Le 2 avril 2020

Objet : Accès à vos dossiers par OneDrive (coronavirus – 2 avril 2020)

Aux étudiants et aux étudiantes,

Dans ce courriel, vous trouverez la marche à suivre pour avoir accès à vos dossiers avec OneDrive. Conservez donc bien ce message, il vous sera utile pour vous aider à suivre vos cours à distance.

Prêt d'ordinateurs pour les étudiantes et les étudiants

- Nous avions prévu une distribution d'ordinateurs pour les étudiantes et les étudiants qui n'ont pas d'équipement informatique à la maison pour réaliser leurs travaux et suivre leurs cours autrement qu'en présentiel. Compte tenu de la directive transmise hier en fin de journée par notre ministre demandant de *surseoir à toute opération visant à permettre la récupération de matériel sur les campus des établissements*, nous réfléchissons à une autre façon de donner accès à ces appareils. Nous vous informerons de la suite des choses.

Accès à vos dossiers avec OneDrive

- OneDrive est un répertoire de stockage infonuagique (comparable au répertoire T : disponible sur le réseau du Cégep) qui permet de déposer et de gérer vos fichiers à distance avec un ordinateur ou un appareil mobile. Le déploiement de OneDrive était prévu par le Cégep au cours de l'année prochaine. Cependant, étant donné la nécessité du travail à distance dans le contexte de la pandémie de la COVID-19, le déploiement de OneDrive a été accéléré.

- Ainsi, nous vous demandons d'activer la fonctionnalité OneDrive le plus rapidement possible dans votre compte Office 365 afin d'avoir accès à plusieurs fonctionnalités et services qui y sont reliés. Pour activer OneDrive, vous devez vous rendre sur www.office.com, vous authentifier, puis ouvrir la tuile OneDrive.

- Votre nom d'utilisateur est votre numéro d'étudiant à 9 chiffres (généralement « 20 » devant votre numéro à 7 chiffres), suivi de @cegepsherbrooke.qc.ca, et votre mot de passe est votre date de naisse en format AAAAMMDD.

- Dans un deuxième temps, le contenu de votre répertoire T sera copié : dans le répertoire « Partage_Cegep_T » de votre compte OneDrive. De l'information sera bientôt disponible sur l'utilisation de OneDrive. Les détails seront envoyés dans une prochaine communication.

Télétravail et ergonomie

- Dans le contexte où vous devrez poursuivre votre session à la maison, nous vous transmettons quelques conseils pour vous assurer que votre poste de travail est aménagé de façon la plus ergonomique possible. Vous trouverez l'information sur le site Web du Cégep à l'adresse : https://www.cegepsherbrooke.qc.ca/fr/teletravail-et-ergonomie

Petits conseils pour mieux apprivoiser l'incertitude du moment

L’équipe du Service d’aide psychosocial poursuit son travail afin de soutenir la communauté collégiale dans le contexte de la pandémie. Voici quelques conseils permettant de mieux apprivoiser l’incertitude vécue durant cette période difficile :

- Limitez votre utilisation des médias de toutes sortes et, à deux heures par jour, votre exposition au contenu lié à la COVID-19;
- Évitez le contenu aux diverses informations, au moins une heure, avant de vous coucher;
- Maintenez une routine et une hygiène de vie préservant de saines habitudes de sommeil, d’exercice et d’alimentation;
- Effectuez une activité physique appropriée à votre condition physique durant au moins 30 minutes par jour (marche, course à pied, yoga, exercices de relaxation, etc.);
- Pour vous aider à vous endormir, faites un exercice de relaxation, de méditation, de respiration consciente, de cohérence cardiaque (plusieurs applications sont disponibles sur les cellulaires et sur YouTube), écoutez un balado d’un sujet doux à vos oreilles, un livre audio ou de la musique pour vous changer les idées;
- Prévoyez des activités quotidiennes variées et explorez de nouvelles activités de loisir qui ne nécessitent pas d’écran (cuisine, jeux de société, ménage de printemps, bricolage, apprentissage d’une langue, musique, etc.);
- Maintenez vos liens sociaux y compris vos collègues de travail, vos proches et particulièrement avec les ainés et les gens malades de votre entourage.
- Identifiez comment vous pouvez aider en ce temps de crise, l’altruisme est un remède puissant dans ces moments.

Vous trouverez davantage d’information sur la page Web : https://www.cegepsherbrooke.qc.ca/fr/apprivoiser-l-incertitude. Nous vous invitons à consulter cette section du site régulièrement puisque l’équipe y ajoutera du contenu de temps en temps.

Votre réussite est au centre de nos préoccupations et c’est pourquoi nous tenons à vous accompagner dans ce cheminement qui demandera, nous en sommes conscients, passablement d’adaptation pour faire vos apprentissages et réussir vos cours. Bien que la façon de poursuivre votre session sera différente, soyez assurés que nous ferons tout en notre possible pour vous aider à apprivoiser ces changements.

Les membres de la direction du Cégep