

Faire le BILAN

Eve DELVOSAL
Février 2021



Droit & Crimino

saa

Service d'Accompagnement
aux Apprentissages



WEB

How to participate?

- 1 Connect to www.wooclap.com/BILAN2021
- 2 You can participate



UN QUADRIMESTRE PARTICULIER, UNE SESSION PARTICULIÈRE



Il y a d'abord eu les cours en confinement, la découverte des supports en ligne, l'apprentissage en autonomie... puis un blocus confiné, de nouvelles modalités d'examens et une session en ligne.

Une surcharge émotionnelle, un contexte compliqué à gérer, à différents niveaux, et de nombreuses adaptations à faire.

Comment vas-tu ?

Comment est-ce que tu as traversé tout ça ?



Il est important de gérer ses émotions négatives en se rappelant que toutes les expériences ne se ressemblent pas, que c'est souvent un ensemble de facteurs qui ont mené à la situation finale.

Ce qui différencie ceux qui ont progressé, c'est leur capacité à **faire le bilan et à tirer des leçons de leurs échecs.**

Faire le bilan, c'est te poser les bonnes questions, mieux connaître ton propre fonctionnement et t'ajuster.

L'échec devient alors **partie intégrante de l'apprentissage.** L'échec peut être perçu comme un outil de découverte, de capacité à s'améliorer, à découvrir. C'est une occasion de **rebondir.**

Il est l'heure de **FAIRE LE BILAN**



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



INFORÉTUDESⁱ

Te sens-tu motivé·e pour tes études ? Ont-elles du sens pour toi ? Tu doutes de ton choix d'étude après ce premier quadrimestre et tu souhaites en parler ?

- Permanences skype : inscription [ici](#)
- Rendez-vous : orientation@ulb.be



FAIRE LE BILAN



Prendre du recul sur ton quadrimestre et ta session



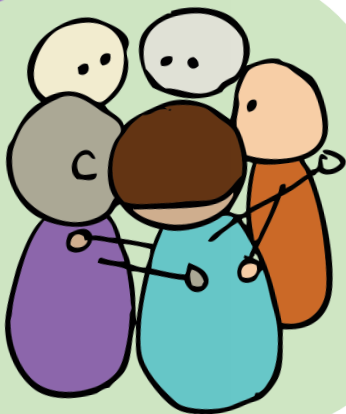
Comprendre tes réussites et tes difficultés



Planifier ton deuxième quadrimestre

Comment s'est
passé ton

QUADRI



Quelles ont été tes **adaptations** / **réussites** durant
ce Q1 ?





Quels étaient tes **objectifs** pour ce quadrimestre ?





As-tu atteint les **objectifs** que tu t'étais fixés ? (Travail régulier, assister aux cours...)



Comment s'est passée ta **SESSION**



Comment te sentais-tu à l'approche de la session ?



Comment l'as-tu vécue ?



Y a-t-il un **décalage** entre tes attentes, ta préparation et le résultat ?



Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné **et pourquoi** ?





Ce n'est pas grave de tomber, ce n'est pas grave de rater.
Tant que tu te relèves, tant que tu apprends.

NE SUBIS PAS TON ÉCHEC.

Assume-le pleinement, pour réussir ensuite.

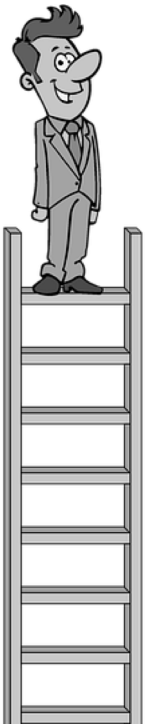
COMPRENDRE TES RÉUSSITES ET TES DIFFICULTÉS

Comment expliques-tu tes réussites par rapport à tes éventuels échecs ?

As-tu quand même passé l'examen ou as-tu renoncé ?

Quand te sens-tu en difficulté ?

- Avant l'examen (étude)
- Pendant l'examen (décalage entre ta préparation et les exigences de l'enseignant·e)
- Après l'examen (décalage entre tes notes et ta perception de l'examen)



Il est essentiel d'identifier les difficultés que tu as pu rencontrer :

Stratégies
de mise au
travail et de
maintien de
la motivation

Stratégies
d'étude

Gestion et
organisation
du temps

Préparation
et gestion
de l'examen

Gestion des
émotions

Essayons de nous poser les bonnes questions ensemble !

Réponds au [questionnaire d'autoévaluation](#)

MISE AU TRAVAIL ET MAINTIEN DE LA MOTIVATION



Te sens-tu **motivé·e** pour tes études ? Ont-elles du sens pour toi ?



Etablis-tu bien tes priorités, sans trop épuiser ton réservoir de volonté ?



Une fois au travail, parviens-tu à **rester concentré·e** ?



Mets-tu en place des **stratégies de mise au travail et de maintien de la motivation** ? En appliques-tu assez et lesquelles ?



STRATÉGIES D'ÉTUDE



As-tu fait le point sur la stratégie adaptée à chaque cours ? Est-elle efficace POUR toi en termes de temps/qualité/quantité ?

As-tu pu identifier les exigences des enseignant·e·s et t'adapter en fonction ?

As-tu un support d'étude complet, compréhensible et compact ? **T'es tu approprié la matière** en créant des outils d'étude ?

Comment évalue-tu ta mémorisation de la matière ?

Es-tu capable de donner des exemples sur base de la théorie étudiée ? **Maîtrise-tu les** exercices ?

GESTION ET ORGANISATION DU TEMPS



T'es tu senti surchargé·e pendant la session ?

Gardais-tu un **rythme de travail régulier**, un rituel ?
Prévois-tu des périodes définies d'étude ? As-tu déjà utilisé la [méthode pomodoro](#) ?

Te fixes-tu **des objectifs** et les programmes-tu dans le temps ?

Arrives-tu à évaluer le temps que te prendra chaque tâche ? **Testes-tu ton rythme** avant de planifier ?

Avais-tu établi un [planning](#) ? Si oui, l'as-tu tenu ? Si non, pourquoi ?

Prends-tu le temps de **faire le point** et de réadapter ton planning ?

PRÉPARATION ET GESTION DE L'EXAMEN

As-tu **adapté** ta stratégie d'étude au mode d'évaluation et aux exigences de l'enseignant·e ?

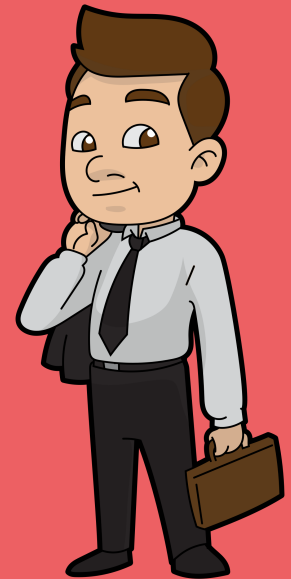
Te sentais-tu préparé·e en allant à l'examen ? As-tu été **surpris·e par l'examen** ?

As-tu identifié les éléments clés de chaque énoncé et pris le temps de relire plusieurs fois les questions ?

As-tu réussi à **gérer ton temps** pendant l'examen ?
Comment ?

Pour les questions ouvertes, as-tu préparé une structure et/ou un brouillon de réponse ?

Es-tu surpris·e par tes résultats ?



GESTION DES ÉMOTIONS



● Te sens-tu handicapé·e par tes émotions ?

● Ton stress et tes émotions négatives jouent-elles un rôle de moteur ou utilises-tu plutôt tes émotions positives ?

● As-tu mis des rituels en place pour [vivre la session sereinement](#) ?

● Fais-tu régulièrement des [exercices](#) de gestion des émotions ?

PLANIFIER TON DEUXIÈME QUADRIMESTRE



Quels cours repasser en juin ?



Organiser mon deuxième quadrimestre



Faire des choix stratégiques





**Il est normal que tu sois épuisé·e par les circonstances.
Mais il est essentiel de t'organiser
et de planifier dès maintenant pour pouvoir
te préparer sans culpabilité et sans stress.**

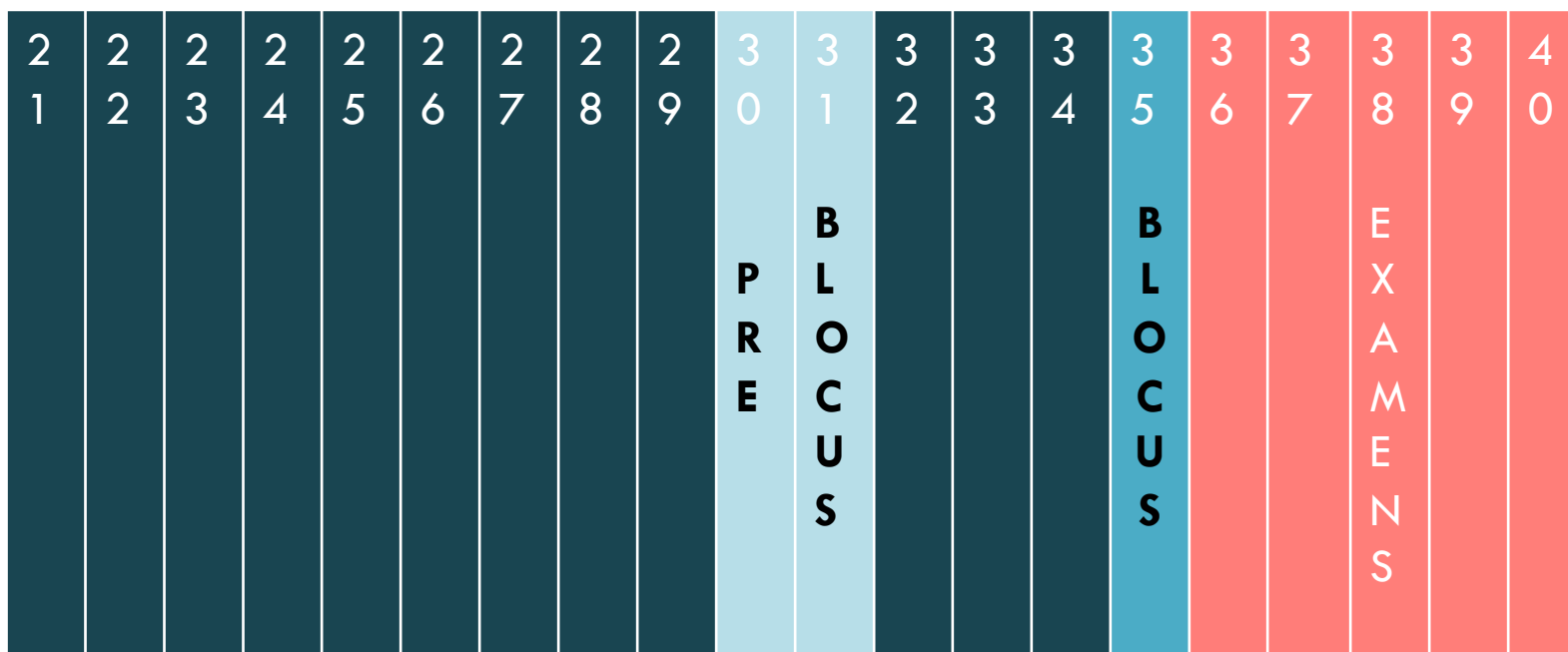
Quel cours repasser en juin ?

Dois-je laisser des cours pour août ?

- Que me manque-t'il pour réussir l'examen ?
- Suis-je capable de fournir cet effort pour juin en plus de mes cours du deuxième quadrimestre ?
- Quels sont les risques / avantages ?

DEUXIEME QUADRIMESTRE

15 semaines avant la session d'examens



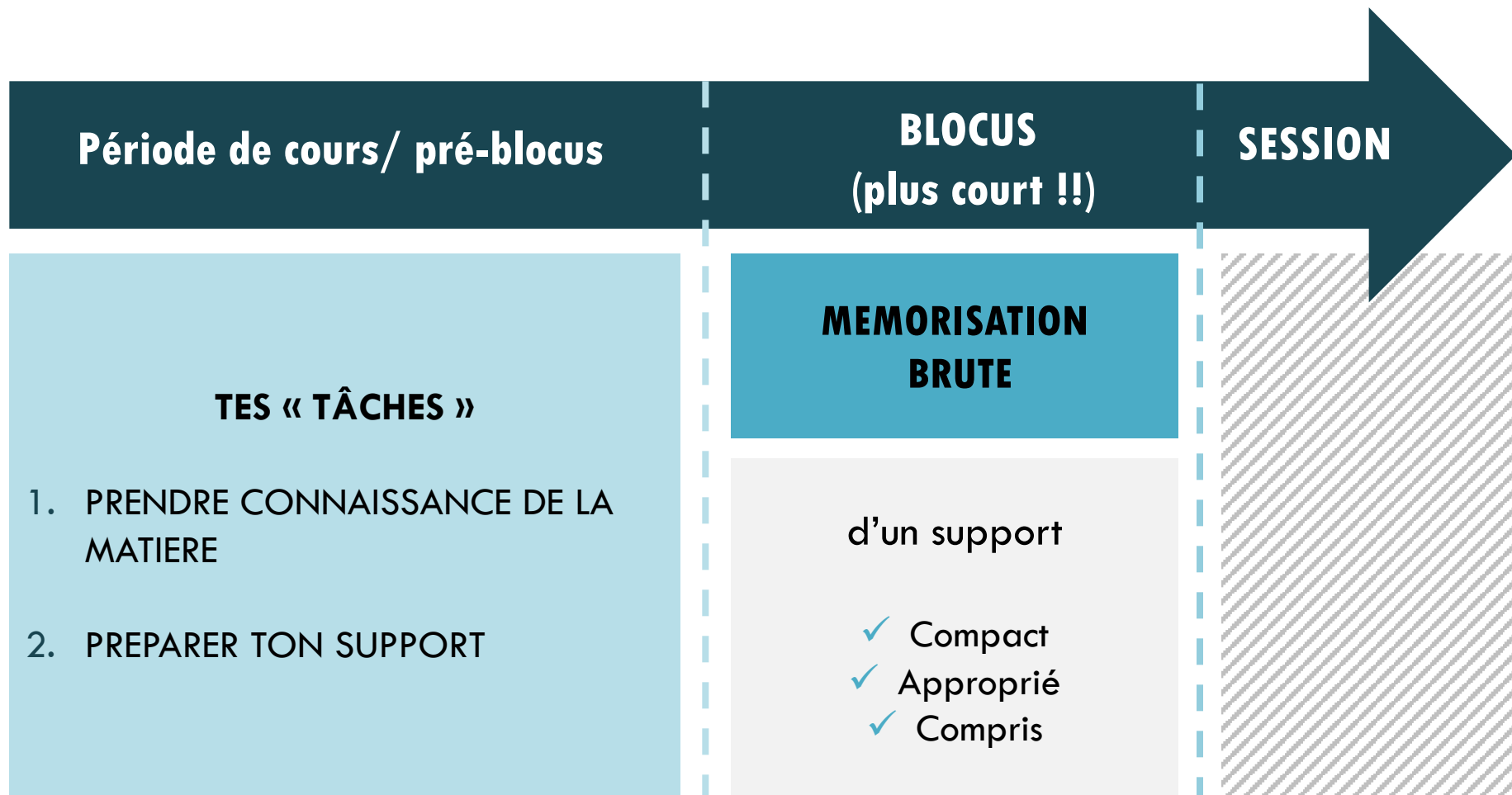
1 ECTS = 30 H de travail

60 ECTS = 1800 H de travail

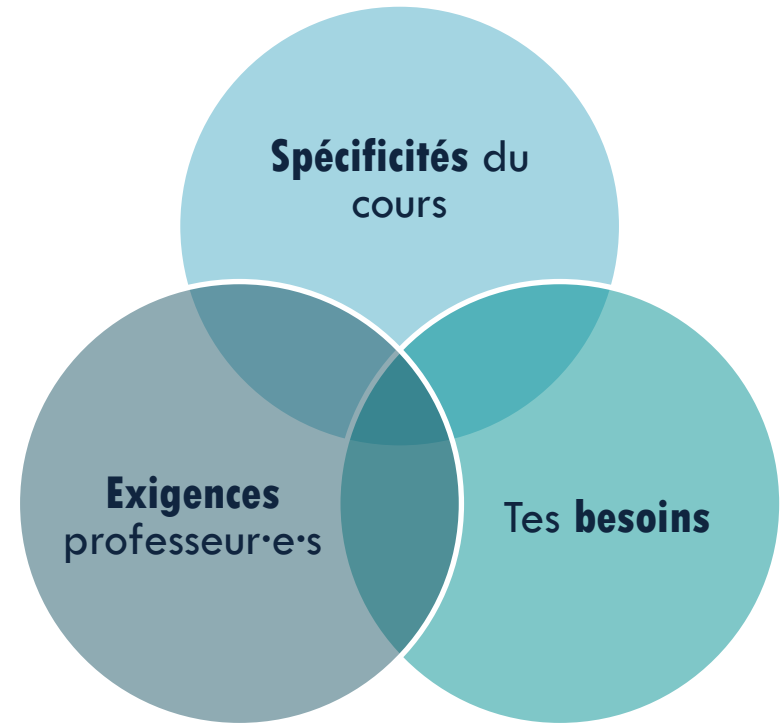
1 année = 41 semaines

1800 H de travail / 41 semaines

44 H / SEMAINE
d'investissement
personnel
dans tes études

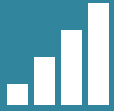


Pour identifier tes tâches,
choisis les **stratégies**
d'apprentissage qui **TE**
conviennent, pour chaque
cours.



- **Sur quoi étudier ?**
- **Comment étudier ?** (répétition orale, plusieurs lectures, écriture d'un résumé, table des matières, plan...)
- **Avec quels outils ?** (fiches, schémas, ligne du temps...)

FAIS LE POINT POUR CHAQUE COURS À (RE)PASSER



Niveau de difficulté



Support de travail choisi



Volume de matière



Tâches (stratégie d'apprentissage)



Rythme de travail (pages/heure)



Temps nécessaire pour la préparation

- Comprendre
- Produire tes outils d'étude
- Faire les exercices
- Mémoriser
- Relire

Ce rythme sera différent selon la tâche



Assister aux cours = CHOIX STRATÉGIQUE

Ton choix dépendra de :

- ✓ profil d'apprentissage
- ✓ temps disponible
- ✓ PLUS-VALUE pour TOI

Avantages	
Cours en direct (Synchrone)	Enregistrement (Asynchrone)
Horaires imposés : cela te force à suivre le rythme tout au long de l'année (pas de procrastination)	A toi de planifier ton travail en autonomie selon tes priorités
Durée fixe : tu ne peux pas faire pause. Tu ne passeras donc pas plus de 2h sur le cours	Tu gères le rythme, en faisant pause lors des passages complexes ou en accélérant quand cela te semble plus facile
Poser ses questions en direct	Se concentrer sur les parties problématiques
Notes très rapides du principal	Prendre notes en détail

Dangers

Cours en direct (Synchrone)	Enregistrement (Asynchrone)
Défaut de concentration lors des journées trop chargées	Procrastination
Rythme trop rapide nuisant à la compréhension	Chronophage (tendance à mettre sur pause constamment)
Notes peu complètes	Notes trop complètes et difficultés à distinguer le principal de l'accessoire
Nécessité d'avancer dans le cours écrit (= base de la matière)	Nécessité d'avancer dans le cours écrit (= base de la matière)

POURQUOI EST-CE QUE TU PRENDS NOTES ?



CONCENTRATION DURANT LE COURS



ABSENCE DE **SUPPORT** / MATIERE
COMPLEMENTAIRE



OUTIL POUR **COMPRENDRE** LE SYLLABUS



IDENTIFICATION DES **EXIGENCES** DES
PROFESSEUR·E·S



POINTS D'ATTENTION DE LA MATIERE

ATTENTION AVEC TES NOTES



Matière
d'examen =
SYLLABUS

(sauf exception)



Eviter la
MULTIPLICITÉ des
supports



Activités
CHRONOPHAGES

Prendre
connaissance de
ta matière

≠ lire un roman

PLUS VALUE POUR TON APPRENTISSAGE

PLUS VALUE POUR LA CREATION DE TON SUPPORT
D'ETUDE



**LECTURE
ACTIVE**

STRATEGIES DE LECTURE ACTIVE

CODE COULEUR

SHEMAS EN MARGE DE LA LECTURE

TABLE DES MATIERES DETAILLEE

RAJOUT D'EXEMPLES, CAS PRATIQUES

MISE EN EVIDENCE DES LIENS LOGIQUES

POURQUOI CRÉER TON SUPPORT D'ETUDE ?

- Manque de temps pendant le blocus
- Nécessité d'un support unique
- T'approprier la matière
- Vision globale et structurée de la matière
- Première mémorisation approfondie



SUPPORT
UNIQUE



PRÊT
AVANT LE
BLOCUS



COMPLET



COMPRIS
&
COMPREHE
NSIBLE



CORRECT &
RIGOUREUX



COMPATIBLE
AVEC TON
PROFIL

OBJECTIFS DE TON SUPPORT D'ETUDE

STRATEGIES POUR TON SUPPORT D'ETUDE



MOYENS – Temps



BESOIN – Forme



EXIGENCES des professeur·e·s



CARACTERISTIQUES du cours

Pense à déjà
te préparer
un bon
planning
global
(ex :
hebdomadaire)



OBJECTIFS CONCRETS



REALISTE



HONNETE quant à tes priorités

N'hésite pas à te fixer des objectifs hebdomadaires pour arriver au bout de tes tâches de pré-blocus

[illegible]

Adopte un horaire de **travail régulier** et privilégie les **cours en direct** pour ne pas procrastiner !

9H

Prévoir mes *objectifs* de la journée, préparer mon *environnement* de travail et me *motiver*

9H – 11h00

Cours en ligne

11H – 12H

Avancer dans la lecture d'un cours

12H-13H

PAUSE MIDI *pour sociabiliser et souffler*

13H – 15H

Cours en ligne

15H - 17H

Préparer TP

Soirée

Achever mon programme et *faire le bilan* sur mon étude (difficultés, retard éventuel...)

Si tu as besoin d'aide...

- Entretiens individuels : [Prends rendez-vous](#) avec l'accompagnatrice aux apprentissages pour discuter de tes difficultés
- Tutorat : [Demande à être accompagné·e par un·e tuteur·rice](#) de master pour les matières qui te posent problème
- Ateliers et guidances : le programme [ici](#)
- [Page UV du Service](#)
- Écris-moi : eve.delvosal@ulb.be

OUTILS



- Questionnaires d'auto-évaluation détaillés :
 - Fais le point, thématique par thématique, [ici](#)
- Stratégies de mise au travail et maintien de la motivation
 - Relis notre [présentation](#)
 - Identifie tes stratégies [ici](#)
- Stratégies d'étude :
 - Identifie ton profil d'apprentissage en relisant cette [présentation](#) et en effectuant ce [test en ligne](#)
 - Retrouve notre présentation des stratégies d'étude [ici](#)
 - Découvre comment [améliorer tes outils](#) et créer ton [support d'étude](#)
 - Identifie les stratégies que tu appliques pour mémoriser [ici](#)
 - Relis la [présentation](#) sur les exigences de tes enseignant·e·s
 - Prends connaissance de [nos conseils](#) pour la maîtrise des exercices du cours

- Gestion et organisation du temps
 - [Présentation](#) de la méthodo pomodoro
 - Planning – [mode d'emploi](#)
 - Utilise ces [modèles de planning](#)
- Préparation et gestion des examens
 - Atelier en ligne sur la préparation et la gestion des examens [ici](#)
 - Découvre les modalités des examens en ligne [ici](#)
 - Sois attentif·ve à la lecture de tes énoncés et retrouve [nos conseils](#), à partir de la slide 15
- Gestion des émotions
 - Prends connaissance de la [trousse de secours](#) pour gérer ton stress
 - Entraîne toi à [faire des exercices](#) de contrôle de gestion de tes émotions pour vivre ta session sereinement

OUTILS

