

## Des interactions à distance saines et efficaces

« Si ce n'est pas acceptable en classe, ça ne doit pas l'être à distance »

Le présent document, à destination des étudiants de l'Université de Montréal, rassemble des règles de conduite recommandées pour bien communiquer à distance.

### Identifiez-vous clairement

Indiquez vos noms ou prénoms officiels et évitez d'utiliser des surnoms; vous en faciliteriez d'autant plus la tâche de l'animateur.



### Restez courtois

- Saluez les participants;
- ÉVITEZ D'ÉCRIRE EN MAJUSCULES;
- Utilisez la ponctuation de façon judicieuse;
- Utilisez les options de retour non-verbal;
- Utilisez un ton amical dans vos réponses.



### Soyez concis

Gardez vos interventions concises et centrées sur le sujet discuté. Cela permettra de respecter le déroulement planifié par l'animateur tout en évitant l'éparpillement.



### Respectez le tour de parole

- Conformez-vous au mode de fonctionnement mis en place par l'animateur;
- Levez la main, écrivez dans le clavardage ou activez votre caméra;
- Respectez les tours de parole.



### Optez pour les messages privés lorsque nécessaire

Si vous avez à parler à l'animateur d'un sujet qui peut ne pas intéresser l'ensemble de la classe, utilisez la fonction de messagerie privée si elle est offerte dans l'application utilisée pour la rencontre.



### Retardez l'envoi d'un message écrit sous l'effet de l'émotion

Lorsque vous écrivez sous le coup de l'émotion, n'envoyez pas immédiatement votre message ; le fait de temporiser vous permettra de vous relire une fois l'émotion passée.



### Relisez-vous

Pour des réponses élaborées, prenez le temps de vous relire et de vérifier la ponctuation et l'orthographe.



### Évitez l'escalade

Lorsque la discussion devient plus animée avec d'autres participants, il est avisé d'éviter de répondre du tac au tac, afin d'éviter de créer un malaise dans la rencontre et de faire dériver cette dernière de son objectif initial. N'hésitez pas à signaler de tels échanges aux organisateurs.



### Le cas de Zoom

Connectez-vous toujours avec vos identifiants officiels de l'Université :

- Téléchargez et installez l'application Zoom;
- Connectez-vous avec l'option « Single-Sign-On » (SSO) puis saisissez vos UNIP et mot de passe
- Cliquez sur le lien de la réunion Zoom, vous entrez alors dans la rencontre avec votre nom officiel.



### L'allure générale

- S'habiller convenablement et soignez votre apparence; gardez à l'esprit que même si vous êtes à distance, vous êtes dans une séance de cours.
- Dans la mesure du possible, évitez les vêtements ayant des motifs tels que carrés ou rayures.
- Astreignez-vous à porter des vêtements sans logos ou slogans inappropriés.



### L'environnement sonore :

- Installez-vous dans une pièce isolée et fermez les fenêtres;
- Gardez votre micro loin de votre nez afin qu'il ne capte pas votre respiration;
- Si vous ne pouvez vous isoler dans une pièce, n'activez votre microphone qu'au moment de parler et refermez-le après.
- Évitez de porter des bijoux qui pourraient faire du bruit;
- Faites attention aux gestes que vous faites habituellement, par exemple : trépingner des pieds, tapoter des doigts ou avec un crayon, etc.



### L'environnement visuel

- Utilisez des lampes et l'éclairage naturel (près d'une fenêtre) pour éclairer une pièce sombre;
- Une lampe située sur l'un de vos côtés fournit généralement un éclairage suffisant; idéalement utilisez deux lampes sur vos deux côtés;
- Utilisez une lampe de puissance suffisante : ni trop forte (surexposition de l'image) ni trop faible (effet de crépuscule);
- Ne pas vous installer dos à une source lumineuse;
- Toujours garder la caméra à la hauteur des yeux.

