

# L'apprentissage à distance pour les élèves ayant des besoins particuliers : fiche-conseil pour les élèves

---

## Te préparer à réussir

Essaie de faire un horaire visuel pour savoir ce qui se passe à tout moment durant les heures de classe. Tu peux régler une alarme pour t'aider à passer du mode « maison » au mode « école » au début de la journée.

Organise ton espace de travail. Tu pourrais trouver des idées dans ton plan d'enseignement individualisé (PEI) :

- Quel est le meilleur endroit pour travailler? Il s'agit d'un lieu avec un éclairage qui ne te dérange pas, juste assez de bruit ou de silence, et un bon endroit où te mettre debout ou t'asseoir (p. ex. une chaise, un ballon d'exercice ou une table haute).
- As-tu un casque d'écoute et un microphone? Certaines personnes préfèrent utiliser un casque antibruit.

- As-tu des appareils ou des logiciels fonctionnels ou des équipements adaptés? Parle à ton enseignante ou ton enseignant des équipements que tu utilises d'habitude à l'école, et demande-lui si tu peux les avoir chez toi.

## Gérer ton travail

Renseigne-toi sur les programmes et outils numériques dont tu te serviras. Assure-toi de savoir à qui demander de l'aide.

Organise-toi comme il le faut. Voici quelques stratégies qui peuvent t'aider à structurer ton travail :

- Utilise des dossiers (physiques ou virtuels) avec des étiquettes et un code de couleur pour les différentes matières.

- Note dans un calendrier les heures de cours, les rencontres, les heures de travail et les dates d'échéance. Si ton horaire est en ligne, tu peux y ajouter des liens concernant les rencontres ou des alertes.
- Gère ton temps à l'aide de minuteries et d'alarmes.
- Rencontre ton enseignante ou ton enseignant, d'autres membres du personnel scolaire ou ton équipe-école.

## Participer à l'apprentissage à distance

Participer à l'apprentissage à distance peut t'aider dans ton travail scolaire et améliorer ton bien-être.

En allumant ta caméra ou ton microphone, tu pourrais ressentir une plus grande motivation. C'est possible que tu préfères éteindre ta caméra dans les moments en grand groupe et l'allumer quand moins de personnes sont présentes. Tu peux aussi choisir une image ou un avatar au lieu d'utiliser la caméra.

Si tu ressens de la nervosité à l'idée de parler, demande à ton enseignante ou enseignant si tu peux répondre aux questions dans une boîte de clavardage ou lui envoyer tes réflexions et tes questions après avoir eu le temps de réfléchir à ce que tu as appris.

## Faire preuve d'autonomie

À distance, les enseignantes et enseignants peuvent avoir de la difficulté à savoir comment tu vas, parce qu'il est plus compliqué d'entendre le ton de ta voix ou d'observer ton langage corporel. Il se pourrait que tu doives leur dire toi-même comment tu te sens et comment se déroule ton apprentissage. Si tu es très jeune, tes parents peuvent t'aider à t'exprimer.

Parle de toi à ton enseignante ou enseignant et dis-lui ce qui t'aide à apprendre. Dis-lui de quelle façon tu aimerais communiquer, si tu as besoin que tes travaux soient dans un autre format, etc. Parle de tes besoins sensoriels si nécessaire, par exemple quand tu as besoin de prendre une pause d'écran ou d'éteindre ta caméra.

Tu pourrais travailler avec ton équipe-école pour modifier ton PEI afin qu'il réponde à tes besoins pendant la période d'apprentissage à distance.

Parle de ce qui fonctionne bien dans le cadre de l'apprentissage à distance, et des aspects pour lesquels tu as besoin de soutien ou de ce qui doit être modifié.

Demande de l'aide dès que possible.

Parle à tes camarades de classe ou à tes mentores ou mentors.