



ÉTUDIER À DISTANCE

Étudier à distance, c'est nouveau pour toi, mais ça peut se faire. Il s'agit d'avoir une bonne motivation qui est au rendez-vous. Une bonne motivation peut t'inciter à orienter tes actions et à t'investir dans l'atteinte de tes objectifs. Cela demande une certaine adaptation, car c'est nouveau pour toi et c'est normal. Voici donc quelques conseils pour t'aider à y arriver.

Établir une routine même si tu es à la maison, c'est très important. Prendre ta douche et un bon petit déjeuner complet et nutritif, préparer ton plan de travail pour la journée. Tu dois faire la même routine habituelle du matin. Tu te sentiras donc prêt pour ta journée de formation à distance.

Plan de travail : S'organiser, c'est aussi organiser la matière.

- Tu peux faire un survol de la matière et des travaux à réaliser en consultant ton plan de cours. Cela permet de prévoir et séparer les tâches à faire dans le cours.
- Tu peux maintenant établir ta routine. Tu peux bloquer à ton agenda tes périodes de cours prévues et ajouter des périodes d'étude. Bien sûr, il s'agit de voir si pour toi, ta concentration est mieux le matin ou le soir. Certaines personnes sont très efficaces le matin alors que d'autres le sont en fin de journée. Le fait d'être mieux disposé au travail t'aidera à respecter ta planification.
- Tu peux donc le prévoir à ton agenda, par exemple :
 - Périodes en jaune = cours prévus
 - Périodes en bleu = étude
 - Périodes en rose = temps libre



Endroit idéal : Où l'on choisit d'étudier et être présent à tes cours est important. Cela aura un gros impact sur ton efficacité et sur la réussite de tes cours.

- Choisis un endroit où tu te sens bien. De préférence, un endroit bien éclairé et tranquille où tu ne seras pas dérangé.
- Cela peut être dans ton salon, dans ta chambre. Ce qui est important est d'avoir l'endroit idéal pour être concentré et résister à la tentation des divertissements. Bien sûr, le cellulaire et la télévision ne sont pas recommandés, car ce sont des distractions.
- Tu dois être confortable, mais pas trop pour y rester concentrer.
- Assure-toi que tu as tout à ta disposition; crayons, surligneurs, fiches d'étude, collations, verre d'eau, etc., et que tes installations sont ergonomiques et propices à la concentration.

Établis tes priorités : Classe tes tâches et tes révisions en ordre de priorité.

- Tu peux te créer un calendrier de révision pour t'aider à t'organiser davantage et/ou un échéancier pour mieux voir ce qui est plus urgent dans ton étude. Prends de l'avance! Sépare la plus grosse partie de ton étude en plusieurs petites parties. Cela te semblera moins gros donc moins décourageant pour toi.
- Si tu as plus de difficulté dans un cours, accorde-lui plus de temps.
- Étudie à des heures où tu es le plus efficace. Tu gagneras beaucoup de temps et tu mémoriseras la matière beaucoup plus vite.

Accorde-toi des pauses : Il est très important de t'accorder des pauses entre chaque période d'étude.

- Entre deux sessions d'étude, va prendre une petite marche afin d'oxygéner ton cerveau.
- Prends une collation, écoute de la musique, étire-toi, change-toi les idées.





Ne remets pas à plus tard : Les statistiques démontrent que lorsqu'il n'y a pas de procrastination, les études vont mieux.

- Il est important de suivre tes cours et d'étudier régulièrement. Fixe-toi des échéanciers et respecte-les. Bien entendu, il sera parfois difficile de tenir tes résolutions, mais la détermination et la persévérance te mèneront au succès.
- N'obéis pas à tes pensées négatives qui pourraient te dissuader de te mettre au travail et n'attends pas de te sentir motivé ou prêt. Débute plutôt sans tarder les activités prévues pour tes cours. C'est dans l'action que ça se passe.

Lire efficacement :

- Lorsque tu étudies, arrête-toi pour penser à ce que tu viens de lire et fais-toi un résumé dans tes propres mots. Cela te permettra tout de suite de déterminer si tu as bien compris et d'y revenir.
- Sois attentif aux indices contenus dans le texte : titres et sous-titres, paragraphes, etc. Ces indices te permettront de repérer les passages les plus importants.
- Prends des notes dans les marges. Souligne, encercle avec des surligneurs de couleurs différentes ou invente des symboles pour mettre en relief les explications. Cela te permettra d'y revenir plus facilement lors d'étude.
- Utilise tes différents sens. Lis à voix haute, note par écrit, illustre en faisant un graphique ou un tableau. Tu peux même te faire des résumés de tes lectures dans tes propres mots. (Comme si tu l'expliquais à quelqu'un d'autre).
- Prends le temps de répéter ce que tu dois mémoriser. La répétition augmente le taux de mémorisation.
- Lors d'exercices ou d'examens, lis bien la question, deux fois plutôt qu'une. Rappelle-toi qu'une partie de la réponse se trouve souvent dans la question.
- Si tu ne comprends pas une notion, pose la question à ton enseignant ou à un collègue de classe par courriel ou Teams par exemple.



Récompense-toi ! :

- Accorde-toi des moments de répit afin de garder l'équilibre entre les études et les autres sphères de ta vie. Cela peut t'aider à garder la motivation.
- Assure-toi de mettre en place des stratégies qui te permettront de composer avec les diverses contraintes liées aux autres sphères de ta vie personnelle, familiale ou au travail.

Prends soin de toi :

- Sois attentif à tes sentiments, émotions, réactions, et donne-toi la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique.
- Pratique une activité physique qui permet d'évacuer le stress et d'éliminer les tensions.
- Adopte de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes.
- Limite les facteurs qui te causent du stress.
- Accorde-toi de petits plaisirs (bain chaud, bon souper, lire, écouter de la musique).
- Reste en contact avec les gens qui te font du bien.
- Rappelle-toi les stratégies gagnantes que tu as déjà utilisées dans le passé pour traverser une période difficile.
- Mise sur tes belles forces personnelles (car tu en as!)
- Pose tes limites.
- Apprends à déléguer et à accepter l'aide des autres.

Avec les divers forums suggérés par les enseignants, tu peux les utiliser de différentes façons. Les forums enregistrés te permettront de le réécouter à ta guise. Pour ce qui est des plateformes comme Google Classroom, tu peux copier-coller dans un document Word et l'imprimer. Cela te permettra d'y apposer et surligner des notes.



Collège Ellis

ENGAGEMENT - DÉPASSEMENT - SERVICE
Drummondville - Trois-Rivières - Longueuil

Chaque personne est unique et la clé du succès est de trouver les moyens qui te conviennent et te donneront les meilleurs résultats.

Enfin, sois fier de toi! Les études à distance, c'est moins de contacts personnels qu'à l'habitude. C'est se motiver personnellement et avec l'aide de ses proches et de la communauté. C'est parfois de jongler avec le travail, les études, les activités personnelles et les autres implications. Et il faut se rappeler que cette situation est TEMPORAIRE.

C'est ensemble que nous y arriverons! 😊

