

## DEMANDER DE L'AIDE ?

Ce billet, tel que promis, fait suite au précédent intitulé « Besoin de personne ». Je vous rappelle l'avant-dernier paragraphe de ce billet où je disais que je discuterais avec vous des moyens à prendre pour vous sortir d'une situation inconfortable. Promesse faite, promesse tenue.

Vous vous demandez sans doute pourquoi j'ai mis un ? à la suite du titre. C'est que je n'ai pas tout à fait terminé mon argumentation au sujet de l'hésitation que vous pourriez avoir à demander de l'aide, même si vous êtes passé<sup>1</sup> à travers les distorsions du Dr Burns<sup>2</sup>. Il peut rester, dans votre esprit, des questions à la traîne dans le genre :

Si je demande de l'aide :

1. Est-ce que je vais passer pour un cancre ? un faible ? un profiteur du système ?
2. Est-ce que je vais « déranger » mon tuteur<sup>3</sup> ?
3. Est-ce que je vais me sentir « bienvenu » ?
4. Est-ce que je me ferai bien comprendre ?

Réponse aux deux premières questions : non; réponse à la troisième : oui, votre tuteur est là pour ça.

La réponse à la quatrième question est moins évidente. Tout ce que je pourrais vous dire, c'est qu'une « rencontre » avec un tuteur, ça se prépare. J'y reviendrai.

---

<sup>1</sup> Eh oui ! Je reviens au masculin pour fins d'allègement...

<sup>2</sup> Voir « Besoin de personne » dans le numéro précédent de la revue DistanceS

<sup>3</sup> J'utilise le terme générique « tuteur » même si dans certains établissements on nomme ces personnes aidantes autrement.

J'aimerais d'abord insister sur les différents types d'aide que peut vous apporter un tuteur.

Le tuteur peut vous donner du soutien **sur le plan cognitif**, c'est-à-dire sur le contenu de la matière que vous êtes en train d'appréhender et d'assimiler, ou sur la méthodologie de travail que vous avez adoptée et que vous pourriez améliorer.

Il peut vous aider **sur le plan motivationnel** : en expliquant votre problème ou votre difficulté, il se peut même que vous trouviez vous-même la solution, ce qui vous redonnera confiance en vous et vous fera reconquérir l'énergie qu'il vous fallait pour mener à bien votre projet.

Il peut vous aider à **réduire le sentiment d'isolement social** que vous pouvez ressentir et vous encourager à persister dans votre démarche.

Et enfin, il peut vous aider à **prendre conscience de votre propre fonctionnement cognitif**, ce qui inclut :

- la planification de votre travail
- la prise en compte des exigences des tâches que vous avez à accomplir
- la révision des objectifs que vous vous étiez fixés
- la mise à jour de vos stratégies d'apprentissage
- le temps que vous pouvez allouer à votre projet d'études

Quand on prend contact avec un tuteur, toutes ces précisions ne viennent pas automatiquement à l'esprit; et je dirais que c'est très bien ainsi. C'est en fermant le courriel ou le téléphone que vous pourrez réfléchir à ce qui vient de se passer entre votre tuteur et vous, et vous verrez que tous ces types d'aide sont souvent enchevêtrés. Par exemple, un commentaire positif sur le questionnement que

vous avez pourra réduire votre sentiment d'isolement, aiguillonner votre motivation et vous faire revoir vos échéances...

J'écrivais plus haut qu'un contact avec un tuteur, ça se prépare. Il m'apparaît évident qu'en identifiant les difficultés auxquelles vous faites face et les conseils que vous désirez obtenir, vous avez déjà fait la moitié du chemin. C'est aussi une bonne façon d'éviter le piège que j'appellerais : « Excusez-moi si je vous dérange »... Oser demander se fait plus facilement quand on sait de quoi on parle.

Finalement, même si je vous renvoie, dans ce billet, directement à votre tuteur, il ne faut pas oublier votre environnement. N'hésitez pas à parler de vos études à votre entourage. Si vous étudiez dans un domaine pas trop pointu, vous serez encouragé par l'intérêt que vous démontreront vos proches, et vous serez surpris des bonnes suggestions qu'ils pourront éventuellement vous faire.

Céline Lebel