

Diversité et réussite dans l'enseignement supérieur

Conseils pour la communauté étudiante,
enseignante et les directions



Ouvrage réalisé par
Murielle Martin, Nevena Dimitrova,
Sylvie Ray-Kaeser, Lisa Langwieser, Sophie Serry,
Souhir Chamam et Alexia Forcella

Cet ouvrage est issu de
la collaboration entre



À Auraya, Sophia, Edgar, Maxine, Mayane et Elyne, qui
peut-être un jour feront leurs premiers pas dans des études
supérieures... que ces conseils puissent les éclairer !

Illustration par Maxime Schertenleib
Mise en page par Julian Bader



Préface

Avouons-le, les textes autour de l'inclusion sont parfois désespérants. D'une part, comme le souligne Charles Gardou, le mot « inclusion » est devenu trop élégant, trop facile à énoncer, engendrant la tentation des discours où ce terme est répété à la manière d'une liturgie tenant lieu de contenus et projets concrets. Pour les personnes de l'enseignement supérieur, quel que soit leur statut, la tentation liturgique de l'inclusion engendre un mélange de frustration face au décalage entre discours et réel, mais aussi une sensation d'impuissance à atteindre des objectifs aussi éthérés. D'autre part, l'approche historiquement dominante à l'exclusion dans l'enseignement supérieur a été l'approche médicale : ainsi, trop souvent on dissèque la présence au sein d'une cohorte de telle catégorie pathologique au nom savant, découverte par tel savant des siècles passés, comme si les personnes vivantes étaient des bocaliers de formol ou des spécimens d'un cabinet des curiosités tératologiques. Le présent ouvrage opère un revirement copernicien sur ces points. Il procède non pas d'une liste savante de pathologies ni de leur épidémiologie, mais des personnes de l'enseignement supérieur elles-mêmes, là encore quel que soit leur statut, de leur rencontre, du dialogue avec elles. D'autre part, plutôt que d'exhorter à une stérile vénération de principes humainement inatteignables, il donne des outils, suggère des pistes déjà mises en œuvre par d'autres, partage des astuces. Il construit, relie, édifie plutôt que de pontifier.

La force de tout projet et sa pérennité tiennent dans l'humain, dans sa biodiversité. Avec un objectif qui dans les présentes pages court de ligne en ligne : que les étudiantes et étudiants à besoins particuliers deviennent les actrices et acteurs des écoles et du monde de demain.

Josef Schovanec
philosophe, écrivain et personne dans le spectre de l'autisme

Table des matières

Préface	5
Introduction	8



Conseils et stratégies d'apprentissage aux étudiantes et étudiants 17

1.1	Repos et sommeil	20
1.2	Concentration et attention	22
1.3	Régulation de l'anxiété et du stress	24
1.4	Expression orale	28
1.5	Rédaction de travaux	30
1.6	Examens	32
1.7	Prise de notes	36
1.8	Intégration sociale	38
1.9	Gestion du temps et organisation	42
1.10	Formation pratique et stages	46
1.11	Ressources	50



Conseils et stratégies pédagogiques aux enseignantes et enseignants 67

2.1 Favoriser un climat d'apprentissage inclusif	72
2.2 Rendre les supports de cours accessibles	74
2.3 Dispenser des enseignement inclusifs	76
2.4 Proposer des travaux de groupe accessibles	78
2.5 Mettre en place des mesures de compensation adaptées	80
2.6 Favoriser l'inclusion lors des périodes de formation pratique	82
2.7 Evaluer de manière inclusive	88
2.8 CUA express : mesures simples et efficaces pour favoriser l'inclusion	90
2.9 Et si une étudiante ou un étudiant me fait part de son diagnostic ou de sa situation spécifique ?	92
2.10 Ressources	94



Conseils et stratégies aux directions pour offrir un environnement d'apprentissage inclusif 97

3.1 Ce que les étudiantes et étudiants attendent de leur lieu de formation	100
3.2 Ce dont les enseignantes et enseignants ont besoin pour la mise en place de pratiques pédagogiques inclusives	108
3.3 Ressources	110

Introduction

Vous êtes étudiante ou étudiant et vous souhaitez réaliser vos études dans les meilleures conditions possibles ?

Vous êtes enseignante ou enseignant et vous souhaitez répondre à la diversité des besoins des étudiantes et étudiants ?

Vous êtes membre d'une direction ou d'un décanat et vous souhaitez offrir un cadre d'études propice à la réussite du plus grand nombre ?

Cet ouvrage est pour vous !

« J'ai des difficultés d'attention et j'ai envie de devenir ergothérapeute »



« J'ai une déficience auditive et j'aimerais entreprendre des études en travail social »

« Le travail de groupe me stresse, mais je me lance dans la formation en soins infirmiers »



L'enseignement supérieur vit actuellement une période de grands changements. La question de l'inclusion prend une place de plus en plus notable. L'évolution numérique révolutionne les modes d'apprentissage et d'enseignement, offrant de nouvelles opportunités et défis. Ces différents changements tendent vers un enseignement non seulement plus accessible, mais aussi mieux adapté aux besoins et aux parcours variés des étudiantes et étudiants, tout en restant aligné avec les exigences du monde professionnel.

« Une étudiante malvoyante m'a signalé sa difficulté à accéder à certaines ressources pédagogiques de cours et j'aimerais répondre au mieux à sa demande »



C'est dans ce contexte stimulant que prend place le présent ouvrage, issu d'une recherche collaborative menée entre la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL), la Haute école de la santé La Source (ELS) et l'Université de Lausanne (UNIL). Cette recherche a reçu la validation de la Commission cantonale d'éthique de la recherche sur l'être humain (CER-VD).

Le contenu de l'ouvrage s'appuie sur une large revue de la littérature ainsi que sur une riche collecte de données provenant d'entretiens de recherche et de groupes de discussion avec des étudiantes et étudiants de la formation bachelor en travail social, ergothérapie et soins infirmiers. Des questionnaires donnant la parole aux communautés étudiante et enseignante, ainsi qu'aux directions de la Haute école spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO) complètent cette récolte. Dans ce sens, cet ouvrage offre des regards croisés sur la question de l'inclusion dans l'enseignement supérieur.



« Je vois de plus en plus d'étudiantes et d'étudiants épuisés : comment leur proposer des conditions d'études respectueuses de leur santé ? »

« J'accompagne un étudiant avec une maladie chronique dans sa formation pratique : quels aménagements pourraient être donnés ? »



Cet ouvrage ne se veut en aucun cas prescriptif, mais propose des pistes de réflexion et d'actions concrètes. Il se situe dans la continuité des lignes directrices données par les politiques inclusives actuelles, qu'elles soient nationales ou internationales. Il a pour objectif de proposer des conseils et des stratégies aux étudiantes et étudiants ainsi qu'aux actrices et acteurs de la formation, afin de créer un environnement inclusif, propice au développement des compétences académiques et professionnelles visées en tenant compte des outils numériques actuels.

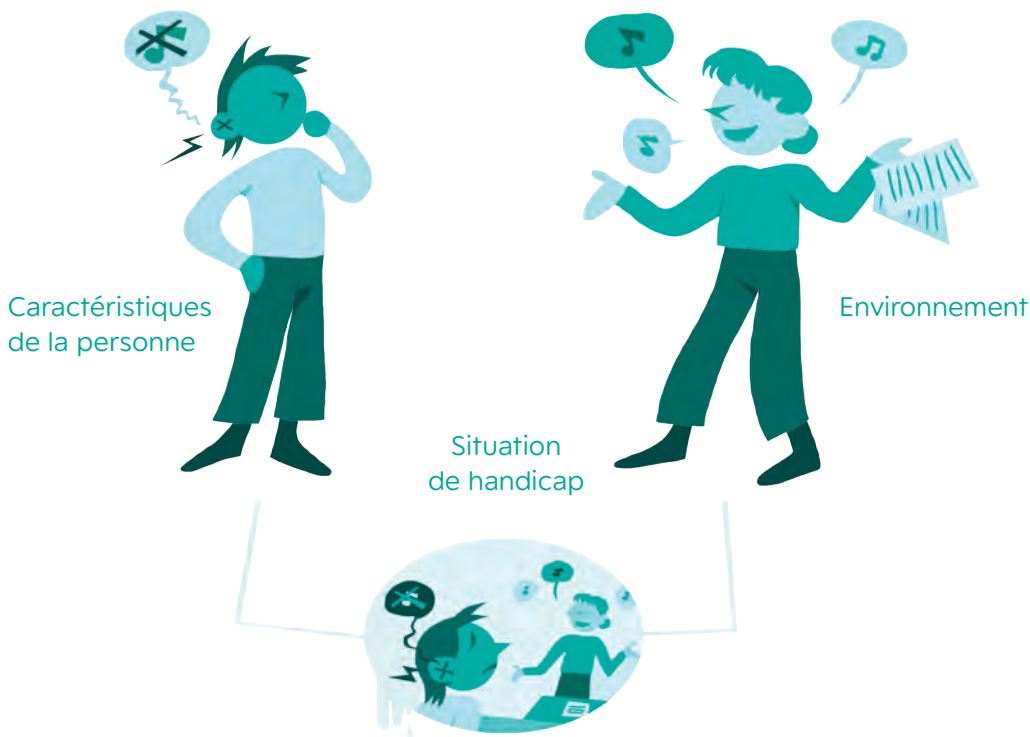
Favoriser la réussite du plus grand nombre
tout en maintenant un haut niveau d'exigence

Philosophie de l'ouvrage

Deux approches orientent les perspectives et contenus de l'ouvrage : le Processus de Production du Handicap (PPH) et la Conception Universelle de l'Apprentissage (CUA).

Processus de Production du Handicap (PPH)

Premièrement, la perspective sur le handicap adoptée dans cet ouvrage est systémique et multidimensionnelle : une étudiante ou un étudiant n'est ainsi pas « handicapé » en soi, mais peut se trouver en situation de handicap dans son parcours de formation : par exemple, lors des cours dispensés, des activités et travaux d'études, des examens, des périodes de formation pratique sur les terrains professionnels, ou dans le cadre de sa vie sociale sur le campus. Ces situations de handicap résultent d'interactions entre les caractéristiques de la personne et son environnement (présence d'obstacles, absence de facilitateurs).



Conception Universelle de l'Apprentissage (CUA)

Deuxièmement, cet ouvrage est conçu pour soutenir la transition vers un enseignement plus inclusif en proposant des ressources concrètes principalement issues des lignes directrices de la CUA.

Cette approche éducative inclusive, inspirée par le design universel, vise à rendre les environnements de formation d'emblée accessibles au plus grand nombre d'étudiantes et étudiants, indépendamment de leurs capacités et besoins. Son application diminue les obstacles et renforce les facilitateurs, de manière à limiter les situations de handicap rencontrées par le corps étudiant. Elle favorise l'égalité des chances par l'utilisation de stratégies pédagogiques adaptées à la majorité, réduisant de fait le besoin de recours à des mesures de compensation spécifiques. Elle permet ainsi de créer des environnements d'apprentissage flexibles et inclusifs, tout en maintenant des attentes élevées de réussite.

La CUA repose sur trois principes fondamentaux :

1		Représentation	Offrir plusieurs moyens de présenter l'information pour répondre aux divers besoins des étudiantes et étudiants
2		Action et expression	Proposer des manières diversifiées de démontrer les apprentissages effectués
3		Engagement	Stimuler l'intérêt et la motivation des étudiantes et étudiants en offrant des choix et en favorisant leur implication active

Autrement dit, l'application de la CUA est utile pour l'ensemble et nécessaire pour une partie des étudiantes et étudiants

Comment fonctionne cet ouvrage?

Cet ouvrage se veut pratique et adaptable, offrant des conseils et des stratégies concrètes pour répondre aux besoins variés des étudiantes et des étudiants. Il est conçu pour être facile à consulter, que ce soit de manière linéaire ou en naviguant par thématique selon les besoins.

Il est composé de trois parties distinctes, chacune facilement identifiable grâce à une image illustrative, et offrant des contenus spécifiquement utiles pour chaque groupe de lectrices et lecteurs.

Toutefois, l'ensemble du contenu de cet ouvrage peut être utile à toutes les personnes concernées



L'ouvrage est disponible en ligne sur le site de la [HETSL](https://www.hetsl.ch/) ainsi qu'en format papier.



<https://www.hetsl.ch/lad-qr/>



Chapitre destiné aux étudiantes et aux étudiants

vous y trouverez des témoignages authentiques, basés sur les difficultés et stratégies partagées par les personnes ayant participé à cette étude. Une série de conseils pratiques et d'outils concrets, bien que non exhaustifs, vous permettront de réduire ou contourner certains obstacles et de trouver des solutions à certaines difficultés. Un grand nombre de ressources organisées par thématiques complètent ce chapitre.



Chapitre destiné aux enseignantes et aux enseignants

proposer un enseignement inclusif peut présenter des inconnues, engendrer des interrogations, voire une forme de contrainte. Cet ouvrage vous propose des stratégies pédagogiques simples et concrètes répondant aux réels obstacles rencontrés par la communauté estudiantine. Vous y trouverez également des ressources pédagogiques utiles.



Chapitre destiné aux membres des directions

l'inclusion demande de l'engagement, du soutien et de la reconnaissance de la part des directions. Cet ouvrage propose des pistes pour un engagement institutionnel fort, soutenant l'inclusion par des réponses concrètes. Divers conseils pratiques ainsi que des ressources complémentaires vous permettront de développer une stratégie institutionnelle visant à rendre votre établissement encore plus inclusif.

Des témoignages d'étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude apparaissent au fil de l'ouvrage. Ces témoignages offrent un aperçu précieux et authentique de la réalité vécue. Chaque citation enrichit la compréhension des multiples trajectoires possibles au sein de l'enseignement supérieur. Cette diversité de voix permet de mieux saisir la complexité et la richesse des expériences, tout en mettant en avant les obstacles et les réussites rencontrées.

Collaborations et remerciements

Cet ouvrage ainsi que l'étude sur laquelle il repose ont été soutenus financièrement par le Service d'Appui au Développement Académique et Pédagogique (SADAP) de la Haute école spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO).

L'équipe du projet a bénéficié de la collaboration du Centre de Soutien à l'Enseignement (CSE) de l'UNIL et de Josef Schovanec de l'Université catholique de Louvain (UCL).

Nous exprimons également notre reconnaissance à notre éditeur, les éditions DevPro du Centre de développement professionnel de la HES-SO, pour son soutien dans la conception et l'impression de cet ouvrage.

Nous tenons à adresser nos sincères remerciements à l'ensemble des participantes et participants pour leur confiance, le partage authentique de leur vécu et leurs précieuses ressources.

Nos vifs remerciements vont aux étudiantes consultantes sur le projet pour leur regard expert et concerné, ainsi qu'à nos relectrices et relecteurs pour leurs retours constructifs et leurs suggestions d'améliorations.

Nous adressons nos remerciements appuyés aux directions de la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL), de la Haute école de la santé La Source (ESL), de la Haute école de gestion Arc (HEG Arc), ainsi qu'au rectorat et au Dicastère Qualité et Responsabilité sociétale de la HES-SO pour leur appui et leurs contributions précieuses.

Notre reconnaissance va également au professeur Cédric Baudet et à Maximiliano Jeanneret Medina de la Haute école de gestion Arc, ainsi qu'à Julien Ballis et Altin Fetahi de la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL) pour leur soutien expert au niveau de l'accessibilité numérique de l'étude et du présent ouvrage.

Enfin nous remercions chaleureusement Maxime Schertenleib et Julian Bader pour la mise en page et les illustrations qui permettent de donner vie et couleur à cet ouvrage et aux valeurs qu'il véhicule.

Ressources



Modèle du handicap selon
l'approche du Processus de
Production du Handicap (PPH)
- Réseau International
sur le Processus de Production
du Handicap (RIPPH)
<https://www.hetsl.ch/lad-037>



Applications pédagogiques
de la Conception Universelle
de l'Apprentissage (CUA) - CAST
<https://www.hetsl.ch/lad-036>



Mini glossaire de la dimension
sociale de l'apprentissage
- Knowledge One
<https://www.hetsl.ch/lad-029>



Padlet d'exemples concrets
d'application de la Conception
Universelle de l'Apprentissage (CUA)
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-021>



Padlet de ressources au sujet de la
pédagogie inclusive
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-022>



"Rendre l'enseignement supérieur
plus inclusif par la formation des
enseignantes et enseignants"
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-020>



Universal Design for Learning (UDL)
- CAST
<https://www.hetsl.ch/lad-055>



Portail "Apprentissages et diversité"
- Haute école de travail social et de
la santé Lausanne (HETSL)
<https://www.hetsl.ch/ad-qr/>

Chapitre 1



Conseils et stratégies d'apprentissage aux étudiantes et étudiants

Ce chapitre propose des conseils et stratégies d'apprentissage s'appuyant sur deux sources :

- 1 Les réponses de 360 étudiantes et étudiants de la HES-SO au questionnaire de l'étude, qui ont permis d'identifier les principales difficultés rencontrées. Ces difficultés sont classées selon la fréquence à laquelle elles ont été signalées, de la plus courante à la moins courante
- 2 Des conseils de personnes expertes et des stratégies développées par les étudiantes et étudiants qui ont participé aux entretiens et focus groups de l'étude

- Repos et sommeil
- Concentration et attention
- Régulation de l'anxiété et du stress
- Expression orale
- Rédaction de dossier
- Examens
- Prise de notes
- Intégration sociale
- Gestion du temps et organisation
- Formation pratique et stages



De manière générale, pensez à vous renseigner sur les possibilités d'accès à des mesures de compensation (aménagements d'études ou d'examen, aides techniques et aides humaines) et les ressources existantes de votre lieu de formation : service de soutien aux apprentissages, guide de l'étudiante et de l'étudiant, personnes ressources, décanat, etc.

Certaines difficultés d'apprentissage peuvent provenir de problèmes de santé: il peut être utile de consulter des spécialistes.

Conseil n°1: Choisir les recommandations, conseils et stratégies qui vous correspondent et qui vous aideront à réussir vos études

Conseil n°2: Ne pas hésiter à partager vos stratégies avec vos collègues de cours



« On avait essayé de me mettre des stratégies d'apprentissage qui ne me correspondaient pas du tout. [...] Il ne faut pas que les gens nous imposent des choses: c'est vraiment tester des choses soi-même et voir ce qui nous correspond. »

Maëlle
(tous les prénoms sont d'emprunt)

1.1 Repos et sommeil

La fatigue ou asthénie est un symptôme fréquent. Elle devient anormale lorsqu'elle perdure malgré le repos et le sommeil. Elle peut être passagère et réactionnelle, par exemple après une période de stress, lors d'une infection brève, d'une surcharge de travail ; ou durable, en lien avec une maladie chronique ou psychique. La qualité du sommeil est la cause la plus fréquente d'un sentiment de fatigue. Les conséquences de troubles du sommeil peuvent quant à elles varier de la simple fatigue aux troubles psychiques et de la mémoire.

76% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude rapportent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés liées à la fatigue

45% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude indiquent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés de sommeil





Conseils et stratégies

Ce que vous pouvez faire

- Maintenir une activité physique régulière, surtout lors des périodes chargées : sessions d'examens, délais pour des travaux à rendre, etc.
- Faire des micro-siestes durant la journée
- Éviter l'exposition aux écrans avant le coucher
- Respecter votre rythme de sommeil
- Mettre en place une routine de sommeil régulière
- Limiter les stimulants en fin de journée : café, thé, sucres, etc.
- Pratiquer des activités telles que la relaxation, la respiration profonde, la méditation
- Demander à vos collègues de prendre des notes à votre place en cas de fatigue intense
- Consulter des spécialistes de la santé

Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Accès à une salle de repos
- Respect du temps de pause entre les cours
- Accès à des mesures de compensation en cas de fatigue intense et chronique : par exemple, études à temps partiel
- Répartition équilibrée de la charge de travail au cours du semestre : coordination des délais pour la restitution des travaux, etc.

Ce que vous pouvez utiliser

- Applications de méditation et de relaxation pour favoriser l'endormissement : Petit Bambou, Headspace, Calm, Insight Timer, RespiRelax+, etc.
- Protection contre la lumière bleue des écrans : filtre, lunettes, etc.
- Masque anti-lumière
- Bouchons d'oreilles ou casque anti-bruit

1.2 Concentration et attention

La concentration est la capacité à focaliser son énergie mentale (son attention) sur une tâche et à ne pas se laisser distraire. Les difficultés de concentration et d'attention peuvent toucher tout le monde de manière ponctuelle ou à long terme.

61% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude disent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés de concentration et/ou d'attention

Conseils et stratégies

Ce que vous pouvez faire

- Diviser les tâches complexes en petites tâches et faire des mini pauses entre chacune
Par exemple, dans le cadre d'une lecture complexe:
 - 1 Parcourir les titres et sous-titres
 - 2 Lire attentivement l'introduction et la conclusion
 - 3 Lire chaque partie de manière détaillée, en prenant des notes et en rédigeant des éléments de synthèse
- Repérer vos moments de pic d'attention et de concentration dans la journée pour y planifier les tâches les plus complexes
- Entraîner votre capacité de concentration en augmentant progressivement votre temps de révision
- Identifier les conditions qui favorisent votre attention et votre concentration: réviser en individuel ou en groupe, travailler chez vous ou à la bibliothèque, travailler en silence ou avec un fond musical, etc.
- Varier les activités de révision et les matières à réviser
- Limiter les distractions durant les révisions: éteindre vos appareils électroniques, réviser dans un endroit calme
- Organiser votre espace de travail
- Avoir une bonne hygiène de vie: heures de sommeil en suffisance, alimentation équilibrée, activité physique régulière
- Prendre des notes durant les cours et éventuellement varier votre mode de prise de notes (ordinateur ou à la main)



- Décrocher volontairement et de temps en temps votre attention pendant une minute : regarder par la fenêtre, changer de position, etc. pour vous ressourcer rapidement avant de rediriger votre attention
- Tester et choisir une place qui facilite votre attention et votre concentration
- Orienter volontairement votre attention (par exemple décider d'écouter ou de lire attentivement)

« Je me mets souvent pas mal devant, pour avoir une interaction directe avec l'enseignant, pour avoir une proximité aussi au niveau du volume de la voix [...]. Je me mets volontiers du côté de la fenêtre, histoire d'avoir un peu de lumière extérieure. »

Paolo
qui a une maladie chronique

Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Pauses courtes et régulières pendant les cours
- Accès à des mesures de compensation : par exemple, temps supplémentaire lors d'examens et de rendus de travaux, casque réducteur de bruit connecté au micro de l'enseignante ou de l'enseignant
- Accès à un service de soutien aux apprentissages
- Moment de discussion avec les enseignantes et enseignants sur votre situation et vos besoins
- PowerPoint en version modifiable ou PDF avec les commentaires sous les slides
- Enregistrement des cours

Ce que vous pouvez utiliser

- Time-Timer pour structurer le temps de révision
- Casque anti-bruit ou bouchons d'oreilles pour les examens et les révisions
- Objets à manipuler : balle anti-stress, spinner, etc.
- Méthode Pomodoro (ressource en fin de chapitre)
- Logiciels et applications de lecture audio : Speechify, Voice Dream Scanner, Natural Reader, etc.
- Logiciels et applications d'organisation : Trello, Todolist, etc.
- Logiciels et applications pour la prise de notes : OneNote, Evernote, Google Keep, Simplenote, etc.

« J'ai téléchargé Speechify [...] J'ai pu écouter un texte tout en cuisinant et j'ai l'impression d'avoir beaucoup mieux intégré de quoi il s'agissait que si j'avais essayé de seulement le lire. »

Naomi
qui a un trouble de l'attention avec hyperactivité



1.3 Régulation de l'anxiété et du stress

L'anxiété est une émotion saine et universelle. Elle nous protège, est essentielle à notre survie et nous permet de nous adapter aux situations. Elle est présente lorsque nous anticipons une menace potentielle et varie selon notre interprétation de celle-ci.

Le stress est la réaction physiologique du corps face à une menace réelle ou potentielle. Tout comme l'anxiété, le stress est sain et universel et a une fonction de protection.

À forte dose cependant, l'anxiété et le stress peuvent par exemple engendrer de la fatigue, diminuer le niveau de concentration ou modifier l'humeur. Des réactions de stress résultent le plus souvent de la sensation de perte de contrôle sur une situation, notamment lorsqu'elle est inattendue ou nouvelle.



57% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude indiquent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés liées à l'anxiété

51% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude disent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés liées au stress

« Je suis très angoissé avec tout ce qui est deadline et ça m'angoisse à un point [...] genre le mardi où je suis resté [...] bloqué vraiment toute la journée au lit. »

Michael

qui a un trouble anxieux généralisé, un trouble de la personnalité borderline, une dépression, un haut potentiel et un trouble de l'attention



Conseils et stratégies

Ce que vous pouvez faire

- Vous donner le temps d'intégrer votre nouveau lieu de formation
- Garder une attention sur votre hygiène et votre équilibre de vie : sommeil, alimentation, activité physique, loisirs, etc.
- Vous renseigner sur les ateliers et guides à disposition pour améliorer votre gestion du temps et votre organisation
- Avoir une organisation tenant compte de vos besoins et de vos ressources
- Vous mettre rapidement au travail, de manière régulière et systématique
- Prioriser vos tâches et activités urgentes (ressource en fin de chapitre)
- Identifier vos ressources et vous appuyer sur vos propres expériences réussies pour vous donner confiance
- Trouver du soutien auprès de vos collègues de cours et ne pas vous isoler
- Faire appel à des associations estudiantines et au système parrains-marraines
- Autoévaluer votre sentiment d'efficacité personnelle (ressource en fin de chapitre)
- Autoévaluer votre degré de stress et prendre les mesures nécessaires (ressource en fin de chapitre)
- Vous saisir des problèmes : les analyser, réfléchir à des solutions, définir vos objectifs, planifier vos actions et ne pas hésiter à demander de l'aide et des conseils aux autres
- Identifier vos sources de stress et d'angoisse (souvent liées aux « inconnues » de la situation), les lister et essayer de les résoudre
- Parler de vos difficultés et éventuellement annoncer votre diagnostic : aux responsables de votre filière, aux enseignantes et enseignants, aux autres étudiantes et étudiants
- Vous mettre moins la pression, relativiser vos échecs et définir les enjeux de la situation stressante : par exemple, vous renseigner sur les conséquences d'un échec à un module et sur les moyens d'y remédier
- Prendre contact avec les enseignantes et enseignants pour comprendre les erreurs aux examens
- Pratiquer des activités telles que la respiration profonde, la cohérence cardiaque, la relaxation, le chant
- Pratiquer l'autopression et l'automassage de zones clés du corps : sur la plante des pieds (au centre, juste en dessous de la zone bombée située sous les orteils), dans le creux sous les clavicules, entre l'index et le pouce, sur la nuque



Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Clarification des objectifs pédagogiques, des contenus à maîtriser pour l'examen et du niveau d'apprentissage visé (rétention, compréhension, application)
- Accès à un service de soutien aux apprentissages
- Accès à un atelier sur la régulation du stress proposé par votre lieu de formation
- Accès à des mesures de compensation en cas de crises d'angoisse : par exemple, droit de quitter un cours, temps supplémentaire à un examen
- Accès à une consultation psychologique destinée à la communauté estudiantine de votre lieu de formation
- Accès à des contacts de spécialistes de la santé en dehors du contexte académique
- Accès à des groupes de parole pour échanger avec des personnes rencontrant des difficultés similaires
- Mise en place d'un système de parrains-marraines par des étudiantes et étudiants plus expérimentés

Ce que vous pouvez utiliser

- Applications de méditation et de relaxation pour diminuer le niveau de stress : RespiRelax+, Petit Bambou, Headspace, Calm, Insight Timer, etc.
- Journal de bord (ou journal intime) pour noter ou dessiner vos ressentis, émotions, états corporels et les pensées qui vous traversent, analyser les situations stressantes, réfléchir à des pistes d'action réalistes, trouver des activités bien-être réductrices de stress
- Tisane apaisante le soir (par exemple, camomille, mélisse, verveine, tilleul ou lavande)
- Objet rassurant à garder sur soi



1.4 Expression orale

S'exprimer oralement dans le cadre des études nécessite une communication claire, une pensée rapide, une bonne organisation des idées et une confiance en soi. Ces tâches peuvent être difficiles en raison du stress, de la difficulté à structurer les réponses, de la maîtrise de la langue, etc.

33% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude rapportent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés à s'exprimer oralement en cours

« Prendre la parole en juste cinq minutes sans support c'est quelque chose, je ne crois pas que ça a été exercé dans la formation [...] il faut savoir être percutant en quelques minutes. »

Amine

qui a une dyslexie, une dysorthographe et une dysgraphie

Conseils et stratégies

Ce que vous pouvez faire

- Écrire ce que vous allez dire de manière structurée et adaptée à l'oral
- Répéter votre présentation à haute voix et vous enregistrer
- Mémoriser votre texte en le répétant régulièrement à haute voix dans différentes situations et en associant des gestes et mouvements à vos paroles
- Vous entraîner à effectuer votre présentation en vous chronométrant pour ne pas parler trop vite et garder une prise de parole fluide
- Vous exercer à l'aide d'une application de visioconférence comme Teams ou Zoom et vous filmer
- Faire votre présentation devant des pairs, des proches et demander un retour
- Oser faire des erreurs
- Travailler votre prise de parole : éloquence, confiance en soi, posture, capacité d'improvisation, etc.
- Relativiser la présence du public en vous focalisant sur le contenu de votre présentation
- Visualiser la scène à plusieurs reprises dans votre tête (le lieu et ce que vous allez faire et dire)
- Idéalement, répéter votre présentation dans le lieu où elle se déroulera
- Utiliser des techniques de respiration (respiration ventrale par exemple)
- Verbaliser votre stress à votre public
- Dans la mesure du possible, adopter une posture ouverte et souriante

« J'ai appris à ne pas regarder les profs, ou même si je les regarde, j'essaie de ne pas me concentrer sur leur expression ou autre. »

Mauricia



Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Mise en place d'un système de forum ou de plateforme en ligne pour poser des questions par écrit en cours: Speak-up, Wooclap, etc.
- Accès à des ateliers d'expression orale proposés par votre lieu de formation
- Moments d'expression orale réguliers en classe: tour de parole, courtes présentations, exposés collectifs, jeux de rôles en petits groupes

« Mais c'est vrai que d'avoir des jeux de rôles, des mises en situation [...], de pouvoir s'entraîner à exprimer telle ou telle matière, connaissance, c'est quelque chose qui aurait été super intéressant. »

Jacques

Ce que vous pouvez utiliser

- Ateliers proposés par votre lieu de formation: élocution, cours de langue, etc.
- Cours de diction et de théâtre
- Programme pour pratiquer la langue des études, comme la plateforme E-TANDEM (ressource en fin de chapitre)
- Intelligence artificielle pour s'entraîner aux échanges oraux, en veillant à la qualité des prompts (ressource en fin de chapitre)
- Fonction « Dictier » de Word pour retranscrire ce que vous allez dire

- Temps de discussion avec les enseignantes et enseignants, les services de soutien aux apprentissages et les membres du décanat pour parler de vos difficultés

1.5 Rédaction de travaux

Savoir rédiger est une compétence essentielle dans le cadre des études et de l'exercice des professions.

La rédaction, par exemple de dossiers, de rapports, de travaux de bachelor ou de master, exige de multiples aptitudes :

- La planification
- La recherche documentaire
- La structuration
- L'esprit de synthèse
- La capacité à rédiger avec précision, clarté et sobriété
- Le respect des règles de grammaire et d'orthographe
- La maîtrise des normes de l'écriture scientifique
- La révision et les corrections
- La gestion du stress
- La gestion du temps
- Le maintien de la motivation
- La collaboration lors de travaux rédigés en groupe

29% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude disent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés de rédaction

« Je vois bien dans mes dossiers que j'ai dû rendre seule, j'ai perdu mes points pour ma syntaxe [...]. Alors que quand je suis en groupe, il y a toujours quelqu'un qui va le relire, qui est meilleur que moi. »

Marion
qui a une dyslexie, une dysorthographe
et une dyscalculie

Conseils et stratégies

Ce que vous pouvez faire

- Réserver dans votre agenda des moments pour le travail de rédaction
- Vous fixer des objectifs et des délais atteignables
- Travailler en présence de collègues de cours pour optimiser votre motivation
- Solliciter une relecture par des collègues de cours, vos proches, etc.
- Utiliser une méthode pour rédiger :
 - 1 Lire et analyser la consigne reçue, par exemple en surlignant avec trois couleurs différentes : les actions à effectuer (verbes d'action de la consigne), la direction à prendre et la thématique principale du travail à rédiger
 - 2 Noter toutes vos idées, puis identifier les éléments principaux (ressource en fin de chapitre)
 - 3 Faire une recherche documentaire : il peut être utile de suivre une formation de la bibliothèque ou médiathèque de votre lieu de formation
 - 4 Faire un plan : table des matières (ressource en fin de chapitre)



- 5 Faire un premier jet de chaque partie sans viser la perfection
- 6 Réécrire chaque partie jusqu'à ce que le contenu soit finalisé et cohérent
- 7 Corriger le style: clarté, précision, sobriété (ressource en fin de chapitre)
- 8 Corriger l'orthographe, la grammaire, la ponctuation, les normes bibliographiques, la typographie, le langage inclusif

- Vous inspirer de la manière dont les autrices et auteurs que vous appréciez écrivent (ressource en fin de chapitre)

Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Accès aux consignes suffisamment à l'avance
- Accès à des mesures de compensation: par exemple, délais supplémentaires pour rendre des dossiers
- Accès à des ateliers sur la rédaction de travaux et l'écriture scientifique proposés par votre lieu de formation

Ce que vous pouvez utiliser

- Logiciels de correction de l'orthographe, de la grammaire, du style et de la ponctuation: Quillbot, Scribbr, Antidote, ChatGPT, etc.

« Antidote je l'ai sur toutes mes applications. Cela permet d'éviter de perdre des points pour des fautes d'orthographe ou des fautes de grammaire. »

Lucas
qui a une dyslexie,
une dysorthographe
et une dyscalculie

- Gestionnaire de sources bibliographiques: Zotero, Scribbr, EndNote, etc.
- Logiciel facilitant la lecture de documents écrits: WordQ, Speechify, Bionic Reading, etc.
- Outils d'intelligence artificielle en respectant les règles de votre lieu de formation en matière d'intégrité académique et en gardant son sens critique: Perplexity, Notebook LM, Ellicit, etc.
- Application pour travailler de manière collaborative et à distance sur un document: Teams, Switchdrive, etc.

1.6 Examens

Les examens peuvent être de différentes natures : oraux ou écrits, avec ou sans notes de cours, questions à choix multiples ou réponses courtes, etc. La passation fait appel à diverses capacités, telles que la gestion du temps, la régulation du stress, l'organisation et la synthèse d'informations. Il est nécessaire de posséder une bonne compréhension des sujets abordés et, dans certains cas, des compétences de rédaction.

28% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude rapportent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés à passer des examens écrits et/ou oraux

Conseils et stratégies

Ce que vous pouvez faire

- Participer activement à l'ensemble des cours et faire des liens entre la matière enseignée et vos propres connaissances et expériences
- Noter toutes les indications se rapportant aux examens
- Lire attentivement les descriptifs des modules et des cours : objectifs pédagogiques, compétences visées, contenus, modalités d'examen
- Planifier des moments réguliers de révision dès le début du semestre
- Préparer des supports de révision au long du semestre : table des matières numérotée des modules ou des cours, résumés, fiches de révision, tableaux récapitulatifs, cartes conceptuelles (mind map) résumant des parties de cours, etc.



- Former un petit groupe de révision avec quelques collègues de cours : se voir régulièrement en présentiel ou en visioconférence, préparer un ordre du jour des séances et le respecter
- Expliquer à d'autres les concepts et notions à apprendre pour renforcer sa compréhension, par exemple en expliquant les concepts de manière simple, comme à un enfant
- Réviser régulièrement et de manière variée pour favoriser la mémorisation à long terme



- Réviser en s'entraînant selon la modalité d'examen : oral, écrit, avec documentation, sans documentation, etc.
- Utiliser les stratégies de mémorisation qui vous réussissent : répéter et se tester régulièrement, utiliser plusieurs canaux sensoriels, organiser plusieurs séances courtes de mémorisation (plutôt qu'une seule longue), réciter à haute voix, utiliser des moyens mnémotechniques (ressources en fin de chapitre)
- Vous préparer à l'examen en fonction des compétences évaluées : connaissance, mémorisation, compréhension, application, etc.
- En cas d'utilisation de l'intelligence artificielle, vous assurer de la qualité et de l'exactitude des réponses fournies, et veiller à bien développer les compétences requises pour l'examen (ne déléguiez pas à l'IA les compétences que vous devrez démontrer)
- Faire des révisions légères le jour avant l'examen et prendre le temps de vous ressourcer
- Analyser les consignes d'examen en utilisant une méthode :
 - 1 Souligner en vert les actions à effectuer (verbes d'action de la consigne)
 - 2 Souligner en jaune la direction à prendre (mots qui suivent les verbes d'action)
 - 3 Souligner en bleu la thématique principale sur laquelle porte l'examen

Examen oral

- Consulter le chapitre « Expression orale » de cet ouvrage
- S'informer sur les modalités de l'examen : avec ou sans temps de préparation, avec ou sans support de cours, avec ou sans feuille de brouillon, etc.
- Lire attentivement les questions, les analyser et surligner les contenus importants
- Sans temps de préparation, reformuler la question pour s'assurer de l'avoir bien comprise et ainsi gagner du temps pour réfléchir à la réponse à donner
- Avec temps de préparation, rédiger un plan de la réponse :
 - 1 Introduction présentant la question et le plan
 - 2 Parties organisées logiquement par thématiques
 - 3 Petite conclusion
- Si autorisé, prendre son plan lors de l'examen et suivre sa structure pour répondre de manière claire et organisée
- Soigner sa présentation et répondre aux exigences vestimentaires (dress code) du lieu de formation

Examen écrit

- Choisir une place à l'examen qui favorise votre concentration lorsque cela est possible
- Vous isoler mentalement des distractions extérieures
- Lire attentivement les consignes, les analyser et surligner les contenus importants
- Poser des questions de clarification si nécessaire en début d'examen
- Commencer par prendre connaissance de l'ensemble des documents et compléter les données administratives
- Organiser votre temps : distribuer votre temps par question, planifier des mini pauses mentales lors d'examens de longue durée (par exemple, chaque 45 minutes) et garder du temps pour la relecture finale (par exemple 10 minutes)
- Parcourir l'ensemble des questions, puis choisir par lesquelles commencer selon votre stratégie personnelle : celles qui valent le plus de points, celles qui semblent faciles, etc.
- Faire un plan sur une feuille de brouillon avant de rédiger ou de donner votre réponse
- Construire des phrases courtes, claires et structurées : sujet, verbe, complément
- Répondre uniquement à la question posée, éviter le hors-sujet
- Soigner la présentation : écrire de manière lisible en respectant l'espace prévu

QCM

- Lire attentivement les consignes : une seule réponse possible, plusieurs bonnes réponses, etc.
- Pouvoir faire la différence entre le vrai et le presque vrai
- Vérifier que la ou les réponses choisies répondent entièrement à l'intitulé de la question (une réponse peut être vraie, mais ne pas répondre à la question posée)
- Prêter attention aux questions avec une négation : par exemple « Quels énoncés ci-dessous sont faux ? »
- Lire la question en cachant les réponses, noter la réponse qui vous vient spontanément, puis la comparer avec les réponses proposées (si votre réponse y figure, il y a de fortes chances qu'elle soit correcte)

Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Points de repères réguliers des enseignantes et enseignants pour la préparation aux examens : notions importantes, temps de révision estimé, spécificités des modalités, objectifs visés par chaque cours, attentes concernant l'examen, niveau d'apprentissage visé (rétention, compréhension, application, etc.)
- Passation d'un examen blanc
- Quiz de révision pour chaque cours
- Repères donnés par les enseignantes et enseignants sur le temps restant lors de l'examen
- Accès à des mesures de compensation : par exemple, temps supplémentaire, dictionnaire, ordinateur avec logiciel de syntaxe



et d'orthographe, salle à effectif réduit, personne engagée pour rédiger les réponses que vous lui dictez, consignes en format audio, reformulation des consignes, casque anti-bruit, écouteurs pour réécouter vos réponses écrites

- Consultation de vos examens et retour sur vos résultats
- Accès à un service de soutien aux apprentissages à la suite d'un échec afin d'analyser les causes et les pistes d'amélioration possibles

Ce que vous pouvez utiliser

- Objets favorisant la concentration : bouchons d'oreilles, jouets anti-stress, etc.
- Cartes de révision numériques à créer individuellement ou en groupe : Card2brain, Brainscape, etc.
- Supports ludiques de révision : Quizlet
- Cartes conceptuelles mind map : Miro, Digimindmap, Framindmap, etc.
- Intelligence artificielle pour générer des questions d'entraînement
- Supports de révision sous forme de tableau
- Résumés avec une table des matières
- Application pour réviser en groupe à distance : Teams, Zoom, etc.
- Applications pour générer des quiz ou des questions à partir d'un support de cours : Aristote, ChatGPT, Copilot, etc.

1.7 Prise de notes

La prise de notes est essentielle pour apprendre et préparer ses examens. C'est une activité complexe impliquant plusieurs compétences simultanées : l'écoute, l'attention et la concentration, la mémorisation, la compréhension, le tri des informations, la synthèse, la reformulation, l'écriture manuelle ou dactylographiée. Des facteurs internes (comme la fatigue) ou externes (comme une présentation peu claire) peuvent compliquer cette tâche.

23% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude disent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés de prise de notes

« Je n'arrive pas à prendre des notes durant les cours [...] entre la lumière [...], les spots qu'il y a dans les auditoriums, les bruits qu'il y a derrière, les autres, enfin toutes les interactions génèrent une fatigue extrême. »

Abby

qui a un trouble de l'attention, une narcolepsie et de l'endométriose

Conseils et stratégies

Ce que vous pouvez faire

- Vous préparer à la prise de notes avant le cours en lisant : vos notes du cours précédent, vos résumés, le plan du cours, les slides du cours si elles sont disponibles, les lectures obligatoires, etc.
- Éviter de tout noter mot à mot et écrire l'essentiel de ce qui est dit pendant le cours
- Noter les exemples donnés et les exercices effectués
- Focaliser votre attention sur la compréhension : clarifier les incompréhensions, poser des questions, etc.
- Structurer vos notes et conserver la même structure : date, titre du cours, nom de la personne qui donne le cours, hiérarchie des informations, numérotation des chapitres, code couleur, etc.
- Utiliser des abréviations et des symboles
- Tester des méthodes de prise de notes et vous entraîner en dehors des cours : par exemple en prenant des notes d'une émission radio ou d'une vidéo
- Trouver le support adapté à vos besoins : ordinateur, manuscrit, logiciel de prise de notes, Word, commentaires sur PPT ou PDF, carte conceptuelle (mind map), etc.

« J'essaie d'écrire en manuscrit, parce que je retiens quand même mieux une information quand je l'ai écrite à la main [...]. Et quand ça me semble vraiment très important, sur le PDF ou sur le PowerPoint, [...] je profite de la technologie pour mettre les commentaires, pour stabilobosser, mettre des notes et autres. »

Julien
qui a une dyslexie
et une dysorthographe

- Choisir un emplacement dans la salle permettant de bien capter les informations
- Éviter les distracteurs : téléphone, notifications de l'ordinateur, etc.
- Comparer, compléter et vérifier l'exactitude de vos notes avec des collègues de cours
- Vous approprier la matière : rédiger des résumés, préparer des questions, surligner les définitions, les mots clés, etc.
- Prendre des notes sous forme de dessin : par exemple, des figures géométriques, des spirales ou des fleurs

Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Accès aux supports de cours en amont du cours
- PowerPoint en version modifiable ou PDF avec les commentaires sous les slides
- Enregistrement des cours
- Accès à une plateforme d'échange en ligne : Moodle
- Accès à un atelier sur la prise de notes proposé par votre lieu de formation
- Accès à des mesures de compensation : par exemple, dictée vocale, personne engagée pour prendre les notes de cours pour vous, etc.
- Personne désignée pour prendre des notes

Ce que vous pouvez utiliser

- Plateforme d'échange de notes au sein de la communauté estudiantine : Drive, Teams, etc.
- Logiciel de prise de notes : OneNote, Evernote, Google Keep, Simplenote, etc.
- Intelligence artificielle ou dictée vocale pour résumer les notes de cours
- Bloc-notes numérique
- Cours de dactylo en ligne
- Logiciel de création de cartes conceptuelles (mind map) : Xmind, Microsoft Whiteboard, etc.



1.8 Intégration sociale

Les relations sociales sont importantes pour se sentir appartenir à un groupe, recevoir du soutien, garder sa motivation et être en réussite dans ses études.

Les difficultés d'intégration peuvent être dues à des caractéristiques personnelles, linguistiques, culturelles, socio-économiques, de santé ou à un environnement peu tolérant, etc. Cette situation peut fortement affecter le bien-être, réduire la motivation, voire compromettre la réussite académique.

19% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude disent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés d'isolement social

17% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude rapportent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés d'intégration sociale

« Je trouve compliqué d'avoir une vie sociale avec les autres étudiants. Les trajets font que c'est compliqué de rentrer tard et ça l'est aussi à cause de ma maladie. »

Leslie
qui a une déficience visuelle



Conseils et stratégies

Ce que vous pouvez faire

- Participer aux ateliers de soutien aux apprentissages
- Vous renseigner sur les associations étudiantes de votre lieu de formation
- Participer aux activités organisées par l'institution : événements, activités sportives, etc.
- Vous engager dans des activités bénévoles et des causes qui vous tiennent à cœur
- Travailler à deux ou en groupe à distance : Zoom, Teams, etc.
- Travailler en petit groupe de deux à trois personnes pour réviser, partager vos notes, échanger sur vos difficultés et stratégies d'apprentissage, etc.
- Commencer par créer une relation de qualité avec une personne sur le campus (collègue de cours, enseignante ou enseignant, membre du personnel), il sera ensuite plus facile de faire de nouvelles rencontres
- Arriver avant le début des cours et discuter avec les personnes déjà présentes
- Demander et donner du soutien à des collègues de cours : soutien émotionnel (écoute mutuelle, repas partagés sur le campus, etc.), soutien académique (stratégies d'apprentissage, révisions, etc.) et soutien pratique (démarches administratives, orientation géographique, recherche d'un emploi, etc.)



Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Mise en place d'une activité brise-glace en début d'année ou avant les travaux de groupe pour favoriser la création de liens entre les étudiantes et les étudiants
- Mise en place d'un groupe de parole
- Accès à une consultation psychologique destinée à la communauté estudiantine de votre institution
- Accès à des mesures de compensation : par exemple, aide humaine pour vous accompagner lors des repas, carte d'accès prioritaire pour ne pas faire la file d'attente dans les restaurants du campus (pour réduire le stress et la surcharge sensorielle)
- Mise en place d'une communauté étudiante, par exemple via un réseau social, pour faire des rencontres, des activités ou s'entraider (voir l'exemple de l'association La Bulle en fin de chapitre)
- Permanences sans prises de rendez-vous préalables données par les services d'accompagnement aux étudiantes et étudiants



Ce que vous pouvez utiliser

- Réseaux sociaux de l'institution
- Groupes WhatsApp
- Forums d'échange en ligne :
ciao.ch, ontecoute.ch, etc.

« La langue a été vraiment une difficulté, après, lié [...] à mon trouble de la personnalité, il y a le côté social parce qu'[...] on est censé être social, être en contact, travailler en groupe et moi j'ai du mal avec ça [...] : c'est difficile d'entrer dans la vie des autres, de trouver du temps ensemble, de partager. »

Sonia
qui est de langue maternelle
non francophone, qui a un trouble de la
personnalité borderline,
une dépression et un cancer



1.9 Gestion du temps et organisation

La gestion du temps permet de structurer efficacement ses journées, de répartir les tâches de manière réaliste et de se préparer aux échéances sans stress excessif. Une bonne organisation implique de planifier ses cours, travaux et moments de révision afin de maintenir une vision claire de ses objectifs à court et long terme. Toutefois, beaucoup d'étudiantes et étudiants rencontrent des difficultés à cet égard, souvent en raison de la charge de travail accrue par rapport à leurs études antérieures, d'un manque d'expérience du travail en autonomie, ou d'une difficulté à hiérarchiser les priorités. La mise en place d'outils adaptés et de routines permet de surmonter ces obstacles et de progresser sereinement.

17% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude rapportent rencontrer souvent ou très souvent des difficultés à respecter les délais de restitution des travaux d'études

« Avoir [...] différentes plateformes sur lesquelles aller voir des choses : le mail et Moodle [...] et des documents de groupe sur Teams aussi [...] ... j'ai du mal à me rappeler qu'il faut que j'aille voir régulièrement mes mails. Donc souvent je loupe des infos [...], je vais être un peu plus perdue par rapport aux autres qui peut-être savent exactement quelles sont les consignes, qui ont déjà tout organisé leur dossier, qui arrivent à tout garder en tête. [...] j'ai un peu honte d'aller demander toujours ces informations aux autres. »

Emeline
qui a un trouble de l'attention
avec hyperactivité





Conseils et stratégies

- Analyser les causes de vos difficultés à vous organiser et à gérer votre temps pour trouver les stratégies adaptées
- Planifier vos études sur l'année ou le semestre et noter dans votre agenda (papier ou informatique) avec un code couleur :
les dates des cours et des examens, des échéances pour le rendu de dossiers, des temps réguliers de révision, des plages horaires pour vous ressourcer (sport, loisirs, etc.), vos obligations (travail, courses, ménage, etc.)
- Effectuer un rétroplanning des tâches importantes (travaux à rendre, examens, etc.), en partant de l'échéance pour planifier le travail à faire avant avec une méthode :
 - 1 Comprendre le type de travail demandé
 - 2 Définir les tâches nécessaires à la réalisation du travail
 - 3 Lister ces tâches par ordre chronologique
 - 4 Estimer le temps nécessaire à chaque tâche
 - 5 Définir des échéances intermédiaires
 - 6 Insérer des demi-journées de réserve dans le planning
 - 7 Réévaluer les tâches et adapter le planning si besoin

« J'ai un [...] agenda qui est organisé par mois [...] ce que je dois faire, quand est-ce que je dois rendre [mes travaux de formation]. »

Deya

- Consulter régulièrement les canaux d'information utilisés par les enseignantes et enseignants (mail, Moodle, Teams...) et noter directement les informations utiles dans votre agenda (délais, dates, exigences, etc.)
- Vous fixer des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels (SMART) (ressource en fin de chapitre)
- Gérer vos priorités avec une méthode efficace (ressource en fin de chapitre)
- Faire des To Do Lists pour se centrer sur l'essentiel : en regroupant les listes par thématiques, en hiérarchisant les tâches selon le degré d'urgence
- Organiser vos documents de cours papiers ou informatiques : rassembler l'ensemble des documents (supports de cours, notes de cours, ressources pédagogiques, articles, etc.) concernant un module ou un cours dans un classeur ou un dossier informatique (par exemple dans l'application OneNote), créer une page de titre et une table des matières (des thématiques principales du module ou du cours)
- Faire preuve de discipline et de rigueur, tout en vous donnant des récompenses motivantes
- Utiliser la technique du Time Blocking : diviser la journée en blocs de temps dédiés à des tâches précises pour éviter le multitâche et se concentrer pleinement sur une tâche à la fois (par exemple, bloquer deux heures pour la recherche d'un projet, puis une heure pour une révision, etc.)
- Diviser les grandes tâches en petites tâches, puis commencer par la première
- Utiliser une méthode structurée pour travailler de manière efficace, régulière et concentrée, avec des temps de pause, comme la méthode Pomodoro (ressource en fin de chapitre)
- Lire les ouvrages et articles conseillés au fur et à mesure, avec une méthode efficace :
 - 1 Lire le titre et les sous-titres pour avoir une vision d'ensemble et faire un schéma de la structure du texte
 - 2 Lire attentivement l'introduction et la conclusion pour prendre connaissance des intentions et orientations de l'auteur ou l'autrice
 - 3 Lire de manière détaillée chaque partie (chapitre ou sous-chapitre) en prenant des notes synthétiques
- Organiser votre place de travail chez vous : en séparant votre espace de vie et votre espace de travail (par exemple en rangeant vos affaires d'études dans une armoire, en créant un dossier « études » sur votre ordinateur, etc.), en veillant à aérer régulièrement, à changer de position de temps en temps, en ritualisant les transitions entre le temps d'études et le temps personnel, en minimisant les interruptions (smartphone en mode avion, réception silencieuse des e-mails, etc.)

Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Accès au planning du semestre dès le début du semestre : dates et horaires de cours, dates d'examen, échéances pour les travaux à rendre, etc.
- Estimation du temps demandé par les enseignantes et enseignants pour la réalisation de certaines tâches d'études ou la révision pour les examens
- Communication claire sur les délais, les échéances, les attentes concernant les examens
- Accès à des mesures de compensation : par exemple, aide humaine pour la gestion de vos tâches d'études et l'organisation de votre temps
- Accès à un atelier sur la gestion du temps proposé par votre lieu de formation
- Accès à un service de soutien aux études de votre lieu de formation
- Accès à du tutorat par des étudiantes et étudiants plus expérimentés

Ce que vous pouvez utiliser

- Agenda en ligne avec fonctions avancées (tâches récurrentes, couleurs, options de partage, option de recherche, etc.)
- Logiciels de gestion de tâches : le gestionnaire de tâches de Teams, Trello, Evernote, Google Tasks, etc.
- Time Timer (ressource en fin de chapitre)



1.10 Formation pratique et stages

Les périodes de formation pratique, de stage ou d'immersion sur un terrain professionnel présentent des enjeux spécifiques : exercer les tâches professionnelles requises, développer les compétences attendues, s'intégrer dans des collectifs de travail, faire des liens entre les contenus de la formation et les réalités professionnelles, adopter la posture d'une personne en apprentissage tout en répondant à des exigences professionnelles. Par ailleurs, ces expériences en situations réelles demandent de mobiliser des compétences transversales, comme la ponctualité, la responsabilité, la prise d'initiatives, l'autonomie, la communication et la collaboration, la réflexivité, l'adaptation, l'écriture professionnelle.

13% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude disent avoir rencontré souvent ou très souvent des difficultés en formation pratique

11% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude rapportent avoir rencontré souvent ou très souvent des difficultés en stage



Conseils et stratégies

Ce que vous pouvez faire

- Planifier votre formation pratique de manière stratégique en choisissant un terrain adapté à votre projet professionnel et vos caractéristiques et besoins : par exemple en tenant compte de la compatibilité des horaires de travail, de l'accessibilité des tâches, de la proximité de votre domicile
- Prendre contact avec les personnes ressources internes à l'école pour réfléchir de manière opérationnelle et réaliste à votre projet et vos objectifs de formation pratique
- Anticiper les tâches et conditions de travail du milieu professionnel visé et analyser les défis et obstacles potentiels en fonction de vos caractéristiques et difficultés
- Selon les difficultés susceptibles d'être rencontrées, prendre connaissance des conseils proposés dans cet ouvrage, par exemple, pour gérer votre fatigue et améliorer votre sommeil, favoriser votre attention et votre concentration, réduire votre anxiété et renforcer votre régulation du stress ou développer votre expression orale, vos capacités de rédaction, d'organisation et de gestion du temps
- Consulter des personnes expertes, telles que des membres d'associations liées à vos besoins particuliers ou des thérapeutes afin de définir les aides techniques ou humaines ainsi que les adaptations et aménagements qui pourraient être mis en place pour être en mesure d'exercer les compétences professionnelles visées et effectuer les tâches attendues
- Exprimer vos difficultés et vos besoins, ainsi que vos demandes d'aides, d'adaptation ou d'aménagements, afin de permettre aux équipes professionnelles d'en tenir compte avant le début de la période de formation pratique, de co-construire avec elles les solutions adaptées et de pouvoir travailler selon les mêmes exigences professionnelles que vos collègues

« Par rapport à ma maladie, [ma praticienne formatrice] m'a tout de suite dit que [...] si ça n'allait pas une fois, ou si j'avais une trop forte migraine [...] je pouvais aussi prendre un moment de pause. »

Ayako
qui a une déficience visuelle
et des migraines chroniques

Ce que vous pouvez demander ou suggérer à votre lieu de formation

- Accès à des mesures de compensation : aides techniques ou aides humaines nécessaires pour réaliser les tâches professionnelles demandées et les travaux de formation
- Organisation, en amont du stage ou de la formation pratique, d'une séance de réseau avec les personnes référentes de l'école et du milieu professionnel, voire avec des personnes expertes de votre situation : par exemple ergothérapeute, logopédiste, psychologue, afin d'organiser concrètement son déroulement et réfléchir aux meilleures conditions de réalisation possibles, en tenant compte des ressources à disposition
- Organisation de bilans réguliers en collaboration avec l'ensemble des parties prenantes, incluant la personne référente de l'école, les personnes référentes du milieu professionnel, ainsi que les personnes expertes de votre situation, en tenant compte des ressources et possibilités à disposition
- Accompagnement régulier de la part de la personne référente de terrain (par exemple des rencontres de suivi chaque semaine ou chaque deux semaines)
- Mise en place d'un dispositif d'encadrement de la formation pratique incluant des temps de supervision individuelle ou en binôme pris en charge par le lieu de formation (par exemple, 10 heures de supervision obligatoires avec une superviseuse ou un superviseur agréé pour une formation pratique de 6 mois)
- Accès à un service de soutien aux apprentissages
- Accès à des ateliers sur les habiletés sociales, la préparation d'un entretien d'embauche et d'un CV proposés par votre lieu de formation



Ce que vous pouvez utiliser

- Service de soutien aux études pour le suivi de votre cursus (par exemple votre décanat de filière)
- Service de Job coaching (par exemple auprès de Pro Infirmis)
- Service d'orientation professionnelle
- Associations spécialisées dans votre trouble, déficience ou situation spécifique
- Association de conseils et défense des droits des personnes en situation de handicap (par exemple Procap, CapContact)
- Tutoriel et vidéos de la profession choisie (par exemple sur Internet)



« Alors oui, j'ai été reprise par rapport à mon orthographe sur mes annotations, mes observations, des choses comme ça. Mais après, je leur explique que ça peut arriver, que je suis désolée et que [...] ils peuvent les reprendre, c'est pas ça qui va me déranger, mais qu'il faut faire avec, que même avec tout le bon vouloir que j'ai, je ne peux pas faire différemment. »

Yolanda
qui a une dyslexie,
une dysorthographe
et une dyscalculie



1.11 Ressources

Repos et sommeil



Les astuces pour mieux dormir
- Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-104>



L'hygiène du sommeil - Centre
Hospitalier Universitaire de
Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-056>



Troubles du sommeil
- Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-100>



L'hygiène du sommeil
- Université d'Ottawa
<https://www.hetsl.ch/lad-112>



L'hygiène du sommeil: maintenir
des habitudes de vie qui favorisent
le sommeil - Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-058>



Importance du sommeil
- Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-103>



Bienfaits d'une activité physique sur
les études - Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-121>



Brainfood: bien nourrir son cerveau
- Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-124>

Concentration et attention



Maintenir son attention et sa
concentration pendant une séance
d'étude - Université d'Ottawa
<https://www.hetsl.ch/lad-113>



Concentration: comment maximiser
sa concentration
- Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-094>



Guide de réflexion sur mes
stratégies pour gérer mon attention
et ma concentration
- Université du Québec
<https://www.hetsl.ch/lad-043>



Stratégies pour étudier à l'université
- Centre de l'Attention Suisse
<https://www.hetsl.ch/lad-014>



Apprendre avec le trouble de déficit
de l'attention - Swiss Lingua
<https://www.hetsl.ch/lad-087>



Stratégies pour étudier avec
un TDAH - Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-049>



Organiser son environnement
de travail: comment l'adapter pour
un enseignement à distance?
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-118>



Se mettre au travail : quels conseils pour faciliter la mise au travail à distance? - Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-115>



Comment gérer sa concentration dans un contexte d'enseignement à distance? - Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-116>



Time-Timer pour structurer le temps de révision
<https://www.hetsl.ch/lad-081>



Motivation : comment rebooster sa motivation - Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-126>



Régulation de l'anxiété et du stress



Gestion du stress : être en pleine possession de ses moyens - Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-128>



Autoévaluer son sentiment d'efficacité personnelle
<https://www.hetsl.ch/lad-001>



Consultation psychothérapeutique pour les étudiant-es de la HES-SO
<https://www.hetsl.ch/lad-075>



Tests d'autoévaluation psychologique - Psychologie Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-084>



Santé mentale de la communauté étudiante: guide d'aide complet - Université de Montréal
<https://www.hetsl.ch/lad-042>



Applications de méditation et de relaxation pour diminuer le niveau de stress: Petit Bambou, Headspace, Calm, Insight Timer, etc.
<https://www.hetsl.ch/lad-003>



Etude de l'Université de Genève: « Qu'est-ce qui procure du stress chez les étudiant-es »
<https://www.hetsl.ch/lad-102>



Étude sur le stress des étudiantes et étudiants de l'Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-101>



La santé mentale des étudiantes et des étudiants aux cycles supérieurs: guide pratique - Campus Mental Health
<https://www.hetsl.ch/lad-010>



Conseils pour gérer son stress dans un contexte d'enseignement à distance - Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-117>



Confiance en soi - Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-122>



5 astuces pour gérer le stress avant les examens - Université de Montréal
<https://www.hetsl.ch/lad-002>

Check-list d'autoévaluation du stress Selon Roulin et al. (2013)

Ce tableau présente les phases qui peuvent mener à un état de stress aigu et les éléments qui devraient vous alerter. Prenez soin de vous dès les premiers signes ! Pour trouver la phase dans laquelle vous êtes, il faut comparer les éléments qui se trouvent dans la case « Ressenti » avec votre propre vécu. Prenez ensuite connaissance des cases « Attention si : » et « Conseil » correspondantes.

Phase 1		
Ressenti	Attention si :	Conseil
— Vous avez beaucoup d'énergie et d'enthousiasme — Vous êtes surmené-e et trop consciencieuse ou consciencieux — Vous avez des sentiments d'incertitude	— Vous ne prenez du repos qu'avec réticence — Vous n'avez pas assez de temps pour votre vie privée — Vous êtes déçu-e de vos résultats	Suivez les conseils de cet ouvrage pour améliorer votre régulation du stress

Phase 2		
Ressenti	Attention si :	Conseil
— Vous avez de courts accès d'irritabilité — Vous êtes fatigué-e et anxieux ou anxieuse — Vous avez l'impression de faire du surplace — Vous faites des reproches à votre entourage	— Vous êtes incapable de faire face à la pression de vos responsabilités — Vous travaillez sans interruption — Vous n'arrivez pas à gérer correctement votre temps — Vous prenez trop d'engagements	Mobilisez les ressources de votre lieu de formation pour trouver de l'aide (service de soutien aux apprentissages...)

Phase 3		
Ressenti	Attention si :	Conseil
— Vous n'êtes satisfait-e de rien et votre ressenti augmente — L'estime que vous vous portez diminue — Vous vous sentez de plus en plus coupable — Vous êtes apathique et sans énergie	— Vous n'avez plus de joie de vivre — Vous êtes complètement épuisé-e — Vous vous sentez peu concerné-e par ce qui se passe autour de vous	Faites appel à des spécialistes

Phase 4		
Ressenti	Attention si :	Conseil
— Vous abdiquez — Vous tombez malade — Vous avez un sentiment d'échec	— Votre absentéisme augmente — Votre isolement augmente	Faites appel à des spécialistes



Expression orale



Les méthodes pour améliorer son expression orale
- Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-026>



Les secrets d'un support de présentation réussi
- Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-027>



Ecrire des prompts efficaces pour ChatGPT : conseils pratiques
- Campus région du numérique
<https://www.hetsl.ch/lad-107>



Plateforme E-tandem
- Uditis
<https://www.hetsl.ch/lad-018>

Rédaction de travaux



Les bonnes pratiques de rédaction à l'Université - Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-025>



Rédiger un travail académique en groupe - Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-028>



Comment débiter une recherche documentaire - Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-024>



Conseils pour citer l'utilisation d'outils d'intelligence artificielle
- Haute école spécialisée de Suisse occidentale
<https://www.hetsl.ch/lad-031>



L'étape de la rédaction au cycle supérieur : surmonter le phénomène de la page blanche
- Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-044>



Obstacles à la rédaction aux cycles supérieurs
- Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-045>



Les travaux écrits
- Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-048>



Logiciel correcteur d'orthographe, de grammaire et de style à visée pédagogique Antidot®
<https://www.hetsl.ch/lad-053>

S'inspirer d'une autrice ou d'un auteur

Selon Boeglin (2005)

Choisir un texte plaisant à lire et s'interroger sur la manière dont l'autrice ou l'auteur s'y prend pour :

- Introduire son texte
- Conclure son texte
- Établir la relation entre le début et la fin de son texte
- Structurer son texte et suivre le fil directeur
- Opérer les transitions d'un paragraphe à l'autre
- Renvoyer à des passages précédents dans le texte
- Souligner l'idée centrale et l'objectif de son texte
- Développer ses arguments
- Définir des termes
- Intégrer les citations dans son texte
- Exemplifier ou illustrer son propos
- S'adresser à son lectorat et lui faire comprendre son propos
- Écrire de manière accessible sans utiliser un langage familier
- Etc.

Comment faire un « Brainstorming » ou remue-ménings ?

Selon le CARTU de l'Université d'Ottawa (2008)

Le remue-ménings est un procédé créatif permettant d'aller au-delà des premières idées sur un sujet.

Objectifs du remue-ménings :

- Révéler des thèmes ou des pensées profondes concernant le sujet
- Favoriser une réflexion plus poussée
- Recueillir des idées

Questions à se poser :

- Quel est mon sujet ?
- Qui est impliqué ?
- Pourquoi ?
- Quels sont les buts ?
- Où ? Quelle est la situation ?
- Quand ? Éléments passés, présents ou futurs à considérer ?
- Comment ?
- Quelles sont les raisons, causes, effets, conséquences ?
- Pourquoi est-ce important ?

Méthode :

- Travailler sur papier pour plus de spontanéité
- Répondre aux questions en style télégraphique
- Créer un compte-rendu du processus de réflexion



Étapes pour réaliser un remue-ménings illustré :

- 1 Commencer avec une idée principale
 - Réduire la question en un ou quelques mots
 - Écrire ces mots au centre d'une feuille de papier
- 2 Penser à tout ce qui est lié à cette idée
 - Tracer des lignes pour relier l'idée principale à de nouvelles idées (idées secondaires)
 - Écrire des notes brèves
- 3 Penser aux idées secondaires
 - Explorer les détails minimes qui peuvent engendrer des concepts importants
 - Continuer à poser des questions comme « pourquoi ? » et « comment ? »
- 4 Regrouper les idées semblables
 - Regrouper les idées pour organiser la pensée
 - Éliminer les idées superflues
- 5 Prendre du recul
 - Pour orienter le travail dans la bonne direction, se poser la question suivante : qu'est-ce que je veux prouver ?

Comment élaborer un plan ?

Selon le CARTU de l'Université d'Ottawa (2008)

Le plan est un cadre permettant de structurer un texte. Les idées recueillies doivent être organisées dans un plan qui deviendra la structure du travail (sa table des matières).

Objectifs du plan :

- Organiser les idées et les arguments de façon logique
- Orienter la recherche
- Éviter de recueillir des informations non pertinentes
- Respecter l'hypothèse de travail
- Fournir un cadre pour le travail

Ordres logiques possibles pour structurer les idées :

- Ordre chronologique : passé, présent, futur
- Du moins important au plus important
- Du général au spécifique
- Des faits les moins connus aux plus connus
- Du théorique au pratique
- Avantages et désavantages
- Ressemblances et différences
- Causes et effets

Étapes pour créer un plan :

- 1 Prendre les idées recueillies pendant le remue-méninges et la recherche
- 2 Grouper ces idées de façon logique
- 3 Identifier et étiqueter les idées principales et secondaires
- 4 Organiser les idées principales dans un ordre logique

Structure du plan en trois parties :

- 1 Introduction
 - Introduit le sujet du travail
 - Comprend l'hypothèse de travail (idée principale, thème spécifique, position appuyée)
 - Expose les sections principales du travail
- 2 Développement (corps du travail)
 - Souvent divisé en deux ou trois chapitres et parfois en sous-chapitres
 - Chaque chapitre comporte une brève introduction et est organisé selon un ordre logique
 - Chaque idée principale appuie l'hypothèse de travail
 - Une idée principale par paragraphe
 - Liens et transitions entre les idées et les paragraphes
- 3 Conclusion
 - Reprend les éléments importants et l'hypothèse de travail
 - Dernière nouvelle idée ou nouvelle perspective sur le sujet

Comment corriger son style ?

Selon Boeglin (2005)

Une fois le texte finalisé au niveau de sa structure et de son contenu, l'introduction et la conclusion écrites, il s'agit de rendre le texte agréable à lire.

Comment procéder ?

Relisez votre texte et concentrez-vous sur les points suivants :

1 La précision

- Utilisez des termes précis.
Remplacez les mots vagues par des termes plus spécifiques en utilisant un dictionnaire des synonymes
- Évitez les répétitions excessives d'un même mot ou expression.
Utilisez des synonymes précis, des pronoms ou des expressions alternatives pour varier (cette dernière, ce dernier, etc.)
- Assurez-vous que le terme employé est le plus approprié

Exemple : cette étudiante estime avoir une chance sur deux de rater son examen
– ce n'est pas de rater, mais de réussir qu'elle a une chance

- Remplacez les verbes vagues (être, avoir, faire, dire, aller, prendre, trouver, etc.) par des verbes plus précis

Exemple : faire un costume → confectionner un costume ; voir un musée → visiter un musée ; aller sur le Cervin → gravir le Cervin

- Évitez les termes latins ou étrangers quand un équivalent précis existe en français



2 La clarté

- Contrôlez la longueur des phrases.
Une phrase de 20 à 25 mots est compréhensible ; au-delà, elle devient difficile à saisir
- Assurez-vous que chaque phrase est construite autour d'un verbe conjugué et vérifiez la concordance des temps (c'est-à-dire l'harmonie entre les temps des verbes)
- Vérifiez le bon emploi des pronoms personnels
- Veillez à ce que la proposition principale émerge clairement parmi les subordonnées
- Évitez les enchevêtrements de propositions subordonnées

Exemple : L'étudiant que j'ai rencontré la semaine dernière et qui avait révisé régulièrement tout au long du semestre parce qu'il voulait réussir son examen qu'il trouvait très difficile, m'a dit qu'il avait finalement obtenu une bonne note → L'étudiant rencontré la semaine dernière, après avoir révisé régulièrement durant le semestre, a finalement obtenu un excellent résultat à un examen difficile

3 La sobriété

- Évitez les surcharges en adjectifs
- Limitez les superlatifs
- Traquez les adverbes et supprimez-les si possible
- N'abusez pas de termes techniques, familiers ou trop raffinés
- N'abusez pas de sigles et abréviations

Examens



Préparer et réussir votre session d'examens - Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-016>



Quelques conseils pour passer son examen le jour J
- Université de Neuchâtel
<https://www.hetsl.ch/lad-109>



10 conseils pour une préparation parfaite à l'examen - HESnews
<https://www.hetsl.ch/lad-076>



Technique testée :
la carte conceptuelle
- Université de Neuchâtel
<https://www.hetsl.ch/lad-110>



Préparation aux examens : révision, attentes et objectifs du cours
- Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-098>



Comment réussir un examen oral en 5 étapes - Student academy
<https://www.hetsl.ch/lad-039>



Stratégies de mémorisation
- Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-047>



6 conseils pour réussir un examen oral - La Libre
<https://www.hetsl.ch/lad-078>



Comment mémoriser les informations
- Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-097>



Passer l'examen : gérer le stress, préparer le matériel et les questions
- Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-095>



Résumé : comment faire des résumés efficaces - Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-127>



Comment le sport vous aide avec les révisions - Université de Neuchâtel
<https://www.hetsl.ch/lad-108>



Prise de notes



Prise de notes : méthode laptop
- Université de Neuchâtel
<https://www.hetsl.ch/lad-106>



Prise de notes
- Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-099>



Prise de notes : quels outils numériques ?
- Université de Genève
<https://www.hetsl.ch/lad-015>



Ecoute : comment développer une écoute active - Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-123>

Intégration sociale



Entrée en études supérieures : comment réussir ses études à la fac, en BTS ou en école ?
- Sport Business School
<https://www.hetsl.ch/lad-079>



L'isolement, un obstacle à vos études - Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-052>



Faire face à l'anxiété sociale
- Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-050>



Site Internet de l'association La Bulle
- Université Paul Sabatier de Toulouse
<https://www.hetsl.ch/lad-111>



Ciao (11-20 ans)
<https://www.hetsl.ch/lad-057>



On t'écoute (18-25 ans)
- Association romande CIAO
<https://www.hetsl.ch/lad-082>



Stop isolement - Stop Suicide
<https://www.hetsl.ch/lad-038>



Besoin d'aide ? N'attends pas
- Malatavie
<https://www.hetsl.ch/lad-080>

Gestion du temps et organisation



Gestion du temps : comment gérer son temps et gagner en autonomie
- Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-096>



Procrastination : ne plus rien remettre à demain - Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-130>



Conseils sur la gestion du temps
- Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-046>



Lecture : comment retirer un maximum d'informations - Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-125>



Comment organiser la gestion de son temps en fonction des modalités choisies par l'enseignant-e
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-119>



Organiser son espace de travail : comment l'adapter pour un enseignement à distance ?
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-118>



Se mettre au travail : quels conseils pour faciliter la mise au travail à distance ? - Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-115>



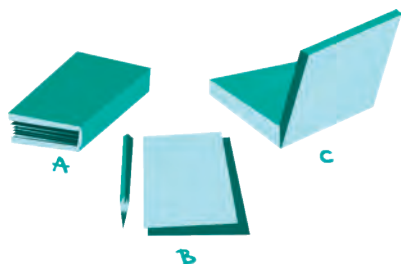
Le perfectionnisme : quand le mieux devient l'ennemi du bien
- Université Laval
<https://www.hetsl.ch/lad-051>



Organisation et planification : établir un planning efficace et améliorer son organisation - Université de Fribourg
<https://www.hetsl.ch/lad-129>

Méthode Pomodoro

La méthode Pomodoro aide à gérer votre temps de travail et votre concentration de manière efficace. Elle consiste à travailler par tranches de temps de 25 minutes, à l'aide d'un minuteur ou d'un chronomètre. Les tranches de 25 minutes sont entrecoupées par des pauses :



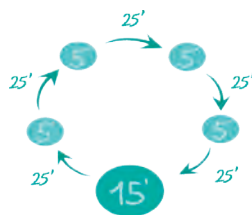
- 1 Choisir la tâche



- 2 Enclencher le minuteur sur 25 minutes et travailler sans interruption durant ce laps de temps



- 3 Puis prendre 5 minutes de pause pour faire autre chose : s'aérer, boire, méditer, discuter, etc.



- 4 Après 4 répétitions, faire une pause de 15 minutes

La méthode peut être utilisée lors d'un travail individuel ou collectif (le travail collectif peut prendre place dans un lieu commun, ou à distance en visioconférence)



Être plus efficace en utilisant la méthode Pomodoro - Université de Sherbrooke
<https://www.hetsl.ch/lad-114>

Méthode SMART



La méthode SMART permet de fixer des objectifs concrets et atteignables, ce qui favorise une gestion efficace de son temps.

SMART est un acronyme qui définit les caractéristiques essentielles pour fixer des objectifs concrets et atteignables. Chaque lettre de SMART représente un aspect clé de l'objectif :

- S** **spécifique**
l'objectif doit être clairement défini et précis, en évitant les termes vagues ou généraux
- M** **mesurable**
l'objectif doit être quantifiable afin de pouvoir évaluer les progrès et la réussite
- A** **atteignable**
l'objectif doit être réalisable et accessible en prenant en compte les ressources et les compétences
- R** **réaliste**
l'objectif doit être réalisable compte tenu des circonstances et des contraintes extérieures
- T** **temporellement défini**
l'objectif doit avoir une échéance claire afin de fixer un délai pour sa réalisation

Des objectifs SMART aident à se dépasser tout en se fixant des buts réalistes et réalisables. Cette approche vous permet de définir des étapes claires, de mesurer vos progrès et de garder votre motivation pour atteindre vos objectifs d'études.

Voici quelques exemples d'objectifs SMART :

- D'ici la fin de ce mois, je serai capable de prendre des notes de qualité, précises, structurées et complètes pour préparer mes examens, en lisant mes notes du cours précédent la veille du cours suivant, en faisant apparaître la structure du cours par des chapitres et sous-chapitres, en complétant mes notes le soir du cours, en effectuant un résumé de mes notes durant la semaine suivante
- D'ici la fin du semestre je serai capable de réussir l'examen de mathématiques, en révisant deux heures par semaine la matière vue en cours, en refaisant systématiquement les exercices et en m'entraînant avec des exercices créés à l'aide de l'intelligence artificielle
- D'ici la fin de ma première année de cours, je serai capable de gérer efficacement mon temps, en inscrivant dans mon agenda, en début de semestre, les jours de cours, les examens, les temps de révision, mes obligations professionnelles et personnelles et des temps de ressourcement réguliers

Matrice d'Eisenhower

	Urgent	Non urgent
Important	A	B
Non important	C	D

Cadran A
Important et urgent

Les tâches à noter dans ce cadran doivent être faites immédiatement. Elles sont cruciales et doivent être traitées en priorité, généralement durant la journée même (par exemple, un travail de validation à rendre le jour-même). S'il est presque impossible de ne pas avoir de tâches A, il faut en réduire le nombre sous peine de ressentir du stress, une fatigue excessive, voire un sentiment d'incapacité ou de doute sur soi.

Cadran B
Important et non urgent

Les tâches à noter dans ce cadran sont essentielles pour atteindre des objectifs à long terme, mais elles peuvent être planifiées pour plus tard. Dans ce cadran, ce n'est pas le temps, mais la tâche que vous valorisez. C'est le cadran de la prévention des crises plutôt que celui de leur gestion. Inscrivez-y les tâches importantes de la semaine (par exemple, faire des lectures pour votre travail de bachelor).

Cadran C
non important et urgent

Les tâches à noter dans ce cadran sont urgentes, mais pas importantes, ce qui signifie qu'elles doivent être réalisées rapidement, mais pas forcément par vous : elles peuvent parfois être déléguées à quelqu'un d'autre (par exemple, répondre à des messages ou des appels non essentiels). Notez-y aussi tous les dérangements (téléphones, réseaux sociaux, etc.) que vous n'avez pas pu éviter et qui vous ont éloigné de votre travail prioritaire (c'est à dire les tâches A et B).

Cadran D
Non important et non urgent

Les tâches à noter dans ce cadran ne sont ni importantes, ni urgentes pour atteindre vos objectifs. Elles représentent une perte de temps et peuvent généralement être reportées ou même éliminées (par exemple, surfer sans but sur Internet).

La matrice d'Eisenhower est un outil qui permet de classer les tâches en quatre catégories. Cette grille peut être utilisée de différentes manières :

Selon Roulin et al. (2013)

- Utilisation « in vivo » : l'objectif est de permettre un choix conscient et lucide de vos tâches. Il faut systématiquement vous demander, avant d'entreprendre une tâche, si elle est urgente et importante (cadran A), non urgente et importante (cadran B), urgente et non importante (cadran C) ou non urgente et non importante (cadran D)
- Utilisation comme bilan quotidien : vous notez les tâches d'une journée au fur et à mesure que vous les effectuez. À la fin de la journée, vous les répartissez dans les quatre cadrans. De cette façon, vous pouvez contrôler les événements qui perturbent votre planification
- Utilisation comme outil de planification : au début de chaque semaine, faites la liste des tâches que vous aurez à mener à bien et répartissez-les dans les différents cadrans. C'est le secret d'une planification réussie et un bon moyen de prévenir le stress

Formation pratique et stages



Convention relative aux droits des personnes handicapées
- Organisation Mondiale de la Santé
<https://www.hetsl.ch/lad-092>



Présentation de la Convention relative aux droits des personnes handicapées
- Confédération suisse
<https://www.hetsl.ch/lad-065>



Des outils pour améliorer l'employabilité des diplômés autistes
- Atypie-Friendly
<https://www.hetsl.ch/lad-007>



Coaching et insertion professionnelle des personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme
- Association autisme suisse romande
<https://www.hetsl.ch/lad-054>



Conseils pour l'insertion professionnelle des personnes présentant une déficience visuelle
- Fondation Asile des aveugles
<https://www.hetsl.ch/lad-009>



Conseils pour l'insertion professionnelle des personnes présentant une déficience auditive
- Fédération Suisse des Sourds
<https://www.hetsl.ch/lad-086>



Service d'aide à l'insertion professionnelle
- Pro Infirmis
<https://www.hetsl.ch/lad-083>

Chapitre 2



Conseils et stratégies pédagogiques aux enseignantes et enseignants

Ce chapitre propose des conseils et stratégies à l'intention de l'ensemble des enseignantes et enseignants en s'appuyant sur quatre sources :

- 1 Les réponses de 216 enseignantes et enseignants de la HES-SO au questionnaire de l'étude qui ont permis d'identifier les aménagements pédagogiques :
 - a estimés comme étant les plus importants
 - b estimés comme étant les moins appliqués dans les pratiques pédagogiques
- 2 Les réponses de 360 étudiantes et étudiants de la HES-SO au questionnaire de l'étude qui ont permis d'identifier les difficultés d'études les plus fréquemment rencontrées
- 3 Des conseils de personnes expertes et des propositions émises par les étudiantes et étudiants qui ont participé aux entretiens et focus groups dans le cadre de cette étude
- 4 Les réponses d'étudiantes et étudiants en deuxième année bachelor au questionnaire d'évaluation de l'enseignement d'un module semestriel intégrant des principes de la CUA, dispensé à plus de 100 personnes





Dans le contexte éducatif, chaque démarche pédagogique favorisant une plus grande inclusion peut faire une différence significative pour les étudiantes et étudiants.

L'application de principes de la CUA peut se faire de manière progressive par une prise de conscience et une analyse de ses pratiques actuelles. Ce chapitre a pour but de vous fournir des points de repère pour poursuivre ou initier ce travail pas à pas.



Les conseils et stratégies pédagogiques proposées dans ce chapitre sont divisées en trois grandes parties :

PLANIFIER SES
ENSEIGNEMENTS



ENSEIGNER



ÉVALUER LES
APPRENTISSAGES



Afin de rendre les enseignements plus inclusifs, voici ce que vous pouvez faire :

- Vous référer aux conseils et stratégies de cet ouvrage ainsi qu'aux ressources proposées par votre lieu d'enseignement
- Vous renseigner sur la politique de votre lieu d'enseignement en matière d'aménagements, de soutien et de ressources à disposition
- Vous associer avec d'autres collègues pour partager des pratiques inclusives, des ressources et des expériences positives
- Poser des questions ciblées sur l'accessibilité de vos cours lors des évaluations de l'enseignement par les étudiantes et étudiants (ressource en fin de chapitre)
- Approfondir vos connaissances des pratiques inclusives avec des formations : CUA, inclusion, difficultés et troubles rencontrés par les étudiantes et étudiants, utilisation du numérique dans les enseignements, etc.



2.1 Favoriser un climat d'apprentissage inclusif

Un climat inclusif est essentiel pour favoriser l'apprentissage et le bien-être de la communauté estudiantine. Lorsque les étudiantes et étudiants se sentent inclus, respectés et valorisés, cela les rend plus enclins à participer activement et à s'investir dans leurs études.

Ce que 57% des enseignantes et enseignants ayant répondu à l'enquête font déjà : inviter les étudiantes et étudiants à venir discuter de leurs besoins

Stratégies et conseils pédagogiques

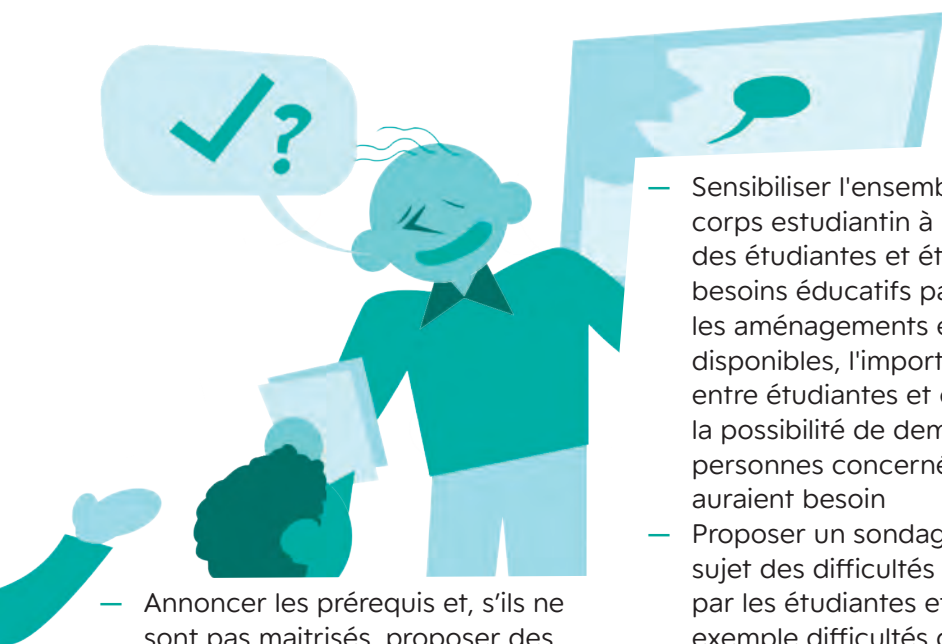
- Communiquer aux étudiantes et étudiants dès le début les choix pédagogiques qui ont été faits pour favoriser l'inclusion



62% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile

- Vous rendre disponible pour les étudiantes et étudiants et leur communiquer votre disponibilité à plusieurs reprises durant le semestre
- Venir en classe 15 minutes à l'avance afin d'échanger de manière informelle avec les étudiantes et étudiants
- Questionner les étudiantes et étudiants sur leurs attentes concernant les enseignements et annoncer ce qui sera enseigné





- Annoncer les prérequis et, s'ils ne sont pas maîtrisés, proposer des ressources complémentaires (par exemple, des quiz récapitulatifs comportant des feedbacks formatifs et un renvoi à des ressources utiles)
- Informer les étudiantes et étudiants de l'importance de réaliser leurs demandes de mesures de compensation spécifiques selon la réglementation en vigueur dans votre lieu de formation
- Inviter les étudiantes et étudiants qui le souhaitent à vous faire part de leurs besoins éducatifs particuliers pendant le semestre pour éviter de les découvrir peu avant un examen ou une évaluation
- Visibiliser les ressources à disposition : soutien aux études, guide de l'étudiante et de l'étudiant, consultation psychologique pour étudiantes et étudiants, possibilité de bourse, etc.

 53% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile

- Sensibiliser l'ensemble du corps étudiant à la situation des étudiantes et étudiants à besoins éducatifs particuliers : les aménagements et aides disponibles, l'importance du soutien entre étudiantes et étudiants, la possibilité de demander aux personnes concernées ce dont elles auraient besoin
- Proposer un sondage anonyme au sujet des difficultés rencontrées par les étudiantes et étudiants (par exemple difficultés d'attention, d'expression orale, de rédaction, fatigue, etc.) pour aborder la question de la diversité au sein du groupe classe et des ressources disponibles dans l'institution de formation

 47% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile

- Sensibiliser à la possibilité de faire des erreurs, de rencontrer des échecs et à l'importance de persévérer pour réussir
- Encourager le soutien, l'entraide et les échanges dans la communauté estudiantine
- Proposer des activités brise-glace en début de cours ou de travaux de groupe (ressource en fin de chapitre)
- Favoriser des moments d'échange pendant les enseignements ou de manière numérique sur un forum
- Inviter les étudiantes et étudiants à partager leurs stratégies : méthodes de travail, logiciels aidants, etc.



2.2 Rendre les supports de cours accessibles

Les supports de cours sont des obstacles lorsqu'ils ne sont pas adaptés. Fournir des supports accessibles et adaptables permet aux étudiantes et étudiants de mieux s'approprier la matière enseignée.

« Une enseignante [...] avait fait un examen d'entrée pour un cours obligatoire en nous donnant un PDF qui était illisible, photocopié 10 fois, en anglais, avec une mauvaise police. »

Raphaël
qui a une dyslexie, une dysorthographe et une dysgraphie

Stratégies et conseils pédagogiques

- Mettre à disposition sur une plateforme numérique d'enseignement (par exemple Moodle) les supports de cours en version modifiable avant le cours pour permettre aux étudiantes et étudiants de les adapter (taille, police, etc.)



78% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile



71% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

Chaque personne est différente et une police d'écriture peut ne pas convenir, même si elle est censée être facilitante, d'où l'importance de fournir des documents modifiables

« Il y a certains profs qui nous mettent les PowerPoint à l'avance et ça c'est aidant parce que [...] je peux me faire mes résumés avant, puis suivre en même temps avec une écriture qui me convient dans une grosseur qui me convient. »

Fanny
qui a une dyslexie, une dysorthographe et une dyscalculie



- Fournir le plan du cours en amont



75% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Prêter attention à la lisibilité des documents
- Prêter attention à l'accessibilité des ressources pédagogiques du cours en variant les supports : livres, sites, podcasts, images, etc.



71% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Permettre le rendu des travaux de formation par voie électronique



85% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Rédiger des documents Word avec une taille de police 12 minimum sans serif
- Projeter des supports PowerPoint avec les caractéristiques suivantes :
 - Police 24 minimum
 - Police sans serif : Arial, Calibri, Candara, Open Dys, Dyslexie, etc.
 - Structure claire
 - Maximum 8 lignes par slide
 - Texte aéré
 - Illustrations nettes et de qualité

- Décrire et commenter systématiquement les images figurant dans vos supports PowerPoint
- Ne pas utiliser la couleur comme signifiant unique : recourir aussi aux textures, icônes, souligné et contrastes pour la conception des supports pédagogiques

- Fournir des PowerPoint sonorisés et/ou avec des commentaires sous les diapositives
- Proposer la fonctionnalité de sous-titrage en direct incluse dans PowerPoint ou par un logiciel de dictée vocale
- Fournir un glossaire avec les notions clés abordées dans le cours
- Déposer l'ensemble des documents cadres, supports de cours et ressources du cours sur la plateforme d'enseignement en ligne de votre institution : Moodle, etc.



76% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Proposer des forums de questions-réponses modérés et validés par le corps enseignant
- Fournir le sous-titrage des vidéos et audios diffusés durant les cours à l'aide de logiciels : Adobe Premiere, Aegisub, Subtitle Edit, etc.



56% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile

- Ajouter une description des images dans les documents afin de faciliter la lecture via un logiciel de lecture audio, notamment pour les personnes malvoyantes : par exemple, sur Word, faire un clic droit sur l'image, puis sélectionner « afficher le texte de remplacement »
- Vérifier l'accessibilité numérique de vos supports informatiques : quiz, sondages, sites Internet, etc.



2.3 Dispenser des enseignements inclusifs

Des enseignements inclusifs sont essentiels pour garantir la pleine participation et les mêmes opportunités d'apprentissage à l'ensemble des étudiantes et étudiants, quelles que soient leurs différences et leurs besoins d'étude particuliers.

Ils favorisent la qualité de l'expérience d'apprentissage où la diversité est valorisée, encourageant le partage et la collaboration entre étudiantes et étudiants.

Stratégies et conseils pédagogiques

- Créer de multiples occasions de participation active et interactive pendant les cours



88% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Varier les modalités d'enseignement : classe inversée, cours en présentiel, à distance, synchrone, asynchrone, travail en individuel et en groupe, travaux pratiques, ateliers, etc.



69% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà



95% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile

- Commencer chaque cours par les objectifs pédagogiques visés ainsi que par un aperçu et résumé des sujets qui y seront abordés



83% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Résumer les points clés à la fin de chaque cours



81% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Faire le lien entre les points clés et les objectifs du cours au fur et à mesure de son déroulement



70% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Permettre aux étudiantes et étudiants d'exprimer leur compréhension de multiples façons : vidéo, présentation PowerPoint, expression créative, etc.

 55% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Faire régulièrement des petites pauses pendant les cours (par exemple 5 minutes de pause toutes les 30 ou 45 minutes, pour reprendre les notes de cours, répondre à un quiz, etc.)

 78% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile

- Enregistrer les cours et les mettre à disposition sur la plateforme d'enseignement en ligne de votre institution sous conditions d'utilisation : charte éthique à signer, règlement d'études, etc.

 75% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile

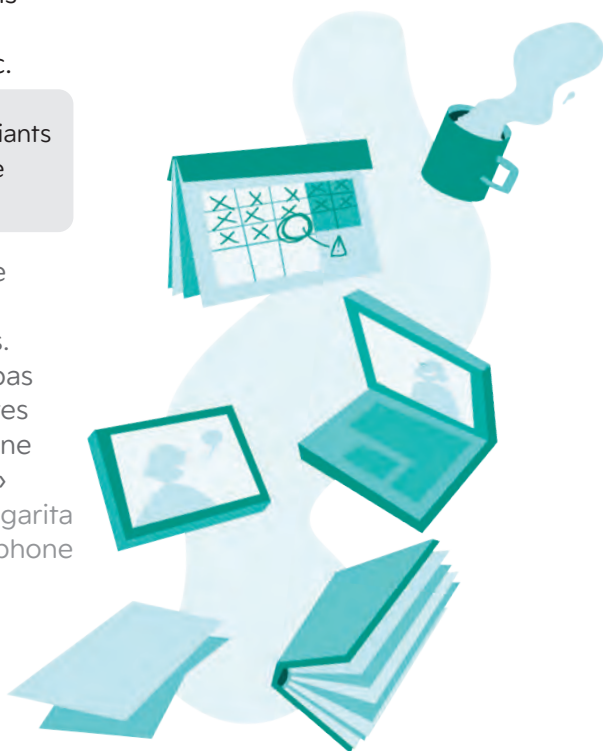
« J'ai des enfants et j'ai une crainte que quand ils tombent malades, je ne puisse pas assister aux cours. Avoir le cours enregistré ce n'est pas la même chose que d'avoir les notes des autres. Des fois, on a de la peine à demander aux autres les notes. »

Margarita
mère de famille qui est allophone

- Répéter la question d'une étudiante ou d'un étudiant à l'ensemble du groupe avant de répondre

 69% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Encourager l'autoévaluation formative pendant ou entre les cours : par exemple, quiz réguliers sur Moodle
- Offrir la possibilité de choisir les ressources à consulter parmi une liste prédéfinie : par exemple, regarder une vidéo ou lire un article
- Proposer un contenu de cours proche du contexte de la pratique professionnelle
- Illustrer les apports théoriques par des exemples concrets et pertinents de la réalité du terrain professionnel ou basés sur l'expérience des étudiantes et étudiants



2.4 Proposer des travaux de groupe accessibles

Les travaux de groupe peuvent représenter un défi pour certaines personnes. Mettre en place des conditions favorables à la collaboration entre étudiantes et étudiants constitue un moyen de rendre les travaux de groupe plus accessibles.

« C'est compliqué parce que souvent je n'ai pas compris la partie que je dois faire et j'en fais soit pas du tout assez, soit beaucoup trop. Ça m'est arrivé souvent de faire la partie de deux à trois personnes au lieu de la mienne. Donc pour moi c'est beaucoup d'énergie et beaucoup de temps de travail pour rien, parce que je n'ai pas envie de décevoir le groupe. »

Elena
qui a un trouble de l'attention avec hyperactivité,
une dyslexie et un trouble auditif léger



Stratégies et conseils pédagogiques

- Proposer une activité brise-glace pour créer des liens au sein du groupe (ressource en fin de chapitre)
- Laisser du temps aux membres du groupe pour identifier les compétences de chaque personne, les obstacles que le groupe pourrait rencontrer et les stratégies collectives qui pourraient être mises en place pour les surmonter : cartes des forces, contrat d'équipe, etc.
- Prendre un temps pour planifier les aspects organisationnels : disponibilité, moyen de contact privilégié, répartition des tâches, échéances, etc.
- Rédiger des consignes claires et structurées (par exemple, à l'aide de l'intelligence artificielle)
- Communiquer les valeurs du travail en groupe, l'encadrer et l'évaluer à l'aide d'une grille critériée présentant les comportements attendus : s'acquitter des tâches attribuées, respecter les échéances, tenir compte des idées et positions des membres du groupe, etc.
- Assigner des rôles tournants afin de développer des compétences variées chez l'ensemble des membres : scribe, porte-parole, présidence, etc.
- Encourager les étudiantes et étudiants à créer un espace collaboratif en ligne : équipe Teams pour y déposer un journal de bord, des PV de séances, un calendrier des tâches et échéances ; Miro, GitHub, [Element.io](#), Perusall, etc.
- Prendre un temps à la fin du cours pour s'assurer de l'organisation, de l'avancée des groupes et planifier les prochaines étapes le cas échéant
- Expliciter les difficultés possibles que les étudiantes et étudiants pourraient rencontrer et proposer des moyens de médiation ou de signalement des éventuels conflits
- Proposer une alternative en individuel lorsque l'objectif du travail de groupe n'est pas de développer des compétences de collaboration en équipe
- Permettre aux étudiantes et étudiants de choisir les membres de leur groupe, dans la mesure du possible



2.5 Mettre en place des mesures de compensation adaptées

L'application des principes de la CUA favorise l'inclusion du plus grand nombre d'étudiantes et d'étudiants quel que soit leur profil. Cependant, des aides et des aménagements spécifiques restent indispensables pour certaines personnes.

Les mesures de compensation servent à atténuer les désavantages liés à une situation de handicap. Elles sont généralement accordées aux personnes à même d'atteindre les objectifs d'études et ayant reçu un diagnostic. Elles ne doivent pas diminuer les exigences du cursus ni les objectifs d'apprentissage visés. Les mesures de compensation peuvent être de différents ordres :

- aides techniques : outils numériques et moyens auxiliaires, tels que des ordinateurs portables, dictionnaires électroniques, logiciels, boucles magnétiques
- aides humaines : par exemple, mentorat entre pairs, scribe pour prendre des notes de cours, interprète en langue des signes
- aménagements des conditions d'études : par exemple, adaptation du parcours d'études, des modalités et supports pédagogiques
- aménagements des conditions d'examens : par exemple, contrôle des connaissances personnalisé, majoration de temps, salle à effectif réduit

- accessibilité architecturale : accessibilité des locaux et des voies d'accès, informations sensorielles, etc. (ces mesures relèvent de la responsabilité de la direction de l'institution de formation)

Dans chaque sous-chapitre du chapitre « Conseils et stratégies d'apprentissage aux étudiantes et étudiants » de cet ouvrage se trouvent des exemples de mesures de compensation adaptées aux difficultés évoquées.

« Je prends un coussin pour mettre sur la chaise quand je suis en cours, aux auditoires ou à la salle de pause. Et malheureusement ce coussin je dois le prendre avec moi à l'école donc voilà, je me trimballe en plus de toutes mes affaires, un coussin pour être à l'aise pendant les cours [...] Ça serait vraiment chouette qu'il y ait justement des coussins des choses comme ça à disposition. »

Sylvianne
qui a une endométrieose sévère,
une narcolepsie, une hypersomnie
et un trouble de l'attention

Stratégies et conseils pédagogiques

- Offrir un soutien pédagogique spécifique pour les étudiantes et étudiants ayant des besoins éducatifs particuliers



30% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Inviter les étudiantes et étudiants à venir discuter de leurs besoins



57% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Vérifier l'accessibilité de la salle avant le cours



30% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Rappeler aux étudiantes et étudiants présentant des besoins éducatifs particuliers de demander les mesures de compensation auxquelles elles et ils ont droit
- Mettre en œuvre les mesures de compensations autorisées
- Veiller à ce que les aides techniques données soient adaptées à la personne

« Pour mes examens de cette fin de semestre, j'avais droit à un ordinateur de l'école et du coup ça m'a vraiment fait bizarre parce qu'il n'était pas adapté comme mon ordi personnel l'est maintenant. [...] j'ai dû [...] mettre beaucoup plus d'énergie à me concentrer. »

Leslie
qui a une déficience visuelle



2.6 Favoriser l'inclusion lors des périodes de formation pratique

Cette partie s'adresse à l'ensemble des enseignantes et enseignants et plus spécifiquement aux personnes encadrant les périodes de formation pratique et les stages.

Les périodes de formation sur les terrains professionnels comportent des enjeux en termes d'inclusion. Ces enjeux sont accompagnés de défis importants en matière de développement des compétences professionnelles visées.

Stratégies et conseils pédagogiques

Choix et préparation à la formation pratique

- Préparer les étudiantes et les étudiants aux situations qui seront rencontrées en stage ou en formation pratique : présenter des exemples concrets et actualisés de ce qui se vit sur le terrain, proposer des temps d'échange avec des personnes expertes de la pratique professionnelle, etc.
- Prévoir une visite avant le stage
- Diminuer la charge de travail demandée pour les cours lors des périodes de formation pratique tout en veillant à accompagner le développement des compétences en situation professionnelle (analyse de pratique, analyse de l'activité, etc.)
- Proposer une page d'information en ligne au sujet de l'inclusion en formation pratique, des difficultés pouvant être rencontrées, des mesures de compensation possibles, des ressources à disposition, des procédures à suivre et y insérer une foire aux questions (FAQ)

« En cours, il manque un peu le côté pratique, ce n'était pas assez poussé dans le sens où, pendant le stage, souvent on me demandait de proposer des interventions et je n'avais aucune idée parce qu'en classe on n'avait pas trop regardé cela. »

Emma

- Aider les étudiantes et étudiants à faire des liens entre les contenus de la formation et les réalités professionnelles : par exemple,
 - par les personnes référentes de l'école lors de la rédaction du projet de formation pratique et de la formulation des objectifs pédagogiques
 - par les personnes référentes du terrain lors des rencontres de suivi
 - par les responsables des enseignements permettant d'intégrer les expériences pratiques (analyse de l'activité, analyse de pratique, etc.)
 - par les consignes de rédaction du rapport de formation pratique
 - par des listes thématiques de contenus de la formation adossés à des exemples issus de la pratique professionnelle
- Communiquer sur le dispositif de soutien proposé dans le cadre de la formation pratique lors de rencontres avec les étudiantes et étudiants, thématiser les difficultés potentielles rencontrées ainsi que les possibilités d'aménagements et de soutien, aborder la question de l'inclusion et des exigences professionnelles à remplir dans le cadre de la formation pratique

« Il y avait des profs dans différentes salles et puis on allait poser des questions à ces différents profs par rapport aux différentes formations pratiques qu'on voulait faire [...] ils ont appelé ça Speed Meeting. »

Dylan

- Informer les étudiantes et étudiants à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap au sujet de leur employabilité en fonction des secteurs professionnels concernés
- Sensibiliser les lieux de formation pratique à la question de la diversité, de l'inclusion, des besoins spécifiques des étudiantes et étudiants, des situations de handicap rencontrées : par exemple par des courriers, des conférences, des temps d'échanges entre les personnes représentant les milieux professionnels, les personnes responsables de la formation pratique, des étudiantes et étudiants concernés et des personnes expertes
- Orienter le choix des activités proposées en formation pratique sur les objectifs pédagogiques, et pas sur des impératifs de rentabilité



- Elaborer, dans la mesure du possible, une liste de lieux de formation pratique ouverts à proposer des aménagements pour les étudiantes et étudiants à besoins éducatifs particuliers
- Donner la possibilité aux étudiantes et étudiants de choisir leur lieu de formation pratique
- Donner l'opportunité d'effectuer la formation pratique à temps partiel sur une durée plus longue
- Permettre aux étudiantes et étudiants à besoins éducatifs particuliers de se signaler auprès des personnes responsables de la formation pratique ou via un formulaire en ligne pour indiquer leurs besoins spécifiques
- Accompagner les étudiantes et étudiants à besoins éducatifs particuliers dans la recherche d'une place de formation pratique appropriée à leurs caractéristiques : par exemple en tenant compte de l'accessibilité du lieu, des contraintes de déplacement et de logement, ainsi que des contraintes liées à la prise en charge personnelle

« Je souhaite également remercier ma doyenne de m'avoir permis de réaliser mon stage proche de mon domicile afin de limiter la fatigue due aux déplacements. Cela a été décisif dans la réussite de ma formation pratique. »

Eric
qui a des migraines chroniques

- Rédiger un courrier formel destiné au lieu de formation pratique indiquant la mise à disposition de l'institution de formation pour discuter des aménagements nécessaires

- Le cas échéant, rédiger une lettre de recommandation à l'attention des terrains professionnels dans lesquels une personne en situation de handicap souhaiterait effectuer une immersion professionnelle, un stage ou une formation pratique
- Avoir conscience qu'une collaboratrice ou un collaborateur avec une différence est un enrichissement pour une équipe professionnelle : la diversité est favorable à l'équilibre humain et favorise l'atteinte des objectifs collectifs ; et les aménagements donnés à une personnes peuvent bénéficier à l'ensemble

Accompagnement et aménagements pendant la formation pratique

- Accompagner les étudiantes et étudiants en difficulté sur leur lieu de formation pratique de manière individuelle : faire le bilan de la situation avec la personne, par exemple à l'aide du modèle du Processus de Production du Handicap (PPH), en l'aidant à mettre en évidence ses capacités et difficultés, les obstacles rencontrés, les facilitateurs présents ou à renforcer, ainsi que les situations de handicap rencontrées dans l'activité professionnelle
- Co-construire avec la personne des pistes d'action possibles, comme des aménagements, des aides techniques ou humaines, des stratégies ; le cas échéant, mettre en réflexion avec la personne la pertinence du choix du lieu de formation pratique, voire le choix de profession et envisager d'autres perspectives professionnelles satisfaisantes

59% des étudiantes et étudiants ayant participé à l'étude disent avoir rencontré des difficultés à effectuer leur formation pratique



14% des étudiantes et étudiants ayant répondu au questionnaire ont bénéficié d'un échelonnement de leur formation et de leurs formations pratiques



7% des étudiantes et étudiants ayant répondu au questionnaire ont bénéficié de la possibilité de choisir leur lieu de formation pratique



- Collaborer avec les terrains professionnels concernés pour trouver les compromis acceptables afin d'assurer le développement des compétences professionnelles requises, tout en veillant à l'équité et à l'accès aux ressources selon un principe de proportionnalité
- S'informer sur les problématiques (déficiences, troubles, situations spécifiques) rencontrées par les étudiantes et étudiants qui signalent leurs difficultés et sur les bonnes pratiques d'accompagnement en milieu professionnel, par exemple en lisant les ressources en fin de chapitre, en s'adressant à un service spécialisé de votre institution ou en prenant contact avec des associations spécialisées

« Je me suis retrouvée dans le domaine du handicap physique : je n'avais pas d'expérience là-dedans et ça a été dur [...] j'étais épuisée avec mes douleurs chroniques, je devais utiliser des engins pour déplacer des personnes de leur chaise à leur lit [...] j'ai réalisé que [...] je ne peux pas postuler dans un tel milieu. »

Abby

qui a un trouble de l'attention,
une narcolepsie et de l'endométriose



Atteinte des objectifs de la formation pratique

- Respecter le droit des personnes en situation de handicap de bénéficier de mesures de compensation spécifiques pour faciliter leurs études, y compris lors des formations pratiques
- Veiller à évaluer les compétences professionnelles visées des étudiantes et étudiants à besoins d'études particuliers ou en situation de handicap de manière équitable, tout en proposant, le cas échéant, des modalités d'évaluation adaptées



2.7 Evaluer de manière inclusive

Proposer des évaluations accessibles permet de garantir l'égalité des chances entre les étudiantes et étudiants et leur offre la possibilité de démontrer leurs réelles connaissances et compétences.

« Soit on présentait un petit dossier soit on faisait un oral. On a été trois à choisir l'oral, je crois qu'en général les gens s'axent quand même plus sur l'écrit. Donc ça permet aussi d'être plus à l'aise pour chacun. »

Zoé

qui a un trouble du spectre de l'autisme

Stratégies et conseils pédagogiques

- Présenter la grille et les critères d'évaluation en début de semestre



84% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile

« Les consignes dans les examens ça devient compliqué, par exemple s'il y a deux questions en une phrase : nommez tel et tel, puis décrivez telle et telle chose. Parfois j'avais des questions qui étaient à moitié remplies parce que je n'avais fait que la première partie. »

Ethan

qui a une dyslexie, une dysorthographe et une dyscalculie

- Clarifier les objectifs pédagogiques du cours et les attentes de l'examen

- Utiliser diverses modalités d'évaluation au sein d'un même enseignement pour permettre aux étudiantes et étudiants d'exprimer leur compréhension de multiples façons : quiz, conception de médias, consultation de ressources, travaux à rédiger à la maison, examen final en ligne avec les notes de cours, etc.



37% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà



82% des étudiantes et étudiants d'un module ont considéré cette stratégie utile

- Proposer des évaluations formatives régulières pour favoriser l'intégration et la compréhension de la matière et préparer les étudiantes et étudiants à l'évaluation sommative

- Proposer des modalités d'évaluation à choix lorsque cela est possible : par exemple, dossier à rédiger ou présentation orale
- Proposer une séance dédiée aux questions des étudiantes et étudiants sur l'évaluation et l'examen
- Proposer un examen blanc avec les corrections
- Fournir des exemples de réponses satisfaisantes d'examen



53% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- S'assurer de l'accessibilité des supports d'examen : consignes, vignettes, etc.
 - Espacement 1,5
 - Taille de la police 12 au minimum
 - Polices sans serif : Arial, Calibri, Candara, OpenDyslexic, etc.
 - Sous-titres des audios et vidéos
 - Description des images, graphiques, etc.
- Permettre de soumettre des documents et travaux par voie électronique



85% du corps enseignant ayant répondu à l'enquête le fait déjà

- Proposer des consignes claires dans des formats diversifiés : écrits, oraux, audios, etc.
- Vérifier la clarté des consignes à l'aide de l'intelligence artificielle : lui demander de simplifier ou de reformuler le texte
- Identifier les questions qui entraînent de nombreux échecs pour les reformuler en conséquence



- S'assurer que l'examen évalue bien les compétences visées : ne pas vérifier la maîtrise d'un geste technique par un examen écrit
- Prévoir des temps d'examens suffisamment larges en fonction des objectifs pédagogiques visés
- Accorder du temps supplémentaire pour passer les examens aux étudiantes et étudiants au bénéfice de cette mesure de compensation
- Permettre aux étudiantes et étudiants d'utiliser un dictionnaire ou un correcteur orthographique, lorsque la compétence visée n'est pas l'orthographe
- Permettre de porter des casques anti-bruit non connectés ou bouchons d'oreilles lors des évaluations
- Permettre de surligner et annoter les documents fournis lors de l'évaluation
- Fournir des feuilles de brouillon



2.8 CUA express : mesures simples et efficaces pour favoriser l'inclusion

Les conseils et stratégies suivantes tiennent compte de la charge de travail et de la complexité de la réalité des enseignantes et enseignants. Afin de vous aider à vous orienter, ces conseils et stratégies sont classifiées selon leur coût en temps et en moyens à mettre en oeuvre :



- Une plume
conseils et stratégies
pédagogiques peu
coûteuses en temps
et en moyens et
ne nécessitant pas
de compétences
particulières
- Deux plumes
conseils et stratégies
pédagogiques d'un
niveau intermédiaire
- Trois plumes
conseils et stratégies
pédagogiques d'un
niveau avancé et
coûteuses en temps

Le **top 11** des mesures efficaces et peu coûteuses que les enseignantes et enseignants peuvent mettre en œuvre

Des petits pas pour vous, mais des grands pas pour l'inclusion !

- 1 ➤ Fournir des supports PowerPoint avec police 24 minimum sans serif
- 2 ➤ Rédiger des documents Word avec police 12 minimum sans serif
- 3 ➤ Mettre à disposition des supports de cours en version modifiable avant le cours, ainsi que les PowerPoint avec les commentaires
- 4 ➤ Transmettre des documents cadres, supports de cours, plan du module, grille de validation et ressources du cours sur une plateforme d'enseignement en ligne
- 5 ➤ Activer les sous-titres sur PowerPoint durant le cours
- 6 ➤ Communiquer au début de votre enseignement sur la diversité au sein de la classe
- 7 ➤ Fournir des consignes claires et structurées
- 8 ➤ Ouvrir des espaces de dialogues pour les personnes ayant des besoins éducatifs particuliers
- 9 ➤ Mettre en place un forum de questions-réponses concernant les besoins éducatifs particuliers sur une plateforme d'enseignement en ligne
- 10 ➤ Offrir la possibilité d'effectuer individuellement un travail de groupe
- 11 ➤ Proposer des ressources diversifiées existantes à choix, si vous en avez l'occasion : écouter un podcast, regarder une vidéo ou lire un article

Le **top 7** de ce que demandent les étudiantes et étudiants que le corps enseignant ne fait pas (encore 😊)

- 1 ➤ Enregistrer les cours
- 2 ➤ Optimiser le temps en cours et alléger la quantité de travail en dehors des cours
- 3 ➤ Adapter la façon de passer un examen
- 4 ➤ Adapter les conditions pour les travaux à rendre
- 5 ➤ Rediriger le corps étudiant vers un soutien pédagogique
- 6 ➤ Demander une vérification de l'accessibilité et de l'adaptabilité des salles de cours
- 7 ➤ Proposer un moment d'échange afin que les étudiantes et étudiants puissent parler de leurs besoins d'étude particuliers



2.9 Et si une étudiante ou un étudiant me fait part de son diagnostic ou de sa situation spécifique ?

SAVOIR

- Un diagnostic peut offrir des éclairages utiles, mais il ne faut pas y enfermer les personnes, car chaque individu est unique et complexe
- Un même diagnostic ou une même situation spécifique n'implique pas forcément les mêmes difficultés rencontrées et les mêmes besoins éducatifs particuliers
- Les personnes peuvent présenter un ou plusieurs troubles et situations spécifiques
- Les étudiantes et étudiants sont parfois diagnostiqués en cours de formation
- Les personnes peuvent en avoir conscience ou pas, avoir reçu un diagnostic ou pas ou être en cours d'investigation

80% des troubles et situations spécifiques sont invisibles

- Une partie des étudiantes et étudiants ne se signale pas

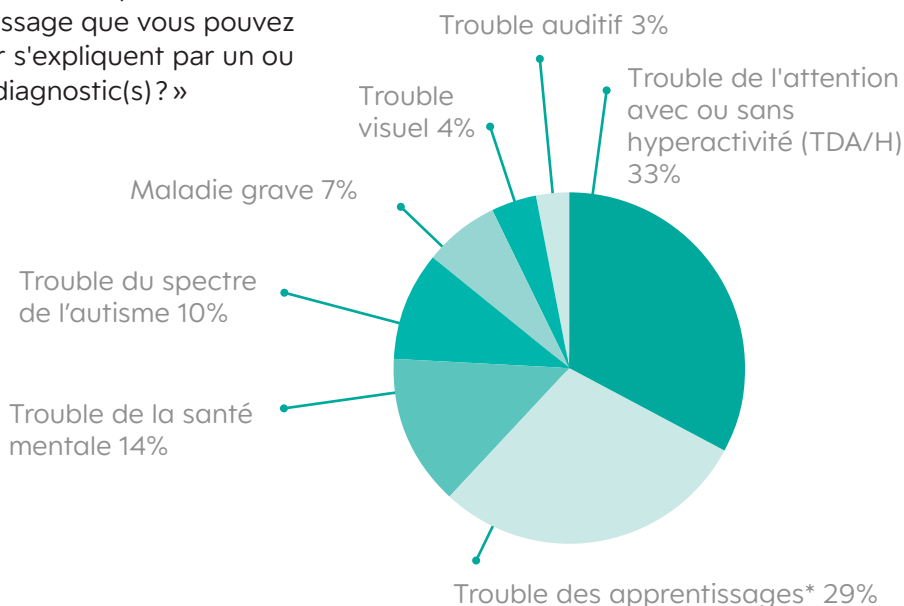


Parmi les étudiantes et étudiants ayant répondu au questionnaire de l'étude et ayant reçu un diagnostic, 38% n'ont pas bénéficié de mesures de compensation durant leurs études

AGIR

- Ouvrir la discussion avec l'étudiante ou l'étudiant et parfois avec les personnes qui l'aident (ou personnes de confiance) afin de comprendre sa situation particulière, les difficultés et obstacles rencontrés et prendre note de ses besoins éducatifs particuliers et demandes de mesures de compensation
- Se tourner vers les services spécialisés de votre établissement d'enseignement ou vers des associations de personnes concernées
- S'informer sur le trouble ou la situation spécifique rencontrée par l'étudiante ou l'étudiant ainsi que sur les aménagements et les aides qui pourraient être utiles (ressources à la page suivante)
- Collectiviser et se coordonner sur les réponses à donner aux besoins exprimés par l'étudiante ou l'étudiant avec les autres enseignantes et enseignants concernés, les membres du décanat et les personnes ressources de votre institution
- Mettre en place les aménagements et les aides adaptées en tenant compte des besoins exprimés par la personne et des possibilités du contexte

Les 360 étudiantes et étudiants de la HES-SO ayant répondu au questionnaire du projet sont des personnes qui s'identifient comme ayant des besoins éducatifs particuliers. Voici ce qu'elles ont répondu à la question: « Est-ce que les difficultés d'apprentissage que vous pouvez rencontrer s'expliquent par un ou plusieurs diagnostic(s) ? »



*Les troubles des apprentissages recouvrent la dyslexie, la dysorthographe, la dyscalculie et la dyspraxie

Pour en savoir plus, vous pouvez vous rendre sur les sites suivants :



Etudier avec : un TDA/H, un TSA, des déficiences auditives, une dyslexie, une mobilité réduite, un handicap physique, des déficiences visuelles
- Swissuniability
<https://www.hetsl.ch/lad-088>



Santé mentale des étudiant-es universitaires
- Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur (ORES)
<https://www.hetsl.ch/lad-035>



Fiches d'informations: déficiences auditives, déficiences visuelles, TSA, TDA/H, HPI, dyslexie-dysorthographe, dyscalculie, dysphasie, dyspraxie - Centre Suisse de Pédagogie Spécialisée
<https://www.hetsl.ch/lad-062>



2.10 Ressources



Ressources pédagogiques pour des pratiques inclusives
- Haute école pédagogique Vaud
<https://www.hetsl.ch/lad-011>



Bonnes pratiques d'accessibilité
- cellCIPS
<https://www.hetsl.ch/lad-063>



Applications pédagogiques de la Conception Universelle de l'Apprentissage
<https://www.hetsl.ch/lad-036>



Article "To provide or not to provide course PowerPoint slides ? The impact of instructor-provided slides upon student attendance and performance" - Debra L. Worthington et David G. Levasseur
<https://www.hetsl.ch/lad-085>



Mini-guide de la Conception Universelle de l'Apprentissage
<https://www.hetsl.ch/lad-030>



Catalogue de solutions numériques pour répondre à des difficultés scolaires - cellCIPS
<https://www.hetsl.ch/lad-013>



Conception Universelle de l'Apprentissage
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-021>



Le contrat pédagogique
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-019>



Pédagogie inclusive
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-022>



Padlet sur le travail en équipe des étudiantes et étudiants
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-023>



Rendre l'enseignement supérieur plus inclusif par la formation des enseignantes et enseignants
- Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-020>



Activités brise-glace
- Université de Moncton
<https://www.hetsl.ch/lad-120>



Les pratiques pédagogiques
- Université du Québec à Montréal
<https://www.hetsl.ch/lad-008>



Répertoire d'activités brise-glace
- CEDIP
<https://www.hetsl.ch/lad-059>



Créer des documents accessibles
- cellCIPS
<https://www.hetsl.ch/lad-012>



Fiches sur les troubles ou déficiences pour enseignantes et enseignants - Centre Suisse de Pédagogie Spécialisée
<https://www.hetsl.ch/lad-061>



Conseils pour l'insertion professionnelle des personnes présentant une déficience visuelle - Fondation Asile des aveugles
<https://www.hetsl.ch/lad-009>



Exemple de questions portant sur l'inclusion dans le cadre de l'évaluation de l'enseignement par les étudiantes et étudiants - Université de Lausanne
<https://www.hetsl.ch/lad-105>



Conseils pour l'insertion professionnelle des personnes présentant une déficience auditive - Fédération Suisse des Sourds
<https://www.hetsl.ch/lad-086>



L'accueil en stage des personnes étudiantes à besoins éducatifs particuliers - Université de Montréal:
<https://www.hetsl.ch/lad-040>



Convention relative aux droits des personnes handicapées - Organisation Mondiale de la Santé
<https://www.hetsl.ch/lad-092>



Présentation de la Convention relative aux droits des personnes handicapées - Confédération suisse
<https://www.hetsl.ch/lad-065>



Des outils pour améliorer l'employabilité des diplômés autistes - Atypie-Friendly
<https://www.hetsl.ch/lad-007>



Coaching et insertion professionnelle des personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme - Association autisme suisse romande
<https://www.hetsl.ch/lad-054>



Chapitre 3



Conseils et stratégies aux directions pour offrir un environnement d'apprentissage inclusif

Ce chapitre s'adresse aux directions d'établissements d'enseignement supérieur qui souhaitent renforcer les aspects inclusifs des formations dispensées.

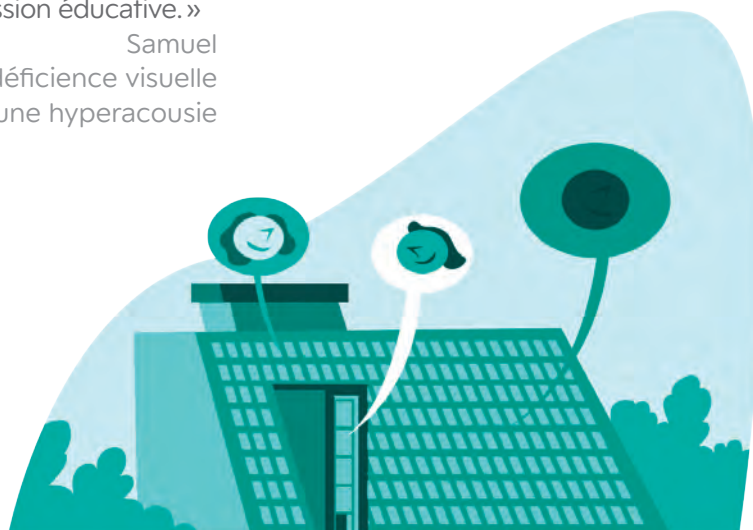
Les conseils présentés ici sont issus de trois sources :

- 1 Questionnaires effectués auprès de directions, d'étudiantes et étudiants et d'enseignantes et enseignants de hautes écoles
- 2 Conseils de spécialistes
- 3 Textes prescriptifs nationaux et internationaux en matière d'inclusion

Les étudiantes et étudiants participant à cette étude souhaitent apprendre dans un environnement inclusif et bienveillant qui tient compte de leurs besoins d'apprentissage.

« Une institution inclusive et bienveillante est une institution qui profite à toutes et tous, étudiantes et étudiants, comme enseignantes et enseignants, que l'on soit en difficulté ou non. La qualité des échanges, la bonne communication, l'écoute et la capacité de l'institution de se remettre en question et à évoluer sont des piliers fondamentaux dans l'enseignement et la mission éducative. »

Samuel
qui a une déficience visuelle
et une hyperacousie



La prise en compte systématique de la diversité du corps étudiant augmente le niveau d'inclusion et d'attractivité d'une institution de formation tertiaire.

La Conception Universelle de l'Apprentissage (CUA) est un moyen efficace pour développer un environnement d'étude inclusif en diminuant le besoin de recourir à des aménagements individuels.

Elle réduit les obstacles pour un grand nombre d'étudiantes et étudiants, notamment les personnes rencontrant des situations de handicaps multiples ou invisibles.



Pour être efficace, le processus de changement vers plus d'inclusion doit faire partie de la politique de l'institution. Le soutien systématique qui en découle ne concerne pas seulement la CUA, mais aussi les mesures de compensation des inégalités prévues par la loi. Ce cadre légal est rappelé dans l'article « Les enjeux de l'inclusion dans l'enseignement supérieur » (ressource en fin de chapitre).



3.1 Ce que les étudiantes et étudiants attendent de leur lieu de formation

Enseignantes et enseignants formés à la pédagogie inclusive

Ce que vous pouvez faire

- Adopter une politique inclusive qui envisage la neurodiversité comme une ressource
- Sensibiliser l'ensemble de votre personnel à la diversité des profils étudiants
- Proposer des formations sur la neurodiversité
- Soutenir la mise en place de la Conception Universelle de l'Apprentissage (CUA)
- Donner les moyens pour le développement de l'utilisation du numérique dans les enseignements
- Nommer et former une personne répondante pour les questions d'égalité, diversité et inclusion au sein de chaque filière ou faculté de l'institution et organiser des séances de coordination entre ces personnes



Lieu de formation favorisant la santé et le bien-être

Ce que vous pouvez faire

- Mettre en place des espaces de repos (salle avec lits, canapés, etc.) et de ressourcement (assises confortables, lumière douce, décorations et plantes favorisant le retour au calme, etc.)
- Offrir du matériel ergonomique, comme des assises confortables
- Garantir l'accessibilité physique et sensorielle du lieu de formation : établir un rapport par des spécialistes
- Organiser des ateliers de régulation du stress et des émotions
- Veiller à une répartition équilibrée de la charge de travail dans le programme : temps étudiant inclus dans les horaires, échelonnage des délais de restitution des travaux de formation, etc.
- Proposer des repas sains et qualitatifs (restaurants du campus, distributeurs de nourriture)
- Soutenir les activités sportives sur le campus
- Organiser un partenariat avec une consultation psychologique externe (une première séance offerte, par exemple)
- Organiser un partenariat avec une antenne externe spécialisée en situations de harcèlement

Cursus de formation flexible et adaptable

Ce que vous pouvez faire

- Favoriser divers modes de formation : plein temps, en emploi, temps partiel et nommer des personnes répondantes pour chaque mode de formation
 - Offrir des possibilités de choix durant le cursus de formation : choix de modules, de cours, de thématiques, etc.
 - Soutenir la mise en place de modalités pédagogiques variées ou innovantes : hybridation des dispositifs de formation (Blended Learning), présentiel, distanciel, asynchrone, classe inversée, pédagogie active, etc.
 - Diversifier les espaces dédiés à l'apprentissage sur le campus (espaces de travail aménagés, pratiques, modulables et confortables pour des travaux de groupes, assises permettant de s'isoler du bruit extérieur, etc.)
 - Proposer des horaires d'ouverture étendus du lieu de formation (tôt le matin, en soirée) pour offrir davantage de créneaux d'études sur le campus
 - Encourager la mise à disposition des enregistrements des cours magistraux (comme supports d'apprentissages favorisant l'amélioration des notes de cours)
 - Soutenir la mise en place de modalités d'évaluation diverses à chaque session d'examen
- « Le temps partiel, pour moi c'est clairement ça. C'est pas parce que je travaille à côté, c'est vraiment juste parce qu'au vu de mes précédents échecs [...] d'insertion professionnelle, où j'ai très souvent vécu des situations de burn-out ou de dépression. [...], je vais essayer de m'y mettre petit à petit, faire la première année ou les deux premières années à temps partiel, et puis après passer à temps plein. »
- Michael
qui a un trouble anxieux généralisé,
un trouble de la personnalité
borderline, une dépression, un haut
potentiel et un trouble de l'attention
- Créer des postes dédiés à l'accompagnement des étudiantes et étudiants dans un cursus flexible (aide aux choix des suivis de cours, à la clarification du projet professionnel, à l'organisation des études, etc.)



Lieu de formation favorisant le développement de compétences en situations réelles

Ce que vous pouvez faire

- Veiller à offrir suffisamment de ressources pour l'accompagnement des étudiantes et étudiants à besoins éducatifs particuliers lors des périodes de formation pratique ou de stage
- Prévoir suffisamment d'heures d'accompagnement pour les personnes référentes de l'institution de formation
- Soutenir les responsables de la formation pratique dans la mise en place de mesures de compensation pour les étudiantes et les étudiants à besoins éducatifs particuliers : par exemple, mesures d'aménagement d'études à temps partiel avec allongement de la période de formation pratique, possibilité de pouvoir interrompre une formation pratique si le lieu n'est pas adapté (le cas échéant, sans pénalité en termes de réussite), octroi de dispenses selon les situations de handicap rencontrées et les règlements de l'institution de formation, offre de lieux de formation pratique adaptés

« J'avais demandé, si c'était possible par exemple de faire les stages à 80% et [...] la doyenne était tout à fait à l'écoute, mais en fait, c'est simplement que le cursus ne le permet pas. Il y aurait peut-être quelque chose à faire. »

Noakym
père de famille, qui a une narcolepsie
et des céphalées chroniques

- Permettre aux enseignantes et enseignants qui ne sont pas issus du terrain professionnel concerné de bénéficier de temps d'immersion dans la pratique professionnelle pour favoriser les liens entre les contenus transmis en formation et la réalité des milieux professionnels
 - Dans les plans d'études, limiter le nombre de cours à suivre et de travaux complémentaires à rendre durant les périodes de formation pratique, tout en maintenant des temps de cours pour accompagner le développement des compétences en situation professionnelle (analyse de pratique, analyse de l'activité, etc.)
 - Prévoir des temps de récupération entre la fin d'une formation pratique et le début des cours dans l'établissement de formation et inversement
 - Mener une réflexion collective au sein de l'institution de formation sur les enjeux de professionnalisation et d'employabilité des personnes présentant des besoins éducatifs particuliers, en incluant des étudiantes et étudiants concernés, des personnes représentant les terrains professionnels et des personnes expertes (telles que des membres d'associations, thérapeutes, médecins, spécialistes de l'insertion professionnelle)
- « Certains [enseignants] n'ont même pas d'expériences concrètes sur le terrain et nous sortent juste de la théorie non applicable en entreprise. »
Svetlana



Mesures de compensation et services de soutien accessibles

Ce que vous pouvez faire

- Assurer une communication claire et régulière sur les mesures de compensation d'études et d'examens, et les ressources disponibles : site Internet, guide de l'étudiante et de l'étudiant, etc.
- Simplifier l'accès aux mesures de compensation en allégeant les démarches : formulaire de demande en ligne pour les demandes courantes, personne de contact clairement identifiée et accessible pour les demandes complexes
- Réduire les demandes de renouvellement de certificats médicaux pour les maladies et troubles chroniques
- Élargir la palette des mesures de compensation, tout en garantissant l'atteinte des compétences attendues
- S'assurer de l'existence des ressources nécessaires pour la mise en oeuvre des mesures de compensation, de manière à atteindre les objectifs d'inclusion visés
- Définir les mesures de compensation des situations de handicap qui pourraient être intégrées en tant que mesures standards universelles sans compromettre l'évaluation des compétences requises
- Veiller à la bonne communication des mesures de compensation accordées auprès de l'ensemble des enseignantes et enseignants concernés



« Il y a des profs qui sont très compréhensifs [...] Et après il y a les autres profs qui disent [...] : « Tu as des difficultés comme tous les élèves, tout le monde a de la peine à se concentrer, [...] » Et je leur dis : « Mais non, en fait » [...] Souvent avec ces personnes ça ne sert à rien de parler, parce qu'en fait elles sont bloquées sur une idée et [...] très fermées. Pourtant j'ai eu essayé avec un prof [...] de maths : il ne me laissait pas de temps supplémentaire, et chaque fois que je posais des questions, il me disait : « Non mais tes questions sont insensées » [...], une fois il m'a dit : « T'es idiot ». »

Camille

qui a un trouble de l'attention,
une dyslexie et une légère surdité

- Développer un système de parrainage des novices par des étudiantes et étudiants plus expérimentés

- Engager des aides humaines rémunérées (par exemple des étudiantes et étudiants), telles que des scribes pour prendre des notes de cours ou rédiger les réponses d'examen dictées, des personnes pour accompagner des étudiantes ou étudiants lors des repas
- Offrir un service centralisé de soutien aux apprentissages mandaté pour : conseiller et accompagner les étudiantes et étudiants, proposer des ateliers facultatifs pour apprendre à apprendre, développer des ressources (brochure, espace Moodle, etc.) pour soutenir les étudiantes et étudiants dans leurs études, mettre en place des actions de réduction des obstacles, sensibiliser et conseiller le corps enseignant et les responsables de programme, collaborer avec l'ensemble du personnel de l'école y compris administratif et technique
- Pour les étudiantes et étudiants qui ont besoin d'espaces de travail sécurisants, prévoir un lieu de travail accessible sans inscription et se situant dans les locaux du service de soutien aux apprentissages ou, le cas échéant, du service travaillant sur les questions d'égalité, diversité et inclusion
- Pour tous les services de soutien aux étudiantes et étudiants, privilégier la mise en évidence d'une seule personne de contact et prévoir des temps de permanence sans rendez-vous (pour les étudiantes et étudiants qui rencontrent des difficultés importantes à prendre contact avec les services)
- Organiser un événement annuel sur la diversité et l'accessibilité de la formation, adressé au corps étudiant, au corps enseignant, à l'ensemble du personnel et aux personnes intéressées à se former dans votre établissement : par exemple, une journée portes ouvertes incluant le suivi de cours, une découverte du campus et des stands de partenaires internes et externes proposant du soutien à la communauté étudiante



Organisation et communication claires et homogènes

Ce que vous pouvez faire

- Proposer des séances d'informations en présentiel et à distance (visioconférence), ainsi que des capsules vidéos informatives et une foires aux questions (FAQ) pour les personnes intéressées à entrer en formation dans votre institution (aspects administratifs, accessibilité, nature des études, ressources etc.)
- Communiquer clairement et via différents canaux (canaux de l'école, réseaux sociaux des étudiantes et étudiants etc.) sur l'existence des différentes ressources disponibles pour les étudiantes et étudiants, sur leurs missions, leurs horaires, les personnes de contact, le trajet pour s'y rendre
- Créer une commission de soutien à l'enseignement et aux études rassemblant des responsables de filière, responsables de secteurs, conseillères et conseillers pédagogiques, responsables du service de soutien aux apprentissages, etc.
- Consulter les étudiantes et étudiants au sujet de leurs besoins : maintien d'un lien régulier avec l'association étudiante, sondages, etc.
- Préconiser l'utilisation d'outils numériques communs : Moodle, Teams, e-Portfolio, etc.
- Veiller à une communication au niveau institutionnel qui soit inclusive, ciblée et accessible : messages courts et efficaces, pas de surcharge d'informations
- Assurer une communication réaliste et congruente entre la politique d'inclusion visée et les mesures réellement mises en place



Prise en compte de la précarité financière

Ce que vous pouvez faire

- Évaluer et améliorer les aides financières disponibles pour les étudiantes et étudiants en situation de précarité : bourses, création de partenariats avec des fonds privés ou mécénat
- Rediriger auprès de services sociaux et juridiques pour des conseils
- Veiller à donner accès aux outils numériques, notamment ceux qui sont payants
- Faciliter l'accès au matériel informatique indispensable : communiquer sur le matériel préconisé avant le début des études, proposer des offres préférentielles, etc.
- Proposer des repas, épiceries, écomats solidaires

« Actuellement, je dirais que le niveau financier [est mon principal obstacle]. Parce que quand on reprend des études, comme n'importe quel étudiant on va aller demander une bourse. Mais [...] je trouve que ce n'est pas assez relayé pour les personnes qui reprennent des études avec un certain âge. [...] Le système n'est pas fait pour les femmes qui reprennent des études, les femmes avec enfants [...]. A certains moments, je me suis posé la question si j'arrêtais pas mes études pour pouvoir recommencer à travailler. »

Aliya

qui est d'origine culturelle étrangère,
veuve avec des enfants



3.2 Ce dont les enseignantes et enseignants ont besoin pour la mise en place de pratiques pédagogiques inclusives

Politique institutionnelle

Ce que vous pouvez faire

- Établir une politique affirmée de l'institution de formation concernant l'inclusion, avec des objectifs précis, un plan d'action et une stratégie de développement opérationnelle sur la base des besoins des étudiantes et étudiants ainsi que des enseignantes et enseignants
- Communiquer les objectifs de cette politique et les ressources disponibles pour les étudiantes et étudiants ainsi que les enseignantes et enseignants
- Assurer les moyens nécessaires à la mise en œuvre de cette politique : lignes directrices en termes d'enseignement inclusif
- Désigner une ou des personnes responsables du suivi des mesures de compensation pour l'ensemble de l'institution, faisant des bilans annuels à ce propos, proposant des mesures en lien avec cette thématique et envoyant des questionnaires de satisfaction aux étudiantes et étudiants concernés ainsi qu'aux enseignantes et enseignants
- Encourager et soutenir des projets pilotes dans le domaine de l'inclusion de manière explicite, dans une logique bottom up
- Encourager la réévaluation des méthodes d'enseignement actuelles pour les adapter et les rendre plus inclusives
- Dans le cadre de l'évaluation des enseignements par les étudiantes et étudiants, offrir un ensemble de questions aux enseignantes et enseignants qui le souhaitent pour mesurer la qualité des enseignements en matière d'inclusion (ressource en fin de chapitre)
- S'assurer que les mesures de compensations permettent aux étudiantes et étudiants de développer les compétences requises par le plan d'étude
- S'assurer que le personnel reflète la diversité présente dans la population générale en intégrant cet aspect aux processus de recrutement

Reconnaissance des ressources nécessaires pour concevoir des enseignements inclusifs

Ce que vous pouvez faire

- Reconnaître le temps nécessaire aux enseignantes et enseignants à l'adaptation des modalités d'enseignement et d'évaluation : par exemple, logique de forfait pour la préparation des cours
- Donner les ressources humaines nécessaires : engagement d'assistantes et d'assistants d'enseignement, création d'un service de soutien à l'enseignement, postes de conseillères et conseillers pédagogiques, recours à des expertes et experts externes, etc.
- Donner les ressources matérielles nécessaires : équipements techniques et technologiques, etc.
- Promouvoir les innovations pédagogiques en matière d'inclusion via des appels à projets et créer un fonds de soutien



Sensibilisation et formation des enseignantes et enseignants à la CUA

Ce que vous pouvez faire

- Proposer des formations sur la CUA
- Informer les enseignantes et enseignants nouvellement engagés de la diversité des étudiantes et étudiants et de leurs difficultés spécifiques
- Favoriser la collaboration et promouvoir des moments d'échange entre enseignantes et enseignants, responsables des mesures de compensation, étudiantes et étudiants concernés
- Soutenir la création d'espaces de réflexion et d'échange entre enseignantes et enseignants pour partager les bonnes pratiques et les questionnements



3.3 Ressources

Cadre légal



Constitution fédérale de la Confédération suisse: principes d'égalité des chances et interdiction de toute discrimination (art.2)
<https://www.hetsl.ch/lad-069>



Loi fédérale sur la formation professionnelle: (art.3C, 7, 18, al. 1, 2 et 3) (LFPr)
<https://www.hetsl.ch/lad-071>



Loi fédérale sur l'élimination des inégalités frappant les personnes handicapées (Lhand): (art.2.1)
<https://www.hetsl.ch/lad-066>



Ordonnance sur la formation professionnelle (OFPr) (art. 5, al. 3)
<https://www.hetsl.ch/lad-070>



Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées BFEH
<https://www.hetsl.ch/lad-064>



Article « Les défis de l'inclusion dans l'enseignement supérieur professionnalisant »
- Murielle Martin, Sylvie Ray-Kaesler et Aline Veyre
<https://www.hetsl.ch/lad-006>

Cadre institutionnel



Compensation du handicap dans le cadre des études: guide à l'intention des hautes écoles
- Swissuniability
<https://www.hetsl.ch/lad-090>



Mesures de compensation
- Haute école spécialisée de Suisse occidentale
<https://www.hetsl.ch/lad-074>



Accessibilité architecturale
- Haute école spécialisée de Suisse occidentale
<https://www.hetsl.ch/lad-073>



Conseils aux hautes écoles
- Swissuniability
<https://www.hetsl.ch/lad-089>



Checklist Diversity Mainstreaming
- Swissuniversities
<https://www.hetsl.ch/lad-091>



Accessible research and teaching at universities - University of Zürich
<https://www.hetsl.ch/lad-041>



Les aménagements pour les personnes sourdes ou malentendantes - CRN
<https://www.hetsl.ch/lad-060>



La construction adaptée aux personnes malentendantes et sourdes - Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés

<https://www.hetsl.ch/lad-005>



La construction adaptée aux personnes malvoyantes
- Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés

<https://www.hetsl.ch/lad-004>



Lignes directrices pour l'inclusion du handicap dans la langue
- Office des Nations Unies (ONU) à Genève

<https://www.hetsl.ch/lad-093>



Vers un langage plus inclusif
- Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL)

<https://www.hetsl.ch/lad-067>



Inclusion images - Freepik
[<<https://www.hetsl.ch/lad-072](https://www.hetsl.ch/lad-072)



Outil pour le service informatique et de communication, accessibilité
- Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL)

<https://www.hetsl.ch/lad-068>



Service social Jet Service
- Centre Social Protestant (CSPS) du canton de Vaud

<https://www.hetsl.ch/lad-017>



Accessibilité financière aux études : conditions pour la réussite étudiante
- Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur (ORES)

<https://www.hetsl.ch/lad-032>



Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires
- Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur (ORES)

<https://www.hetsl.ch/lad-035>



Amélioration du français en enseignement supérieur
- Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur (ORES)

<https://www.hetsl.ch/lad-033>



Etudiant-es internationaux en enseignement supérieur
- Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur (ORES)

<https://www.hetsl.ch/lad-034>



Exemples de questions portant sur l'inclusion dans le cadre de l'évaluation de l'enseignement par les étudiantes et étudiants
- Université de Lausanne

<https://www.hetsl.ch/lad-105>



Portail "Apprentissages et Diversité"
- Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL)

<https://www.hetsl.ch/lad-qr/>



Impressum

Titre

Diversité et réussite dans l'enseignement supérieur : conseils pour la communauté étudiante, enseignante et les directions

Autrices

Murielle Martin | maître d'enseignement en travail social, conseillère pédagogique, co-responsable de la Cellule de Soutien à l'Enseignement Numérique (CSEN) et responsable du dispositif de soutien aux études à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL | HES-SO)

Nevena Dimitrova | professeure associée en travail social à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL | HES-SO)

Sylvie Ray-Kaeser | professeure associée et co-doyenne responsable de la filière ergothérapie à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL | HES-SO)

Lisa Langwieser | maître d'enseignement en soins infirmiers à la Haute école de la santé La Source (ESL | HES-SO)

Sophie Serry | conseillère pédagogique et responsable du conseil, de la formation et de l'évaluation des enseignements par les étudiant-es au Centre de Soutien à l'Enseignement (CSE) de l'Université de Lausanne (UNIL)

Souhir Chamam | psychologue et collaboratrice scientifique à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL | HES-SO)

Alexia Forcella | psychologue et collaboratrice scientifique à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL | HES-SO)

Editeur

Centre HES-SO de développement professionnel (DevPro)

DEVPRO • CENTRE HES-SO
DE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL



Illustration

Maxime Schertenleib

Graphisme

Julian Bader

Impression

Rawy Digital, Bienne

Police d'écriture

Xavier Erni, Extraset, Peak Rounded

Première édition

17.01.2025

Site web

<https://www.hetsl.ch/lad>

Email de contact

murielle.martin@hetsl.ch

Creative Commons

BY-NC-SA 4.0

ISBN

978-2-9701413-3-4

Relectrices et relecteurs

Marine Antille | cheffe de service adjointe du Centre de Soutien à l'Enseignement (CSE) de l'Université de Lausanne (UNIL)

Silvie Bertocchi | maître d'enseignement et co-responsable de la formation pratique en travail social à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL)

Fabyenne Borloz | chargée de mission handicap à l'Université Paul Sabatier de Toulouse, correspondante Atypie-Friendly, référente alternance Handicap à la Mission formation continue et apprentissage (MFCA) et enseignante en économie et gestion

Juliette Bourquin | conseillère pédagogique au Service d'Appui au Développement Académique et Pédagogique (SADAP) de la Haute école spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO)

Corinne Bulliard | PhD, Professeure HES associée en soins infirmiers à la Haute école de santé Fribourg, conseillère aux études et conseillère pédagogique

Sally Dietzel | étudiante du bachelor en soins infirmiers à l'Institut et Haute école de la santé La Source

Frédérique Espuña | maître d'enseignement en soins infirmiers à la Haute école de santé Vaud (HESAV), coordinatrice de la communauté de pratique des services de soutien aux apprentissages de la Haute école spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO)

Valentine Hanselmann | étudiante du bachelor en travail social à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL)

Céline Joss Almassri | conseillère pédagogique à la Haute école de la santé La Source à Lausanne (ESL)

Matthieu Krafft | maître d'enseignement et co-responsable de la formation pratique en travail social à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL)

Amel Mahfoudh | responsable des relations internationales à la Haute école de travail social du Valais (HETS VS), spécialisée en pédagogie de l'égalité

Boris Martin | professeur associé à la Haute école pédagogique Vaud (HEP-VD)

Adrien Neeser | chargé d'enseignement en usages numériques et pédagogie spécialisée à la Haute école pédagogique Vaud (HEP-VD)

Valentine Perrelet | maître d'enseignement en ergothérapie à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL) et spécialiste de l'inclusion scolaire des personnes avec un trouble du spectre de l'autisme

Saskia Pfliegard | maître d'enseignement en travail social, conseillère pédagogique, responsable du dispositif d'évaluation des enseignements par les étudiant·es à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL)

Swetha Rao Dhananka | professeure ordinaire à la Haute école de travail social Fribourg (HETS-FR)

Bruna Sebastiao | étudiante du bachelor en ergothérapie à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL)

Emmanuel Sylvestre | chef de service du Centre de Soutien à l'Enseignement (CSE) de l'Université de Lausanne (UNIL)

Julie Tiberghien | assistante d'enseignement de la Cellule de Soutien à l'Enseignement Numérique (CSEN) de la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL) et doctorante à l'Université de Lausanne (UNIL)

Marie-Christine Ukelo M'Bolo-Merga | professeure associée en travail social, responsable des relations internationales et responsable du programme AlterEgoux à la Haute école de travail social Fribourg (HETS-FR)

Jean-François Van de Poël | adjoint Digital Learning à l'Université de Lausanne (UNIL)

Les étudiantes et étudiants concernés de l'Université de Toulouse

Diversité et réussite dans l'enseignement supérieur

conseils pour la communauté étudiante,
enseignante et les directions

L'enseignement supérieur traverse une période de grands changements où l'inclusion et l'évolution numérique redéfinissent les modes d'apprentissage et d'enseignement. Ce livre, fruit d'une recherche collaborative entre la Haute école de travail social et de la santé Lausanne, la Haute école de la santé La Source et l'Université de Lausanne, offre une perspective enrichissante et actualisée sur ces transformations.

L'ouvrage se veut pratique et adaptable, offrant des conseils et des stratégies concrètes pour répondre aux besoins variés des étudiantes et des étudiants. Il est composé de trois parties distinctes, chacune dédiée à un groupe spécifique : communauté étudiante, communauté enseignante et membres des directions. Chaque partie propose des témoignages authentiques, des conseils pratiques et des outils concrets invitant à créer un environnement académique inclusif.

Les conseils proposés s'appuient sur une riche récolte de données auprès du corps étudiant et enseignant, ainsi que de directions de hautes écoles. Deux approches orientent les perspectives et contenus de l'ouvrage : le Processus de Production du Handicap (PPH), qui adopte une perspective systémique et multidimensionnelle du handicap ; la Conception Universelle de l'Apprentissage (CUA), qui propose des stratégies pédagogiques adaptées à un public diversifié.

Plongez dans ce livre et découvrez comment transformer l'enseignement supérieur pour le rendre véritablement inclusif et accessible au plus grand nombre !