

La clé du succès: DISA

Disponibilité

Êtes-vous disponible à apprendre?

Intérêt

Avez-vous du plaisir à apprendre?



Sens

Trouvez-vous ce que vous apprenez utile?

Action

Êtes-vous actif dans vos études?

La clé du succès: les trucs DISA

D isponibilité

Êtes-vous disposé à apprendre?

- L'environnement joue un rôle primordial dans la concentration: **Évitez les distractions** (cellulaire, bruits ambiants, éclairage, etc.).
- **Adoptez de saines habitudes de vie** pour optimiser vos apprentissages.
- **S'organiser pour mieux se concentrer sur la tâche.**

Être conscient de sa motivation rend votre cerveau prêt pour l'apprentissage!

I ntérêt

Avoir du plaisir dans ce que l'on fait est essentiel pour se garder motivé et faciliter la mémorisation

- Vous avez de la difficulté à trouver votre cours intéressant? **Trouvez-vous des façons de rendre la matière intéressante** (jeux, quizz, discussions entre collègues, etc.) .

S ens

Est-ce que vous trouvez ce que vous apprenez utile?

- Remémorez-vous quels sont vos buts et objectifs en venant à l'école.
- Pratiquez-vous à trouver de quelles façons vous allez pouvoir **utiliser les connaissances apprises dans votre futur métier au début de chaque compétence.**

A ction

Plus nous sommes actifs, plus nous nous approprions la matière à l'étude :

- Assister aux cours, écouter en classe et **poser des questions.**
- **Prendre des notes** et **souligner** les points importants.
- **Comprendre** la matière et **faire des liens.**
- **Avoir une vue d'ensemble** de la matière.
- **Faire des résumés dans vos mots** (tableaux, schémas, etc.).



Références

- ☒ <https://www.aide.ulaval.ca/evenements/categorie/apprentissage-et-reussite/>
- ☒ Médina, John (2017) Les pouvoirs cachés de votre cerveau, Leduc. 5 éditions, 318 pages.
- ☒ Van Stappen, Anne (2019), J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même, Jouvence éditions, 102 pages
- ☒ Belleau, Jacques (2015), Dossier CAPRES –La conception universelle de l'apprentissage (CUA), Québec, CAPRES. Tiré du site CAPRES: <http://capres.ca/dossier/la-conception-universelle-de-lapprentissage-cua/>
- ☒ Stratégies favorisant ma réussite au cégep, Services adaptés du Cégep de Sainte-Foy, 2012, 12 pages.

Disponibilité

Environnement

- ◆ Endroit calme pour étudier
- ◆ Température agréable
- ◆ Éclairage suffisant
- ◆ Position assise propice à l'étude
- ◆ Environnement sans distractions (textos, enfants, télé, musique...)

Saines habitudes de vie

- ◆ Déjeuner avant les cours
- ◆ Collations avant l'étude
- ◆ Consommation d'alcool raisonnable à des moments appropriés
- ◆ Limiter la consommation de drogues
- ◆ Dormir suffisamment
- ◆ Intérêts et loisirs
- ◆ Faire de l'activité physique
- ◆ Connaître le moment de la journée où vous êtes le plus productif
- ◆ Je suis bien entouré

État d'esprit

- ◆ Je peux mettre mes tracas de côté pendant l'étude.
- ◆ Je suis capable de me concentrer sur la tâche.
- ◆ Je sais comment faire pour ne pas me sentir envahie par mes préoccupations.

Sens

- ◆ Je connais les raisons de mon choix de carrière.
- ◆ J'ai un but et un objectif.
- ◆ Je réalise que la matière enseignée me sera utile.
- ◆ Je fais des liens avec l'école et mon futur emploi.

Intérêt

- ◆ J'ai hâte d'arriver à l'école.
- ◆ J'aime ce que j'apprends.
- ◆ J'ai du plaisir à apprendre.

Action

Être bienveillant envers soi-même

- ◆ Je mets les efforts nécessaires pour réussir.
- ◆ Je crois en mon potentiel.
- ◆ Je fais la part des choses lorsque cela ne fonctionne pas comme je le voulais.

Être proactif en classe

- ◆ Je suis présent de corps et d'esprit.
- ◆ J'ai le matériel nécessaire.
- ◆ J'écoute
- ◆ Je prends des notes.
- ◆ Je pose des questions.
- ◆ Je fais des liens.
- ◆ J'identifie les mots-clés.
- ◆ J'utilise un code de couleurs.
- ◆ Je participe aux récupérations.

Être proactif dans son étude

- ◆ Je relis mes notes et je les complète.
- ◆ Je fais les exercices demandés.
- ◆ J'organise la matière pour mieux l'apprendre.
- ◆ Je fais des résumés.
- ◆ Je fais des tableaux.
- ◆ J'explique la matière.
- ◆ Je prévois des temps d'études.
- ◆ Je respecte mon horaire d'études.