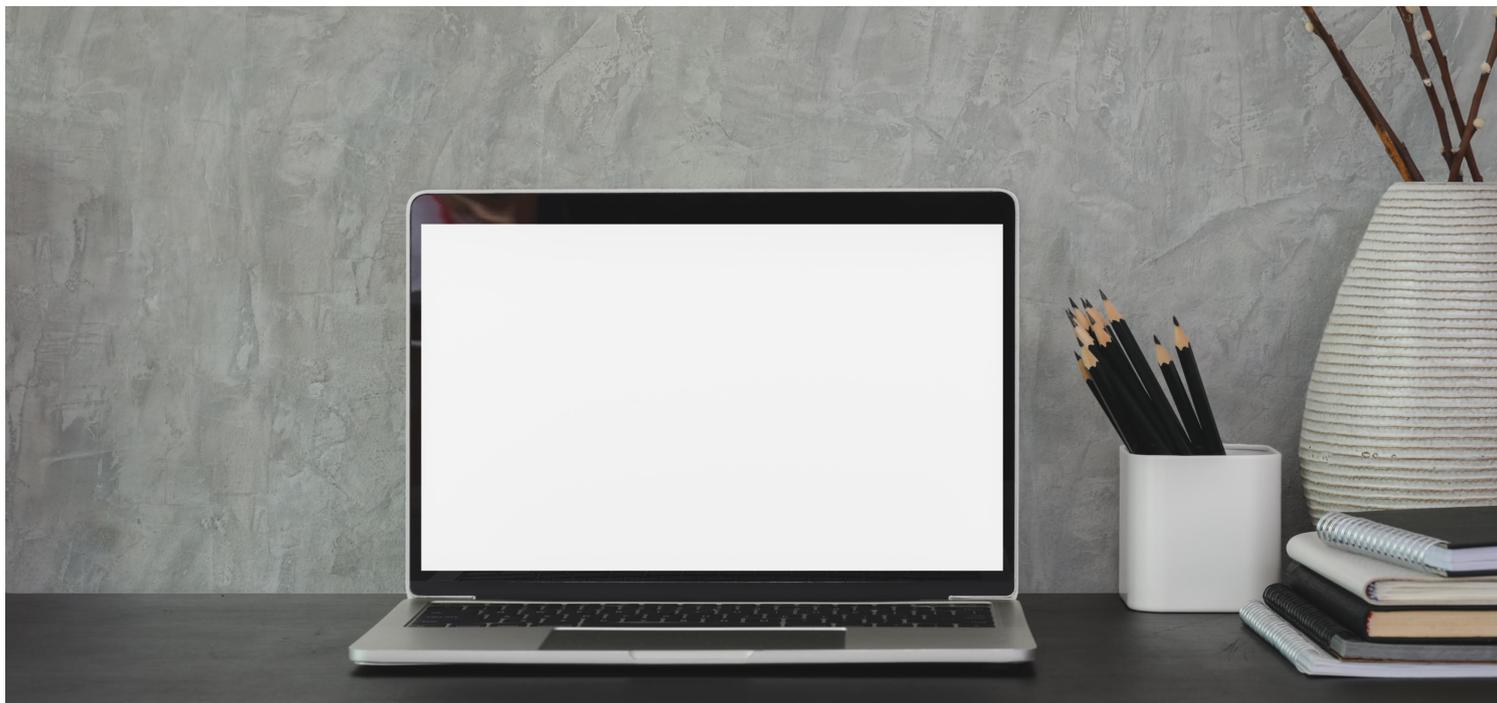


# Apprendre à distance : 7 comportements à avoir

Rédaction : Audrey April

**AOÛT 2020** - Le contexte unique créé par la COVID-19 place les élèves et les étudiant·e·s dans des conditions d'apprentissage inhabituelles résultant d'iniquités monétaires, matérielles et de soutien déjà présentes entre les jeunes, les écoles et les régions. Que pouvons-nous faire pour les accompagner dans ce bouleversement des situations éducatives formelles qui prévalaient ? Tirés et adaptés de l'article écrit par Jody Passanisi (2020), voici sept comportements que nous pouvons stimuler chez nos jeunes afin qu'ils aient les outils nécessaires pour s'adapter et s'épanouir dans cette nouvelle réalité.



## 1) L'autorégulation

L'autorégulation est une compétence qui s'acquiert graduellement avec l'âge et l'expérience. Elle se développe généralement à travers l'observation et la reproduction des comportements utilisés par les pairs et les adultes présents dans l'entourage du jeune. L'autorégulation permet à un individu de maîtriser ses pensées, ses comportements et ses émotions afin qu'il vive et intègre pleinement ses expériences d'apprentissage.

### COMMENT POUVONS-NOUS AIDER LES JEUNES À DÉVELOPPER L'AUTORÉGULATION ?

#### Les parents ou les éducateur·rice·s peuvent :

- Aider le jeune à se fixer des objectifs réalistes;
- Encourager le jeune à réfléchir sur ses outils et ses moyens pour mieux se réguler et atteindre ses objectifs;
- Aider le jeune à désigner et à identifier un endroit propice pour ses apprentissages;
- Encourager le jeune à se récompenser lorsqu'il atteint l'objectif visé;

#### Les enseignant·e·s peuvent :

- Indiquer clairement les comportements et les résultats attendus;
- Déterminer un cadre constant et cohérent;
- Établir des routines et ainsi limiter les changements à l'égard du fonctionnement établi au départ;
- Diviser les tâches à réaliser en étapes simples et indiquer une date butoir à respecter;



## 2) S'organiser adéquatement

Tant pour les travaux scolaires que pour l'environnement d'étude, il peut être difficile pour certains jeunes de s'organiser et de demeurer rigoureux à cet effet. Le milieu scolaire habituel offre une plus grande structure physique et une surveillance qui les soutiennent, notamment ceux et celles qui présentent des difficultés organisationnelles. À distance, il est nécessaire d'offrir un accompagnement spécifique afin que ces dernier·ères développent et, surtout, entretiennent cette compétence.

### COMMENT POUVONS-NOUS AIDER LES JEUNES À MIEUX S'ORGANISER ?

#### Les parents ou les éducateur·rice·s professionnels peuvent :

- Aider le jeune à aménager son environnement d'étude selon ses besoins tout en respectant les possibilités du milieu familial;  
Ex. : Endroit différent que celui utilisé pour dormir ou faire des activités ludiques.
- Amener le jeune à réfléchir sur les moyens mis en place afin de séparer sa vie scolaire et personnelle;

#### Les enseignant·e·s peuvent :

- Agir à titre de modèle dans l'organisation de leur emploi du temps;  
Ex. : Partager ses propres outils, expériences et moyens.
- Mobiliser la classe;  
Ex.: Lorsqu'un élève vit des difficultés organisationnelles, il peut être enrichissant de demander conseil auprès des autres élèves de la classe. Des solutions significatives, des idées innovatrices et mieux adaptées au contexte actuel peuvent émerger des propositions données.



## 3) Reconnaître les distractions

Que ce soit Snapchat ou Instagram, l'accessibilité aux technologies peut compromettre la disponibilité des jeunes envers les apprentissages attendus. Bien qu'il soit primordial que ceux-ci gardent contact, communiquent et socialisent avec leurs pairs, ils peuvent être plus ou moins conscients des effets nocifs de ces distractions et éprouver certaines difficultés à les éviter.

### COMMENT POUVONS-NOUS AIDER LES JEUNES À RECONNAÎTRE LES DISTRACTIONS ?

#### Les parents ou les éducateur·rice·s professionnels peuvent :

- Aider le jeune à identifier les principales distractions lors de ses périodes d'apprentissage;
- Aider le jeune à trouver des moyens alternatifs pour s'assurer qu'elles n'entravent pas ses progrès scolaires;

#### Les enseignant·e·s peuvent :

- S'assurer que le contenu soit attrayant, qu'il nécessite la participation active des élèves/étudiant·e·s et qu'il soit en concordance logique avec les objectifs d'apprentissage;
- Faire vivre des activités concrètes aux jeunes afin qu'ils prennent conscience de l'impact négatif des distractions sur leur disposition à apprendre;  
Ex. : Expérience où le jeune doit mesurer son propre temps de réaction et sa capacité de rétention de l'information lorsqu'il ou elle effectue plusieurs tâches simultanément.



## 4) Nommer ses besoins et s'affirmer

Pour certains jeunes, s'affirmer, nommer ses besoins et défendre ses intérêts auprès de l'enseignant·e peut sembler intimidant. En étudiant à distance, les occasions de discussions, de débats et de prises de parole peuvent être moins fréquentes et plus incommodes pour ceux-ci. Il est donc primordial de s'assurer que chaque élève/étudiant·e dispose de l'espace et du temps nécessaire pour manifester son accord ou son désaccord.

### COMMENT POUVONS-NOUS AIDER LES JEUNES À S'AFFIRMER ?

#### Les enseignant·e·s peuvent :

- Accorder de l'importance aux opinions des jeunes;
- Accorder un moment spécifique aux questions des élèves/étudiant·e·s;
- Veiller à ce que les voix qui se font entendre soient équitables;
- Informer et rappeler aux élèves/étudiant·e·s les plages horaires disponibles pour consulter l'enseignant·e;
- Interroger chaque élève/étudiant·e de façon anonyme ou en privé afin d'obtenir ses appréciations et ses suggestions;



## 5) Gérer son temps

La perception du temps peut varier d'une personne à l'autre. Sans repère visuel ou physique, il est parfois difficile d'avoir conscience du temps qui passe. Dans un contexte où les rappels habituels ne seront plus présents, tels que le bruit de la cloche ou les comportements des pairs, il est primordial que les élèves/étudiant-e-s développent cette compétence afin d'être disposé-e-s à apprendre en temps opportun.

### COMMENT POUVONS-NOUS AIDER LES JEUNES À AVOIR CONSCIENCE DU TEMPS QUI PASSE ?

#### Les parents ou les éducateur-ric-e-s professionnels peuvent :

- Aider le jeune à identifier des outils adaptés à ses besoins;  
Ex. : Calendrier numérique, horaire imprimé, alerte, stratégie de rappel, etc.
- Aider le jeune à intérioriser la durée du temps;  
Ex. : Pratiquer le jeune à effectuer une tâche précise dans un temps alloué en nommant explicitement celle-ci : « En cinq minutes nous ferons... ».



## 6) Garder contact

Certains jeunes confrontés à des événements anxiogènes, n'ayant pas les ressources et le soutien nécessaire se replieront sur eux-mêmes. Il est fondamental de les encourager à garder contact avec les professionnel-le-s et intervenant-e-s significatifs de son milieu scolaire.

### COMMENT POUVONS-NOUS AIDER LES JEUNES À GARDER CONTACT ?

#### Les éducateur-ric-e-s professionnels peuvent :

- Accorder de l'importance à chaque élève/étudiant-e afin que tous soient vus et entendus;
- Assurer un contact individuel auprès des jeunes à risque d'isolement;
- Dresser une liste des jeunes qui ont besoin de rencontres individuelles et effectuer une vérification à intervalle régulier;
- Établir un système de surveillance : fréquentation de la plateforme et des activités



## 7) Conserver et entretenir sa motivation

Bien que l'école soit parfois imparfaite, elle offre un contexte social unique et un milieu de vie enrichissant. Ces éléments favorisent la motivation et l'intérêt des élèves/étudiant-e-s. En contexte de pandémie, il est nécessaire de pallier cette absence par des moyens alternatifs afin que les jeunes conservent leur motivation à s'engager et à poursuivre leurs études.

### COMMENT POUVONS-NOUS AIDER LES JEUNES À DEMEURER MOTIVÉS PAR LEURS ÉTUDES ?

#### Les enseignant-e-s peuvent :

- Créer des situations d'apprentissage qui permettent aux élèves/étudiant-e-s de faire des liens entre les concepts appris et l'actualité locale, régionale ou internationale;
- Offrir des choix, lors des activités, afin de rejoindre les intérêts de chacun-e;
- Mettre en place des projets scolaires qui permettent aux jeunes de s'investir dans leur communauté et de poser des actes concrets;
- Encourager les jeunes à collaborer, à demeurer connecter et à entretenir leurs relations;

## Informations complémentaires

Ce texte est adapté par l'équipe du Réseau PÉRISCOPE. Pour obtenir davantage d'informations sur la persévérance et la réussite scolaires, nous vous invitons à visiter notre site [internet](https://www.middleweb.com/43557/7-skills-students-need-for-distance-learning/).



### RÉFÉRENCE

Passanis, J. (2020, août). 7 Skills Students Need for Distance Learning. *Middle Web*. Récupéré le 19 août 2020 de : <https://www.middleweb.com/43557/7-skills-students-need-for-distance-learning/>