

Balado Astuces pour mes études

Semaine 2 : Sois présent à tes cours de corps et d'esprit

Dany Dubois

Balado cégep de Sainte-Foy.

Animé par les aides pédagogiques individuels.

Bienvenue dans *Astuces pour mes études*.

Dany Dubois

Bonjour, bon début de semaine ! Bon début de session puisqu'on ne s'est pas adressé à vous encore depuis le début de l'année. Alors, mon nom est Dany Dubois, je coanime avec Karina Whittom et Nathalie Bertrand, deux API de l'équipe du Cégep qui animent cette capsule, ce balado *Astuces dans mes études*, qui est tiré des Conseils des API. Alors d'abord, bon début de session mesdames !

Karina Whittom et Nathalie Bertrand

Allô !

Bonjour !

Dany Dubois

Alors j'espère que vous avez passé un bel été, que vous êtes prêts et prêtes à nous entendre, puis à vous ajuster à cette session qui est un retour en présence.

Avant de faire notre balado de cette semaine, peut-être nous parler un peu du Conseil des API, d'où est tiré ce balado l'*Astuces pour mes études*. D'où ça vient ou à quoi ça sert ? Pourquoi c'est là ?

Nathalie Bertrand

En fait Dany et tous les étudiants qui nous écoutent et étudiantes, les Conseils des API existent depuis plusieurs années. Vu le contexte de la pandémie, nous les avons faits en ligne, donc avec des liens cliquables avec tout plein de trucs. Le but des Conseils des API, c'est vraiment de vous suivre chaque semaine où vous êtes rendus dans votre métier d'étudiants et de vous donner des conseils pour vous prendre en charge pour que vos études aillent bien. Donc à chaque lundi matin, sur le fil des actualités dans votre Omnivox, vous allez voir apparaître le Conseil des API de la semaine en cours. Cette semaine, on est déjà la semaine 2, donc si jamais la semaine dernière, parce qu'on n'a pas fait de balado la semaine dernière, si jamais vous n'avez pas pris connaissance du Conseil numéro 1 qui était *Planifie ta session*, donc c'était de planifier notre session, donc on vous invite vraiment à aller consulter le Conseil de la semaine 1.

Dany Dubois

Donc, en tout temps, vous pouvez aller sur le site du service d'aide aux étudiants :
<https://sites2.csfoyc.ca/aide-aux-etudiants/accueil/>

Dans la section, dans le menu, vous allez avoir le sous-menu *API*, vous allez pouvoir avoir là un autre sous-menu qui permettra de voir les conseils de la semaine qui sont là, toutes sortes d'outils que vous avez mis en place également pour aider, des outils auxquels on va faire référence de semaine en semaine. Donc ne soyez pas perdus à travers tout ça, vous allez en entendre parler. On commence à la semaine 2, tu l'as mentionné, est-ce qu'on revient un peu sur la semaine 1, parce qu'on n'a pas produit pour la semaine 1, des outils principaux. Juste peut-être 3-4 lignes de ce qu'on disait dans cette rentrée pour aider l'étudiant qui nous entend à se sentir prêt dans sa semaine 1 qui est en cours au moment où l'on enregistre.

Nathalie Bertrand

Exactement, donc c'est sûr que la semaine 1, ce qu'on vous propose, c'est vraiment de compléter l'outil, aller le chercher sur le site, le calendrier de session, donc vous avez à chacun de vos cours le plan de cours avec toutes vos évaluations.

Donc compléter votre calendrier de session, qu'est-ce que c'est un calendrier de session ? En fait, ce sont vos 15 semaines dont vous rentrez les dates de vos examens, de vos travaux. Ça va vous permettre, vendredi de la semaine 1, de savoir ce qui s'en vient pour vous pour les 15 prochaines semaines. Donc c'est vraiment de bien se planifier parce qu'on dit souvent Dany, il faut vivre le moment présent, il faut vivre notre journée à plein, mais pour bien vivre notre moment présent, il faut être bien planifié.

Dany Dubois

Donc des informations qu'on retrouve dans son plan de cours pour chacun des cours : les informations, les dates des travaux, des examens sont là. Cette semaine pour la semaine 2, c'est **Sois présent à tes cours de corps et d'esprit**. Alors, de quoi tu vas nous parler principalement ?

Nathalie Bertrand

C'est très important d'être présent en classe. C'est vraiment un gage de réussite et on fait exprès pour dire de corps et d'esprit, donc il ne faut jamais manquer un cours, le plus possible, assister à ses cours. C'est primordial pour ta réussite scolaire d'aller à tous tes cours et quand nous sommes en classe, à nos cours, c'est important d'être là d'esprit, c'est-à-dire de participer activement à tous tes cours, en posant des questions à tes professeurs, en faisant des petits résumés avec tes collègues pendant les pauses et en prenant les bonnes notes de cours. Ça, c'est important, ma collègue tout à l'heure, Karina, va vous en parler de prendre de bonnes notes de cours.

Donc, ce sont vraiment les meilleurs moyens de faire des apprentissages en profondeur, mais par contre, la vie étant ce qu'elle est, ça se peut que tu t'absentes pour X raison ; donc tu es responsable à ce moment-là d'aller chercher les informations manquées. Donc, dis-toi surtout pas : « Ah, c'est juste un cours, ce n'est pas trop grave. C'est juste un 2h, je vais être capable de passer pareil mon cours ». Non, ce 2h là ou même cette heure-là, ça se peut que

tu aies de la matière très importante donc tu es responsable d'aller chercher les informations auprès de tes collègues de classe. Si jamais tu n'as pas encore développé de relation parce qu'on était en début de session, c'est l'occasion rêvée de socialiser, de parler à un collègue pour aller demander ce qui s'est passé en classe ou encore de rencontrer tes professeurs.

Dany Dubois

Et dans le cas d'une absence que je peux planifier d'avance, parce que je sais que j'ai un rendez-vous médical impossible à tasser, je peux aviser mon professeur d'avance aussi de mon absence ?

Nathalie Bertrand

Tout à fait, c'est même conseillé d'envoyer un petit MIO à ton professeur pour l'aviser ou encore mieux : le cours avant de t'absenter, d'aller le voir et de lui en parler.

Dany Dubois

Tu nous parlais des notes de cours Karina, tu veux revenir sur ça. Des fois, on est moins habitué quand on arrive au collégial ou même après un certain temps au collégial, on n'a pas tout développé encore ces habiletés-là, sur quoi tu vas attirer l'attention ?

Karina Whittom

En fait, toujours dans le même sens, d'être présent à ses cours, puis d'être actif dans ses cours. C'est sûr que c'est important aussi de prendre de bonnes notes, mais aussi être attentif à ce que le professeur donne comme matière à l'avant, c'est ce qui va nous donner des indices de quoi prendre en note. Parce qu'évidemment, c'est impossible de prendre le verbatim au complet du professeur. Donc qu'est-ce que je prends en note ? Souvent, de bons indices pour savoir ce qu'on a à prendre en note, c'est lorsque le professeur va nommer qu'il fait un résumé, lorsque le professeur nomme que cette matière-là est vraiment à retenir, est important, lorsque ça fait plusieurs fois aussi qu'il répète une même partie de matière ou même son changement d'intonation parfois va mentionner que cette matière-là est peut-être importante à retenir. Donc ce sont des signes que c'est peut-être important d'en prendre note.

Karina Whittom

Qu'est-ce qu'on fait avec ces notes-là aussi, évidemment ?

Dany Dubois

Parce que ce n'est pas tout d'en prendre, il faut faire plus !

Karina Whittom

Faut faire effectivement quelque chose avec. On vous suggère énormément, les API, de reprendre contact avec ses notes au moins 24h suivant le cours. Pourquoi ? Bien évidemment, pour faciliter la mémorisation, l'intégration de cette matière-là, mais aussi de pouvoir les compléter, parce que la matière va être encore présente dans votre tête, donc ça

sera peut-être un bon moment aussi pour compléter nos notes. Donc relire, ça peut se faire seul, mais ça peut se faire aussi en groupe avec des collègues, à plusieurs. On a peut-être retenu plus d'informations, donc ça va nous permettre de valider notre compréhension, d'ajouter des notes avec ce que les autres collègues ont retenu également et de cibler ensemble ce sont quoi les points essentiels de cette partie ou de ces parties de matière-là. À l'intérieur de 24h suivant le cours, c'est vraiment un bon temps pour relire puis compléter nos notes, puis on peut les compléter aussi avec des exemples. Donc, si on se rappelle, soit seul ou en groupe, d'exemples que le prof a donnés en expliquant la matière, c'est une bonne idée de noter les exemples, parce que quand on va venir pour étudier cette matière-là en prévision d'un examen, c'est peut-être l'exemple qui va faire un petit peu plus de sens dans notre tête, puis qui va nous permettre de nous rappeler de la matière.

Dany Dubois

Autrement dit, il est préférable que je révise rapidement et régulièrement plutôt que d'avoir tendance à me dire : « Ah, je vais attendre avant mon examen pour réviser ». Là, je me donne beaucoup moins de chances d'avoir retenu la matière, puis peut-être même de l'avoir comprise ?

Karina Whittom

Tout à fait, exactement.

Dany Dubois

Au-delà de ça, cette semaine, vous attirez l'attention sur des outils plus spécifiques pour nous aider comme étudiant à bien entreprendre cette session.

Nathalie Bertrand

Tout à fait ! Donc sur le Conseil des API, vous allez retrouver des liens lorsqu'on écrit *Clique ici*. Si vous cliquez tout simplement, vous allez tomber dans la boîte à outils des API, vous allez pouvoir avoir accès aux outils qu'on met l'emphasis dessus. Cette semaine, on a mis un petit *Clique ici* pour développer de bonnes techniques de prise de notes et de lecture. Donc, si vous cliquez, c'est un petit PowerPoint annoté qui parle vraiment de prendre de bonnes notes. Ensuite, on a remis également le calendrier de session, donc dites-vous pas : « C'est la semaine 2, je ne l'ai pas fait la semaine passée, il est trop tard ». Non, il n'est jamais trop tard pour faire votre calendrier de session.

Prenez un 15 min pour le faire, c'est vraiment, vraiment gagnant. Également, on collabore avec les autres services du Cégep. Donc les conseillères en orientation ont mis justement un petit libellé concernant ton objectif d'études. Donc si jamais tu te poses des questions pour ton objectif d'études : « Pourquoi j'ai pris ce programme-là ? J'ai tu bien fait de le prendre ? », donc vous pouvez prendre rendez-vous là en Orientation pour pouvoir en discuter avec les conseillères en orientation.

Dany Dubois

Alors simple pour prendre rendez-vous soit avec les conseillères ou à tout autre service d'aide aux étudiants. Ça peut être les Services adaptés, votre API justement, l'Aide

psychosociale, l'Aide financière pour les prêts et bourses, l'Emploi ou quoi que ce soit ? Vous allez sur le site du cégep <https://sites2.csfoyc.ca/aide-aux-etudiants/rendezvous/>

Vous l'avez sur le Portail de toute façon, c'est assez facile à trouver et ce sont des rendez-vous quasiment en un clic. Ça va assez rapidement pour prendre rendez-vous et vous avez des rendez-vous avec ces gens-là assez rapidement. Quand vous serez sur le site de l'étudiant, gênez-vous pas d'aller dans les sections. Vous avez tous les services dont celui des API et dans lequel vous retrouverez la boîte à outils et les conseils de la semaine.

Alors, je pense que ça fait le tour pour notre 2e semaine qui est **Être présent à ses cours de corps et d'esprit**. Si vous avez besoin d'aide bien sûr face à vos cours, aux défis que vous avez, vous pourrez prendre rendez-vous avec votre API.

Sur ce, nous on veut vous souhaiter un bon début de session et une très belle session !

On ne se décourage pas face à peu importe les défis et on va de l'avant !

Merci à bientôt !