

## 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 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 CONCENTRATION

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



## LE DÉFI : LA CONCENTRATION

### MALGRÉ TOUTES LES DISTRACTIONS, GARDEZ VOTRE ATTENTION



La stratégie :

#### CHOISISSEZ UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU TRAVAIL INTELLECTUEL :

- Où l'éclairage est suffisant, adéquat et où le mobilier est confortable et adapté
- Où le matériel est à votre portée
- Où aucune source sonore ou visuelle ne vous distraira

Pour certains étudiants, un environnement propice au travail scolaire est un environnement isolé et silencieux, tel un bureau ou une chambre, alors que pour d'autres, un environnement vivant et bruyant, tel que le salon ou la salle à manger, est un environnement beaucoup plus motivant et inspirant, expérimentez et vous verrez quel environnement est optimal pour vous.



La stratégie :

#### CRÉEZ DES RITUELS DE TRAVAIL

- En tenant compte de votre cycle circadien
- En effectuant, à la même heure, les tâches scolaires prescrites à votre agenda
- En débutant la tâche choisie le plus rapidement possible une fois que vous êtes installé

La fonction première du rituel est de sécuriser, de rassurer sur le plan émotionnel, car le fait de savoir à l'avance comment les choses vont se dérouler vous donne un certain pouvoir sur l'apprentissage que vous devez effectuer.



La stratégie :

#### LIBÉREZ VOTRE ESPRIT DE PENSÉES PARASITES

- Déposez, notez vos préoccupations
- Rassurez-vous en vous disant que pour l'instant vous ne pouvez rien faire pour régler ce problème, mais que vous vous en occuperez plus tard sans faute
- Ne tentez pas de les bloquer, elles prendront de l'ampleur, laissez-les plutôt circuler librement dans votre esprit afin qu'elles viennent et repartent aussitôt

Les pensées parasites fonctionnent ainsi : pensez-y pendant un moment et rien ne se passe. Pensez-y un peu plus longtemps et elles commencent à vous incommoder à un point tel que vous ne devenez plus efficace.

# LE DÉFI : L'ORGANISATION

## S'ORGANISER POUR SE RETROUVER



La stratégie :

### PLANIFIEZ LE MATÉRIEL DONT VOUS AUREZ BESOIN À L'AVANCE

- Regroupez dans un dossier électronique (ou un cartable), tous les documents ou notes en lien avec un même cours
- Faites régulièrement du ménage, reclassez, éliminez les documents inutiles
- Notez dans votre agenda papier ou électronique, la liste de matériel nécessaire à l'exécution d'une tâche

Nous sous-estimons le temps que nous prenons à nous mettre véritablement au travail et pourtant, ces premières minutes sont cruciales pour la motivation face à la tâche que nous devons accomplir.



La stratégie :

### UTILISEZ DES LISTES DE CONTRÔLE

- Vérifiez régulièrement les choses que vous avez à faire et cochez celles qui sont terminées
- Affichez votre liste des tâches à effectuer à un endroit stratégique (p. ex : sur le frigo)
- Personnalisez vos listes

Elles sont nombreuses les pensées qui nous trottent dans la tête en permanence et elles nous gâchent souvent notre journée ou notre soirée parce qu'elles ne sont notées nulle part. La « to-do list » sert à s'en libérer. Souple, rapide, précise, elle permet d'ajuster ses actions en fonction de son temps.



La stratégie :

### UTILISEZ UN CODE DE COULEUR

- Pour vous repérer plus rapidement dans votre agenda, vos notes de cours, vos manuels
- Pour dégager les éléments importants des éléments secondaires
- Pour catégoriser l'information (p. ex : tout ce qui est en bleu correspond à..., en vert à...)

Le principe est de réduire le volume d'informations, de ne mémoriser que l'essentiel, en laissant tomber le détail, de se constituer des indices d'ancrage à l'aide d'une disposition visuelle.

## LE DÉFI : LA MOTIVATION

### RESTEZ MOTIVÉ DU DÉBUT JUSQU'À LA FIN



La stratégie :

#### PLANIFIEZ DONNEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES, DES BUTS À ATTEINDRE

- Segmentez les tâches que vous avez à faire
- Récompensez-vous lorsque vous atteignez votre objectif (les récompenses devraient correspondre à l'effort et au temps exigés par la tâche)
- Fixez-vous des objectifs à court et moyen terme c'est plus encourageant

Les objectifs incitent à concentrer l'énergie et les démarches, à mesurer les progrès et, en fin de compte, à atteindre des résultats significatifs.



La stratégie :

#### AYEZ CONFIANCE EN VOS CAPACITÉS, RAPPELEZ-VOUS DE VOS RÉUSSITES

- Entretenez un discours positif (p. ex : j'ai déjà fait un projet similaire et j'avais obtenu un bon résultat)
- Percevez les erreurs, les échecs, comme des occasions d'apprendre, de changer votre façon de faire
- Éprouvez plus de difficulté signifie qu'il faut davantage s'exercer, rappelez-vous : « practice makes perfect »

Pour l'apprenant, le souvenir de ses succès est aussi important pour atteindre la réussite que la capacité réelle de réussir. Ces souvenirs incitent à l'effort, à la persévérance et à une plus grande mise en œuvre de ses capacités.



La stratégie :

#### DONNEZ UN SENS À VOS APPRENTISSAGES

- Ce travail me permettra de voir des applications concrètes des concepts vus à l'intérieur du cours
- Cherchez les causes qui expliquent qu'une tâche, un cours vous rebute, ainsi vous pourrez y remédier
- Tentez de rendre la tâche scolaire plaisante (p. ex : choisissez un sujet qui vous intéresse)

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 aux apprentissages qui en découlent.

## LE DÉFI : L'ESTIME DE SOI

### SURMONTEZ VOS DOUTES



La stratégie :

#### IDENTIFIEZ VOS FORCES, NOTEZ-LES AU BESOIN ET RELISEZ-LES

- Réactivez le souvenir de vos succès passés quand vous avez à réaliser une tâche plus complexe ou un nouvel apprentissage
- Prenez le temps de souligner vos succès (bon résultat, fin d'un projet, etc.)
- Consultez des gens qui vous connaissent bien et demandez-leur ce qu'ils apprécient de vous

Vos forces sont comme des super pouvoirs que vous pouvez activer et sur lesquels vous pouvez vous appuyer en toutes circonstances. Plus vous nourrissez vos forces, plus la confiance en soi et la motivation augmentent. Connaître ses forces est à la base de toute réussite.



La stratégie :

#### ÉVITEZ LES PIÈGES DE LA COMPARAISON

- Soyez indulgent envers vous-même, ce qui compte, ce sont vos progrès
- Soulignez les efforts et non seulement les résultats
- Dites-vous que chaque parcours est unique et que ceux semés d'embûches sont souvent plus méritoires

Votre limite doit être en vous, et non à l'extérieur, car c'est vous qui la fixez. Vous êtes alors maître de votre estime, maître de votre progression. L'excellence est représentée par vos ambitions, et non celles de votre environnement.



La stratégie :

#### ENTOUREZ-VOUS DE GENS POSITIFS SUR QUI VOUS POUVEZ COMPTER

- Le support mutuel des faiblesses respectives contribue à une valorisation personnelle
- Le fait d'entendre des discours positifs a un effet d'entraînement
- Changez vos perceptions, essayez de voir vos difficultés comme des défis à relever

Les loisirs sont des actions et des choix positifs qui permettent de recréer, réparer et rafraîchir le corps et l'esprit. Leurs avantages personnels, sociaux et économiques sont l'essence d'une collectivité saine et du bien-être individuel.

## LE DÉFI : L'ISOLEMENT

### BRISER L'ISOLEMENT, C'EST POSSIBLE MÊME À DISTANCE



La stratégie :

#### CONSERVEZ DES PLAGES HORAIRES À VOTRE AGENDA POUR DES LOISIRS

- Il importe de se ressourcer, à trop vouloir travailler ou étudier nous devenons moins productifs
- Se distancier de nos travaux permet souvent de retrouver l'inspiration
- Ces plages pourraient servir aux tâches scolaires si vous êtes mal pris, elles sont en quelque sorte votre filet de sécurité

Les loisirs sont des actions et des choix positifs qui permettent de recréer, réparer et rafraîchir le corps et l'esprit. Leurs avantages personnels, sociaux et économiques sont l'essence d'une collectivité saine et du bien-être individuel.



La stratégie :

#### N'HÉSITEZ PAS À UTILISER LES RESSOURCES MISES À VOTRE DISPOSITION

- Les intervenants de votre cégep peuvent être à l'écoute de vos besoins et vous conseiller
- Certains enseignants mettent à la disposition de leurs étudiants un blogue, forum de discussion, utilisez-les
- N'hésitez pas à contacter votre association étudiante des services et des activités vous sont offerts en ces temps de confinement

Repérer et exploiter les ressources de notre environnement (scolaire, social, familial, etc.) engendrent des bénéfices profitables au développement individuel. Des effets positifs sur la perception de ses propres compétences par comparaison avec celles des autres, sur l'attribution des causes de la réussite ou de l'échec ou sur l'estime de soi.



La stratégie :

#### ENGAGEZ-VOUS, SOYEZ UN CITOYEN ACTIF

- Créez-vous un réseau de contact (personnel, professionnel)
- Développez de nouveaux champs de compétence et d'intérêt, qui sait où ça pourrait vous mener...
- Donnez c'est bien connu a une influence sur notre indice de bonheur

Quand on se joint à un groupe (même virtuel) dont l'activité signifie quelque chose pour soi, il y a des chances que cela fasse ressortir le meilleur de ce qu'on est. Et quand on a du plaisir à faire ce qu'on fait, on se sent lié aux autres parce qu'on a quelque chose en commun avec eux.

# 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 (p. 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.

## LE DÉFI : LA GESTION DU STRESS

### DOMPTEZ LE MAMMOUTH



La stratégie :

#### IDENTIFIEZ LES ÉLÉMENTS ANXIOGÈNES ET AGISSEZ SUR CES DERNIERS

- Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour atténuer le « stresseur » et évaluez les conséquences
- Libérez votre esprit en discutant de vos tracas avec vos amis, ils vous aideront peut-être à trouver des solutions
- Rationnalisez la situation que vous vivez (p. ex : vaut mieux arriver en retard quant corbillard...)

On dit qu'un bon diagnostic est la moitié du remède. Pour vous aider à gérer votre stress, pensez aux causes et aux différents contextes dans lesquels vous en souffrez. Cela vous permettra d'orienter efficacement vos efforts pour vous en soulager.



La stratégie :

#### ASSUREZ-VOUS QUE CHACUNE DE VOS TÂCHES PROGRESSENT

- Fixez-vous des objectifs réalistes à court, moyen et long terme et révisez-les au besoin
- Amorcez rapidement vos travaux, vos lectures particulièrement ceux de plus grande envergure
- Lorsque vous avez du temps de libre, prenez de l'avance

Le stress est associé à une perte de contrôle, en se redonnant du pouvoir sur les tâches que nous avons à accomplir, nous diminuons de manière considérable celui-ci.



La stratégie :

#### ADOPTÉZ UN MODE DE VIE ÉQUILIBRÉ

- En dormant suffisamment, en mangeant bien et en intégrant à votre horaire de l'activité physique
- Déléguez certaines tâches cela vous permettra de vous concentrer sur ce qui est prioritaire
- Conservez du temps pour des activités sociales virtuelles, il faut briser l'isolement que créent souvent les études à distance

Faire de l'activité physique régulièrement et bien s'alimenter permettent de prévenir plusieurs maladies, nous le savons tous, mais aide aussi à diminuer le stress, à améliorer la concentration et surtout à être plus performant.

## 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.

## LE DÉFI : LA RÉDACTION

### ÉCRIVEZ EN CONSERVANT VOTRE ÉLAN



La stratégie :

#### PLANIFIEZ VOTRE PROJET D'ÉCRITURE

- Précisez l'intention d'écriture, assurez-vous de bien comprendre les exigences liées à votre rédaction (type de texte, nombre de pages, etc.), au besoin communiquez avec votre enseignant
- Aidez-vous à démarrer du bon pied en utilisant une carte conceptuelle, en procédant à un remue-méninge pour anticiper le déroulement et l'organisation de votre texte
- Faites des recherches, documentez-vous préalablement

Cela vous permettra d'évoquer un contenu possible, d'explorer et de choisir adéquatement les idées que vous allez mettre de l'avant dans votre production écrite.



La stratégie :

#### ASSUREZ-VOUS DE LA COHÉRENCE DE VOTRE TEXTE TOUT AU LONG DU PROCESSUS D'ÉCRITURE

- Respectez la règle suivante : un paragraphe = une idée principale, une phrase = une idée secondaire
- Rédigez d'abord votre conclusion, car celle-ci sert de cadre à l'ensemble du texte
- Utilisez une synthèse vocale (p. ex : *WordQ* ou faites-vous lire votre texte

Il est essentiel d'établir des liens entre les différentes parties et les différentes idées d'un texte. Particulièrement lorsque la rédaction ne se fait pas en continu afin de s'assurer qu'il forme un tout et qu'il est compréhensible aux yeux du lecteur/correcteur.



La stratégie :

#### PRENEZ DU REcul, ANALYSEZ ET CORRIGEZ VOTRE TEXTE

- En cas de panne d'inspiration ou à la fin de votre écriture, laissez un peu de temps s'écouler, vous serez plus efficace par la suite
- Relisez votre texte ou encore mieux faites-vous lire celui-ci et soyez critique
- Utilisez une grille de correction et des outils de référence pour vérifier l'orthographe, la grammaire, la syntaxe, etc.

La correction d'un texte démontre du respect envers le lecteur ou la lectrice, augmente l'efficacité du message et améliore la clarté de la pensée et des idées, il est donc payant d'y accorder de l'importance.

# LE DÉFI : LA LECTURE

## LIRE ET RETENIR



La stratégie :

### ADAPTER LA LECTURE À VOS BESOINS ET À VOS CONTRAINTES

- Si vous souhaitez faire une lecture sélective, parcourez la quatrième page couverture, jetez un coup d'œil à la table des matières, faites une lecture diagonale des chapitres
- Si vous souhaitez vous informer, parcourez le texte à un rythme normal (lecture de base) pour en dégager une compréhension minimale
- Si votre lecture est en lien avec un travail, un examen, privilégiez le mode actif en annotant le texte et en extrayant la structure pour parvenir à une compréhension approfondie

Un lecteur efficace varie ses façons de traiter un texte selon la nature de l'ouvrage, selon les objectifs découlant de la tâche à accomplir et selon qu'il se trouve avant, pendant ou après la lecture.



La stratégie :

### QUESTIONNEZ-VOUS TOUT AU LONG DE VOTRE LECTURE

- Morcelez votre lecture, faites des pauses intentionnelles pour demeurer attentif
- Trouvez et notez dans la marge un mot clé ou une phrase qui résume le passage
- À la fin d'une page, d'un chapitre, d'un livre créez un questionnaire et tentez d'y répondre

Il importe de s'autoréguler tout au long de sa lecture, de se demander ce que l'on a compris d'un passage afin de revenir en arrière si cela s'avère nécessaire pour consolider notre compréhension ou de poursuivre sa construction de sens en continuant sa lecture.



La stratégie :

### POSEZ UN REGARD, UN JUGEMENT CRITIQUE SUR VOS LECTURES

- En tissant des liens avec vos connaissances antérieures
- En nommant les émotions que suscite la lecture, en vous positionnant
- En faisant d'autres lectures sur le même sujet pour étoffer votre opinion

La correction d'un texte démontre du respect envers le lecteur ou la lectrice, augmente l'efficacité du message et améliore la clarté de la pensée et des idées, il est donc payant d'y accorder de l'importance.

# LE DÉFI : LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

## L'ART DE REBONDIR



La stratégie :

### PRATIQUEZ LA RÉSILIENCE

- Élaborez un plan B, le simple fait de l'élaborer fait une différence
- Entretenez votre sens de l'humour : le rire est l'une des choses les plus puissantes qui nous permet de changer notre façon de vivre les événements
- Intégrez une pratique spirituelle méditative, peu importe... cela permet de remettre en perspective nos problèmes face au monde qui nous entoure

Il est possible de travailler sur notre capacité à faire face à l'adversité. La première chose à faire consiste à ne pas se voir systématiquement en victime. La résilience suivra si l'on y met assez de volonté.



La stratégie :

### ANALYSEZ ATTENTIVEMENT LA SITUATION PROBLÉMATIQUE

- En collectant toutes les informations pertinentes afin d'avoir une vision globale de la problématique
- En explorant les différentes pistes de solution et leur faisabilité
- En faisant le point après avoir adopté une solution (où en êtes-vous ? quelles leçons en tirez-vous ?)

L'analyse d'un conflit aide les parties prenantes à prendre du recul par rapport à leurs points de vue qui sont souvent fortement influencés par des émotions.



La stratégie :

### CHANGEZ VOTRE PERCEPTION

- Soyez en mode actif plutôt que réactif, vous réduirez le sentiment de désorientation face à un problème nouveau
- Prenez plaisir à exercer vos habiletés en matière de gestion de problème, voyez-y une occasion d'apprendre, de vous surpasser
- Réévaluez positivement la situation afin d'aider votre système psychologique à mieux composer avec la situation

Au lieu d'y voir une source de tracas ou une menace à son équilibre personnel, on peut y voir un défi, une occasion d'apprendre et de grandir en connaissances et en sagesse.

# LE DÉFI : LA PASSATION DES EXAMENS

## AFFRONTEZ LE JOUR J



La stratégie :

### UTILISEZ DES MÉTHODES DE RELAXATION

- Contractez et décontractez l'ensemble de vos muscles pendant quelques secondes
- Essayez une technique de respiration (p. ex : la méthode au carré = inspiration 4 sec., rétention 4 sec., expiration 8 sec.)
- Écoutez de la musique, elle vous coupera des bruits ambiants et vous recentra

Les techniques de relaxation peuvent aider à retrouver un état de concentration. Le temps consacré à ces techniques est un réel investissement, car nous sommes plus efficaces par la suite et les risques d'erreurs sont grandement diminués.



La stratégie :

### EXPLOREZ VOTRE EXAMEN AFIN D'AVOIR UNE VUE D'ENSEMBLE

- Évaluez le temps requis pour répondre à chacune des questions
- Notez dans la marge des questions les informations qui vous viennent à l'esprit en lien avec celles-ci (dégagez ainsi votre mémoire de travail)
- Utilisez les indices contenus dans certaines questions pour répondre aux autres plus difficiles

Il est crucial d'avoir une stratégie de travail en attaquant une évaluation. Ainsi, on se sent en contrôle tout au long de l'évaluation et on récolte le maximum de points.



La stratégie :

### REVOYEZ VOS RÉPONSES UNE FOIS VOTRE EXAMEN TERMINÉ

- Assurez-vous que vous avez traité tous les éléments d'une question
- Rappelez-vous que des points sont souvent accordés à la démarche, même si vous êtes incertain de la réponse, essayez
- Accordez de l'attention à l'orthographe, la grammaire, la syntaxe, au vocabulaire que vous employez

Réviser son examen maximise nos chances de réussite, car on s'assure d'avoir répondu à chacune des questions et de corriger nos fautes d'inattention.

# LE DÉFI : LA PERSÉVÉRANCE

## FAITES UN CHOIX ÉCLAIRÉ



La stratégie :

### IDENTIFIEZ EN QUOI DES ÉTUDES COLLÉGIALES VOUS SONT BÉNÉFIQUES

- Demandez-vous qu'est-ce qui vous motive, qu'est-ce que vous voulez obtenir OU qu'est-ce que vous voulez éviter en entamant des études
- Vous avez le droit de douter et d'être indécis, mais vous êtes responsable de votre démarche. Allez chercher les informations nécessaires pour clarifier vos objectifs
- Donnez du sens à votre projet d'études

Lorsque l'on identifie quels résultats nous voulons atteindre, nous faisons une meilleure utilisation de notre temps et nous restons motivés plus longtemps.



La stratégie :

### ÉVALUEZ VOS RESSOURCES

- En identifiant vos forces, vos compétences, vos lacunes
- En ciblant les personnes de votre entourage qui peuvent vous soutenir et vous aider à réussir vos études (sur qui pouvez-vous compter)
- En vous questionnant sur la façon de financer votre projet (économies personnelles, aide familiale, aide financière aux études)

Quand on se connaît bien soi-même, on augmente les chances de faire de bons choix.



La stratégie :

### DONNEZ-VOUS DROIT À L'ERREUR

- Abandonner un cours ou changer de programme ne doit pas être vu comme un échec. Vaut mieux repartir à zéro que de s'enliser dans un choix qui ne vous convient pas
- Vous évoluez au rythme de votre vie et celle-ci est remplie de surprises! Restez centré sur vos besoins et faites des choix conséquents
- Cultivez l'optimisme, le ciel ne s'effondra pas si votre travail de session est imparfait

Il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idée!  
Aucun choix n'est immuable et c'est vous qui avez le contrôle.

## LE DÉFI : LA GESTION DU TEMPS

### LE TEMPS, L'ARRÊTER POUR POUVOIR MIEUX EN DISPOSER



La stratégie :

#### CONSCIENTISEZ-VOUS À LA SOMME DE TRAVAIL À EFFECTUER AINSI QU'À VOTRE RYTHME

- En notant sur un calendrier les échéanciers, vous vous dotez d'une vue d'ensemble de votre session
- Notez pendant une semaine toutes vos activités, vous pourrez ensuite concevoir un planificateur réaliste
- Évaluez le temps requis pour chaque tâche selon vos habiletés



La stratégie :

#### ÉLABOREZ UNE LISTE D'OBJECTIFS HEBDOMADAIRES

- Priorisez les tâches à accomplir selon les délais les plus rapprochés
- Identifiez les activités chronophages et réduisez-les au minimum
- Récompensez-vous lorsqu'un objectif est atteint

Fixer des objectifs aide à bien répartir nos efforts dans le temps, à soutenir notre motivation et à être moins dépendant de nos humeurs pour se mettre à la tâche.



La stratégie :

#### ÉVALUEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE EMPLOI DU TEMPS

- Nous sous-estimons souvent le temps requis pour faire une tâche; planifiez toujours plus de temps que moins
- Certaines tâches demandent plus de concentration choisissez donc les moments où vous êtes le plus alerte
- Certaines périodes (ex : fin de session) sont plus exigeantes, minimisez les engagements

Regarder de près notre utilisation du temps permet de se conscientiser aux faits et gestes qui consomment plus de temps qu'on ne le pensait et surtout de mieux connaître notre charge de travail.

## 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 (p. 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 (p. 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.