

COVID-19:

Conseils pour étudier à la maison



- **Priorisez.** Vous pouvez vous sentir dépassé par la quantité de travail que vous avez à faire. Identifiez ce qui doit être fait pour chaque jour. Où faut-il passer le plus de temps ? Qu'est-ce qui doit être fait ensuite ? Si vous n'êtes pas sûr, contactez vos enseignants.
- Essayez de **maximiser votre concentration.** Rester concentré sur un travail peut être difficile, surtout dans cette période d'incertitude. Si vous ne pouvez vous concentrer que sur de courtes périodes, rendez-elles ci productives. Fixez-vous des objectifs à atteindre avant de prendre une pause. Utilisez des stratégies pour rester calme : exercices de respiration, mouvement.
- **Des aménagements sont disponibles** même lorsque vous travaillez à la maison. Vous pouvez contacter le relai handicap de votre université même si celle-ci est fermée au public.



COVID-19:

Conseils pour étudier à la maison



- **Créez un espace pour travailler.** Essayez de supprimer les distractions. Également, vous pouvez aimer avoir certaines choses près de vous pour vous aider à rester motivé.
- **Instaurez une routine** et respectez-la. Prenez votre douche et habillez-vous comme d'habitude. Planifiez ce que vous allez faire chaque jour, incluez des temps de pause, le temps du repas, ainsi que du temps pour des loisirs et pour de l'exercice physique.
- Souvenez-vous que **c'est une période déstabilisante pour tout le monde.** N'hésitez pas à organiser des sessions de travail par Skype ou Zoom avec d'autres élèves. N'ayez pas peur de poser des questions. Ce sont bien souvent des questions que tout le monde se pose.

