

Comment bien apprendre en ligne

Par Isabelle Senécal



1

Maintenir sa motivation

- Morcelez les tâches** en lien avec vos études de façon à ne pas vous décourager : lecture, travaux, étude, visionnement, etc.

- Comme au travail, **planifiez un horaire équilibré** et respectez-le. Ça paraît ennuyeux, mais c'est la base de la réussite. Incluez les aspects suivants : tâches et cours, activités physiques, activités sociales, travail, sommeil. Même à la maison, il est important de suivre une routine comme si vous étiez à l'école.

- Si la pédagogie qui vous est proposée n'est pas active, devenez un apprenant actif par vous-même (voir sections plus bas).

- Ne dramatisez pas** : tout le monde a droit à l'erreur, et vous aussi. C'est souvent ainsi que l'on apprend le mieux. Dans ce contexte nouveau, la tolérance est le mot d'ordre.

- N'hésitez pas à **demander de l'aide** à vos professeurs, à vos camarades de classe, à un mentor. Informez-vous sur les ressources qui s'offrent à vous et utilisez-les.

- Prenez des initiatives** pour votre réussite. Prenez rendez-vous avec vos professeurs au besoin, organisez des groupes d'étude, etc.

Rappelez-vous vos objectifs; inscrivez-les et affichez-les bien en vue pour vous motiver.



2

Optimiser son attention

S'il est parfois difficile de maintenir une écoute active en classe, il est encore plus difficile de garder un niveau d'attention optimal dans un cours en ligne. Plusieurs facteurs expliquent cette réalité : l'accès à plus de distractions, le manque d'interaction, la fatigue occasionnée par le temps d'exposition à l'écran, la surcharge cognitive engendrée par une surabondance de contenus et la longueur excessive des exposés.

- À la maison, les distractions sont plus nombreuses : téléphone, télévision, applications, réseaux sociaux, animal domestique, petit frère ou petite sœur, ami de cœur, musique, etc. Pendant un cours, fermez tous les appareils et applications et demandez à ne pas être dérangé.

- Mettez-vous en mode d'apprentissage actif; prenez des notes, participez au forum, interagissez.

- Être face à l'écran pendant de longues heures est très fatigant pour les yeux et le cerveau. Prendre des pauses actives et faire des étirements entre les séances est très bénéfique pour la concentration.

- Afin de contrer la fatigue liée à l'exposition aux écrans, réduisez votre temps d'écran à l'extérieur des heures de classe.

- Privilégiez les collations santé et les repas légers avant les cours si vous ne voulez pas « cogner des clous ». La digestion est exigeante pour l'organisme.

- Maintenez une routine de sommeil régulière et saine. Comme un athlète, vous permettez ainsi à votre cerveau d'exceller. En plus, les neurones sont très actifs pendant le sommeil, ce qui consolide les apprentissages.

- Préparez votre environnement physique (voir point 5).

Soyez discipliné !

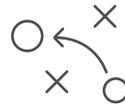


3

Utiliser des méthodes efficaces

Un des facteurs importants de la réussite scolaire est la capacité à utiliser des méthodes et des stratégies de travail efficaces. C'est encore plus vrai en contexte d'apprentissage à distance, puisque l'étudiant doit faire preuve d'autonomie. L'étudiant doit aussi bien se connaître. Comment apprenez-vous le mieux ? Quelles méthodes fonctionnent bien pour vous ?

- Apprenez à connaître votre profil de compréhension; utilisez les méthodes qui fonctionnent pour vous: notes manuscrites, schéma, dessin, notes orales, etc.
- Utilisez des méthodes de prise de notes actives. Par exemple, plutôt que de tout noter, sélectionnez les renseignements importants et faites-en des cartes conceptuelles ou des schémas que vous pourrez comparer avec ceux de vos collègues de classe.
- Faites des synthèses (courtes et concises) de vos notes de cours en format vidéo afin de consolider votre compréhension de la matière. De plus, vous aurez accès à des repères à la fois visuels et auditifs lors de la révision. Si vous formez un groupe d'étude, les membres pourront produire les vidéos à tour de rôle.
- Utilisez la photo, la vidéo et l'enregistrement comme ajouts aux notes de cours. Ne les publiez pas.
- Pour demeurer investi, utilisez le questionnement avant, pendant et après le cours. Publiez vos questions dans le forum afin que le professeur puisse y répondre. Après le cours, envoyez vos questions à vos collègues de classe et entraidez-vous.
- Présentez-vous au cours en ligne une dizaine de minutes avant le début afin de préparer votre matériel et vos outils. Dans le cas de souci technique, vous aurez le temps de vous adapter.



4

Planifier l'interaction

Dans un contexte de formation à distance, plus particulièrement en contexte de COVID-19, l'isolement peut devenir un important facteur de démotivation, même d'abandon. Il est donc essentiel d'interagir, de communiquer et de collaborer avec le professeur et les autres étudiants. Si le professeur n'a pas prévu de mécanisme d'interaction et de collaboration, soyez proactif et mettez-en un en place.

- Formez un groupe (de 2 à 4 étudiants) avec lequel vous comparerez vos notes de cours, échangerez des questions, etc.
- Organisez des séances d'étude ou de révision à l'extérieur des périodes de cours.
- Utilisez un outil collaboratif pour la prise de notes et le questionnement de groupe. Parlez-en sur le forum du cours ou à un ami.
- Avant le cours ou pendant vos lectures, préparez des questions à régler en début de cours.
- Pendant le cours, utilisez le forum pour poser des questions et interagir avec le professeur et les autres étudiants.
- À la fin du cours ou par la suite, envoyez vos questions à un ami, un groupe de collègues, ou encore à tout le groupe afin de susciter des échanges et de favoriser la collaboration.
- Au besoin, prenez un rendez-vous avec votre professeur, seul ou en petit groupe.

Il est essentiel d'interagir, de communiquer et de collaborer avec le professeur et les autres étudiants.



5

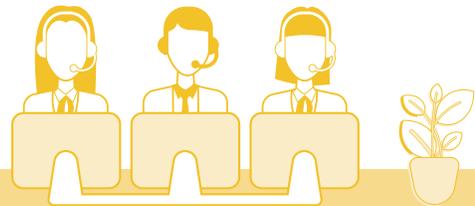
Préparer son environnement physique



L'environnement physique joue un rôle important dans le maintien de l'attention et de la motivation en contexte d'apprentissage à distance. Voici quelques pistes de réflexion.

- Trouvez un lieu relativement isolé où vous pourrez vous installer à moyen ou long terme: un coin de votre chambre, un bureau, etc. Votre lit n'est pas une option.
- Pour faciliter le travail de vos yeux et de votre cerveau, assurez-vous d'un éclairage adéquat et suffisant. Le jour, privilégiez un éclairage naturel. Votre cerveau, qui aime être bien oxygéné, se concentre mieux dans des lieux bien aérés.
- Gardez votre espace propre et ordonné. Aménagez-le de façon à vous y sentir bien. Cela contribue grandement à maintenir l'attention et la motivation.
- Pensez ergonomie et posture. Le choix de la chaise est important pour le soutien du dos. De même, la disposition de la table et de l'ordinateur doit tenir compte de la position des avant-bras, des poignets, des épaules et du cou. Un mauvais aménagement peut rapidement causer des blessures tenaces.
- Variez votre position. Si c'est possible, travaillez debout sur une table haute. Étirez-vous et bougez régulièrement.
- Utilisez des outils technologiques qui fonctionnent bien: caméra, casque d'écoute, écouteurs, micro, etc. Plusieurs de ces outils sont intégrés à l'ordinateur, mais de bons écouteurs sont indispensables. Il en existe pour tous les budgets, et certains modèles de base conviennent tout à fait.
- Assurez-vous que votre environnement est adéquat et qu'il ne révèle rien de votre vie privée. Nous vous suggérons d'installer un fond d'écran neutre. Voir la [Nétiquette](#) en visio-classe.

L'environnement physique joue un rôle important dans le maintien de l'attention et de la motivation.



Comment obtenir de l'aide ?

- N'hésitez pas à communiquer avec vos professeurs par courriel; veillez à écrire de façon claire et concise.
- Soyez au fait des ressources qui s'offrent à vous à votre école: API, conseillers, etc.
- Informez-vous sur les programmes de mentorat ou de tutorat entre pairs qui pourraient exister dans votre école.
- En cas de problèmes technologiques, consultez des tutoriels en ligne ou sur la plateforme de votre école.
- N'hésitez pas à vous tourner vers votre association étudiante afin de connaître les services de la vie étudiante et de parler de vos besoins et de vos préoccupations.