

LES APPRENANTS LIBÉRÉS

Apprendre avec style

PROJET DE COLLABORATION RÉALISÉ PAR DES ÉTUDIANTS, LES PROFESSEURS ET DES EMPLOYÉS DE L'UNIVERSITÉ TRENTE, DE L'UNIVERSITÉ BROCK, DU SENECA COLLÈGE, DE L'UNIVERSITÉ DE WINDSOR, DE L'UNIVERSITÉ MCMASTER, DU CAMBRIAN COLLÈGE ET DE L'UNIVERSITÉ NIPISSING.

ALEX VENIS; TREVOR WINCHESTER; TERRY GREENE; SEVDA MONTAKHABY; PATRICK; MBROUSSEAU; PAESANOM; MADELYN; LIAMPEART; HEATHERCA; JOANNE KEHOE; GSEYMOUR; HARSH BHAVSAR; GIULIA FORSYTHE; JUPSIMARSINGH; DAVE CORMIER; JAMESBAILEY; DANA JAMALEDINE; BRITTA MCBRIDE; GABYAMADOR; ASA REYNOLDS

Université Trent

Les apprenants libérés par l'équipe de projet des apprenants libérés, est autorisé sous la licence Creative 4.0 - Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International, sauf indication contraire.

Ce projet est autorisé sous la licence Creative Commons 4.0 - Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International, sauf indication contraire.

LES APPRENANTS LIBÉRÉS

Apprendre avec style

PROJET DE COLLABORATION RÉALISÉ PAR DES ÉTUDIANTS, LES PROFESSEURS ET DES EMPLOYÉS DE L'UNIVERSITÉ TRENTE, DE L'UNIVERSITÉ BROCK, DU SENECA COLLÈGE, DE L'UNIVERSITÉ DE WINDSOR, DE L'UNIVERSITÉ MCMASTER, DU CAMBRIAN COLLÈGE ET DE L'UNIVERSITÉ NIPISSING.

ALEX VENIS; TREVOR WINCHESTER; TERRY GREENE; SEVDA MONTAKHABY; PATRICK; MBROUSSEAU; PAESANOM; MADELYN; LIAMPEART; HEATHERCA; JOANNE KEHOE; GSEYMOUR; HARSH BHAVSAR; GIULIA FORSYTHE; JUPSIMARSINGH; DAVE CORMIER; JAMESBAILEY; DANA JAMALEDINE; BRITTA MCBRIDE; GABYAMADOR; ASA REYNOLDS

Université Trent

Les apprenants libérés par l'équipe de projet des apprenants libérés, est autorisé sous la licence Creative Commons 4.0 - Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International, sauf indication contraire.

Ce projet est autorisé sous la licence Creative Commons 4.0 - Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International, sauf indication contraire.

TABLE DE MATIÈRES

Bienvenue à l'apprentissage

Bienvenue! Entrez!

Les problèmes épineux

Quel est votre problème?

Les rythmes qui aident à étudier

MENU CONTEXTUEL - Guide de recherche rapide

Le classeur/registre de travail de l'Apprenant libéré

Guide de style

MODULE I. L'APPRENANT

Les rythmes qui aident à étudier : l'apprenant

Aperçu

Gribouillage du module de l'apprenant

Un problème épineux : Fais comme si, en attendant de pouvoir faire comme ça

Motivation et Engagement

Facteurs de Motivation et Engagement

Activité: Sondage sur la motivation et l'engagement

Choisir son propre jeu de motivation

Motivation et engagement : une relation

Le bien-être mental

Introduction

Partie 1 : La gestion du stress

Partie 2 : Les habitudes d'étude et de sommeil

Activité : Éliminer les facteurs de stress

Équilibre universitaire

Priorité

Activité: Infographie sur la gestion du temps et de l'énergie

Difficultés universitaires

Introduction

Adapter son état d'esprit

Le jeu de l'esprit universitaire

Activité: trouver son chemin

Liste de vérification du Module de l'Apprenant

La liste de vérification du Module de l'Apprenant

MODULE II. LE TECHNOLOGUE

Les rythmes qui aident à étudier

Aperçu

Qu'allez-vous en bénéficier?

Résultats de l'apprentissage

Un problème épineux : Apprendre tout au long de la vie tout en n'étant pas technophile

Aisance technologique

Analyse de la pensée stratégique

La baladodiffusion

Qu'est-ce que la baladodiffusion?

Types de baladodiffusion

Les trois étapes de la création d'une baladodiffusion

Le montage d'une baladodiffusion

Activité: Qu'est-ce qui vous motive?

La production vidéo

La production vidéo d'un seul coup d'œil

La préproduction

La production

Capture vidéo de l'écran (Screencast)

La postproduction

Le montage

Mini routine de vlog quotidienne

Le graphisme

C'est quoi le graphisme?

Le processus de conception

Les éléments de base du graphisme

Les principes de la conception graphique

Créez votre graphique

Activité : Conception d'une affiche pour les fans

La liste de vérification du Module Technologue

La liste de vérification du Module Technologue

MODULE III. LE NAVIGATEUR

Les rythmes qui aident à étudier

Aperçu

Soyez le capitaine de votre propre bateau!

Améliorez vos compétences de navigation

Un problème épineux : Perdu en mer

Perdu en mer

Objectifs et attentes

Quels sont les objectifs?

Pourquoi les objectifs sont importants pour les étudiants?

Le problème épineux : de 0 à 100 par Catherine McDonald

Activité : Travaillez à vos objectifs et à vos attentes à votre guise

Échéances et charge de travail

Qu'est-ce que la gestion du temps?

Pourquoi la gestion du temps est importante pour les étudiants?

Le problème épineux : Multitâche? Plutôt "Multi-Inefficace" par Hidaya Patel

Activité : Travaillez à vos échéances et à vos charge de travail votre guise

Bien-être et soutien

Qu'est-ce que le bien-être?

Pourquoi le bien-être est-il important pour les étudiants?

Le problème épineux : Capitaine dépression par Laura Little

Activité: Explorer le bien-être et le soutien

Scénario 1 : Étudiant qui a de la difficulté à concilier ses études et la soins de son enfant

**Scénario 2 : Étudiant qui est genderqueer et viens de vivre une rupture amoureuse
douloureuse**

Paroles finales de sagesse

Accès et finances

C'est quoi l'accès?

Pourquoi l'accès est-il important pour les étudiants?

**Le problème épineux : La technologie et l'accessibilité pour les étudiants démunis par
Fariha Tabassum**

Activités: Explorer l'accès et les finances à votre guise

Informations et parcours

Qu'est-ce que la compétence informationnelle?

Le problème épineux : Perdu en mer

Activités: Explorer les Informations et les parcours à votre guise

Liste de vérification du Module Le Navigateur

Liste de vérification du Module Le Navigateur

MODULE IV. LE COLLABORATEUR

Les rythmes qui aident à étudier

Aperçu

Un Problème Épineux: Nous sommes tous parties prenantes 142

Soyez Prêts À Collaborer 144

<i>Dans Cette Section</i>	144
Un Problème Épineux: Gestion de Travail en Groupe	142
Trouver Vos Amis	148
Maintenir Le Travail De Groupe Sur La Bonne Voie	151
Activité: Créer un Groupe de Travail	155
Autonomie Sociale	158
Dans Cette Partie	158
Trouvez votre voix	158
Syndrome de L'Imposteur: Un Problème Épineux par Sevda Montakhaby Nodeh	160
Planifier En Avance (Pour les Conflits et L'Inconfort)	161
Activité: Faux Stéréotypes	163
Alliance	165
Dans cette partie	165
Donner une rétroaction constructive en utilisant la méthode « sandwich »	165
Être ouvert à toutes les perspectives	166
Comment diriger et collaborer avec empathie	168
Activité : création d'une carte d'empathie	170
Qu'est-ce que la positionnalité?	172
Activité : Arbre d'identité du positionnement	172
Réseautage	175
Dans cette partie	175
Qu'est-ce que le Réseautage	175
Planification d'Un Réseau efficace en utilisant le Site d'Internet	176

Activité: Cartographie de votre réseau d'Apprentissage Personnel	180
Encadrement	181
Activité: "Influence Tree"	183
Activity: Influence Tree 183	
Conclusion	185
Liste de Contrôle du Module des Collaborateurs	186
La Liste de Contrôle du Module des Collaborateurs	186
Activité Culminante : Autres problèmes, S'il Vous Plaît	187
Nom de l'activité : Autres Problèmes, S'il Vous Plaît	187
Plus de Choses parce que Vous ne pouvez pas obtenir assez	189
L'Apprenti	189
Le Navigateur	189
Le Technologue	
189	
Le Collaborateur	189
Les Insignes	191
En Français	194
Générique de Fin	195
Les Crédits du projet de L'Apprenant Libéré	195

Bienvenue à l'apprentissage

Bienvenue! Entrez!

En rétrospective, vous vous félicitez affectueusement d'avoir trouvé cette ressource. Bien joué!

C'est quoi ce truc? ...Plus de détails, svp!

Bonne question! Mettons la main à la pâte!

Bien que l'idée que tous les gens possèdent des styles d'apprentissages innés (visuel, kinesthésique, auditif) ne soit pas corroborée (voir, *Les styles d'apprentissages, un mythe*), cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas apprendre avec style. N'est-ce pas?

Le présent programme a comme but d'aider les apprenants en ligne à acquérir plus de confiance, d'autonomie et de compétence. Il s'agit de vous libérer afin de réaliser l'apprentissage dont vous avez besoin, quel que soit l'environnement d'apprentissage. Vous pouvez en profiter un peu ou beaucoup. Vous trouverez ci-dessous la description des quatre ensembles de modules qui ont été identifiés comme les compétences « Apprenants libérés ».

Les apprenants

C'est plutôt évident, n'est-ce pas? C'est pourquoi ce module initial est d'importance primordiale. En plus de vous aider à avoir une meilleure compréhension dans les domaines de la motivation et de l'engagement, de l'équilibre et des difficultés académiques, cela vous aidera à prendre conscience de votre environnement.

Le technologue

En tant qu'étudiant, vous disposez d'une « trousse de technologies » avec des accessoires que vous n'avez pas choisis, mais que vous devez quand même savoir utiliser. Outre à faire vous connaître les outils qui ont été mis à votre disposition, le but de ce module est de vous préparer à vous servir de vos instruments et compétences lorsque l'occasion d'être créatifs se présentera.

Navigateur: -

Chaque établissement, chaque programme, et même chaque cours ont leurs propres voies uniques (et obstacles) vers la réussite. Ce module vise à vous aider à vous y retrouver en vous concentrant sur la gestion du temps, le bien-être mental et la sensibilisation, sur les informations et les services mis à votre disposition.

Collaborateurs

La plupart des personnes reconnaissent que le monde devient de plus en plus connecté et participatif. Mais d'un autre côté, il faut reconnaître que pas tout le monde aime travailler en groupe. Ce module offre l'opportunité d'améliorer vos compétences en matière d'organisation collaborative, votre autonomie sociale, votre alliance, et le réseautage afin de tirer le meilleur parti des expériences de collaboration.

Jetez un coup d'œil et cliquez sur les diapositives ci-dessous pour vous familiariser un peu dans quoi vous vous engageriez en suivant ces modules. Vous pouvez choisir n'importe quel parcours qui vous intéresse parmi ces quatre modules. Nous vous conseillons de commencer par le module d'apprentissage si vous n'êtes pas sûr où débiter.

Un élément H5P interactif a été exclu de cette version du texte. Vous pouvez le voir en ligne ici:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=4#h5p-9>

D'où ça vient?

Le Programme des Apprenants Libérés à son origine du Programme Ontario Extend pour Éducateurs Inspirés. Le programme original vise à inspirer les éducateurs dans six domaines (enseignant, technologue, collaborateur, conservateur, expérimentateur, érudit). Vous constaterez probablement l'inspiration générée quand nous avons choisi les quatre domaines dans le cadre de l'apprenant Libéré. Tout comme le cadre des Éducateurs Inspirés vise à aider les formateurs à se former pour enseigner à l'ère numérique, l'Apprenant Libéré aspire les étudiants dans le même but.

Ce projet a été réalisé grâce au financement du gouvernement de l'Ontario et la Stratégie d'apprentissage virtuel (SAV) disponible par l'entremise d'ecampusOntario's .Pour en savoir plus, veuillez visiter : <https://vls.ecampusontario.ca>.

Des problèmes épineux.

Quel est votre problème?

Nous avons invité des étudiants à partager les ‘problèmes vicieux’ auxquels ils font face dans leur carrière d’apprentissage.

Les problèmes pernecieux sont des problèmes délicats qui n’ont peut-être pas de cause claire ou de solution facile. Ils peuvent surgir de partout. Nous avons compilé toutes les histoires racontées par les étudiants d’où nous avons créé le programme d’Apprenants Libérés’ pour vous aider à devenir un apprenti en ligne confiant et indépendant. Vous trouverez ces témoignages éparpillés tout au long de ce texte.

Nous avons aussi partagé tous les témoignages sur le site : Liberated Learner: Wicked Problems (le site s’ouvre sur une nouvelle fenêtre de navigation). Et dans le cadre du travail que vous choisirez dans ce programme, nous vous demanderons aussi d’ajouter vos histoires sur le site. Veuillez voir notre vidéo ci-dessous pour un avant-goût des histoires racontées.

Une ou deux éléments interactifs ont été omis de cette version du texte. Vous pouvez les voir en ligne sur <https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=28#oembed-1>.

Tous les prob

LE TECHNOLOGISTE

Ce module vous aide à vous préparer à apprendre toute nouvelle technologie dont vous pourriez avoir besoin.

Les "rythmes à écouter" du module technologique ont été conçus par les élèves des programmes de musique indépendants de Seneca. Regardez la vidéo ci-dessous, ou écoutez notre Soundcloud Playlist (dans une nouvelle fenêtre) pour tous les rythmes pendant que vous suivez le module. Ce morceau est intitulé “Derek@Trentu” par Machismono.

- Le module Technologue est conçu pour vous aider à sélectionner, naviguer et apprendre les nouvelles technologies.
- Qu'allez-vous en bénéficier?
- Une méthode pour approcher et se préparer à travailler avec les nouvelles technologies.
- Une introduction au podcasting et au travail avec l'audio et les logiciels associés.

- Une compréhension des outils de création, de contenu vidéo et comment planifier et monter un projet multimédia.
- Une introduction aux principes et aux logiciels de conception graphique.

Attention! Prenez garde au ton!

Ce module a été conçu par une équipe d'étudiants co-concepteurs et concepteurs pédagogiques, chacun ayant sa propre personnalité ! C'est pourquoi le ton de l'écriture varie d'une section à l'autre, et à mesure que nous passons d'un auteur à l'autre. Bonne lecture!

L'apprentissage des nouvelles technologies fait partie de l'expérience postsecondaire. Que vous entriez dans votre première année d'université directement après le lycée, que vous soyez un étudiant de deuxième année ou que vous repreniez des études après plusieurs années d'absence, vous allez acquérir de nouvelles compétences et travailler avec de nouvelles technologies.

Petit rappel - Si vous êtes pressé, vous pouvez toujours consulter le Take Out Menu pour retrouver exactement ce que vous désirez.

Objectifs de l'Étude

A la fin de ce module vous serez en mesure de:

Généralités

Appliquer un processus basé sur les fonctions pour apprendre un nouveau programme informatique.

Conception graphique

- Décrire les principes fondamentaux de la conception graphique.
- Énumérer certaines des fonctions couramment utilisées dans les logiciels de conception graphique.
- Créer une image visuelle originale qui démontre les principes de la conception.

Vidéo

- Décrire les étapes de la préproduction, de la production et de la post-production en ce qui concerne la création vidéo.
- Définir certaines des fonctions couramment utilisées dans le montage vidéo.
- Créer une vidéo originale qui incorpore différentes techniques de cadrage, d'éclairage et de montage.

Podcasting

- Décrire les étapes de la préproduction, de la production et de la post-production en ce qui concerne la création audio.
- Définir certaines des fonctions couramment utilisées dans le montage audio.
- Créez un morceau audio original qui implique plusieurs pistes, des effets sonores et des techniques de montage audio.

Il existe des liens avec d'autres modules d'apprenant libéré :

Tout d'abord, bon nombre des compétences explorées dans d'autres modules (gestion du temps, recherche, gestion du stress) vous seront utiles lorsque vous tenterez d'apprendre diverses technologies. Les techniques que vous utilisez pour gérer votre stress ou votre temps vous seront utiles, que vous essayiez d'étudier pour un examen final ou de monter une vidéo.

Deuxièmement, de nombreuses activités proposées dans d'autres modules peuvent remplacer celles que nous suggérons dans ce module. Par exemple, au lieu de créer une affiche vantant les mérites de votre groupe préféré (comme nous le suggérons dans le module sur la conception graphique), vous pourriez plutôt créer une affiche qui décrit le type d'apprenant que vous êtes, ou qui rassemble un ensemble de ressources que vous voulez utiliser dans votre école.

Une vie d'apprentissage en étant lent sur le plan technique

De : Ather Shabbar

Les problèmes difficiles sont ceux qui n'ont pas de réponse définitive. Ils peuvent être l'un des problèmes les plus délicats car la situation de chacun est unique. Pour vous guider, nous avons rassemblé des histoires d'étudiants se trouvant dans des situations similaires, les conseils qu'ils vous donnent et la façon dont ils les ont surmontés.

Voici l'histoire d'un étudiant adulte qui retourne à l'université et qui a du mal à s'adapter aux nouvelles technologies.

L'apprentissage de ces compétences peut s'avérer difficile, d'autant plus qu'elles ne sont pas toujours abordées dans le cours. Vous devrez peut-être utiliser un système de gestion de l'apprentissage (Blackboard, Canvas, Brightspace/D2L), ou faire une présentation avec un outil de conférence virtuelle (Zoom, MS Teams, WebEx). Votre instructeur peut vous demander de créer une vidéo pour un devoir, ou un PowerPoint narré. Vous pouvez même avoir vos propres projets en tête : créer un site Web pour votre portfolio ou mettre en place une boutique en ligne.

Quel que soit le projet, l'apprentissage de nouvelles compétences technologiques est un élément essentiel pour réussir dans le monde d'aujourd'hui.

Ce module vous aidera à développer des compétences pour relever ces défis afin que vous puissiez apprendre ces technologies d'une manière qui vous convienne.

Analyse de la pensée stratégique

Développer une aisance dans les programmes informatiques peut être difficile, frustrant et complexe. Ce module présente une approche, axée sur l'identification de fonctions spécifiques et leur résolution.

La stratégie est basée sur un processus à trois étapes : identifier le problème, trouver des ressources et s'exercer.

Identifier le problème

L'étape initiale consiste à déterminer ce que vous devez faire.

Votre problème peut être spécifique : "Comment soumettre mon devoir dans le Blackboard ?" ou général : "Comment modifier une vidéo ?".

L'un de ces problèmes est articulé de manière précise, l'autre ne l'est pas.

Rentrer les deux phrases sur Google et analyser les deux premiers résultats pour chaque.

- Comment puis-je soumettre mon travail dans Blackboard (remplacer « Blackboard » par le système de gestion de l'apprentissage que votre école utilise, comme Canvas ou Brightspace
- Comment modifier une vidéo?

Pesez-vous les questions suivantes:

- Les résultats ont-ils été satisfaisants?
- Pourriez-vous résoudre le problème (soumettre la tâche ou modifier la vidéo) à partir des renseignements des premiers clics?

La première chose que vous pouvez remarquer est que les résultats de la première phrase (sur la soumission d'un devoir) répondent en fait à la question. Vous pouvez suivre ces instructions pour soumettre votre travail. Les résultats pour le montage d'une vidéo sont beaucoup moins utiles.

Pourquoi ?

Il y a deux problèmes:

1 – Aucun programme n'est spécifié. Les premières réponses sont toutes centrées sur un programme spécifique à utiliser. Il ne s'agit pas forcément d'un programme auquel vous avez accès ou que vous souhaitez utiliser. Vous pouvez même voir un tutoriel vidéo qui utilise un programme qui n'est plus utilisé.

2 – "Modification" regorge de nombreuses fonctions. Essayez-vous d'ajouter du texte à des images ? Ajouter de la musique à un diaporama ? Couper et arranger des clips ? Faire un zoom sur quelque chose ? Toutes ces fonctions spécifiques sont regroupées sous le terme générique de "modification".

The La première phrase remplit une fonction spécifique en la plaçant dans le contexte d'un programme spécifique. La façon dont vous soumettez un devoir change en fonction du programme que vous utilisez. La première étape de l'identification du problème consiste à déterminer la fonction et à la placer dans le contexte d'un programme.

Vous connaissez probablement déjà le programme utilisé, mais vous devriez vérifier et vous assurer que vous l'avez bien compris.

Passer du problème à la fonction peut être plus difficile. Quelque chose comme "monter une vidéo" est trop vague. "Ajouter du texte à une vidéo" ne l'est pas. "Créer un podcast" est vague, alors que "couper des clips audio" ne l'est pas.

Une Astuce!

Si vous êtes coincé à ce stade, et que vous ne pouvez pas spécifier une fonction, prenez un peu de recul et réfléchissez aux questions suivantes :

- C'est pour le cours ? Demandez des précisions à votre professeur.

- Essayez de faire des recherches :

o Des programmes simples à utiliser pour créer _____.

o Introduction à _____. _____.

Ces deux recherches devraient vous donner suffisamment d'éléments pour commencer à identifier les fonctions. La première vous aidera à identifier certains programmes que vous pourriez vouloir utiliser. Cela vous sera utile lors de la recherche de ressources. La seconde vous permettra de vous familiariser avec le type de fonctions (et la terminologie pour les décrire) que vous pourriez vouloir connaître.

Les programmes informatiques sont chargés de fonctions individuelles. La bonne utilisation d'un programme implique savoir utiliser toutes ses différentes fonctions pour obtenir les résultats désirés. L'objectif initial de cette étape initiale est de découvrir la fonction qu'il vous faut et de la placer dans le contexte spécifique d'un programme. Cela vous sera utile lorsque vous chercherez des ressources.

Plus la fonction que vous pouvez isoler est spécifique, plus les ressources que vous trouverez seront spécifiques, ce qui signifie qu'il y a plus de chances qu'elles vous aident. La spécificité est une question de pratique, alors ne vous sentez pas mal si vous n'y êtes pas encore. Gardez cela à l'esprit à mesure que vous progressez

Retrouver les Ressources

Une fois que vous avez identifié la fonction et le programme à apprendre, l'étape suivante consiste à trouver des ressources. En tant qu'étudiant, il existe deux sources principales d'aide que vous pouvez utiliser :

À l'intérieur de l'École

Vous savez déjà que vous payez pour les cours. Si vous vous inscrivez à d'autres cours, vos frais de scolarité augmentent. L'une des premières sources d'aide est donc votre professeur. Envoyez-leur un courriel pour leur demander de l'aide : ils sont là pour ça. Parfois, votre professeur est vraiment utile et peut vous aider à résoudre le problème ou vous mettre en contact avec des ressources. D'autres fois, il ne connaît pas la réponse et vous devez chercher en dehors de la classe.

En dehors de la classe, il y a beaucoup d'autres ressources académiques pour lesquelles vous payez, comme :

- La bibliothèque
- Le département de support technologique
- Les services aux étudiants
- Le service de consultation
- Le centre de tutorat

Toutes ces ressources ne sont pas utiles pour apprendre les nouvelles technologies, mais certaines le sont. Vérifiez quels sont les ateliers proposés par la bibliothèque, ou si le centre de tutorat offre des cours et des ressources pour ce dont vous avez besoin. Si vous êtes nouveau à l'école et ne savez pas où aller, commencez par les services aux étudiants. C'est littéralement leur travail : mettre les étudiants en relation avec les services.

En dehors de l'École

En dehors de l'école, l'endroit où aller est l'internet. C'est pourquoi il est si important de déterminer les fonctions et les programmes. Ils aident à filtrer toutes les informations pour obtenir ce que vous avez besoin de savoir.

Par exemple, disons que vous utilisez Audacity pour créer un podcast. Et disons que vous aimeriez augmenter le volume d'une certaine section. Si vous cherchez sur Google "comment augmenter le volume d'un clip", vous obtiendrez des résultats pour toutes sortes de choses, et il

est peu probable qu'ils s'appliquent à Audacity. En revanche, si vous cherchez sur Google " comment augmenter le volume d'un clip dans Audacity ", vous trouverez la réponse dont vous avez besoin.

Quand vous recherchez des informations, recherchez les liens YouTube si vous souhaitez voir un tutoriel vidéo, et recherchez les articles textuels si vous préférez voir des captures d'écran et des instructions. Les deux sont utiles, et le choix vous appartient.

Chaque fois que vous voyez une ressource, assurez-vous que les visuels ou les instructions correspondent à votre propre version. Il est possible qu'une vidéo ou un article ait été réalisé à l'aide d'une ancienne version du logiciel, et que l'apparence ou les procédures aient changé.

Une Astuce!

Bon nombre de programmes utilisent une terminologie spécifique. Les meilleurs résultats de recherche sont obtenus en utilisant cette terminologie. Utilisez Google pour retrouver ce qui vous paraît le plus approprié, puis lisez ce qui s'y trouve. Si vous remarquez que les gens utilisent un certain mot pour décrire ce que vous voulez faire, utilisez ce mot dans vos futures recherches.

Rappelez-vous : vous n'êtes pas la première personne dans cette situation. D'autres ont déjà posé des questions similaires. Cherchez des moyens d'améliorer votre terminologie et d'obtenir des résultats plus précis.

Pratique – épreuves et difficultés

Une fois que vous disposerez de certaines ressources, vous devrez les pratiquer.

En vous joignant aux ressources de l'école ou à toute forme d'assistance personnelle directe, apportez votre téléphone ou votre ordinateur portable si vous en avez un, afin de pouvoir l'essayer sur place. De sorte que si vous rencontrez des problèmes, quelqu'un sera là pour vous aider.

Quand vous êtes en ligne, trouvez une ressource et essayez-la. Est-ce que ça a marché ? Si non, quel problème avez-vous rencontré ? Devez-vous chercher une autre ressource ? Ou avez-vous rencontré un autre problème et devez-vous modifier votre recherche ?

D'une manière ou d'une autre, cette étape est une question de pratique. Continuez à chercher des ressources et à essayer des choses jusqu'à ce que vous réussissiez. Parfois, la fonction est simple (soumettre un devoir), d'autres fois, elle est beaucoup plus délicate (flouter le visage de quelqu'un dans une vidéo).

Cette étape consiste à tester les ressources et les méthodes qu'elles proposent. Vous pouvez trouver quelque chose qui semble vraiment prometteur, mais si cela n'aide pas à résoudre le problème, c'est inutile. Vous ne saurez pas si quelque chose est utile ou non tant que vous ne l'aurez pas testé. Prenez donc la ressource la plus prometteuse et la plus facile à suivre, et essayez-la. Si elle fonctionne, tant mieux ! Sinon, retournez à l'étape 2 et voyez si vous pouvez trouver une autre ressource, ou retournez à l'étape 1 et trouvez une autre fonction à rechercher.

Une Astuce!

Soyez patient avec vous-même. Vous allez parfois vous tromper. Votre première vidéo, votre premier podcast, votre première affiche ou votre premier site Web ne sera peut-être pas le meilleur. Ce n'est pas grave. La prochaine sera meilleure. Vous n'obtiendrez pas quelque chose d'aussi bon que vous l'aviez imaginé. Ce n'est pas grave. Persévérez.

Donnez-vous du temps. La première fois que vous faites quelque chose, cela prend beaucoup de temps. La deuxième fois, cela prendra moins de temps. Finalement, cela devient facile. Lorsque vous apprenez des choses pour la première fois, donnez-vous suffisamment de temps au cas où les choses tourneraient mal. En fait, anticiper que les choses ne vont pas bien se passer.

- Cela signifie que vous ne devez pas attendre le jour de la remise de votre projet pour éditer votre essai vidéo. Donnez-vous du temps pour ne pas passer une nuit blanche.
- Les ressources (surtout celles provenant d'une personne réelle) prennent du temps à programmer et à mettre en place. Il se peut que votre instructeur ne vous réponde pas avant un jour ou deux. Le prochain atelier sur la conception de présentations ne sera peut-être pas organisé avant la semaine prochaine. Planifiez à l'avance. Donnez-vous du temps supplémentaire pour accomplir la tâche.

Se mettre à l'épreuve

L'apprentissage d'une nouvelle technologie est un processus. Le moyen le plus efficace d'apprendre quelque chose de nouveau est de se donner un projet. Il peut s'agir d'un projet scolaire ou d'un projet qui vous intéresse. Avec chaque projet, vous essayez de faire quelque chose. Il peut s'agir d'écrire une formule Excel pour additionner vos dépenses mensuelles ou de masquer une plaque d'immatriculation dans une vidéo que vous êtes en train de créer.

Quoi qu'il en soit, aborder le problème en déterminant les fonctions dont vous avez besoin vous permettra d'apprendre. Vous serez en mesure de voir vos résultats, car chaque fonction réussie entraîne un changement réel dans votre projet.

C'est quoi le podcasting?

Un podcast est un ensemble d'épisodes d'enregistrements audio que l'on peut écouter soit en diffusion flux, soit en téléchargeant l'épisode.

Ce qu'il vous faut pour commencer:

- Un microphone pour enregistrer l'audio (votre téléphone fonctionne bien).
- Un programme informatique gratuit pour éditer et combiner des fichiers audio.
- Une idée.

Pourquoi créer un podcast?

- À l'école, vous avez peut-être la possibilité de créer un podcast ou une narration audio dans le cadre d'un travail.
- Cela peut vous aider à construire votre marque personnelle pour toucher plus de monde ou faire partie de votre portfolio.
- Ayant un coup d'admission très bas, il peut s'agir d'un excellent passe-temps pour partager vos idées, opinions, blagues ou intérêts avec le monde entier.

Les genres de Podcast

Il y a plusieurs genres de podcasting, et vous pouvez mélanger les styles d'un épisode à l'autre. En règle générale, il existe deux types de podcasts : ceux qui traitent d'un sujet et ceux qui racontent une histoire. Lorsque vous abordez un sujet, vous pouvez vous exprimer seul, avec un co-animateur ou un invité. Lorsque vous racontez une histoire, vous pouvez raconter une histoire fictive ou non. Vous n'êtes pas obligé de créer une série de podcasts - vous êtes libre d'en créer une seule!

Nous illustrons en dessous, les avantages inconvénients des genres les plus courantes de podcasting :

Format d'entretien

Dans ce format, vous (l'animateur) interviewez des invités à chaque épisode. Vous pouvez interviewer plusieurs invités par épisode ou vous en tenir à un seul à la fois.

Avantages :

- Ce sont vos invités qui parlent le plus. Il vous suffit d'orienter la conversation.
- Cela ouvre votre émission à un nouveau public, car vos invités font la promotion de leur participation à votre émission auprès de leurs fans

Inconvénients:

- Il s'agit d'un format extrêmement populaire et vous pourriez avoir du mal à vous séparer du reste.
- L'entretien est une compétence qui demande de la pratique et de la patience.
- Trouver un nouvel invité pour chaque épisode peut s'avérer difficile.

The Monologue

Ce format repose en grande partie sur votre capacité à captiver l'auditoire par vos idées et votre discours.

Avantages :

- Le podcast se déroule selon votre propre calendrier et à votre propre rythme.
- L'édition d'une voix est beaucoup plus facile que celle de plusieurs.
- Votre audience apprend à vous connaître intimement.
- C'est un atout pour la création d'une marque.

Inconvénients :

- C'est beaucoup de paroles. Parler pendant 30 à 45 minutes est épuisant.
- Vous n'avez personne avec qui échanger des idées.

Avec un Co-animateur

Lorsque deux hôtes s'expriment, une conversation naturelle est générée.

Avantages:

- Vous n'êtes responsable que de la moitié de la conversation.
- C'est facile d'écouter une conversation organique plutôt qu'un script préparé.

Inconvénients :

- Vous devez choisir des sujets que vous connaissez tous les deux.
- Il peut être difficile de faire progresser la conversation d'une manière qui donne envie au public d'écouter. Par exemple, les blagues personnelles peuvent ne pas être bien accueillies par le public.

Raconter une histoire

Il peut s'agir d'une histoire non fictive (actualités ou documentaires) ou d'une histoire fictive (pièces de théâtre et films). Elle peut être racontée par une seule personne ou par des acteurs jouant des personnages. Souvent scénarisées et répétées, elles font également appel à des effets sonores et à d'autres éléments audio pour construire une scène visuelle dans l'esprit de l'auditeur.

Avantages :

- Cela peut être un excellent moyen de raconter une histoire avec un budget limité. Si vous êtes un écrivain et que vous souhaitez donner vie à votre création, vous pouvez plus facilement réaliser un podcast qu'un film.

- Peut être très addictif pour les auditeurs. Ils peuvent écouter parce qu'ils veulent en savoir plus sur le sujet non fictionnel, ou ils se branchent parce qu'ils ont besoin de connaître la suite.

Inconvénients :

- Nécessite beaucoup de planification et de pratique. Il faut soit planifier tous les faits pour s'assurer d'avoir des informations factuelles, soit s'entraîner à lire les lignes pour ne pas commettre d'erreur.

- Cela peut impliquer une grande équipe, soit d'acteurs, soit de personnes effectuant des recherches sur des sujets pour garantir un produit de haute qualité. Ce type de podcast est en concurrence avec d'autres sources d'information (presse écrite et vidéo) ou d'autres sources de divertissement (spectacles et films).

Les trois étapes de la création d'un podcast:

- Préproduction : La Planification de l'émission.
- Production: Enregistrement des voix.
- Après-production : Montage des voix et ajout d'autres sons.

Préproduction: Planification du podcast

La préproduction consiste à savoir de quoi vous allez parler. Elle permet d'éviter les divagations et favorise un contenu cohérent et captivant. Pensez à vos propres professeurs : certains d'entre eux sont très doués pour le décousu et la tangente, mais d'autres ne le sont pas. Si, comme la plupart des humains, vous n'êtes pas doué pour le décousu, il est préférable de créer une sorte de script.

Pour toutes les formes

Peu importe le genre ou la forme du podcast que vous allez produire, les conseils suivants sont utiles pour aider à la planification de votre projet.

- Implémentez une structure pour le déroulement de l'épisode et le contenu que vous souhaitez y inclure.
- Entraînez-vous à parler:
 - o Vous voulez obtenir une vitesse de parole qui ne soit ni trop rapide ni trop lente.

- o Vous voulez énoncer clairement vos mots afin d'être compris.
- o Vous devez vous assurer que tous les changements de volume sont intentionnels pour mettre l'accent, et non accidentels.
 - Entraînez-vous à faire une pause au lieu de dire "hummm" ou "ahhh". Ces sons sont généralement ceux que fait notre cerveau lorsqu'il réfléchit à ce qu'il va dire. Entraînez-vous à rester silencieux lorsque vous réfléchissez.
- o N'oubliez pas que le public ne peut pas vous voir regarder fixement dans le vide. Ils ne sauront pas ce qui se passe derrière le micro. Vous pouvez toujours raccourcir les pauses en post-production, mais il est beaucoup plus difficile de supprimer les "hummm".

Entretiens avec un co-animateur

Si votre podcast fait intervenir une autre personne, il est toujours bon de lui faire savoir à l'avance de quoi il sera question.

- Assurez-vous que l'invité est un bon orateur et qu'en plus d'être bien informé, il est capable de s'exprimer clairement, de façon informative et de s'engager
- Distribuez une liste de sujets de discussion au co-animateur et aux invités. Cela leur permet de savoir ce qui sera discuté, de ne pas être surpris et d'arriver à la session avec des idées déjà préparées.
- Demandez également à l'invité de quoi il veut parler. Cela permet de créer une conversation où les deux personnes sont bien informées et engagées

Raconter une histoire

- Rédigez un script et répétez-le à haute voix. Veillez à ce qu'il ait l'air naturel. Vous ne voulez pas avoir l'impression de lire quelque chose, c'est pourquoi répéter les lignes à l'avance vous aidera à vous familiariser.
- Si vous écrivez un texte non fictionnel, pensez aux informations de base que l'auditeur doit connaître. Assurez-vous que ces informations sont présentes.

Production

- Enregistrez-vous à l'aide d'un téléphone ou d'un microphone.
- Veillez à choisir un endroit où les bruits extérieurs sont minimes. N'enregistrez jamais à l'extérieur, sauf si c'est dans un but précis et que vous souhaitez un bruit de fond intentionnel.

- Gardez une distance constante par rapport au microphone pour éviter les "popping Ps" et essayez de ne pas trop varier votre volume. Parlez légèrement plus fort que vous ne le feriez normalement.
- o Un "P" ponctuer désigne une tendance à prononcer les mots commençant par un P plus fort que d'ordinaire. C'est dû au fait que l'on souffle de l'air en faisant le son P.
- o Les gens ont tendance à commencer des gros mots pour commencer, surtout après une pause. Essayez de limiter cela.
- Lorsque vous interrogez quelqu'un, hochez la tête au lieu de dire "Oui". Vous montrerez ainsi que vous avez compris sans causer de problèmes au niveau du fichier audio.
- Si vous avez un co-animateur ou un invité, il peut être plus pratique pour chacun d'enregistrer son propre fichier audio avec son propre téléphone. Vous obtiendrez deux fichiers audio que vous devrez combiner lors de la phase d'édition, mais c'est plus facile que de s'entasser autour d'un microphone ou de chercher à connecter deux microphones à un seul appareil d'enregistrement.

Module 4

Task

Faites une réflexion sur vous-même en pensant à tous les aspects et expériences passés et actuels qui ont forgé votre identité. Présentez vos résultats sous la forme d'un plan d'identité et réfléchissez à ce que cela signifie par rapport à votre position, vos privilèges et vos interactions.

Niveau 1

Dessinez un plan d'identité : commencez par écrire votre nom dans un cercle au centre d'une feuille de papier, puis reliez les différents aspects de votre identité à votre nom. Les aspects de votre identité comprennent vos antécédents culturels et linguistiques, votre éducation, votre emploi, le contexte dans lequel vous avez grandi (où ? vos parents/tuteurs ? vos frères et sœurs ?, etc.), votre sexualité, votre classe socio-économique, vos loisirs, vos compétences, ce que vous aimez et n'aimez pas, vos voyages, etc.

Niveau 2

Maintenant que vous avez dessiné votre plan d'identité, réfléchissez à ce qu'il signifie pour vous. Vous a-t-il aidé à réaliser ou à redécouvrir quelque chose sur vous-même ? Quelles opportunités et/ou limitations votre arbre d'identité a-t-il présenté en ce qui concerne vos privilèges ? Quel genre de personne aimeriez-vous être à l'avenir ? Rédigez vos réflexions dans un court paragraphe (de 5 à 10 minutes).

Niveau 3

Pensez à ce que votre plan d'identité peut signifier pour les autres. Réfléchissez à ce que votre plan identitaire dit aux autres à votre sujet et à ses implications dans différentes interactions. Par

exemple, qu'apportez-vous à la table et quelles dynamiques de pouvoir sont en jeu lorsque vous vous adressez à différents groupes ? Quels sont les aspects de votre personnalité que vous devriez essayer de prendre en compte lorsque vous interagissez avec d'autres personnes ? Rédigez vos réflexions dans un court paragraphe. (5-10 minutes)

Objectifs de l'apprentissage

- Développer une meilleure compréhension de soi en réfléchissant à sa propre position.
- Démontrer une prise de conscience des implications de sa propre position.
- Développer une prise de conscience des dynamiques de pouvoir héritées au sein de différentes interactions.

Emploi du temps

Cette activité devrait prendre approximativement 15 à 30 minutes.

Comment achever cette activité

1. Pensez aux différents composants qui constituent votre identité.
2. Réalisez votre plan identitaire en notant les différentes composantes sur une feuille de papier ou en utilisant l'un des logiciels suivants: Mindmup , Text2MindMap , OneNote, or Google Draw
3. Réfléchissez à ce que votre plan identitaire signifie pour vous, à ses implications et à ce que vous voulez être.
4. Tapez vos réflexions.

Critère de réussite

- Dessiner un schéma d'identité.
- Réflexion honnête et authentique.
- Développer sa positionnalité et une meilleure perception de soi
- Comprendre ses possibilités et/ou ses limites par rapport à ses privilèges.
- Considérer les dynamiques de pouvoir potentielles dans différents contextes et les moyens de les régler.

Un exemple

Voir l'exemple d'une réponse ici. (Une nouvelle fenêtre va s'ouvrir)

Que dois-je faire avec ça ?

Si vous utilisez le registre de travail de l'apprenant libéré, téléchargez votre registre de plan d'identité dans le dossier du module Collaborateur en le photographiant (si vous l'avez fait sur papier).

Si c'est la seule activité d'Apprenant libéré que vous prévoyez de faire, enregistrez le registre où vous voulez. N'oubliez pas de le partager avec vos amis et votre famille pour leur faire part de vos réflexions pertinentes.

Conclure et voir loin

Dans cette section, nous nous sommes préparés à devenir le meilleur allié possible. Ensuite, nous allons prendre tout ce que nous avons appris jusqu'à présent et essayer de l'utiliser pour élargir votre propre réseau d'apprentissage personnel.

Conçue en collaboration avec les étudiants, le corps enseignant et le personnel de l'Université Trent, de l'Université Brock, du Collège Seneca,

L'Université de Windsor, l'Université McMaster, le Collège Cambrian et l'Université Nipissing.

Dans cette section

Nous aborderons les sujets suivants :

- Ce que représente un réseau et ce qu'il peut faire pour vous
- Comment établir un réseau efficace
- Trouver et être un tuteur

Et travailler pour obtenir ces résultats:

- Définir ce qu'est le réseau et pourquoi il est important pour la réussite professionnelle et sociale future.

- Planifier la manière d'utiliser le Web pour créer des réseaux en vue de l'employabilité et de la poursuite d'activités professionnelles.
- Trouver et être un tuteur de qualité.

Le réseau, n'est-ce pas ? Tout comme le travail de groupe, penser au réseautage semble être épuisant. La mise en place d'un réseau entier semble également un peu écrasante, tant qu'on y est. C'est pourquoi, dans cette section, nous vous expliquons comment construire un réseau, une petite connexion à la fois. Si vous y allez lentement et régulièrement, vous ne vous rendez peut-être même pas compte que vous êtes en train de le construire, jusqu'au jour où vous vous asseyez et réalisez : "J'ai beaucoup de soutien ici ! Sympa!"

C'est quoi le travail en réseau?

Et que peut-il vous apporter ? Le réseautage consiste à établir et à entretenir des relations mutuellement avantageuses avec des personnes capables d'influencer votre développement professionnel. Ce concept peut sembler intimidant au départ, car de nombreux étudiants l'associent à des interactions ingénues et socialement anxieuses. Cependant, le réseautage prend de nombreuses formes différentes - il va des interactions formelles lors d'événements et de conférences spécifiques aux interactions informelles sur les médias sociaux. Vous travaillez probablement en réseau dans la vie de tous les jours sans vous en rendre compte. La plupart des gens pensent que votre réseau est constitué de professionnels dans votre domaine d'intérêt, mais il comprend également des amis, des membres de la famille, d'autres étudiants, des clients, etc. Vous ne savez jamais quelles connexions vous allez établir grâce aux personnes que vous avez déjà rencontrées dans la vie. Cependant, il est également important de continuer à étendre votre réseau de différentes manières afin de maximiser votre potentiel de développement professionnel.

Si vous voulez approfondir ce sujet, jetez un coup d'œil à l'article suivant d'un étudiant de l'Université d'Ottawa : C'est quoi le réseautage et pourquoi c'est important à l'université ? En quoi le réseautage est-il important pour votre réussite professionnelle et sociale future?

De Nouvelles opportunités de carrière

Lorsque vous pensez au réseautage, les possibilités de carrière sont probablement ce qui vous vient à l'esprit en premier. Par exemple, l'établissement d'une relation professionnelle avec votre professeur tout au long de vos études universitaires pourrait vous permettre de travailler pour lui ou pour un de ses collègues, ce qui n'aurait peut-être pas été possible autrement[2].

Guide de carrière

En établissant des liens avec des personnes dans votre domaine, vous pouvez profiter de leurs expériences et de leur expertise. Ils peuvent vous guider sur la bonne voie en discutant de ce qui a fait leur succès, des défis qu'ils ont dû relever, de la trajectoire du domaine, des cours qu'ils

recommandent ou des moyens de s'impliquer en tant qu'étudiant afin de mettre un pied dans la porte. Leurs conseils peuvent vous aider à vous assurer que vous prenez les bonnes mesures pour arriver là où vous voulez être dans votre carrière.

Développer vos habiletés sociales

Plus vous aurez d'interactions avec les gens, plus vous aurez confiance en votre aptitude à communiquer avec les autres. Vous découvrirez ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas en vous exerçant et en observant les autres. En devenant plus habile socialement, vous renforcerez vos relations, améliorerez vos chances d'emploi et augmenterez vos performances dans la vie professionnelle. vos chances de trouver un emploi et d'améliorer vos performances sur le lieu de travail.

Créer des liens d'amitié permanents

Le réseautage ne sert pas uniquement à faire avancer votre carrière. C'est l'occasion de créer des liens authentiques avec des personnes qui peuvent devenir des amis pour la vie. Ce n'est pas surprenant puisque vous êtes susceptible de partager des intérêts et des objectifs similaires à ceux des personnes travaillant dans le même domaine...

Planifier comment établir un réseau efficace sur le Web

Réfléchissez un instant à votre apprentissage en tant qu'étudiant de niveau post-secondaire. Quelles sont les personnes avec lesquelles vous apprenez ? Y a-t-il quelqu'un dans votre communauté collégiale ou universitaire que vous cherchez souvent à rencontrer pour discuter de concepts difficiles ? pour discuter de notions complexes? Ou peut-être préparez-vous vos examens avec un camarade d'étude ? Vers qui vous tournez-vous (en personne ou en ligne) pour obtenir des conseils sur la meilleure façon d'aborder un problème ou un sujet ?

Il est possible qu'il ne s'agisse pas d'une seule personne : votre réseau d'apprentissage peut être constitué de douzaines, ou même de centaines de personnes ayant des intérêts et des domaines d'expertise différents. Et vous vous engagez probablement avec elles par

1. Association canadienne pour les études supérieures, 2007. 36e rapport statistique, 1992- 2004. ACES, Ottawa, Canada.

2. Faculté des études supérieures, Université de Western Ontario, 2007. Principes et directives concernant la supervision des étudiants diplômés. Supervision des étudiants diplômés. <http://grad.uwo.ca/supervis/supervis.html>

176 Co-conçu par les étudiants, le corps professoral et le personnel de l'Université Trent, de l'Université Brock, du Collège Seneca, Université de Windsor, Université McMaster, Collège Cambrian et Université Nipissing.

une multitude d'espaces, en ligne et dans la vie courante. Il peut s'agir de personnes qui vivent à l'autre bout du monde et que vous n'avez jamais rencontrées !

Vous pouvez donc avoir un réseau d'apprentissage personnel informel qui vous entoure - et, en effet, ces réseaux sont censés être informels. Mais lorsque nous examinerons plus en détail les réseaux d'apprentissage personnels et professionnels, ou PLN, nous vous encourageons à réfléchir à la manière dont vous pouvez développer votre PLN pour mieux soutenir vos objectifs d'apprentissage et professionnels.

Quels sont les réseaux d'apprentissage personnels?

Les réseaux personnels, ou plus exactement personnalisés, peuvent être organisés autour d'intérêts personnels ou professionnels, mais ils sont uniquement les vôtres. Vous êtes propriétaire et autonome des personnes qui font partie de votre réseau et de la façon dont vous choisissez de vous engager avec elles. Vous pouvez communiquer avec votre réseau d'apprentissage au moyen des mêmes outils que ceux que vous utilisez à des fins principalement sociales, mais les PLN sont - au fond - destinés à promouvoir votre propre croissance, développement et compréhension dans un domaine d'intérêt.

Ces contacts se construisent et se consolident par des intérêts mutuels, des conversations et d'autres interactions, comme la publication de liens vers des articles utiles ou la présentation d'idées tirées de sa propre expérience. Bien sûr, l'idée que nous apprenons avec et à partir d'un groupe de pairs n'est pas nouvelle. Mais ce qui est unique dans la formulation des réseaux d'apprentissage personnels, c'est qu'elle traite spécifiquement, et de manière indissociable, de la façon dont ces connexions entre les personnes ont lieu dans un espace numérique, et de la façon dont elles sont fondamentalement transformées par nos interactions avec et par les technologies numériques.

Tirer parti des possibilités offertes par les technologies numériques signifie que les types d'activités que nous pouvons entreprendre dans le cadre d'un réseau d'apprentissage personnel et professionnel - et les personnes ou organisations avec lesquelles nous pouvons nous engager - prennent une forme très différente. Bien sûr, vous pouvez trouver comment faire pour que votre voix ressemble à celle de Darth Vader sur votre podcast en faisant vos propres recherches. Mais il est plus amusant de découvrir si votre réseau sait déjà comment faire pour y arriver!

Vous pouvez partager un devoir que vous avez rédigé avec votre réseau et obtenir des commentaires sur ce que vous avez fait à partir d'une variété de points de vue. Vous pouvez aussi être inspiré par un article pertinent qu'un autre membre de votre réseau a publié. Vous pouvez aussi modifier le travail de quelqu'un d'autre (si la licence le permet) afin d'approfondir son idée et la conversation qui l'entoure. Si les technologies numériques ne sont pas indispensables à la réalisation de ces activités d'apprentissage, elles nous permettent de nous y adonner de manière innovante et plus facile.

Les technologies numériques qui contribuent à faciliter les PLN impliquent également qu'ils ne sont pas liés par les mêmes limitations que, par exemple, l'espace physique - ou même virtuel - d'un cours post-secondaire. Vous pouvez utiliser des outils comme Twitter, LinkedIn, les médias sociaux, les blogs et les lecteurs RSS comme leur(s) principale(s) plateforme(s) technologique(s) de communication et d'apprentissage.³

Stratégies de développement d'un PLN

Les PLN n'arrivent pas par hasard : il faut du temps et des efforts pour les développer par le biais de conversations et d'échanges.

3. Pegrum M. 'I Link, Therefore I Am': Network Literacy as a Core Digital Literacy. *E-Learning and Digital Media*. 2010;7(4):346-354. doi:10.2304/elea.2010.7.4.346 Apprenants libérés 177

Vous construisez et entretenez effectivement un réseau social centré sur un objectif d'apprentissage personnel ou professionnel. Les mêmes stratégies que celles que vous avez utilisées pour établir votre présence sur les réseaux sociaux sont à retenir, en ajoutant quelques éléments supplémentaires.

A mesure que vous avancez dans votre discipline, il se peut que votre réseau d'apprentissage devienne plus défini et plus centré sur votre sujet ; il se peut aussi qu'il devienne plus important pour votre apprentissage, car vous commencez à rechercher des informations et des connaissances auprès d'un plus large panel de sources. Vous cultivez un réseau de manière délibérée, un processus continu à mesure que vous avancez dans vos études et que vous vous rapprochez de votre carrière.

A mesure que vous avancez dans votre parcours universitaire, il se peut que vous recherchiez certains espaces, organisations et groupes où vous pouvez construire votre PLN dans le but de cultiver vos aspirations professionnelles.

Voici quelques stratégies:

General guidance:

- Participez à des conférences (profitez du tarif étudiant et/ou des possibilités de financement visant à soutenir la représentation des étudiants aux conférences).
- minutieusement et rejoignez les groupes de réseaux sociaux liés à votre sujet. Consolidez vos contacts en commentant et en partageant le travail des autres, et en contribuant en retour.

- Soyez authentique - construisez votre PLN autour de vos intérêts sincères, et ne vous concentrez pas sur le réseautage dans le seul but de décrocher un emploi.
- Soyez stratégique – inspirez-vous des personnes de votre réseau ; si vous remarquez, lors d'une conférence, qu'un certain nombre de présentateurs affichent le nom de leur compte Twitter, c'est probablement là que vous trouverez d'autres personnes ; Twitter est certainement l'un des outils PLN les plus populaires, mais ce n'est peut-être pas le lieu de rassemblement habituel de votre discipline (les designers, par exemple, sont peut-être sur Dribbble)
- Réfléchissez avant de partager – mais de façon plus intentionnelle, en accord avec l'identité que vous projetez (c'est-à-dire qu'il est acceptable d'être personnel, mais pas trop.)

Utiliser Twitter pour créer votre réseau PLN

Les modules de l'apprenant libéré s'appuient sur le programme original Ontario Extend pour les éducateurs habilités.

Éducateurs autonomes. Une partie essentielle du programme Ontario Extend était d'engager les participants à construire leur PLN en utilisant Twitter. Regardez comment ce PLN est né et notez les connexions qui se développent - et reconnaissez aussi qu'elles ont continué à se développer depuis!

Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version du texte. Vous pouvez les visualiser en cliquant ce lien: <https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=100#oembed-1>

Construisez votre propre réseau avec Twitter en:

- Créant un compte au cas où vous n'en auriez pas déjà un et construisant votre profil et votre bio, en payant 178 Co-développés par des étudiants, des professeurs et du personnel de l'Université Trent, de l'Université Brock, du Collège Seneca, de l'Université de Windsor, de l'Université McMaster, du Collège Cambrian et de l'Université Nipissing

Attention à la façon dont vous voulez vous représenter - une vraie photo est recommandée et utilisez judicieusement les 160 caractères disponibles pour votre bio.

- Suivez des gens – si vous commencez avec quelques camarades de classe, instructeurs ou personnes que vous admirez, leur liste d'adeptes peut généralement susciter d'autres connexions.
- Roder – si vous êtes nouveau sur Twitter, c'est une bonne idée de consacrer les premières semaines à consulter occasionnellement le flux et à observer les conversations et la façon dont les personnes que vous souhaitez intégrer à votre réseau PLN interagissent avant de vous lancer.
- Contribuer – - Contribuez - une fois que vous êtes à l'aise, commencez à aimer, à re-tweeter et à tweeter!

Autres manières de construire votre PLN

Bien entendu, Twitter n'est pas le seul espace. Ce n'est peut-être pas l'endroit où commencer pour vous - il y a de nombreuses autres options à utiliser sur le web pour construire votre PLN - et parfois cela est guidé par votre discipline. Voici quelques autres outils et méthodes que vous pouvez envisager:

- Utiliser un blog pour créer votre réseau PLN - Si vous êtes plus ambitieux, vous pouvez envisager d'utiliser un blog pour partager du contenu et construire votre PLN de manière plus ciblée.

blog pour partager du contenu et construire votre PLN de manière plus ciblée..

- LinkedIn –

LinkedIn peut vous aider, en particulier à créer un réseau d'apprentissage professionnel.

En général, les résultats initiaux d'une recherche sur votre nom sont les profils LinkedIn et Facebook, et vous devez donc vous assurer qu'ils sont entretenus avec soin. Cette fiche de conseils Humber College peut vous aider à créer un profil solide et vous donner des conseils pour établir des connexions.

Par-dessus tout, reconnaissez que même si un PLN est émergent, il ne se crée pas tout seul, il exige de l'attention et de la culture.⁴

En savoir plus

Si vous désirez approfondir ces sujets, consultez ces excellentes recommandations additionnelles:

- Recommandations d'Howard Rheingold sur la création d'un réseau (PLN)
- Utiliser Twitter comme PLN
- PLN: Définir et construire un PLN

4. Contenu adapté du cours "Digital Literacy for Learning" de Joanne Kehoe et Devon Mordell sous licence Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

Apprenants libérés 179

Activité : Créer votre réseau PLN

Une recherche sur le net du terme "Personal Learning Network" ou "PLN" donne bon nombre de résultats. Lesquels mettront trop souvent l'accent sur les outils qui peuvent être utilisés pour construire et maintenir un PLN, et non sur les personnes qui en font partie - et pourtant les réseaux *sont* des individus.

L'activité " planification de votre réseau d'apprentissage personnel " vous invite à réfléchir aux personnes qui font partie de votre PLN, puis à les représenter.

Pour cette activité, utilisez un outil comme Google Drawings, Coggle (une application Google Drive pour la planification mentale), PowerPoint ou un bon vieux stylo et du papier pour créer un diagramme visuel des personnes - et des groupes, collectifs et autres éléments - de votre PLN. Si la création d'un plan visuel constitue un obstacle pour vous, vous pouvez également créer une réflexion audio ou vidéo.

1er niveau : uniquement pour vos yeux

1. Choisissez un domaine d'intérêt autour duquel organiser votre PLN.
2. Inscrivez votre sujet quelque part sur votre diagramme (vous *pourriez* le placer dans le nœud central, mais en fait, vous êtes au point central de votre réseau d'apprentissage).
3. Identifiez quelques personnes qui sont déjà membres de votre réseau et qui partagent votre intérêt : vos points. Il peut s'agir d'amis, d'instructeurs influents, de mentors, de personnes que vous avez rencontrées lors de conférences ou d'événements, etc. lors de conférences ou d'événements, etc. Pensez ensuite à quelques autres nœuds que vous ne connaissez pas (encore) personnellement mais que vous incluriez dans votre réseau. Qui sont les érudits ou les experts dans votre domaine d'intérêt que vous pourriez suivre ?
4. Indiquez les points communs (noms) que vous avez trouvés sur votre plan. Votre diagramme doit comprendre au moins 10 points communs, qui peuvent être des individus spécifiques ou des groupes.

5. Réorganisez et annotez votre diagramme pour en savoir plus sur les points communs de votre réseau PLN et sur la façon dont vous interagissez avec eux. Vous pouvez indiquer l'un des éléments suivants dans la conception de votre diagramme (par exemple, en le regroupant, en utilisant des couleurs, des symboles ou des étiquettes de texte différents, etc. :)

- leur rôle (par exemple, étudiant, instructeur, éducateur scientifique, blogueur, etc.)
- leur rôle dans votre réseau (par exemple, collaborateur, mentor, provocateur, consultant, etc.)
- l'importance relative du lien (c'est-à-dire lien fort ou lien faible ?)
- la réciprocité du lien (est-il à sens unique ou s'agit-il d'un dialogue ?)
- les technologies que vous utilisez pour vous connecter à votre réseau
- les relations entre les points de contact (y a-t-il des groupes de points de contact qui interagissent?)
- n'importe quoi d'autre que vous aimeriez représenter sur votre plan et qui aide à illustrer vos interactions - passées, présentes ou futures.

Deuxième niveau : Partager avec un ami

Exportez ou prenez une photo de votre plan et partagez-le avec une autre personne (préférentiellement un de vos proches) dans le réseau 180 Co-conçu par les étudiants, le corps enseignant et le personnel de l'Université Trent, l'Université Brock, le Collège Seneca, l'Université de Windsor, l'Université McMaster, le Collège Cambrian et l'Université Nipissing. Discutez-en avec eux. Vous pourriez même les encourager à créer leur propre version et à partager les stratégies qui fonctionnent mieux que d'autres et les connexions qui sont les plus utiles.

Troisième niveau: Partagez avec un groupe/le monde entier!

Vous pouvez faire avancer cette activité encore plus loin en partageant l'image ou la représentation de votre PLN dans votre média préféré (par exemple, Twitter, blog, flux RSS, etc. etc.) et en y réfléchissant. Vous pourriez envisager de demander des suggestions sur les personnes qui pourraient manquer afin d'éviter d'être piégé dans une boule de verre.

Que faire de tout ça?

Si vous jouez le jeu en utilisant le dossier de travail de l'apprenant libéré, téléchargez votre fichier "PLN Map" dans le dossier du module Collaborateur.

Si c'est la seule activité de l'apprenant libéré que vous prévoyez de faire, enregistrez le fichier où vous voulez.

Parrainage

Trouver un tuteur

Comprendre ce que constitue et ne constitue pas un tuteur.

Un tuteur est généralement une personne expérimentée qui travaille dans un domaine ou un rôle similaire au vôtre, mais il est également possible qu'elle travaille dans un domaine ou un rôle auquel vous aspirez. Selon Roepe (2022), un tuteur est censé vous soutenir et vous guider tout au long de votre carrière. Les mentors peuvent vous encourager à prendre des risques, vous aider à traverser des situations difficiles et vous guider dans l'avancement de votre carrière ; ils répondent aux questions et offrent des conseils. Il est important de ne pas confondre un mentor avec un tuteur ; les tuteurs peuvent être un patron, un recruteur ou un employeur, qui contournent traditionnellement le rôle du tuteur.

Savoir quels sont vos objectifs

Il est essentiel que vous compreniez ce que vous recherchez et quels sont vos objectifs avant de faire appel à quelqu'un d'autre. Déterminer vos objectifs peut s'avérer très difficile, mais il est important que vous preniez le temps de faire des recherches et de réfléchir à ce que vous souhaitez réaliser - ce sont des décisions que vous êtes le seul à pouvoir prendre pour vous-même. Au cours de ce processus, assurez-vous de fixer des objectifs à court terme et à long terme.

Pour ainsi dire.

Le module du navigateur donne un excellent compte rendu des objectifs et des attentes que vous pouvez consulter ou revoir

Pour ainsi dire'.. Ne vous adressez pas à un étranger.

Selon Caprino (2014)⁵, solliciter un étranger pour être votre tuteur/ pourrait vous desservir. Tout d'abord, toute personne que vous trouvez en ligne grâce à son succès est déjà très occupée et reçoit probablement de nombreuses demandes similaires. De plus, vous bénéficieriez d'un tuteur qui vous connaît déjà et qui a une idée de votre mode de fonctionnement.

5. Caprino, K. (2014). How to find a great mentor- first, don't ever ask a Forbes.
<https://www.forbes.com/sitesnt-/kathycaprino/2014/09/21/how-to-find-a-great-mentor-first-doever-ask-a-stranger/?sh=71e6aeb2dfa1>Liberated Learners 181

S'il y a un étranger que vous admirez vraiment, Caprino (2014) suggère de commencer par suivre son travail de manière utile et solidaire au lieu de demander un parrainage. Parmi les moyens d'y parvenir, citons le partage de leurs mises à jour, de leurs posts et/ou de leur travail, le renvoi d'autres personnes à leur travail, le lancement d'une discussion avec eux en s'inspirant d'un de leurs travaux/posts. D'autres stratégies peuvent consister à trouver des points communs (travailler dans le même secteur ou avoir fréquenté la même école) ou à demander à un contact mutuel de vous présenter (Roepe, 2022)6 .

En établissant une relation de cette manière, il sera beaucoup plus facile d'entrer en contact avec vous pour un mentorat.

Vous aurez en effet établi une relation et vous ne serez plus un étranger.

En fin de compte, votre tuteur est quelqu'un avec qui vous voudrez pouvoir partager vos doutes sur vous-même et votre travail, il est donc important qu'il soit quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise et honnête (Roepe, 2022).

Faire la demande

Demander à quelqu'un d'être votre tuteur peut être assez stressant. Si vous demandez à quelqu'un que vous connaissez, vous pouvez commencer par lui dire ce que vous admirez chez lui comme marge de manœuvre (Roepe, 2022). Avant de demander à quelqu'un d'être votre tuteur, préparez-vous à lui dire quels sont vos objectifs (soyez précis) afin d'aider la personne à comprendre ce que vous voulez et comment/pourquoi vous pensez qu'elle peut vous aider ; définir les problèmes ou les questions que vous avez sera d'une grande aide (Roepe, 2022 ; Krbechek et al., 2020).7

N'oubliez pas d'inclure des détails tels que votre engagement en termes de temps et ce que vous êtes prêt à investir dans la collaboration

Être un tuteur

Être un auditeur attentif En tant que tuteur, il est essentiel que vous écoutiez et communiquiez activement ; vous voulez que votre protégé se sente observé et entendu. Aidez-les à résoudre

leurs problèmes et offrez-leur des solutions pour les prochaines étapes, mais ne leur imposez rien (Francis, 20218).;

Kerpen, 20189

; Peek, 202110). Même lorsque vous savez pertinemment ce qu'il en est, votre tâche consiste à faire preuve de compréhension et à soutenir votre filleul tout au long de son processus d'apprentissage, et non à l'inverse. (Peek, 2021).

Donnez un commentaire honnête et constructif

En tant que tuteur, vous êtes dans une position où l'on vous demande votre avis. il est important que vous soyez honnête mais pas inutilement sévère (Kerpen, 2018).

6. Roepe, R., L. (2022). 10 tips for finding a mentor - and making the relationship count. The Muse. <https://www.themuse.com/advice/how-to-find-a-mentor>

7. Krbechek, S., A. & Tagle, A. (2020). The right mentor can change your career: Here's how to find one. NPR.

<https://www.npr.org/2019/10/25/773158390/how-to-find-a-mentor-and-make-it-work>

8. Francis, L. (2021). 7 tips about how to mentor someone. Association for Talent Development. <https://www.td.org/insights/7-tips-about-how-to-mentor-someone>

9. Kerpen, C. (2018). If you want to be a great mentor do these 5 things. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/carriekerpen/2018/06/18/5-things-great-mentors-do/?sh=528c1bbb6b58>

10. Peek, S. (2021). 5 ways to become a better mentor. Business News Daily. <https://www.businessnewsdaily.com/3504-how-to-mentor.html>

182 Co-designed by Students, Faculty and Staff at Trent University, Brock University, Seneca College,

University of Windsor, McMaster University, Cambrian College and Nipissing University

Un commentaire qui sera utile, par exemple sur la façon d'améliorer quelque chose ou les prochaines étapes. Si vous avez l'impression d'avoir vécu une expérience pertinente, partager la

vos erreurs et la façon dont vous avez fait ou auriez souhaité faire face à la situation. Vous avez fait ou auriez souhaité faire face à cette situation.

Démontrer de la compassion

En qualité de tuteur, vous faites partie du processus d'apprentissage de quelqu'un d'autre et vous êtes dans une position où il doit se sentir à l'aise pour parler de ses difficultés. En tant que tel, il est important que vous créiez une zone sans jugement et pleine de compassion pour votre mentoré. Vous pouvez exploiter votre empathie de différentes manières : "Écouter davantage, être curieux des autres, apprécier ceux qui sont différents de soi, éclairer tout jugement inné et s'éduquer pour briser les faux préjugés et les notions ignorantes" (Peek, 2021).

Si vous n'êtes pas sûr de vouloir être le tuteur de quelqu'un, voici un bon article sur les avantages de ce rôle :: [https://artofmentoring.net/11-reasons-why-you-](https://artofmentoring.net/11-reasons-why-you-should-be-a-mentor-2/)

[should-be-a-mentor-2/](https://artofmentoring.net/11-reasons-why-you-should-be-a-mentor-2/)

Activité : Structure hiérarchique

Raison d'être de l'activité

Le but de cette activité est de trouver des tuteurs éventuels, ainsi que d'être un tuteur de confiance.

Activité

Pour cette activité, vous allez réfléchir au type de mental que vous souhaitez avoir pour vous guider dans votre parcours universitaire et au-delà. Vous allez également réfléchir au genre de tuteur que vous pouvez être (et pour qui).

Objectifs de l'apprentissage

- Organiser les ambitions futures.
- Trouver un tuteur qui vous supporte.

- Déterminer les façons de devenir un tuteur.

1er niveau

1ere partie

Réfléchissez à ce que vous recherchez et à vos objectifs en ce qui concerne vos études et votre travail.

Connaissez-vous (ou pensez-vous à) quelqu'un qui pourrait vous guider dans ce processus ?

Faites un remue-méninges pour trouver 3 noms, et si vous ne pouvez penser à personne, alors il sera impératif de vous référer aux apprenants libérés 183.

Rechercher ce qui existe. Par exemple, vous pouvez jeter un coup d'œil aux membres de votre faculté et voir si quelqu'un vous attire en fonction de ses domaines de recherche. (Environ 10 minutes à 1 heure)

Part 2:

Visualisez d'être un tuteur et considérez tout ce que vous avez à offrir, comme vos compétences et les expériences que vous avez acquises jusqu'à présent. Réfléchissez à trois noms de personnes qui pourraient bénéficier de vos conseils ; si vous ne pouvez pas penser à quelqu'un en particulier, envisagez d'abord des groupes plus larges. Par exemple : en tant qu'étudiant de niveau postsecondaire, vous pouvez être un excellent guide pour d'autres personnes qui envisagent de suivre des études postsecondaires.

(Approximately 10 – 20 minutes).

Deuxième niveau

Part 1:

- Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous voulez les personnes que vous avez choisies comme mentors potentiels. Réfléchissez à ce que vous espérez obtenir d'un tuteur ou d'une marraine : Quel rôle voulez-vous qu'il joue ? Comment peuvent-ils vous aider ? Quel est le site de votre engagement en termes de temps ? (Environ 15 à 25 minutes)

Deuxième partie

- Réfléchissez à la manière dont vous pouvez être un bon tuteur pour quelqu'un d'autre. En quoi cela consiste-t-il ? Que pouvez-vous que vous avez à offrir ? Comment pouvez-vous le guider au mieux ? (Environ 15 à 25 minutes)

Niveau 3

Partie 1 :

Rédigez une lettre à l'une des trois personnes que vous avez choisies pour lui demander si elle accepterait d'être votre tuteur.

(Environ 1 à 2 heures)

Part 2:

Recherchez des expériences de travail ou de bénévolat qui vous obligent à guider ou à encadrer d'autres personnes. Par exemple : donner des visites guidées aux nouveaux arrivants dans votre établissement d'enseignement postsecondaire ou participer à un programme de grande sœur ou de grand frère. Que pourrait vous apporter une telle expérience ? Appliquez à tout ce qui vous intéresse.

Durée de l'activité

Cette activité devrait prendre environ 1 à 3 heures.

Critères de réussite

- Décrire les objectifs et aspirations futurs.
- Trouver des mentors potentiels.
- Rédiger une lettre à un mentor potentiel.
- Trouver des occasions d'être un tuteur.

184 Co-conçu par des étudiants, des professeurs et du personnel de l'Université Trent, de l'Université Brock, du Collège Seneca, de l'Université de Windsor, de l'Université McMaster, du Collège Cambrian et de l'Université Nipissing.

Un Exemple

Ce serait remarquable qu'un étudiant partage son histoire ici.

Que vais-je faire avec ça ?

Si vous utilisez le classeur de travail de l'apprenant libéré, téléchargez votre fichier " arbre d'influence " dans le dossier du module Collaborateur.

Si c'est la seule activité de l'apprenant libéré que vous prévoyez faire, sauvegardez le fichier où vous préférez.

Pour récapituler

Dans cette section, nous avons examiné ce qu'un réseau peut faire et quelques idées sur la façon de développer votre réseau et de le faire travailler pour vous.

Apprenants libérés 185

Fichier de contrôle du module Collaborateur

Ce sont toutes les activités à consulter et à faire afin de compléter l'ensemble du Module Collaborateur.

- À l'écoute de l'apprenant libéré Beats to Study To
- Lire la section : Nous travaillons tous ensemble de l'ouvrage » Problème difficile.
- Examiné les sujets :
 - Se préparer à collaborer
 - La promotion de soi
 - Coopération avec les autres
 - Mise en réseau

Les activités du module Collaborateur

Les quatre activités énumérées plus bas sont celles qui comptent pour devenir un apprenant libéré :

- Effectuer l'activité "Se regrouper "
- Effectuer l'activité "Faux stéréotypes"
- Effectuer les activités de préparation à la collaboration.
- Effectuer les activités de mise en réseau

186

Intitulé de l'activité : Plus de problèmes, s'il vous plaît

Objectif de l'activité :

Réfléchir à votre expérience de participation au programme d'apprentissage libéré et ajouter d'autres histoires à l'ensemble des problèmes difficiles.

Degré de difficulté:

- 1er niveau : 30 minutes : Rédigez un article de réflexion sur un " problème difficile " auquel vous avez été confronté dans la poursuite de vos études universitaires.
- Deuxième niveau : 1 heure - Révisez votre article après l'avoir laissé de côté pendant un jour ou deux, révisez/transformez-le en une version plus élaborée.
- Troisième niveau : 2 heures - Produisez une version multimédia de votre histoire sous forme de vidéo, de podcast ou d'infographie.

Tâche:

Au cours de cette activité, vous allez réfléchir à votre propre expérience en tant qu'apprenant et, si vous le désirez, partager l'histoire entière sur le site : Problèmes épineux.

Au cours de cette activité, vous allez réfléchir à votre propre expérience en tant qu'apprenant et, si vous le désirez, vous pourrez partager l'histoire terminée avec l'apprenant libéré : Wicked Problems.

Comment réaliser cette activité :

1. Révisez quelques-uns des problèmes épineux de départ.
2. Réfléchissez à votre expérience et choisissez une histoire que vous aimeriez partager.
3. Désignez votre épineux problème. (Pensez à un titre captivant pour votre problème, qui soit à la fois engageant et explicatif. Ex. "Président de la Procrasti-Nation"). Vous pouvez achever cette étape en dernier
4. Expliquez votre problème épineux. (Racontez l'histoire de vos luttes. Quel était l'obstacle majeur que vous avez rencontré dans la poursuite de votre succès académique tout au long de votre parcours universitaire ? Donnez des détails)

5. Avez-vous surmonté votre problème ?

Si oui, comment ? Quels conseils pourriez-vous donner à une personne confrontée à un problème similaire ?

Si non, expliquez le résultat et réfléchissez à ce que vous auriez pu faire différemment pour obtenir un meilleur résultat. Faire différemment pour obtenir un meilleur résultat. (Nous comprenons et reconnaissons que le problème décrit peut ne pas avoir été résolu en raison d'obstacles indépendants de votre contrôle).

6. Fournissez un dernier mot de recommandation au sujet de votre problème. (Terminez par une mémorable déclaration "décisive")

7. Mettez l'histoire de côté pendant que vous décidez de passer ou non au "niveau 2" (voir ci-dessus).

8. Révisez/étendez si vous avez décidé de le faire.

9. Passez au "Niveau 3" si vous avez décidé de le faire (encore une fois, voir ci-dessus).

10. Pour finir, décidez de partager ou non avec le groupe de problèmes épineux.

Que puis-je faire d'autre avec ceci ?

Si vous utilisez le fichier de travail de l'apprenant libéré, téléchargez votre histoire dans le dossier Culmination.

Si c'est la seule activité de l'apprenant libéré que vous prévoyez faire, enregistrez le fichier où vous le souhaitez.

188 Co-conçu par les étudiants, le corps professoral et le personnel de l'Université Trent, de l'Université Brock, du Seneca College,

L'Université de Windsor, l'Université McMaster, le Cambrian College et l'Université Nipissing.

Vous avez tout parcouru et vous n'en avez jamais assez ? Vous voulez encore plus de ressources ou de mouvements d'apprentissage originaux ? Voici d'autres ressources hautement recommandées dans les modules de l'apprenant libéré.

The Open Learner Patchbook

The Open Learner Patchbook: A collection of student-written advice on how to get your learning done. A “community quilt” of learning advice.

Navigator

Web Literacy for Student Fact Checkers

Web Literacy for Student Fact Checkers: One of the best free and open student resources of all time.

And one of the most important. With the amount of misinformation here on the Internet, this book will hone one of the most important tools you need to have: your bullshit detector.

Technologist

Learning To Learn Online: Digital Literacies

Digital Literacies: A chapter of a wonderful Open Textbook called “Learning To Learn Online” from

BC Campus.

Collaborator

Recherchez-vous un soutien supplémentaire en Ontario?

Vous trouverez probablement de l'aide ici:

Pour les communautés noires

- Black Health Alliance: Includes lists of different services, including mental health services in Ontario
- Black Mental Health Matters: Caters to low-income individuals and provides low cost treatment options
- Across Boundaries: Offers services in a variety of languages (Caribbean, Central Asian languages, Mandarin, South Asian languages, African languages). Offers services for BIPOC

189

190 Co-designed by Students, Faculty and Staff at Trent University, Brock University, Seneca College,

University of Windsor, McMaster University, Cambrian College and Nipissing University

Formatted: Highlight

Vous avez complété tout le travail dans le module Technologue ? Vous obtenez un médaillon !

Vous avez complété tout le travail dans le module Navigateur ? Vous obtenez un médaillon !

191

Vous avez complété tout le travail dans le module Collaborateur ? Vous obtenez un médaillon !

Vous avez complété tout le travail dans le module de l'apprenant ? Vous obtenez un médaillon ! Cliquez à droite pour les sauvegarder pour vous !

Formatted: Highlight

Il y avait un grand nombre de collaborateurs exceptionnels qui ont contribué à ce projet (réalisé en 2021-2022) pour remplir une scène de fin de tournage comme dans les films. Alors nous en avons fait une !

Nous avons utilisé une grande quantité de musique excellente créée par les programmes de musique indépendants du Collège Seneca.

Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version du texte. Vous pouvez les visualiser en ligne ici: <https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=34#oembed-1>

The Liberated Learner Project is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, except where otherwise noted.

THE LIBERATED LEARNER Project Credits

Tous les projets musicaux sont réalisés par des étudiants des programmes de musique indépendants du Collège Seneca.

Dans cette vidéo :

Blister By Abraham Josiah

Également:

Syntax Err By Chillmatic

Derek@trentU By MachismonoIan Peres

Euphoria By Nick Grier

ISOLATION By WILLCANLOFI

Listening By The River By Ian Marc

Rectangles By Nick Grier

Coordinateur: John Switzer

Beats To Study To Videos Starring:

Liam Peart

Madison Rose Rodrigues

Aimee-Marie Anctil

Tate Garron

Dana Jamaledine

Mackenzie Taylor

195

LES RÉCITS DES PROBLÈMES DIFFICILES

Courtney Reader

Opeoluwa Mosuro

Aidan Burns
Fariha Tabassum
Vipin Chandran
Mridul Harbhajanka
Jackson Donnelly
Hilary Marshall
Andrew MacKay
Anna Scott
Parth Bhagat
Hidaya patel
Firas Anabtawi
Sarah Rose
Diya Shah
Catherine McDonald
Dawn-Marie Potter
Jeesa George
India Boudreau
Addy Strickland
Dishita Shah
Laura Little
Rishi Nandela
Roohina Ismail
Asa Reynolds
Lynn Awu Cole Oben
Molly Flindall-Hanna

Fabian Castillo

Eunice Wong

Samer Rmeile

Nameera Makani

B. Mcculloch

Sarah Walker

Kunal Bhatia

Dana Jamaledine

Dana Carbone

Kalakriti Padmashali

Joshua White

Shenel Boyce

Maithili Dixit

Julia Coppa

Mitch Huguenin

196 Co-conçu par les étudiants, le corps enseignant et le personnel de l'Université Trent, de l'Université Brock et du Collège Seneca,

Université de Windsor, Université McMaster, Collège Cambrian et Université Nipissing.

Ather Shabbar

Mathilde Chagnon

mohammed

Brandon Mailloux

Marlee Allen

Ifeoluwa Onilude

+ 21 Les participants anonymes

PR

ÉQUIPE DE CHEFS DE PROJETS

Trent University Terry Greene – Project Lead

Brad Keizerwaard – Administration

James Bailey – Multimedia Design

Bethany Brown – Graphic Design

Christian Metaxas – eLearning Design

TECHNOLOGIST MODULE TEAM

Seneca College & Brock University

Krishna Amin – Student Co-Designer

Sarosh Namdar – Student Co-Designer

Cherise Smellie – Student Co-Designer

Maja Suchowierski – Student Co-Designer

Alex Venis – Instructional Design

Giulia Forsythe – Pedagogical Support

ÉQUIPE DU MODULE NAVIGATEUR

Cambrian College and Nipissing University

Jupsimar Singh – Student Co-Designer

Brittany McBride – Student Co-Designer

Heather Carroll – Instructional Design

Laura Sinclair – Resource Curation

Marnie Seal – Resource Curation

Sarah Wendorf – Module Lead

Jenni Hayman – Administration Pat Maher – Administration

ÉQUIPE DU MODULE COLLABORATEUR

McMaster University and Trent University

Dana Jamaledine – Student Co-Designer

Asa R

Reynolds – Student Co-Designer

Liam Peart – Student Co-Designer

Sevda Montakhaby Nodeh – Student Co-

Liberated Learners 197

Auteurs

Joanne Kehoe – Instructional Design

Terry Greene – Instructional Design

ÉQUIPE DU MODULE DE L'APPRENANT

University of Windsor

Trevor Winchester – Student Co-Designer

Harsh Bhavsar- Student Co-Designer

Rana Kilani – Student Co-Designer

Patrick CarneÉVALUATIONvale – Multimedia Development

Dave Cormier – Module Lead

EVALUATION DU GROUPE FORCE DE FRAPPE

Madelyn Poulin

Patrick Carnevale

Mikayla Paesano

ÉVALUATION FINALE

Kyle Mackie

TRADUCTION DE L'ANGLAIS AU FRANÇAIS

Sadnah Ramsurn

Claudia Buscemi Prestigiacomo

Jean Marcelin

The Liberated Learner Project is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, except where otherwise noted.

liens utiles se trouvent ici : : <https://h5pstudio.ecampusontario.ca/tags/liberatedlearner>

Module 1

L'apprenant (page 11)

Ce module vise à vous aider à analyser, à identifier et à résoudre vos besoins d'apprentissage uniques.

Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version de texte. Vous pouvez le consulter en ligne à l'adresse suivante : <https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=42#oembed-1>

Page 12

Les rythmes qui aident à étudier

Le module « Les rythmes qui aident à étudier » a été élaboré par les étudiants des programmes de musique indépendante du Seneca. Regardez une des vidéos ci-dessous ou écoutez notre liste de lecture Sound cloud (dans une nouvelle fenêtre) pendant que vous parcourez le module.

Une fois la liste de lecture terminée, profitez d'une pause!

La piste s'appelle «Listening to the river» par Ian Marc.

Vous trouverez plus d'information sur les programmes de musique du Seneca College aux liens suivants :

- <https://www.senecacollege.ca/programs/fulltime/IMP.html>
- <https://www.senecacollege.ca/programs/fulltime/IPS.html>

Page 14

APERÇU

Attention! Prenez garde au ton!
--

Ce module a été élaboré par une équipe d'étudiants co-concepteurs et de pédagogues, chacun d'entre eux ayant sa propre personnalité! C'est pour ça que les textes présentent des tons différents d'une section à l'autre, et à mesure que nous passons d'un auteur à l'autre. Bonne lecture!
--

Les difficultés distinctives auxquelles on fait face à l'école secondaire présentent des solutions complexes. Lorsque ces difficultés nuisent à votre réussite scolaire, cela peut se révéler une expérience

stressante, frustrante, ainsi que écrasante. Ce module vous guidera à travers cinq sujets critiques responsables d'avoir des répercussions sur la réalisation de vos objectifs académiques et de la vie. Dans chaque section, vous aurez à disposition des activités contenant des exemples de stratégies pour surmonter vos difficultés spécifiques. En passant en revue ces cinq facteurs critiques, vous serez capables d'analyser, d'identifier et de résoudre vos difficultés d'apprentissage spécifiques.

Petit rappel : Si vous êtes pressé, vous pouvez trouver ce dont vous avez besoin en consultant directement le menu contextuel.

À la fin de ce module, vous serez capable de/d' :

Motivation et engagement

- Identifier les facteurs qui agissent sur votre motivation et engagement universitaire
- Améliorer votre motivation et engagement

Bien-être mental

- Gérer le stress
- Gérer vos habitudes d'étude et de sommeil

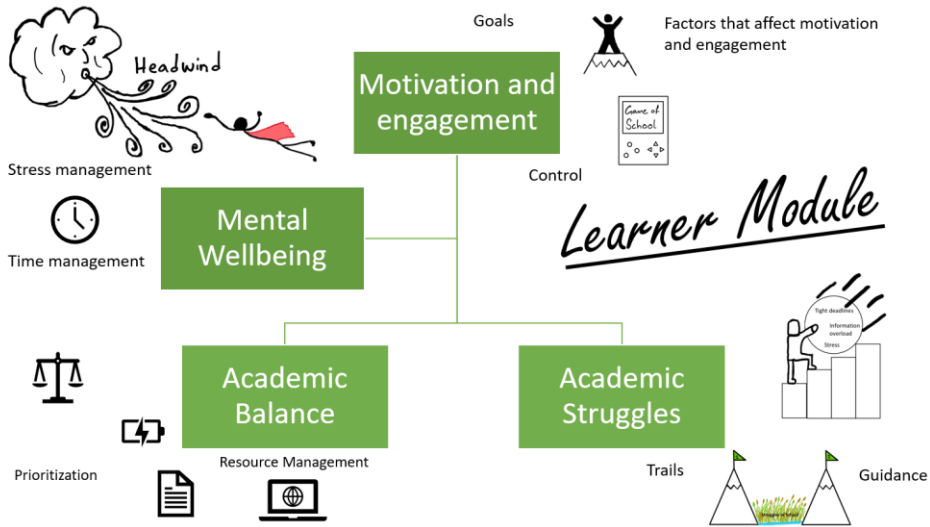
Équilibre universitaire

- Identifier les techniques de gestion des ressources qui vous aident à atteindre un équilibre universitaire
- Donner la priorité aux techniques qui peuvent améliorer votre sphère universitaire.

Difficultés d'apprentissage

- Adopter une mentalité de croissance pour s'améliorer
- Identifier la Mentalité du jeu de l'école
- Trouver le chemin de votre réussite

PAGE 15



Translations to use for the Doodle	
Headwind	Vent de face
Stress management	Gestion du stress
Time management	Gestion du temps
Mental wellbeing	Bien-être mental
Academic balance	Équilibre universitaire
Prioritization	Priorisation
Resource Management	Gestion des ressources
Academic Struggles	Difficultés universitaires
Trails	Pistes
Guidance	Orientation
Tight deadlines	Délais serrés
Information overload	Infobésité
Stress	Stress
Learner module	Module des apprenants
Motivation and Engagement	Motivation et engagement
Control	Contrôle
Game of school	Le jeu de l'école
Goals	Objectifs
Factors that affect motivation and engagement	Facteurs qui agissent sur la motivation et l'engagement

Les problèmes épineux

Fais comme si, en attendant de pouvoir faire comme ça

Les problèmes épineux sont ceux qui ne trouvent pas une réponse définitive et, puisque l'expérience de chaque est unique, ils peuvent se révéler l'un des problèmes les plus délicats. Afin de vous aider, nous avons rassemblé des conseils et des témoignages offerts par des étudiants qui ont vécu des situations similaires et qui racontent comment ils les ont surmontées.

Il s'agit de l'histoire de s'en tirer à l'école secondaire en faisant le minimum d'efforts pour ensuite se rendre compte que cette méthode ne fonctionnera pas à l'université.

Le problème épineux

Mon problème épineux est que j'étais toujours le type d'étudiant qui n'avait pas besoin de s'efforcer pour obtenir de bonnes notes. Je m'engageais un peu évidemment, mais je ne m'appliquais pas autant que je le devais. Je faisais comme ça parce que le fait de pouvoir obtenir de bonnes notes grâce à un minimum d'effort me satisfaisait. Dans la mesure où j'obtenais le pourcentage global requis pour garder mes bourses d'études, cela me convenait. J'avais du mal à me concentrer sur quelque sujet pour le comprendre, ainsi qu'à m'appliquer à des sujets que je n'arrivais pas à comprendre. J'avais du mal à faire comme ça parce que, comme je viens de le dire, je me débrouillais avec un minimum d'effort, donc j'étais satisfait. Le problème survenait quand j'obtenais une mauvaise note lors d'un examen ou quelque chose du genre et je courais donc le risque d'obtenir moins de 80% dans le cours. Même si j'étais très exigeant avec moi-même pour atteindre 80 % dans chaque cours, je ne m'appliquais pas beaucoup. Throughout the first few classes at university, I discovered that this was going to be a big issue, unless I got my act together. I never failed anything, but I felt I wasn't reaching the grades that I could. I finally realized that if I'm going to keep/apply for scholarships and eventually grad school then I need to start putting in a real effort.

Pendant les premiers cours à l'université, je me suis rendu compte que cela allait être un gros problème, sauf si je me ressaisis. Même si je n'avais jamais rien échoué, j'avais l'impression de ne pas atteindre les notes auxquelles je pouvais aspirer. Enfin, je me suis rendu compte du fait que si je voulais encore poser ma candidature pour des bourses d'études et, par la suite, pour le deuxième cycle supérieur, il me fallait commencer à m'appliquer. Vers la 2^e ou la 3^e année, j'ai finalement commencé à m'intéresser, donc j'allais rencontrer les assistants d'enseignement (AE) pour obtenir de l'aide supplémentaire ou pour revoir mon épreuve après avoir reçu ma note. J'ai commencé à changer ces habitudes qui aident un bon étudiant à devenir un excellent étudiant, ainsi qu'à surmonter cette barrière qui aurait pu devenir un problème si je n'avais pas réagi.

(page 17) Trouver une solution

Quand j'ai commencé à prendre l'initiative et à reconnaître mes priorités, j'ai pu surmonter mon problème. Il n'a fallu que quelques conversations très gênantes, ainsi que ma prise de conscience pour comprendre que, lors de mon diplôme, il me faut obtenir les meilleures notes possibles si je veux aller au deuxième cycle. J'ai commencé à me renseigner sur les programmes de 2^e cycle pour savoir de quelles notes j'avais besoin pour être admissible à certains programmes. Au moment où j'ai vu des statistiques sur le nombre de personnes qui postulent, des personnes qui sont admises ou la moyenne des MPC et autres choses du genre, c'est à ce moment-là que j'ai tout compris. Je savais que si je m'étais appliqué, j'aurais réussi et que je n'avais jamais eu un vrai but avant parce que, même si je faisais mal par habitude, je pouvais obtenir des notes décentes.

Donc, à partir de ce moment-là, j'ai commencé à prendre mes cours au sérieux, à demander de l'aide si j'en avais besoin, à passer mes soirées à étudier au lieu de sortir et à me mettre à jour à l'avance. Créer un programme m'a aidé à rester concentré sur les choses à faire et sur celles qui allaient arriver. Mon conseil à ceux qui affrontent une difficulté similaire est d'essayer de comprendre quelle est la raison de suivre leur programme, c'est-à-dire leur vrai objectif. Une fois que l'on comprend cela et que l'on peut voir ce dont on a besoin pour y arriver, alors on aura un objectif qui vaut la peine d'être poursuivi. Il est utile de voir ce rappel chaque jour ou chaque semaine afin de se concentrer sur les tâches. Je voudrais aussi dire à ceux qui ont des difficultés à

faire un minimum d'effort que c'est à l'université que l'on construit des habitudes qui durent toute la vie et que si l'on ne rend pas compte maintenant, ce minimum d'effort va rester pour toujours. Quant à moi, comme je veux réussir dans mon 2^e cycle et dans ma carrière professionnelle, mon principal objectif est maintenant de développer ces habitudes fondamentales.

(Page 17) – Considérations finales

Ma considération finale au sujet de ce problème épineux est que l'université n'est vraiment pas si difficile quand on s'applique. Malgré leurs mauvaises notes, beaucoup de gens peuvent encore réussir et obtenir votre diplôme.

Ce qui nous distingue des autres ne sera pas peut-être le diplôme, mais les habitudes et l'ordre mental que l'on a développés à l'université. Il est primordial d'en profiter et de s'appliquer maintenant que l'on peut compter sur le soutien des professeurs et des effectifs. J'ai eu la chance de pouvoir recevoir une éducation excellente, donc il me faut en profiter.

Référence APA

Fake it 'till you make it. (2021, 12 octobre). Liberated Learners.
<https://wicked.liberatedlearner.ca/learner/fake-it-till-you-make-it/>

(page 18)

MOTIVATION ET ENGAGEMENT

Introduction

Trouver et maintenir la motivation et l'engagement à l'école, afin d'atteindre ses objectifs universitaires et surpasser ses attentes, est une première étape primordiale vers la réussite. Cette

section offre des idées pour trouver et maintenir la motivation nécessaire à s'engager dans ce que l'on veut faire.

Facteurs de motivation et d'engagement

Les propriétés de la motivation et de l'engagement sont très complexes en raison d'une multitude de facteurs entremêlés qui les influencent. L'un des problèmes auxquels les étudiants font face est de comprendre quel facteur leur cause un manque de motivation ou d'engagement à l'école.

· Afin de vous aider à identifier les facteurs qui causent le manque de motivation et d'engagement, veuillez remplir le formulaire ci-dessous. Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur chaque facteur et des façons d'améliorer votre motivation et engagement, veuillez interagir avec la figure 1.

Activité : Sondage sur la motivation et l'engagement

Voyons si l'on peut identifier certains de facteurs de motivation et d'engagement qui vous affectent.

Motivation

Un élément interactif H5P a été exclu de cette version de texte. Vous pouvez le consulter en ligne à l'adresse suivante :

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=550#h5p-29>

Engagement

Un élément interactif H5P a été exclu de cette version de texte. Vous pouvez le consulter en ligne à l'adresse suivante :

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=550#h5p-30>

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur chaque facteur et des méthodes pour améliorer sa motivation et son engagement, veuillez cliquer sur l'une quelconque des lettres « i » en violet du graphique ci-dessous.

Un élément interactif H5P a été exclu de cette version de texte. Vous pouvez le consulter en ligne à l'adresse suivante :

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=550#h5p-12>

Choisir son propre jeu de motivation

Nous avons créé un jeu de rôle qui vous aidera à apprendre à rester motivé tout au long d'un semestre en ligne. Au moyen de ce jeu, vous aiderez un(e) étudiant(e) à rester motivé(e) tout au long d'un semestre en ligne, en explorant certaines mesures à adopter pour se sentir prêt pour l'école.

Un élément interactif H5P a été exclu de cette version de texte. Vous pouvez le consulter en ligne à l'adresse suivante :

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=550#h5p-15>

19

Motivation et engagement : une relation

Si la motivation est la raison pour laquelle on se consacre à une tâche, l'engagement à un effet sur la qualité de la contribution individuelle que l'on apporte. Même s'ils sont indépendants l'un de l'autre, ensemble ils peuvent faire une grande différence et même rendre l'étude plus simple.

Une analogie : cours préalables

Cours de mathématique	Motivation et engagement
Cours Mat 1	Motivation
Cours Mat 2	Engagement
Cours Mat 3	Une meilleure expérience d'apprentissage

Figure 2 : Le rendement dans le cours préalable peut affecter cela des cours futurs à moins que la qualité de la contribution ne change.

Pendant les cours préalables, il faut compléter un cours débutant avant de poursuivre des études plus difficiles. Dans ce cas, il faut compléter le cours Mat 1 avant de faire Mat 2. Si à la fin du premier cours la compréhension du sujet est faible, le deuxième cours sera plus difficile, à moins que l'on n'y consacre plus de temps, d'énergie et de contribution. Pourtant, si l'on réussit le cours Mat 1 avec une compréhension élevée des notions apprises, Mat 2 sera plus simple à moins que l'on ne commence à se relâcher et à y consacrer moins de temps, d'énergie et de contribution.

De même, il est primordial d'être motivé pour commencer les activités d'étude même avant d'être engagé. La motivation et l'engagement sont des facteurs aussi distincts et indépendants comme chaque cours de mathématique.

Des exemples de relation

1. On peut être très motivé sans nécessairement être autant engagé. On peut être très motivé afin de trouver la méthode la plus rapide et simple pour réussir la tâche d'étude. Dans ce cas, on limite son temps, son énergie et son attention à ne satisfaire que les exigences de la tâche afin de passer à quelque chose de plus plaisant.

2. On peut beaucoup s'appliquer à la tâche d'étude sans être nécessairement très motivé. Dans ce cas, on a décidé d'exécuter la tâche d'étude et on peut faire peut-être un travail convenable.

3. On peut être très motivé ainsi que très engagé. Dans ce cas, on considère la tâche d'étude à laquelle on travaille, la meilleure chose au monde.

(Module 1 page 22 à page 34)- Sadnah

Page 22



Le bien-être mental.



Introduction: -

Être résilient, et comment vous gérez les situations positives et négatives sont des facteurs importants qui peuvent affecter votre parcours vers la réussite. Les négatifs sont comme des coups de vents qui ralentissent le parcours vers le succès et qui rendent encore plus difficile d'atteindre votre objectif. Un bien-être mental sain peut: -.

- . Vous faire sentir plus en confiance
- . Vous donne un but
- . Vous aide à gérer le stress

Pour atteindre un bien-être mental sain, il vous faut de la résilience pour pouvoir rebondir et surmonter les situations négatives. Cette section vous donne des astuces à optimiser la santé mentale pour que vous soyez prêt et pour atteindre vos objectifs.

Partie 1: - La gestion du stress

Gérer le stress, c'est comme jouer à un jeu de cartes. Si une mauvaise carte vous a été distribuée, vous essayez quand même de faire de votre mieux. Il ne sera probablement pas le meilleur que vous pouvez faire, mais vu les circonstances, vous avez obtenu le meilleur résultat.

Ces conseils peuvent vous aider à gérer et affronter votre stress pour que vous puissiez jouer votre meilleur jeu. Si vous appliquez ces conseils, ils vous aideront à améliorer votre santé mentale et à rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs.

Un élément interactif H5P a été exclu de cette version du texte. Vous pouvez le voir en ligne

Page 23

Apprenants Libérés

Ici:

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=5#h5p-26>

Partie 2: - Les habitudes d'étude et de sommeil: -

Il peut être difficile de rester en coordination entre votre étude et votre habitude de sommeil. Cependant, si vous réussissez à garder cet équilibre, vous serez plus productif, mieux reposé, qui aideront à améliorer votre santé mentale. Dans cette section, nous passerons en revue certaines habitudes de sommeil et d'étude qui pourront vous être bénéfiques.

Les habitudes d'étude: -

Lorsque vous étudiez, vous voulez être plus productif. Les smartphones sont des outils technologiques avancés mais quelquefois en les utilisant, ils peuvent ralentir votre coefficient de productivité. Découvrez comment vous pouvez être plus productif en étudiant avec votre téléphone.

Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version du texte. Vous pouvez les visualiser en ligne ici : <https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=5#oembed-1>

Les habitudes de sommeil: -

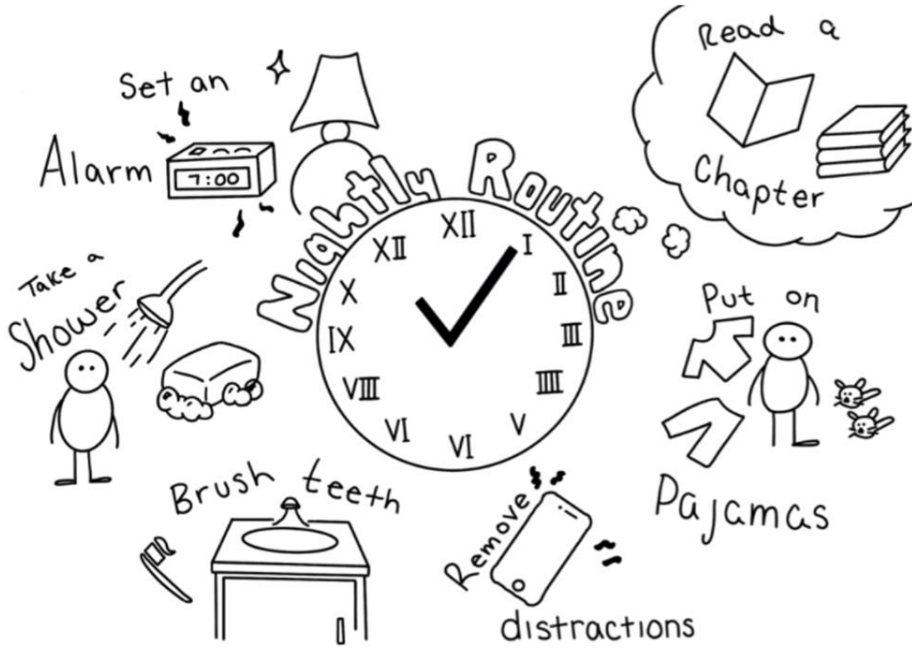
Il peut être très difficile d'obtenir les sept à neuf heures de temps de sommeil recommandés pendant que vous étudiez pour les examens, soumettre des projets, des devoirs chargés et des rapports. Utilisez cette astuce pour vous aider à vous reposer et à avoir suffisamment de temps pour faire ce que vous voulez :

Pendant les périodes stressantes, essayer de dormir de sept à neuf heures de sommeil pendant UNE ou DEUX nuits durant la semaine. De cette manière, vous pouvez encore vous priver de sommeil pendant les autres jours et utiliser ce temps gagné d'une manière plus efficace.

Vous n'arrivez pas à dormir?

Essayer d'établir un horaire de nuit pour vous aider à établir un rythme de sommeil.

Cliquez sur l'image ci-dessous pour une version plus élargie



English	Frecnh
Set an alarm	Mettre une alarme
Take a shower	Prendre un bain
Brush teeth	Brosser les dents
Nightly routine	Routine de sommeil
Remove distractions	Éliminer les distractions
Put on pajamas	mettre un pyjama
read a chapter	Lire un chapitre d'un livre

Toujours pas de sommeil?

Essayer certaines de ces méthodes simples pour le sommeil-

La méthode militaire: -

La méthode militaire est enseignée aux soldats pour les aider à s'endormir en relaxant tout leur corps et en dégageant leur esprit de toutes pensées. Cette méthode est censée de vous faire dormir dans les dix secondes qui suivent après que votre esprit soit clair. 1

Enlever tous les appareils électroniques: -

En vous débarrassant de votre téléphone de votre chambre à coucher, cela aide à promouvoir votre sommeil de plusieurs façons! N'ayant pas le téléphone dans la chambre, cela supprime l'envie de vérifier ou de répondre aux messages que les notifications sont conçues pour attirer l'attention. Il a été noté que la lumière bleue projetée par les téléphones réduit la production de la mélatonine (hormone qui contrôle le cycle du sommeil). Ainsi l'absence de votre téléphone dans votre chambre à coucher, aidera la qualité de votre sommeil.

1. Yuen, C. (2020, May 12). Comment tomber au sommeil en 10, 60, ou 120 secondes. Healthline. Consulté Janvier 24, 2022, de <https://www.healthline.com/health/healthy-sleep/fall-asleep-fast#10-secs-to-sleep> 2. Rafique, N., Al-Asoom, L. I., Alsunni, A. A., Saudagar, F. N., Almulhim, L., & Alkaltham, G. (2020, June 23). Effets de l'utilisation des appareils mobiles sur la qualité du sommeil. Nature et science du sommeil. Consulté janvier 24, 2022, de <https://www.ncbi.nlm.nih.g>

Les bananes



Fait amusant, savez-vous que les bananes sont remplies de valeurs nutritionnelles, dont certaines valeurs contribuent à améliorer le sommeil! Essayer de consommer une banane avant d'aller au lit pour vous aider à dormir.

L'exercice: _

Essayer de faire des exercices jusqu'à épuisement.

Environ une trentaine d'études ont montré que l'activité physique peut déterminer la qualité et la durée du sommeil mais qui varie entre les personnes. Essayer cette méthode et voir si elle marche pour vous.

Some Suggestions

Study and Sleeping Habits:

- To help give you some ideas on how to improve your study habits, you can play this [HSP game](#), and watch this [Youtube Video](#)
- To help improve your sleeping habits, measure your sleep using your phone. The week can be busy but aim for 7-9 hours twice a week.

Quelques suggestions:-

Les habitudes d'étude et de sommeil:-

. Pour vous donner des idées sur quel moyen d'améliorer les habitudes d'étude, veuillez jouer à ce HSP GAME et regarder ce Youtube Video.

Pour vous aider à améliorer vos habitudes de sommeil, suivez la qualité de votre sommeil sur votre téléphone. Essayez d'avoir au moins deux nuits de sept à neuf heures de sommeil , même si votre semaine est chargée.



Activité: Éliminer les facteurs de stress

Le but de l'activité: -

Créer une carte mentale au sujet d'un problème qui vous fatigue ou qui vous a causé du stress ou de l'anxiété, et trouver des solutions potentielles pour adresser ces facteurs de stress. Cette carte mentale sera votre feuille de route pour éliminer vos facteurs de stress. En imaginant des couleurs, des textures, des formes et des textes, vous transmettez à vos pensées et à vos sentiments, comment surmonter ces facteurs de stress. Faites un dessin du programme de la carte mentale de votre choix pour vous aider à adresser votre stress.

Les niveaux des difficultés: -

Niveau 1: 30 minutes- Consacrez 30 minutes à cette activité pour vous aider à réfléchir à vos propres valeurs, vos croyances, vos défis, vos obstacles, vos réussites et objectifs.

Niveau 2: Une heure- Consacrez une heure à cette activité pour vous aider à réfléchir à vos propres valeurs, vos croyances, vos défis, vos obstacles, vos réussites et objectifs.

Page 26

Niveau 3: Deux heures -Consacrez deux heures à cette activité pour vous aider à réfléchir à vos propres valeurs, vos croyances, vos défis, vos obstacles, vos réussites et objectifs.

3. Lang, A. (2021, March 2). Est-ce que manger une banane avant de se coucher vous aide à dormir? Healthline. consulté janvier 24, 2022, de <https://www.healthline.com/nutrition/banana-before-bed#bananas-sleep-quality> 4. Dolezal, B. A., Neufeld, E. V., Boland, D. M., Martin, J. L., & Cooper, C. B. (2017). Interrelation entre le sommeil et l'exercice : revue systématique. *Progrès en médecine préventive*. Consulté janvier 24, 2022, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385214/>

Tâche: -

Dans cette activité, vous réfléchirez à ce qui vous motive à l'école et vous prendrez notes de ces réflexions.

Comment compléter cette activité: -

1. Utilisez un des logiciels suivants: <https://app.mindmup.com/files-gold.html>, <https://tobloef.com/text2mindmap/>, OneNote, ou Google Draw
2. Notez tous les facteurs de stress qui vous affectent. Exemple: délai à soumettre vos devoirs, votre motivation ou votre engagement dans l'école, ou vous n'êtes pas certain de votre programme d'études.
3. Choisissez un logiciel de la carte mentale pour créer le tien
4. Choisissez un facteur de stress, et l'utilisez comme le centre de votre carte mentale. Vous pouvez répéter cette activité plusieurs fois jusqu'à ce que vous manquiez de stressseurs à utiliser.

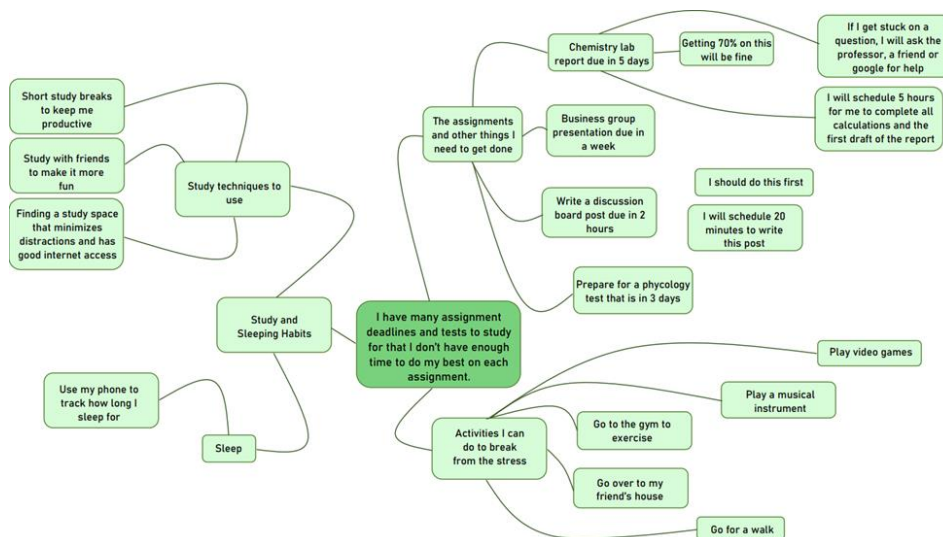
5. Ajoutez des branches ou des niveaux pour créer votre carte mentale
6. Ajoutez de la couleur, de la texture, des images et des formes à la carte mentale pour aider à transmettre votre plan
7. Utilisez votre carte mentale complétée pour vous aider à réduire votre stress



Page 27

Un exemple: -

Cliquez sur l'image ci-dessous pour une version plus élargie.



English	Frecnh
Short study breaks to keep me productive	Courtes pauses d'étude pour me garder productif
Study with friends to make it more fun	Étudier avec les amis pour rendre les choses plus amusantes
Finding a study space that minimizes distractions and has good internet access	Trouver un espace d'étude qui réduit les distractions et offre un bon accès à Internet
Use my phone to track how long I sleep for	Utiliser mon téléphone pour suivre le cycle de mon sommeil
Study techniques to use	Étudier les techniques à utiliser
Study and sleeping habits	Les habitudes d'étude et de sommeil
Sleep	sommeil
The assignments and other things I need to get done	Les devoirs et autres choses que je dois faire
I have many assignment deadlines and tests to study for that I don't have enough time to do my best on each assignment	J'ai de nombreux devoirs à soumettre et des tests à étudier pour lesquels je n'ai pas assez de temps pour m'appliquer sur chaque devoir.

Activities I can do to break from the stress	Activités que je peux faire pour rompre avec le stress
Chemistry lab report due in 5 days	Rapport de laboratoire de chimie dû dans 5 jours
Business group presentation due in a week	Présentation de groupe de travail due dans une semaine
Write a discussion board post due in 2 hours	Rédiger un message sur le forum de discussion à rendre dans 2 heures
Prepare for a psychology test that is in 3 days	Préparer pour un test de psychologie qui aura lieu dans trois jours
Go the gym to exercise	Partir à la salle de gymnase pour des exercices
Go over to a friend's house	Visiter un ami
Getting 70% on this will be fine	Obtenir 70% dans un examen sera parfait
I should this first	Je dois faire cela en premier
I will schedule 20 minutes to write this post	Je vais programmer 20 minutes pour écrire ce billet
Play video games	Jouer à des jeux vidéo

Play a musical instrument	Jouer un instrument de musique
Go for a walk	Faire une marche
If I get stuck on a question, I will ask the professor, a friend or google to help	Si j'ai un problème avec une question, je demanderai de l'aide au professeur, ou un ami ou utiliser google pour de l'aide
I will schedule 5 hours for me to complete all calculations and the first draft of the report	Je programmerai cinq heures de temps pour effectuer tous les calculs et rédiger la première version du rapport.

Qu'est-ce que je fais avec ça ?

Si vous jouez en utilisant le classeur de travail des Apprenants Libérés, téléchargez votre fichier 'Carte mentale pour éliminer les facteurs de stress' dans le dossier du module des Apprenants.

Si c'est la seule activité que vous pensez faire, alors vous pouvez sauvegarder le dossier où vous voulez.



Équilibre Universitaire

Apprenant

Introduction: -

Durant un semestre, gérer plusieurs tâches qui exigent votre temps, énergie, attention et soins peuvent être stressantes. Pour pouvoir atteindre vos objectifs universitaires, il vous faut savoir trouver un équilibre entre votre temps, votre énergie, votre attention et vos soins. Cette section vous aidera à trouver des idées comment maintenir un équilibre universitaire afin de vous permettre de faire des activités qui vous plaisent d'une manière moins stressante.

Key Terms

Resources: The time, energy, attention, or care you put into an assignment. Outside help like peer groups are also resources.

Management: An optimal way of accomplishing tasks.

Balance: The spread of your resources.

Prioritizing: Dealing with tasks

Les termes clés

Ressources: Le temps, l'énergie, l'attention ou les soins que vous consacrez à une tâche. L'aide extérieure comme par des groupes d'amis sont également des ressources.

Gestion:

Un meilleur moyen d'accomplir les tâches

Équilibre:

La répartition de vos ressources

Priorité: -

La gestion des tâches

Gestion des ressources

C'est un élément clé de pouvoir maintenir un équilibre entre votre temps et votre énergie pour compléter tout ce que vous avez à faire à l'école. Une gestion médiocre peut entraîner des conséquences néfastes comme une faible productivité, une baisse de la qualité de vos devoirs, et des occasions manquées pour approfondir votre apprentissage et votre compréhension. Elle crée du stress inutile et rend votre but plus difficile.

Des techniques pour améliorer la gestion de votre temps et énergie.

Planifier et organiser votre journée

Les conseils souvent offerts aux étudiants pour leur encourager sont de créer une liste de tâches ou de faire un plan de leur journée. Pourquoi cela? Ils peuvent vous permettre de suivre et à comprendre où vous dépensez votre énergie et votre temps. Planifiez en avance, pour que quand vous aurez des devoirs ou à étudier pour un test, cela vous permettra d'avoir suffisamment de temps et d'énergie pour réussir.

Page 29

Analysez les compétences que vous avez besoin

En analysant les compétences dont vous avez besoin pour réussir peut vous aider à comprendre pourquoi vous effectuez chaque tâche, à être mieux organisé et à utiliser votre temps judicieusement.

C'est aussi simple que de passer en revue les tâches ou de préparer le test et de noter les compétences que vous devez utiliser.

A partir de ces techniques notées, vous pouvez commencer à créer un plan comment les utiliser pour vos études.

Évitez l'épuisement

Il est essentiel de connaître vos limites quant à la quantité de temps et d'énergie que vous pouvez utiliser de façon réaliste au cours d'une journée pour éviter l'épuisement. Il n'est pas nécessaire

de toujours consacrer 110% de votre énergie dans vos tâches quand il suffit uniquement de 80% pour réussir.

Organisez vos tâches en d'ordre de priorité pour gérer votre énergie.

Comprendre vos rendements décroissants

Il faut éviter de recevoir des rendements décroissants quand vous passez des heures et toute votre énergie à étudier. C'est plus productif de passer à une autre tâche lorsque vous sentez que vous piétinez sur celle que vous travaillez actuellement.

Travailler de cette manière, est une garantie que vous serez toujours productif et vous en tirerez profit de votre temps et énergie que vous utilisez.

Réflexion sur votre temps et votre énergie passés

Réfléchir à comment vous avez utilisé votre temps et énergie dans le passé vous aidera à améliorer votre gestion de temps et énergie dans l'avenir. En analysant ce qui s'est bien passé ou qui était contre votre plan, cela vous aidera à définir les étapes à suivre pour vos études futures.

Il est important de noter que des conflits surviendront quand vous gèrerez vos ressources. Des nouvelles tâches vous seront remises alors que vous êtes déjà très occupé. La section suivante vous aidera à prioriser vos tâches.

Priorité

Reconnaître vos tâches par ordre de priorité diminuera votre stress, améliorera l'utilisation de vos ressources et votre équilibre universitaire pour atteindre vos objectifs. Il existe plusieurs méthodes de planification et d'établissement des priorités que vous pouvez utiliser, mais chaque méthode a des résultats positifs et négatifs. Selon votre situation, vous pouvez utiliser les méthodes ci-dessous pour vous aider à vous concentrer sur vos priorités importantes.

Méthode 1: Tâches importantes et urgentes

Cette méthode de planification accorde la priorité aux tâches les plus importantes et urgentes à effectuer afin que vous puissiez rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs. Les autres tâches sont secondaires.

L'utilisation de cette méthode vous permettra d'avancer plus rapidement dans vos activités principales et sera plus efficace lorsque vous voulez terminer rapidement plusieurs tâches.

Cette méthode est de choisir la tâche la plus importante à faire, mais Il peut être difficile de catégoriser ces tâches par ordre d'importance si plusieurs vous ont été remises. De plus, les autres tâches moins importantes ou moins urgentes peuvent vous irriter et vous faire craindre de ne pas avoir assez de temps ou de ressources pour les accomplir.

Page 30

Méthode 2: Créer une dynamique: -

Similaire mais différente à la méthode 1: ce système de travail est de prioriser les tâches faciles et courtes. Cette idée a pour objectif de créer un élan de motivation en accomplissant les tâches faciles et courtes d'abord et compléter celles les plus importantes après.

En appliquant cette méthode, vous accomplissez plus de tâches de votre liste de choses à faire qui vous aidera à mieux progresser à l'école. Chaque activité que vous complétez sera un encouragement pour continuer à étudier.

Il est facile de passer plus de temps et d'énergie sur des tâches mineures mais vous manquerez du temps ou d'énergie pour effectuer les tâches difficiles et importantes. Vous utiliserez ce système plus efficacement, si vous n'étirez pas les tâches courtes et mineures.

Méthode 3: Priorisation relative

Cette méthode de planification intègre les parties de la méthode 1 et 2 en prenant compte de votre capacité de ressource à combiner les activités courtes et faciles avec celles des plus longues et plus difficiles. Au lieu de faire toutes les activités faciles ou difficiles dos-à-dos, vous les mélangez en fonction de votre motivation pour chaque activité. Vous pouvez commencer à travailler sur les activités importantes à la tête reposée puis entreprendre les tâches faciles et de cette façon, vous avez le temps de vous reprendre et de rebâtir l'élan pour aborder la prochaine activité majeure.

Ce système de travail peut réduire les chances de vous sentir engloutir par les tâches constantes de l'école. En changeant votre méthode de travail tout en harmonisant votre capacité et votre motivation, vous serez plus productif que d'utiliser les méthodes 1 et 2.

Pour utiliser cette méthode efficacement, vous ne devez pas étirer la tâche courte et mineure. Terminer les tâches les plus courtes en premier est une façon de créer le dynamisme pour aborder d'autres tâches plus rapidement et en mieux.

Il est toujours conseillé de noter les activités et évaluations, peu importe la méthode qui selon vous, convient le mieux à votre situation.

Des conseils supplémentaires pour vous aider



Après avoir étudié pendant plusieurs heures, vous pouvez vous sentir fatigué ou obtenir des rendements décroissants pour les heures et la qualité de travail investies. Prendre des petites pauses est une bonne idée pour vous concentrer de nouveau. Voici quelques recommandations suggérées par des étudiants:

- Levez-vous et étirez-vous pendant quelques minutes après que vous vous soyez assis trop longtemps. Les étirements de yoga sont des bonnes pratiques pour relaxer votre corps et recentrer vos pensées.
- Passez quelques minutes loin de l'écran de votre ordinateur en regardant à distance. Une petite marche vous sera aussi bénéfique.
- La durée de la pause dépendra de votre degré de fatigue. Certains jours, les pauses seront plus longues ou courtes dépendant de comment vous vous sentez.
- Prendre une collation rapide- Alimenter votre corps de la nourriture vous aidera à vous revigorer et vous remettre d'un état de fatigue.



Activité: Infographie sur la gestion du temps et de l'énergie

Le but de cette activité :

Utilisez un programme de création infographique de votre choix pour créer une carte mentale vous aidant à réfléchir sur un plan d'équilibre école-vie en considérant les trois situations suivantes:

- Vous avez environ quinze heures de travaux scolaires à terminer en dix heures
- Vous avez environ dix heures de travaux scolaires à terminer en dix heures
- Vous avez environ cinq heures de travaux scolaires à terminer en dix heures

Niveau de difficulté:

- Niveau 1: Consacrez 30 minutes à cette activité pour vous aider à réfléchir à vos propres valeurs, vos croyances, vos défis, vos obstacles, vos réussites et objectifs.
- Niveau 2: Consacrez une heure à cette activité pour vous aider à réfléchir à vos propres valeurs, vos croyances, vos défis, vos obstacles, vos réussites et objectifs
- Niveau 3: Consacrez deux heures à cette activité pour vous aider à réfléchir à vos propres valeurs, vos croyances, vos défis, vos obstacles, vos réussites et objectif

Page 32

Les résultats de cet apprentissage: -

- Les élèves sont mieux équipés à reconnaître ce qu'il faut faire dans une situation similaire et de modifier les actions non équilibrées de la vie scolaire
- Les élèves sont capables d'adapter les principes de conception graphique tels que les textes et couleurs, pour créer une infographie

Les tâches: -

Dans cette activité, les élèves auront à créer une infographie pour décrire l'équilibre école-vie qu'ils souhaitent accomplir lorsqu'ils auront plusieurs différentes charges de travail scolaire. Le graphique doit intégrer les trois situations: l'information sur la gestion du temps, la gestion de l'énergie et l'établissement des priorités.

Les élèves peuvent utiliser un logiciel de leur choix- y compris ceux recommandés dans le module lui-même ou un autre logiciel avec lequel ils se sentent à l'aise.

Les élèves doivent soumettre leurs graphiques (s'ils se sentent à l'aise) en forme de JPEG ou PDF.

Comment compléter cette activité:-

1. Passez en revue le contenu de la section sur l'équilibre universitaire du module de l'Apprenant
2. Esquissez un croquis de l'infographie
3. Choisissez un logiciel de conception pour créer votre infographie
4. Créez le graphique à l'aide d'un logiciel. N'oubliez pas d'insérer les informations sur la gestion de temps, et d'énergie et de l'établissement des priorités
5. Passez en revue et révisez l'infographie
6. Veuillez soumettre votre infographie si vous vous sentez à l'aise à le partager.

An Example:



English	French
15 hours of schoolwork in 10 hours	Quinze heures de travaux scolaires en dix heures de temps
My grades 60% - I will try to get around 60% on most assignments.	Mes grades 60%- J'essaierai d'avoir plus ou moins 60% dans mes devoirs
For 1 or 2 assignments I will try to get an 70- 80%	Pour un ou deux devoirs, j'essaierai d'avoir entre 70-80%
My priority -Getting the most important assignment done first	Ma priorité: Faire les devoirs les plus importants en premier
5 hours of schoolwork in 10 hours	Cinq heures de travaux scolaires en dix heures de temps
My Grades - I will try to get the marks I usually get	Mes grades- J'essaierai d'avoir mes points habituels.
My priority- I usually like to complete the easy and shorter assignments first to build momentum to do the bigger assignments	Ma priorité- J'ai l'habitude de terminer les devoirs les plus courts et faciles – pour créer un élan de motivation pour faire les devoirs les plus importants

10 hours of schoolwork in 10 hours	Dix heures de travaux scolaires en dix heures de temps
Just enough time	Juste assez de temps
I will schedule 20 minutes to write this post	Je vais programmer 20 minutes pour écrire ce billet
Play video games	Jouer aux jeux vidéo
Play a musical instrument	Jouer un instrument de musique

Page 34

Qu'est-ce que je fais avec cela?

Si vous jouez en utilisant le classeur de travail de l'Apprenant Libéré, téléchargez votre infographie dans le dossier du module de l'Apprenant.

Si c'est la seule activité de l'Apprenant Libéré que vous prévoyez de faire, sauvegardez le fichier où vous souhaitez.

Fin de Module 1 (22 au 34) - Sadnah

4. On peut manquer de motivation et d'engagement. Dans ce cas, on considère la tâche d'étude, la chose la pire au monde.

(page 62 au 75 du document original) Claudia

Astuce!

Les pauses sont votre meilleur ami pendant le montage. En inspirant, pour vous motiver avant de prononcer une ligne, prenez une pause de 1 ou 2 secondes. Cela vous aidera à supprimer l'enregistrement du souffle plus tard. Si vous ratez une ligne, prenez une pause et répétez-la.

Continuez normalement. Le fait de s'accorder une pause de silence de 1 ou 2 secondes rendra l'expérience de montage plus simple.

La postproduction

L'oscillogramme

L'oscillogramme est une représentation visuelle d'un fichier audio. L'axe des X (de gauche à droite) indique le temps. L'axe des Y (de haut en bas) indique l'amplitude, c'est-à-dire le volume.

Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version de texte. Vous pouvez les consulter en ligne à l'adresse suivante :

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=159#oembed-1>

Même si un oscillogramme est une représentation scientifique plus complexe, dans ce cas, il faut seulement le comprendre en tant que représentation visuelle de nos enregistrements sonores. On devra principalement supprimer les enregistrements mauvais, régler le volume et supprimer les bruits de souffle.

Page 63

Montage d'une baladodiffusion

Les deux techniques principales :

Une coupe de cheveux et un dégradé ne servent pas seulement à avoir un bel aspect.

- La découpe est une transition douce entre deux parties d'un fichier audio
- Le fondu audio est une augmentation ou une atténuation progressive de volume d'une piste audio. Pensez à la façon dont une voix s'atténue lentement en sortie d'une séquence audio ou apparaît en entrée.

Les objectifs :

Notre but principal est de travailler au montage d'un groupe de séquences audio pour donner l'impression qu'elles se croisent. Cela est ce qu'on appelle "fondu enchaîné".

Même si l'on peut appliquer cette définition à des fondus simples, où l'on essaie de maintenir le même volume tout au long de l'unité, tout en s'assurant que les coupes entre les mots et les sons soient précises, on peut aussi parler de fondu enchaîné en référence à des projets plus complexes, où l'on élimine des éléments de discontinuité et l'on ajoute des contextes primordiaux. Si quelqu'un dit : « Oh, j'ai oublié d'ajouter... », il faut le placer là où il aurait dû aller.

Maintenant, l'importance de faire plus de pauses devrait être claire. Quand on fait des pauses entre les mots et les phrases, on a plus de place dans l'oscillogramme pour couper et organiser les séquences. Si on parle vite, on a moins de place pour bien couper les séquences.

Astuce!

Fondu enchaîné : effet de montage permettant une transition linéaire et cohérente du contenu. Cela signifie supprimer les digressions, les phrases qui ne s'adaptent pas et, plus en général, s'assurer que le résultat final soit comme un long extrait sonore plutôt qu'une série d'extraits sonores combinés.

Un autre objectif important est de supprimer les "pops" produits par les plosives.

Un élément interactif H5P a été exclu de cette version de texte. Vous pouvez le consulter en ligne à l'adresse suivante :

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=159#h5p-8>

Elles sont inévitables pendant la phase de production. Les personnes qui parlent devraient toujours s'efforcer d'éviter le « pop » des plosives et de parler avec un ton et volume de voix constant.

Page 64

Parfois, les bruits sont inévitables ou simplement on ne les remarque pas. Pourtant, il existe plusieurs stratégies pour se débarrasser des « pops », voire en estompant le son de la consonne P ou en réduisant son volume. Trouvez et isolez le son de la consonne « p » sur la console de mixage. Vous devriez pouvoir la distinguer facilement.

Les fonctions de montage audio

Il existe plusieurs fonctions dans un logiciel de montage audio qu'on peut utiliser afin d'atteindre une bonne fluidité du montage. Bien que toutes ces fonctions soient offertes par presque tous les logiciels, ce qui change est la façon dont elles sont accessibles. Consultez les tutoriels spécifiques au logiciel, pour en comprendre sa configuration. Voici quelques-unes des fonctions les plus utilisées :

- Sélectionner : cela permet de sélectionner une partie d'une piste audio. Une fois sélectionnée, on peut la déplacer, la couper, ou la modifier.
- Couper : cela permet de couper une piste audio en plusieurs parties pour y interposer quelque chose, ainsi que de déplacer une piste ou de la supprimer.
- Le « découpage » permet d'effacer le début ou la fin d'une piste audio, c'est-à-dire ses bouts. Il peut arriver qu'on respire juste avant de commencer ou qu'on cherche la touche d'arrêt du

téléphone quand on termine. Dans tous les cas, il peut arriver qu'on ait besoin d'effacer une petite partie au début ou à la fin.

- Fusionner : cette fonction permet de fusionner deux pistes afin de n'en avoir qu'une. Tout comme dans le découpage, on scinde une piste en deux, la fonction de mixage fusionne deux pistes pour en créer une. C'est une fonction utile si l'on veut déplacer la piste que l'on vient de fusionner ou si l'on veut ajouter des effets à la piste entière (sans besoin de le faire deux fois).
- Amplification : Cet effet sert à amplifier, mais aussi à diminuer le volume d'un son en décibels, c'est-à-dire l'unité de mesure du son.
- Fondu : Il s'agit d'un autre effet commun qui sert à augmenter ou à diminuer progressivement un son en entrée ou une sortie.
 - Un fondu enchaîné est un type d'effet qui permet à une piste d'apparaître lentement pendant qu'une autre disparaît, afin d'obtenir une transition harmonieuse entre deux pistes. On peut considérer par exemple la musique d'introduction qui disparaît progressivement pendant que la voix d'une personne commence à apparaître.

Les pistes

Une « piste » désigne un enregistrement sonore. Si vous enregistrez votre voix pour la charger dans un ordinateur, vous obtiendrez une piste. Si vous et un ami à vous enregistriez vos voix pendant une conversation, cela correspondrait à deux pistes.

Les logiciels audio permettent d'avoir plusieurs pistes qui seront lues en même temps. Selon les bonnes pratiques de montage, il faudrait maintenir les pistes séparées. De cette façon, c'est plus facile de changer la vitesse ou le volume de la musique de fond, sans changer rien d'autre.

Si l'on mettait tout dans une seule piste, les éléments deviendraient rapidement très désordonnés.

En utilisant plusieurs pistes, on peut mieux organiser les fichiers audio qu'on utilise. Utilisez la piste principale pour l'hôte et l'hôtesse ou pour le narrateur et la narratrice. Placez la musique de fond dans une autre, les effets sonores dans une autre encore et utilisez une piste individuelle pour les autres invités et invitées ou pour les autres acteurs et actrices. Même si le résultat final ne changera pas, cela vous aidera à trouver ce dont vous avez besoin et à visualiser toutes les parties qui feront partie du produit final.

Page 65

Les logiciels de montage à utiliser

Il existe de nombreux logiciels de montage audio gratuits. Audacity représente un choix très populaire. Il s'agit d'un logiciel très simple à utiliser et qui offre une vaste gamme d'outils. Grâce à la présence de beaucoup de ressources et de documents de support, il est simple de trouver la solution à tout problème rencontré.

Il convient de mentionner que, en 2021, Audacity a mis à jour sa politique de confidentialité à la suite d'allégations relatives à la vente de données d'utilisateurs. Si cela vous vous dérange, veuillez consulter beaucoup d'autres logiciels à votre disposition.



Voyons plus loin!

Il y a de nombreuses options pour le montage audio et pour obtenir des effets sonores gratuits. Voici une liste d'options à consulter.

Ocenaudio

- Ocenaudio (gratuit)
 - Grâce à son interface plus simple, cet éditeur audio représente un choix parfait si, d'une part, l'on se sent bouleversé par la complexité d'Audacity, mais si, d'autre part, on a quand même besoin d'un outil plutôt puissant.

WavePad

- WavePad (gratuit)
 - Il s'agit d'un autre éditeur audio idéal pour les novices. Il offre une vaste gamme d'outils et il est facile à utiliser grâce à une interface plus simple que celle d'Audacity.

GarageBand

- GarageBand (gratuit)
 - Est-ce que vous avez un Mac? Il s'agit d'un logiciel préinstallé sur le MacBook idéal pour ceux et celles qui viennent de commencer.

Audio Cutter

- Audio Cutter (application basée directement sur un navigateur) (gratuit)
 - Est-ce que vous vous servez d'un Chromebook? Est-ce que vous ne voulez pas télécharger de logiciel? Audio Cutter est un logiciel qui vous permet de modifier le fichier audio directement dans le navigateur et qui peut s'avérer excellent pour ce dont vous avez besoin, malgré sa fonctionnalité limitée.

Il est également possible qu'il y ait quelque application dans votre téléphone qui vous convienne. Les applications mobiles sont souvent moins puissantes et peu maniables à cause de l'écran petit ou parce qu'il faut utiliser les doigts au lieu d'une souris ou d'un dispositif de pointage tactile. Pourtant, si votre montage ne comporte que des opérations simples, c'est-à-dire un peu de découpage, des coupes minimales ou le réarrangement de quelques pistes, cela pourrait faire l'affaire.

Ressources gratuites où trouver des effets sonores

Quelle est la fonction de cette activité? Pourquoi la faire?

Pour trouver celles qui sont vos motivations à l'école. De cette façon, vous pouvez mieux vous connaître en tant qu'étudiant.

Page 66

- <https://freesound.org/browse/>
- <https://www.epidemicsound.com/sound-effects/>
- <https://pixabay.com/sound-effects/>
- <https://mixkit.co/free-sound-effects/>

Activité : Qu'est-ce qui vous motive?

But de l'activité :

Le but de cette activité est de se lancer dans les baladodiffusions et, en même temps, de développer les compétences nécessaires dans le domaine de l'enregistrement et du montage audio.

Niveaux de difficulté :

Il y a des niveaux novice, intermédiaire et avancé pour cette activité. Voir ci-dessous.

Résultats d'apprentissage :

Cette activité concorde avec ces résultats d'apprentissage :

Le ou la technologue : Enregistrer et éditer une piste audio originale.

L'apprenante ou l'apprenant : Identifier les raisons pour lesquelles on peut éprouver un manque de motivation et d'engagement vers le cours, ainsi qu'apprendre à se sentir plus motivé et plus impliqué.

Tâche :

Dans cette activité, vous réfléchirez à votre motivation à l'école et enregistrez vos pensées à ce sujet-là. Une fois que vous avez terminé d'enregistrer vos pistes audio, importez-les sur un logiciel de montage audio et commencez à les manipuler afin d'obtenir un ensemble bien édité.

Temps requis :

Cette tâche vous prendra :

- Novice : 1 heure.
- Intermédiaire: 2 heures.
- Avancé : 3 heures.

Critères de succès :

Le contenu : Une réflexion honnête?

L'aspect technique : Réussite des éléments techniques exposés ci-dessous.

Page 67

Comment aborder cette activité :

Une fois que vous aurez effectué le sondage sur la motivation et l'engagement (ouverture dans une nouvelle fenêtre) offert dans le module de l'Apprenants libérés, passez en revue vos réponses et réfléchissez aux facteurs qui vous motivent le plus ou le moins. Réfléchissez aux aspects de votre personne en tant qu'étudiante et étudiant : qu'est-ce qui vous motive ou vous ne motive pas? Comment cela peut-il poser des problèmes et qu'est-ce que vous pourriez faire pour les surmonter?

Niveau novice

Une fois que vous vous sentez prêt, enregistrez quelques pensées sur votre téléphone. Vous pouvez réaliser un enregistrement d'une ou deux secondes à peine jusqu'à 5-10 minutes. C'est à vous de voir.

À la fin de votre enregistrement, démarrez le logiciel de montage audio et y importez votre fichier.

Réécoutez-le deux fois, puis commencez à travailler au montage! Cette activité du niveau novice vous demande de :

- Découper le début et la fin d'un fichier audio.
- Supprimer toutes les pauses longues ou les phrases qui ne sont pas nécessaires.
- Essayez de supprimer ou de réduire les bruits causés par la respiration.

Niveau intermédiaire

Si vous êtes prêt à affronter un défi un peu plus stimulant, trouvez un ami avec lequel parler de ses facteurs de motivation à l'école.

Menez la conversation entre vous deux et réfléchissez sur quel type d'étudiant vous êtes. Il faudra que chacun d'entre vous enregistre sa propre piste audio. Dès que vous êtes prêt, importez les deux fichiers audio sur deux pistes différentes, puis accomplissez les tâches techniques ci-dessous :

- Importez les deux pistes sur un logiciel de montage audio.
- Quand vous parlez, réduisez le volume de l'enregistrement de votre ami (s'il n'est pas possible d'entendre vos paroles). Répétez la même opération quand c'est votre ami à parler.
- Découpez le début et la fin du fichier audio.
- Supprimer toutes les pauses longues ou les phrases qui ne sont pas nécessaires.
- Essayez de supprimer ou réduire les bruits causés par la respiration.
- Augmentez progressivement le volume de la conversation au début et réduisez-le à la fin.

Niveau avancé

Même si l'activité finale vous demande encore de discuter avec quelqu'un (comme dans le cas du niveau intermédiaire), le niveau de difficulté lié aux éléments techniques est majeur. En utilisant les deux pistes audio, procédez comme suit :

- Importez les deux pistes sur un logiciel de montage audio.
- Quand vous parlez, réduisez le volume de l'enregistrement de votre ami (s'il n'est pas possible d'entendre vos paroles). Répétez la même opération quand c'est votre ami à parler.

Page 68

- Ajoutez une musique au début du fichier audio. Réduisez-la progressivement pendant que la conversation devient progressivement audible.

- Créez une troisième piste avec des effets sonores.
- Il faudrait au moins un effet sonore à volume faible au fond.
- Il faudrait au moins un effet sonore à volume plus haut au premier plan.
- Découpez le début et la fin du fichier audio.
- Supprimer toutes les pauses longues ou les phrases qui ne sont pas nécessaires.
- Essayez de supprimer ou de réduire les bruits causés par la respiration.
- Augmentez progressivement le volume de la conversation au début et réduisez-le à la fin.

Voici un exemple

Voici un exemple de script pour une baladodiffusion (ouverture d'une nouvelle fenêtre Windows).

Qu'est-ce que je fais avec cela?

Si vous utilisez le Registre de travail de l'Apprenant libéré, téléversez votre fichier audio dans le dossier du Module Technologue.

S'il s'agit de la seule activité de l'Apprenant libéré que vous avez l'intention de faire, alors sauvegardez le fichier où vous le souhaitez.

N'oubliez pas de le partager avec les amis et la famille pour leur en mettre plein les yeux avec votre talent dans la création d'une baladodiffusion.

Page 69

La production vidéo d'un seul coup d'œil

Créer un projet vidéo peut sembler une tâche intimidante au départ parce que, au-delà des difficultés uniques de la production vidéo, il s'agit de combiner tous les éléments de la conception visuelle et de la conception sonore. Pourtant, commencer à travailler à un projet vidéo peut en effet se révéler un moyen clair et efficace pour communiquer une idée, pour raconter une histoire ou simplement pour mettre en valeur son travail.

Pour commencer, il faudra avoir :

- Une caméra vidéo ou un appareil mobile pour enregistrer des vidéos ou des pistes sonores.
- Accès à un ordinateur doté d'un logiciel de montage.
- Accès à des pistes sonores (à enregistrer ou à trouver ailleurs).
- Une idée ou une histoire à partager.

Pourquoi créer une vidéo?

- Il peut arriver que l'on doive en créer une dans le cadre d'une tâche.
- Il peut se révéler utile pour créer son style afin d'atteindre plus de personnes ou d'enrichir son portfolio.
- Il se pourrait que l'on veuille créer une vidéo à partager sur les médias sociaux.
- Apprendre à créer des vidéos peut améliorer toutes sortes de compétences créatives parce que l'on fait recours à plusieurs domaines créatifs.

Trois étapes de création vidéo

Il existe trois étapes principales pour faire une vidéo :

- La préproduction : c'est la naissance du projet qui a lieu avant de commencer à enregistrer.

Page 70

- La production : c'est l'étape de l'enregistrement (visuel et sonore), ainsi que le moment de rassembler toutes les ressources que l'on n'enregistre pas soi-même (telles les images d'archives).

- La postproduction: c'est l'étape où toutes les séquences sont réunies et où il faut les améliorer au moyen du montage afin de réaliser le produit final.

La Préproduction

La préproduction : l'organisation

Avant que quelque chose soit enregistré, il faut tout bien organiser. Le point de départ est une idée : pourquoi fait-on cette vidéo ? On peut écrire un script et l'on peut aussi réaliser un scénarimage pour planifier le tournage.

Astuce!

Il peut arriver qu'en travaillant à des projets vidéo plus petits on ait la tentation de passer l'étape de la programmation. Même s'il s'agit de petits projets, il faut toujours au moins avoir une ébauche ou un scénarimage. C'est une bonne habitude pour être bien organisés et veiller à ce qu'aucun tournage ne soit manqué.

L'étape de la programmation est primordiale afin de garantir le succès du projet. En ayant une claire ébauche de ce que l'on veut accomplir, on a un parcours plus simple à suivre, ainsi qu'une meilleure compréhension de ce dont on a besoin pour y arriver.

- Est-ce qu'on a besoin d'un lieu de tournage spécifique?
- Est-ce qu'il faut repérer de la musique ou d'autres éléments sonores?
- Est-ce qu'il y aura des enregistrements vocaux?

Toutes ces questions aideront à définir la phase de production.

De même, pendant l'étape de la programmation, il faut aussi considérer comment avoir accès aux éléments nécessaires à la production tels que l'équipement, le temps et le lieu. C'est une très bonne idée de réaliser un tournage élaboré du haut d'un arbre pour le projet, mais cela ne sera possible si l'on n'a pas d'accès à l'équipement et la formation nécessaires pour le filmer.

La préproduction : techniques

Comme filmer peut se révéler une tâche intimidante, voici quelques étapes de la phase de préproduction d'un projet :

1. Finalisez votre script : s'il y a des dialogues, c'est à ce moment-là que vous pouvez le finaliser avant de programmer vos tournages. Même si cela peut être modifié au fur et à mesure, il vous faut toujours avoir ce point de départ.
2. Scénarimage et fiche de tournage : C'est ici que la programmation de l'interprétation visuelle du script commence. Le scénarimage aide à arranger le script scène par scène et à décider quels tournages utiliser.

Page 71

3. Recherche de l'équipe et exploration des lieux : Une fois que vous avez les lignes directrices de votre script, l'étape prochaine consiste à repérer les personnes et les lieux de tournage justes. Il peut arriver que vous deviez adapter vos plans afin d'utiliser plusieurs lieux.

4. Équipement : Maintenant que vous avez établi ceux qui seront les tournages et les lieux, c'est le moment de finaliser quel est l'équipement dont vous avez besoin pour réaliser le projet.

5. Budget : Si le projet est assez grand d'en avoir besoin d'un, il vous faut déterminer votre budget et vous y tenir. Il arrive souvent que les choses changent et que vous deviez trouver des solutions créatives qui vous permettent d'atteindre vos objectifs en respectant le budget.

6. Répartition des rôles : Maintenant, tout ce qu'il reste à faire avant que vous commenciez le tournage est de trouver les acteurs justes pour que votre script prenne vie. En général, on fait cela au moyen d'auditions.

Production

Lumière, moteur, action!

C'est à ce moment-là que le tournage commence réellement et que vos plans de l'étape de production se réalisent.

Ici, vous utiliserez votre équipement pour l'enregistrement vidéo et sonore qui sera monté pendant l'étape de la postproduction.

Astuce!

Il peut être parfois tentant de se lancer dans le tournage avec la mentalité "je vais le fixer dans la « postprod' », c'est-à-dire en pensant que s'il y a un plan que l'on n'aime pas, on pourra tout simplement le fixer pendant le montage. Rendre les choses aussi parfaites que possible c'est BEAUCOUP PLUS SIMPLE pendant le tournage parce que le fait d'être scrupuleux à ce moment-là permet d'obtenir toujours des résultats meilleurs.

Page 72

Le cadrage

Le cadrage est la façon dont le réalisateur communique sa vision au public au moyen de son plan. On peut manipuler la composition, les angles et les dimensions des plans afin de communiquer quelque chose (sans rien dire!).

La règle des tiers est une règle générale pour la composition ou le cadrage visuel. Selon cette règle, il faut imaginer une image comme répartie en une grille 3x3 qui divise équitablement l'image en neuf parties. Il faut aussi placer les éléments les plus importants le long de ces lignes ou de leurs intersections. Les caméras des téléphones intelligents sont généralement dotées de cette fonction que, parfois, il faut juste allumer.

Voici les types de plans les plus courants et leurs utilisations:

Plan large ou long (Grand-angles)

Il s'agit d'un plan utilisé pour établir un temps ou un lieu pour les spectateurs. On peut aussi l'utiliser pour présenter un personnage ou un objet par rapport à son environnement. Le cadrage comprend habituellement la figure entière de la personne ou, peut-être, une vue à grand angle de l'environnement (p. ex. La silhouette de la Ville de New York).

Plan moyen (Moyen)

Il s'agit d'un type de prise de vue qui montre une personne à partir d'environ de la taille et qui permet au public de voir les personnages de plus près, sans montrer, pourtant, leurs gestes ou mouvements. Ce plan est utile lors de l'inclusion de plusieurs personnages dans le même cadrage.

Gros plan

En général, il cadre à partir du cou vers le haut et permet au public de voir les émotions et les expressions sur le visage d'un personnage. Il est habituellement utilisé pour communiquer les émotions.

Très gros plan

Ce plan, comparable au gros plan, est souvent utilisé pour mettre en valeur un objet spécifique ou une partie d'intérêt. Il est utilisé pour attirer l'attention du public sur un sujet spécifique.

Voici de petites vidéos explicatives au sujet du cadrage :

- Types de plans de base : <https://www.youtube.com/watch?v=laU2MI6X48I>

- Angles de bases Basic : <https://www.youtube.com/watch?v=lrB7Ce0J0UM>

- Comment les plans affectent-ils les émotions :

<https://www.youtube.com/watch?v=RjK509LkCFM&t=33s>

L'éclairage

L'éclairage est un autre élément utilisé dans la production vidéo pour communiquer le sens ou la vision d'une scène. L'éclairage, avec le cadrage, permet d'influencer vraiment une scène. L'une des façons les plus courantes d'organiser les lumières est d'installer en éclairage en trois points. Cette approche comprend la configuration suivante :

- Une lampe principale : La zone principale d'intérêt, souvent d'un côté de la caméra.

- Une lampe de remplissage : placée habituellement en face de la lampe principale, elle est utilisée pour "remplir" les ombres causées par la lampe principale en les adoucissant.

• La lampe arrière : Elle est habituellement placée à l'arrière, au-dessus du sujet. Elle est utilisée pour séparer le sujet de l'arrière-plan en créant de la profondeur.

Page 73

Même si l'éclairage en trois points est primordial afin d'atteindre certains résultats, il ne faut pas le respecter à la lettre.

Voici quelques autres types courants d'éclairage et leurs fonctions :

• La lumière naturelle : Comme implicite, c'est un type d'éclairage qui fait recours à une source ou à un aspect de lumière naturelle (p. ex. le coucher du soleil, l'aube). On utilise l'éclairage déjà disponible sur place.

• L'éclairage pratique : ce type d'éclairage fait référence à toutes les sources de lumière visibles dans une scène (p. ex. une lampe, une bougie ou un feu). Il est habituellement utilisé dans un plan grand-angle afin de créer une certaine profondeur de champ.

• L'éclairage motivé : Il s'agit d'un type d'éclairage qui fait recours aux lampes studio afin d'imiter des sources de lumière naturelle (p. ex. le clair de lune ou le soleil). On obtient ce résultat e, en diffusant ou en renvoyant la lumière des lampes studio et en contrôlant la température de couleur de ces lampes.

Voici de petites vidéos explicatives au sujet de l'éclairage :

• Utiliser l'éclairage naturel : https://www.youtube.com/watch?v=AT_eHJ663kQ

• Une lampe : <https://www.youtube.com/watch?v=qLEqPCjNLYM>

• éclairage en trois points : <https://www.youtube.com/watch?v=EBGuQZo0g94>

Son

Le son est l'élément sonore utilisé dans la création d'une vidéo qui lie toutes les scènes afin d'achever le support narratif. En fonction du plan, il est recommandé de donner aux acteurs des microphones individuels pour que leurs voix soient audibles. Pour la narration, il est recommandé d'enregistrer les pistes sonores séparément et de les ajouter à la scène correspondante pendant l'étape du montage.

Même si l'on peut créer nos effets sonores, il est souvent plus facile de les repérer gratuitement dans une phonothèque.

L'Université de Washington a un guide utile des phonothèques gratuites.

Capture vidéo de l'écran

L'un des formats vidéo les plus populaires (et les plus simples) à réaliser est le screencast (capture vidéo) ou le flux. Tout simplement, vous enregistrez votre écran et l'accompagnez avec un commentaire. Il est facultatif d'utiliser une webcam. Même dans ce cas-là, on suit les trois étapes, il est recommandé d'avoir un plan avant de commencer et il faudra éditer la vidéo afin d'obtenir un bon résultat. Pourtant, en ce qui concerne la production, il ne faut pas avoir de studio ou de caméras puisqu'il suffit d'avoir un ordinateur.

Réaliser une vidéo en moins de trois minutes!

Liens de la vidéo :

- Screencastify
- Audacity
- OBS Studio
- Videopad Editor

Page 74

Remarque : Ces options ne sont que des suggestions, pas les seules alternatives disponibles. Ce module offre d'autres options pour le montage audio et vidéo. Il existe aussi plusieurs alternatives pour la capture vidéo de l'écran. En cas de doute, pour recevoir des conseils ou pour connaître les autres ressources disponibles, consultez votre bibliothèque.

Postproduction

La postproduction est l'étape où tout prend forme. Maintenant que vous avez votre programmation, toutes les pistes sonores et le métrage non monté, c'est le moment de les assembler en faisant recours à un logiciel de montage vidéo.

Qu'est-ce qui est le montage? Il s'agit de l'habileté de manipuler des éléments vidéo et sonores afin de communiquer une histoire visuelle.

Vocabulaire du montage

Voici des termes pour se familiariser avant de commencer à travailler au montage:

- Coupe : Il se réfère à la transition épurée entre deux clips.
- Fondu enchaîné : Il s'agit d'un type de montage où différents plans sont coupés et combinés afin de réaliser un flux ininterrompu. Il est habituellement réalisé au moyen de multiples angles de prise de vue de la même action. Ce type de coupe vise à une sorte de continuité spatio-temporelle.
- Fondu enchaîné : Il s'agit de la transition progressive entre la fin d'un plan et le début d'un autre. Remarque : Fondu enchaîné est le mot juste pour parler du passage entre deux plans. Fondu (au blanc ou au noir) est le terme utilisé pour indiquer un autre type de transition.

- Fondu (au blanc ou au noir) est utilisé pour parler d'une transition qui présente un éclaircissement ou un changement progressif de couleur au début ou à la fin d'un plan. Il est d'habitude utilisé pour établir un nouveau temps ou un nouveau lieu.

- Coupe sèche : Il s'agit d'une coupure brusque qui crée un raccord boiteux de deux séquences en affectant un bon flux.

Même s'il est souvent considéré une erreur de montage, on peut l'utiliser intentionnellement pour désorienter le public.

- Plan de coupe : Il s'agit d'une coupure qui interrompt le flux d'une séquence en utilisant un autre plan en principe connexe.

- Montage fractionné : Il s'agit du passage d'un plan à un autre avec où le son et la vidéo transitent à des moments différents.

Fonctions de montage audio

Il est possible de manipuler beaucoup d'éléments pendant le montage afin d'obtenir l'effet désiré. Voici quelques-unes des choses que l'on peut faire :

- L'exposition : Il s'agit du niveau de luminosité, clair ou sombre, d'un tournage.

- La couleur : Il s'agit des ombres ou des teintes que l'on perçoit, ainsi que de la température (chaude/froide).

- Images/seconde : Images par seconde. Certaines FPS : Frames per Second. Certaines cadences d'image faciliteront la réussite des effets souhaités. Par exemple, si l'on tourne la vidéo à une cadence de 60 images par seconde et après on commence à ralentir jusqu'à 30 secondes par image, on obtiendra un ralenti beaucoup plus fluide, parce qu'il y aura plus d'images par seconde.

Page 75

• Opacité : Cela mesure le niveau de transparence d'une image. On peut faire une transition d'une scène à l'autre au moyen d'un fondu.

Montage audio

Il est primordial, pendant l'étape de la préproduction (la programmation), d'avoir une idée approximative des sons qui, à votre avis, conviennent aux images planifiées. Cela rendra plus facile de lier l'ensemble à la fin, en ce qui concerne l'aspect sonore. Faites-vous une idée des sources à utiliser pour les sons. La chose la plus cool à propos de l'audio est qu'il est partout et que l'on peut l'obtenir à partir de n'importe quelle source, que ce soit naturelle (son naturel), en stock (des sons préenregistrés repérés dans une base de données audio) ou un son que l'on crée en utilisant nos effets sonores.

Pendant la réalisation d'une vidéo, il est primordial de remarquer que l'on ajoute l'audio au moment de la postproduction (le montage). Une fois que vous avez l'audio dont vous avez besoin, assurez-vous, au moment de la postproduction, de le mettre dans sa propre piste afin qu'il soit synchronisé avec n'importe quelle image que vous avez choisie sans courir aucun risque de chevauchement. Quel que soit le logiciel utilisé, sachez qu'ils sont tous faits sur le même principe : si vous apprenez à en utiliser un, vous serez capable de les utiliser tous. Les seuls éléments différents seront les commandes et la mise en page.

Vue d'ensemble

Voici quelques outils logiciels qui sont gratuits et disponibles pour la plupart de systèmes informatiques, ainsi que certains à utiliser au moyen de votre téléphone :

Davinci Resolve

<https://www.blackmagicdesign.com/products/davinciresolve/>

- Excellent logiciel gratuit de montage vidéo pour les éditeurs experts.
- Assez puissant pour gérer des formats vidéo à haute résolution comme H 264 et RAW.
- Il est utilisé par des professionnels du secteur audiovisuel.
- Il comprend des fonctions plus complexes comme la reconnaissance faciale et des effets.
- Tutoriels : <https://www.youtube.com/user/CaseyFaris777/featured>
(page 75 au page 88 -du document original) Sadnah

Lightworks

<https://www.lwks.com/>

- Interface intuitif, idéal pour les débutants
- Offre une sélection de tutoriels détaillés
- Livré avec un panneau de stock de vidéos et un stock de musique à utiliser ?
- Préréglages d'exportation rapide optimisés pour les médias sociaux
- Tutoriels : : https://www.youtube.com/channel/UCPJ_XP8jRi8ug4rsV2CdgEg.

Page 76

OpenShot

<https://www.openshot.org/>

- Interface facile à utiliser et idéal pour les débutants
- Modèles de carte de titre paramétrées
- Couches illimitées pour la vidéo et l'audio
- Des capacités d'animation d'images clés puissantes pour créer des vidéos animés.
- Préréglages d'exportation rapide optimisés pour les médias sociaux

VidéoPad

<https://www.nchsoftware.com/videopad/index.html>

- Interface simplifié- une des meilleures options pour les débutants
- Transitions prédéfinies et paramétrées
- Grande bibliothèque de transitions vidéo et d'effets visuels pour personnaliser les vidéos
- Tutoriels: <https://www.youtube.com/user/nchsoftware>

HitFilm Express:-

<https://fxhome.com/product/hitfilm-express>

- Un des meilleurs éditeurs vidéo gratuits tout-en-un sont disponibles
- Un auto-stabilisateur pour rendre les images instables plus lisses
- Mixeur audio pour un son de qualité professionnelle
- Possibilité de copier un groupe d'attributs d'un clip et de les appliquer directement à un autre ou à un projet en entier
- Tutoriels: <https://www.youtube.com/channel/UCUiLF7yT-TfGoLiKsMLhI3A>

Shotcut

<https://www.shotcut.org/>

- Un éditeur de vidéo open-source multiplate-forme
- Prend en charge une variété de grands formats, y compris 4K, ProRes, DNxHD, etc
- A des filtres audios avancés comme l'équilibre, basse et aigus, compresseur, et plus encore

WeVideo

<https://www.wevideo.com/>

- Un éditeur de vidéo en ligne basé sur Cloud et qui peut être accessible de n'importe où aussi longtemps qu'il y a une connexion d'internet
- Une bibliothèque d'images, vidéos et de musique
- Possibilité d'exporter des vidéos en résolution 4K.
- Facile à créer des modèles de marque avec un logo, ce qui le rend idéal aux entreprises

· **Page 77**

- Stockage illimité de Cloud
- La version gratuite contient des filigranes

Applications de montage de vidéo pour votre téléphone

Les applications de montage de vidéo sur les téléphones sont par nature beaucoup plus limitées que celles utilisées sur un ordinateur. La plupart des versions gratuites de ces applications contiennent des filigranes. Tous les téléphones digitaux communs ont un éditeur intégré. **La plupart des applications de médias sociaux vous permettent d'éditer les séquences téléchargées et de télécharger à nouveau l'édition.**

Pencher davantage

Des idées où trouver plus d'information pour vos vidéos

Où chercher des séquences d'archives gratuites

- <https://mixkit.co/>
- <https://www.pexels.com/> (un compte doit être créé mais l'application est gratuite)
- <https://pixabay.com/>
- <https://www.videvo.net/>
- <https://www.splitshare.com/category/video/>
- <https://www.videezy.com/>
- <https://www.lifeofvids.com/>
- <https://coverr.co/stock-video-footage>

Où chercher de la musique et des effets sonores gratuits

- <https://mixkit.co/>
- <https://freesound.org/> un compte doit être créé mais l'application est gratuite)
- <https://freemusicarchive.org/>

Activité: Mini routine de vlog quotidienne

Le but de cette activité:

Créer un court vlog en utilisant les techniques et les principes de ce module. C'est quoi un vlog, vous vous demandez? Bonne question. C'est un blog en format vidéo. Contrairement à des blogueurs qui écrivent des blogs, les vloggeurs font de courtes vidéos de réflexion et les appellent vlogs! Dans cette activité, vous allez juste faire un post de vlog (et pas une série entière)

Niveau de difficulté: _



Cette activité a été divisée en trois niveaux: débutant, intermédiaire et avancé:

1. **Niveau débutant:** Créer un vlog personnel de deux à trois minutes de votre routine matinale (1 à 3 minutes de longueur)
2. **Niveau intermédiaire:** Créer un vlog de deux à trois minutes de votre journée, avec la participation d'au moins une autre personne (1 à 3 minutes de longueur)
3. **Niveau avancé:** Créer un vlog de deux à trois minutes de votre journée entière, avec la participation d'au moins une autre personne et en ajoutant des éléments audio ou graphiques supplémentaires que vous pourrez partager sur les médias sociaux

Les résultats d'apprentissage: -

- Démontrer une compréhension des phases et des tâches de production vidéo
- Appliquer les principes de la vidéographie et de l'édition pour créer un vlog.
- Incorporer des styles d'édition et les différents types de média dans un projet
- Démontre une compréhension d'un logiciel d'édition et de l'équipement d'enregistrement choisis pour créer un produit final.

Les microVlogs sont un excellent moyen de mettre en pratique vos compétences en matière de création vidéo et d'en tirer profit plusieurs éléments abordés dans ce module. Ils sont également une façon amusante de présenter votre routine quotidienne sur les médias sociaux ou pour vos amis et votre famille).

Les tâches:

Dans cette activité, vous devrez créer 'une journée dans la vie' micro-vlog soit une partie ou toute votre routine quotidienne. Vous devrez planifier, enregistrer et éditer votre vlog pour le soumettre ici ou le partager sur le média social. Vous êtes la bienvenue pour utiliser n'importe quel logiciel d'enregistrement ou d'édition qui vous mettra à l'aise et aussi utiliser ce que vous pouvez trouver sur votre téléphone cellulaire. Vous êtes aussi encouragés à apporter d'autres éléments médiatiques comme le son ou les graphiques.

Engagement en termes de temps:

Il vous faudra trois à cinq heures pour compléter ce travail.

Les critères de réussite: _

- Produire une vidéo finale avec plusieurs types de prises de vue et de modifications
- Démontrer votre compréhension d'une ou de plusieurs principes de la vidéographie
- Intégrer les éléments d'audio et graphique

Comment compléter cette activité: -

1. Décidez ce que vous voulez enregistrer de votre routine quotidienne.
2. Préproduction complète : « créez un scénarimage de votre routine, y compris le cadrage, et les autres éléments que vous avez besoin capturer.
3. Enregistrez vos séquences vidéo et audio de votre routine quotidienne. « Cela pourrait être en plusieurs petites bribes tout au long de la journée pour saisir tous les événements majeurs.
4. Éditez toutes vos séquences vidéo, audio et d'autres éléments.
5. Transmettez et soumettez votre vidéo finale qui doit être pour une durée d'une à trois minutes.



Un exemple :-

Regardez ici l'exemple d'un scénarimage d'une vidéo

Qu'est-ce que je fais avec ça?

Si vous jouez avec le classeur de travail des Apprenants Libérés, téléchargez votre fichier vidéo dans le dossier du module des technologues. Si c'est la seule activité des Apprenants Libérés que vous comptez faire, veuillez sauvegarder le fichier où vous voulez. N'oubliez pas partager le fichier avec vos amis et parents pour les impressionner de vos prouesses de production de vidéo.



Le graphisme

C'est quoi le graphisme?

La conception graphique est une discipline consistant à créer des concepts visuels soit par des logiciels informatiques ou à la main afin d'élaborer un objet de communication, une idée, ou un concept qui sert à un certain but. Les utilisations de la conception graphique comprennent : identité visuelle, marketing et publicité, conception d'interface utilisateur, publication, emballage, graphisme animé, l'environnement, l'art et l'illustration.

Ce dont vous avez besoin pour commencer :

- Un ordinateur avec accès à l'internet et un logiciel de conception
- Du papier, des stylos ou des crayons
- Une idée ou un but

Pourquoi apprendre le graphisme?

- A l'université, on pourrait vous demander de créer une infographie, un diaporama ou même un document texte et pour réaliser ces éléments, avoir des compétences en conception graphique vous sera utile.
- Il peut aider à bâtir votre marque personnelle pour atteindre plus de gens ou faire partie de votre portefeuille.
- Les compétences en conception graphique sont peut-être les compétences créatives les plus largement appliquées. Presque tous les projets, documents ou tâches que vous produisez peuvent être rehaussés en appliquant les compétences et les principes en graphisme.

Le processus de conception: -

Concevoir quelque chose à partir de zéro peut être une tâche très intimidante. Beaucoup de créateurs se sentent coincés quand ils essaient de se lancer pour la première fois dans un nouveau projet. Heureusement, en comprenant les bases du processus d'une conception graphique typique, et avec un peu de planification et de recherche, vous serez beaucoup plus à l'aise.

Page 81

- Comme tous les projets créatifs, il vous sera plus utile de prendre son temps et de réfléchir à un plan avant de commencer à rédiger un graphisme.
 - Quels sont vos objectifs?
 - Que demande le client ou la tâche que vous devez faire?
 - Quel genre de style avez-vous en tête?
- Dès que vous avez les réponses à vos questions, vous pouvez commencer à faire vos recherches et trouver des images qui vous inspirent ou qui sont appropriés à la conception que vous avez décidée.
 - v Vous pouvez compiler plusieurs images dans un https://en.wikipedia.org/wiki/Mood_board que vous pouvez accéder au fur et à mesure que vous travaillez sur votre conception.
- Dès que vous avez une idée très claire de ce que vous voulez, il peut être utile d'esquisser sommairement sur un morceau de papier ce que vous avez en tête et comment vous visualisez le produit final.

- Vous n'avez pas besoin d'être un artiste. L'idée est de créer simplement un croquis sommaire de sorte que vous avez une base sur laquelle vous pouvez commencer et de pouvoir visualiser l'ensemble de votre projet.



Enfin et surtout, n'oubliez pas que le graphisme est itératif comme tous les processus créatifs qui veut dire que quand vous créez un graphique, ce n'est pas un produit final. Vous avez la possibilité de le retoucher, faire des changements ou des révisions pour avoir un meilleur produit.

- Vous pouvez le travailler seul, ou avec un professeur, un client, ou avec des amis si vous prenez des pauses pendant la mise en page de votre conception. Parfois, il suffit de prendre un peu de recul de son écran, prendre une tasse de café pour vous remettre en perspective et apporter au fur et à mesure les améliorations nécessaires à votre visuel.
- Vous pouvez toujours revenir en arrière sur votre conception si vous trouvez qu'une partie ne fonctionne pas.
- Vous n'êtes pas satisfait du texte présenté ? Changez-le.
- Vous n'êtes pas satisfait de la palette de couleur maintenant que tout est rassemblé? Jouez avec les palettes de couleurs jusqu'à que vous êtes satisfait de vos résultats

Page 82

Les éléments de base du graphisme

La conception graphique est composée d'un certain nombre d'éléments, créer séparément pour former un graphique. Vous pouvez être familier avec certains aspects

du graphisme mais ils peuvent en avoir d'autres qui sont nouveaux. Il est important de réfléchir à tous ces éléments avant de vous lancer dans la création de votre design.

La couleur

Les concepteurs et les artistes utilisent un ensemble de directives applicables appelé la théorie des couleurs pour aider à mieux communiquer des idées et créer des éléments visuels qui attirent l'œil des utilisateurs. Le concepteur atteint son but, soit par attirer l'attention, organiser le contenu ou susciter l'émotion. Avec le choix de la bonne combinaison des couleurs, le concepteur réalise l'effet désiré.

- **Terminologie des couleurs** : Il existe un certain nombre de termes utiles que les concepteurs utilisent en parlant de la couleur pour créer des images.
 - **Teinte** se réfère à un point spécifique du spectre (rouge, bleu, mauve, etc...)
 - **Valeur** décrit la plage de couleur, de la pale au vif de la teinte (ex. Le marron est un rouge foncé avec un valeur différente du rouge cerise).
 - **Nuance** : Couleur obtenue par ajout de blanc à une teinte
 - **Ton** : Couleur obtenue par ajout de noir à une teinte
 - **Saturation/intensité** fait référence à la luminosité d'une couleur ou à sa saturation (Imaginez à quel point la couleur grise est proche, ou peut être vibrante)
- **Harmonie des couleurs**
 - Les couleurs peuvent être combinées de différentes façons, mais les harmonies communes sont monochromatiques, analogues et complémentaires.

v **L'harmonie monochromatique** se développe autour d'une teinte

v **L'harmonie analogue** se réfère aux choix des couleurs qui sont consécutives dans le cercle chromatique.

v **L'harmonie complémentaire** sont les couleurs qui sont opposées dans le cercle chromatique



Une astuce

Où votre graphique va aboutir, déterminera la mode de couleur que vous voulez travailler avec. Les deux modes peuvent vous permettre de choisir n'importe quelle couleur, mais elles sont celles qui contrôlent la façon dont les écrans ou les imprimantes affichent les couleurs. Si votre graphique est affiché en ligne ou sur un écran, vous devez utiliser **le mode colorimétrique RVB**. Mais par contre, dans le secteur d'imprimerie, il est essentiel d'appliquer **le système de couleur CMJN**, que l'on voit dans les magazines, les cartes postales, les affiches etc....

Page 83

Il peut être vraiment utile que vous commenciez à jouer avec les palettes de couleurs pour que vous ayez une idée de ce que vous pourriez utiliser pour votre conception. Il y a un nombre d'outils gratuits comme <https://coolors.co/d5c5c8-9da3a4-604d53-db7f8e-ffdbda> ou <https://color.adobe.com/create/color-wheel> qui peuvent vous aider à essayer différents schémas et de faire facilement des harmonies (vous pouvez même voir des milliers de schémas réalisés par d'autres personnes).

Même si la couleur est un facteur important d'une conception, il est aussi crucial de tenir compte de tous les autres éléments de conception lorsque vous travaillez sur votre projet.

Autres éléments de conception

Les formes

La forme est un rassemblement d'éléments dans une composition et est aussi une forme tridimensionnelle créée d'une forme bidimensionnelle, qui a de la profondeur et enferme une espace. Il existe trois formes de base : forme organique, forme géométrique et forme abstraite. Les formes géométriques sont artificielles et mathématiquement précises tandis que celles de l'organique sont des formes naturelles

et asymétriques. Les formes abstraites sont stylisées et reconnaissables mais ne sont pas réelles (qui représentent des idées et des sentiments).

La ligne

La connexion entre deux points ou un seul point qui continue sur une distance. Elle peut être verticale, horizontale, diagonale ou courbe. Les lignes sont utilisées pour ajouter du style, d'améliorer la compréhension, guider l'œil du spectateur, créer des formes et diviser l'espace. Lorsqu'elles sont utilisées seules, les lignes peuvent créer un cadre pour la page. Mais elles font partie aussi d'un des éléments graphiques : elles peuvent créer des modèles, définir une ambiance, fournir de la texture, créer des mouvements ou de définir les formes.

La forme

Zones fermées plates en deux dimensions créées avec des lignes, des textures et des couleurs. Les formes peuvent susciter certaines émotions et elles sont utilisées dans une composition pour créer un sentiment particulier. Dans la conception graphique, les formes aident à exprimer différentes idées, le sens du mouvement, offrent de la texture et la dimension, suggèrent l'humeur ou les émotions. Par exemple, les formes douces, organiques sont associées au calme, mais, par contre, les formes aiguës et pointues sont reliées à l'audacité, l'intensité et le dynamisme.

La taille

Une fonction importante dans la conception pour rendre une mise en page fonctionnelle, attrayante et organisée. Il s'agit de la taille d'un élément, grande ou petite, par rapport à d'autres objets et est utilisée pour faire ressortir d'autres éléments et objets ou pour créer du contraste ou donner de l'emphase. Pour utiliser des mesures spécifiques de la taille dans votre travail, vous pouvez agrandir les éléments importants, les mettre en avant ou les repousser pour donner une idée de proportion par rapport aux d'autres objets reliés. De cette façon, elle crée l'unité en groupant et en faisant des éléments similaires de la même taille, comme le titre et le corps du texte.

L'espace

La distance entre les éléments et les formes dans une mise en page, est également appelé espace blanc ou négatif. L'espace blanc est important, permettant à l'audience de comprendre la hiérarchie des éléments qui sépare ou regroupe les éléments, soit les traitant comme une unité ou un ensemble d'unités. L'espace peut évoquer ce sentiment de luxe et de raffinement dans un travail de conception, en mettant l'accent sur certains éléments, ou faire appel à l'imagination et créer une image d'espace négative.

Texture

L'apparence et les qualités visuelles ou implicites d'une surface, suggèrent la façon dont elle est perçue. Les différents types de texture comprennent des motifs et des images, de l'environnement, la biologie ou l'artifice. Ils permettent de créer un sentiment de profondeur, d'évoquer des sentiments, de déclencher des émotions et l'envie de toucher.

Page 84

Les principes de la conception graphique

Dès que vous avez tous les différents éléments en main, il est temps de les rassembler en un design complet. Il ne faut pas oublier certains principes de base quand vous ébauchez votre design pour la première fois (alors que vous le réitérez pour le rendre meilleur). Ils sont : la balance, le rythme, le contraste, l'accent et le mouvement.

La balance : C'est la disposition du poids visuel des objets, des couleurs, de la texture et d'espace. La balance crée de l'accent, attire l'attention de l'audience et le divise en mosaïque symétrique, asymétrique et radiale. L'équilibre visuel est important et souhaitable, ce qui procure un sentiment de confort au spectateur, lui permettant de visualiser toutes les parties de la composition et souligne l'intérêt de chacune d'entre elles. Une composition non équilibrée donne un sentiment de tension. Les zones ayant le plus de poids visuels reçoivent le plus d'attention.

Le contraste est la différence entre deux éléments visuels ou plus dans une composition. Il aide à clarifier l'objectif de votre conception en créant des points focaux et en détournant l'attention vers les éléments de contraste tout en ajoutant de l'intérêt visuel à la composition. Certains éléments de contraste sont, la couleur, le type, l'alignement et la taille. Le contraste est important, car la différence entre les éléments facilite la comparaison et la compréhension.

L'emphase est un élément créé spécifiquement pour attirer l'attention du spectateur. C'est généralement un point focal qui retient l'attention et la zone qui a plus d'importance. L'accent peut être créé en utilisant des contrastes de couleur, de texture et de valeur pour attirer l'œil sur une zone particulière, et aussi par placer stratégiquement quelque chose dans le domaine d'une composition qui attirera le plus l'attention

Le mouvement est la direction où les yeux du spectateur se déplacent naturellement autour d'une composition. Cela peut être créé par des lignes, des formes, des bords, des couleurs et motifs et ce qui permet au spectateur de savoir où il faut regarder et que faire ensuite. Le mouvement réalisé par l'utilisation des éléments retient l'intérêt visuel et informe le spectateur de n'importe quel changement. Les effets produits par le mouvement sont des images floues, ou en courbes ou l'affichage de quelque chose qui est déjà en mouvement (ex. Une personne qui court).

Le rythme est la répétition des éléments dans une composition qui peut unir, diriger ou souligner une évidence. Il peut comprendre des éléments qui se répètent telle que la forme, la couleur, le ton, la texture, les accents et la direction. Le rythme dans une conception peut créer du dynamisme et donner de la vie surtout s'il est utilisé avec d'autres principes.



Une astuce

La sauvegarde des fichiers dans le domaine du graphique peut être accablante. En général, il est préférable de sauvegarder vos fichiers dans un format qui est universellement utilisé, soit en PDF, PNG ou JPEG qui ont des résolutions plus élevées. Vous pourriez rencontrer les termes Vector ou lorsque lors de l'enregistrement de vos fichiers. Une trame est une image faite avec des pixels alors que le vecteur

est une image composée de formes, de lignes et de points. La différence entre les deux est que vous pouvez augmenter la taille d'un vecteur (parce qu'il n'a pas de pixels) mais la trame commencera à montrer des pixels individuels si vous la modifiez.

Page 85

Créez votre graphique

Maintenant que vous avez un plan (vous avez ébauché votre composition et vous avez réfléchi à tous les éléments en appliquant tous les principes de conception), il est temps d'utiliser certains outils de graphisme pour le créer. La plupart des concepteurs professionnels utilisent des programmes Adobe tels que Illustrator, Photoshop et InDesign pour créer leurs graphismes. Ceux-ci peuvent être à la fois coûteux et difficiles à apprendre. Heureusement, il y a d'autres programmes similaires qui sont gratuits et moins chers que vous pouvez utiliser pour concevoir votre propre graphique de haute qualité.



Pencher davantage

Voici quelques logiciels supplémentaires gratuits et libres, que vous pouvez explorer pour éditer vos images.

GIMP

GIMP est un logiciel gratuit et libre et est la version libre de Photoshop. Il permet de manipuler, faire des retouches et de restaurer des photos, tout en fournissant aux utilisateurs des outils pour créer leurs propres illustrations, des icônes, des éléments graphiques, des composants interface utilisateur et des maquettes.

Inkscape

Inkscape est un logiciel gratuit et libre et est la version libre de d'Illustrator. Les fonctionnalités d'Inkscape comprennent la création des objets avec les outils des formes, de dessin et de texte, la manipulation d'objets qui permet de regrouper, de fusionner, de calquer et la transformation des images avec option de prise en charge de formats multiples.

Gravit Designer

Gravit Designer est une application de conception graphique vectorielle gratuite, basée sur navigateur et qui fonctionne sur tous les navigateurs et logiciels d'exploitation. Cette application vous permet de créer des graphiques vectoriels avec des outils communs, faire des réglages photo, des filtres et du mélange.

Scribus

Scribus est un logiciel gratuit et libre et est la version libre de InDesign. C'est avant tout un outil de traitement qui permet aux éléments de base des vectoriels à être utilisés pour créer des affiches, des circulaires et des documents. Il s'agit d'un outil facile à utiliser pour planifier des mises en page ou pour créer des documents imprimés.

Canva

Il s'agit d'une plate-forme de conception basée sur le navigateur qui permet de créer une grande variété de contenus : des vidéos, de l'infographie, des publications sur les médias sociaux, des documents, des présentations, etc. C'est une plate-forme est libre à utiliser avec un Pro Version disponible, et comprend des modèles et la fonction comment collaborer avec d'autres membres.

Revue rapide des éléments de conception

Page 86



Activité : Conception d'une affiche pour les fans

L'objectif de cette activité : -

Utilisez un programme de conception de votre choix pour créer une affiche graphique vantant les mérites d'un groupe ou de montrer ce que vous aimez. Concevoir une affiche en utilisant des photos, des graphiques et du texte vous permettra de réaliser une création à un niveau élevé.

Pourquoi voulez-vous compléter cette activité

Créer des affiches promotionnelles est une excellente façon de s'exercer, car elles rassemblent tous les éléments de conception couverts dans ce module. Elle vous permet aussi de créer une autre conception à partir d'un fichier de média que vous aimez, soit une affiche pour un groupe, un film, une émission de la télévision ou une web série que vous aimez.

Le niveau de difficulté :

1. Concevoir une affiche de base pour quelque chose que vous aimez.
2. Choisissez les groupes préférés, spectacles, films etc... qu'un de vos amis aime et concevoir une affiche que vous pouvez lui offrir.

3. Créez une affiche promotionnelle pour un prochain média qui vous intéresse (tel que la sortie d'un nouvel album ou une nouvelle saison d'un show) et les publier sur les médias sociaux.

Les résultats d'apprentissage :

Montrer sa compréhension des notions de base de la conception, y compris la théorie des couleurs, l'espace, la texture, etc...

- Appliquer les principes de conception pour créer un graphique promotionnel pour un média
- Intégrer plusieurs éléments graphiques dans un projet notamment : des photos, des formes, des palettes de couleurs et des éléments de texte.
- Montrer sa compréhension d'un logiciel de conception et créer un produit final et efficace.

La tâche : -

Dans cette activité, vous devrez créer un média promotionnel (telle qu'une affiche ou un poste média social) pour un élément de média de votre choix. Il peut être un musicien ou un album, une série télévisée ou une franchise, ou n'importe quel élément de média que vous aimerez.

La conception doit intégrer tous les éléments de graphique discutés dans ce module et doit démontrer votre compréhension des principes de graphiques appris.

Vous pouvez utiliser n'importe quel logiciel de conception de votre choix, y compris ceux recommandés dans ce module ou tout autre logiciel que vous préférez. Enregistrez votre graphique en format JPEG ou PDF.

Page 87

Nombre d'heures requis : -

Il vous faut entre trois ou cinq heures de temps pour compléter cette tâche.

Critères de réussite :

- Intégrez au moins trois éléments de conception distincts abordés dans ce module
- Démontrez votre compréhension d'un ou plusieurs principes graphiques.



Dis simplement : Vous pourriez envisager d'utiliser cette activité pour améliorer votre réponse à une activité dans l'un des autres modules (vous pouvez obtenir un crédit « 2 pour 1 »!). Par exemple, au lieu de créer une affiche pour un groupe, faites-en une, qui vous représente en tant qu'apprenant pour ce module. Dis simplement.

Comment compléter cette activité :

1. Choisissez une franchise de média ou une propriété que vous aimez.
 2. Ébauchez un dessin pour une affiche promotionnelle ou pour un poste de média social qui comporte un élément graphique (telles que les photos éditées pour Instagram).
 3. Créez un graphique en utilisant un logiciel.
 4. Passez en revue ou faites des révisions soit individuellement ou avec un ami ou un collègue.
1. Soumettez votre graphique complété.

Un exemple

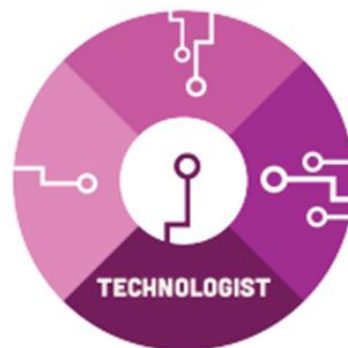
SERA AJOUTÉ PLUS TARD

Qu'est-ce que je fais avec cela?

Si vous pratiquez le graphique en utilisant le classeur de l'Apprenant Libéré, téléchargez votre fichier vidéo dans le dossier du Module Technologue.

Page 88

S'il s'agit de la seule activité de l'Apprenant Libéré que vous prévoyez de faire, alors vous pouvez sauvegarder votre fichier où vous souhaitez. N'oubliez pas de la partager avec vos amis et parents pour les impressionner de vos prouesses en production de vidéo.



La liste de contrôle du Module Technologue

Voici la liste de tout ce que vous avez à vérifier et à faire pour compléter entièrement le Module Technologue.

- Restez en accord avec les rythmes de l'Apprenant Libéré pour étudier

- Lisez le chapitre ‘Le problème épineux’ : Être un apprenant permanent tout en étant lent sur le plan technologique

Passez en revue les sujets suivants :

- * Maîtrise de la technologie
- * Baladodiffusion
- * Production de vidéo
- * Le graphisme



Les activités du Module Technologue

Les trois activités énumérées ci-dessous sont celles qui sont importantes pour devenir un Apprenant Libéré :

- Complétez l'activité qui vous motive? Baladodiffusion
- Complétez l'activité du mini-vlog de routine quotidienne
- Complétez l'activité de graphisme sur les affiches pour les fans


MODULE III

LE NAVIGATEUR



Craignez-vous de commencer ou de reprendre vos études secondaires? Vous avez peut-être déjà commencé, mais il vous faut un radeau de sauvetage? Ce module vise à vous aider à bien mener votre barque.



 Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version de texte. Vous pouvez les consulter en ligne à l'adresse suivante : <https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=3#oembed->



La section « Les rythmes qui aident à étudier » du module « Le navigateur » a été élaborée par les étudiants des programmes de musique indépendante du Seneca. Regardez une des vidéos ci-dessous ou écoutez notre liste de lecture Sound cloud (dans une nouvelle fenêtre) au fur et à mesure que vous parcourez le module. Comme la liste de lecture dure environ une heure, une fois la liste de lecture terminée, profitez d'une pause!



Ce morceau s'appelle « Euphoria » par Nick Grier

- Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version de texte. Vous pouvez les consulter en ligne à l'adresse suivante :
<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=486#oembed-1>

Pour des renseignements supplémentaires sur les programmes de musique du Seneca College, consulter :

- Independent Music Production (IMP)
- Independent Songwriting & Performance (IPS)



(APERÇU)



Soyez le capitaine de votre propre bateau!

Le module “navigateur” vous aidera à naviguer dans le continuum de votre voyage universitaire du moment de l’inscription jusqu’au post-diplôme.

Petit rappel : Si vous êtes pressé, vous pouvez trouver ce dont vous avez besoin en consultant directement le menu contextuel.



Photo by McKayla Crump on Unsplash

Attention! Prenez garde au ton!

Ce module a été élaboré par une équipe de personnes, chacune ayant sa propre personnalité! C'est pourquoi les textes présentent des tons différents à mesure que nous passons d'un auteur à l'autre. Bonne lecture!

À la fin de ce module, vous serez capable de :

1. Fixer des objectifs afin de trouver une route et de vivre une vie équilibrée

- Recenser les obstacles qui vous stressent
- Distinguer la cause profonde de votre préoccupation
- Formuler des objectifs adéquats pour répondre à vos préoccupations
- Définir des stratégies pour atteindre vos objectifs

2. Établir des calendriers réalistes afin de distinguer les priorités et de bien gérer votre charge de travail

- Rassembler des informations concernant votre calendrier et vos échéances
- Créer un budget pour votre gestion du temps personnel

- Élaborer des stratégies afin de terminer vos tâches et vos projets à temps
 - Identifier de méthodes qui vous permettent d'améliorer davantage votre gestion du temps personnel
3. Obtenir du soutien pour le bien-être, les handicaps et les problèmes liés à la santé mentale
- Reconnaître les signes et les symptômes du besoin d'aide
 - Identifier de stratégies à court terme à utiliser afin de répondre à vos besoins immédiats
 - Identifier des stratégies à long terme que vous pourriez utiliser à l'avenir pour vous maintenir à flot
4. Formuler des stratégies qui vous permettront d'avoir plus d'accès aux ressources technologiques, aux services et aux services de soutien financier
- Identifier les services de technologie et financier disponibles dans votre établissement
 - Créer un plan financier personnel
 - Trouver et promouvoir des espaces de travail fonctionnels qui répondent à vos besoins
 - Communiquer lorsque vous devez faire face à des obstacles pendant vos études
 - Avoir accès aux ressources bibliothécaires et à d'autres services de soutien universitaire pour votre programme
5. Vous renseigner sur les parcours universitaires et sur les réquisits pour accéder à votre programme

- Vous frayer un chemin personnel, de l'inscription jusqu'à l'obtention du diplôme et au-delà
- Identifier des réquisits particuliers en tant qu'étudiante ou étudiant étranger
- Repérer les informations dans votre Système de gestion de l'apprentissage (SGA), ainsi que dans le matériel de cours.
- Identifier avec qui communiquer et où obtenir des renseignements sur le site Web d'un collège ou d'une université

Page 94

Améliorez vos compétences de navigation :

- Niveau 1 : En autonomie – afin de réfléchir à vos propres valeurs, croyances, difficultés, obstacles, succès et objectifs, vous pouvez faire ces activités en autonomie
- Niveau 2 : En partenariat – ces activités vous encouragent à raconter vos pensées, sentiments, idées et plans à un partenaire, à un pair, à un membre de la famille, à un aîné, à un entraîneur ou à toute autre personne à qui vous faites confiance.
- Niveau 3 : Partage – ces activités vous encouragent à partager votre expérience avec d'autres étudiants, que ce soit dans votre groupe de pairs, programme, département, collège, université ou dans le site Web L'apprenant libéré afin de la partager avec les étudiants de partout.

Gribouillage du module Le Navigateur

Cliquer sur l'image pour l'agrandir

94 Projet de collaboration réalisé par des étudiants, des professeurs et des employés de l'université Trente, de l'Université Brock, du Seneca Collège, de l'Université de Windsor, de l'Université McMaster, du Cambrian Collège et de l'Université Nipissing.

Page 95

Perdu en mer

Les problèmes épineux sont ceux qui ne trouvent pas une réponse définitive. À cause de l'unicité de chaque expérience, ils peuvent se révéler l'un des problèmes les plus délicats. Afin de vous

aider, nous avons rassemblé des conseils et des témoignages offerts par des étudiants qui ont vécu des situations similaires et qui racontent comment ils les ont surmontées.

Il s'agit de l'histoire de se sentir perdu et bouleversé à l'université en raison d'un manque d'assistance pour apprendre à s'orienter dans la vie. Le problème épineux

Tout au long des études de premier cycle jusqu'à l'école des études supérieures, je me suis senti comme « perdu en mer ». Pendant la première année, par exemple, c'était comme jeter des gens de 18 ans à la mer pour voir s'ils nageraient ou couleraient (je suis sûr que beaucoup d'étudiants peuvent s'identifier avec cette situation). Il était comme une mer où il fallait "trouver des amis parmi les étudiants de première année", "suivre les lectures dans des classes avec plus de 1000 d'autres poissons", "apprendre à se prendre soin de sa propre santé et de ses propres repas", "supporter les dommages de l'ego à cause de la moyenne de la classe abaissée à B-", "accepter que tout le monde voulût être médecin, mais que tout le monde n'y ait pas réussi » et beaucoup d'autres eaux perfides. Je me sentais un peu comme Nemo qui avait sauté dans le courant est australien sans savoir comment en sortir ni où.

La première année a été vraiment confuse, mec! J'étais aussi habitué à être un grand poisson dans une petite mer dans ma ville, mais à ce moment-là je me trouvais dans une nouvelle ville parmi toutes les anémones de mer! En plus de me sentir perdu dans mes cours pré-médicales, je me sentais perdu dans ma vie. Qu'est-ce que je fais ici? Pourquoi suis-je un cours de Calcul II? À quoi me servira vraiment ce diplôme? Je me suis rendu compte que j'avais pris la décision de fréquenter l'université et surtout l'école de médecine en grande partie en « suivant les autres poissons ». Je n'avais pas vraiment réfléchi à mon « POURQUOI ».

Pourquoi êtes-vous ICI? Dans cette école? Pourquoi suivez-vous ce programme? Dans cette ville? Avec ces gens? Encore en plus : pourquoi êtes-vous ici dans cette VIE? Le sentiment d'être perdu « dans le milieu universitaire » n'est pas disparu après avoir obtenu mon diplôme de premier cycle. Il a continué d'exister pendant les cours universitaires suivants et, ensuite, quand je suis entré dans le monde du travail, il s'est transformé en sentiment d'être « perdu dans ma vie ». Vous voyez, je n'avais jamais suivi de cours de « développement personnel », visant

Page 96

« aligner ses valeurs sur ses objectifs » ou à « comprendre QUI on est et CE que l'on représente ». Personne ne m'avait appris l'importance de donner voix à mes valeurs dans le milieu universitaire. J'avais l'impression qu'il manquait quelque chose à tout mon parcours éducatif pour m'aider à me sentir comme si j'avais une boussole pour naviguer dans le sentiment d'être « perdu en mer ». Il s'agit d'un problème épineux, car si J'AVAIS EU une boussole pour retrouver ma route chaque fois que j'avais des doutes, j'aurais eu moins de difficultés!

Trouver une solution

Donc, voici mes conseils (à moi-même et aux autres, étudiants ou membres universitaires) :

1. Créez des liens entre les tâches ou les expériences universitaires et vos valeurs fondamentales. Est-ce que vous tenez à la communauté? Génial! Participez aux clubs et aux groupes d'étude. Trouvez votre groupe en participant à TOUS les événements où les groupes font des annonces pour recruter de nouveaux membres. Considérez ce QUI votre communauté devient, car il est simple de penser que vous voulez rejoindre un certain groupe tout simplement parce que tout le monde le veut ou simplement parce qu'il jouit d'un certain « prestige ». Il s'agit d'un piège dans lequel il faut que les étudiants comprennent rapidement la différence entre ce qu'ils veulent et ce que la SOCIÉTÉ ou les AUTRES préfèrent.
2. Visualisez les résultats finals. En fait, les performances des athlètes professionnels s'améliorent lorsqu'ils se visualisent mentalement en train de compléter l'action. Après une expérience de bénévolat en tant qu'instructeur de natation pour enfants ayant un handicap, j'ai commencé à me visualiser dans un milieu de rééducation. Cela est devenu une partie de mon POURQUOI. Je pense que si j'avais pratiqué la visualisation davantage, j'aurais été en mesure d'atteindre mes objectifs universitaires et professionnels de manière plus rapide et constante. Je me proposerai un objectif, donc je le décomposerai et je m'imaginerai en train d'exécuter une de ses parties. J'aurai créé une image précise de ce que je faisais, des personnes qui y étaient, ainsi que l'expérience sensorielle (les odeurs, les saveurs et les pensées).

3. Posez des questions d'orientation : est-ce que je veux travailler avec des personnes (oui, non)? Quelles sont mes forces et mes faiblesses? Celles-là étaient les questions que je me suis posées pendant mes études de premier cycle et qui ont vraiment changé mon parcours universitaire. Je me souviens qu'avant de choisir entre la recherche ou un programme d'études supérieures professionnelles j'ai pensé : « Est-ce que j'aime travailler avec les personnes? Est-ce que je veux consacrer ma carrière au service des gens? » Si la réponse est affirmative, peut-être la recherche ne serait-elle pas aussi satisfaisante pour moi. Même si ces questions pourraient provenir d'une source interne quelquefois, mon conseil en ce qui concerne le problème épineux de "se sentir perdu en mer à l'université" serait d'écouter vos émotions, Brene Brown. Si vous ne savez pas quelles sont les questions à vous poser, faites une recherche sur le sujet! Je me souviens d'avoir cherché sur Google « pourquoi les gens veulent-ils obtenir un doctorat? » et d'avoir trouvé des histoires vraies des « raisons pour lesquelles » les étudiants font le doctorat. Puis je me suis posé la même question qu'ils avaient suggérée.

4. Réfléchissez et écrivez un journal de bord - voyez le chemin que vous avez parcouru! Fixez-vous de petits objectifs. Réfléchissez à ce qui « fait du bien » ou à ce qui « enflamme votre âme ». Si je réfléchis aux expériences universitaires qui m'ont fait vraiment du bien, je me souviens d'un cours sur la santé de la femme que j'ai suivi simplement pour remplir les conditions de ma mineure en sciences de la vie (qui s'est avéré être l'un des cours le plus influents que j'ai suivis, car il m'a appris sur « les déterminants culturels de la santé »). Je pense à un projet de recherche que j'ai entrepris en faveur des activités récréatives pour les enfants handicapés. Je voulais faire connaître ce projet-là au monde entier. Pourtant, à l'époque, je me sentais perdu parce que je n'étais pas à l'écoute de ce qui me motivait vraiment. Je me comparais aux autres étudiants et j'écoutais les histoires d'autres gens qui donnaient leurs explications personnelles de « succès ». En plus, écrire un journal de bord me donnait l'opportunité, avant de prendre une décision pour le futur, de relire ce que j'avais écrit et comment je me sentais à ce moment-là.

96 Projet de collaboration réalisé par des étudiants, des professeurs et des employés de l'université Trente, de l'Université Brock, du Seneca Collège, de l'Université de Windsor, de l'Université McMaster, du Cambrian Collège et de l'Université Nipissing.

Page 97

5. Trouvez un programme de mentorat - C'est-à-dire des personnes qui font ce que vous PENSEZ de vouloir faire. Essayez! Apprenez et pivotez. L'une des choses les plus importantes qui m'a aidé à trouver ma boussole pour l'université (puis pour la vie) a été de connaître la boussole que les autres (souvent plus âgés et plus sages) utilisent pour naviguer. En faisant du bénévolat chez un physiothérapeute lors d'un exercice privé, j'ai découvert que sa motivation était celle de "cocher des choses sur la liste de choses à faire". Cela donnait de la valeur à son travail. En trouvant des mentors parmi les étudiants de cycle supérieur, j'ai compris que l'expérience universitaire ne se limitait pas à l'apprentissage de certains sujets ou domaines. En fait, les étudiants plus âgés racontaient leurs souvenirs préférés : célébrations après un examen, découverte de nouveaux passe-temps ou de nouveaux quartiers de la ville. Cela m'a aidé à "faire un zoom arrière" lorsque je me sentais "perdu en mer" lors d'une grande tempête (le premier cycle) et aussi à trouver tranquillement le gouvernail et à profiter de l'expérience!

6. Lisez - Recherchez - La vie réelle (trouvez l'intégration et la motivation). Quand j'ai découvert une étude de recherche qui est liée à mon intérêt personnel pour la thérapie aquatique pour les enfants handicapés, je me suis enthousiasmé! Plus tard, j'ai écrit plusieurs projets à ce sujet-là. Je n'avais plus l'impression de travailler! Comme j'avais l'impression que ces activités que j'aimais faire (enseigner et nager) correspondaient à mes tâches, elles sont devenues la façon dont je passais mon temps à l'université.

7. La méditation sous toutes ses formes. J'avais beaucoup sous-estimé le pouvoir de la méditation : dans les sports, le yoga ou la pleine conscience quotidienne. Maintenant que je suis capable "d'observer mon esprit", je peux choisir activement les pensées sur lesquelles je veux me concentrer et qui ont une incidence sur mon humeur et sur mes actions (aussi appelée thérapie cognitivo-comportementale). Cela me fait réfléchir : trouvez un conseiller! Allez faire de la thérapie! Si c'est ce qui vous faut pour répondre à des questions profondes sur la raison pour laquelle vous êtes à l'université. Profitez des prestations pour les étudiants et essayez toutes les thérapies.

8. Suivez des cours de développement personnel. Est-ce que vous saviez que dans *Pense comme un moine* Jay Shetty dit que la première « séance pour les enfants » expliquait « comment il faut respirer »? Si l'on m'avait vraiment appris à contrôler ma respiration, j'aurais eu une technique à utiliser chaque fois que mes pensées et mes sentiments étaient bouleversés par le stress ou par une inquiétude. Une boussole! C'est de la science, au fait!

Réflexions finales

Suivez mon conseil et appliquez-le à tous les domaines de la vie. La grande aventure est le moment de transition de l'école à la vraie vie (le travail). Profitez du présent (c'est plus facile à dire qu'à le faire) en vous consacrant aux choses que vous aimez. Trouvez un équilibre entre « être » et « faire » et « réfléchissez à être et à faire ». Pourtant, soyez très conscient du fait qu'une fois vous avez trouvé une boussole personnelle pour naviguer dans le milieu universitaire, le travail ou tout autre événement de votre vie, vous aurez la seule chose dont vous avez besoin : vous-même. Donc, même si l'école de premier cycle me paraissait comme une tempête sur laquelle je n'avais aucun contrôle, je me rends compte maintenant que la chose principale qui m'aurait aidé quand je me sentais vraiment perdu, était de retourner à moi-même.

Référence APA

Flindall-Hanna, M. (2021, October 20). Lost at Sea. Liberated Learners.

<https://wicked.liberatedlearner.ca/learner/lost-at-sea/>

Liberated Learners 97

Page 98

Photo by Adam Azim on Unsplash

98 Projet de collaboration réalisé par des étudiants, des professeurs et des employés de l'université Trente, de l'Université Brock, du Seneca Collège, de l'Université de Windsor, de l'Université McMaster, du Cambrian Collège et de l'Université Nipissing.

GOALS AND EXPECTATIONS

(Objectifs et attentes)



Quels sont les objectifs?

Chaque personne a des objectifs personnels. Certains d'eux sont raisonnables, tandis que d'autres peuvent se révéler très ambitieux. On s'attend à travailler tout le temps et à obtenir les notes les plus élevées. On espère avoir toujours le même niveau d'énergie. On s'attend aussi à être intrépide. Établir des objectifs clairs est la méthode la plus efficace pour obtenir des résultats réalisables. Même dans un objectif à long terme, la meilleure méthode pour l'atteindre est de le décomposer en des objectifs plus petits et plus réalistes. Les grands objectifs sont plus difficiles à atteindre car ils peuvent sembler accablants et lointains. En réduisant l'objectif, petit à petit, vous l'atteignez. Que vous essayez d'accomplir votre plus grand rêve ou seulement de quitter le canapé, ce module vous aidera à établir et à atteindre vos objectifs.

"Vous n'avez pas besoin d'être génial pour commencer, mais vous devez commencer à être génial." – Zig Ziglar



Photo by Aziz Acharki on Unsplash

Page 100

Pourquoi les objectifs sont importants pour les étudiants?

On est totalement conscient de l'importance de se fixer des objectifs. Pour les étudiants, il s'agit d'une étape primordiale car elle détermine où leur énergie sera dirigée. L'expérience universitaire est importante parce qu'elle sert de tremplin pour la carrière professionnelle.



Il vous faut bien canaliser votre énergie, mais on oublie souvent de l'importance de ces dons. Se fixer des objectifs à atteindre présente nombreux avantages et bienfaits. Se fixer des objectifs facilite l'adoption de nouveaux comportements, la direction de votre intérêt et l'élan dans notre vie. En outre, les objectifs encouragent l'estime de soi.



Le problème épineux : de 0 à 100 par Catherine McDonald

Une histoire sur la découverte d'un équilibre entre les expériences d'étude et les expériences sociales à l'université.

Le problème épineux

Apprendre à être une étudiante réussie, tout en trouvant un équilibre entre moi-même et les attentes académiques des autres était un obstacle énorme pour moi. Souvent, je me suis retrouvée à étudier pour les examens de mi-trimestre des semaines à l'avance et plus tard je me suis rendu compte que je n'en avais pas besoin. Pourtant, comme je n'avais aucune idée de comment cela allait être et j'avais une telle peur de ne pas réussir que j'étudiais bien plus que jamais. Bien que cette façon d'étudier ait fait obtenir de bonnes notes à mes amis et à moi – j'ai obtenu 98 à l'examen de mi-terme - ma santé mentale en a souffert. Je m'étais isolée et je passais tout le temps devant l'écran pour lire tous les textes assignés et en résumer les grandes lignes. À la fin, je me suis rendu compte qu'il n'en valait pas la peine car il ne me fallait pas d'obtenir des notes aussi élevées. Afin de maintenir ma bourse d'étude et mon programme il me fallait un 80, donc je n'avais pas vraiment besoin d'exceller dans mes études sans faire rien d'autre. En outre, cela a commencé à avoir un impact sur ma santé mentale. Ce cycle d'étude aussi stressant générait des états d'euphorie très intenses avant de recevoir les notes, ainsi que des moments de dépression lors de la réception de notes qui ne satisfaisaient ni moi-même ni mon besoin d'être utile aux autres.

Trouver une solution

Dès que je me suis rendu compte des effets négatifs que ces habitudes avaient sur ma vie, j'ai commencé à m'occuper d'autres choses et à participer à des activités moins liées aux études universitaires : plusieurs communautés, événements sportifs et sociaux dans le campus, fêtes, procès

fictifs et même séminaires universitaires qui étaient particulièrement intéressants, surtout par rapport au temps que j'avais passé à étudier cloîtrée dans ma chambre. Même si être discipliné peut se révéler utile, il est primordial de comprendre qu'il y a une limite à cette utilité, car il n'y a pas de grandes différences entre un 98 et un 94, surtout si, pour l'obtenir, il faut passer une semaine de plus tout seul dans sa chambre. Bien que cela dépende aussi de ses objectifs, en général, il ne s'agit pas d'une habitude saine, car un manque d'équilibre peut empêcher d'atteindre ses propres objectifs. Bien qu'il soit important de prendre les notes au sérieux, il n'y a qu'une quantité limitée de choses qu'on peut apprendre dans un livre.

(PAGE 101)

En pratique, apprendre par l'expérience, sortir et faire des expériences réelles sera ce qui fera vous distinguer d'autres étudiants et aussi ce qui sera le plus utile pour vous et pour ceux qui vous entourent.

S'impliquer dans la communauté en collaborant est plus simple que vous le pensez. Si une occasion vous intéresse, saisissez-la! Surtout pendant la semaine de l'orientation, il y a des annonces de tout type partout. En outre, n'oubliez pas que beaucoup de personnes sont elles-mêmes à la recherche de collaborateurs. C'est la raison pour laquelle il y a beaucoup d'annonces. Ne doutez pas de vous-même! Allez-y, traitez les personnes avec respect, écoutez-les attentivement et répétez! Même si vous pouvez avoir l'impression que les résultats ne sont pas aussi immédiats que vos bonnes notes, je pense que, au bout du compte, en aidant les autres et en faisant partie d'une communauté plus grande, vous vous sentirez plus satisfaite. À de nombreuses reprises, en interagissant avec la communauté, vous trouverez que les modèles sur les comportements sociaux, ainsi que les théories sociales aplatissent sévèrement l'expérience humaine et les dimensions des histoires des gens. En interagissant avec le monde, vous découvrirez qu'il y a plus de nuances et plus de niveaux de profondeur qui peuvent être capturés de façon détaillée dans les livres.

Les rencontres en personne offrent une expérience sensorielle qui est très difficile à capturer par d'autres moyens et qui est peut-être une réalité différente en soi. Bien qu'il soit peut-être plus prudent de faire les choses en ligne pendant un peu plus de temps au moins, il y a encore plus d'interactions de cette façon que dans les manuels en ligne. En gros, ce que j'essaie de dire est qu'il est primordial de sortir et d'acquérir beaucoup d'expérience sociale en interagissant avec des personnes de milieux différents afin de développer votre empathie, vos compétences de collaboration, votre générosité et bien d'autres caractéristiques positives. Je ne veux pas dire que les manuels ou les autres moyens médiatiques ne peuvent pas être utiles pendant ces processus, mais, à mon avis, il existe une hiérarchie d'expérience pour ce qui concerne ce qui peut favoriser le développement de la personnalité. En outre, c'est une bonne idée d'interagir avec les autres sans trop d'attentes ou préjugés. Cela faisant, on vivra l'expérience la plus authentique et honnête.

Une autre bonne habitude à laquelle j'ai fait recours était d'étudier en couple pour favoriser un échange d'idées. De cette façon-là, j'ai pu satisfaire mon besoin d'aider les autres, d'avoir une certaine interaction sociale, mais aussi d'étudier. Depuis ce moment-là, la personne avec qui

j'étudie est maintenant l'un de mes meilleurs camarades et l'on ira ensemble à la faculté de droit en septembre.

Je suis très reconnaissante pour les opportunités que l'université m'a offertes : m'impliquer et établir des liens solides avec les autres. Le vrai défi, sortir et les affronter.

Réflexions finales

N'attendez pas qu'il soit trop tard pour commencer à vivre. Prenez des risques lorsque vous êtes jeune et n'ayez pas peur des autres, car ils ont en commun avec vous plus de choses que vous ne pensez.

Référence APA

McDonald, C. (2021, October 6). 0 to 100. Liberated Learners.
<https://wicked.liberatedlearner.ca/learner/0-to-100/>



Activités : Travaillez à vos objectifs et à vos attentes à votre guise

À la fin de cette activité, vous serez capable d'identifier des stratégies visant à la réussite de vos objectifs et attentes. Vous pourrez :

Page 102

- Identifier les obstacles qui vous inquiètent et vous stressent
- Développer des objectifs adéquats pour répondre à vos préoccupations
- Définir des stratégies pour atteindre vos objectifs

Niveau 1 – Techniques de formulations des objectifs

Comment je peux fixer mes objectifs?

Tâche : Formulez vos objectifs SMART à courte et à long terme.

Temps à consacrer :

Prévoir entre 30 et 60 minutes pour compléter cette activité.

Étapes à compléter

1. Regardez la vidéo appelée "Introduction to Setting Goals" (Introduction à la formulation des objectifs). Cette vidéo vient d'une ressource fantastique réalisée par les Collèges de l'Ontario et appelée Le portail d'apprentissage. On partagera de nombreux éléments du Portail d'apprentissage tout au long de ce module. C'est excellent!

2. Continuez à lire les sections suivantes au sujet de la formulation d'objectifs SMART à court et à long terme :

Comment formuler des objectifs SMART

Si les objectifs ne sont pas clairs, il peut être difficile de les atteindre car on ne sait pas COMMENT le faire. Les objectifs SMART servent à éliminer cette confusion.

Les objectifs SMART sont :

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Temporellement défini

Par exemple :

Objectifs non définis : « Plus de travail »

- Cet objectif non défini est difficile à atteindre parce qu'on n'a pas encore identifié comment l'accomplir.

À votre avis, qu'est-ce qui signifie « plus »? Que signifie « travail » pour vous?

Objectif SMART : « Courir 3 kilomètres chaque lundi, mercredi et vendredi pour améliorer l'humeur, l'énergie et votre santé cardiovasculaire. »

- L'objectif SMART, par contre, se base sur un plan d'action. Il ne faut pas établir comment travailler chaque jour et c'est plus simple de suivre sa progression car on a établi une chronologie et des résultats réalistes.

102

Définir des objectifs à long terme

Quels sont les objectifs à long terme?

Il faut beaucoup de temps pour atteindre des objectifs à long terme, peut-être plusieurs années ou même décennies. Par exemple, on parle d'objectifs à long terme quand il s'agit de devenir charpentier, d'apprendre le français ou de fonder une famille. Comme ces objectifs peuvent sembler intimidants, c'est utile de les décomposer en une série d'objectifs à court terme afin que les objectifs à long terme semblent plus faisables.

Prenez un moment pour analyser ce que vous voulez faire dans la vie. Qu'est-ce que vous aimez faire?

Qu'est-ce que vous avez toujours rêvé de faire? Prenez note. Ne vous inquiétez pas si ces objectifs semblent lointains : comme vous aurez beaucoup de temps pour les atteindre, rendez-les ambitieux mais réalistes. Comment atteindrez-vous cet objectif? L'une des stratégies la plus efficace est de travailler à l'envers en créant des objectifs à court terme qui vous aideront à vous rapprocher de vos objectifs à long terme et à vie.

Comment définir des objectifs à court terme

Les objectifs à court terme sont des objectifs qu'on peut atteindre dans un avenir proche : peut-être l'an prochain, dans un mois, une semaine, un jour ou une heure.

Ces objectifs peuvent vous aider à atteindre vos objectifs à long terme, en travaillant comme tremplin vers de plus grands accomplissements.

Pourtant, parfois, vous aurez des objectifs à court terme qui ne correspondent pas clairement à vos objectifs à long terme : par exemple, avoir un appartement propre. Même s'il ne s'agit pas d'objectifs intéressants, ils font partie de la vie.

Si vous vous sentez anéanti, démoralisé ou démotivé par vos tâches quotidiennes, une liste de choses à faire peut vous aider à décomposer vos objectifs, ainsi qu'à développer un plan d'action.

À votre tour

Écrivez votre objectif à long terme dans la feuille de travail "Mon plan d'objectifs". Lorsque vous écrirez vos idées, vous serez invité à décomposer l'objectif à long terme en plusieurs objectifs atteignables à court terme.

À la fin, vous obtiendrez une liste quotidienne ou hebdomadaire de choses à faire qui vous aidera à atteindre votre objectif à long terme.



Voyons plus loin!

Pour des renseignements supplémentaires, consultez les ressources suivantes :

- Le module Résilience dans la section Le portail d'apprentissage

Liberated Learners 103

Page 104

Liste de vérification

Vous saurez d'avoir bien accompli cette activité quand vous:

You will know that you have successfully completed this activity when:

- aurez identifié une liste actualisé d'objectifs à long terme
- aurez identifié de nombreuses options pour décomposer ces objectifs à long terme en plusieurs tâches quotidiennes, hebdomadaires ou mensuels.
- accomplissez vos tâches quotidiennes, hebdomadaires ou mensuels.

Niveau 2 – Petites récompenses pour vous motiver

Comment je peux me motiver dans le but d'atteindre mes objectifs?

Tâche : Considérez des méthodes dont vous pouvez utiliser la motivation en tant que récompense pour atteindre vos objectifs.

Temps à consacrer :

Prévoyez entre 30 et 60 minutes pour compléter cette activité.

Étapes à compléter

Voici des étapes que vous pouvez suivre pour compléter cette activité :

1. Regardez la vidéo appelée "Treat Yourself" pour apprendre à utiliser de petites récompenses pour accroître votre motivation. Donc, considérez les choses suivantes :

- Il existe deux types de conséquences:
- Les conséquences immédiates : les résultats de votre objectif seront immédiats. Cela peut passer naturellement (comme lorsque quelqu'un applaudit à votre présentation) ou il peut s'agir d'une récompense que vous avez créée pour vous-même (de façon similaire à une friandise après la salle de

- Les conséquences **différées** : les résultats qui peuvent prendre des jours, des semaines, des mois ou même des années pour se produire. Par exemple, l'obtention d'un diplôme à la fin d'un programme.

Il peut se révéler difficile de persister quand on ne voit pas les avantages quotidiens de son travail acharné. En effet, d'après des études les conséquences immédiates sont de meilleurs facteurs de motivation que les conséquences différées.

- Si vous remarquez que vous avez du mal à maintenir la motivation, essayez d'employer un subterfuge pour votre cerveau en créant des conséquences immédiates liées à vos objectifs.

(Jean starts end of page 104 ' **2. Create some strategies for yourself that will bring immediate consequences to your efforts:**' jusqu'à **"They are worried they'll have to drop out and say they feel helpless and very stressed."** reate some strategies.....

Sadnah (Module 111 (page 118 à 135)

Page 118 (mid)

© Mehakpreet Kaur (CC BY 4.0 license)

Un étudiant international qui se sent dépassé par ses engagements scolaires et professionnels

Salem est au Canada depuis trois mois et a de la difficulté à comprendre le matériel scolaire en anglais. Il travaille après les cours pour subvenir aux besoins de sa famille, alors il n'a pas de temps pour le tutorat supplémentaire ou de faire les études en groupe. En raison des quarts de nuit, il a des difficultés à maintenir un horaire de sommeil uniforme et à préparer les repas de la semaine. Il explique qu'il a un examen intermédiaire très bientôt et révèle aussi que, dans sa culture, les notes scolaires jouent un rôle majeur dans la définition de sa propre valeur et de son statut social. Il est visiblement perturbé, les yeux gonflés de cernés, et il mentionne son manque d'appétit et son manque de communication avec ses proches.

© Malena Mokhovichova (CC BY 4.0 license)

Un étudiant inquiet d'échouer un cours et de décevoir sa famille

Cobie est le premier membre de sa famille à suivre un programme postsecondaire, et ses parents et les grands-parents ont investi presque tout leur fortune dans son éducation. Il vient en panique vers vous en tant qu'assistant de l'enseignant, après le cours. Ils vous expliquent qu'il a échoué son examen, et qu'il est incapable d'améliorer sa note. Il échouera probablement le cours car ses cet examen est très important pour être qualifié. L'élève est clairement paniqué et fait preuve des comportements frénétiques, comme faire les cent pas, parler rapidement et gesticuler avec ses

mains et est sur le point de pleurer. Il se sent coupable de gaspiller l'argent de ses parents et ceux de ses grands-parents et il est embarrassé de leur informer de son échec. Il se sent impuissant et coincé, sans porte de sortie.

© Jackson Mackenzie Nicholls (CC BY 4.0 license)

Un étudiant bouleversé par les commentaires d'un instructeur au sujet de son poids et son image corporelle

Votre ami Blue, qui se remet d'un trouble alimentaire, quitte la classe en courant à cause d'un contenu du cours qui lui est troublant. Blue est non-binaire, homosexuel, biracial et neurodivergent. Dans la classe, l'enseignant discutait de la nutrition, l'image corporelle, et une saine alimentation et lorsqu'il a fait un commentaire implicitement offensant sur le poids et l'indice de la masse corporelle. Cela a troublé Blue, le faisant courir hors de la salle de classe. Vous quittez la classe aussi pour vérifier sur lui, et vous le trouvez en marchant dans le couloir, grattant ses bras, et tirant sur sa chemise pour l'éloigner de son corps.

© Calla Smith (CC BY 4.0 license)

Page 119

Un étudiant qui a du mal à concilier les pressions scolaires et sa vie sociale

Un étudiant se présente en classe après une absence de quelques semaines. Comme tout le monde se prépare pour quitter la classe, vous allez vers l'étudiant, qui paraît éternué, ne porte pas les vêtements

appropriés pour le temps glacial, et semble n'avoir pas pris un bain pendant un certain temps. Après qu'il vous parle en privé dans la salle de classe vide pendant quelques minutes, l'étudiant révèle qu'il a la gueule de bois après un week-end de boisson. L'élève est moite, transpire et respire rapidement. Il continue à vous dire qu'il ne veut pas être à l'école, mais qu'il est sous beaucoup de pression de la part de leur famille pour être présent. Il dit que la seule partie de l'école qu'il l'intéresse est l'aspect social.

© Calla Smith (CC BY 4.0 license)

Partie 2: Prenez un moment pour réfléchir à vos réponses

Pensez comment vous allez réagir à l'un ou deux scénarios que vous avez choisis. Que vous soyez seul ou avec un partenaire, écrivez ou discutez les questions que vous poseriez à votre collègue, à un membre de votre famille ou à un ami qui partage sa situation avec vous. Réfléchissez comment vous feriez preuve d'empathie et de soutien, et quelles actions vous envisagez de prendre après avoir appris leur situation. Une fois que vous avez eu quelques idées, passez aux réponses suggérées ci-dessous.

Partie 3 : Comment réagir

<https://opentextbc.ca/oerdiscipline/wp-content/uploads/sites/378/2021/11/Handout-4-Scenarios-and-Responses.pdf> Voir ici quelques façons comment vous pouvez réagir avec votre collègue, à un membre de la famille ou un ami.

Comparez ces réponses suggérées avec les idées que vous avez trouvées seules ou avec un partenaire. Qu'est-ce qui est similaire? Qu'est-ce qui est différent? Que changeriez-vous au sujet de vos propres réponses après avoir lu les suggestions? Voici deux exemples de réponses du lien ci-dessus.

Scénario 1 : Une étudiante qui a de la difficulté à concilier les études et prendre soin de son enfant

Réponse possible :

Je peux voir que vous vous souciez vraiment de votre fille et à quel point il est important de s'assurer qu'elle est en sécurité et bien soignée. Je vois aussi à quel point vous travaillez dur pour bien être une bonne étudiante, pendant qu'elle dort. Je vous admire et vous respecte pour votre courage, d'être à l'école et élever un enfant en même temps. Qu'est-ce que je peux faire maintenant pour alléger votre stress? Je sais que vous avez l'impression d'être à court d'options, mais peut-être qu'à nous deux, on peut trouver une solution. Nous pouvons contacter les services aux étudiants sur le campus. Ils peuvent avoir une liste de soignants pour cette raison spécifique ou avoir des ressources/références pour les parents. Nous pouvons également essayer de poster une demande à la communauté sur Facebook si elle connaît des soignantes de confiance pour garder votre fille.?? Ce serait peut-être une bonne idée de parler à vos instructeurs qu'ils soient au courant de tout ce que vous avez à jongler. Ils pourraient être en mesure de vous donner plus de temps pour vos devoirs ou des ressources ou des idées auxquelles vous n'avez pas encore pensé.

Scénario 2 : Étudiant qui est genderqueer et vient de passer par une mauvaise rupture

Réponse possible :

Je suis désolé d'apprendre que vous avez rompu avec votre partenaire. Depuis le temps que je travaille avec vous sur ce projet, vous avez été diligent, travailleur et enthousiaste. Je constate que votre situation vous cause beaucoup de stress et de chagrin et vous empêche d'étudier. Avez-vous discuté avec quelqu'un de votre souci? Est-ce que vous avez du soutien à la maison ou avec vos amis ou vos parents ? L'école dispose d'excellents services de conseil adaptés aux LGBTQ+ auxquels vous pouvez également avoir accès. Peut-être que cela vous aidera à parler à quelqu'un de ce que vous vivez ? Je vous conseille de continuer à être présent et faire de votre mieux; c'est un témoignage de votre résilience. Bien que nous devons terminer notre projet, je suis flexible dans la façon dont nous procéderons. Y a-t-il quelque chose que nous pouvons changer pour alléger en partie votre stress, comme par exemple travailler ensemble sur le projet au lieu de ségréger les tâches et puis on se rencontre?



Pencher davantage

Il y a beaucoup plus de ressources disponibles qui pourront vous aider. Voilà quelques-unes d'entre elles.

Plus de ressources

- <https://opentextbc.ca/studentmentalhealth/chapter/talking-about-mental-health-scenarios-and-responses-handout/> -Manuel libre
- <https://tlp-lpa.ca/study-skills/stress-management/> Portail d'apprentissage
- <https://tlp-lpa.ca/home/wellbeing> - Portail d'apprentissage
- <https://smho-smso.ca/back-to-school/students/> - Santé mentale pour enfants d'Ontario

Liste de contrôle de réussite

Vous saurez si vous avez réussi cette activité lorsque : -

- Vous avez la capacité de comprendre votre niveau de stress mental et de le partager avec d'autres personnes
- Vous êtes capable de trouver des façons de vous motiver et d'apprendre par les expériences des autres.
- Vous pouvez écouter avec empathie et reconnaître la force et la résilience d'une autre personne.
- Vous pouvez mettre quelqu'un en contact avec les services de conseils.

Niveau 3 : Aider quelqu'un comme vous

Comment puis-je aider quelqu'un d'autre à s'orienter vers le bien-être et vers les mesures de soutien qui sont à leur disposition?

Tâche : Réfléchissez sur votre propre parcours de bien-être et songez à le partager ce qui a fonctionné pour vous.

Temps consacré

Cette activité peut prendre entre une à deux heures pour compléter.

Page 121

Les étapes pour compléter

1. Tenez en compte des aspects suivants de votre parcours
 1. **Le bien-être émotionnel** consiste à être conscient des sentiments positifs et négatifs et de comprendre comment gérer ces émotions. Cela comprend également la capacité d'apprendre et de grandir par les expériences passées.
 2. **Le bien-être environnemental** nous encourage à vivre en harmonie avec la Terre en prenant des mesures pour la protéger. Il favorise l'interaction avec la nature et votre environnement personnel. Vous pouvez avoir une forte conscience environnementale par simplement accroître la sensibilisation de votre environnement. Un endroit propre, sûr et confortable vous aide à vous sentir bien, que vous soyez à la maison ou à l'extérieur dans la communauté.
 3. **Le bien-être financier** et le développement des d'habitudes financières intelligentes au collège sont de précieux placements qui vous aideront à atteindre vos objectifs futurs.
 4. **Le bien-être intellectuel** vous aide à explorer de nouvelles idées et d'autres avenues afin de devenir curieux, d'essayer de nouvelles choses, et de développer une compréhension de la façon dont vous voyez la relation entre vous-même, les autres et l'environnement.
 5. **Le bien-être professionnel** est beaucoup plus que l'argent que vous gagnez ou le titre que vous détenez. C'est une carrière ou une vocation qui vous est personnellement plus épanouissante.
 6. **Le bien-être physique** favorise des soins appropriés de votre corps pour une santé optimale et de bon fonctionnement.

7. **Le bien-être social** est relié aux relations que nous entretenons et comment nous réagissons avec les autres.

8. **Le bien-être spirituel** vous permet non seulement de chercher le sens et le but de l'existence humaine mais aussi d'apprécier nos expériences de vie comme elles se présentent.

1. Regardez les ressources suivantes qui peuvent vous aider avec vos propres réflexions :

- <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU> (14.28 minutes) Ted Talk de Kelly McGonigal
- <https://www.youtube.com/watch?v=-aXFzDyuALI> (9.28 minutes) par Collaboration de la Santé Mentale
- https://www.youtube.com/watch?v=ZIAI_FN3r0k (2.32 minutes) par Scientific American qui explique comment le stress peut être considéré comme utile

2. Déterminez ce qui a bien fonctionné pour vous et les défis auxquels vous avez fait face :

- Avez-vous dû avoir accès à la technologie, aux fournitures et les outils?
- Avez-vous eu à défendre vos besoins?
- Avez-vous trouvé utile le soutien offert dans votre établissement?

3. Réfléchissez à la façon dont vous avez surmonté ces défis ou obstacles :

- Quel plan avez-vous mis en place?
- Avez-vous relevé ces défis de votre propre chef?
- Avez-vous demandé du support?
- Qui avez-vous contacté?
- Quelles sont les mesures que vous avez prises?

Page 122

4. Songez à d'autres élèves qui font face aux mêmes défis et aux obstacles similaires pour avoir accès à leurs études

- Quels conseils donneriez-vous à ces étudiants?
- Quelles sont les grandes leçons que vous avez apprises?

Qu'est-ce que vous aimeriez savoir avant d'entrer au collège ou à l'université?

5. Si vous souhaitez partager vos conseils avec vos pairs de votre établissement, envisagez de parler à votre Conseil d'Étudiant.

6. Si vous souhaitez partager vos conseils avec des étudiants de n'importe quel établissement, envisagez de soumettre vos réflexions soit avec votre nom ou anonymement sur le site de Wicked Problems où votre histoire peut être présentée avec les nombreux autres. Vos conseils peuvent vraiment faire une différence pour un autre élève

Liste de contrôle de réussite

Vous saurez si vous avez réussi cette activité lorsque : -

- Vous avez réfléchi sur votre propre parcours de bien-être
- Vous avez pris en compte de ce qui a bien fonctionné pour vous et les défis auxquels vous avez fait face
- Vous avez trouvé des façons à surmonter ces difficultés et quel a été le résultat
- Vous avez trouvé une façon de partager votre expérience.

Page 123

Les derniers mots de sagesse

Chaque établissement postsecondaire à des ressources mises à la disposition des étudiants, quels que soient les défis auxquels ils font face. Il est important de communiquer avec les autres si vous avez besoin d'aide. Il n'y pas de honte si vous luttez avec n'importe quel aspect du bien-être. Comme nous l'avons appris dans ce module, les nombreux aspects du bien-être sont interconnectés et sont importants pour le bien-être général. Nous vous souhaitons un bon et joyeux parcours postsecondaire.

Page 124



ACCÈS ET FINANCES



C'est quoi l'accès?

L'accès est un besoin fondamental pour les étudiants de pouvoir participer pleinement à leur éducation. Cela comprend avoir accès au transport, les finances, la technologie, les outils, les services, la connexion d'internet, l'espace pour apprendre, l'espace sûr, la mobilité, la faculté, le personnel, les administrateurs, les collègues et encore plus.

Pourquoi l'accès est-il important aux étudiants?

Lorsque les éléments de l'accès ne sont pas disponibles aux étudiants pour des raisons financières, technologique, géographique, sociale, institutionnelle, familiale, religieuse, culturelle, linguistique, physique ou d'autres barrières, alors ils ne sont pas en mesure de se consacrer entièrement à leur éducation. Face à ces types de barrières, ils peuvent se sentir frustrés, en colère et contrariés. Ils peuvent également se sentir exclus, insécures, dépassés, stressés, ignorés par les autres et invisibles. Ces obstacles peuvent apparaître même avant, pendant et/ou après son expérience collégiale ou universitaire. Si cela vous arrive, nous voulons vous aider à trouver les nombreuses façons pour réduire ou éliminer ces obstacles pour vous-même et pour les autres. Dans ce module, nous nous concentrerons spécifiquement sur les

barrières de la technologie et de la finance. Visitez les autres sous-modules du module du Navigateur pour découvrir des moyens qui vous seront utiles pour affronter les autres obstacles dans votre vie.

Page 125



1. Le problème épineux- La Technologie et l'Accessibilité pour les Étudiants Démunis par Fariha Tabassum

Une histoire sur les étudiants qui n'ont pas accès aux ordinateurs en raison des obstacles financiers.

Le problème épineux

Avec le progrès et les améliorations de la technologie, l'accès à un ordinateur est considéré comme un besoin fondamental et ordinaire d'autant plus que pendant cette pandémie de COVID-19, les lieux de travail et les salles de classe se sont rapidement tournés vers les plateformes en ligne. Il est nécessaire d'avoir un ordinateur pour compléter les tâches quotidiennes, que ce soit pour les devoirs scolaires ou pour les affaires. Il est encore plus important maintenant, qu'un étudiant possède un ordinateur ainsi qu'une caméra web et un microphone pour participer aux classes de zoom et les réunions comme c'est une exigence établie par les nombreux professeurs et établissements. Mais d'après moi, il semble que beaucoup de personnes ne réalisent pas que toutes les personnes ou étudiants ont la possibilité de posséder de tels luxes. Pour certains, cela peut ne pas sembler être un luxe, mais il en est pour les personnes qui luttent financièrement. Donc, que faites-vous quand ces luxes deviennent une nécessité et vous êtes incapables d'en posséder un? C'était un problème pour moi et un obstacle dans mon parcours vers ma réussite scolaire. J'ai utilisé un ordinateur que j'avais pendant des années, et je n'avais pas de caméra web ni de microphone pour participer aux classes de zoom. Cela a rendu ma vie très difficile et je me sentais exclu de mes collègues et professeurs. Malgré tout, et heureusement pour moi, j'ai trouvé une solution à mon problème (expliqué dans la prochaine section).

Trouver une solution

Heureusement que pour moi, durant la même période où toutes les classes se tournaient vers les versions en ligne, il y avait une nouvelle initiative d'apprentissage à distance pour les étudiants dans les besoins. Ils pouvaient souscrire à un Chromebook gratuit qui a une caméra web et microphone intégrés parce que dans le monde actuel, sans la bonne technologie vous empêche d'avoir accès à une éducation de qualité' comme l'a dit le directeur de la Philanthropie à l'Université de Trent. Ces ordinateurs Chromebooks sont livrés avec le logiciel et le matériel

nécessaire pour l'apprentissage à distance. Sur la base de ma situation financière, j'ai souscrit et obtenu un Chromebook que j'utilise maintenant pour mon apprentissage en ligne.

Pensées finales

Je conseille à toutes les personnes qui font face à une situation semblable, de communiquer avec les autres et de voir quelles sont les initiatives disponibles aux étudiants qui ont des problèmes d'accessibilité à la technologie. S'il s'agit d'un problème de finance, contactez votre bureau d'aide financière pour voir s'il y a des bourses disponibles pour les étudiants dans le besoin, car parfois, nous avons tous besoin d'un peu d'aide. Parlez-en aux guides de votre collège sans vous sentir gêné. Je suis conscient que beaucoup de gens peuvent se sentir gênés de ne pas avoir les moyens d'acquérir la technologie nécessaire pour étudier dans le monde d'aujourd'hui et surtout si vous voyez vos pairs aisés avec des MacBooks coûteux et ainsi de suite et que vous n'en avez pas un, cela peut vous faire sentir exclu. Je comprends. Mais je tiens à vous assurer que vous n'êtes pas seul. Les obstacles financiers sont des problèmes réels auxquels font face beaucoup d'étudiants. Je sens que c'est un sujet qui n'est pas vraiment discuté et je suis reconnaissant de cette plateforme où j'ai l'opportunité de pouvoir partager mon histoire que j'espère pouvoir attirer plus d'attention à ce problème. La vérité est qu'aucun étudiant ne devrait être laissé pour compte ou exclu en fonction de ce qu'il a sur son compte bancaire.

Reference APA

Page 126

Conçu conjointement par les étudiants, le corps professoral et le personnel de l'Université Trent, de l'Université Brock, du Collège Seneca, Université de Windsor, McMaster University, Cambrian College et Nipissing University

Tabassum, F. (7 octobre 2021). Technology and Affordability for Impoverished Students. Liberated

Apprenants. <https://wicked.liberatedlearner.ca/technologist/technology-and-affordability-forimpoverished-students/>



Les activités: Naviguer avec Accès et les finances à votre façon

A la fin de cette activité, vous serez capables d'identifier les stratégies pour avoir plus d'accès à la technologie, les services et les besoins financiers

- Identifier la technologie et les services financiers disponibles dans votre établissement
- Créer un plan financier personnel
- Trouver et promouvoir des espaces de travail fonctionnels qui répondent à vos besoins
- Communiquer avec les autres lorsque vous confrontez des obstacles dans vos études
- Accéder à des ressources de bibliothèque et à d'autres soutiens universitaires pour votre programme

Niveau 1- Plan financier et établissement des objectifs

Que puis-je faire pour naviguer Accès et mes besoins financiers?

Tâche : Créer un plan financier et d'études personnel en identifiant la technologie, les finances, la bibliothèque et les services académiques qui sont disponibles dans votre établissement.

Temps consacré

Cette activité peut être complétée entre 30 à 60 minutes

Page 127

Les étapes pour compléter



Pencher davantage

Pour en savoir plus, consultez les ressources supplémentaires suivantes :

- <https://tlp-lpa.ca/wellbeing/financial-wellness> - Le portail d'apprentissage
- <https://tlp-lpa.ca/digital-citizenship/digital-divide> - Le portail d'apprentissage
- <https://tlp-lpa.ca/study-skills/resilience> - Le portail d'apprentissage

Liste de contrôle de réussite

Vous saurez si vous avez réussi cette activité lorsque : -

- Vous avez réfléchi sur votre propre parcours académique en ce qui concerne l'accès et les finances
- Vous avez pris en compte de ce qui a bien fonctionné pour vous et les défis auxquels vous avez fait face
- Vous avez trouvé des façons à surmonter ces difficultés et quel a été le résultat
- Vous avez trouvé une façon de partager votre expérience.

Niveau 2 : Espaces de travail fonctionnels

Que puis-je faire pour naviguer dans les espaces de travail fonctionnels?

Tâche : Préconisez un espace de travail fonctionnel pour soutenir votre propre réussite scolaire.

Temps consacré

Cette activité peut être complétée entre 30 à 60 minutes

Les étapes pour compléter

Page 128



Pencher davantage

Pour en savoir plus, consultez les ressources supplémentaires suivantes :

- <https://tlp-lpa.ca/learning-online/problem-solving> - Le portail d'apprentissage
- <https://tlp-lpa.ca/study-skills/knowning-how-to-study> Le portail d'apprentissage

- <https://tlp-lpa.ca/study-skills/changing-your-perception-of-stress> - Le portail d'apprentissage
- <https://tlp-lpa.ca/learning-online/staying-motivated> - Le portail d'apprentissage

Liste de contrôle de réussite

Vous saurez si vous avez réussi cette activité lorsque : -

- Vous avez déterminé ce qui fonctionne bien dans votre espace de travail ou d'étude actuel.
- Vous avez déterminé ce qui ne fonctionne pas bien dans votre espace de travail ou d'étude actuel.
- Vous avez déterminé ce qui ferait de votre espace de travail ou d'étude un meilleur environnement.
- Vous avez cerné de nombreuses options différentes pour répondre à vos besoins en matière d'espace de travail ou d'étude en toute sécurité.
- Vous avez un plan pour répondre à vos besoins d'espace de travail/d'étude
- Vous travaillez activement à répondre à vos besoins en matière d'espace de travail ou d'étude où vous redéfinissez les problèmes.

Page 129

Niveau 3- Aider quelqu'un comme vous

Comment puis-je aider quelqu'un à naviguer l'accès et les finances?

Tâche : Partagez votre meilleure sagesse sur ce qui a été le plus utile pour vous dans la navigation d'accès et finances.

Cette activité peut être complétée entre 30 à 60 minutes

Les étapes pour compléter

Liste de contrôle de réussite

Vous saurez si vous avez réussi cette activité lorsque : -

- Vous avez réfléchi à votre parcours scolaire personnel en matière d'accès et finances
- Vous avez tenu compte de ce qui a bien fonctionné pour vous et des défis auxquels vous avez fait face.
- Vous avez cerné des façons de surmonter ces difficultés et le résultat.
- Vous avez envisagé de transmettre vos sages paroles à un autre élève.
- Vous avez trouvé une façon de raconter votre histoire.



INFORMATION ET PARCOURS



Qu'est-ce que la maîtrise de l'information?

La maîtrise de l'information est la capacité d'obtenir de l'information, de la gérer, d'évaluer sa pertinence, et les appliquer pour résoudre les problèmes. La maîtrise de l'information est essentiellement l'aptitude de trouver de l'information nécessaire pour répondre à ses propres questions, ou de trouver les coordonnées d'une personne qui a les réponses.



Pourquoi la maîtrise de l'information est-elle importante aux étudiants?

La maîtrise de l'information est une compétence importante que les étudiants doivent acquérir pour leur indépendance, leur adaptabilité et leur habilité à résoudre des problèmes, qui sont tous nécessaires pour avoir un emploi et pour leur succès à vie.



Les problèmes Épineux- Perdu en Mer

Pour rappel, jetez un coup d'œil au Problème Épineux que nous avons présenté au début du module **Lost at Sea**, par **Molly Flindall-Hanna** ([opens in new window](#)).



Les activités : Naviguer l'information et les Parcours à votre façon

À la fin de cette activité, vous serez en mesure de voir plus clair votre parcours et les exigences de votre programme.

- Réfléchissez à votre parcours personnel de l'inscription à la remise des diplômes et au-delà
- Identifier les exigences uniques en tant qu'étudiant international
- Trouver de l'information dans votre SGA et dans le matériel du cours
- Déterminez qui contacter et où trouver de l'information sur le site Web d'un collège ou d'une université

Niveau 1 : Ce que vous pouvez faire pour vous aider

Où puis-je trouver des informations spécifiques sur le site Web d'un collège ou d'une université

Tâche : Apprendre à naviguer le site Web d'un collège ou d'une université pour trouver de l'information

Temps consacré :

Cette activité peut être complétée en deux heures. Mais il peut prendre un peu plus de temps si vous faites d'autres activités

Les étapes pour les compléter :

1. Inscrivez-vous, et participez aux activités d'orientation des élèves.

‘ Souvent, ces activités comprennent une chasse au trésor virtuelle, qui vous aidera à orienter et naviguer sur le site Web’

2. Souvent les collèges et les universités ont des vidéos de YouTube qui montrent comment trouver les informations sur leur site Web. Faites une recherche sur YouTube pour voir si votre établissement a des démonstrations ‘comment’ trouver les informations.

‘Regardez la vidéo ci-dessous de l'Université d'Athabasca par exemple’

3. Allez sur le site Web de la bibliothèque. En cas de doute, demandez toujours à la bibliothécaire car il sait où trouver les ressources et les services.
 - Les bibliothèques offrent parfois des ateliers qui peuvent aider les nouveaux étudiants à s'orienter vers la vie de l'université

Page 132

**Pencher davantage**

Jetez un coup d'œil aux ressources suivantes pour approfondir votre connaissance sur la navigation des sites Web institutionnels.

- <https://youtu.be/0K8-R4CjxHQ>
- <https://tlp-lpa.ca/learning-online/lms> - à partir du portail d'apprentissage

Liste de contrôle de réussite

Vous saurez si vous avez réussi cette activité lorsque : -

- Vous avez participé aux activités d'orientation
- Vous avez fait des recherches sur les ateliers offerts à la bibliothèque de l'établissement.
- Vous avez regardé les vidéos pratiques de vos établissements (le cas échéant)

Niveau 2 : Ce que vous pouvez faire pour demander de l'aide à quelqu'un d'autre

Où puis-je trouver un conseiller pour un programme spécifique et comment puis-je le rencontrer?

Tâche : Prenez un rendez-vous avec un conseiller

Temps consacré : Cette activité peut être complétée entre 15 minutes à une heure de temps.

Les étapes pour les compléter :

1. Trouvez la liste des contacts du personnel de votre programme sur le site Web du département.
2. Identifier le conseiller du programme et ses coordonnées
3. Envoyez-leur directement un courriel, ou fixez un rendez-vous pour discuter avec votre conseiller de programme.
4. Faites une liste de toutes les questions persistantes que vous avez au sujet du programme, de l'école ou des services offerts
5. Apportez la liste de questions avec vous au rendez-vous.



Pencher davantage

Jetez un coup d'œil à ces ressources supplémentaires

- <https://www.goodwin.edu/enews/questions-to-ask-academic-advisor/>
- <https://ugrad.seas.upenn.edu/wp-content/uploads/2018/06/FreshmanAdvisingQ.pdf>

Liste de contrôle de réussite

Vous saurez si vous avez réussi cette activité lorsque : -

- Vous avez réservé un rendez-vous avec votre conseiller de programme
- Votre liste de questions a été répondue et/ou votre conseiller de programme vous a dirigé dans la bonne direction pour qu'elles soient répondues

Niveau 3 : Ce que vous pouvez faire pour vous connecter avec les autres étudiants

Où puis-je me connecter en ligne avec d'autres étudiants et trouver des clubs et des associations qui offrent des services utiles?

Tâche : Rejoignez ou créez un club départemental pour aider à l'orientation des nouveaux étudiants, ou associez-vous à l'association d'étudiants de votre école pour planifier des activités d'orientation utiles.

Temps consacré :

Cette activité peut être un engagement permanent.

Les étapes pour les compléter : -

1. En utilisant une recherche en ligne similaire à celles des autres tâches, voyez s'il existe des groupes ou des sociétés académiques pour les étudiants sur votre campus que vous aimeriez rejoindre

2. Sinon vous pouvez créer un club d'étudiant et/ou alors contacter l'association des étudiants pour un partenariat.
3. Concevoir des activités du point de vue d'un élève qui aideront les nouveaux élèves à s'orienter.
4. Organiser des réunions, des ateliers ou des activités d'orientation.

Page 134



Pencher davantage

Jetez un coup d'œil à ces ressources supplémentaires :

- Un exemple de <https://wusa.ca/clubs/starting-club>
- <https://students.ubc.ca/organizing-campus-events/planning-orientation-events>

Liste de contrôle de réussite

Vous saurez si vous avez réussi cette activité lorsque : -

- Vous avez rejoint ou créé un club pour les étudiants
- Vous avez rencontré votre association d'étudiant au sujet de la planification des activités d'orientation.
- Vous avez participé aux activités d'orientation

Page 135



Liste de contrôle du module Navigateur

Voici les points à vérifier et à faire afin de compléter entièrement le module du Navigateur.

- Branchez sur l'Apprenant Libéré les rythmes d'étude
- Lisez le livre ' Le problème épineux' : Perdu en Mer
- Revoyez les chapitres :-
 - Objectifs et attentes
 - Échéanciers et charge de travail
 - Bien-être et support
 - Accès et Finances
 - Information et parcours



Les activités du Module Navigateur

Les cinq activités mentionnées ci-dessous sont celles qui comptent pour devenir un Apprenti Libéré :

- Complétez l'activité de l'**Établissement des Objectifs**
- Complétez l'activité de l'**Échéanciers**
- Complétez l'activité de **Aidez-vous-même**
- Complétez l'activité de **Planification du Finance**

Complétez l'activité de l'**Information et Parcours**



LE COLLABORATEUR



Ce module vise à vous aider à vous engager dans une collaboration efficace, agréable et enrichissante.

Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version du texte.

Vous pouvez les consulter en ligne ici : <https://ecampusontario.pressbooks.pub/personne apprenante/? p=51#oembed-1>



Rythmes à étudier

Le Module du Collaborateur ‘ Rythmes à étudier’ a été conçu par les étudiants du programme des phonétiques indépendants du collège de Seneca. Regardez une des vidéos ci-dessous, ou écoutez notre Soundcloud Playlist (dans une nouvelle fenêtre) pour tous les rythmes pendant que vous travaillez sur le module. Prenez une pause après la fin de la playlist, qui peut durer plus d’une heure. Cette piste s’appelle ISOLATION BY WILLCANLOFI.



Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version du texte.

Vous pouvez les consulter en ligne ici : [https://ecampusontario.pressbooks.pub/personneapprenante/? p=51#oembed-1](https://ecampusontario.pressbooks.pub/personneapprenante/?p=51#oembed-1)

Vous trouverez ici plus d’information sur le programme des phonétiques indépendants du collège de Seneca :

- <https://www.senecacollege.ca/programs/fulltime/IMP.html>
- <https://www.senecacollege.ca/programs/fulltime/IPS.html>

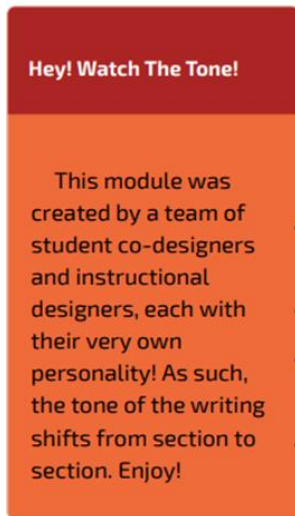


Vue d'ensemble



Le Module du Collaborateur est axé sur le soutien et d'être soutenu. En naviguant dans le contenu et les activités, vous serez plus à l'aise aux approches sociales, culturelles, stratégiques et organisationnelles qui vous permettront d'avoir une collaboration plus agréable et efficace avec vos pairs, le personnel et les membres de la faculté de votre établissement.





Hey, attention fais gaffe au ton!

Ce module a été créé par une équipe de coconcepteurs étudiants et concepteurs pédagogiques, chacun avec sa propre personnalité! Ainsi, le ton de la lecture change de section en section. Profitez-en!

Un gentil rappel- Si vous êtes pressé, jetez un coup d'œil sur le 'Take out Menu » qui vous aidera à trouver ce que vous voulez.

À la fin de ce module, vous serez capable de :-

vous préparez à collaborer :

- Découvrir le groupe d'études et comment il peut être une ressource inestimable tout au long de votre carrière académique
- Trouver et créer un groupe d'études qui vous convient
- Créer des règles et des attentes constructives pour votre groupe et les membres de votre groupe
- Comprendre et résoudre les problèmes et conflits possibles du groupe

Auto Défense

- Pratiquez et appliquez des méthodes pour rehausser votre confiance et pour exprimer vos opinions
- Planifiez et soyez prêt à des situations inconfortables

Le soutien

- Donnez des retours utiles et constructifs à vos pairs
- Choisissez à découvrir et de considérer d'autres opportunités
- Découvrez des stratégies pour développer vos relations collégiales et emphatiques

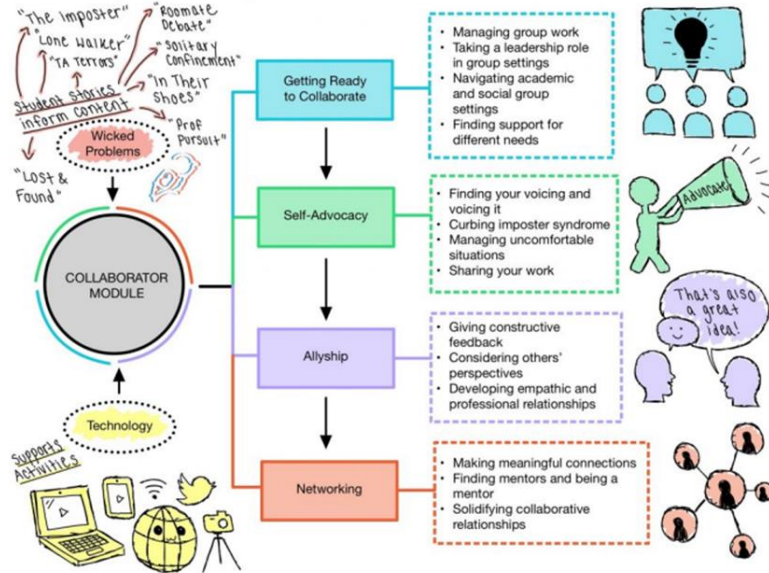
Page 141

Le réseautage

- Adoptez une approche lente et ferme en matière de réseautage
- Trouver (et soyez) un mentor

Collaborator Module Doodle

Click on the image below for a larger version.



Cliquez sur l'image ci-dessous pour une version plus grande

Doodle du module Collaborateur

English	Frenh
'The imposter'	'L'imposeur'
Lone walker	Marcheur solitaire

'TA Terrors'	'TA Terreurs'
'Roomate Debate'	'Débat entre collègues'
'Solitary Confinement'	'Confinement Solitaire'
'In their shoes'	'À leur place'
Student stories	Les histoires des étudiants
Inform content	Inform sur le contenu
'Prof pursuit'	Poursuite de Prof'
Wicked Problems	Problèmes épineux
'Lost and found'	'Objets retrouvés'
COLLABORATOR MODULE	Le module du Collaborateur
Technology	Technologie
Supports Activities	Encourage les activités
Getting Ready to Collaborate	Être prêt à Collaborer

Self-Advocacy	Auto-Défense
Allyship	Le soutien
Networking	Le réseautage
<ul style="list-style-type: none"> · Managing group work · Navigating academic and social group setting · Finding support for different needs 	<ul style="list-style-type: none"> · Gérer le travail de groupe · Naviguer dans le milieu scolaire et social · Trouver le soutien pour les différents besoins
<ul style="list-style-type: none"> · Finding your voicing and voicing it · Curbing imposter syndrome · Managing uncomfortable situations · Sharing your work 	<ul style="list-style-type: none"> · Trouver votre voix et exprimer le · Limiter le syndrome de l'imposteur · Gérer les situations inconfortables · Partager votre travail
<ul style="list-style-type: none"> · Giving constructive feedback · Considering others's perspectives · Developing empathic and professional relationships 	<ul style="list-style-type: none"> · Donner des commentaires constructifs · Considérer les perspectives des autres · Développer des relations empathiques et professionnelles
<ul style="list-style-type: none"> · Making meaningful connections · Finding mentors and being a mentor · Solidifying collaborative relationships 	<ul style="list-style-type: none"> · Établir des liens significatifs · Chercher des mentors et être un mentor · Renforcer les relations de collaboration



PROBLÈME ÉPINEUX



Nous sommes tous dans le même bateau par Sarah Rose

Les problèmes épineux sont ceux qui n'ont pas une réponse définitive. Ils peuvent être un des problèmes les plus délicats à résoudre car la situation de chacun leur est propre. Pour pouvoir vous guider, nous avons recueilli les histoires des étudiants qui ont vécu les mêmes situations que vous comment ils ont surmonté leurs problèmes et leurs conseils qu'ils vous donnent.

Voici une histoire où les étudiants surmontent les problèmes qu'ils font face pendant leurs projets collectifs à l'université.

Le problème épineux

Un des problèmes auquel j'ai dû faire face pendant mon parcours de réussite académique était les projets collectifs. À l'école secondaire, ces projets se réalisaient habituellement avec des amis en qui vous aviez confiance et avec qui vous travailliez très bien. Les projets collectifs à l'université étaient mon pire cauchemar. Ils étaient fortement pondérés, et les groupes d'étudiants étaient soit assignés ou alors rassemblés avec la personne assise à côté d'eux dans la salle de lecture. Je me fixais des normes très élevées et mes notes étaient très importantes pour moi. Je me stressais déjà assez avec mes tâches à compléter. Les projets collectifs demandent de travailler avec des étrangers et de leur faire confiance. J'ai vécu des projets où les membres ne répondaient pas aux messages, ne participaient qu'à la dernière minute ou pas du tout. Cela a entraîné aux nombreux membres de se stresser et de travailler jusqu'à la dernière minute pour finir la partie du projet des membres absents. Les projets de groupe à l'université me paraissaient être le pire scénario et les voir sur le programme me rendrait anxieux.

Trouver une solution

J'ai pu surmonter mon problème épineux. Je suis une personne introvertie de nature mais il m'a fallu sortir de ma zone de confort et agir en tant que leader dans les situations de groupe. La communication et l'organisation sont des éléments essentiels quand vous travaillez avec d'autres personnes.

Il est important que tous les membres du groupe disposent d'un moyen rapide et facile pour communiquer entre eux. Les discussions de groupe via Messenger ou via le groupe de texte fonctionnent mieux que les courriels. Il est important d'obtenir les coordonnées de vos membres lorsque vous les rencontrez en classe. Il est plus facile d'étoffer le projet et de diviser les tâches entre les membres du groupe en classe, ainsi indiquant clairement à chacun ce qu'ils ont à faire. Il est important de poser des questions sur le projet et de vérifier avec les membres d'un autre groupe. La collaboration peut également se former quand vous demandez aux partenaires de modifier les sections de l'autre, soit en travaillant en personne ou par clavardage vidéo, et en utilisant un document accessible à tout le monde. Travailler avec Google Docs ou avec les diapositives permettent à chacun de modifier, de commenter et de partager ses idées.

Page 143

L'organisation est un facteur clé quand vous travaillez avec d'autres personnes. La planification du temps qui convient à tout le monde, est aussi cruciale pour se rencontrer ou se réunir en ligne. Les discussions sont plus faciles à gérer que d'envoyer des textes ou des courriels. Des rencontres régulières sont encore plus bénéfiques. Dès que je suis libre, j'essaye de rencontrer les membres pour travailler sur le projet en groupe. Même si chaque membre travaille sur sa propre section, il est préférable de travailler et de discuter en groupe ce qui donne un meilleur résultat au projet. Il est également bénéfique de se rencontrer deux ou trois fois et d'avoir une réunion avant la date limite du projet, pour passer en revue et noter toutes les modifications à faire. De cette manière, il permet aux membres de faire les révisions bien avant que le projet soit dû. Si un membre du groupe n'arrive pas à terminer sa section, les autres membres peuvent intervenir et l'aider à compléter sa partie avant la date d'échéance. Ce système de travail en groupe fonctionne mieux et donne une meilleure collaboration qu'un projet mal constitué.

Les pensées finales

Il est très difficile de travailler avec d'autres personnes et surtout avec des étrangers. Il est important de travailler en dehors de votre zone de confort et de voir le travail en groupe comme une opportunité de collaborer avec des personnes qui partagent les mêmes idées au lieu de leur redouter. Prendre l'initiative de devenir un leader vous aidera à rassembler le groupe, à fixer les dates et les heures pour se réunir et s'assurer que le travail soit réparti également. Mais il est important de se rappeler aussi que nous sommes humains, et que les membres ont aussi d'autres tâches à faire, des classes à suivre et d'autres stress dans leur vie. Soyez compréhensif avec les autres personnes et travailler en groupe pour trouver le temps qui fonctionne pour chacun. Tout le monde essaye de faire de son mieux! Les projets collectifs peuvent être stressants et

nécessitent beaucoup de travail. Mais si vous planifiez votre travail d'avance, et vous communiquez et essayez réellement de collaborer avec vos membres, cela peut devenir une expérience formidable. Vous pourriez apprendre de vos partenaires des nouvelles choses et faire quelque chose de quoi en être fier.

Référence APA

Rose, S. (29 septembre 2021). Nous sommes tous dans le même. Les Apprentis Libérés.
<https://wicked.liberatedlearner.ca/collaborator/were-all-in-this-together/>



Être prêt à collaborer



Dans cette section

Nous examinerons les sujets suivants : -

- Gestion du travail en groupe (qui vous est assigné)
- Trouver vos pairs (et créer un groupe d'études)
- Maintenir le travail de groupe sur la bonne voie

Travailler pour atteindre ces résultats :

- Créer des règles et des attentes constructives pour votre groupe et ses membres
- Chercher et créer un groupe d'études qui vous convient

Travailler en groupe- n'est-ce pas? Ce n'est pas pour tout le monde, nous sommes conscients. Cependant, il est probablement inévitable que vous soyez obligés de travailler en groupe selon votre programme. Il est possible aussi que ce soit une belle expérience. Eh bien peut-être plus comme- pas si mal. Cette section est visée pour vous guider à vous préparer à collaborer avec les meilleurs d'entre eux. Peut-être que cela vous aidera à passer cette expérience de projet en groupe du mauvais au meilleur!



Un problème épineux : Gérer un groupe de travail.

L'histoire de Sarah Rose- une étudiante de l'Université de Trent- 'Nous sommes tous dans le même bateau' donne des astuces qui ont fonctionné pour elle alors qu'elle luttait pour obtenir un résultat similaire à la barre élevée qu'elle s'est fixée pour son travail indépendant (travail qu'elle préférerait et qu'elle aimait). Ces conseils sont axés sur la communication et l'organisation. Nous n'avons pas seulement résumé ce que Sarah a appris ici, mais nous avons également insérés des données supplémentaires provenant des apprenants performants qui vous aideront à mieux gérer votre prochain projet en groupe.

Page 145

La communication est clé

- Communiquez avec les membres de votre groupe dès que possible, et le plus tôt sera le mieux.
- Déterminez dès le début quelles sont les préférences principales de chacun en matière de communication. Par défaut, adoptez la méthode la plus simple. Si tout le monde envoie des messages – configurer un message de groupe. Mais s'il préfère utiliser une plateforme particulière (p. ex., Facebook Messenger, WhatsApp, Discord), utilisez-la. Obtenez toutes les coordonnées de chaque membre du groupe dès le départ.
- Communiquez collectivement vos disponibilités pour les prochains jours/semaines bien avant la date limite du projet.
- Apprenez à connaître les membres de votre groupe, leurs forces et leurs façons de travailler qu'ils préfèrent. Prenez en considération que chaque personne a une opinion et a une méthode différente pour travailler et apprendre. Envisagez d'intégrer <https://sacd.sdsu.edu/student-life-leadership/student-organizations/info-for-rso/organization-development/icebreakers> pour que tout le monde soit à l'aise avec chacune et ait l'esprit de partage.
- Idéalement, commencez par une réunion de face à face. Le reste de votre collaboration peut se faire en ligne ou virtuellement, mais la rencontre en personne aidera à favoriser à créer la confiance et la familiarité avec les membres de votre groupe.

Pendant le lancement de cette réunion, prenez le temps d'élaborer une charte pour le groupe. Il n'est pas nécessaire de l'appeler ' une charte' – il peut s'agir des règles de base ou d'un accord pour le groupe, etc. Voici un exemple de modèle que vous pouvez compléter par vous-même en élaborant : -

Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version du texte.

Vous pouvez les consulter en ligne ici : <https://ecampusontario.pressbooks.pub/personneapprenante/?p=51#oembed-1>

Votre charte de groupe fournira la voie à suivre pour le travail à venir- y compris l'établissement des dates et heures des réunions, les méthodes de contact et les styles de travail préférés de chacun. Elle peut également aider les membres à connaître leur force, leur expérience et leur intérêt, ainsi peut déterminer les rôles et les tâches de chacun.

Que votre groupe ait désigné un responsable ou pas dans le cadre de votre charte de groupe ou pour la planification des réunions, à un moment ou à un autre, on vous demandera d'assumer un rôle de leadership. Les nombreux conseils dans ce module soulignent ce qu'il faut faire pour diriger efficacement au sein de votre groupe.

Décider les outils de collaboration utiles pour votre groupe

Sarah explique comment ses projets en groupe ont bénéficié de l'utilisation des outils de collaboration qui ont permis à tous les membres d'accéder et de travailler avec des documents de planification, de développement et des fichiers en temps réel. Les logiciels de Microsoft et Google offrent cette possibilité (à travers d'Office 365 et l'espace de travail Google) et peuvent également aider avec le contrôle de version en cas de contretemps en cours de route. Ils peuvent aussi être utilisés pour intégrer le bouclage de l'examen par les pairs- évaluer et fournir de la rétroaction sur les ressources du projet en cours de route. Découvrez dès le départ quels sont les outils que tout le monde connaît et utilise avec aisance.

Page 146



Dis simplement' – Si vous avez du temps, essayez de jouer avec le Module Technologue (ouvrir une nouvelle fenêtre) pour aider votre groupe à rehausser la fantaisie produite dans le projet. Dis simplement'

Attribuer les rôles et les tâches

Répartissez le travail en différentes tâches de manière à utiliser les forces de chacun. Ayant des rôles soit dans l'exécution de vos tâches ou dans les réunions/discussions (ex : Arani est responsable de la synthèse des discussions, Joseph est d'assurer que tout le monde a son mot à dire et accepte les résolutions etc..) peuvent aider à produire une équipe heureuse et efficace. Répartir le travail entre les membres peut également le rendre moins accablant et plus facile à réaliser, car ils peuvent travailler indépendamment sur leurs sections.

Voici quelques idées sur des rôles possibles et leurs responsabilités que vous pourriez envisager :

Leader

Animer une discussion avec des questions ouvertes

- Encourager tous les membres du groupe
- Faciliter le remue-méninge en résumant et en clarifiant les commentaires du groupe
- Aider à orienter la conversation et concentrer sur les énoncés positifs
- Vérifier le consensus ou les questions des membres du groupe

Organisateur

Planification des réunions

- Maintenir le projet sur la bonne voie
- Réfléchir sur la vue d'ensemble
- S'assurer que les réunions respectent un calendrier ou un ordre du jour.
- Prendre des notes lors des réunions pour les envoyer ensuite à tout le monde

Éditeur(s)

Contrôler le travail terminé

- Compiler différents rapports ou présentations des membres d'un groupe différent pour créer le « flux » et la cohérence

Chercheur(s)

Rechercher des sujets pour le projet

- Présenter l'information au groupe
- Fournir aux membres du groupe des ressources et des informations

L'auteur(s)

Écrire sur le projet/rapport/présentation

- Suivre les lignes directrices afin que les rédacteurs aient le temps d'examiner et de compiler l'information

1. https://uwaterloo.ca/student-success/sites/ca.student-success/files/uploads/files/TipSheet_GroupWork_0.pdf

Dépanneur/remue-méninge

- 1. https://uwaterloo.ca/student-success/sites/ca.student-success/files/uploads/files/TipSheet_GroupWork_0.pdf

Page 147

Penser sur les idées positives/négatives présentées par le groupe

- Réfléchir aux solutions possibles aux problèmes
- Critiquer le projet en fonction des attentes et de la grille de l'affectation pour assurer le succès

Présentateur (s)

Collaborer avec les membres du groupe pour la compilation et la création de la présentation

- Présenter l'information à la classe

Établir un échéancier

Maintenant que vous avez compris comment communiquer, collaborer et qui fera quoi, il est temps d'établir l'échéancier de votre plan de projet. Il est important de commencer à travailler au projet par la date d'échéance et de travailler à rebours pour vous assurer d'avoir suffisamment de temps non seulement pour accomplir chaque tâche ou activité, mais aussi pour intégrer du temps pour l'examen et la rétroaction. Respecter un calendrier prédéfini garantit que les éléments laissés à la dernière minute seront pris en charge.

Fixez des objectifs clairs

À chaque étape de l'échéancier, vous devez inclure les objectifs ou les résultats attendus comme convenus. Ces objectifs sont des marqueurs de l'avancement du projet ainsi que des objectifs plus immédiats (par exemple, se mettre d'accord sur une approche d'une tâche à vendredi). Chaque réunion ou discussion doit également commencer avec un objectif en tête (par exemple, dresser une liste des tâches à accomplir).

Diriger des réunions en groupe efficaces

Les réunions de groupe efficaces demandent des efforts délibérés et planifiés. En suivant ces étapes, vous et votre groupe pourrez se réunir ensemble pour travailler d'une manière plus efficace.

1. Établir des règles de base. Les réunions désordonnées peuvent décourager les membres timides à participer si vous n'avez pas de procédures en place pour encourager les discussions, arriver à une résolution sans être répétitif, ou de résoudre les différences d'opinion. Dès le départ, établissez des règles dans le cadre de votre charte de groupe et révisez ou modifiez-la si c'est nécessaire en cours de route. Un groupe avait adopté une règle très intéressante : la personne qui manquait une réunion devait payer au reste du groupe une tasse de café. Après ça, personne n'a manqué une réunion.

2. Établir un consensus. Les personnes travaillent plus efficacement quand ils sont tous d'accord sur l'objectif convenu. Assurez-vous que tout le monde a son mot à dire, même si vous devez prendre du temps avec les membres introvertis pour qu'ils disent au moins quelque chose. Assurez-vous d'écouter les idées de chacun et ensuite essayez de parvenir à un accord de ce que tout le monde a partagé et a contribué.

3. Clarification. Une décision finalisée doit être clarifiée d'une telle manière que tout le monde soit totalement d'accord sur ce qui a été convenu, y compris les délais.

4. Garder des bonnes notes et des dossiers. Pour chaque réunion, nommer un preneur de notes qui récapitule les discussions et les décisions prises. Partagez ces notes avec tous les membres du groupe pour qu'ils soient tous dans le savoir et qu'ils puissent se référer après. C'est une indication claire qui a accepté de faire quoi.

Page 148

5. Revoir votre échéancier pour suivre le progrès et respecter les délais. En tant que groupe, discuter du progrès par rapport à votre calendrier et à vos délais. Assurez-vous que vous respectiez personnellement les échéances pour éviter de décevoir votre groupe.

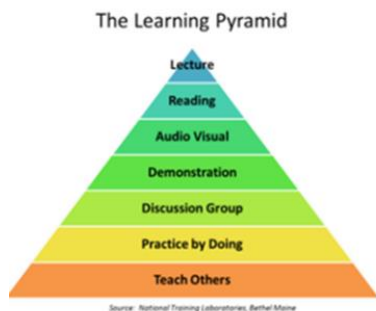
Ouf, c'était beaucoup de conseils donnés sur la façon de participer à un projet de groupe collaboratif. Probablement, vous n'allez pas (où vous ne pourrez pas) appliquer tous les conseils

ou essayer toutes les étapes fournies. Un conseil supplémentaire sur toutes recommandations données est de choisir celle qui, selon vous, fonctionnera le mieux pour votre situation.

Trouver vos pairs

Maintenant que nous avons discuté de certaines stratégies pour gérer le travail de groupe qui vous a été assigné, jetons un coup d’œil sur certaines des raisons pour lesquelles vous seriez ‘surpris’ de vous-même de pouvoir chercher des groupes seul. Nous avons des suggestions comment trouver des groupes de personnes qui peuvent vous soutenir pour vos divers besoins, soit un groupe d’étude, un groupe de soutien, ou une myriade d’ autres raisons.

Comme le suggère UBC Science, « The Distillation » Blogue, il est utile de considérer le Pyramide d’Apprentissage pour avoir une notion de la profondeur (ou légèreté) de certaines de nos pratiques de pédagogiques typiques. Comme vous pouvez voir l’image à droite, plus vous allez plus loin dans la pyramide (et l’apprentissage s’améliore), les choses deviennent plus participatives.



English	Frenh
The Learning Pyramid	Le Pyramide d'Apprentissage
Reading	Lecture
'Demonstration	'Démonstration

Discussion Group	'Groupe de discussion
Practice by doing	Pratiquer en appliquant
Teach Others	Apprenez aux Autres

Selon la pyramide, travailler en groupe d'étude veut dire faire réellement les choses qu'on vous apprend, et l'enseigner aux autres comme un moyen efficace de formation. Il semble plus au moins valable d'être en groupe d'étude, n'est-ce pas? Nous irons même jusqu'à suggérer que, le simple fait de faire partie de ce groupe d'étude pourrait améliorer votre rétention. Vous prêterez probablement plus d'attention quand vous faites une conférence, lire votre texte ou regarder des vidéos sur le contenu du cours, quand vous êtes attendu à discuter de ces choses avec vos amis du groupe d'étude plus tard. Une partie de cette bonne vieille responsabilité !

Est-il possible qu'il y ait encore plus d'avantages à faire partie d'un groupe d'études? Selon <https://learn.camden.rutgers.edu/how-to-form-study-groups/>, la réponse est affirmative! Ils comprennent :

- Combler les lacunes dans vos connaissances et vous aider à renforcer plus d'information
- Soutenir et motiver l'apprentissage
- Développer des compétences de résolution des problèmes et avoir l'esprit critique
- Accroître la confiance dans les discussions de groupe
- Vous aidez à apprendre à travailler en équipe

Page 149

Comment créer un groupe d'étude

Voulez-vous des conseils pour commencer un groupe d'études? Nous avons organisé ces conseils à partir de quelques endroits comme Rutgers, Harvard et UBC (entre autres).

Trouver d'autres étudiants

Il existe de nombreuses façons d'identifier les étudiants qui pourraient être intéressés à rejoindre un groupe d'étude :

- Pendant la classe ou les heures de bureau, demandez aux autres étudiants s'ils sont intéressés à rejoindre un groupe d'études. Si la conférence se déroule par clavardage vidéo,

vous pouvez envoyer un message aux étudiants par chat pendant les pauses ou pendant les petites pauses dans la salle de détente.

- Demandez au professeur d'envoyer un courriel ou de faire une annonce à la classe pour les étudiants intéressés.
- Commencez un forum de discussion en utilisant le système de gestion de l'apprentissage de votre école (p. ex. BlackBoard, D2L, Canvas, etc.) pour communiquer avec les autres élèves.
- Publier sur les médias sociaux. De nombreux établissements postsecondaires ont des groupes officiels sur Facebook pour des classes ou des programmes spécifiques où vous pouvez contacter d'autres étudiants.
- <https://learn.camden.rutgers.edu/how-to-form-study-groups/>
- <https://academicresourcecenter.harvard.edu/study-groups>

Membres des groupes sélectionnés

- Un groupe d'étude efficace consiste de 3 à 5 membres, car plus de 5 membres peuvent être contre-productif et difficile à gérer.
- Avant de demander à vos camarades de classe de rejoindre votre groupe d'étude, vérifiez s'ils sont activement engagés pendant les cours. Ces étudiants sont plus fiables et diligents. Si possible, discutez avec un membre potentiel du groupe de vos objectifs communs pour voir votre compatibilité (p. ex., essaye-il également d'obtenir une bonne note?), son engagement (p. ex., est-ce que vos horaires concordent? Est-ce qu'il est capable de s'engager à se réunir régulièrement), et sa capacité (p. ex., est-il capable de rester concentré et travailler efficacement en groupe ?).
<https://www.muhlenberg.edu/media/contentassets/pdf/about/arc/strategies/Guide%20to%20Effective%20Study%20Groups.pdf>
<https://study.com/blog/how-to-find-the-right-people-for-your-study-group.html>

Créer une conversation de groupe

- En tant que créateur du groupe d'étude, vous devrez communiquer avec tous les membres du groupe. La méthode la plus simple pour que tout le monde reste en contact est de créer un chat de groupe en utilisant Facebook, Instagram, WhatsApp, iMessage, SMS, Discord, Snapchat, Microsoft Teams ou tout autre outil de dernier cri que les enfants utilisent de nos jours.
- <https://www.herzing.edu/blog/how-start-study-group>

Page 150

Détermine la logistique

- Tous les membres du groupe doivent discuter de leurs heures de rencontre préférées (p. ex., jeudi de 14 à 15 h) et la fréquence (p. ex., une ou deux fois par semaine) afin que les rencontres puissent être planifiées à l'avance. Idéalement,

essayez de garder les horaires des rencontres à une heure cohérente, de sorte que vous n'avez pas à vous soucier de la planification de chaque semaine.

- Déterminez l'emplacement des réunions. Les séances d'étude de groupe doivent se dérouler dans le calme, dans un espace propre, sans aucune distraction et qui est assez grand pour étudier confortablement. Les zones communes pour étudier incluent les salles communes sur tout le campus, des salles de classe vides (vérifier la disponibilité), le centre d'apprentissage pour les étudiants, ou la bibliothèque (réserver une salle spécifique si possible). Si la rencontre est virtuelle, vous devrez vous mettre d'accord sur une plateforme de chat vidéo, comme Zoom, Google Hangouts, ou Skype.
- <https://science.ubc.ca/students/blog/study-groups>
- <https://www.herzing.edu/blog/how-start-study-group>

Planifier avant chaque réunion

- Avant chaque réunion, le groupe doit établir le rôle de chacun, le programme et la structure de la séance d'étude en cours et déterminer ce qui doit être préparé.
- En termes de rôles, le groupe a besoin d'au moins un animateur ou un leader pour maintenir les réunions sur la bonne voie et une autre personne pour organiser les réunions (c.-à-d. fixer et planifier les réunions futures). Elles peuvent changer à tour de rôle chaque semaine ou demeurer constantes selon ce que le groupe décide.
- La structure et le format de la séance de votre groupe d'étude sont définis en fonction du besoin de votre groupe. C'est à votre groupe de décider si les membres veulent comparer les notes, discuter les lectures, travailler sur les problèmes spécifiques ou compléter d'autres tâches.

- **Exemple d'ordre du jour**

Introduire le sujet à discuter

Revoir et comparer les notes de classe

Discuter les lectures et les concepts

Demander des questions

Travailler sur le problème posé

Planifier la prochaine réunion

- Discutez avec tout le monde comment se préparer pour la réunion. Cela comprend de compléter les lectures hebdomadaires ou répondre à un ensemble de questions. Si

plusieurs sujets sont abordés, vous pouvez diviser les lectures ou les sujets entre les membres du groupe, que chacun peut présenter individuellement à la prochaine réunion.

- <https://www.muhlenberg.edu/media/contentassets/pdf/about/arc/strategies/Guide%20to%20Effective%20Study%20Groups.pdf>
- <https://eccles.utah.edu/news/5-tips-for-an-effective-study-group/>

Élaborer conjointement les objectifs et les attentes du groupe

Page 151

- Dès la première réunion du groupe, discutez les objectifs du groupe (c-à-d qu'est-ce que le groupe veut atteindre) et parvenir à un accord sur les attentes ou les règles en matière de la ponctualité, l'absentéisme, le maintien de la tâche, le respect des idées des autres, la résolution des conflits, être prêt et d'autres attentes importantes du groupe.
- Vous devriez aussi prendre des mesures si les personnes ne répondent pas aux attentes (p. ex. éliminant les membres qui manquent régulièrement les réunions etc.)
- <https://science.ubc.ca/students/blog/study-groups>

Évaluation

- Évaluez continuellement l'efficacité de votre groupe d'étude en comparant les attentes, les objectifs et prévoyez des résultats concrets. Déterminez les domaines que vous pouvez améliorer en groupe et trouvez des façons pour régler les problèmes. Si d'autres personnes et vous-même constatez que les membres du groupe ne sont pas compatibles ou productifs, alors il est correct de leur dire respectueusement que leur contribution ne marche pas
- <https://www.collegeraptor.com/find-colleges/articles/tips-tools-advice/create-effective-study-group/>

Et encore quelques astuces

- Soyez prêts! Assurez-vous de bien connaître le matériel afin de pouvoir repérer vos lacunes ou les domaines qui vous posent des problèmes. De cette manière, vous aurez une séance de groupe d'étude plus productive et vous n'aurez pas besoin de perdre du temps à revoir le matériel de nouveau.
- Se soutenir et s'encourager mutuellement, surtout lorsque les membres ne sont peut-être pas en forme en raison des circonstances dans leur vie.
- Écoutez attentivement et évitez de parler par-dessus les autres personnes.
- Permettez à chacun de participer. Personne ne doit dominer la session d'étude. Essayez d'utiliser un minuteur qui permettra à chacun de participer à tour de rôle.
- Reconnaissez que le travail en collaboration peut parfois présenter des problèmes, mais travaillez ensemble pour faire une expérience positive pour tous.

Garder le travail de groupe sur la bonne voie

Les projets sont constitués de plusieurs tâches. Dans un monde idéal, pour beaucoup des projets, les tâches sont distribuées à des groupes d'individus plutôt qu'à une seule personne, dans le but de faciliter le processus d'achèvement tout en maintenant ou même améliorer la qualité du travail accompli. Cependant, même les projets les plus soigneusement planifiés peuvent facilement dérailler.

Page 152

Co-designed by Students, Faculty and Staff at Trent University, Brock University, Seneca College, University of Windsor, McMaster University, Cambrian College and Nipissing University

Un scénario que la plupart des gens ici connaissent peut-être trop bien. C'est quand vous avez réparti les tâches avec difficulté, assigner les rôles, fixer les délais, et tout le jazz qui vous a mené à croire que votre groupe est sur la bonne voie mais vous avez toujours l'idée très claire du travail à venir et de ce que chaque membre doit faire pour avoir une collaboration réussie. Cependant, le temps passe, il arrive qu'un (ou plusieurs!) de vos membres (SOUPIR!), ou peut-être vous-même (Un plus grand SOUPIR!) ont manqué des délais, ce qui peut officiellement dérailler le bon déroulement du projet. Comme le temps n'attend personne et plus vous rapprochez de la date limite finale du projet, plus vous êtes stressé ainsi que vos membres! L'improductivité d'un ou plusieurs membres du groupe peut souvent obliger les autres à travailler des heures supplémentaires pour respecter le délai.

Il est aussi important de reconnaître que l'improductivité peut être très contagieuse. Être loin de votre but peut être très démotivant et démoralisant. Lorsqu'un membre est pris par le bogue de l'improductivité, cela peut se propager à d'autres, les transformer en zombies oisifs qui ne savent pas comment respecter les délais du projet. Je pense que nous pouvons tous convenir qu'être le seul survivant à faire toutes les tâches tout en traitant avec des zombies paresseux qui comptent uniquement sur vous pour un projet de groupe qui a terriblement mal tourné, n'est tout simplement pas amusant.

Mais ne vous paniquez pas encore! Dans cette section, nous vous dirons tout ce que vous devez savoir sur la gestion des tâches et les mesures que vous pouvez prendre pour garder votre équipe et vous-même sur la bonne voie. Donc, sans plus attendre, creusons dans cette petite trousse de survie.

Les premières impressions comptent! C'est peut-être un cliché, mais cela ne veut pas dire que ce n'est pas vrai. D'abord les impressions sont très importantes, parce qu'elles ont un effet durable. Dès la première fois que vous rencontrez vos collègues, vous pouvez rapidement juger de leur fiabilité et leur niveau de dédication au projet. Votre jugement de caractère initial influencera votre comportement envers les membres de votre groupe et jouent également un rôle crucial dans l'attribution des rôles. Par conséquent, il est important que vous adoptiez vous-même une bonne attitude et un bon comportement. Alors, assurez-vous que dès le début, vous démontrez une attitude excitée, dédiciée et ouverte.

Le groupe de travail peut devenir un cauchemar si un seul membre (Swain 2021) :

1. Devient excessivement agressif
2. Montre son mécontentement pour chaque décision prise
3. Manque de respect aux autres
4. Critique grossièrement les idées des autres sans commentaires suggestifs
5. Est distrait pendant les réunions de groupe
6. Échoue de contribuer
7. Écoute presque pas et/ou interrompt fréquemment les autres
8. Domine la conversation en parlant trop

Page 153

Ayant dit tout cela, il est important de se rendre compte que les désaccords sont inévitables, surtout dans le cadre d'un travail collaboratif avec une échéance imminente (Swain 2021). Donc, dans ces situations, il est préférable de ne pas le prendre personnellement (Swain 2021). Essayez de faire en sorte que le désaccord et la discussion autour du sujet reste professionnel, constructif, et centré sur la tâche à accomplir (Swain 2021). Par exemple, si vous avez un problème au niveau de productivité, de contribution ou d'engagement d'un des membres, essayez premièrement de leur parler en privé. Tout d'abord, assurez-vous qu'il n'y a pas quelque chose d'autre qui se passe dans leur vie et qui demande votre soutien. Dans un argument, il est utile de vous mettre à la place des autres, et pensez à la façon dont vous aimeriez être traité.

C'est une question d'un bon état d'esprit. Votre état d'esprit est un ensemble d'attitudes qui influencent la façon dont vous voyez, vous interprétez et vous vous comportez dans une situation (Brown 2016). Lors de l'attribution de rôles dans un groupe, si vous choisissez d'exclure un ou deux membres d'une tâche précise, c'est parce que vous pensez qu'ils sont incapables de la faire, c'est votre esprit qui travaille très dur (Brown, 2016). Votre état d'esprit se manifeste par votre comportement, donc si vous vous mettez à la place de quelqu'un, alors vous comprendrez la logique ou le raisonnement derrière leur action (Brown 2016). Il est utile de prendre quelques minutes ici à réfléchir des différentes manières, parce qu'elles peuvent vous aider à déchiffrer la logique derrière certains comportements notoirement contre-productifs que vos coéquipiers ont peut-être, démontrés dans le passé.

1. La croissance contre la mentalité fixe

Les gens qui ont une mentalité figée ne pensent pas que les autres, y compris eux-mêmes, peuvent changer leurs talents, leurs capacités et leur intelligence (Gottfredson & Reina 2020). Ceux avec une mentalité fixe choisissent de ne pas faire une tâche difficile, parce qu'ils ont peur de l'échec qui pourraient remettre en question leur intelligence et leurs capacités. Ils préfèrent plutôt dévier de leur tâche que de risquer de faire briser leur confiance et leur vision d'eux-mêmes.

« Lorsqu'un membre de l'équipe demande de l'aide au dernier moment, je comprends qu'il voit cette demande comme un échec. Avec un état d'esprit fixe, demander de l'aide équivaut à admettre qu'ils ne peuvent pas faire une tâche assignée » (Brown 2016)

Page 154

"Si le membre de l'équipe est plus préoccupé par le ton de la rétroaction directe que par le contenu de son projet, il montre sa réticence à réfléchir sur leur propre travail. Avec cette mentalité fixe, l'envie de détourner toute critique est forte. » (Brown 2016)

En revanche, ceux qui ont un esprit d'évolution considèrent les obstacles et les échecs comme une occasion d'apprendre. Ils tirent parti de la rétroaction pour adopter des stratégies les plus efficaces pour résoudre les problèmes. (Gottfredson & Reina 2020), Ils cherchent avec plus d'efforts et de persévérance à atteindre leurs objectifs, contrairement à la nature déviante de ceux à l'esprit fixe. (Gottfredson & Reina 2020). Cependant, que vous adoptiez l'esprit fixe ou celle de la croissance, cela dépend de la tâche ou du type de défi auquel vous faites face. Vous pouvez être très enthousiaste et ouvert d'esprit quand il s'agit d'essayer une nouvelle recette, mais vous pouvez résister à d'autres défis, tel que pratiqué le piano (Gottfredson & Reina 2020).

2. Swain, Rachel. "3 Tips for Successful Group Work." Prospects.ac.uk, Dec. 2021, <https://www.prospects.ac.uk/applying-foruniversity/university-life/3-tips-for-successful-group-work>

3. Brown, Dan. "Collaboration & Creativity: Getting into the Right Mindset." Medium, EightShapes, 30 June 2016, <https://medium.com/eightshapes-llc/collaboration-creativity-getting-into-the-right-mindset-b9d5d6eaf9f6>

4. Gottfredson, Ryan, and Chris Reina. "To Be a Great Leader, You Need the Right Mindset." Harvard Business Review, 13 Sept. 2021, <https://hbr.org/2020/01/to-be-a-great-leader-you-need-the-right-mindset>

Mentalité affirmée contre la mentalité passive

Le travail d'équipe dépend du fait que chaque participant a une chance égale de partager son opinion et sa critique. (Brown 2016). Le pouvoir d'exprimer ses pensées dépend fortement de sa capacité de rester confiant pendant que vos collègues jugent et critiquent votre travail. Ceux qui ont une mentalité ferme ont la tendance naturelle de surmonter la pensée que leurs opinions ou leurs questions ne sont pas à la hauteur de celles des autres (Brown 2016). En revanche, ceux avec l'esprit passif tendent à perdre leur voix facilement en réfléchissant trop. Ceux qui habituellement dominent la discussion doivent aussi considérer l'opinion des membres à l'esprit passif. Il est important de demander l'opinion de vos membres à chaque étape du projet car vos membres peuvent avoir des idées ou des questions très précieuses qu'ils sont par ailleurs trop timides pour contribuer à la discussion. De plus, il est essentiel pour ceux qui ont une attitude affirmée de savoir comment transmettre une rétroaction constructive sans briser la confiance et le moral des autres membres. En outre, une astuce pour les mentalités passives est de simplement admettre qu'ils ne savent pas. N'ayez pas peur de dire que vous êtes confus ou que vous ne connaissez pas la réponse. N'attendez jamais qu'il soit trop tard. N'ayez pas peur de demander plus de temps pour faire des recherches, des analyses ou pour travailler sur une tâche.

*Une collaboration fructueuse dépend enfin de chaque participant ayant une voix, la liberté d'exprimer leur opinion et de formuler des critiques.

Le point important à retenir de cette discussion est que votre état d'esprit joue un rôle essentiel quand vous travaillez avec les autres. Il influence la façon dont vous abordez ou vous faites face aux défis. Il peut également vous amener à réagir de manière contre-productive aux situations de conflit (Brown, 2016). En comprenant les différentes mentalités, et en adaptant votre comportement à vos coéquipiers, vous pouvez déchiffrer et débloquer des situations complexes plus clairement et productivement.



Conclusion

Cette section du programme Apprenti libéré a été conçue pour vous préparer à collaborer et vous donner des conseils sur la façon de participer à des projets de groupe, et comment trouver et mettre en place un groupe d'étude. Ensuite, nous prendrons un peu de recul, et examinerons comment vous pourriez devenir votre propre meilleur défenseur en des situations de collaboration.



Pencher davantage

Voici quelques ressources pour vous aider à approfondir certains de ces sujets.

- https://www.academia.edu/62887395/SPARC_Guide_Supporting_Partnerships_to_Advance_Results_of_Collaboration
- <https://www.prospects.ac.uk/applying-for-university/university-life/3-tips-for-successful-group-work>
- <https://www.birmingham.ac.uk/schools/metallurgy-materials/about/cases/group-work/tips.aspx>
- <https://www.student.unsw.edu.au/groupwork>
- <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

Page 155



Activité : Créer un groupe d'étude

L'objectif de cette activité :

Le but de cette activité est d'appliquer ce que vous avez appris dans la section « Se préparer à collaborer », de mener des recherches indépendantes et de réfléchir à vos besoins afin de créer ou de rejoindre un groupe qui vous soit bénéfique.

Niveau 1 : Recherche et réflexion

Tâche : Dans cette tâche, vous vous familiarisez avec différents groupes et vous identifierez celui qui vous sera bénéfique.

Durée de l'activité : Cette activité prendra 10 à 30 minutes à compléter.

Les étapes pour compléter le niveau 1 : _

1. Passez en revue la liste des groupes de soutien ici et faites vos propres recherches sur ces différents types de groupes qui existent dans votre région ou dans un établissement postsecondaire. Les exemples de groupes à rechercher sont : les groupes de soutien par les pairs, le groupe de thérapie, les groupes d'étude, les clubs et groupes dirigés par les étudiants de votre établissement d'enseignement postsecondaire.

2. Sur une feuille de papier, écrivez un ou plusieurs de vos problèmes qui peuvent être adressés à un de ces groupes. Par exemple, les sentiments d'isolement causés par la race ou l'ethnicité pourraient être adressés en adhérant à une organisation d'étudiante raciale ou ethnique (p. ex., Black Students Association, Chinese Students Association, etc.).

3. Prenez note que le groupe peut vous aider. Par exemple, l'organisation d'étudiant raciale ou ethnique peut aider quelqu'un à se sentir moins isolé en le connectant avec d'autres étudiants de la même race et qui ont vécu la même expérience.

Note : Prenez le temps de réfléchir aux problèmes auxquels vous faites face dans la vie. Au début, ils peuvent ne pas être évidents. Certains problèmes peuvent sembler moins importants que d'autres, mais ils demeurent néanmoins valides. Les problèmes peuvent aller de problèmes de santé mentale ou de discrimination, à l'absence de participation à des activités extra-scolaires ou sociales. Il y a probablement une multitude de groupes qui existent pour répondre à vos différents besoins. Cependant, si le groupe que vous recherchez n'existe pas dans votre région, alors peut-être que vous pouvez créer un nouveau groupe (passez aux niveaux 2 et 3 si vous voulez en savoir plus)!

Liste de contrôle du succès :

- Vous être au courant des différents groupes qui existent sur le campus et en dehors
- Vous avez identifié un problème qui pourrait être adressé en rejoignant un groupe
- Vous comprenez comment le groupe est en mesure de vous aider

Niveau 2 : Planification

Tâche : Dans cette tâche, vous ferez une séance de remue-méninge sur les règles et règlements nécessaires au bon fonctionnement du groupe que vous avez identifié.

Durée de l'activité : Cette activité prendra entre 10 et 30 minutes.

Les étapes pour compléter le niveau 2 : -

1. Sur une feuille de papier, écrivez au moins cinq règles et règlements auxquels vous vous attendez de la part du groupe que vous avez identifié au niveau 1. Les règles et règlements peuvent inclure la ponctualité, l'absentéisme, restant sur la tâche, être respectueux, la résolution des conflits, la préparation et d'autres attentes qui peuvent être importantes pour votre type de groupe.
2. Réfléchissez aux mesures que vous prendriez si les règles et les règlements ne sont pas suivis par les autres membres.

Page 156

3. Liste de contrôle du succès :

- Vous avez établi au moins cinq règles et règlements auxquels vous vous attendez de la part du groupe que vous avez identifié au niveau 1.
- Vous avez déterminé les mesures que vous prendriez si les règles et règlements ne sont pas respectés.

Niveau 3 : Agir

Tâche : Dans cette tâche, vous allez commencer, créer ou rejoindre un groupe que vous avez identifié.

Durée de l'activité : Cette activité prendra entre 10 et 60 minutes.

Les étapes pour compléter le niveau 3 : -

1. Si vous êtes intéressé à rejoindre un groupe, communiquez avec le groupe au moyen de leur méthode de communication indiquée. (P. ex., courriel, etc.) pour les informer que vous êtes intéressé à rejoindre le groupe et pour quelle raison, Et aussi, comment vous pouvez les rejoindre et comment vous pouvez les joindre ou poser d'autres questions.
2. Si vous créez votre propre groupe, affichez une annonce à ce sujet en ligne sur les réseaux sociaux. (P. ex., Facebook). L'annonce devrait inclure le nom de votre groupe, vos objectifs, vos coordonnées, les heures de rencontre, lieux (p. ex., parc, café, bibliothèque) ou plateforme en ligne (p. ex. Zoom). Vous devriez envisager d'inscrire votre groupe à votre établissement d'enseignement postsecondaire (consultez le site Web de votre établissement), car ils peuvent aider à rembourser une partie des coûts associée avec votre groupe.

Liste de contrôle du succès :

Page 157

- Si vous vous joignez à un groupe, envoyez un courriel au groupe au sujet de votre intérêt à participer.
- Si vous créez un groupe, vous aurez fait une annonce et publié à ce sujet en ligne pour voir qui est intéressé à participer.



Pencher davantage

Consultez les ressources suivantes pour obtenir de plus amples renseignements sur la création de différents types de groupes.

- <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>
- <https://www.wikihow.com/Start-a-Club>

Remarque : Consultez le site Web de votre établissement d'enseignement postsecondaire pour obtenir de l'information sur la création de programmes et clubs dirigés par des étudiants et groupes (qui varie selon les institutions).

Qu'est-ce que je fais avec ça ?

Si vous naviguez en utilisant le classeur de travail de l'apprenant libéré, téléchargez votre document « Créer une étude de groupe » dans le fichier Collaborator Module.

S'il s'agit de la seule activité de l'apprenant libéré que vous prévoyez faire, sauvegardez le fichier où vous le souhaitez.

Fin page 159 (Sadnah)

Liste de vérification :

- Si vous allez rejoindre un groupe, envoyez un courriel au groupe au sujet de votre intérêt.
- Si vous êtes en train de créer un groupe, vous aurez créé une annonce à publier en ligne pour voir qui a l'intérêt de vous rejoindre.



Voyons plus loin!

Consultez les ressources suivantes pour obtenir des renseignements supplémentaires au sujet de la création de différents types de groupes.

- Comment créer un groupe de soutien
- Comment créer un club ou un groupe*

**Remarque : consultez le site Web de votre établissement d'études postsecondaires pour des renseignements supplémentaires au sujet de la création de clubs et de groupes menés par les étudiants (ils varient d'un établissement à l'autre).*

Qu'est-ce que je fais avec cela?

Si vous avez l'intention d'utiliser le Registre de travail de l'Apprenant libéré, téléversez votre fichier "Création d'un groupe de travail" dans le dossier du module Le collaborateur.

S'il s'agit de la seule activité de l'Apprenant libéré que vous avez l'intention de faire, alors sauvegardez le fichier où vous le souhaitez.



Dans cette partie

On examinera les sujets suivants :

- Prendre confiance en soi
- Réfréner le syndrome de l'imposteur (renforcer l'estime de soi)
- Planifier (conflit/gêne)

On travaillera à l'atteinte des résultats suivants :

- S'exercer à appliquer des méthodes visant à renforcer la confiance et à verbaliser ses opinions
- Reconnaître le syndrome de l'imposteur, ainsi que trouver des méthodes réalistes et efficaces pour renforcer l'estime de soi
- Planifier et se préparer à faire face à des situations gênantes



Prendre confiance en soi

Si vous avez du mal à dire ce que vous pensez, ainsi qu'à exprimer vos idées dans divers contextes de groupe, sachez que vous n'êtes pas le seul.

Beaucoup de gens se sentent anxieux à l'idée de la réaction que leurs mots peuvent susciter, surtout en présence d'inconnus ou de collègues. « Est-ce que je me trompe? », « Est-ce que je passe pour un imbécile? », « Et si je bégaie? ». Bien qu'il s'agisse d'insécurités communes et compréhensibles, les laisser prédominer est nuisible à tout le monde. Donc, si vous vous

identifiez avec ces sentiments, comme dans le cas de « Hi-5? Plutôt Hi-Shy » ou de « Le marcheur solitaire » dans la partie de Problèmes épineux, voici des conseils pour surmonter vos peurs.

158

Notre pire ennemi, c'est nous même.

Il est important de montrer la même compassion envers soi-même que l'on montre aux autres. Alors, ne soyez pas trop dur avec vous-même : c'est vraiment improbable que quelqu'un d'autre analyse ce que vous dites ou faites de la même façon que vous. Soyez gentil avec vous-même et, de temps en temps, prenez le temps de reconnaître votre propre valeur (Reach Out, n. d.)[1]. Soyez votre premier supporter et aimez-vous pour vous-même : cela peut sembler banal, mais on a tous besoin de se rappeler pourquoi on est spécial. N'oubliez pas de célébrer vos succès, quelle que soit leur valeur.

Faites des fautes



Si vous avez du mal à vous exprimer pour peur de faire des fautes, la solution – plus facile à dire qu'à faire – est d'accepter de se tromper. Faire des erreurs est naturel et fait partie de la vie; c'est la façon dont on apprend certaines des choses les plus importantes. Par conséquent, aussi effrayant que cela puisse paraître, plutôt qu'avoir peur de se tromper, c'est important d'accepter qu'il peut arriver de faire des erreurs.

Réfléchissez à ce qui passe quand on fait des erreurs, même en imaginant la pire situation. Pensez :

1) Quelle est la probabilité que cela se produise? 2) Est-ce qu'il est vraiment grave? Sachez que, tant que vos intentions sont bonnes et que vous ne faites de mal à personne, les gens ne s'attarderont pas sur votre erreur

autant que vous le feriez. Par contre, il peut arriver que les gens ne remarquent pas vos erreurs ou qu'ils passent à autre chose et les oublient. Encore plus important, il faut se concentrer davantage sur ce qu'on peut contrôler, voire exprimer nos opinions, et moins sur ce qui est incontrôlable (Reach Out, n. d.).

Prenez des risques : en commençant, peut-être, par de petites choses

Si vous ne vous sentez pas prêt à prendre des risques, vous pouvez commencer par petites étapes. Si l'éventualité d'exprimer vos opinions vous inquiète encore, commencez peut-être par poser des questions. Garfinkle a dit : « Tirez profit de votre connaissance et de vos compétences pour approfondir cela que les autres disent. En vous sentant plus engagé et en participant plus activement, vous pourrez organiser des réunions plus efficaces, ainsi que donner aux autres l'occasion de vous apprécier vraiment. » Parmi les autres conseils, vous pouvez choisir en avance un sujet dont vous aimeriez discuter pendant votre cours, lors d'une réunion de groupe ou de travail. C'est une astuce pour être prêt à participer à la discussion (Garfinkle, 2021). Vous

pouvez aussi vous lancer un défi personnel en vous fixant l'objectif de prendre la parole en public pendant un nombre précis de fois ou en vous permettant d'exprimer la première chose qui vous vient à l'esprit.

160

Projet de collaboration réalisé par des étudiants, des professeurs et des employés de l'université Trente, de l'Université Brock, du Seneca Collège, de l'Université de Windsor, de l'Université McMaster, du Cambrian Collège et de l'Université Nipissing.

Au fur et à mesure que vous commencerez à mettre ces astuces en pratique (d'abord, peut-être, il faudra que vous vous forciez), vous vous prendrez l'habitude de vous engager dans une conversation sans aucune peur, grande ou perpétuelle que ce soit. Cela pourrait même devenir votre seconde nature!



Le syndrome de l'imposteur : Mon problème épineux par Sevda Montakhaby Nodeh

Une histoire qui parle de la manière dont le syndrome de l'imposteur peut faire perdre la joie de vivre.

Le problème épineux

« Toute personne pourrait le faire » | « Je ne mérite pas d'être ici » | « Ce n'est pas si dur »

« Je ne suis pas à la hauteur » | « Tout le monde peut être admis » | « Je ne le mérite pas ».

« Cela aurait pu arriver à toute personne » | « Vous êtes un imposteur » | « Je suis un imposteur ».

Quand je suis arrivée au Canada, j'étais à la septième année et mon vocabulaire anglais se composait des mots « Salut » et « Ok ». J'ai pensé que j'étais cuite, car je n'apprendrais jamais toute une nouvelle langue. Un an plus tard, lorsque je lisais le livre *Hunger Games* à haute voix en classe, en anglais, je me suis dite : « C'était simple, tout le monde pourrait le faire ». En dixième année, ils m'ont placée dans une classe régulière en anglais, en dehors du programme d'anglais langue seconde et avant mes amis qui avaient déménagé au Canada plus tôt ou à peu près en même temps que moi. Quand je suis entrée dans la classe d'anglais de la dixième année, je me suis dite : « Je ne mérite pas d'être ici ». Après avoir obtenu des notes fantastiques tout au long de l'école secondaire, je me suis dite : « Ce n'est pas si dur ».

Soudainement, à l'école secondaire, les notes sont devenues importantes, car pour accéder à l'université qui m'intéressait, il me fallait une moyenne supérieure à 90 %. J'avais pris l'habitude

de contrôler scrupuleusement ma boîte aux lettres, attendant anxieusement une réponse par l'Université McMaster. Un moment je me disais : "Oui, je serai admise" et l'autre : "Pour qui te prends-tu? Hors de question. Je ne suis pas à la hauteur". Le jour où j'ai finalement reçu l'offre d'admission à l'Université McMaster, je n'ai pas crié de joie ni célébré de façon grandiose. Je me suis dite tout simplement : « Tout le monde peut être admis ».

La question est que je pense que seuls les meilleurs méritent d'atteindre une telle prouesse à la fin d'une tâche presque impossible et difficile. Pourtant, si je réussis, je pense qu'il est simple et que si je peux le faire, tout le monde peut.

Le syndrome de l'imposteur se prend la joie de vivre. On travaille dur. On fait face aux hauts et aux bas. On souffre à cause du stress et de l'anxiété. Tout cela pour faire place à une petite voix intérieure qui dit : « Vous êtes un imposteur ». Si cet état d'esprit toxique vous est aussi familier, je veux que vous sachiez que vous n'êtes pas seul.

Trouver une solution

Il n'existe pas de solution universelle. Freiner le syndrome de l'imposteur est une longue bataille. Même s'il peut arriver de perdre certaines batailles, le but est de gagner la guerre. La première étape vers la réussite consiste à reconnaître le syndrome de l'imposteur. Au lieu de fuir les sentiments négatifs, commencez à danser sous la pluie qui gâche votre défilé.

Alors que les sentiments négatifs vous traversent, il est primordial que vous fassiez une distinction importante entre l'humilité et la peur. Il est bien, excellent en fait, d'accepter l'humilité dans son travail et ses réussites. Pourtant, alors que l'on commence à s'aventurer vers l'extrémité la plus sombre et la plus profonde de la piscine, on commence à perdre du terrain, et même avant de s'en rendre compte, on se sent bloqué. Cette sensation de naufrage, c'est le syndrome de l'imposteur. Ne cédez pas aux peurs ni essayez de les justifier en les faisant passer pour de l'humilité. Faire face au syndrome de l'imposteur en se disant qu'il s'agit d'humilité est comme l'ignorer complètement.

La solution réside dans la gentillesse. Tout simplement, le syndrome de l'imposteur donne la sensation d'être indigne. Quand on se sent indigne, tout succès ou événement positif dans sa vie semble juste de la chance.

Afin de fuir cette sensation d'être indigne, il faut être gentil avec soi-même. Savourez la splendeur de vos réussites. Le syndrome de l'imposteur n'est pas bruyant : il est comme une voix intérieure qui vous fait déprimer dans l'intimité de votre esprit. Bien qu'il soit bien de s'imposer des standards élevés, il ne faut pas dépasser les limites en se démoralisant. La gentillesse et le pardon vont de pair comme le beurre d'arachide et la confiture. Soyez gentil avec vous-même et traitez vous-même comme vous aimerez être traité par les autres. Renoncez à un peu de contrôle : je vous garantis que ce n'est pas la fin du monde. Laissez les autres prendre la situation en main parfois : profitez de leurs forces, profitez de leur contribution. Je ne veux pas être rabat-joie, mais les gens sont formidables. On peut accomplir des choses merveilleuses en collaborant, comme le montre bien ce petit module que vous êtes en train de lire.

Considérations finales

Pour conclure : il est toujours utile de parler à quelqu'un. Le syndrome de l'imposteur est comme un endroit solitaire : on se sent un imposteur et donc on a une peur effrayante d'être découvert.

Pourtant, il peut se révéler très utile de parler à quelqu'un, tel qu'un spécialiste, un conseiller, un ami ou un membre de la famille. Parler de nos pensées et de nos expériences fait partie de la vie : cela peut être une expérience très libératoire.

Exprimer vos pensées négatives, vos sentiments et vos préoccupations en les expliquant à quelqu'un d'autre peut vous aider à vous sentir mieux armé pour faire face au syndrome de l'imposteur.

Planifier (en cas de conflit et d'inconfort)

Qu'est-ce qu'une situation épineuse ou conflictuelle?

La définition de situation épineuse ou conflictuelle varie d'une personne à l'autre. Cependant, une situation peut être épineuse ou conflictuelle si des personnes ne veulent pas trouver de compromis ou si leurs opinions et perceptions divergent. On parle de situations épineuses pour les étudiants, par exemple, lorsqu'un camarade s'attribue le mérite de l'idée d'une autre personne ou lui écrit un courriel impoli, lorsqu'on rapporte des commentaires négatifs en parlant d'une personne, lorsqu'on fait face à un collègue qui a tendance à microgérer ou à maltraiter les autres.

Pourquoi est-il important d'apprendre à gérer les situations épineuses et conflictuelles?

Si des situations conflictuelles ou des désaccords ne sont pas gérés, cela pourrait mener à une relation tendue entre deux personnes, en favorisant un milieu hostile. La gêne et la tension qui en résultent peuvent entraver la bonne réussite de vos tâches, nuire à votre réputation, ainsi que vous stresser inutilement. C'est pour ça qu'apprendre à maîtriser des situations épineuses à l'école vous aidera à créer une ambiance plus harmonieuse et motivante, ainsi qu'à dissiper tout stress éventuel.

Gérer une situation gênante : préparer, planifier et agir.

1. Définir le problème et le but de la conversation : avant de faire face à une situation, il

Projet de collaboration réalisé par des étudiants, des professeurs et des employés de l'université Trente, de l'Université Brock, du Seneca Collège, de l'Université de Windsor, de l'Université McMaster, du Cambrian Collège et de l'Université Nipissing.

Il faut comprendre quelle est la question et quel sera le résultat.

Résoudre les problèmes ensemble et apprendre à connaître le point de vue des autres sont des exemples de bons aboutissements. Pourtant, si le seul aboutissement est de se défouler ou bien si ses émotions négatives ne sont pas justifiées, alors il est probable qu'il s'agisse d'une conversation superflue.

2. Planifier : afin de se maintenir concentré sur le problème à discuter, c'est une bonne habitude d'établir et de répéter à l'avance ce que l'on dira. S'assurer d'utiliser un langage et un ton polis pour exprimer son point de vue, sans heurter l'interlocuteur. Il est aussi important de ne pas s'emparer de la conversation et d'écouter les points de vue des autres. Quand on apprend à bien écouter, on accorde toute son attention à l'interlocuteur en le regardant dans les yeux.

3. Inviter les autres à une discussion : s'assurer de dire clairement quel est le but de la discussion lorsqu'on invite quelqu'un à y participer. Il est convenable de programmer une rencontre pour que les autres puissent planifier. Par exemple, on peut dire : « Salut, comme pendant la discussion de la réunion de groupe, je ne me sentais pas à l'aise, je me demandais si l'on peut programmer une discussion pour en parler. Je veux comprendre votre point de vue tout en expliquant le mien. »

4. Déterminer quel est le moyen de communication le plus efficace : certaines personnes se sentent plus à l'aise de communiquer par messages de texte, par courriel, par téléphone, par vidéoconférence ou en personne selon les cas.

5. Discuter : idéalement, à la fin de la discussion, le problème sera résolu. Pourtant, comme il peut arriver que la différence de point de vue soit trop grande, il est recommandable de trouver des points en commun, tels que maintenir une ambiance positive à l'école et une interaction professionnelle. Quand il arrive que le comportement des autres produise un effet que l'on ne peut pas ignorer (p. ex., ils continuent à utiliser un langage injurieux ou à agir de façon contraire à l'éthique), alors il est important de parler de la situation à un supérieur, tel qu'un professeur à l'école³⁴⁵.

3. <https://kpu.pressbooks.pub/hrcommunication/chapter/managing-uncomfortable-situations/>
4. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/people-planet-profits/202008/how-prepare-difficult-conversation>
5. <https://www.judyringer.com/resources/articles/we-have-to-talk-a-stepbystep-checklist-for-difficult-conversations.php>



Activité: Les faux stéréotypes

But de l'activité

Cette activité vise à développer une compréhension des raisons pour lesquelles il ne faut pas formuler des jugements biaisés sur les autres; à comprendre pourquoi on obtient certains jugements; à réfléchir à une façon de faire face aux jugements à son égard.

Tâche :

Réfléchissez aux différentes manières dont les autres vous voient. Avez-vous jamais eu l'impression d'être étiqueté ou classifié selon des stéréotypes à cause de l'un de vos traits, d'une expérience, d'une habitude, de votre façon de travailler, ou d'autres raisons? Par exemple, certaines personnes, qui s'inquiètent trop à cause de la façon dont leur travail doit être accompli, sont qualifiées de très nerveuses, tandis que d'autres sont qualifiées de paresseuses pour ne pas être à la hauteur d'un projet de groupe. D'abord, réfléchissez aux manières dont vous avez peut-être été étiqueté, donc considérez ce que vous voulez que les autres sachent ou comprennent à votre égard par rapport à ce stéréotype. Je me réfère aux situations où vous avez été mal compris et aux sentiments que vous avez éprouvés; réfléchissez aux fois où vous avez jugé quelqu'un et aux possibilités que, de la perspective de cette personne-là, il fallait ajouter plus de détails à son histoire.

Résultats d'apprentissage

- Planifier et se préparer à faire face à des situations épineuses dans le milieu universitaire
- S'exercer à mettre en pratique des méthodes visant à encourager l'estime en soi et à exprimer ses opinions

Niveau 1

Réfléchissez à la façon dont vous pensez avoir été victime des stéréotypes dans le passé. Quels étaient ces préjugés? Pourquoi? Quels sentiments ont-ils fait éclater? Est-ce que vous auriez pu ou dû agir différemment? (Durée : de 5 à 10 minutes).

Niveau 2

Après avoir réfléchi aux stéréotypes utilisés à votre égard, pensez aux choses que vous aimeriez que les personnes sachent ou connaissent à propos de vous. Qu'est-ce que cela changerait, si les autres vous connaissaient davantage? Réfléchissez aux fois où vous avez jugé quelqu'un et à

l'effet de ces sentiments sur la façon dont vous avez interagi avec eux. (Durée : de 5 à 10 minutes)

Niveau 3

Communiquez vos réflexions à quelqu'un : à un membre de la famille, à un ami ou à un collègue. Réfléchissez à la discussion pour voir si vous en avez appris quelque chose. (Durée : de 5 à 10 minutes)

Projet de collaboration réalisé par des étudiants, des professeurs et des employés de l'université Trente, de l'Université Brock, du Seneca Collège, de l'Université de Windsor, de l'Université McMaster, du Cambrian Collège et de l'Université Nipissing.

Temps à consacrer

Prévoir entre 30 et 60 minutes pour compléter cette activité.

Critères de réussite

- Réfléchir avec honnêteté et sincérité
- Arriver à comprendre quelles sont les réactions des autres relativement à nous
- Trouver comment communiquer les choses que l'on aimerait que les gens comprennent à notre égard.
- Développer des habitudes qui font preuve de compréhension et d'empathie envers les autres.

Qu'est-ce que je fais avec cela?

Si vous avez l'intention d'utiliser le Registre de travail de l'Apprenant libéré, téléversez votre fichier "Stéréotypes fautifs" dans le dossier du module Le collaborateur.

S'il s'agit de la seule activité de l'Apprenant libéré que vous avez l'intention de faire, alors sauvegardez le fichier où vous le souhaitez. N'oubliez pas de faire partage avec la famille et les amis pour les impressionner avec vos réflexions profondes.



Conclusions et regard vers le futur

Dans cette partie, on a essayé de vous apprendre à vous affirmer dans des expériences de collaboration. Ensuite, on ira un peu plus loin pour examiner comment vous pouvez aussi défendre les intérêts des autres en tant qu'allié efficace.



Dans cette partie

On examinera les sujets suivants :

- Comment donner une rétroaction efficace aux collègues
- Comment être ouvert d'esprit (adapté aux différences culturelles)
- Comment collaborer avec empathie (acquisition des compétences empathiques)
- Positionality – what it is and why it's important

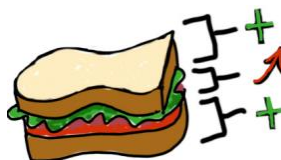
On travaillera pour atteindre les résultats suivants :

- Donner une rétroaction significative et constructive aux collègues
- Choisir de prendre en considération et d'épouser les points de vue des autres
- Trouver de stratégies utiles pour développer des relations sociales empathiques à l'université
- Décrire ce qu'est la positionnalité et la raison pour laquelle elle est importante lors d'une collaboration

Donner une rétroaction constructive en utilisant la méthode « sandwich »

Au moment d'offrir de la rétroaction, il faudrait aborder les problèmes et les préoccupations spécifiques de façon positive et constructive, en faisant recours à des outils de communication efficaces. Afin de rendre votre rétroaction plus efficace, il vous faudrait la baser sur les actions de la personne plutôt que sur vos interprétations ou hypothèses relatives à son rendement. Vous devriez vous concentrer sur les choses qu'il est possible de modifier ou améliorer, plutôt que sur des choses que l'autre personne ne peut pas contrôler. Quand vient le temps de donner de la rétroaction, rappelez-vous qu'il s'agit d'une bonne occasion pour aider. Une rétroaction est une occasion d'apprentissage soit pour la personne qui la reçoit soit pour celui qui la donne.

Par exemple, il peut arriver que les lacunes que vous lui faites remarquer soient les mêmes auxquelles vous travaillez pour les améliorer. Donnez une rétroaction de la même façon dont vous voudrez la recevoir. Au lieu de commencer immédiatement par une liste de tous les problèmes à discuter, il est important de commencer par des commentaires positifs concernant le sujet en question. D'habitude, on commence par un commentaire positif qu'on compare à une tranche de pain. Puis, on fait des commentaires plus spécifiques en félicitant la personne sur au moins deux points excellents de son travail. Maintenant, on ajoute du "fromage", c'est-à-dire qu'on exprime des critiques de façon claire. Une astuce que vous pouvez utiliser est de penser à la façon dont vous voulez être averti d'une erreur ou d'une partie qu'il faut réviser. Ensuite, on répète encore une fois des commentaires positifs concernant ses points forts. Finalement, on termine par l'autre tranche de pain en remerciant le collègue pour ses efforts, ainsi qu'en lui offrant de la collaboration. En général, la méthode "sandwich" est utile pour les deux personnes impliquées, car on leur offre une occasion pour mieux faire face à la situation. En fait, votre collègue n'aura pas l'impression d'avoir travaillé dur inutilement, mais plutôt qu'il est possible d'atteindre de meilleurs résultats.



Être ouvert à toutes les perspectives

Il peut être difficile d'accorder de l'importance aux opinions différentes, surtout si elles sont diamétralement opposées aux ses propres croyances et valeurs. Pourtant, il est important de ne pas se tenir sur la défensive en présence d'opinions divergentes. En plus de faire sentir tout le monde pris en considération et compris, être ouvert aux opinions des autres permet d'élargir sa vision du monde, ainsi que de penser hors de sentiers battus. L'une des raisons principales à la base des opinions différentes est la diversité culturelle. La culture d'une personne est influencée par ses expériences personnelles, c'est-à-dire l'identité ethnique et raciale, la religion, l'âge, le niveau de scolarité, la force du corps, le patrimoine culturel et les traditions familiales, les compétences physiques et intellectuelles, l'orientation sexuelle, l'identité de genre et les expériences géographiques et socioéconomiques^{1, 2}.

Qu'est-ce que la sensibilisation aux réalités culturelles?

La sensibilisation aux réalités culturelles est un élément clé pour s'ouvrir aux différentes perspectives. D'après l'Association américaine de psychologie (2020), la notion de sensibilisation aux réalités culturelles est définie comme « la connaissance et l'appréciation de l'importance des valeurs, des normes, des croyances caractéristiques d'un groupe culturel, ethnique, racial ou autre qu'il n'est pas le sien, suivies par la volonté d'adapter son comportement en conséquence. ». En devenant plus sensible aux différences culturelles, vous serez en mesure de mieux comprendre les points de vue et les comportements des autres, ainsi que d'interagir de manière adéquate.³

Comment être culturellement compétent

1. <https://www.pta.org/docs/default-source/uploadedfiles/guide-to-cultural-awareness-iii>
2. <https://blog.schoox.com/the-value-of-embracing-different-perspectives-at-work/>
3. <https://dictionary.apa.org/cultural-sensitivity>

1. Apprenez à connaître votre vision du monde et vos préjugés

Connaître sa propre vision du monde signifie aussi réfléchir à l'influence de son histoire, de ses expériences et de son patrimoine culturel sur notre personnalité. Comparez vous-même à d'autres personnes avec un patrimoine culturel similaire et remarquez les différences entre vous (p. ex., une personne de même origine ethnique peut avoir des croyances et de valeurs différentes en raison de l'éducation reçue). En outre, analysez vos points de vue, vos préjugés, votre partialité et les stéréotypes concernant les autres cultures. Il peut être difficile de mettre en discussion ses propres croyances et sa vision du monde. Pourtant, si vous arrivez à comprendre votre culture et ses potentielles perceptions erronées, il est plus probable que vous serez capable d'accepter des cultures différentes⁴.

2. Apprenez à connaître les autres cultures

La meilleure façon de se renseigner sur les autres cultures est de se reporter à plusieurs sources d'information. Par exemple, vous pouvez suivre un cours officiel à l'école (p. ex. Études autochtones ou Cultures du monde), lire des livres ou des articles dans des revues spécialisées, garder des documentaires au sujet d'autres cultures, apprendre une langue étrangère, visiter les autres pays et même utiliser les médias sociaux pour vous familiariser avec les autres cultures. Pourtant, il est important de comprendre que les informations ne sont pas toujours fiables, car les médias sociaux, la télévision et les films peuvent potentiellement perpétuer des stéréotypes néfastes et des préjugés sur les autres cultures. Par conséquent, essayez de faire plus de recherches pour valider les informations trouvées.

3. Renseignez-vous en posant des questions

Pour autant qu'on puisse se renseigner, il est impossible de devenir un expert de toutes les cultures. En outre, chaque personne vit sa propre culture de façon différente. Par conséquent, même si vous croyez que tous les gens d'un certain patrimoine culturel se comportent d'une certaine manière ou qu'ils suivent des traditions en particulier, il peut arriver que votre conviction ne s'applique pas à la personne avec qui vous parlez. Pour confirmer vos hypothèses, montrez votre curiosité en posant des questions concernant leurs traditions, coutumes et habitudes quotidiennes. Vous pourrez ainsi mieux évaluer leur perspective évitant de leur heurter⁷⁸.

4. Évitez les pièges

- Ne soyez pas sur la défensive lorsque quelqu'un vous corrige pour des termes ou des coutumes culturelles que vous avez mentionnés ou à cause de vos attentes.
- N'exigez pas ni n'attendez pas que les autres vous apprennent leur culture et leurs coutumes. Certaines personnes ne se sentent pas à l'aise à parler de leur culture : il est important d'accepter leur discrétion.

- Ne vous sentez pas offensé si les autres se mettent dans la défensive. Il peut arriver que des personnes d'autres cultures, en s'estimant moins autorisées, ne se sentent pas à l'aise de s'ouvrir.
- N'arrêtez pas d'apprendre! Se sensibiliser aux autres cultures est un processus constant. Passer du temps avec des personnes d'autres cultures est plaisant et il est aussi le meilleur moyen de comprendre des points de vue différents⁹¹⁰.

4. <https://classroom.synonym.com/can-person-culturally-sensitive-others-perspectives-21353.html>

5. <https://classroom.synonym.com/can-person-culturally-sensitive-others-perspectives-21353.html>

6. <https://www.apa.org/gradpsych/2010/09/culturally-competent>

7. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2019/07/five-ways-to-be-more-culturally-aware/>

8. <https://classroom.synonym.com/can-person-culturally-sensitive-others-perspectives-21353.html>



Comment diriger et collaborer avec empathie

Si vous avez eu le temps de lire tous les Problèmes épineux dont les étudiants ont parlé pendant la conception de "Les apprenants libérés", vous avez remarqué la présence de plusieurs points communs. L'un d'entre eux qui ressortent est l'importance primordiale de faire preuve d'empathie. Dans son histoire "**In Their Shoes**", Molly Flindall-Hanna dit : "apprendre à se mettre à la place de mes clients dans le domaine de la sécurisation culturelle"; dans "**Le mouton noir**", Matilde Chagnon raconte qu'elle s'était sentie comme s'il n'y avait plus d'obstacles après avoir discuté avec un membre du réseau d'aide à la vie étudiante qui l'écoutait vraiment, sans jugement, et qui avait accepté son point de vue pour trouver des solutions. L'empathie n'est que cela : savoir adopter les points de vue d'autrui, comprendre les émotions et les sentiments des autres sans les juger, ainsi que parvenir à une communication constructive qui ne les entrave pas. Cette vidéo animée par **RSA Shorts** le montre très bien :

Un ou plusieurs éléments interactifs ont été exclus de cette version de texte. Vous pouvez les consulter en ligne à l'adresse suivante :

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/learner/?p=98#oembed-1>

Analysons encore une fois ces compétences qui montrent comment faire preuve d'empathie au moment de collaborer avec les autres.

Coordination des points de vue

La coordination des points de vue est au cœur de l'empathie. En général, ils sont les parents ou les pourvoyeurs principaux de soins qui nous apprennent à inférer les points de vue d'autrui. Malheureusement, la réalité montre que plus ses points de vue étaient alignés sur la culture dominante (au Canada, il s'agit de la culture des personnes blanches, chrétiennes, instruites, hétérosexuelles et de la classe moyenne), moins il est probable qu'on a appris à inférer les points de vue d'autrui. L'ensemble des caractéristiques et des expériences d'une personne en influence sa vision du monde – la vérité – qui change d'une personne à l'autre. La coordination de points de vue comporte la considération et l'écoute des vérités d'autrui, ainsi que l'acceptation de leur validité. C'est « l'art de regarder une situation à travers les yeux et les expériences de la personne qui a vécu l'expérience et non à travers ses propres expériences ou sa propre identité ».¹¹

Apprendre davantage sur l’histoire d’une autre personne peut vous aider à mieux comprendre comment se sent cette personne-là et comment elle fait face à des situations et des circonstances variées. Il s’agit d’une compétence : il faut que vous puissiez sentir, partager, interpréter et comprendre les émotions afin de “vous mettre à leur place” et de voir le monde à travers leurs yeux. Cela peut être difficile pour certaines, car il faut être en mesure d’imaginer des états d’esprit, des attentes et des intentions qui pourraient être très différentes de ceux qu’on possède.

9. <https://www.onlinemswprograms.com/resources/social-issues/how-to-be-culturally-sensitive/>

10. <https://thetempest.co/2016/07/24/culture-taste/culture/5-steps-anyone-can-take-to-become-more-culturally-sensitive/>

11. (<https://health4u.msu.edu/articles/2019-the-basic-building-blocks-of-empathy>)

169

Comment développer la compétence de la coordination des points de vue?

Vous pouvez développer cette compétence afin de voir les choses plus clairement d'un point de vue différent en adoptant de simples habitudes :

- Écoutez activement et posez plus de demandes. Les personnes qui parlent de soi-même sans jamais s'arrêter sont un peu énervantes. Analysez votre façon de communiquer et modifiez-la au besoin afin de pouvoir connaître davantage les autres.
- Lisez des romans de fiction. Surement, il peut être difficile de le faire en tant qu'étudiant, à cause de la sensation d'être submergé par les lectures relatives au cours d'étude. Pourtant, les livres de fiction (surtout les romans dramatiques) peuvent vous faire sentir émotionnellement et emphatiquement captivé par l'histoire au point de vous faire adopter les points de vue des personnages du livre.
- Regardez des films dramatiques. Si vous n'êtes pas passionné des livres de fiction, envisagez de regarder des films dramatiques : on peut apprendre plus sur les émotions et l'empathie au moyen d'un film plus calme qu'à travers une comédie « tarte à la crème ». En outre, qui n'aime pas les films?

Comment éviter de juger?

Dans le RSA short, Brene Brown fait remarquer que, lorsqu'on juge les sentiments des autres personnes, on écarte leur expérience : parfois, il s'agit d'un mécanisme de défense qu'on adopte pour se protéger de leur douleur. Si on est honnête avec soi-même, on peut tout raconter une fois où, lorsque quelqu'un était en train d'exprimer sa douleur, on ne se sentait pas à l'aise. Peut-être, on s'est même demandé pourquoi ils étaient si bouleversés ou, pire, on a dit quelque chose comme « ce n'est pas grave ». Pourtant, comme l'empathie n'a pas à voir avec soi-même – elle a à voir avec les autres - afin d'éviter de juger, il faut contrôler tous sentiments et commentaires qui invalident l'expérience des autres.

Se libérer de jugements

Il existe plusieurs façons pour arrêter de juger les autres. Voici des astuces à suivre :

- Tenez un "journal de jugement". Pendant quelques jours, faites le point sur chaque fois où vous vous êtes surpris à formuler (ou bien à exprimer) des opinions négatives à l'égard d'une autre

personne et réfléchissez à ce qui a provoqué cette réaction-là. Il est possible que vous commenciez à remarquer des types.

- Reconsidérez vos réactions. Si vous êtes en train de collaborer avec quelqu'un qui semble distrait, au lieu de penser à quelque chose comme « Fran est très paresseuse », vous pouvez reformuler la phrase en vous demandant « Pourquoi Fran est-elle si préoccupée? Est-ce qu'il est possible qu'il ait une raison dans sa vie qui l'amène à agir de cette façon? »
- Faites une pause sur les réseaux sociaux. Les médias sociaux représentent un terrain fertile pour le jugement. Nous nous sommes tous énervés sur les médias sociaux à un moment : peut-être que nous avons même participé à une discussion dans les commentaires avec un parfait inconnu (ou un robot!). Ce type de situation, souvent, n'a aucun résultat positif et rarement modifie des comportements. Pourtant, en prenant une pause dans les réseaux sociaux, il est possible pour vous de modifier votre comportement. Si vous pensez qu'il est trop difficile à faire, vous pouvez masquer les publications ou les flux les plus énervants pour vous.

Comment mieux décoder les sentiments d'autrui?

La compréhension est la pierre angulaire de l'empathie. Pensez à la dernière fois que vous êtes allé chez le médecin car vous ne vous sentez pas bien. Probablement, vous avez essayé de lui expliquer vos symptômes et, dans le cas d'un bon médecin, il a aussi essayé de comprendre vos émotions pour faire un bon diagnostic. À la base d'une conversation, il n'existe pas seulement les mots, mais plusieurs éléments de communication aussi.

Pour mieux comprendre les sentiments d'une personne, vous pouvez :

- Remarquer les éléments non verbaux et les sous-entendus. L'observation du langage du corps, du ton de voix, ainsi que d'autres éléments de communication non verbaux peuvent avoir une incidence directe sur l'interprétation et le sens des mots prononcés. Cela peut se révéler plus difficile dans la communication digitale : dans ce cas-là, il est nécessaire de faire recours aux sous-entendus.

- Écouter : activement et attentivement. Une fois, Steven Covey, auteur du livre *Les 7 habitudes des gens efficaces*, a déclaré : « La plupart des gens n'écoutent pas dans l'intention de comprendre; ils écoutent dans l'intention de répondre ». Des mesures simples comme le fait de regarder les personnes dans les yeux, de hocher la tête en disant "mmhmm" peuvent imperceptiblement les encourager à continuer à exprimer leurs pensées.

- Focalisez-vous sur les sens de ce que vous dites et non sur vous-même. Le fait de réfléchir et de paraphraser ce qu'ils ont dit favorise aussi la compréhension, autant que le fait de poser des questions et d'éviter de comparer vos expériences aux leurs. Même si on pense parfois qu'il est utile de mentionner une anecdote similaire, on court le risque d'écarter et de minimiser leur expérience.

Comment montrer à une personne qu'on tient à cœur ses sentiments?

Montrer son intérêt pour les sentiments des autres peut favoriser la confiance et l'engagement dans toute relation : personnelle, éducationnelle ou professionnelle. Dans les interactions quotidiennes, il faut montrer aux autres qu'on tient à eux à travers les gestes, pas seulement les

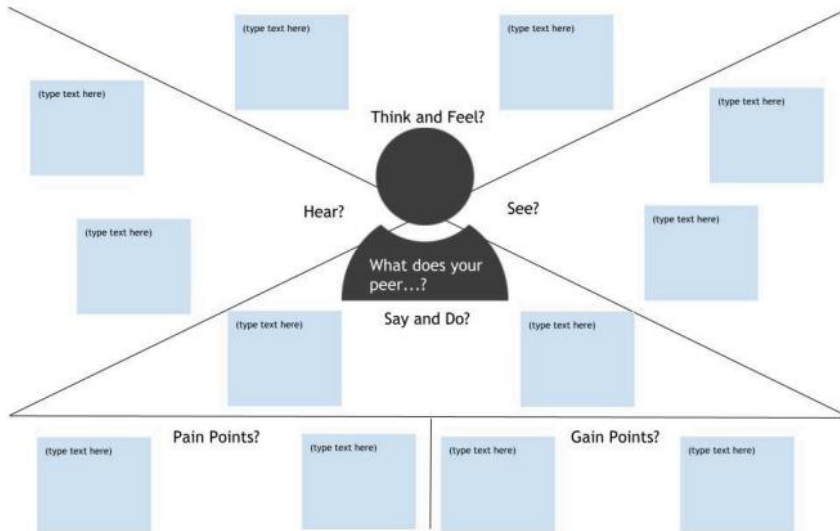
paroles. Maintenant, toutes les astuces pour développer l'empathie dont on a parlé entrent en jeu : écouter, poser des questions, montrer de l'intérêt envers ce que les personnes disent.



Activité : création d'une carte d'empathie

Dans cette activité, vous devrez vous mettre à la place d'une autre personne – sans aucune restriction dans le choix du scénario : en groupe, en famille, avec un camarade de chambre ou un collègue – afin de trouver une approche qui améliore votre collaboration. Dans ce but, même si vous êtes libre de choisir n'importe qui pour faire cette activité (même un groupe entier!), on se référera à cette personne comme « collègue ». Vous créerez une carte d'empathie! Qu'est-ce qu'une carte d'empathie? Voici un exemple que vous pouvez utiliser comme modèle.

171



Créer une carte d'empathie en suivant les étapes ci-dessous :

- Réfléchissez à toutes les informations que vous connaissez au sujet de votre collègue ou de vos collègues. Essayez d'utiliser toutes ces informations que vous avez déjà acquises et vérifiées au moyen de discussions, de SMS, de courriel et d'autres formes de communication formelle ou informelle. Vous pourriez même lui donner rendez-vous pour vous renseigner davantage sur ses expériences.

- Posez des questions et rassemblez des informations sur ce que vos collègues pensent, sentent, disent, font, voient et écoutent. Quelles seraient leurs difficultés potentielles dans le cadre d'une collaboration avec vous?

- Réfléchissez aux expériences de vos collègues. Quelles notions d'accès, de capacité, d'inclusion et de diversité peuvent vous aider à mieux concevoir des pratiques collaboratives qui soient utiles à tous?

- Réfléchissez à la rétroaction et aux informations que vous avez reçues par vos collègues et commencez à esquisser votre carte d'empathie. Utilisez le Modèle de carte d'empathie avec des domaines pour répondre aux questions d'orientation ci-dessus.

- Pour utiliser le modèle, accédez au menu Fichier dans le document Google et créez une copie du fichier. Renommez votre fichier, donc remplissez le modèle.

- Après avoir terminé votre carte d'empathie, essayez d'obtenir plus de rétroaction par un ami avec qui analyser votre carte. Remarquez s'il y a des préoccupations communes ou, peut-être, des stratégies que vous n'aviez pas considérées.

Liberated Learners 171

Qu'est-ce que la positionnalité?

« La positionnalité désigne [la façon dont] les différences de position sociale et de pouvoir modèlent les identités et l'accès dans la société » (CTLT Indigenous Initiatives, n.d.12). Notre positionnalité dérive de plusieurs facettes de nos contextes social et politique, ainsi que de la façon dont on s'identifie en termes de genre, de sexualité, de race, d'ethnicité, de classe et de capacités. Les différents marqueurs sociaux et politiques qui font partie de notre identité influencent la façon dont on perçoit la société, ainsi que notre fonctionnement au sein (Ladson-Billings, 1995¹³; Gay, 2013¹⁴). À ce titre, tout ce qu'on met dans le monde est également un résultat de cette optique : notre positionnement. (Hamachek, 1999 as cited by Gay, 2013).

Pourquoi est-il important de comprendre sa positionnalité?

Il est primordial de connaître sa positionnalité afin de mieux comprendre soi-même, son contexte social et politique, ainsi que ses croyances. Comprendre sa positionnalité permet de voir de quelle optique on regarde le monde, ainsi que de connaître sa position dans le monde et dans ses structures systématiques. La positionnalité permettra à son tour de remarquer ses privilèges, ainsi que de gérer ses préjugés et la façon dont ils se manifestent dans les interactions et les comportements quotidiens. Grâce à la positionnalité, on peut analyser et gérer les courants dynamiques de pouvoir au sein de différentes interactions, ce qui peut aider à trouver sa voix afin de se protéger soi-même et de soutenir les autres. Connaître sa positionnalité signifie faire continuellement de l'introspection qui permet à la fois de connaître les difficultés sociales de notre époque ainsi que de désapprendre ce statu quo qui systématiquement marginalise ceux qui ne font pas partie du groupe dominant défini par l'histoire coloniale.



Activité : Arbre d'identité du positionnement

But de l'activité

Le but de cette activité est de développer ou bien de comprendre sa positionnalité en explorant tous les éléments qui se rapportent à son identité.

12. CTLT Indigenous Initiatives. (n.d). Positionality & intersectionality. The University of British Columbia: Vancouver Campus.

<https://indigenousoinitatives.ctlt.ubc.ca/classroom-climate/positionality-and-intersectionality/>

13. Ladson-Billings, G. (1995). Toward a theory of culturally relevant pedagogy. *American Educational Research Journal*, 32(3),

465–491.

14. Gay, G. (2013). Teaching To and Through Cultural Diversity. *Curriculum Inquiry*, 43(1), pp. 48-70.

172 Co-designed by Students, Faculty and Staff at Trent University, Brock University, Seneca College, University of Windsor, McMaster University, Cambrian College and Nipissing University