



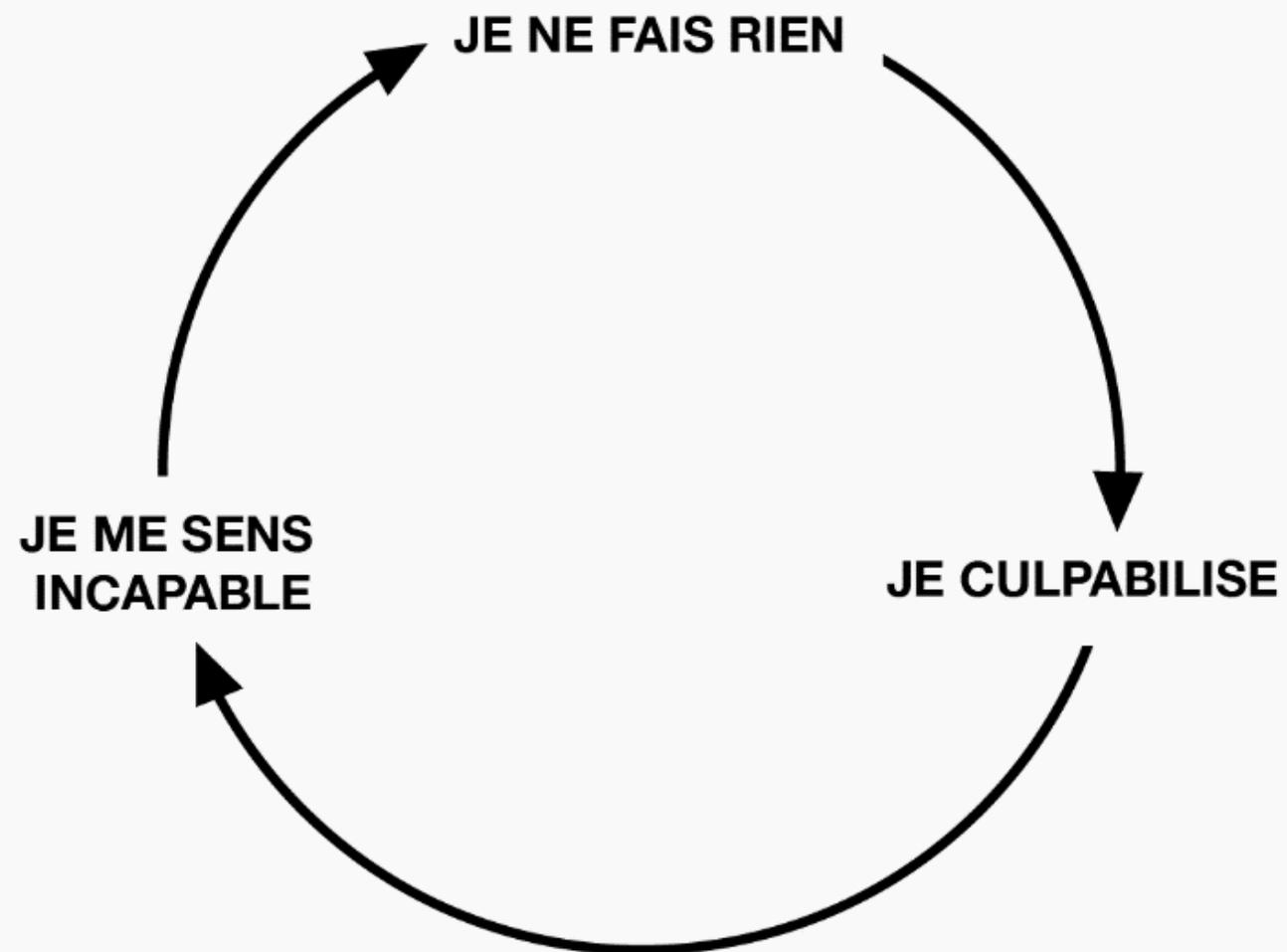
DU 15 AU 19 FÉVRIER 2021
LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE

Les cours à distance : mode d'emploi

-Stress et procrastination



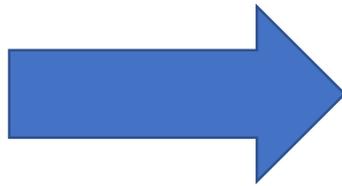
Isabelle Delage
Orthopédagogue
 COLLÈGE
MONTMORENCY



Stress



Recette du
stress
C.I.N.É.



MENACE

CONTRÔLE FAIBLE

IMPRÉVISIBILITÉ

NOUVEAUTÉ

ÉGO MENACÉ



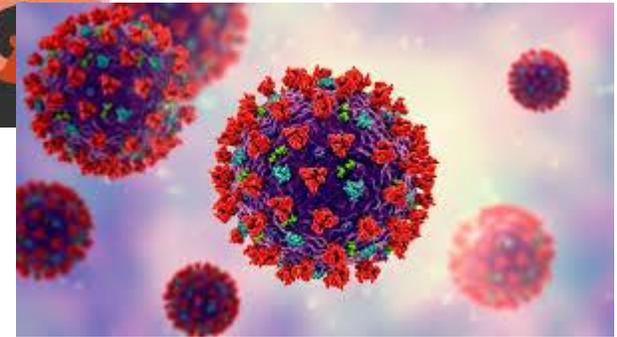
Identifie ce qui
est la menace



Identifie ce que tu
peux faire face à
cette menace



CONTRÔLE FAIBLE

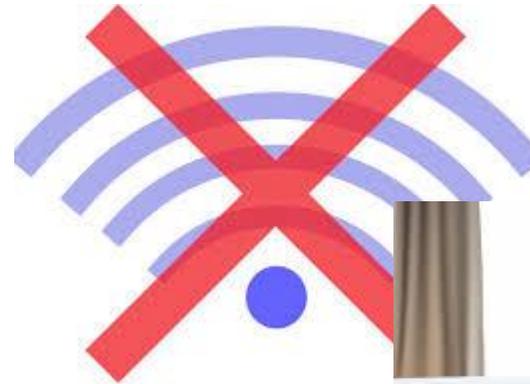


CONTRÔLE FAIBLE

- Que ça va vite!
 - Que c'est gênant de poser des questions!
 - Que c'est difficile de rester attentif!
-
- Demander de l'aide:
 - D'un ami
 - À un professeur
 - Centre d'aide



Imprévisibilité



Imprévisibilité

- Le son ne fonctionne pas!
 - Je me suis trompé de plateforme!
 - Panne de Wifi etc!
-
- Accepter qu'on ne peut prévoir l'imprévisible!
 - Planification.



Nouveauté

- Zoom
- TEAM
- Moodle



Égo menacé



Égo menacé

- Ouvrir la caméra!
 - Demander de l'aide!
 - Poser des questions!
-
- Le travail d'une vie!



La voie de la réussite, la voix des étudiants



Que disent les recherches ?

Rapport d'enquête sur les
facteurs de réussite réalisée
auprès des étudiants du collégial
qui ont réussi tous leurs cours de
première session à l'automne 2010

TABLEAU 33 CONSEILS AUX FUTURS ÉTUDIANTS

Catégories de réponses	N
Prendre de l'avance / être à jour / ne pas accumuler du retard / éviter la procrastination	861
Demander de l'aide (enseignants, autres) / utiliser les ressources disponibles (centres d'aides, bibliothèque, etc.)	664
Étudier / étudier régulièrement / prendre ses études au sérieux / se donner les moyens nécessaires pour réussir	646
Être passionné de son domaine / être intéressé / bien choisir son programme / aimer les études	506
Bien gérer son temps	495
Présence / assiduité / écoute active	418
Se motiver et persévérer	322
Total des éléments de réponse	3266/6637

TABLEAU 33 CONSEILS AUX FUTURS ÉTUDIANTS

Catégories de réponses	N
Prendre de l'avance / être à jour / ne pas accumuler du retard / éviter la procrastination	861
Demander de l'aide (enseignants, autres) / utiliser les ressources disponibles (centres d'aides, bibliothèque, etc.)	664
Étudier / étudier régulièrement / prendre ses études au sérieux / se donner les moyens nécessaires pour réussir	646
Être passionné de son domaine / être intéressé / bien choisir son programme / aimer les études	506
Bien gérer son temps	495
Présence / assiduité / écoute active	418
Se motiver et persévérer	322
Total des éléments de réponse	3266/6637

TABLEAU 33 CONSEILS AUX FUTURS ÉTUDIANTS

Catégories de réponses	N
Prendre de l'avance / être à jour / ne pas accumuler du retard / éviter la procrastination	861
Demander de l'aide (enseignants, autres) / utiliser les ressources disponibles (centres d'aides, bibliothèque, etc.)	664
Étudier / étudier régulièrement / prendre ses études au sérieux / se donner les moyens nécessaires pour réussir	646
Être passionné de son domaine / être intéressé / bien choisir son programme / aimer les études	506
Bien gérer son temps	495
Présence / assiduité / écoute active	418
Se motiver et persévérer	322
Total des éléments de réponse	3266/6637

Des chercheurs ont observé 300 personnes qui voulaient se mettre à faire du sport. Ils divisèrent le groupe en 3.

- **1er groupe:**

- Devaient calculer le nombre de fois qu'ils s'exerçaient chaque semaine.

- **2e groupe:**

- devaient aussi calculer leur nombre de séance de sport hebdomadaires.
- + lire sur les bienfaits de l'exercice.
- + une présentation les bénéfices du sport.

- **3e groupe:**

- La même présentation que le 2e groupe.
- + planifier.
«Pendant la semaine, je ferai de l'exercice pendant 20 minutes [tel jour] [à telle heure] [à tel endroit] »

- **Les résultats**

- 1^{er} et 2e groupe

- 35% à 38% faisaient du sport 1 fois/semaine.

- La présentation sur la motivation n'avait fait aucune différence.

- 3^e groupe...

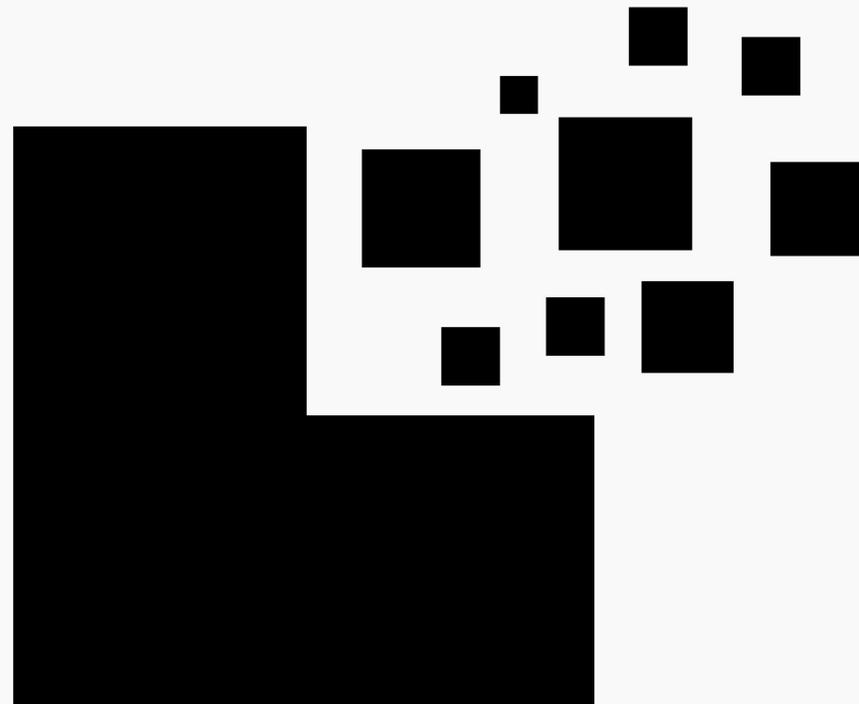
- 91% des personnes s'exercèrent plus d'une fois par semaine.

Ce que cette
étude conclut
c'est que si vous
voulez
surmonter la
procrastination,

- Vous ne devez pas attendre d'être motivé.
- Vous devez planifier précisément vos tâches.
- En indiquant exactement quand vous vous en occuperez.



Comment
éviter la
procrastination



FRACTIONNEZ VOS TÂCHES





La technique Pomodoro

1- Pendant 25 minutes, vous n'allez porter votre attention que sur une activité (*appelée tomate*) unique et rien d'autres

2- Après chaque *tomate*, vous faites une pause de 3 à 5 min

3- Après 4 tomates accomplies, vous devez faire une pause plus longue de 15 à 30 min

4- Enfin, n'oubliez pas de prendre des notes sur les tomates que vous vous serez farcies

En résumé

- **Si tu es stressé:**
 - Identifie ce qui te stress (CINÉ)
 - Que peux-tu faire pour modifier cette menace (stess)
- **Procrastination**
 - On mange un éléphant une bouché à la fois!
 - N'attends pas d'être prêt à travailler, inscrit du temps à ton agenda!
 - Pomodoro, ça marche!

- « Avec un talent ordinaire et une persévérance extraordinaire, on peut tout obtenir ! »

Thomas Fowell

FIN