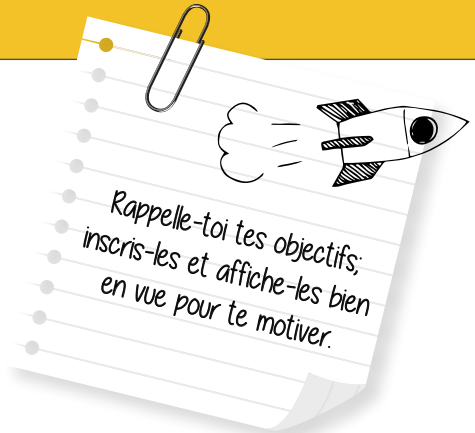


# Comment bien apprendre en ligne

Par Isabelle Senécal



## Reste MOTIVÉ !



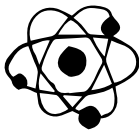
Morcele tes tâches en lien avec tes études de façon à ne pas te décourager: lecture, travaux, étude, visionnement, etc.



Planifie un horaire équilibré. Ça paraît ennuyeux, mais c'est la base de la réussite. Même à la maison, il est important de suivre une routine comme si tu étais à l'école.



Deviens un apprenant actif par toi-même si la pédagogie qui t'est proposée n'est pas active.



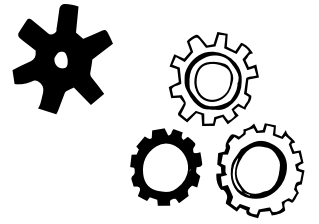
Ne dramatise pas: tout le monde a droit à l'erreur. Dans ce contexte nouveau, la tolérance est le mot d'ordre.



N'hésite pas à demander de l'aide à tes professeurs, à tes camarades de classe ou à un mentor.



Prends des initiatives pour ta réussite: rendez-vous avec tes professeurs, groupes d'étude, etc.



# 1

## Optimise ton attention



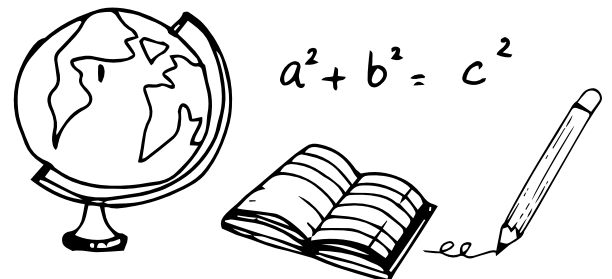
- Limite les distractions** et demande à ne pas être dérangé.
- Mets-toi en mode d'apprentissage actif;** prends des notes, participe au forum, interagis.
- Sois actif entre les séances** pour garder ta concentration : être face à l'écran pendant de longues heures est très fatigant pour les yeux et le cerveau.
- Réduis ton temps d'écran à l'extérieur des heures de classe** afin de contrer la fatigue liée à l'exposition aux écrans.
- Privilégie les collations et les repas légers avant les cours** si tu ne veux pas « cogner des clous ». La digestion est exigeante pour l'organisme.
- Maintiens une routine de sommeil régulière et saine.** Les neurones sont très actifs pendant le sommeil, ce qui consolide les apprentissages.

# Sois DISCIPLINÉ !

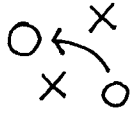
# 2

## Utilise des méthodes efficaces

- Apprends à connaître ton profil de compréhension;** utilise les méthodes qui fonctionnent pour toi : notes manuscrites, schéma, dessin, notes orales, etc.
- Utilise des méthodes de prise de notes actives. Ne note pas tout,** sélectionne plutôt l'information importante.
- Fais des synthèses** (courtes et concises) de tes **notes de cours sous** forme de schéma conceptuel, de vidéo ou autres afin de consolider ta compréhension de la matière.
- Utilise la photo, la vidéo et l'enregistrement comme ajout aux notes de cours.** Ne les publie pas.
- Utilise le questionnement** avant, pendant et après le cours. Publie tes questions dans le forum.
- Présente-toi au cours en ligne une dizaine de minutes avant le début** afin de préparer ton matériel et de régler tout souci technique.



### 3 Planifie l'interaction



- Forme un groupe** où comparer tes notes de cours, échanger des questions, etc.
- Organise des séances d'étude ou de révision** à l'extérieur des périodes de cours.
- Utilise un outil collaboratif** pour la prise de notes et le questionnement de groupe. Partage-le sur le forum du cours ou avec un ami.
- Prépare les questions à adresser sur le forum** en début de cours et pendant le cours.
- Partage tes questions** avec un ami, un groupe de collègues, ou encore tout le groupe à la fin du cours afin de susciter des échanges et de la collaboration.
- Au besoin, **prends un rendez-vous avec ton professeur**, seul ou en petit groupe.

### 4 Prépare ton environnement physique



- Trouve un lieu relativement isolé** où tu pourras t'installer à moyen ou long terme. Ton lit n'est pas une option.
- Assure-toi d'un bon éclairage et d'une bonne aération** dans ton lieu de travail.
- Garde ton espace propre et ordonné** pour mieux te concentrer. Aménage-le de façon à t'y sentir bien.
- Pense ergonomie et posture**: chaise, hauteur de la table, positionnement de l'écran, etc.
- Varie ta position**. Si c'est possible, travaille debout sur une table haute. Étire-toi et bouge régulièrement.
- Utilise des outils technologiques qui fonctionnent bien**: caméra, casque d'écoute, écouteurs, micro, etc.
- Assure-toi que ton environnement est adéquat et qu'il ne révèle rien de ta vie privée. Installe un fond d'écran neutre. Voir la [Nétiquette](#) en visio-classe.



+ N'hésite pas à te tourner vers ton association étudiante afin de connaître les services de la vie étudiante et de parler de tes besoins et de tes préoccupations.

+ Informe-toi sur les programmes de mentorat ou de tutorat entre pairs qui pourraient exister dans ton école.

+ Sois au fait des ressources qui s'offrent à toi à ton école: API, conseillers, etc.

+ N'hésite pas à communiquer avec tes professeurs par courriel; écris de façon claire et concise.

+ En cas de problèmes technologiques, consulte des tutoriels en ligne ou sur la plateforme de ton école.