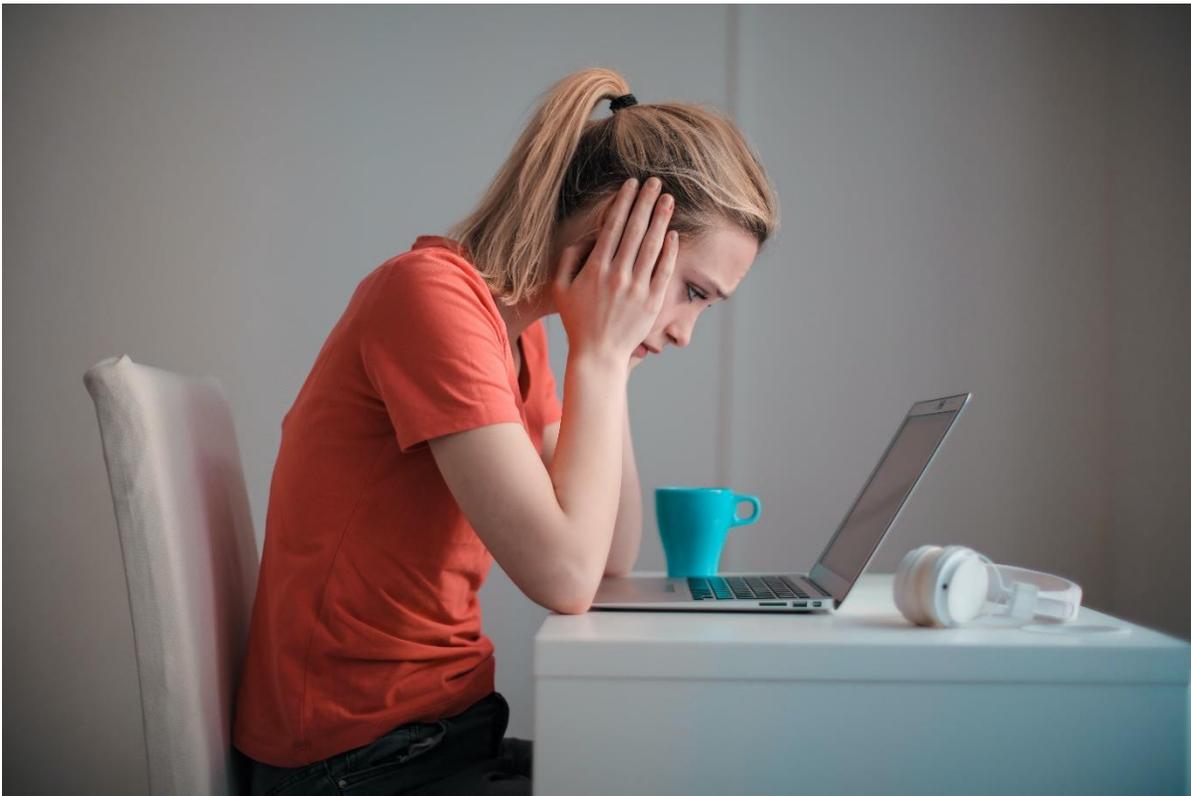


Mieux se connaître pour mieux choisir

FAIRE FACE À L'ÉCHEC



Chaque route peut avoir son lot d'embûches et d'imprévus. C'est la même chose pour un parcours scolaire. Un cheminement n'est pas toujours sans obstacle. Il est toutefois possible de rebondir, suite à un ou plusieurs échecs scolaires. Il est possible de te reprendre et d'atteindre tes objectifs. L'important c'est de ne pas te décourager et de prendre les mesures pour t'aider.

"Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends." Nelson Mandela

LES CAUSES DE L'ÉCHEC

Il peut y avoir plusieurs causes à l'échec scolaire. Échec ne rime pas nécessairement avec peu d'effort et d'investissement.

D'abord, tu dois te laisser le temps de t'adapter au rythme des études collégiales, qui est bien différent du secondaire. Tu dois peut-être revoir tes stratégies d'organisation et d'étude. Surtout, il est extrêmement important d'aller vers les ressources aussitôt que tu constates une difficulté. Ce réflexe peut sauver ta session.

Ton environnement physique, social et familial est-il favorable à ta réussite ? As-tu un endroit où tu peux étudier sans te faire déranger ? Tes parents t'encouragent-ils dans tes études ? Tes amis ont-ils une influence positive sur toi ? Sentir que ton entourage est intéressé et impliqué peut faire la différence. Au contraire, si tu as des problèmes personnels ou familiaux, tu es possiblement moins disponible physiquement et mentalement pour performer à l'école.

Tous ces éléments peuvent aussi influencer ta réussite scolaire :

- Ton estime de soi qui peut affecter ton degré d'investissement et tes efforts qui vont de pair;
- Ta motivation qui te permet de te mobiliser vers un but qui te fait du sens et qui t'intéresse;
- Ta capacité d'attention qui permet de te concentrer sur la tâche et intégrer de nouveaux apprentissages;
- Des difficultés d'apprentissage. En étant détectées rapidement, c'est possible de mettre des mesures en place pour t'aider à réussir.

LES CONSÉQUENCES DE L'ÉCHEC

Au plan académique :

- L'échec sera toujours visible sur ton bulletin collégial;
- Il peut affecter ta cote R à la baisse;
- Le cours doit être repris si tu veux diplômer dans ton programme;
- L'échec peut avoir un impact sur ton cheminement scolaire.

Au plan personnel :

- Émotions négatives : colère, déception, frustration, découragement;
- Baisse de l'estime de soi;
- Culpabilité reliée à la situation d'échec;
- Remise en question, démotivation;
- Conflits familiaux;
- Stress, anxiété, fatigue.

DES RESSOURCES DISPONIBLES

Il est possible de faire des ajustements à ton cheminement scolaire pour favoriser ta réussite. Dans certaines occasions, ton cheminement peut même être prolongé d'une ou deux sessions supplémentaires. À ce sujet, il est important d'en discuter avec ton [Aide pédagogique individuelle](#).

Afin de mettre toutes les chances de ton côté, il est pertinent d'adopter de bonnes stratégies d'études et d'aller chercher de l'aide au besoin. Un service de tutorat est aussi disponible. Tu peux donc consulter le [Centre d'aide à la réussite](#).

La page « [Je gère ma réussite](#) » peut te donner des conseils pour apprendre à gérer ton stress, te motiver, gérer ton temps, t'intégrer, travailler en équipe et utiliser des stratégies d'études.

Si tu as des besoins particuliers en raison d'une limitation fonctionnelle ou d'une situation de handicap, tu peux aussi consulter le [SAIDE](#) pour obtenir du soutien.

Pour t'aider au niveau de ta motivation scolaire, l'identification d'un objectif professionnel pourrait t'aider. Le [Service d'orientation et d'information scolaire et professionnelle](#) peut t'aider à le définir et à répondre à tes questionnements en lien avec ton programme, actuel et futur.

Si tu rencontres des difficultés personnelles et que tu as besoin d'être écouté (e), d'être soutenu (e) et de trouver des solutions, [l'Aide psychosociale](#) peut t'aider.

L'ÉCHEC, POUR MIEUX REBONDIR

Rappelle-toi que l'échec fait partie de l'apprentissage. En prenant le temps de réfléchir aux causes de ton échec, tu pourras préciser tes besoins et identifier les bonnes pistes de solution pour ta situation. N'oublie pas que tes enseignants et les diverses ressources du cégep sont là pour t'accompagner tout au long de ton parcours scolaire. Surtout, ne laisse pas un échec te décourager et remettre en question tous tes rêves.

Plutôt que de t'isoler, n'hésite pas à demander de l'aide !
Viens nous voir. On est là pour toi.

L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep