

# S'adapter aux cours à distance

Quelques pistes de solutions.



Cette photo de Auteur inconnu est fournie sous licence CC BY-SA.

# Cours à distance

Est-ce que les cours à distance sont la solution pour tous les étudiants? Bien sûr que non!

Dans cette période obligatoire de confinement, nous n'avons pas le choix de développer des stratégies d'adaptation.

N'oubliez pas que cette situation est temporaire.

Toute l'équipe est sur place pour vous aider à garder le cap sur l'essentiel: La fin de session.

Tout va bien aller!



Cette photo de Auteur inconnu est fournie sous licence CC BY-NC-ND.

Voici  
quelques  
pistes de  
solutions

- Se créer un espace de travail
- Adopter une routine
- Garder la motivation en évitant les pièges de la procrastination.

## Survie de l'étudiant extraverti en confinement

### "Je n'en peux plus"!

Garder une routine. Levez-vous le matin avec l'aide de votre réveille-matin. Prenez, votre douche, déjeuner, habillez-vous! Ne faites surtout pas l'erreur de rester en pyjama toute la journée. Faites semblant de vous rendre au Cégep. Sortez prendre une marche, courrez tout en respectant la distanciation sociale....

Préparez-vous physiquement et normalement comme vous le feriez normalement avant de commencer votre journée de cours.

# Se créer un espace de travail

- Il est important que vous vous créiez un espace de travail à votre image. Faites-vous un espace dédié uniquement à vos périodes d'études. Évitez d'étudier couché sur votre lit; adoptez une position de travail actif (assis avec une table de travail). Il sera plus facile pour vous de faire une séparation mentale entre le lieu pour les études et celui de la vie quotidienne. De plus, il vous permettra de mieux gérer les distractions.
- **Évitez de trop solliciter vos parents, car on a tous besoin d'espace en ce moment particulier.** même s'ils peuvent bien sûr vous aider, c'est le moment de tester ou développer votre autonomie.

# La routine

- Durant cette période de confinement, il est essentiel de se faire une routine et de la respecter en tout temps: exactement comme si vous deviez aller en classe.
  - Utiliser votre planificateur de session (Voir le site des Services adaptés)
- Fixer vos priorités:
- 1 à faire dans la semaine.
  - 2 à terminer la semaine prochaine
  - 3 à terminer dans les prochaines semaines.
- 
- Suivez vos cours, selon votre horaire habituel. S'il n'y a pas de cours théorique, faites vos travaux dans cette matière.
  - Manger à l'heure habituelle, faites des pauses...

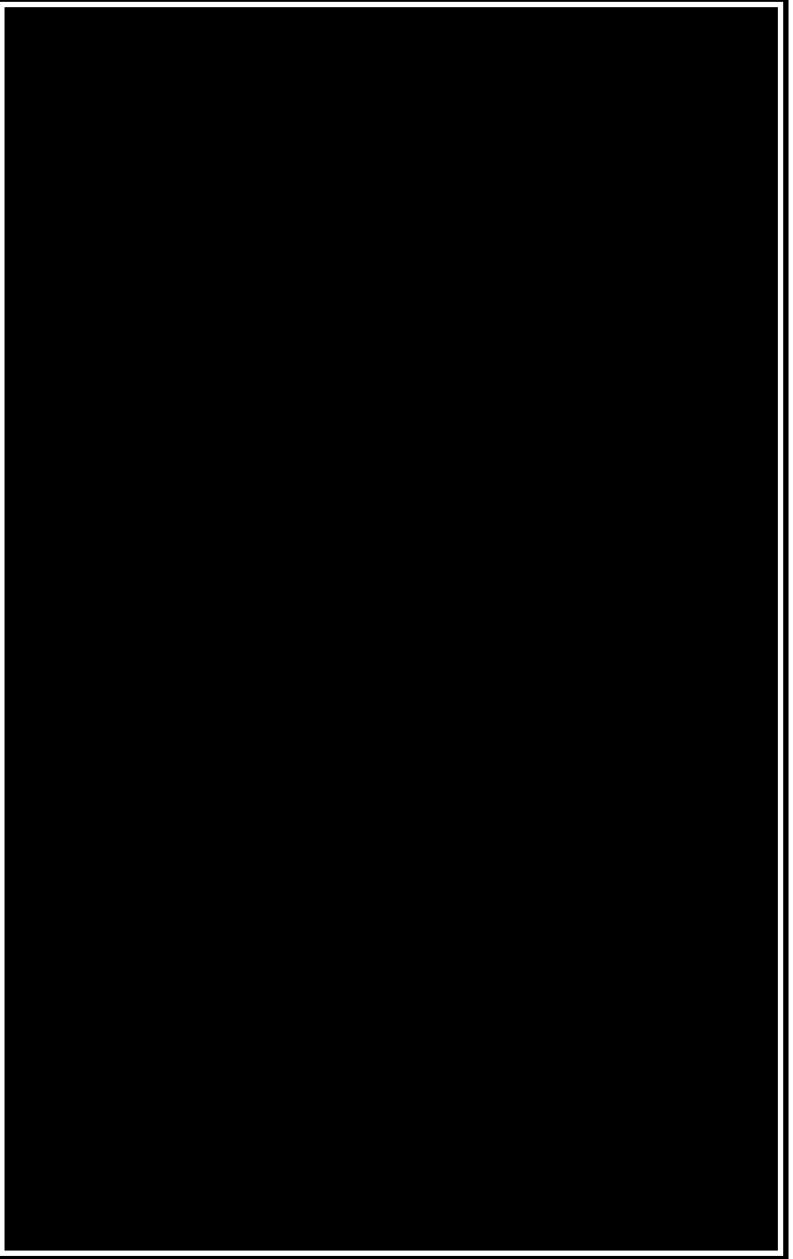
# Atelier sur la procrastination

- <http://lesclesweb.aide.ulaval.ca/procrastination>

# motivation

Vous aurez tout à gagner en gardant une bonne hygiène de vie. Bien manger, bien dormir, s'autoriser des pauses (musique, exercices, etc.) Ce sont de saines habitudes qui influeront votre énergie de façon positive.

- **Rappelez-vous,** que vous que vous êtes à la dernière étape avant de terminer votre session.
- Fixez-vous des objectifs à court terme et récompenser vous une fois la tâche terminée.
- **Faites comme vous feriez au Cégep:**
- Entreprenez vos relations sociales.
- Plusieurs plateformes sont présentement gratuites. Faites- vous des conversations zoom, facetime, messenger etc.



Étudiez en groupe  
(ex.: utilisez  
ZOOM).



Donnez-vous des  
défis entre vous.

## Les parents étudiants

- Parce que le défi est d'autant plus grand de terminer votre session alors que les enfants sont à la maison, voici quelques trucs:
- Favorisez les courtes périodes d'études en divisant la tâche en petites parties, vous aurez ainsi la satisfaction d'accomplir votre travail, et de voir l'avancement de votre session.
- Informez vos professeurs de votre situation.

# Finalelement

- Il y aura des avantages et des désavantages pour certains d'entre vous avec cette session à distance.

N'oubliez pas que malgré cette distanciation, vos professeur(es), vos amis (es) sont toujours là.

Surtout, n'hésitez pas à utiliser les moyens mis en place par les différents départements.

**Toute l'équipe des Services adaptés est prête à vous accompagner!**

**À tous: Bonne fin de session!**