

GÉRER SES ÉMOTIONS

CONSEILS GÉNÉRAUX

MISSION : GÉRER SES ÉMOTIONS

Pourquoi ?

- Les émotions font partie de notre vie quotidienne et façonnent notre comportement. Elles transmettent des messages importants qu'il faut apprendre à écouter.
- La formation à distance demande plus d'autonomie et d'organisation que la formation en présentiel. Elle peut engendrer son lot d'émotions telles que le stress ou le sentiment de solitude.
- Il convient d'apprendre à reconnaître votre tolérance en termes de stress. Vous pouvez ainsi apprendre à détecter à temps les symptômes d'un stress excessif et à pratiquer différentes méthodes permettant de vous apaiser.



Bonus !

Les émotions positives (amour, confiance, reconnaissance, approbation, fierté, sincérité, passion, plaisir, affection, tendresse) améliorent la performance, tandis que les émotions négatives (nostalgie, gêne, honte, méfiance, culpabilité, mélancolie, trac/timidité, répression, solitude, ennui) la diminuent.

Comment y parvenir ?

➤ **Pour gérer le stress :**

- Une première étape, et un élément central d'une bonne gestion du stress, consiste à reconnaître les signaux d'alarme qu'envoie votre corps dès que ceux-ci se manifestent : maux de tête, tensions et douleurs musculaires, palpitations, vertiges, indigestion, douleurs abdominales...
- La deuxième étape de la gestion du stress consiste à identifier les sources de stress dans votre vie. Pour les apprenants, le stress est souvent concentré à certains moments-clé du semestre (partielles, retour de vacances, recherche de stage).

➤ **Pour éviter le sentiment de solitude :**

- Travaillez en binôme ou en petit groupe.
- Si vous rencontrez des difficultés liées à l'isolement, n'hésitez pas à en parler à vos formateurs ou aux autres membres de la communauté éducative.

Bonnes pratiques

1# RELAXATION ■●▲

Il existe plusieurs techniques de relaxation qui permettent de soulager les symptômes physiques liés au stress. En voici une qui peut s'avérer utile dans différentes situations, comme un examen, un entretien d'embauche, une présentation orale... :

La respiration diaphragmatique :

Asseyez-vous dans un endroit calme et concentrez-vous sur votre respiration sans la modifier. Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen (diaphragme) et respirez normalement. Vous remarquerez que c'est votre poitrine qui bouge et non pas votre abdomen. Ce devrait être l'inverse.

Essayez maintenant de respirer sans que votre poitrine ne bouge. Respirez par le nez pour faciliter une expiration lente.

Comptez vos respirations : « 1,2,3... » à chaque inspiration et dites « relax » à chaque expiration. Continuez jusqu'à 10.

2# AGISSEZ SUR LES PROBLÈMES ■●▲

1. **Définir le problème** : Qu'est-ce qui vous dérange ? Qu'est-ce que vous ressentez ? Dans quel contexte ce problème apparaît-il ?
2. **Générer des solutions** : Recensez autant de solutions que possible en retenant tout ce qui vous vient à l'esprit.
3. **Choisir la solution** : Évaluez les avantages et les inconvénients de chaque solution.
4. **Appliquer** la ou les solutions choisie(s).

3# ESSAYEZ DE NOUVELLES STRATÉGIES D'ÉTUDE

- Êtes-vous attentif en classe ?
- Êtes-vous efficace pendant vos périodes d'étude ?
- Avez-vous du mal à apprendre par cœur la matière ?
- Disposez-vous de bonnes stratégies pour préparer et passer vos examens ?
- Avez-vous du mal à organiser vos travaux écrits ?

4# PRENEZ SOIN DE VOS AMITIÉS ■●▲

Le soutien social est important, surtout lorsque l'on traverse des événements difficiles ou que l'on doit s'adapter au changement. Demander du soutien et vous confier aux autres peut vous aider à vous calmer et à y voir plus clair. Il est également rassurant de savoir que vous n'êtes pas seul à faire face à des difficultés.

5# AIDER LES AUTRES

Les recherches sur la solitude ont révélé qu'en aidant les autres, on réduit son propre sentiment de solitude. Cela signifie que vous vous sentez utile et que vous vous projetez au-delà de votre propre situation pour reconnaître les besoins des autres.

Vous pouvez essayer de :

- Participer à une discussion en ligne sur la solitude en partageant vos propres expériences.
- Découvrir les dispositifs de soutien destinés aux jeunes dans votre ville, soit en personne, soit en ligne.

**Bon à savoir :**

Certains apprenants estiment que l'essor de la formation à distance a rendu les études plus difficiles et accru la solitude. En même temps, d'autres personnes qui ont terminé leurs études trouvent dans la formation à distance une nouvelle motivation pour apprendre, ainsi que davantage de temps libre. Les résultats préliminaires indiquent que les sensations de solitude affectent les personnes vivant seules plus que celles vivant en famille.

MAINTENIR LA COMMUNICATION

CONSEILS GENERAUX

MISSION : RESTEZ EN CONTACT RÉGULIER AVEC VOS INSTRUCTEURS ET VOS CAMARADES DE CLASSE

Pourquoi ?

- Tous les instructeurs et formateurs ayant partagé leur expérience de la formation numérique s'accordent à dire que l'interaction avec les élèves reste essentielle.
- La relation entre formateurs et élèves est tout aussi importante à distance que dans une salle de classe.
- L'isolement est source de difficultés pour l'apprentissage à distance. L'interaction avec d'autres personnes dans le cadre de la formation aide à rester motivé.

! **Bonus !** L'interaction et la communication font appel à des compétences spécifiques et indispensables dans des environnements tant professionnels que privés. Poser des questions, se présenter, écouter... ce sont autant de moyens valables de développer ces compétences relationnelles.

Comment y parvenir ?

- Posez des questions : L'interactivité est plus difficile à distance. Pour éviter de vous perdre, posez des questions, dans un chat lié au cours, dans des vidéos ou forums, par e-mail... D'ailleurs, certains instructeurs n'hésitent pas à utiliser les nouveaux outils de communication comme WhatsApp.
- Ne restez pas isolé ! Parlez de tout avec vos camarades, rejoignez des groupes sur les réseaux sociaux, participez à des forums, communiquez entre vous par téléphone.
- Formez des équipes de travail, partagez des notes, des supports et d'autres informations.

Bonnes pratiques

1# SOYEZ ACTIF À DISTANCE



- Participer à une formation à distance et écouter une conférence en coupant parfois votre micro n'est pas synonyme de passivité. Il convient de se renseigner dès le début de la formation en se posant des questions importantes : le micro peut-il rester allumé pendant toute la formation, les questions seront-elles posées à un moment précis ou écrites dans le chat lié au cours ?

- Vous pouvez également utiliser la fonction « renvoi » afin que le formateur ou l'animateur puisse reprendre votre question à un moment approprié entre les cours. Allumez la caméra lorsque vous intervenez ou posez une question. Le formateur verra mieux votre langage corporel, ce qui facilitera l'interaction.

2# CONSEILS PENDANT LES COURS EN LIGNE



- Coupez le micro lorsque vous n'avez pas la parole pour que tout le monde puisse profiter d'un environnement sonore plus calme.
- Si vous utilisez une caméra, vous pouvez choisir de flouter l'arrière-plan (dans Zoom ou Teams) ou d'appliquer une image d'arrière-plan. Sinon, assurez-vous que rien de privé ou d'inapproprié n'est visible en arrière-plan. Coupez la caméra si l'image contient un élément inapproprié.
- Au lieu d'allumer directement votre micro, vous pouvez demander la parole en « levant la main » ou encore exprimer vos questions et remarques à travers le chat. Gardez toutefois à l'esprit que l'instructeur n'est pas toujours en mesure de suivre pleinement ces fonctionnalités pendant le cours.
- Lors de séances de travail en petits groupes, commencez par saluer les autres participants et présentez-vous si vous ne vous connaissez pas.
- En petits groupes, il est recommandé de garder la caméra allumée en permanence si possible, en tenant compte du débit et de la taille du groupe.
- N'oubliez pas de fixer la caméra lorsque vous intervenez. Cela donne l'impression que vous êtes activement impliqué dans la discussion. Répondez aux commentaires avec un hochement de tête et un sourire - vous témoignez ainsi de respect et d'attention envers votre interlocuteur.

Outils / Ressources pour vous aider :

- Utilisez un tableau blanc ou un chat pour documenter la conversation et clarifier les idées ou les décisions.
- Padlet ou Google Jamboard, parmi d'autres outils, se prêtent à diverses séances de brainstorming et de travail en groupe.



Bon à savoir :

- Il est conseillé de se préparer bien à l'avance à la formation à distance, y compris en termes d'interaction.

DEMANDES DE SOUTIEN À PRÉVOIR

AVANT LE COURS

- MISSIONS :**
1. IDENTIFIEZ VOS DIFFICULTÉS ET PRÉPAREZ DES QUESTIONS
 2. SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE PENDANT LA FORMATION EN LIGNE

Pourquoi ?

- La communication et l'interaction sont plus difficiles dans le cadre d'une formation à distance. Pour éviter de décrocher, il faut poser des questions.
- Comprendre le contenu du cours permet un meilleur apprentissage.
- Pendant la formation à distance, l'instructeur doit toujours servir de guide ou de mentor. En tant qu'apprenant, vous devez vous sentir accompagné malgré la distance. En posant des questions sur le cours ou sur un exercice, vous aidez l'instructeur à identifier vos besoins et à y répondre de manière appropriée.



Bonus !

Poser une question demande de l'audace ; il faut oser aller à la rencontre de ce que l'on ne connaît pas. Cela peut amorcer un dialogue, lever des malentendus et aider à comprendre la demande de votre interlocuteur. Dans le milieu professionnel, savoir poser des questions est une compétence utile qui permet de vendre, innover, gérer, négocier et améliorer les relations entre collègues.

Comment y parvenir ?

La formation à distance demande plus d'autonomie, mais vous n'êtes pas seul :

- N'hésitez pas à demander de l'aide pour résoudre vos doutes, que ce soit dans le chat associé au cours, lors des visioconférences, dans les forums ou encore par e-mail.
- Si vous avez des doutes ou des questions sur le contenu de vos cours ou sur les consignes des devoirs ou des examens, contactez immédiatement votre instructeur par e-mail, sur la plateforme d'échange ou encore dans le forum du cours. D'ailleurs, si vous postez vos questions dans le forum ou sur la plateforme d'échange, vos camarades pourront également vous répondre, ce qui favorise des échanges pertinents et utiles.

- Lorsque vous révisez seul, n'hésitez pas à noter vos questions ou difficultés. Vous pourrez ensuite en parler pendant le cours.

Bonnes pratiques

1# CHERCHEZ PLUS D'INFORMATIONS



Demandez à votre instructeur s'il existe un protocole de communication en dehors des périodes de cours en ligne.

Dressez la liste de toutes les ressources à votre disposition et gardez-la à portée de main pour référence.

2# NOTEZ VOS QUESTIONS

Avant de poser votre question, prenez quelques secondes pour l'exprimer par écrit en citant des références spécifiques (qui, quoi, comment, pourquoi...).

3# SOYEZ CONSCIENT DES EXCUSES QUI VOUS EMPÊCHENT DE POSER DES QUESTIONS



Excuse n°1 : J'ai peur de dire des bêtises et de passer pour un abruti !

Lorsqu'il s'agit d'apprendre, il n'y a pas de question stupide. Réfléchissez à ce proverbe : « Celui qui pose une question risque de passer pour un sot. Celui qui n'en pose pas est sûr de le rester ».

Excuse n°2 : J'ai peur d'entendre la réponse.

Vous voulez savoir ce que votre professeur a pensé de votre dernier devoir ou connaître l'avis de vos camarades sur votre proposition pour le prochain projet, mais vous n'osez pas leur poser la question. Pourtant, l'ignorance peut être très dure à vivre. Pourquoi attendre ? La réponse que vous recevrez pourrait être riche d'enseignements pour la suite. Récoltez donc un maximum de retours d'information !

Excuse n°3 : Je n'aime pas l'instructeur.

Soit l'instructeur vous impressionne, soit il vous fait peur. L'instructeur vous a semblé peu à l'écoute ou trop autoritaire ? Il est vrai que la relation « maître » / « apprenant » n'est pas très propice au dialogue et à l'acquisition de connaissances. En prenant votre courage à deux mains pour oser poser une question, vous contribuerez à lancer un débat... ou pas. Mais au moins vous aurez essayé.

Excuse n°4 : Si je pose une question, j'expose mon ignorance.

Vous avez le droit de ne pas tout savoir. Qui peut prétendre savoir tout sur tout ? il y a sûrement d'autres personnes dans la classe qui vous seront reconnaissantes d'avoir posé « la question qui fâche »... parce qu'elles aussi se demandaient sans oser lever le doigt. Vous avez fait preuve à la fois d'humilité et de courage !

4# FRÉQUENTEZ LES AUTRES ÉLÈVES



N'hésitez pas à interagir avec les autres apprenants avant le début du cours ou pendant les pauses : vous pouvez en profiter pour poser des questions ou discuter du cours.



Bon à savoir :

- Les bonnes questions ont mené à de grandes découvertes et innovations scientifiques.
- Il ne faut pas avoir honte de demander de l'aide ; au contraire, vous faites preuve de sagesse en admettant vos lacunes et besoins.