

# Les 7 conditions gagnantes pour réussir ses études à distance

CREDIT PHOTO | John Schnobrich sur Unsplash

Le tableau ci-dessous présente les 7 conditions gagnantes pour réussir ses études à distance. Prends le temps de les explorer, mais surtout de les mettre en œuvre pour réussir tes études à distance au Cégep.

## Conditions gagnantes



- 1. Avoir les bons outils informatiques.**  
Pour maximiser ton implication dans chacun de tes cours à distance, assure-toi d'avoir une connexion Internet suffisante, un casque d'écoute avec micro, une caméra ainsi qu'un ordinateur. Apprends-en plus en visionnant la [capsule Avoir les bons outils informatiques](#).
- 2. Se familiariser avec l'environnement numérique d'apprentissage.**  
Pour réaliser tes études à distance, tu participeras à tes cours par le biais de ce qu'on appelle un environnement numérique. Visionne la [capsule Se familiariser avec l'environnement numérique](#) pour en savoir plus.
- 3. Aménager un coin d'étude à la fois calme et bien éclairé.**  
Avoir son coin juste à soi pour étudier permet de demeurer plus concentré et aussi plus inspiré. Comment aménageras-tu ton espace d'études? Tu as sûrement plein d'idées. Avant de te lancer, prends connaissance des [pièges à éviter](#).
- 4. Adopter une posture ergonomique.**  
Adopter une posture ergonomique permet de prévenir les inconforts, les douleurs et ultimement les blessures. Selon toi, adoptes-tu de bonnes habitudes ergonomiques? Pour t'en assurer, découvre [les 10 trucs](#) pour demeurer ergonomique lorsque tu étudies.
- 5. Améliorer la gestion de ton temps.**  
La gestion du temps est l'un des grands défis de la réussite des études en général. Et c'est particulièrement vrai à distance, car il peut être plus tentant de remettre à plus tard nos priorités d'études ou encore de ne pas utiliser les outils appropriés pour bien gérer son temps. Pour t'aider à relever ces défis, réalise les deux formations interactives suivantes : [Améliorer la gestion du temps](#) et [Cesser de remettre à plus tard](#).
- 6. Créer un contexte favorable à ta concentration.**  
Il y a plusieurs facteurs qui influencent ta concentration lorsque tu étudies. Mets-tu en œuvre les bonnes stratégies pour demeurer concentré dans tes études? Pour t'aider à répondre à cette question, réalise cette [formation interactive](#) suivante portant sur le sujet.
- 7. Prendre soin de ta motivation.**  
Durant les études, il est normal de ressentir parfois une baisse d'énergie et de motivation. Certains peuvent la vivre en se sentant par exemple plus fatigués physiquement. Mais comment prendre soin concrètement de sa motivation? Pour t'aider, visionne [la capsule du SAIDE portant sur l'autodétermination](#) du service d'aide à l'intégration des élèves. Cette capsule te permettra aussi de rencontrer les principaux intervenants de ce service.