

# Réussir ses études en génie

*GILLES LUSSIER, PSYCHOLOGUE*



# Objectifs:

2

- pouvoir identifier les problèmes
- proposer un ensemble de principes et de conseils
- indiquer des ressources
- *Changer d'attitude à l'égard de la gestion du temps*

## Introduction



# Conférences sur le développement des habilités d'apprentissage

3

- Facteurs associés à la performance
- Caractéristiques des étudiants qui réussissent en génie
- Processus de gestion du temps
- Objectifs de vie, priorités
- Exigences, règles du jeu
- Principes de gestion du temps



# Conférences sur le développement des habilités d'apprentissage

- Mémorisation et méthodes d'études efficaces
- Habiletés pour préparer et passer les examens
- Gérer les facteurs et symptômes de stress vs d'anxiété de performance



# \* Moodle

5

CATÉGORIES DE COURS

Rechercher des cours:  Valider

Génie aéronautique et avionique (AE et AER)	(18)
Génie biomédical (GBM)	(31)
Génie chimique (CHE et GCH)	(40)
Génie civil (CIV)	(86)
Génie des matériaux (MTR)	(6)
Génie des mines (MIN)	(9)
Génie électrique (ELE)	(60)
Génie énergétique et nucléaire (ENE)	(7)
Génie géologique (GLQ)	(25)
Génie industriel (IND et MEIN)	(90)
Génie informatique (INF)	(77)
Génie logiciel (LOG)	(14)
Génie mécanique (MEC)	(66)
Génie métallurgique (MET)	(1)
Génie minéral (GML)	(1)
Génie physique (PHS)	(1)
Ingénierie (ING)	(1)
Mathématiques (MTH)	(1)
Santé et sécurité au travail (SST)	(1)
Sciences sociales et humaines (SSH)	(1)
Formation continue (AR, AS, BV, C-, CF, CP, CY, E-, GU, IC, M-, PL, R-, SB, TB, TL, Z)	(1)
<b>Autre</b>	
Comités	
Départements	
Enseignement	
Recherche	
Services	
Formation Moodle	(7)

\* [www.polymtl.ca/encadrement](http://www.polymtl.ca/encadrement)



# Ressources

SERVICE AUX ÉTUDIANTS DE **POLYTECHNIQUE**

Moodle

► **Visiteurs**

- **CODE : vlatelier**  
**MOT DE PASSE : bgw59td**

► **Comment puis-je me connecter?**

- Vous devez vous authentifier avec votre code étudiant et mot de passe. **Ce sont les mêmes informations que vous utilisez pour le courriel.**

6

## Soutien à la Réussite - Service aux Etudiants

### Soutien à la Réussite - Service aux Etudiants

Responsable du site: Gilles Lussier  
Enseignant (éditeur) : Philippe Razanakolona  
Enseignant (éditeur) : Jonathan Pallett  
Enseignant (éditeur) : Caroline Jodoin  
Enseignant (éditeur) : Reussite SEP  
Enseignant (éditeur) : Marie-Michèle Vézina

Les ateliers d'information pour l'amélioration des habiletés d'apprentissage proposés à chaque trimestre visent à fournir aux participants divers moyens de développer un ensemble de compétences essentielles à une activité scolaire satisfaisante et plus agréable.

Ces ateliers s'adressent autant à des gens voulant améliorer un rendement déjà satisfaisant qu'à des gens ayant un fonctionnement plus problématique.

Comment s'y inscrit-on?

Aucune inscription n'est requise. C'est gratuit; mais payant!

Chaque atelier forme un tout et bien qu'il y a une continuité dans la matière, il n'est pas nécessaire de suivre la série au complet.

Consultez l'horaire (<http://www.polymtl.ca/encadrement/atelier/atelier.php>) et présentez vous simplement au local pour l'atelier qui vous intéresse.



[polymtl.ca/soutien](http://polymtl.ca/soutien)



# Ressources

SERVICE AUX ÉTUDIANTS DE **POLYTECHNIQUE**

# Facteurs (qui me font me sentir) « poche »

- ▶ Problèmes en gestion du temps
  - ▶ Pertes de temps (sans savoir pourquoi)
  - ▶ Difficultés à se mettre au travail
  - ▶ On se sent coupable de s'amuser
  - ▶ Impression de ne pas être en « contrôle »
  - ▶ Angoisses paralysantes



# Énergie

- ▶ Signification de «**énergie** »:
  - ▶ *capacité* d'un corps à produire un *travail* .
  - ▶ Pour produire, les habiletés et le talents sont tributaires de la *capacité*.
  - ▶ L'expression du savoir faire peut être compromis par des capacités diminuées (ex. manque de sommeil; émotions perturbantes, etc).

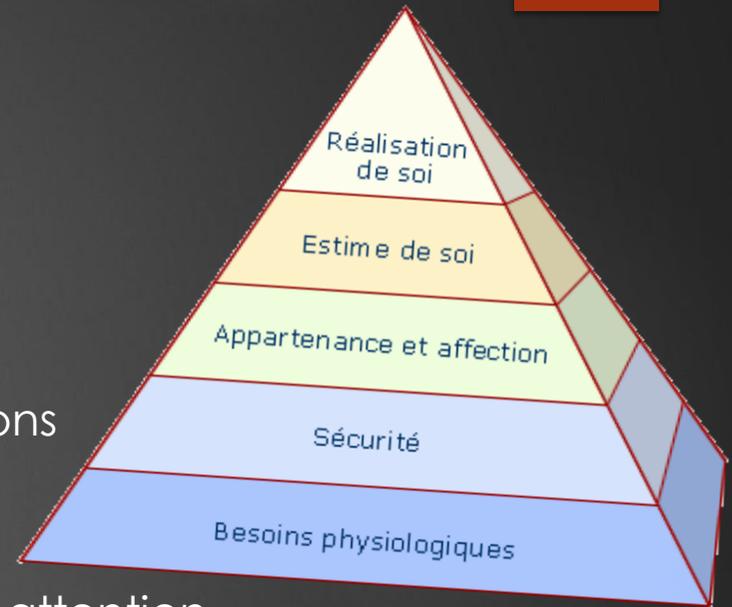


# Énergie

## Sources d'énergie:

1. physiques
  - ▶ (endurance/santé) = gestion du corps
2. émotionnelles
  - ▶ (sécurité/bonheur) = gestion des émotions
3. mentales
  - ▶ (expression de soi/focus) = gestion de l'attention
4. spirituelles\*
  - ▶ (sens/alignement) = gestion de notre destinée

\*Human Spirit



# ÉNERGIE Sources d'énergie:

10

Physiques (endurance/santé) = gestion du corps

1. Alimentation: **qualité-quantité**;
2. Entraînement: **bouger, sport, étudier**;
  - ▶ Favorise:
    - ▶ régulation des humeurs;
    - ▶ concentration
3. Sommeil: **quantité, régularité**
4. Récupération: **rythmes**.



# ÉNERGIE

11

Sources d'énergie:

Émotionnelles ( sécurité/bonheur) = gestion des émotions

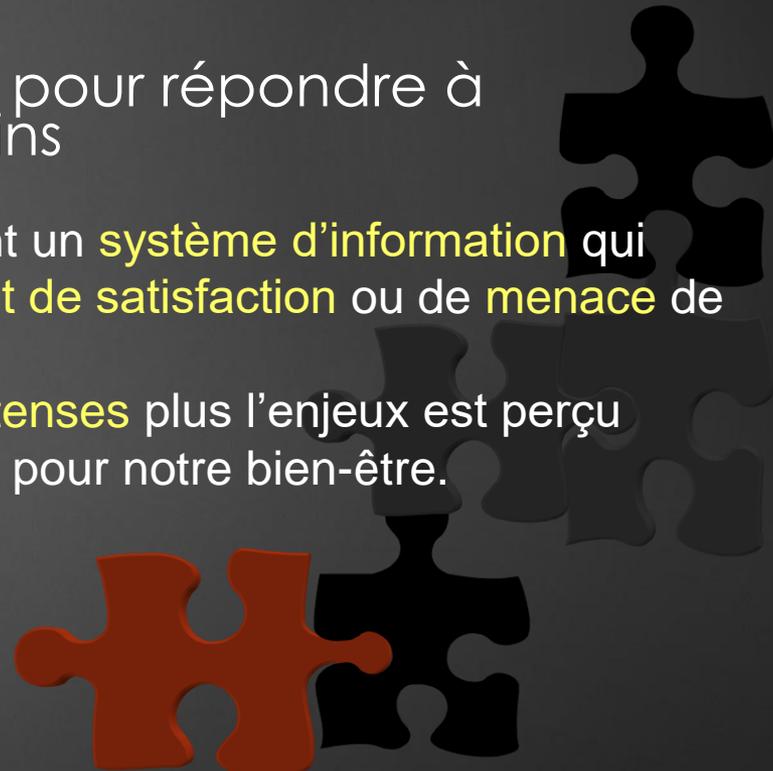
- Hygiène de vie =
  - répartition des activités pour répondre à l'ensemble de nos besoins

- Relations
  - sociales
  - Intimités

Les émotions sont un système d'information qui nous indique l'état de satisfaction ou de menace de nos besoins.

Plus elles sont intenses plus l'enjeu est perçu comme important pour notre bien-être.

- Symptômes
  - Troubles anxieux
  - Humeurs dépressives



# ÉNERGIE

Sources d'énergie:

Mentales (expression de soi/focus)  
= gestion de l'attention

- L'entraînement de l'attention:
  - crée une qualité d'état d'esprit qui est calme et clair;
  - favorise la concentration; éviter les interruptions;
  - base des habilités cognitives et émotionnelles.
- Style d'apprentissage:
  - ▶ on apprend pas tous de la même façon
  - ▶ faire des choix qui en tiennent compte
- Expression
  - Partager ce qui nous habite, préoccupe, ressent, etc.
  - Libère l'esprit, soulage, crée de l'espace mental.



# Styles d'apprentissage

Constat de R. Felder sur l'enseignement en génie

- Beaucoup d'étudiants en génie préfèrent:
  - le style visuel;
  - sensation;
  - l'induction;
  - être actif en classe;
  - et que certains des étudiants les plus créatifs sont d'approche globale.
- Alors que l'enseignement en génie est souvent:
  - auditif;
  - abstrait (intuitif);
  - déductif;
  - passif ;
  - et présenté de manière séquentielle.



# ÉNERGIE

16

Sources d'énergies:

## Spirituelles (sens/alignement)

= gestion de notre destinée

- Human spirit :
  - alignement entre le sens d'objectifs et les actions  
≈ motivation



# Énergie

17

- Satisfaire nos besoins

- Critère = PLAISIR

- gratification

- valorisation

- Hygiène de vie:

- par la répartition efficace des activités

- avec l'organisation.



# Dynamique de l'entonnoir

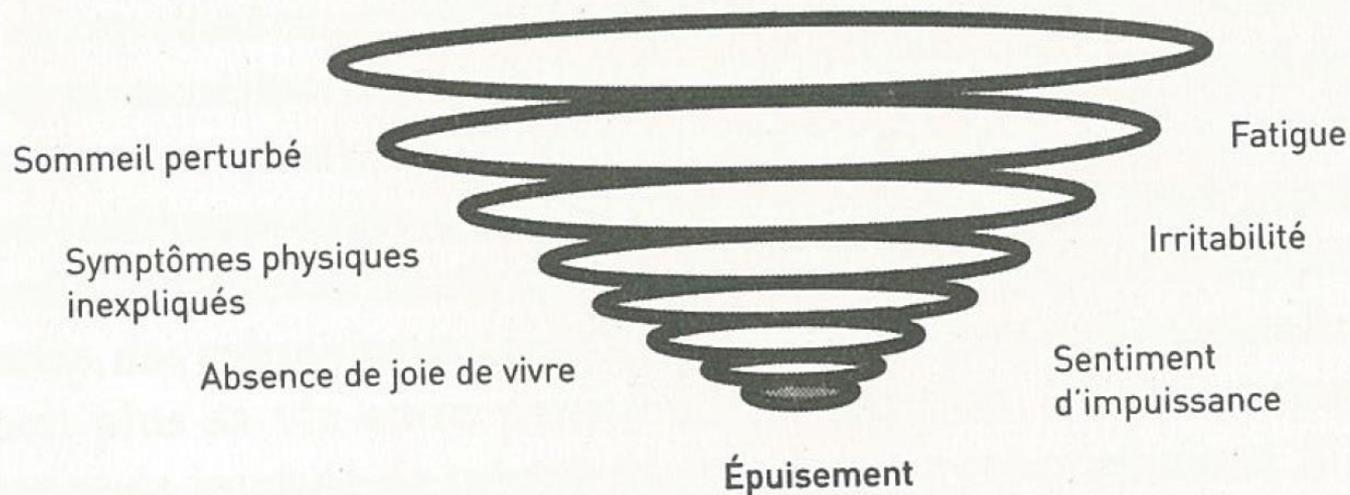
18

- ▶ Sous pression:
  - ▶ souvent, les premières choses qu'on abandonne sont celles qui nous enrichissent le plus,
  - ▶ mais qu'on perçoit comme **facultatives**;
- ▶ Conséquences:
  - ▶ progressivement, il ne nous reste plus que le travail , les études et les autres générateurs de stress
  - ▶ qui nous vident souvent de nos ressources
  - ▶ et rien pour compenser et nous nourrir.



# L'entonnoir de l'épuisement

19



**L'entonnoir de l'épuisement**

Reproduit avec l'autorisation de Marie Åsberg.



# Symptômes d'épuisement mentale

- ▶ Être de plus en plus sombre ou irritable;
- ▶ L'appauvrissement de la vie sociale;
  - ▶ ou simplement la perte d'envie de voir des gens;
- ▶ Le rejet de gestes simples comme: ouvrir son courrier, payer ses factures, retourner ses appels;
- ▶ Le manque de résistance à la fatigue;
- ▶ L'abandon de toute activité physique;
- ▶ Procrastiner, retarder les dates d'échéance;
- ▶ Des troubles du sommeil:
  - ▶ insomnie ou hypersomnie;
- ▶ Des changements d'habitudes alimentaires (+ ou -)



# Prophylaxie: contrer l'épuisement

- ▶ Par des activités nourrissantes:
  - ▶ elles renforcent notre **résilience** au stress et aux tensions de la vie
- ▶ Préférable d'en avoir quelques unes dans sa vie
- ▶ Si possible au moins une par jour:
  - ▶ un livre, un hobby, un sport, un repas ou un breuvage partagés pour parler intimement, activité créatrice, expressive, etc.

**« Il n'y a pas que le travail dans la vie »**



# Motivation

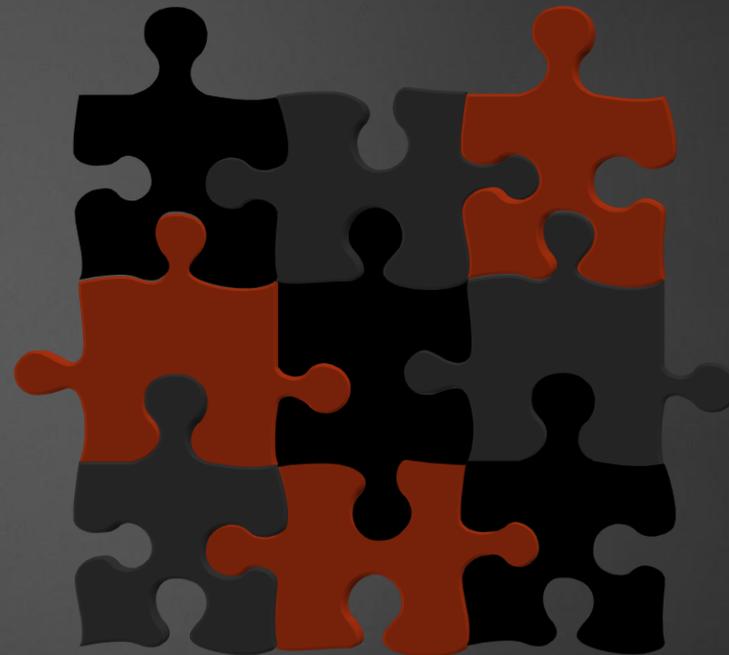
22

Ce qui donne du **Sens**

C'est de voir l' **Utilité**

Ça donne de l' **Intérêt**

Pour se donner des **Buts**



# Motivation

Problèmes de motivation face :

- ▶ au cours ou une matière en particulier
  - ▶ (ex. math, matériaux, etc.);
- ▶ au programme;
- ▶ à la profession
  - ▶ ses valeurs (business; solitaire ou équipe; etc.);
  - ▶ conditions de travail (avec machines, ordinateurs, chantiers, usines, éloignement en région, etc.);
  - ▶ rôles (gestion; donner des ordres, pragmatisme vs conception, etc.).



# Motivation

24

## But d'une formation universitaire

- ▶ Former en donnant des **outils intellectuels**
- ▶ Par l'acquisition de **connaissances**
- ▶ Qui permettrons de développer des **habilités fonctionnelles** adaptées sur le marché du travail



# Conclusion

- Réussite favorisée par **rendement optimal**
  - = doit être **en santé**
- Santé = **énergie**
  - = répondre à ses besoins
  - = **4 sources** d'énergie
    - physiques (endurance),
    - émotionnelles (sécurité),
    - mentales (expression de soi)
    - spirituelles\* (sens)
- Comment? → par **hygiène de vie** :
  - = répartition de nos activités de manière équilibrée
  - = demande de l'organisation:
  - → par processus de **gestion du temps**

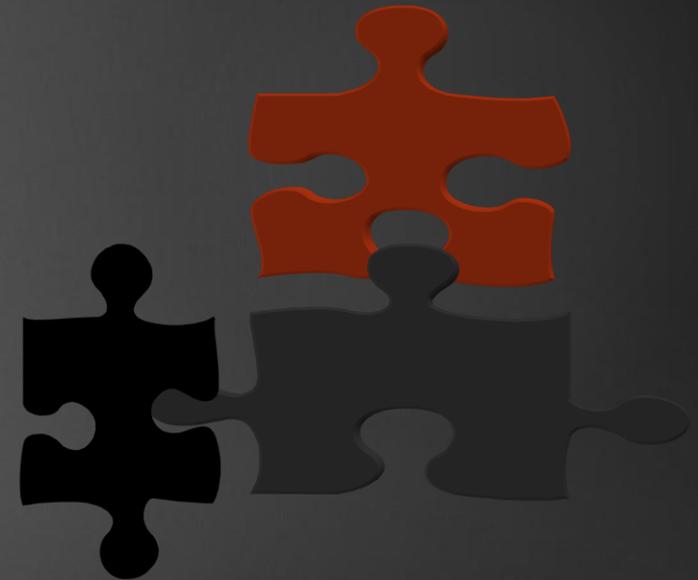


# CEUX QUI RÉUSSISSENT EN GÉNIE

26

## Facteurs de succès à Poly:

- Travailler bien et fort
- Débuter tôt
- Travailler en équipe



# CEUX QUI RÉUSSISSENT EN GÉNIE

27

- ▶ Ils sont passionnés pour leur champ d'étude, ou du moins, ils voient suffisamment d'**utilité** à la matière pour les **motiver**.
- ▶ **Ils ont décidé d'être de bons étudiants.**



# CEUX QUI RÉUSSISSENT EN GÉNIE

28

- ▶ Leur travail est **orienté** en fonction des **exigences** du cours;
- ▶ Il y a une grande **variété de styles** d'apprentissage entre eux.



# CEUX QUI RÉUSSISSENT EN GÉNIE

29

- ▶ **Ils travaillent avec d'autres;**  
ils aménagent **un endroit de rencontres régulières.**
- ▶ **Ils posent des questions** aux professeurs;  
**ils utilisent les services.**



# CEUX QUI RÉUSSISSENT EN GÉNIE

30

- ▶ **Ils sont impliqués** dans des activités étudiantes, vie sociale reliée à l'école, **sentiment d'intégration** au milieu.
- ▶ Ils planifient des occasions de faire de **l'exercice physique** régulièrement.



# Contrat de changement

31

- 1. Ce que je veux changer (une phrase maximum)?
- 2. Quand au plus tard?
- 3. Pourquoi ?  
(qu'est-ce que j'attends de ce changement?)
- 4. Critères par lesquels je constaterai que j'ai changé.
- 5. Quels sont les moyens que je me donne?
- 6. Comment pourrais-je saboter ce que j'ai prévu?

