

## 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 CONCILIATION

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



# LE DÉFI : LA CONCILIATION

## JONGLEZ AVEC PLUSIEURS BALLEES



La stratégie :

### **METTEZ À CONTRIBUTION VOTRE ENTOURAGE À VOTRE PROJET D'ÉTUDE**

- Joignez l'utile à l'agréable (par exemple, pour ceux qui concilient études-famille, amenez les enfants sur un site web éducatif, ils seront occupés pendant que vous étudierez)
- Discutez de votre situation avec votre entourage, il sera plus compréhensif et pourrait même vous aider à trouver des solutions en cas de difficultés
- Vérifiez les possibilités d'aménager votre horaire (ex : travailler une heure de plus chaque semaine pour bénéficier d'une journée d'étude mensuelle)



La stratégie :

### **SOYEZ RÉALISTE, IL N'Y A QUE 24 HEURES DANS UNE JOURNÉE**

- Évaluez l'urgence et l'importance de chacune des tâches que vous souhaitez accomplir
- Tolérez que certaines choses soient imparfaites, faites le deuil de votre idéal
- Modifiez votre rapport au temps

La confrontation entre disponibilités réelles et temps d'apprentissage idéal est nécessaire pour prendre de bonnes décisions: nombre et choix des cours, priorités, temps alloué pour chaque tâche, etc.



La stratégie :

### **ASSUREZ-VOUS DE LA COHÉRENCE ENTRE VOS CHOIX ET VOS VALEURS**

- Vous pouvez performer sans pour autant tout sacrifier (ex : réduisez le nombre de cours par session)
- Établissez un bon climat afin de minimiser les sources de stress pouvant nuire à votre projet d'étude
- Concentrez-vous sur l'essentiel au jour le jour, demandez-vous : «est-ce vraiment important?»

C'est en vous engageant dans un projet qui vous ressemble et sur lequel vous avez un certain contrôle que vous pourrez trouver un sens à ce que vous faites, à votre vie.