

La Boîte à outils : Moodle étudiant

(Conçu en premier lieu pour les étudiants du Collège de Rimouski, mais aussi accessible à tous ceux qui travaillent de près ou de loin avec les étudiants.)

La Boîte à outils : pour l'organisation et les méthodes de travail

Accueil


Bienvenue dans *La Boîte à outils*, un portail virtuel conçu pour t'aider à réussir dans tes études.

Que tu sois une étudiante ou un étudiant du Cégep de Rimouski (secteur régulier ou formation continue), de l'Institut maritime du Québec ou du Centre matapédien d'études collégiales, tu trouveras dans *La Boîte à outils*, des jeux-questionnaires, des capsules vidéo, des documents PDF, des Prezis et des applications pour ton téléphone cellulaire et ta tablette pour t'aider dans tes méthodes de travail. Aussi, pour t'aider dans ta navigation, nous avons inscrit entre crochets le temps approximatif nécessaire pour explorer chacun des outils qui te sont offerts.

Pour prendre en main dès maintenant ta réussite, donne-toi une vue d'ensemble de *La Boîte à outils* en consultant la table des matières.



 [TABLE DES MATIÈRES](#)

 Envoyez-nous vos suggestions à l'adresse : caa@cegep-rimouski.qc.ca

 [Questions fréquemment posées](#)

La gestion du temps : pourquoi est-elle si importante?

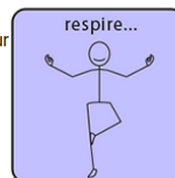
Un des plus grands défis pour réussir au collégial et dans la vie en général, c'est la capacité à s'adapter à une nouvelle réalité. Pour ce faire, tu dois être autonome et être capable de planifier ton temps.



 [Outils pour la gestion du temps](#)

La gestion du stress : pourquoi s'en préoccuper?

Savais-tu que le stress peut te permettre de mieux travailler, de persévérer et même de réussir? Mais que trop de stress ou une mauvaise gestion de celui-ci peut te paralyser et te donner l'impression d'être submergé. Pour éviter les désagréments du stress, voici quelques conseils et quelques stratégies.

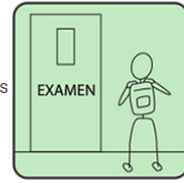


 [Outils pour la gestion du stress](#)

Préparer ses examens : pourquoi il ne faut pas attendre à la dernière minute?

Parce que :

- une préparation de dernière minute ne permet pas de bien maîtriser la matière;
- le manque de temps est une source de stress;
- le travail intense de dernière minute cause une fatigue excessive au moment où tu as besoin de toutes tes capacités;
- avoir de mauvais résultats peut diminuer ta motivation.



 [Outils pour la préparation aux examens](#)

La prise de notes : que dois-tu faire pour y parvenir?

Aux études supérieures, prendre des notes de cours est indispensable. Pour y parvenir, tu devras :

- comprendre le propos de ton enseignant;
- déterminer ce qui est essentiel dans un propos;
- t'approprier ce propos;
- l'inscrire de manière ordonnée et structurée;
- faire les trois étapes précédentes en quelques secondes seulement! Nul besoin de te dire que tu devras être attentif, concentré et fournir des efforts.

Voici des conseils pour améliorer ta prise de notes.



 [Outils pour la prise de notes](#)

La lecture efficace : comment s'y prendre?

Une lecture efficace, c'est accepter de faire un travail intellectuel sur un texte afin d'en saisir et d'en retenir les idées essentielles. Pour ce faire, tu devras:

- lire;
- te poser des questions;
- souligner et surligner;
- annoter le texte;
- schématiser.

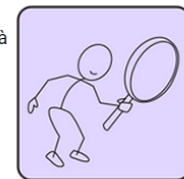
Voici quelques conseils pour améliorer tes techniques de lecture.



 [Outils pour la lecture efficace](#)

Comment lire et comprendre des questions et des consignes ?

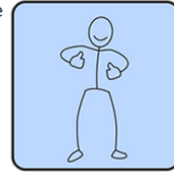
Lire et comprendre des questions et des consignes est essentiel. Que ce soit pour réussir tes examens (tes travaux scolaires, tes stages), pour comprendre un contrat que tu t'apprêtes à signer, pour apprendre à jouer à un nouveau jeu ou pour prendre un médicament comme on te l'a indiqué, il faut que tu sois en mesure de comprendre les directives et/ou de répondre de manière pertinente aux questions qui te sont posées. Il faut donc que tu comprennes bien ce qui est attendu de toi.



 [Outils pour lire et comprendre les questions et les consignes](#)

La motivation : facteur central de la réussite scolaire

La motivation est essentielle pour relever des défis, traverser des périodes plus difficiles et éviter les pièges de la procrastination. Bien que tu te dois d'être la source première de ta motivation et que celle-ci est difficile à enseigner, voici quelques pistes qui pourraient t'aider.



 [Outils pour améliorer la motivation et éviter la procrastination](#)

Concentration et mémoire : comment améliorer la rétention d'information?

Pour étudier, il faut te concentrer, c'est-à-dire centrer ton esprit sur un seul objet. Pour parvenir à cette discipline, tu dois contrôler et réduire les sources de distractions.

Concentré, tu parviendras à mieux comprendre et à mieux mémoriser ce que tu étudies et, ce faisant, tu te sentiras plus efficace et plus motivé.

Voici des conseils pour améliorer ta concentration et ta mémoire.



 [Outils pour la concentration et la mémorisation](#)

Le travail d'équipe : comment collaborer?

En classe, lorsque tu entends : "vous devez faire ce travail en équipe", comment réagis-tu? Que fais-tu?

- Tu demandes à l'enseignant si tu peux le faire seul.
- Tu te trouves une équipe et vous divisez le travail.
- Tu te trouves une équipe, tu échanges tes coordonnées avec les autres et tu détermines le moment et le lieu de la première rencontre.

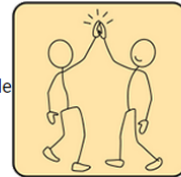
Si tu as répondu « a », sache que tu seras appelé tout au long de ta vie à travailler en équipe, que ce soit au cégep, à l'université, dans ta vie professionnelle ou même dans ta vie personnelle. Ainsi, au lieu de tenter de l'éviter, vois ce travail d'équipe comme une occasion de développer tes aptitudes.

Si tu as répondu « b », il faut revoir ta façon de concevoir ce qu'est un travail d'équipe et mettre les mauvaises expériences de côté.

En effet, un travail d'équipe ne devrait pas être perçu comme une occasion d'en faire moins.

Si tu as répondu « c », continue ainsi, tu es sur la bonne voie.

Voici quelques conseils bien utiles sur le travail d'équipe.



 [Outils pour le travail d'équipe](#)

Comment préparer un exposé oral?

La plupart d'entre nous ne sont pas à l'aise de parler en public et ce défi est pour certains synonyme de peur. Pourtant, nous sommes tous, un jour ou l'autre, appelés à parler en public. Heureusement, exposer ses idées, exprimer clairement son point de vue, donner une conférence ou faire un exposé oral s'apprend... Mais il faut s'y préparer.



 [Outils pour l'exposé oral](#)

Citer adéquatement ses sources pour éviter le plagiat

Utiliser le propos d'un autre pour appuyer ou pour prouver ce que tu veux dire n'a rien de négatif. En fait, c'est même plutôt positif, car tu montres ainsi que tu es capable de faire des liens avec ce que tu as lu ou vu dans tes autres cours ou dans tes lectures personnelles. Cependant, il faut veiller à être honnête intellectuellement et « rendre à César ce qui [appartient] à César. » Bref, il ne faut pas plagier.

Voici des explications et des exemples pour éviter le plagiat.

1 (*Nouveau Testament, Marc XII, 13-17*)



 [Outils pour éviter le plagiat](#)

Chercher et évaluer les informations en bibliothèque

Passer le temps en bouquinant est un beau loisir, mais quand vient le temps de faire un travail de recherche, mieux vaut être bien outillé. Pour apprivoiser la recherche en bibliothèque et pour te faciliter la tâche, prends le temps de visionner les capsules suivantes. Tu en sortiras plus autonome et plus efficace.



 [Outils pour la recherche en bibliothèque](#)

LES SERVICES ET RESSOURCES DU COLLÈGE

Services et ressources au Cégep de Rimouski

Les centres d'aide :

- [En français : L'Auxiliaire](#)
- [En anglais : Cool-Aid Centre](#)
- [En mathématiques et en physique : L'Énigmatique](#)
- [Pour l'organisation et les méthodes de travail : L'Apprenti sage](#)

Autres ressources :

- [Aide financière et bourses](#)
- [Aide pédagogique individuel](#)
- [Aide psycho-sociale : Le Capharnaüm](#)
- [Bibliothèque Gilles-Vigneault](#)
- [Clinique de santé : Le Stéthoscope](#)
- [Comité de valorisation de la langue française du Cégep de Rimouski](#)
- [Parents aux études](#)
- [Services adaptés](#)



Services et ressources à l'Institut maritime du Québec

[Lien vers les services pour les étudiantes et étudiants de l'IMO](#)

Services et ressources au Centre matapédien d'études collégiales

- [Aide à la réussite](#)
- [Aide financière](#)
- [Aide pédagogique et orientation](#)
- [Bibliothèque](#)
- [Entreprise-École-La Bouquinerie L'Arbre-à-lettres](#)
- [Logements](#)
- [Mention aux bulletins](#)
- [Services adaptés](#)

À propos de ce portail institutionnel

Élaboré par : Geneviève Godbout et Katherine Elliott, de janvier à décembre 2015.

En collaboration avec:

Linda Viel, coordonnatrice du projet *La Boîte à outils* et directrice adjointe au Service à l'enseignement et en l'aide à la réussite;

Ugo Leblanc, enseignant au programme Performa et en techniques d'éducation spécialisée;

Yolande Huard, comité Partage et Perspectives et enseignante au département de français et littérature;

Frédéric Hardel, bibliothécaire au Service des technologies de l'information;

Nicole Jean, technicienne en arts graphiques au Service des communications et du recrutement;

Maxime Ross, conseiller en technopédagogie au Service des technologies de l'information;

Jimmy Cimon, technicien au Service des technologies de l'information;

Nicol Rouleau, conseiller pédagogique au Service de la Formation continue et services aux entreprises;

Roger Lavoie, conseiller en développement au Service de la Formation continue et services aux entreprises;

Sébastien Richard, technopédagogue et enseignant en génie électrique;

Andrée Lévesque, agente de secrétariat;

Ann-Marie Nadeau, conseillère pédagogique au Service de la qualité de l'enseignement et des programmes;

Annie-Claude Prud'homme, conseillère pédagogique au Service de la qualité de l'enseignement et des programmes;

Jean-Pierre Lamontagne, conseiller pédagogique au Service de la qualité de l'enseignement et des programmes.