



Kit de survie à l'usage des étudiants confinés de l'ESA

Non, tu n'es pas en vacances! mais ça, tu l'as déjà compris... enfin je suppose...

Oui il faut malgré tout continuer à apprendre, produire...

Et s'arrêter un temps pour se dire combien cette période est fertile... Un truc dont tu te souviendras plus tard.

Ce kit tente de poser quelques balises pour t'aider à :

- **Garder le contact avec tes pairs , tes enseignants, l'école, grâce à divers outils**
- **Garder une hygiène de vie et un rythme d'apprentissage, grâce aux outils de planification**
- **Profiter de ce temps d'arrêt pour organiser tes cours, grâce aux mind maps**
- **Garder la tête froide face à l'incertitude, grâce à la gestion du stress.**
- **Faire de ce moment un truc mémorable**



Garder le lien avec l'école

Il est important de **relever ta boîte mail et ton intranet souvent**, c'est le canal officiel de communication avec l'école.

Tes enseignants y communiquent ce que tu peux, ou dois faire. Certains utilisent EN PLUS d'autres outils de communication.

Si tu éprouves des **problèmes pour te connecter**, utiliser des logiciels dont tu ne disposes pas... tu dois leur **en faire part rapidement**. Des solutions existent peut-être mais nous devons être au courant de tes difficultés pour les prendre en compte.

Être confiné, c'est éviter les contacts sociaux physiques. Mais garde le contact avec tes pairs, avec nous... Nous sommes dans la même galère... Non, le même bateau! Ce que nous vivons là est totalement inédit.





Garder le rythme

Si j'étais toi.

Je réaliserais le plus de **plannings** que je peux avec les infos dont je dispose. Les échéances, les objectifs d'avancement concrets et mesurables (ça s'appelle l'implémentation de l'intention)



Je commencerais ma journée par ouvrir ma boîte mail, mon Intranet pour ensuite **amender mes plannings** en fonction des **nouvelles infos**.

Je **communiquerais éventuellement avec mes collègues** pour dire ce que j'ai l'intention de faire ce jour.

Je ferais ce que j'ai écrit que je ferais (je fais ce que je dis !)

En fin de journée, à l'heure où j'ai décidé de m'arrêter, (je ne fais rien au finish puisque je suis le maître de mon temps comme jamais !), je communiquerais avec mes amis pour dire ce que j'ai fait, poser des questions, demander des avis... pour le lendemain.

Le mieux est sans doute de me garder des plages horaires où je suis complètement déconnecté.e **pour me concentrer**. Cette ambiance de travail « monacale » pourrait finalement peut-être bien me convenir.



Les outils de planification

Les plannings, hebdomadaires et semestriels, se complètent.

Ils sont efficaces et utiles s'ils sont **imprimés en grand**, collés **devant ton nez**, sur le frigo, la porte de ta chambre.

Tu y indiques **toutes les activités** que tu comptes faire, y compris de loisir.

Tu pondères le temps que tu y consacres **de manière précise**. Souvent, on prend l'exemple du temps de déplacement vu que la téléportation n'existe pas. Évidemment, en ce temps de confinement, c'est toujours ça de gagné !

Tu te ménages des **pauses**.

Tu **barres sauvagement ce que tu as fait**, ça défoule, et c'est important.

Calendrier 2020 - Premier Semestre

Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin		
1 M			1 S			1 D			1 M			1 V			1 L		
2 J			2 D			2 L			2 J			2 S			2 M		
3 V			3 L			3 M			3 V			3 D			3 M		
4 S			4 M			4 M			4 S			4 L			4 J		
5 D			5 M			5 J			5 D			5 M			5 V		
6 L			6 J			6 V			6 L			6 M			6 S		
7 M			7 V			7 S			7 M			7 J			7 D		
8 M			8 S			8 D			8 M			8 V			8 L		
9 J			9 D			9 L			9 J			9 S			9 M		
10 V			10 L			10 M			10 V			10 D			10 M		
11 S			11 M			11 M			11 S			11 L			11 J		
12 D			12 M			12 J			12 D			12 M			12 V		
13 L			13 J			13 V			13 L			13 M			13 S		
14 M			14 V			14 S			14 M			14 J			14 D		
15 M			15 S			15 D			15 M			15 V			15 L		
16 J			16 D			16 L			16 J			16 S			16 M		
17 V			17 L			17 M			17 V			17 D			17 M		
18 S			18 M			18 M			18 S			18 L			18 J		
19 D			19 M			19 J			19 D			19 M			19 V		
20 L			20 J			20 V			20 L			20 M			20 S		
21 M			21 V			21 S			21 M			21 J			21 D		
22 M			22 S			22 D			22 M			22 V			22 L		
23 J			23 D			23 L			23 J			23 S			23 M		
24 V			24 L			24 M			24 V			24 D			24 M		
25 S			25 M			25 M			25 S			25 L			25 J		
26 D			26 M			26 J			26 D			26 M			26 V		
27 L			27 J			27 V			27 L			27 M			27 S		
28 M			28 V			28 S			28 M			28 J			28 D		
29 M			29 S			29 D			29 M			29 V			29 L		
30 J						30 L			30 J			30 S			30 M		
31 V						31 M						31 D					

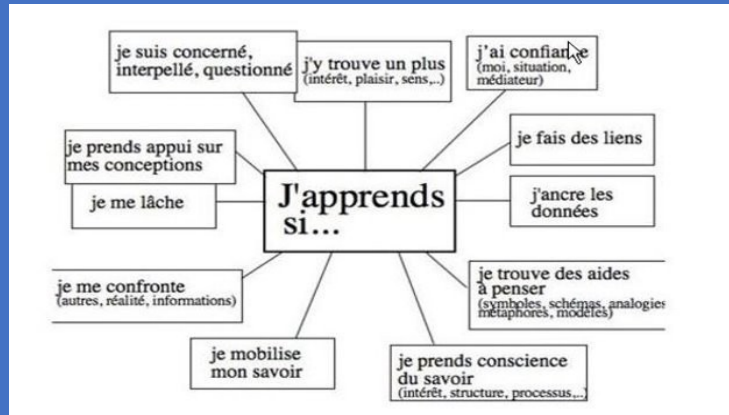
Calendrier hebdomadaire - semaine - du / au /

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
06:00					
08:00					
10:00					
12:00					
14:00					
16:00					
18:00					
20:00					
22:00					

Organiser tes cours

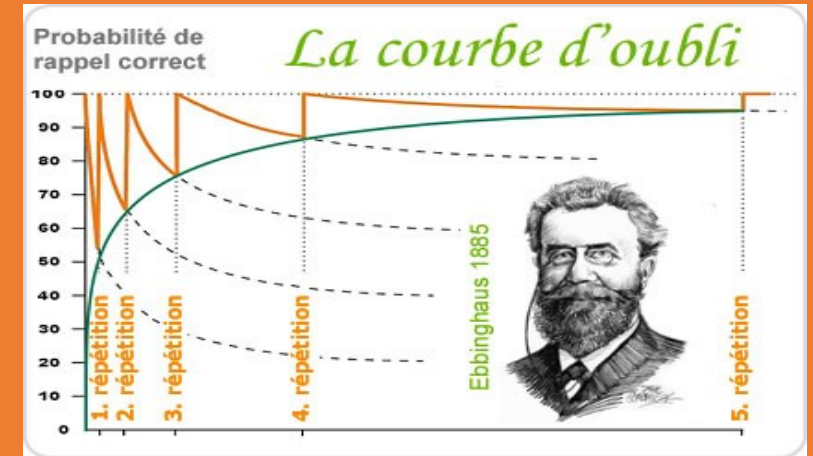
Être obligé de s'organiser constitue sans doute une excellente opportunité de mieux comprendre comment on apprend.

Selon Giordan, on apprend si l'on fait face à des défis. Au cours de ce confinement, les enseignants vont donc essayer de te nourrir.



À toi de faire des liens entre ce que tu sais déjà, d'autres matières, de synthétiser en réalisant des fiches mémoire, de trouver du sens pour toi, c'est la motivation intrinsèque.

Selon Ebbinghaus, qui décrit la courbe de l'oubli, il ne sert à rien de tout étudier une fois pour toute et au dernier moment.



Il convient de manger la matière par petites bouchées et souvent. À toi de découper ton étude et de ne pas craindre de revoir ce que tu as étudié, régulièrement.

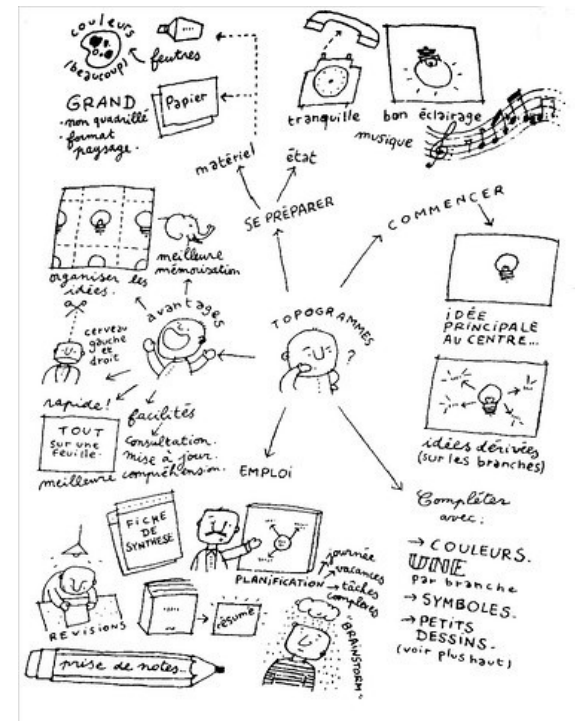


Mindmap

Puisqu'apprendre c'est faire des liens et organiser, la Mindmap ou carte heuristique ou topogramme, théorisée puis diffusée par Buzan, constitue un outil puissant pour mettre tes cours en ordre.

La Mindmap allie l'aspect créatif, symbolique et global à l'aspect rationnel et littéral. Elle permet de mettre ton corps en mouvement, par l'utilisation de dessins synthétiques de type pictos et de synthétiser par l'emploi de mots-clefs.

Elle a l'avantage de présenter sur une page, un concept, un chapitre voire tout un cours, ce qui est très encourageant. Lors de l'examen, tu retrouveras facilement des infos en visualisant mentalement ta Mindmap.





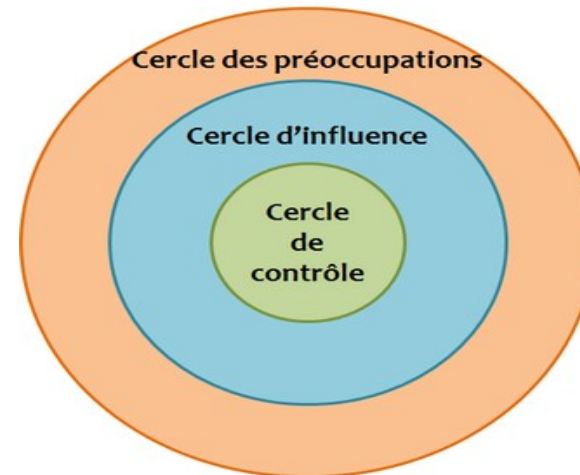
Garder la tête froide

Non, rien ne permet encore de prédire quand cette situation prendra fin, si les cours en présentiel vont reprendre, quelles formes prendront les examens...

Mais ce que tu peux dès à présent te dire c'est...

"Quand tout ça sera fini, je serai content de moi si... "

Là, tu es dans ta zone de pouvoir et de responsabilité, tu peux agir, tu contrôles.



Lance-toi des défis atteignables, il se peut que tu n'aies malgré tout pas le temps d'apprendre le japonais.

Les enseignants te font confiance et ils vont tenter au mieux de te nourrir et continuer à te faire grandir.

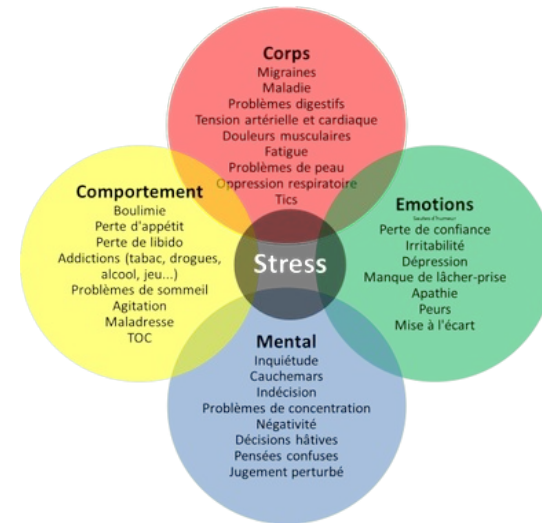
La politique de l'école est de faire avec... et avec bon sens et équité.



Stress ou angoisse?

Le stress est une réaction de notre cerveau reptilien (le plus ancien) face à un danger (ex. gros prédateur). L'objectif est de nous alerter d'un grand danger et nous préparer à fuir, à attaquer, ou nous figer pour éviter d'être repéré; moins « utile » aujourd'hui, mais les conséquences sont toujours présentes !

Voici les conséquences du stress.



Dans la situation actuelle, le danger est diffus et semble contenu... Par ailleurs, nous ne pouvons rien faire.

L'angoisse est due à l'incertitude et au sentiment de perte de contrôle de la situation. La période que nous vivons est certes déstabilisante mais nous pouvons tenter l'expérience de nous connecter à ce que l'on peut et sait faire malgré tout, ce qui est en notre pouvoir.





STRESS



8 TECHNIQUES POUR LE REDUIRE

FERMEZ VOS YEUX...

...pendant quelques minutes pour réduire le niveau de stress dans votre corps. Et qui n'apprécie pas les effets d'une bonne sieste, même de courte durée?



RESPIREZ...

...profondément et en rythme pour réduire le ressenti d'oppression induit par le stress et l'anxiété



COLORIEZ

L'attention que vous porterez à cette activité vous permettra d'éteindre votre mental et de vous concentrer sur le moment présent



BOUGEZ

L'activité physique, même de courte durée, favorise la production d'endorphines



RANGEZ, ORGANISEZ

Afin de ne pas vous laissez dépasser par les événements, prenez le temps d'organiser vos journées puis vos semaines. Faites cela dans un environnement rangé et propre, ce sera encore mieux



FAITES UNE POSTURE DE YOGA

...comme celle du chien tête en bas ou de l'enfant qui peuvent calmer les agitations de votre mental et soulager les tensions dans votre corps



RÉVEILLEZ-VOUS PLUS TÔT

De 10, 30, 60 minutes à vous de voir. Profitez de ce temps pour préparer vos objectifs de la journée, lire quelque chose d'inspirant, faire du sport, méditer. Vous subirez moins votre journée puisque vous en aurez pris le contrôle dès le réveil



SCANNEZ-VOUS

Fermez les yeux et scannez votre corps à la recherche de tensions en commençant par vos doigts de pied jusqu'à votre tête. Cette relaxation "physique" apaisera aussi votre mental

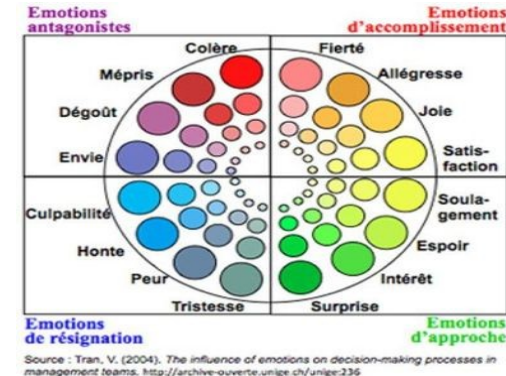


ImprovYourself
understanding is the key

Gérer les sentiments négatifs

Non, tout n'est plus possible et c'est frustrant.

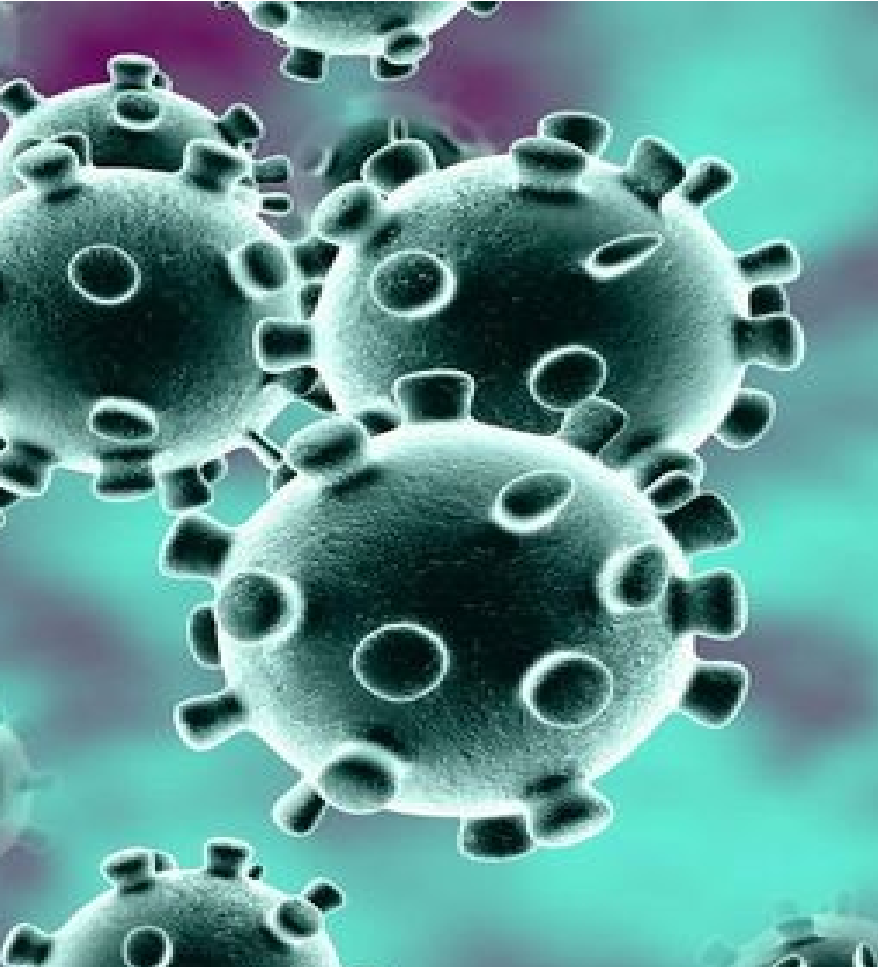
Reconnais tes émotions, trouves-y une explication qui t'implique... non, ce n'est pas les autres.



Trouve l'intention positive derrière un comportement.

Connecte-toi à ta zone de pouvoir. Ce que tu peux faire en comptant sur toi-même. S'il y a une chose dont tu es maître, certes de manière assez inédite en cette période, c'est ton temps. Profite, façonne-le, fais en sorte d'être content de toi.

Évite la procrastination. Le meilleur moyen de ne pas remettre au lendemain ce que tu peux faire le jour même c'est d'avoir une idée la plus précise possible de ce que tu comptes faire et comment, quand, dans quelle ambiance (musique, quel lieu de ta maison...) à quoi tu verras que c'est bon... c'est l'**implémentation de l'intention**. N'oublie pas de te demander à l'occasion ce que le fait de remettre au lendemain te permet de faire (protéger ton estime de soi, t'éviter l'échec... ?)



Faire de ce moment un truc incroyable

Oui, nous vivons un événement inédit.

Cet événement nous rend tous créatifs : quel est son impact sur ta pratique artistique ? N'hésite pas à partager tes étonnements, émotions, découvertes.

Réfléchis d'ores et déjà sur

"Qu'est ce qui aura changé, qui fait que ça ne sera plus comme avant..."

enfin, ça c'est si tu veux que la société change.

Plusieurs enseignants te lancent des défis dans ce sens.

Tu peux également proposer ton aide, les plateformes de bénévolat ne manquent pas.

En cas de besoin, nous sommes joignables par mail, nous ne sommes jamais bien loin...

voos.marie-catherine@saint-luc.be

charbaut.celia@saint-luc.be

quoilin.marilyn@saint-luc.be



Bon confinement !