

# CONSEILS PÉDAGO'



Comment communiquer  
une charge de travail à  
un(e) étudiant(e)  
lorsqu'on en a aucune  
idée ?

# Une charge de travail mal estimée

Peut entraîner :

- Un épuisement rapide
- Un retrait silencieux
- des retards de plus en plus fréquents
- Un abandon du programme
- Et peut avoir des impacts sur la santé mentale

En revanche, un suivi réduit ces risques de 30-50% (études sur charge perçue vs réelle)



# Plan de cette capsule

**01**

**Estimer  
lorsqu'on n'a  
pas d'idée  
précise**

**02**

**Communiquer  
et collaborer  
avec  
l'étudiant(e)**

**03**

**Quelques outils  
pratiques**

# Estimer lorsqu'on n'a pas d'idée précise

Utiliser la méthode PERT (Programme Evaluation and Review Technique)

Tableau de référence, réalisé avec la personne étudiante.

Tâche type	Optimiste	Réaliste	Pessimiste
Lectures (articles/sem)	4h	6h	10h
Exp/analyse données	8h	12h	20h
Rédaction chapitre	6h	10h	15h
Enseignement (TA)	4h	6h	8h
Admin (réunions)	2h	3h	5h
<b>Total/sem</b>	<b>24h</b>	<b>37h</b>	<b>58h</b>

Estimation entre 30-45 heures / semaine

# Estimer lorsqu'on n'a pas d'idée précise

Calcul d'une quantité de temps estimé - L'équation la plus précise.



Optimiste (O) : scénario idéal

Réaliste (R) : scénario probable

Pessimiste (P) : scénario avec imprévus

Estimation =  $(O + (4 \times R) + P) \div 6$   
→ donne une fourchette fiable

**Environ 38 heures / Semaine**

# Communication avec l'étudiant(e)

## **INTRODUIRE LE SUJET DE LA CHARGE DE TRAVAIL**

« Pour être honnête, estimer précisément ta charge de travail n'est pas simple car ça dépend de ton rythme et des imprévus. Mais on va faire une estimation ensemble avec une méthode structurée. Ça te va ? »

## **EXPLIQUER LE SYSTÈME (PERT ou Tableau)**

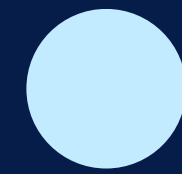
« Je te propose de regarder tes tâches principales et d'estimer :

- Le mieux (optimiste),
- Le probable (réaliste),
- Le pire (pessimiste).
- On moyenne pour une fourchette réaliste. »

Faites votre estimation, et demandez à la personne étudiante de faire une estimation de son côté.

Confrontez les deux.

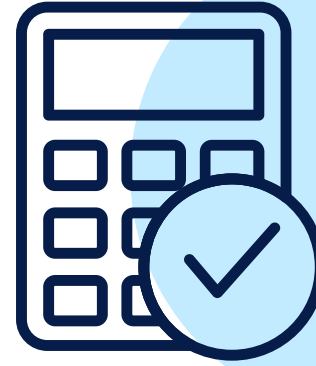
# Communication avec l'étudiant(e)



## Rétro-estimation : évaluer à l'envers

- “Combien de temps en moyenne (par semaine) as-tu investi dans tes études l'année dernière ?”
- “Serais-tu en mesure de jauger ta capacité de travail journalière, hebdomadaire ?”
- “Combien de temps es-tu capable de tenir lorsque la charge de travail est supérieure à ce que tu produis d'habitude ?”
- “À partir de quelle quantité de travail te sens-tu noyé(e) ou en détresse ?”
- “Te sens-tu en confiance de venir me voir si tu sens que tu perds pieds ? Serais-tu d'accord pour recevoir de l'aide ?”

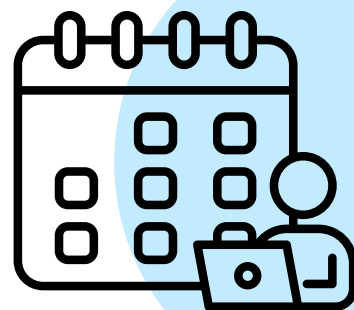
# Ressources



Tableaux d'estimation de temps avec calcul automatique



Questionnaire de réflexion pour questionner l'étudiant(e) sur ses capacités à supporter une charge de travail



Ressource à proposer à l'étudiant(e) pour l'organisation et la planification de sa thèse

# Personnes clés à l'INRS



ÉQUIPE INTERVENTION

Orthopédagogie

[intervention.sesre@inrs.ca](mailto:intervention.sesre@inrs.ca)



Institut national  
de la recherche  
scientifique

Service des études supérieures  
et de la réussite étudiante

**Merci d'avoir visionné cette capsule !**

Agatha François-Descroix  
[pedagogie.sesre@inrs.ca](mailto:pedagogie.sesre@inrs.ca)