



SUIS-JE DANS LE BON PROGRAMME D'ÉTUDES ?

Service d'orientation et
d'information scolaire
Cégep de Saint-Hyacinthe

Suis-je dans le bon programme ?

Voilà une question qui peut donner le vertige...

Pourtant mieux vaut étudier la question maintenant que de la repousser à plus tard !



Est-ce que tu te reconnais dans plusieurs de ces phrases ?



Si oui, il est pertinent que tu envisages de faire une mise au point.

Le changement de programme n'est pas obligatoirement la réponse à cet inconfort mais nécessairement, une remise en question s'impose afin de pouvoir ensuite évoluer avec plus de confiance et d'aisance dans tes études.

Nous te présentons ici ce qui définit une remise en question. Nous t'encourageons à discuter de ces questionnements avec ton entourage ou encore à consulter le service d'orientation du Cégep.

- Je suis démotivé quand je pense à mon programme.
- Je cherche un sens à ce que j'étudie car la matière enseignée ne représente rien de significatif pour moi .
- Je ne me trouve pas d'affinité avec les gens dans mon programme, ni avec les valeurs qui y sont véhiculées. Je me sens différent.
- Je ne suis pas engagé dans mes études. Je fais le minimum d'effort; juste ce qu'il faut pour réussir.
- Je me sens insatisfait dans mes études.
- Je pense régulièrement à changer de programme ou à quitter le Cégep.
- J'ai des symptômes physiques liés au stress que je vis à l'égard de mon programme: mauvaise concentration, nervosité, insomnie, perte de mémoire, etc.
- Je m'absente régulièrement de mes cours.
- Je n'ai pas d'intérêt envers mon programme et je ne suis pas en mesure de m'imaginer dans ce domaine plus tard.
- J'ai des difficultés dans mon programme et ce malgré les efforts que j'investis.

Se remettre en question c'est:

- ➔ Accepter que l'on ait besoin de réaliser une réflexion sur soi et sur son choix.
- ➔ Sortir de sa zone de confort.
- ➔ Explorer des alternatives, faire preuve de flexibilité, d'ouverture.
- ➔ S'investir dans la mise en place d'actions qui se rapprochent de qui l'on est, de ses objectifs, de ce qui est important pour soi.

Cheminer dans la remise en question

Il est possible d'observer certaines étapes dans une remise en question. En voici quelques-unes:

Introspection

- Identifie ce qui ne va pas à l'égard de ton programme actuel:
Pourquoi ce besoin de changement ?
Qu'est-ce qui ne te convient plus ?
Depuis quand est-ce que tu songes à quitter ton programme ?
Est-ce qu'il y a eu un évènement déclencheur à cette remise en question ?
- Réévalue tes motivations à l'origine de ton choix de programme:
Pourquoi as-tu choisi ce programme ?
Quels sont les avantages et les inconvénients de ton programme actuel ?
- Définis ou redéfinis tes intérêts, tes aptitudes, tes attentes et tes valeurs.

Cheminer dans la remise en question (suite)

Exploration/Validation

- Informes-toi plus en profondeur au besoin, sur les professions découlant de ton programme actuel.
- Ouvres-toi aux nouvelles possibilités avec curiosité.
- Rassemble les avenues intéressantes, incluant le choix initial et tisse des liens entre ceux-ci et tes intérêts, aptitudes et valeurs.
- Valide, sur le terrain, les options retenues: rencontre des gens qui exercent ces professions, discute avec des professeurs, etc.

Action/Engagement

- Identifie si un changement de programme s'impose.
- Mets en place un plan d'action à la lumière des constats réalisés.

QUE PEUT APPORTER UNE REMISE EN QUESTION ?

Vaut mieux voir les bons côtés de
cette remise en question plutôt
que de la fuir !



Une remise en question...



Permet de prendre du recul



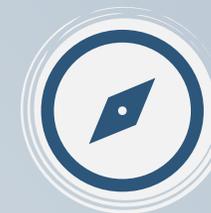
Permet d'avancer avec plus de confiance



Offre l'opportunité de réajuster ses choix



Permet d'évoluer et de s'améliorer



Redonne du sens à un projet, un objectif



Aide à mieux se connaître

Voici des astuces qui pourraient t'aider à traverser cette période déstabilisante:

- Identifie des alliées dans ton entourage, des personnes positives qui sauront te supporter et t'écouter. Au besoin, n'hésite pas à consulter un conseiller d'orientation.
- Pour bonifier tes stratégies de gestion de stress, consulte ce [site web](#).
- Attention à ton sommeil ! En période de remise en question, notre « petit hamster » tend à vouloir rester actif pendant la nuit afin de réfléchir. Ce n'est pas le bon moment ! Tu as besoin de dormir et de te relaxer. Explore des outils pour contrer [l'insomnie](#), des exercices de [pleine conscience](#) ou [de respirations](#).
- Adopte un mode de vie équilibré.: Consacre du temps à tes études, à tes loisirs, à tes sports, à tes amis et alimente-toi bien.



Se préparer mentalement...

Pour réaliser une remise en question qui sera profitable, il faut t'accorder du temps. **Il faut ralentir pour mieux avancer par la suite.**

Si un changement de programme est envisagé, les phrases suivantes pourraient s'enchaîner dans ta tête:

« J'AI PERDU DU TEMPS... »

« C'EST UN ÉCHEC! »

...Et si tu tentais d'envisager qu'il ne s'agit pas d'un échec, mais bien d'un apprentissage!

Tout est une question de perception et généralement le positif permet de rester ancré et d'avoir du pouvoir dans notre vie.

Tu as le droit d'envisager la possibilité d'être plus heureux non ?



Sur ce, nous te
souhaitons une
bonne réflexion !

Le service d'orientation est là pour
t'épauler dans ta remise en question.
N'hésite pas à nous consulter !

Pour se faire, complète [ce formulaire](#) et le
service entrera en communication avec toi afin
de te proposer une première rencontre
d'évaluation de besoins.

Au plaisir de te rencontrer !