

# APPRENTISSAGE À DISTANCE : ASTUCES POUR FACILITER L'AUTODISCIPLINE

Source : Services à la vie étudiante de l'UQAM



## AVOIR UN PLAN DE TRAVAIL

- S'assurer de bien comprendre les directives des travaux
- Faire un échéancier des travaux à accomplir
- Découper les travaux en petites étapes
- Déterminer les priorités
- Prévoir des moments fixes pour travailler sur ses cours à distance et s'en tenir à l'horaire
- S'organiser un ou plusieurs espaces de travail fonctionnels à la maison

## ANTICIPER/PRÉVENIR LES OBSTACLES

### TROP DE BRUIT/ACTIVITÉS DANS LA MAISON :

- Utiliser un bruit blanc ou une musique de fond
- Synchroniser ses périodes de travail avec les autres membres de la famille
- Travailler quand les autres dorment
- Faire ses lectures sur le balcon (au soleil!)

### FATIGUE/APATHIE :

- Prendre une marche pour s'énergiser
- Travailler de courtes périodes à la fois
- Définir une heure limite pour se coucher le soir (alarme au besoin)

### TROP DE DISTRACTEURS :

- Mettre son cellulaire en mode avion
- Désactiver les notifications sur l'ordinateur
- Limiter son accès aux médias
- Choisir des moments clés dans la journée pour s'informer

## UTILISER DES MOTIVATEURS

- Se récompenser après le travail
- Travailler avec des collègues de classe par téléphone ou vidéo, s'expliquer mutuellement la matière, utiliser des outils collaboratifs pour les travaux d'équipe
- Chronométrer ses blocs de travail pour se mobiliser
- S'accorder des pauses
- Se fixer des défis quotidiens
- Percevoir la tâche comme un challenge plutôt qu'une menace
- Utiliser ses proches comme complices pour se motiver

AMÉNAGER SON ENVIRONNEMENT (PHYSIQUE, NUMÉRIQUE, SOCIAL) POUR ÊTRE FONCTIONNEL À DISTANCE