

# Comment mettre en place les mesures de mon plan de services à la maison ?

## Conseil d'expert

Si vous bénéficiez d'un plan de services au cégep ou de mesures d'accommodements à l'université, avez-vous pensé à mettre des mesures spécifiques en place à la maison ? Voici quelques suggestions :

- Installez votre espace de travail proche d'une personne studieuse : cela vous permettra de bénéficier d'une bonne ambiance de travail et de vous motiver.
- Travaillez dans un endroit calme : Si au cégep ou à l'université, vous pouvez faire vos examens dans un autre local, parce que vous êtes sensible à la distraction par exemple, alors choisissez un endroit de travail calme, avec le moins de distractions possibles.
- Portez des coquilles ou écoutez de la musique douce : si vous êtes sensible aux bruits ou facilement distrait, n'hésitez pas à porter des coquilles ou un casque pour écouter de la musique douce.
- Prévoyez de multiples pauses durant la journée : nos ressources attentionnelles sont limitées, ainsi il est important de faire des pauses. Il est mieux de multiplier les courtes pauses que de faire seulement une longue pause.
- Demandez conseil aux professionnels qui veillent sur vous : n'hésitez pas à communiquer avec un professionnel du Service d'aide à l'intégration des étudiants à besoins particuliers de votre cégep ou votre université ou avec tout autre professionnel qui vous apporte de l'aide. Ils pourront vous conseiller pour améliorer votre environnement de travail.