

LA RÉUSSITE MALGRÉ LE CONFINEMENT

Eve DELVOSAL

Une période douloureuse et de nouveaux défis



<https://www.facebook.com/watch/?v=220601199294591>

La situation dans laquelle nous nous trouvons est difficile à comprendre, à vivre et à supporter. Elle est synonyme d'incertitudes, d'angoisses et de douleur.

L'ENJEU, pour nous, est de **continuer à vous former** et de ne pas mettre en péril votre apprentissage et votre cursus universitaire.

LE DÉFI, pour vous, est de **vous adapter** et de **maintenir votre effort** dans un contexte instable et prenant.

TU N'ES PAS SEUL·E

RESTE INFORMÉ·E ET PRENDS CONNAISSANCE DES AIDES À TA DISPOSITION :

<https://actus.ulb.be/fr/actus/faq-coronavirus>



Coronavirus

Informations
et recommandations



Qu'est-ce qu'on attend de toi ?

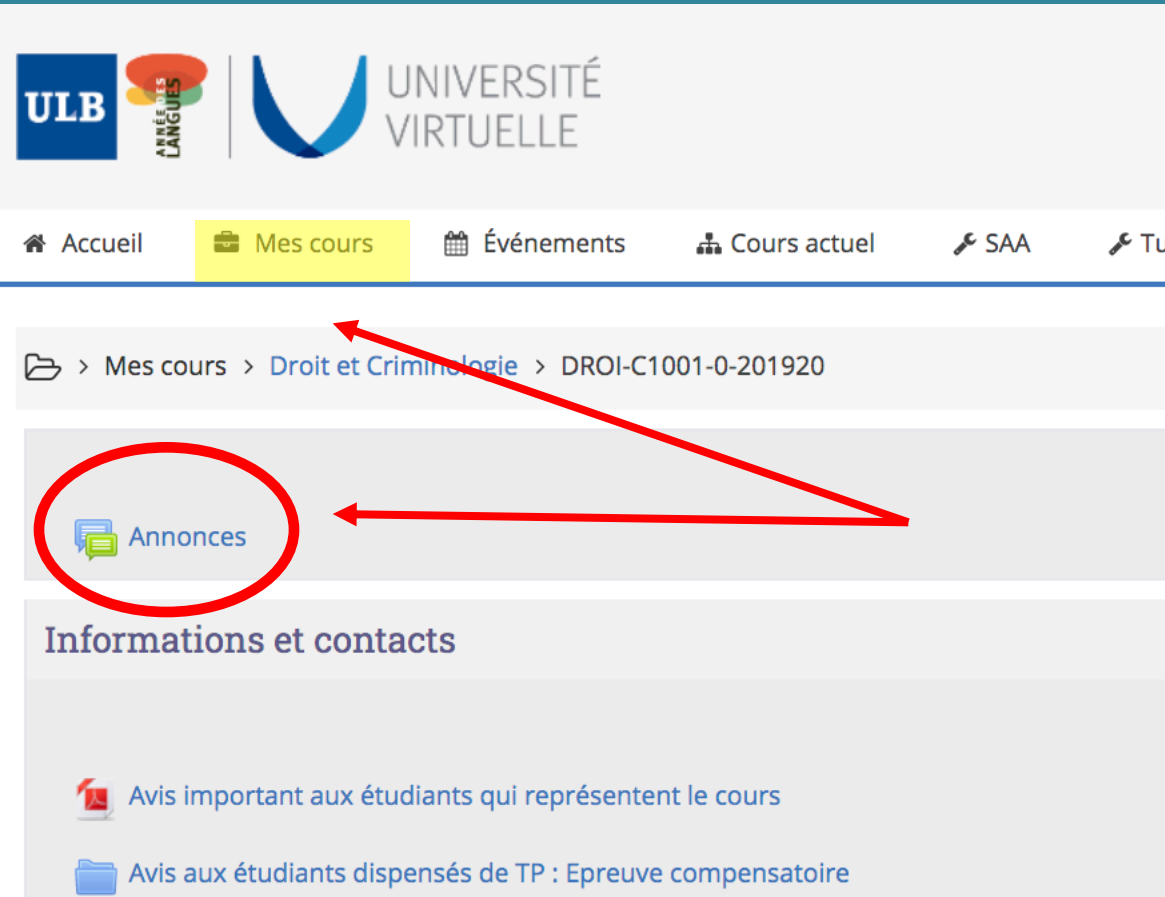
- 1 SUIS LES INSTRUCTIONS DE TES PROFESSEUR·E·S ET ASSISTANT·E·S
- 2 ADAPTE TA STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE
- 3 MAINTIENS TON EFFORT ET PRÉPARE TOI À L'ÉVALUATION DE TES CONNAISSANCES

Qu'est-ce qu'on attend de toi ?

1

SUIS LES INSTRUCTIONS DE TES PROFESSEUR·E·S ET ASSISTANT·E·S

SUIS LES INSTRUCTIONS DE TES PROFESSEUR·E·S ET ASSISTANT·E·S



ULB ANNÉES LANGUES UNIVERSITÉ VIRTUELLE

Accueil Mes cours Événements Cours actuel SAA Tu

Mes cours > Droit et Criminologie > DROI-C1001-0-201920

Annonces

Informations et contacts

Avis important aux étudiants qui représentent le cours

Avis aux étudiants dispensés de TP : Epreuve compensatoire

Retrouve les instructions à suivre pour chaque cours sur l'Université Virtuelle.

Consulte régulièrement l'onglet « Annonces » pour être à jour.

N'oublie pas de prendre connaissance de **toutes** les ressources qui y sont partagées (podcast, vidéos...). **Elles feront partie de ta matière d'examen.**

SUR L'UNIVERSITE VIRTUELLE

[MonULB \(Staff\)](#) > Mes applications


Announceme...
Manager


Outlook Office


GeHol


eCursus

Nous attendons de toi que tu
ACTIVES ta boîte mail ULB et que
tu la consultes **REGULIEREMENT**.

SUR TA BOÎTE MAIL ULB

Sweet Teams (are made of this...)

Mars 2020

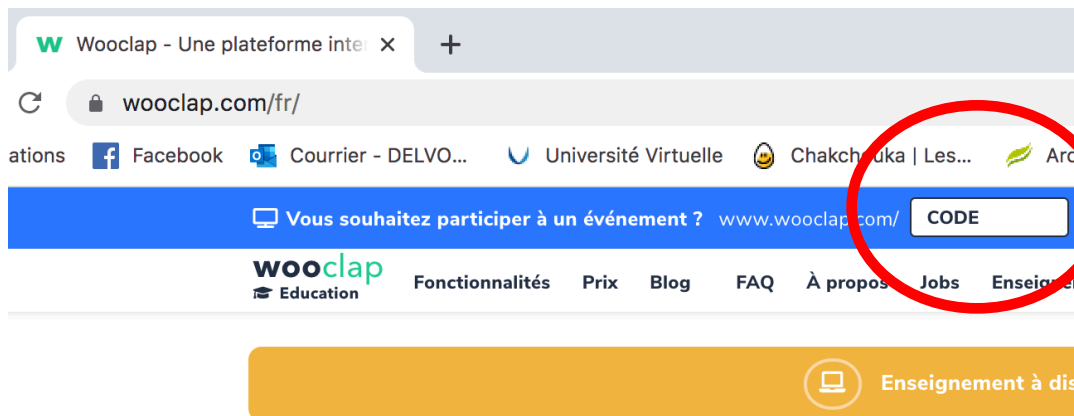
S. Bachy

<https://uv.ulb.ac.be/course/view.php?id=82423>

Certain·e·s professeur·e·s utilisent
[l'application TEAMS](#), n'oublie pas
de la télécharger et de te former
à son utilisation :
[Vidéo d'explication](#)



SUR TEAMS



Rendez vos cours ludiques et interactifs

Plutôt que de combattre les smartphones,

Certain·e·s professeur·e·s utilisent le site WOOC LAP pour interagir avec les élèves. Si c'est le cas, ils fourniront le lien nécessaire **via les canaux de communication habituels.**

SUR

wooclap

Qu'est-ce qu'on attend de toi ?

1 SUIS LES INSTRUCTIONS DE TES PROFESSEUR·E·S ET ASSISTANT·E·S

2 **ADAPTE TA STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE**

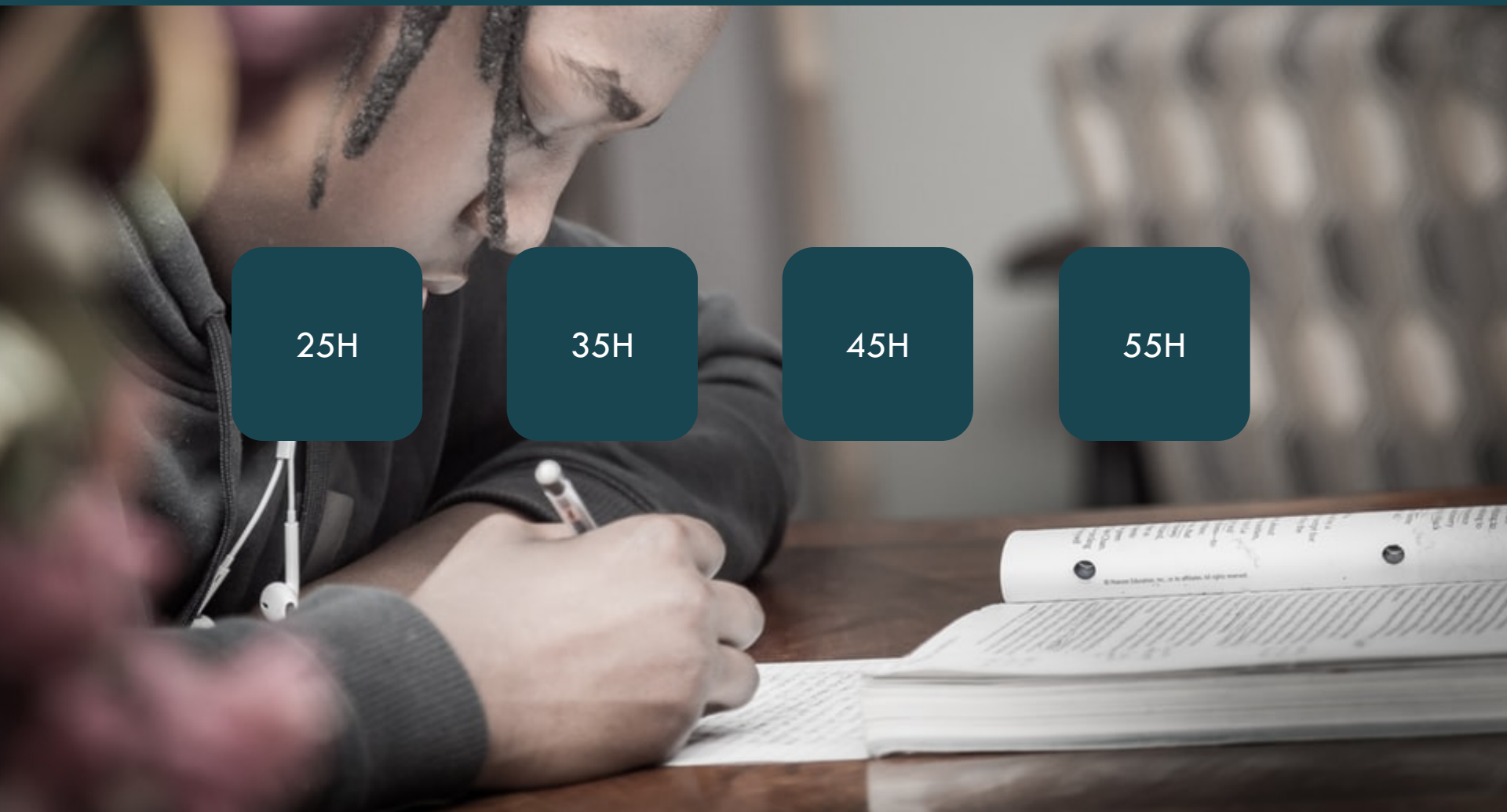
Selon toi, quel investissement moyen est attendu de toi par semaine (cours et TP compris) ?

25H

35H

45H

55H



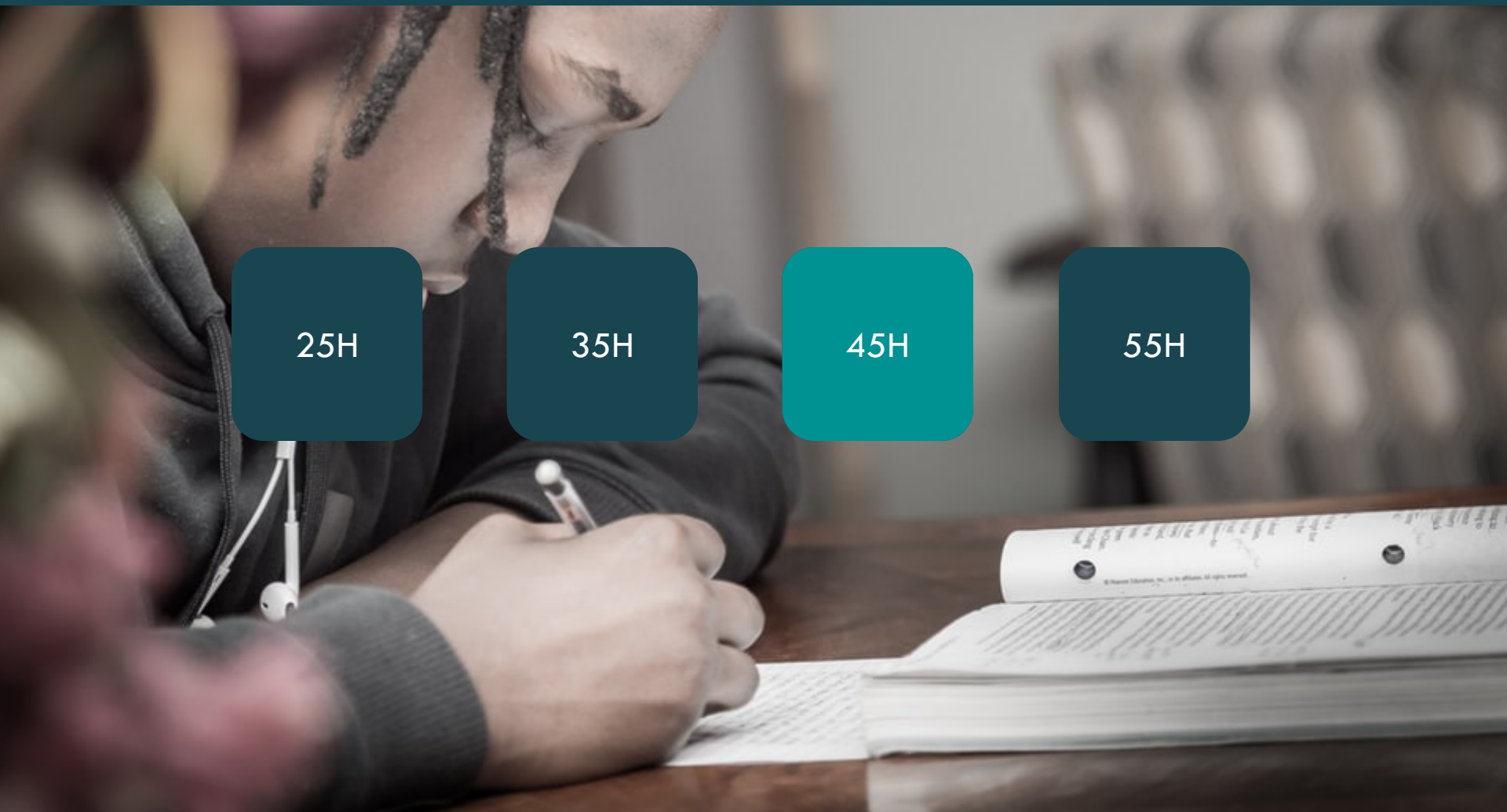
Selon toi, quel investissement moyen est attendu de toi par semaine (cours et TP compris) ?

25H

35H

45H

55H



1 ETP = 30 H de travail

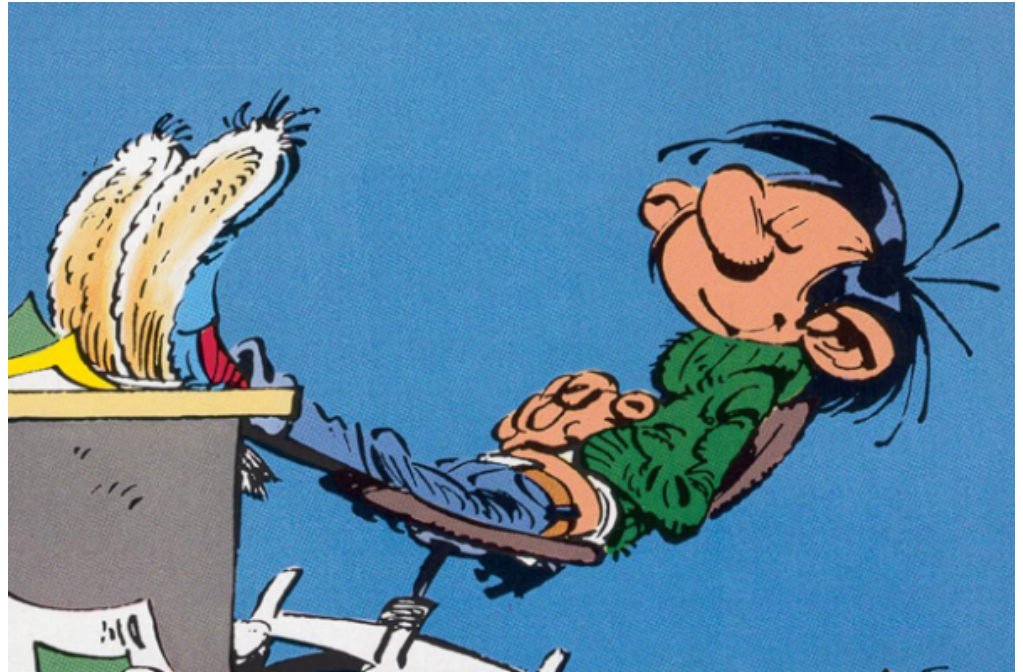
60 ETP = 1800 H de travail

1 année = 41 semaines

1800 H de travail / 41 semaines

44 H / SEMAINE
d'investissement
personnel
dans tes études

COMMENT APPRENDRE EN AUTONOMIE ?



ENTOURE-TOI DE PERSONNES-RESSOURCES



Ton effort à domicile dans l'apprentissage des syllabi doit être intensifié aujourd'hui **mais tu n'es pas seul·e.**

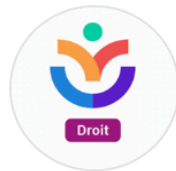
Tes professeur·e·s, assistant·e·s et ami·e·s sont autant de **RESSOURCES** qui te permettront d'assimiler la matière de manière performante.

Le **SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT DES APPRENTISSAGES de la Faculté**
met à ta disposition de nombreux outils et ressources pour t'aider au niveau tant
méthodologique que disciplinaire ou métacognitif.

UNIVERSITE VIRTUELLE

[Service d'accompagnement des apprentissages](#)
[\(Aide à la réussite\)](#)

Page Facebook
[SAA Droit & Criminologie](#)



SAA Faculté Droit & Criminologie ULB

✓ J'aime déjà ▼

Page

Site web éducatif
126 personnes aiment ça

Contacter l'Accompagnatrice
aux Apprentissages

Eve.Delvosal@ulb.be

MAINTIENS TA MOTIVATION

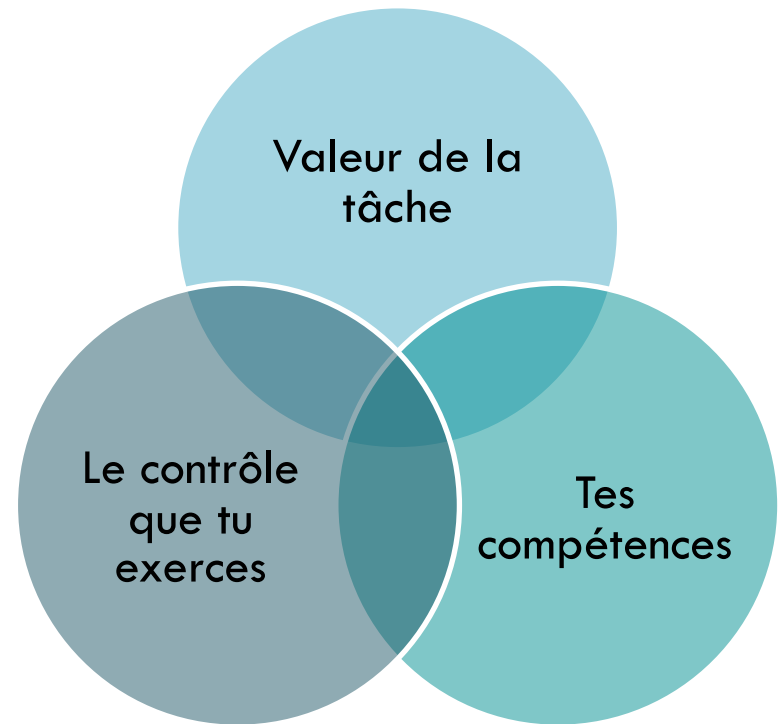


Si tu trouves la tâche inutile, impossible ou excessivement difficile, **tu n'arriveras pas à te motiver.**

Il va de soi que ta motivation peut être impactée par la situation actuelle. Pour beaucoup, vos études perdent **DE SENS.**

Il est indispensable que tu refasses le point sur **LA VALEUR DE TES ÉTUDES, POUR TOI.**

**Ta motivation est impactée par
TA PERCEPTION de :**



Tente de faire le point sur tes objectifs pour chaque cours



Niveau de difficulté



Support de travail choisi



Volume de matière



Tâches



Rythme de travail (pages/heure)



Temps nécessaire

UNE FICHE POUR CHAQUE COURS

N'oublie pas
d'inclure la matière
du Q1 dans ton
programme

COURS ...

Niveau de difficulté :

6/10

Support :

La synthèse d'Elsa et mes schémas

Volume de matière :

200 pages + 30 schémas

Tâches :

- Lecture de la synthèse avec fluo
- Table des matières à la main détaillée
- Revoir schémas

Rythme de travail :

- Lire + table des matières : 5 pages / heure
- Revoir les schémas : 2 journées

Temps nécessaire pour la préparation :

200 pages à 5p/heure = 40 heures

+ 2 journées pour les schémas



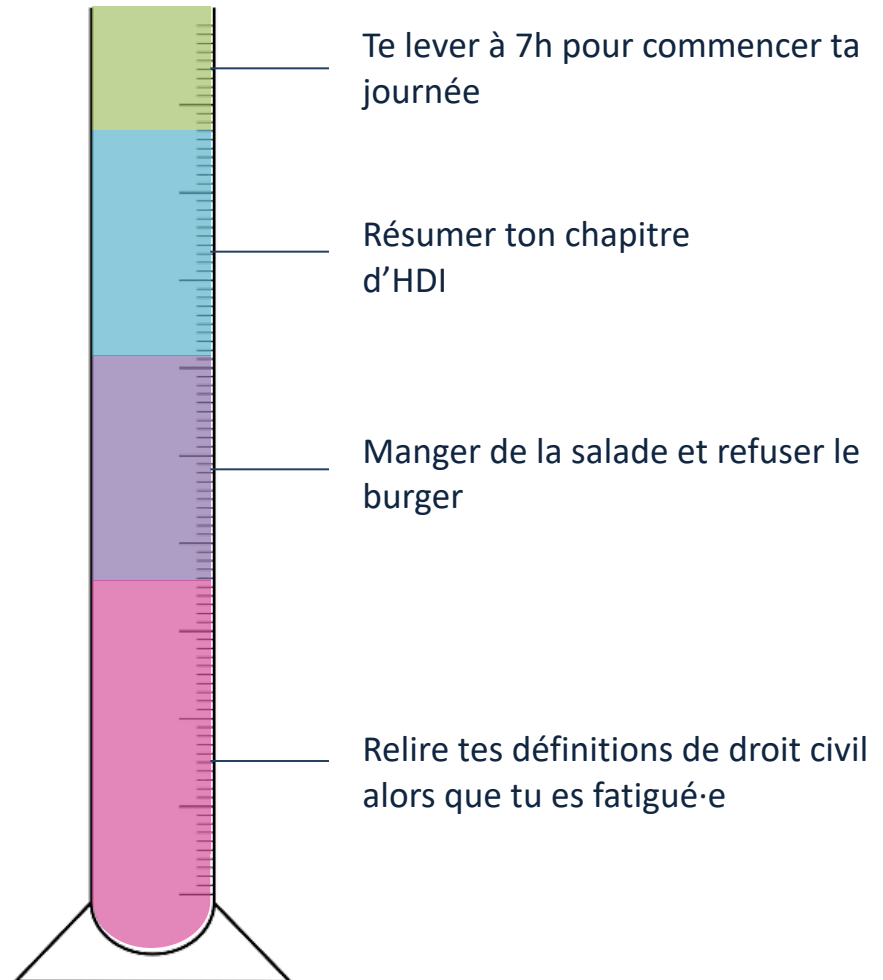
**« JE SUIS MOTIVÉ·E
MAIS JE N'ARRIVE PAS À M'Y
METTRE »**

Une fois motivé, il faut mettre tes résolutions à exécution. Ce n'est pas toujours facile... surtout en cas de difficultés, de fatigue, d'émotions...

Tu démarres chaque journée avec un **RÉSERVOIR DE VOLONTÉ PLEIN**

Ton réservoir de volonté va s'épuiser au fil de la journée. Plus la volonté est utilisée pour une activité, moins elle sera efficace pour une autre.

**ETABLIS TES PRIORITÉS
ET N'ÉPUISE PAS TA VOLONTÉ
AVEC UNE MULTITUDE
D'ACTIVITÉS.**



CHALLENGE
OF THE

How are you staying fit in quarantine?

your BEST TRAINING

Maintenir ton apprentissage durant ce confinement, c'est ton plus grand challenge et il vaut tous les posts instagram du monde.

Sois donc attentif·ve à ce pourquoi tu utilises ton réservoir de volonté chaque jour et ne te lances pas trop de défis en même temps.

SOIS INDUGLENT·E AVEC TOI-MÊME.

#F

... pounds total! And half
way to your 10 pound weight loss
goal 🎉
You CAN lose weight from home and
make progress!! 🐾



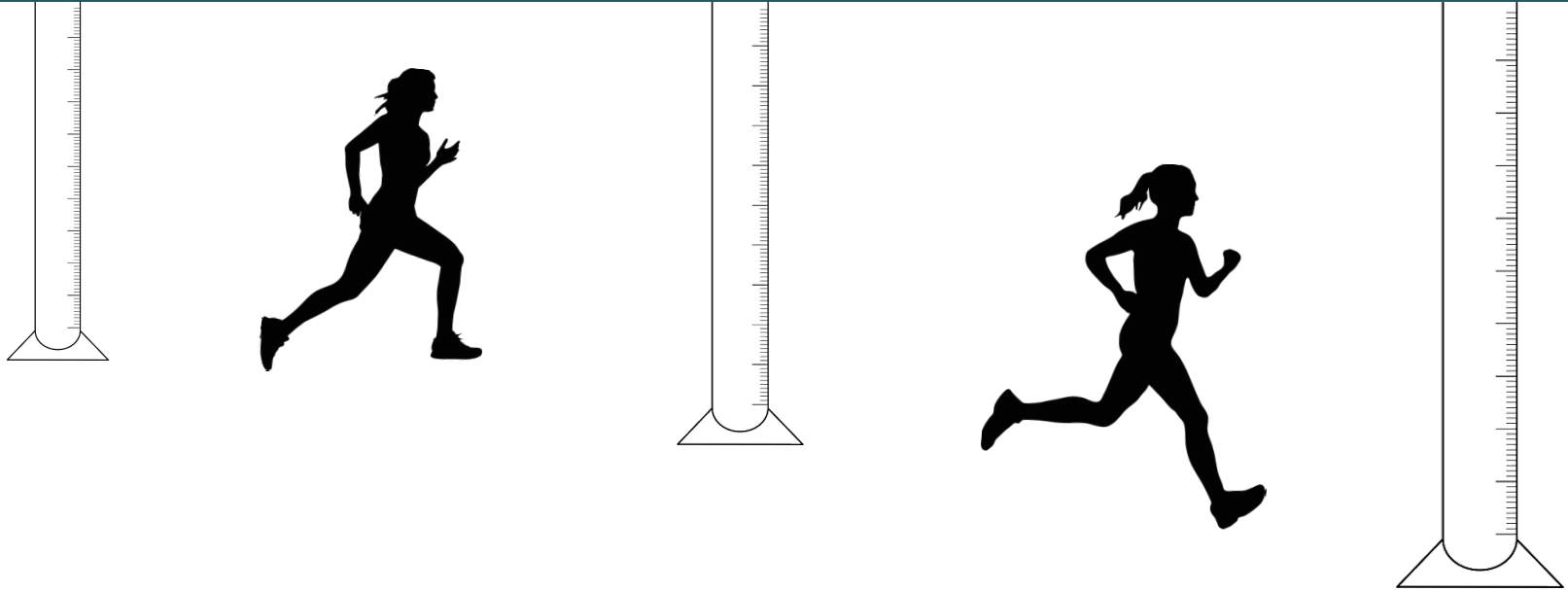
Hoje? 😊
The word is
have to
not time

to hold back, its time to Expand 🙌 •

Com essa Maravilhosa fica Fácil ❤️
💪 🏃 🧘 @isispaula84 @iurydance

#allthewayup #nothingcanstopme
#afrodance_to_the_world #afrobeats
#fitnesscouple #fitness #fitnesslife
"be a fit person" "be a fit person"

La **CAPACITÉ** du réservoir de volonté **PEUT AUGMENTER**



LA VOLONTÉ EST UNE **COMPÉTENCE** QUI PEUT S'APPRENDRE ET SE DÉVELOPPER. **IL S'AGIT D'UN MUSCLE, PAS D'UN TRAIT DE CARACTÈRE.**

La capacité du réservoir, le volume de volonté en début de journée dépend de la manière dont on l'a **entraînée** tout au long de notre vie.

MUSCLE TA VOLONTÉ



Muscle ta volonté en te forçant à faire quelque chose dont tu n'as pas envie ou à persévérer quand tu n'en peux plus une à deux fois par semaine.

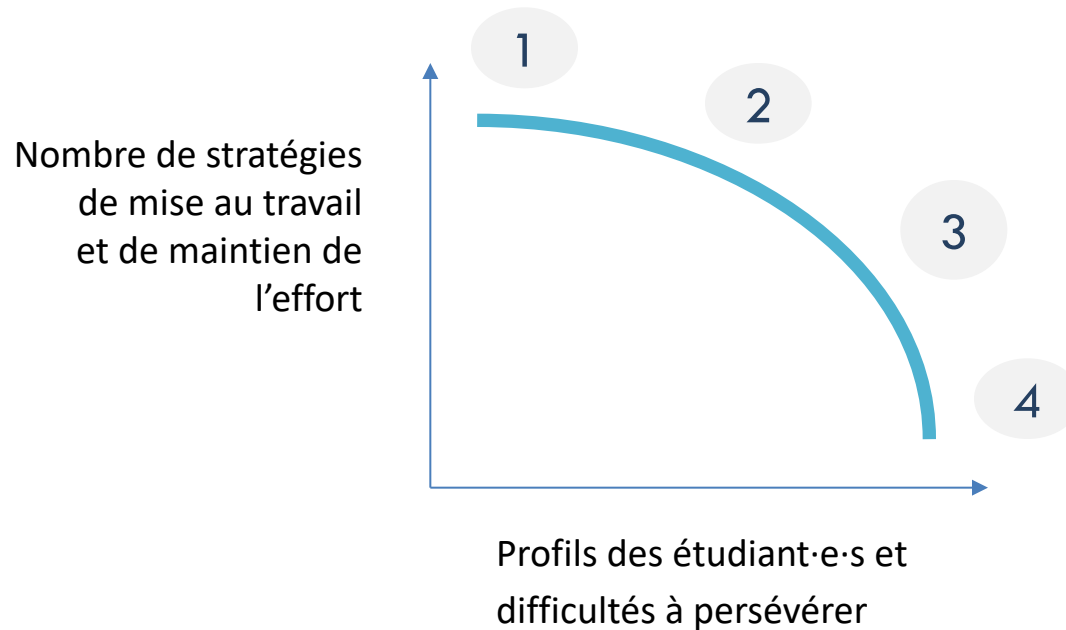
Prends conscience de tes difficultés

Quel est ton profil de mise au travail ?

Habituellement, quand je dois étudier...

- Profil 1** je m'y mets facilement et je fais tout ce que j'avais prévu de faire.
- Profil 2** je m'y mets facilement mais je m'arrête plus tôt que prévu.
- Profil 3** j'éprouve beaucoup de difficultés à m'y mettre mais une fois la tâche entamée, je l'effectue jusqu'au bout.
- Profil 4** j'éprouve beaucoup de difficultés à commencer à travailler et je m'arrête plus tôt que prévu.

Quel est ton profil de mise au travail ?



Un·e étudiant·e ayant du mal à initier / maintenir son travail met en place beaucoup moins de stratégies qu'un·e étudiant·e qui y arrive.

Un·e étudiant·e qui parvient à persévérer active une trentaine de stratégies différentes.

EXERCICE : tes tentations et tes stratégies d'évitement

- Quelles sont les choses qui t'empêchent de te mettre au travail ? Quels sont tes sources de distraction une fois que tu as initié ton effort ?
- Quelles stratégies mets-tu déjà en place pour éviter ces distractions et te mettre au travail ?
- Pense à une tentation que tu as déjà réussi à contourner par le passé et détermine comment tu as réussi à l'éviter.

Il est essentiel que tu prennes conscience de tes difficultés et que tu te remettes en situation pour partir de tes réussites.

STRATÉGIES de mise au travail et de maintien de l'effort

Comme nous l'avons vu, il est essentiel de mettre en place un grand nombre de [stratégies](#) différentes. Les stratégies de mise au travail peuvent être regroupées en 5 catégories :



1	Aménager votre environnement afin qu'il soit propice à l'étude (par exemple : portes fermées, bureau rangé, éventuellement fond musical instrumental...).
2	Sélectionner un environnement de travail qui est favorable pour vous (par exemple : le living pour avoir une présence, votre chambre pour être dans le calme, chez un ami pour se maintenir au travail, la bibliothèque pour être dans un environnement calme et voir d'autres étudiants étudier...).
3	Prévoir d'étudier ou de résoudre des exercices en présence d'amis « travailleurs ».
4	Poser un miroir devant votre bureau pour vous voir en train de ne pas travailler !
5	Sélectionner votre coin préféré pour réaliser une tâche particulièrement difficile.
6	Rassembler tout le matériel dont vous auriez besoin pour avoir tout sous la main.
7	Éteindre votre ordinateur et/ou votre téléphone portable ou les mettre dans une autre pièce.
8	Vous déconnecter de Facebook et autres réseaux sociaux pendant le temps de l'étude.
9	Supprimer des alertes qui annoncent un nouveau message.
10	Mettre votre ordinateur et/ou votre téléphone portable dans une armoire fermée à clé ou le(s) donner temporairement à un proche.

11	Prévenir vos proches du temps de travail prévu dans votre planning, pour qu'ils vous interpellent ou vous encouragent à aller jusqu'au bout.
12	Consulter un groupe d'amis sur les réseaux sociaux en cas de difficulté pour obtenir rapidement une réponse à une question que vous vous posez.
13	Face à une difficulté, aller chercher ailleurs (Internet, livres de référence...) des informations complémentaires pour pouvoir poursuivre la tâche.
14	Quand vous rencontrez une difficulté, la noter pour pouvoir la gérer par la suite (auprès d'un professeur ou d'un copain) et pouvoir alors continuer à travailler.
15	Échanger avec des proches à propos des difficultés que vous rencontrez pour trouver ensemble des solutions.
16	Demander à un proche de vous imposer des tâches rebutantes (par exemple ménagères) si vous n'étudiez pas ou si vous montrez des signes de ras-le-bol vis-à-vis de votre étude.
17	Utiliser les forums de discussion pour poser une question et progresser dans la compréhension de la matière.
18	Prendre rendez-vous (téléphonique) avec un assistant ou un professeur pour leur poser les questions concernant la matière auxquelles vous ne pouvez absolument pas répondre, même avec l'aide d'autres étudiants.
19	Prévoir des échéances en accord avec d'autres étudiants et faire le point sur le travail effectué lors de ces échéances.
20	Utiliser un logiciel qui vous empêche d'aller sur certains sites pour éviter d'être distrait

21	Faire un inventaire des tâches à effectuer.
22	Barrer sur votre planning les tâches réalisées.
23	Faire le point sur l'état d'avancement de votre travail.
24	Sélectionner des moments de grande forme intellectuelle pour réaliser des tâches difficiles.
25	Planifier vos moments de travail en indiquant précisément ce que vous comptez faire.
26	Estimer le temps qui vous sera nécessaire pour effectuer la tâche que vous devez entreprendre.
27	Planifier de petites pauses pour rester efficace jusqu'à la fin de la réalisation d'une tâche.
28	Vous fixer un objectif de temps minimum que vous souhaitez consacrer à la réalisation de telle ou telle tâche.
29	Réaliser un planning hebdomadaire qui comprend la tâche à faire.
30	Vous fixer des objectifs à très court terme (par exemple, pour les 20 minutes suivantes, je réalise telle tâche).

31	Penser au plaisir et à la fierté que vous éprouverez si vous réussissez.
32	Penser au plaisir et à la fierté que vos proches éprouveront si vous réussissez.
33	Penser que vous éviteriez de ressentir déception et tristesse en cas d'échec.
34	Penser que vous éviteriez la déception de vos proches en cas d'échec.
35	Penser que vous éviteriez la sensation désagréable que vous ressentiriez lors de l'examen, si vous n'êtes pas bien préparé.
36	Penser à la satisfaction du travail bien fait.
37	Penser que vos amis sont dans la même situation que vous.
38	Vous dire que vous ne baissez pas les bras par fierté personnelle.
39	Imaginer le plaisir de barrer dans votre planning la tâche réalisée.
40	Imaginer le stress engendré par le retard dans votre travail si vous ne vous y mettez pas ! elle tâche).

41	Subdiviser une tâche lourde et rebutante en plusieurs petites tâches plus acceptables.
42	Se dire que la tâche est un passage obligé pour exercer plus tard votre futur métier, pour obtenir un diplôme.
43	Imaginer l'utilité du travail à réaliser en lien avec vos objectifs à court, moyen et long termes.
44	Vous encourager (« vas-y », « continue », « ne lâche rien », « tu en es capable »...).
45	Vous dire que vous souhaitez vous prouver que vous avez de la volonté.
46	Penser à la « récompense » que vous pouvez vous « offrir » si le travail est bien fait (sorties, séances de sport, grasses matinées, séances télévision, collations...).
47	Vous lancer un défi (par exemple : réaliser X exercices en une heure, mémoriser X pages jusqu'à 18h...).
48	Avoir envie de bien maîtriser votre matière.
49	Vous dire que vous avez déjà réussi d'autres épreuves.
50	En cas de difficulté, vous centrer d'abord sur une plus petite partie de matière, car vous trouvez alors la tâche plus accessible.

EXERCICE : Détermine le nombre de stratégies que tu utilises déjà

Complète le [test mis en ligne sur l'Université Virtuelle](#) pour faire le point sur les stratégies que tu mets déjà en place et celles que tu pourrais développer.

Se mettre au travail.... et y rester !

Test élaboré par le groupe de recherche ADAPTE - S. Bachy, M. Houart, P. Slosse, D. Baillet, D. Hauzeur, S. Dony, I. Poncin etc. (2016)

Lorsque l'on étudie, il y a des moments où il est difficile de se mettre au travail, et/ ou de rester concentré... Il faut souvent utiliser des stratégies pour y arriver. Ces stratégies portent le nom de **stratégies volitionnelles**.

Le questionnaire auquel nous vous proposons de répondre est destiné à vous aider à mettre en évidence les stratégies que vous utilisez déjà et à mieux comprendre votre manière d'aborder les **tâches** que vous réalisez dans le cadre de vos études (*améliorer des notes de cours, préparer une manipulation de laboratoire, réaliser des exercices, rédiger une synthèse ou un résumé, mémoriser, etc...*). Vous pouvez imaginer l'une ou l'autre de ces tâches lorsque vous répondez aux différentes questions.

BONUS : Remplir le questionnaire vous donnera très certainement des idées pour exploiter d'autres stratégies que celles que vous utilisez déjà.

Le questionnaire est anonyme. Il s'agit uniquement d'un outil que nous mettons à votre disposition. Y répondre n'est *pas du tout* obligatoire. Lors du feedback tu pourras te situer par rapport à d'autres étudiants bacheliers de l'ULB.

Des ateliers du SAA travaillent également sur ces stratégies. Plus tu utilises des stratégies, plus tu es dans de bonnes conditions pour réussir.

[Répondre aux questions](#)

Bien-être durant le confinement

La situation actuelle, et les incertitudes et émotions qu'elle engendre, va te demander de mettre en place encore plus de stratégies de mise au travail et de maintien de l'effort.

Retrouve, [sur l'Université Virtuelle](#), nos conseils pour rester attentif à tes besoins en cette période de confinement.

ULB

UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES

Rester à son domicile



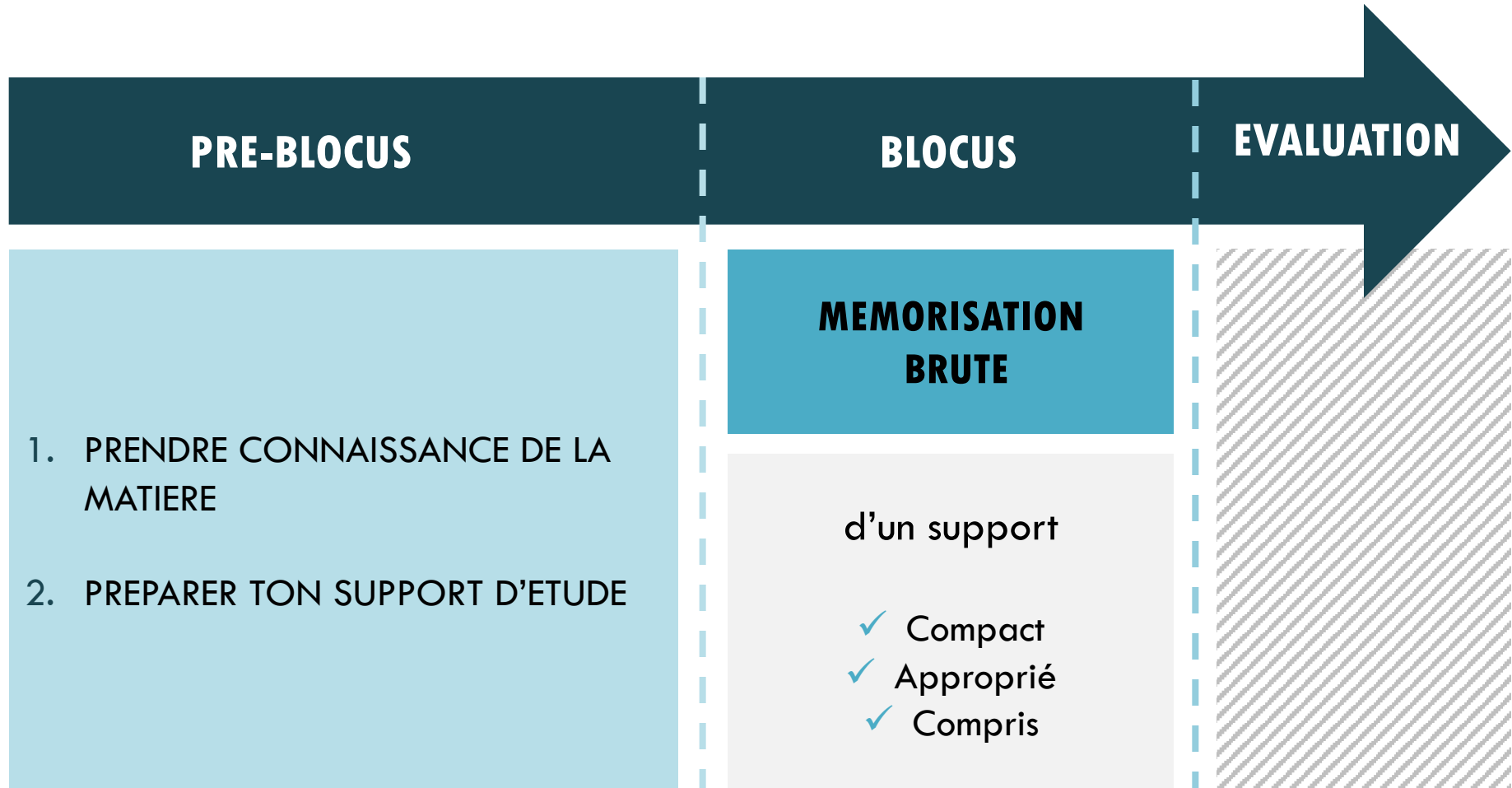
Comment mener et garder une vie harmonieuse entre étude, apprentissage et vie privée en cette période de confinement ?

Qu'est-ce qu'on attend de toi ?

- 1 SUIS LES INSTRUCTIONS DE TES PROFESSEUR·E·S ET ASSISTANT·E·S
- 2 ADAPTE TA STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE
- 3 **MAINTIENS TON EFFORT ET PRÉPARE TOI À L'ÉVALUATION DE TES CONNAISSANCES**

Ton cursus implique
une **ÉVALUATION DE TES CONNAISSANCES.**

Il est indispensable de t'y préparer durant ce confinement.



**MAINTIEN TON
EFFORT
DANS LE TEMPS**



PLANIFICATION



AUTO-REGULATION



Cela te permettra de
combattre

LE STRESS
&
LA FLEMME

PLANIFIER

ANALYSE TON RYTHME DE TRAVAIL POUR PRÉPARER TON ÉTUDE

Travail nécessaire AVANT le blocus

Cours	Nombre de pages à travailler	Stratégie	Pages / heure	Heure nécessaires pour terminer
<i>Droit civil</i>	200	Lecture active	10	20
	200	Table des matière détaillée	7	29
<i>Introduction au droit</i>	300	Lecture active	15	20
	300	Schémas par module	25	12
	20	Analyse dossiers cas pratiques	5	4
<i>Histoire du droit</i>				
<i>Sociologie</i>				
<i>Psychologie</i>				
<i>Néerlandais</i>				
<i>Anglais</i>				

UN BON PLANNING



OBJECTIFS CONCRETS
(nombre de pages)



REALISTE



HONNETE quant à tes priorités



Jours BONUS

[Outil – planning](#)

[Outil – planifier son étude](#)

Tu peux opter pour un planning avec un objectif quotidien...

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cours	Droit civil	Droit civil	Droit civil	Intro	Intro	Intro	BONUS
Objectif	Relecture + table des matières détaillée → P. 150	Relecture + table des matières détaillée → P. 200	Relecture définitions	Revoir dossiers + slides	Relecture + schémas → p. 50	Relecture + schémas → p.100	Congé ou rattraper retard
Remarque		Fin de l'étude à 17h : soirée film		Pause yoga à 17h			

...ou des objectifs intermédiaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h – 9h20	D. Civil → p. 110	D. Civil → p. 160	« Grasse mat »	Intro → 57 + schémas	Relecture schémas Intro	Revoir Intro -> 31	
9h40 – 11h	D. Civil → p. 120	D. Civil → p. 170	D. Civil Retard + tdm	Intro → 70 + schémas	Slides module 1 + sources	Revoir Intro -> 48	
11h20 – 12h40	D. Civil → p. 130	D. Civil → p. 180	D. Civil Retard + tdm	Intro → 83 + schémas	Slides module 2 + sources	Revoir Intro -> 70	
13h40 – 14h40	D. Civil → p. 140	D. Civil → p. 190	Intro → 17 + Schémas	Intro → 90 + schémas	Slides module 3 + sources	Revoir Intro -> 90	
15h – 16h20	D. Civil → P. 150	D. Civil → p. 200	Intro → 31 + schémas	Intro → 100 + schémas	Slides module 4 + sources	Revoir Intro -> 110	
16h40 – 18h	D. Civil Relecture tableaux	D. Civil Relecture tableaux	Intro → 48 + schémas	Terminer intro !	Slides module 5 + sources	Terminer	
Soirée			Relecture schémas				

L'AUTOREGULATION

est le plus grand challenge de ton cursus universitaire.

C'est une **compétence** que tu dois développer
en vue de ta réussite.

À l'U.L.B., tu deviens **acteur·rice de ton
apprentissage**, tu prends des décisions
assumées.

J'adapte mon action en fonction de :

- La **tâche** à réaliser
- **MOI** et ma situation
- Ma **stratégie**

ADAPTATION



- Je compare le **résultat attendu** / **obtenu**
- J'identifie **mes difficultés** et leur origine
- Je juge la **qualité** du processus
- J'analyse **mon fonctionnement**

ANALYSE



Je **réalise** l'activité

ACTION



PAUSE



- Je **m'arrête** pour réfléchir à :
- mon fonctionnement
 - ce que j'ai réalisé
 - la situation



→ QUESTIONNAIRES D'AUTOÉVALUATION SUR L'UNIVERSITÉ VIRTUELLE

Questionnaire d'autoévaluation de la préparation et de la gestion du temps
Répondez le plus honnêtement possible aux 24 items suivants. Répondez par oui si la proposition s'applique le plus souvent à vous. [Négligez la colonne « code ».]

	Oui	Non	Code
1			oP
2			NP
3			NO

Questionnaire d'autoévaluation de l'étude et de la mémorisation
Répondez le plus honnêtement possible aux 24 items suivants. Répondez par oui si la proposition s'applique le plus souvent à vous.
Dans cette première étape, ne tenez pas compte de la colonne « code ».

	Oui	Non	Code

Questionnaire d'autoévaluation de l'organisation de l'étude et de la gestion du temps
Répondez le plus honnêtement possible aux 24 items suivants. Répondez par oui si la proposition s'applique le plus souvent à vous.
Dans cette première étape, ne tenez pas compte de la colonne « code ».

	Oui	Non	Code
1			oO
2			NO
3			NS
4			oP
5			oE
6			NE
7			oP
8			oS
9			oE
10			oP
11			NE
12			oP
13			NO
14			NO

	Oui	Non	Code
1			oA
2			NA
3			NT
4			oT
5			oM
6			oM
7			NT
8			oE
9			NM
10			oT
11			NM
12			oE
13			NT
14			oE

À TOI DE JOUER



Sources :

HOUART M., *Réussir sa première année d'études supérieures*, Bruxelles, De Boeck supérieur, 2017.

HOUART M., « L'apprentissage autorégulé : quand la métacognition orchestre motivation, volition et cognition », *Revue internationale de pédagogie de l'enseignement supérieur* [En ligne], 33(2) | 2017, mis en ligne le 15 novembre 2017, consulté le 26 février 2020. URL : <http://journals.openedition.org/ripes/1246>

HOUART M., 2018, 'L'attention dans un monde toujours plus connecté: Un point de vue pédagogique ', Réseau : *Revue au service de l'enseignement et de l'apprentissage à l'université* , Numéro 91.

MOOC « Visez la réussite : devenez un super étudiant ! » Unamur 163001, 10.02.2020, disponible sur <http://fun-mooc.fr>

BACHY S. « Reste chez toi – sauve des vies », ULB, 2020

BACHY S. « J'peux pas, y'a corona », ULB, 2020