



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

COMMENT STIMULER LA MOTIVATION ET LA CONCENTRATION DES ÉTUDIANTES ET DES ÉTUDIANTES



Comment stimuler la motivation et la concentration des étudiantes et des étudiants?



Pour réussir les études à distance, la motivation et la concentration de vos étudiantes et de vos étudiants sont deux facteurs clés à ne pas négliger.

Motivation des étudiantes et des étudiants

- Expliquez à vos étudiantes et vos étudiants les avantages des cours à distance
 - Horaire flexible
 - Travail autonome
 - Accessibilité
 - Travail à son propre rythme
 - Possibilités de travailler en équipe
 - Apprentissage ludique et varié : vidéos, activités interactives, podcasts, forum, Powerpoint narré, etc.
 - Pas besoin de se déplacer (synchrone et asynchrone)
- Tissez des liens avec vos étudiantes et vos étudiants
 - [Cliquez ici](#) pour consulter le document Comment créer des liens
- Donnez des rétroactions constructives et des encouragements

- Demandez aux étudiantes et aux étudiants de s'autoévaluer
 - Ex. : Questionnaire à choix multiples
- Faites prendre conscience à vos étudiantes et vos étudiants le pourquoi ils suivent votre cours
 - Ex. : Vidéo d'une minute qui explique la motivation à suivre votre cours
- Variez les types d'activités pédagogiques et donnez des choix
- Encouragez le travail collaboratif
 - Sentiment d'appartenance à un groupe
- Ayez une bonne structure de cours (claire et appropriée)
 - [L'apprenant doit toujours savoir où il en est dans la structure générale du cours](#)
- Repassez avec eux le plan de cours et clarifiez les critères d'évaluation
- Informez-les du soutien technique
- Ne les surchargez pas
- Éveillez leur curiosité
- Soyez disponibles pour répondre aux questions de vos étudiantes et vos étudiants. Établissez des façons de vous contacter.
- Ayez des objectifs clairs
 - Ils doivent se fixer des buts
 - Donnez des objectifs à atteindre chaque semaine avec des dates fixes (avant chaque séance virtuelle, par exemple), permet d'éviter l'accumulation de retards. Ils se sentiront productifs.
- Parlez leur de la technique Pomodoro
 - [La technique Pomodoro est une façon d'étudier par cycles. Tout d'abord, fixez-vous un objectif réaliste et mesurable à atteindre pendant votre séance d'étude. Ensuite, réglez une minuterie de 25 minutes. Pendant ce temps, travaillez dur en vous concentrant à fond et sans vous laisser distraire. Après les 25 minutes, faites une pause de 5 minutes où vous quittez votre lieu de travail. Vous pouvez prendre une collation, boire de l'eau, utiliser les toilettes, tout ce que vous voulez. Une fois les 5 minutes écoulées, répétez le cycle de 25/5 minutes. Après quatre cycles, vous pouvez faire une pause plus longue, comme une demi-heure ou une heure. Rien ne vous empêche de changer les tranches de temps selon ce qui vous convient le mieux : il n'est pas nécessaire qu'elles soient de 25/5 minutes](#)

Concentration de vos étudiantes et de vos étudiants

- Encouragez de bonnes nuits de sommeil
- Encouragez l'activité physique et une bonne alimentation
- Encouragez un espace tranquille et bien éclairé pour le cours à distance
 - Éliminez les distractions (télé, personnes, etc.)
 - Tentez d'utiliser toujours le même espace d'études
 - Évitez votre lit
 - Évitez la musique
 - Évitez de manger ou de clavarder avec des amis (si ce n'est pas relié à vos apprentissages)
- Répondez aux inquiétudes de vos étudiantes et de vos étudiants
- Encouragez les pauses après avoir réalisé de courts objectifs et la demande d'aide auprès des pairs ou du professeur
 - Le fait d'être "bloqué" sur un travail diminue la concentration

Sources

- <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/sadapter-aux-cours-a-distance/>
- <https://www.bienenseigner.com/lenseignement-a-distance-avantages-et-inconvenients/>
- https://www.researchgate.net/publication/228084123_Maintien_et_strategies_de_reforcement_de_la_motivation_des_etudiants_dans_lenseignement_a_distance
- <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/la-concentration/>