



AIDE À LA RÉUSSITE

S'ADAPTER AU CÉGEP

« Il n'existe pas de route sans risque qui aille vers l'avenir.
Nous devons choisir quel ensemble de risques nous désirons prendre. » (Robert Théobald)

Bienvenue au Cégep

Une nouvelle étape de votre vie s'amorce avec ce que cela peut générer : excitation, anxiété, peurs, remises en question, recherche d'un intérêt professionnel. La liberté que vous offre le cégep a un prix : vous devrez apprendre à vous discipliner, à identifier le style de vie qui vous convient, à composer avec un nouvel environnement et de nouvelles exigences scolaires. D'autre part, certaines transformations s'opèrent en vous : prise de distance face aux attentes des parents, réévaluation de vos valeurs et de vos aspirations professionnelles, réorganisation de votre réseau social. Tout un mandat, n'est-ce pas?

Apprendre à se connaître

À quoi est-ce que j'aspire? Quel est mon but dans la vie? Quelles sont mes forces et qu'est-ce que je dois améliorer pour m'adapter au collège? Comment surmonter mes difficultés au quotidien (problèmes d'argent, stress des examens, organisation du temps, etc.)?

Certains étudiants peuvent se sentir dépassés et vouloir tout abandonner en pleine session parce qu'ils ont sous-estimé les exigences associées à leur nouveau style de vie. Chaque changement nous déstabilise. S'adapter demande du temps et comporte des moments de découragement, des remises en question.



Quelques pièges

Règle générale, la principale erreur consiste à trop s'impliquer soit dans les études, soit à l'extérieur des études, omettant ainsi de chercher l'équilibre et les outils nécessaires à la réussite de tout projet. Voici quelques pièges fréquents :

- ✓ Le manque d'organisation : l'étudiant ne structure pas son emploi du temps, un des principaux facteurs de réussite;
- ✓ L'isolement : l'étudiant est sous le choc et n'ose pas demander le soutien des professeurs ou de ses collègues. Il a peur du ridicule;
- ✓ Le surinvestissement dans l'étude : l'étudiant passe tous ses temps libres à étudier et laisse tomber toutes ses activités parascolaires;
- ✓ La procrastination : l'étudiant remet à plus tard son étude et la rédaction de ses travaux, prétextant qu'il a toujours mieux produit à la dernière minute;
- ✓ La pensée magique : l'étudiant croit que simplement en écoutant en classe, il réussira sa session comme lorsqu'il était au secondaire;
- ✓ La rigidité : l'étudiant refuse d'abandonner un cours même s'il est débordé, mettant ainsi ses autres cours en péril;
- ✓ L'anxiété et la peur de l'échec : certains étudiants n'arrivent pas à bien se concentrer parce qu'ils sont constamment inquiets, tendus;
- ✓ La démotivation : l'étudiant n'a plus d'intérêt pour ses cours et n'arrive pas à préciser ses intérêts professionnels;
- ✓ Les problèmes personnels : comment arriver à se concentrer lorsque l'on vit des tensions aux plans personnel, familial ou amoureux? Certains étudiants attendent trop avant de demander de l'aide;
- ✓ Le travail : plus de 15 heures par semaine consacrées au travail peuvent compromettre votre réussite si vous étudiez à temps plein;

Il est primordial, dès votre arrivée au cégep, d'identifier rapidement les facteurs susceptibles de faciliter votre intégration et de demander de l'aide pour surmonter les obstacles lorsqu'ils se présentent.

Quatre catégories de facteurs de réussite s'avèrent centrales au cégep : vos capacités intellectuelles, votre motivation, votre capacité à résoudre des problèmes courants et à organiser votre quotidien, et vos méthodes d'étude. À votre avis, sur lequel de ces facteurs devriez-vous mettre l'accent compte tenu de votre réalité actuelle?



Autoévaluation de mes habiletés

Insatisfaisant → satisfaisant → très satisfaisant

	1	2	3	4	5	6	7
Les connaissances fondamentales							
Ma maîtrise des notions du secondaire							
Ma résolution de problèmes							
La qualité de mon français							
La motivation							
Mon orientation professionnelle							
Ma discipline et ma constance							
Mon désir d'apprendre (curiosité)							
Ma confiance en soi							
L'organisation du quotidien							
L'organisation de mon temps							
Le contrôle de mon anxiété aux examens							
Ma concentration							
La gestion de mes problèmes personnels							
Les méthodes d'étude							
Ma prise de notes en classe							
Ma compréhension de texte							
Ma vitesse de lecture							
Mes techniques de mémorisation							
Ma préparation aux examens							
La rédaction de mes travaux							
Mes exposés oraux							
Mes travaux d'équipe							



Conseils en vrac

- ✓ Cherchez à organiser votre temps. Faites une chose à la fois et ne vous laissez pas décourager par la charge de travail qui paraît toujours excessive en début de session. Si d'autres l'ont fait, pourquoi pas vous?
- ✓ Ne mettez pas tous vos œufs dans le même panier. Cherchez l'équilibre entre le travail, les études et les loisirs;
- ✓ Gardez l'esprit ouvert, tentez de retirer le maximum des rencontres avec les professeurs que vous côtoyez. Soyez positif!
- ✓ Évitez de vous isoler et, s'il vous arrive d'être déprimé ou découragé, n'hésitez pas à demander de l'aide aux endroits appropriés ou à en parler à vos proches. Le personnel du Collège fera tout son possible pour faciliter votre intégration;
- ✓ Ne vous torturez pas et donnez-vous le droit à l'erreur. Il est normal d'être parfois dépassé par les événements et incertain face à son orientation professionnelle. Le cégep, c'est aussi l'école de la vie. Vous y découvrirez vos préférences et y affirmerez votre identité.

Les ressources du collège

Les difficultés sont inévitables et propres à chacun. Vous avez la responsabilité de vous rendre visible si vous êtes dans le besoin. De nombreuses ressources sont disponibles et décrites dans votre agenda scolaire. Vous pouvez également consulter la zone « **Mes apprentissages** » accessible dans votre zone virtuelle sur le portail.

Bon trimestre!

Publié par le Centre d'aide à la réussite

3000, avenue Boullé, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9

Téléphone : 450 773-6800

514 875-444, poste 2442

Rédigé par Éric Chassé, aide pédagogique au Centre d'aide à la réussite

Coordination du projet : Roger Bouchard

Version révisée en mai 2014

Reproduction autorisée avec la permission de l'auteur