

**Stratégies qui permettent de réussir avec plaisir**

<b>Stratégies académiques</b>	<b>Stratégies personnelles et sociales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Allez chercher de l'aide lorsque vous ne saisissez pas certaines parties de la matière. Cherchez la collaboration de vos coéquipiers ou prenez un rendez-vous avec votre professeur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impliquez-vous dans votre milieu. Participez à quelques activités parascolaires et expérimentez le plaisir d'être avec d'autres.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respectez votre rythme de travail. Ne brûlez pas la chandelle par les deux bouts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prenez le temps de vous reposer lorsque vous vous sentez fatigués ou à bout de souffle. Soyez conscients de vos propres limites.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participez à des groupes d'étude. En plus de joindre l'utile à l'agréable, vous retiendrez probablement mieux la matière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Occasionnellement, rendez-vous dans un café pour faire des lectures ou réviser vos notes de cours.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Essayez de vous tenir à jour. Rien de pire pour la motivation que d'accumuler du retard.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Établissez des contacts avec les autres; échangez sur vos difficultés. En plus de vous apporter du support, ils pourront parfois vous aider à découvrir des pistes de solution intéressantes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Questionnez-vous sur les raisons pour lesquelles vous êtes aux études ou pour lesquelles vous avez choisi cette discipline. Il s'agit de vous rappeler vos objectifs et d'évaluer s'ils sont toujours aussi importants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alternez vos périodes d'étude avec des activités que vous aimez faire (ex. : pratiquer un sport, prendre une bonne marche, partager un repas avec un(e) ami(e), etc.).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Imaginez-vous, une fois vos études terminées, lorsque vous allez intégrer le marché du travail. Cela vous aidera à donner un sens aux tâches académiques plus ardues.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expérimentez la satisfaction d'avoir accompli quelque chose. Savourez le plaisir de vos réalisations aussi petites soient-elles. Récompensez-vous.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Essayez de travailler surtout pour le plaisir de comprendre la matière, d'assimiler de nouvelles informations. Tentez d'accorder moins d'importance aux notes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plutôt que de ruminer inlassablement vos erreurs, pensez à vos réussites. Modifiez votre discours intérieur afin de l'adapter davantage à la réalité.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Évitez de vous comparer aux autres. Cela peut créer de l'inquiétude et réduire votre motivation au travail.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensez à votre hygiène de vie et essayez de maintenir un équilibre entre vos différentes sphères de vie. C'est la base de la réussite dans le plaisir.</li> </ul>
<p>Assurez-vous de posséder des méthodes d'étude appropriées. Notez que le Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR) vous offre gratuitement, pour vous aider, des ateliers Métier d'étudiant.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Soyez plus indulgent envers vous-même et ayez des attentes personnelles plus réalistes. Fixez-vous des objectifs de travail proportionnels à vos capacités réelles.</li> </ul>	

**Site internet du soutien à l'apprentissage :**

<http://www.cesar.umontreal.ca/apprentissage/index.htm>