

Pour une transition au collégial réussie



*Tout ce que tu dois savoir
pour faciliter ton passage
du secondaire au collégial*

Service d'orientation et d'information
scolaire et professionnelle

Table des matières

1.	Bienvenue au Cégep	2
2.	Les différences entre le secondaire et le collégial	2
a.	La structure des sessions et l'horaire	3
b.	Le Diplôme d'études collégiales (DEC)	4
c.	La charge de travail personnel au collégial	5
3.	Combiner travail et études	7
4.	Les stratégies d'étude	9
5.	L'adaptation au collégial	9
6.	Rester motivé(e) et engagé(e) dans ses études	10
7.	La fameuse cote R	12
8.	L'échec et ses conséquences	13
9.	Ton projet d'avenir	14
a.	Tu as une idée ?	15
b.	Tu ne sais pas ?	17
10.	En conclusion	19

1. Bienvenue au Cégep

Félicitations! Te voilà admis au Cégep de Saint-Hyacinthe. Définitivement une nouvelle aventure qui se présente à toi!

Quelle est ta conception du milieu collégial ? Te sens-tu excité (e) à l'idée de plus d'autonomie ? Es-tu stressé (e) par la charge de travail ? As-tu hâte de découvrir ton nouveau milieu ?

Comme tout changement, le passage du secondaire au collégial exige de l'adaptation. Tu seras maintenant considéré comme un (e) adulte, par conséquent tu devras assumer de nouvelles responsabilités et faire face à des défis différents.

L'objectif de ce guide est de t'outiller le plus efficacement possible pour que tu puisses débiter cette belle aventure plus confiant (e).

Bonne rentrée!

L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep de Saint-Hyacinthe

2. Les différences entre le secondaire et le collégial

Nombreuses sont les questions et les craintes à l'égard de ce passage entre les études au secondaire et les études au collégial. Le cégep est synonyme de liberté et d'autonomie. Il faut apprivoiser ces nouveautés, sans sous-estimer la somme de travail.

Afin de bien comprendre les différences entre ces 2 niveaux d'enseignement, voici un tableau qui présente les grandes distinctions entre le secondaire et le cégep.

Au secondaire	Au cégep
Le secondaire est obligatoire jusqu'à 16 ans	Le cégep, c'est un choix
Encadrement serré	Autonomie des étudiants
Cours de 50 à 75 minutes	Cours de deux, trois ou quatre heures
Possibilité d'étudier en classe	Aucune période d'étude en classe
Une année dure 10 mois	Une session dure 16 semaines et il y a 2 sessions par année

Au secondaire	Au cégep
Des cours toute la journée et un horaire préétabli	Horaire moins rigide et des plages horaires plus étalées entre 8h00 et 18h00 avec des pauses
Charge de travail à la maison faible	Charge de travail à la maison importante et nécessaire
En cas d'échec, une reprise « efface » l'échec	Un échec reste toujours au bulletin même si le cours est repris et réussi
Matière présentée en classe : 80% Travail personnel et étude : 20%	Matière présentée en classe : 60% Travail personnel et étude : 40%

* Inspiré de: Hélène Boulay, conseillère pédagogique à la réussite, Cégep Maisonneuve, Montréal, Mai 2012

a. La structure des sessions et l'horaire

Voici quelques informations importantes à retenir au sujet de la structure des sessions et l'horaire.

- Une année scolaire comprend deux sessions de 16 semaines chacune, incluant les examens (août-décembre et janvier-mai);
- L'horaire et les cours sont différents à chaque session;
- L'horaire est élaboré en fonction des jours de la semaine. Par conséquent, les cours reviennent à la même plage horaire chaque semaine;
- Les cours se déroulent entre 8h00 et 18h00. Il n'y a jamais de cours les mercredis de 13h00 à 15h30. Cette plage horaire est destinée aux activités parascolaires;
- En moyenne 6 à 9 cours par session, selon le programme. Habituellement, un minimum de 4 cours est requis pour être considéré comme étudiant à temps plein;
- Il est inscrit sur l'horaire si le cours est offert à distance, en présentiel ou en formule hybride;
- Une semaine de lecture (relâche de cours) à chaque session permet de se mettre à jour;
- Environ de 25 à 32 heures de cours par semaine, selon le programme. Ces heures n'incluent pas le travail personnel à la maison.

Voici un exemple d'horaire au collégial:

	Lun. 5 oct.	Mar. 6 oct.	Mer. 7 oct.	Jeu. 8 oct.	Ven. 9 oct.
08:00					
08:50			Chimie générale (L) 202-NYA-05 g.00008 A-2225 Nault, J	Multi-entraînem (T) 109-129-HY g.00027 Guérette, P	Philosophie et (L) 340-101-MQ g.00033 Mauger-Lavigne, M
08:55					
09:45			Hybride	À distance	À distance
09:50			Chimie générale (DE) 202-NYA-05 g.00008 A-2225 Nault, J	Multi-entraînem (DE) 109-129-HY g.00027 Guérette, P	Philosophie et (DE) 340-101-MQ g.00033 Mauger-Lavigne, M
10:40			Hybride	À distance	À distance
10:45					
11:35			Calcul différé (L) 201-NYA-05 g.00004 Mercure, E	Calcul différé (T) 201-NYA-05 g.00004 Mercure, E	
11:40					
12:30	Calcul différé (T) 201-NYA-05 g.00004 Mercure, E				
12:35	À distance		À distance	À distance	
13:25		Philosophie et (T) 340-101-MQ g.00033 Mauger-Lavigne, M		Calcul différé (DE) 201-NYA-05 g.00004 Mercure, E	
13:30	Calcul différé (DE) 201-NYA-05 g.00004 Mercure, E			À distance	Chimie générale (T) 202-NYA-05 g.00008 Nault, J
14:20	À distance				
14:25		Philosophie et (DE) 340-101-MQ g.00033 Mauger-Lavigne, M			
15:15		À distance			À distance
15:20					Chimie générale (DE) 202-NYA-05 g.00008 Nault, J
16:10				Renforcement en (T) 601-013-HY g.00001 Langlois, D	À distance
16:15			Évolution et di (T) 101-NYA-05 g.00009 Viel, J		
17:05		Évolution et di (L) 101-NYA-05 g.00009 A-2350 Viel, J			
17:10					
18:00		Hybride	À distance	À distance	

b. Le Diplôme d'études collégiales (DEC)

Tout étudiant qui est inscrit dans un programme collégial (préuniversitaire ou technique) doit suivre les cours suivants :

Formation générale	+	Formation spécifique
Français (4 cours)		12 à 36 cours théoriques et pratiques
Philosophie (3 cours)		(exercices, laboratoires, stages, etc.)
Anglais (2 cours)		
Éducation physique (3 cours)		28 à 32 unités (pré-universitaire)
Cours complémentaire (2 cours)		45 à 65 unités (technique)

Les conditions pour obtenir un Diplôme d'études collégiales (DEC) sont:

- Réussir tous les cours du programme (formation générale et spécifique);
- Réussir [l'épreuve uniforme de langue](#);
- Réussir l'épreuve synthèse de programme.

c. La charge de travail personnel au collégial

C'est un fait, étudier au collégial implique une charge de travail plus importante qu'au secondaire. Voici quelques informations concernant la charge de travail personnel, c'est-à-dire le temps exigé à l'extérieur des heures de classe.

- La charge de travail personnel peut dépasser 15 heures par semaine;
- Les travaux demandent plus de temps pour les réaliser qu'au secondaire;
- La charge de travail et les échéances sont variables selon les cours;
- Trois heures de cours théorique dans une semaine impliquent trois heures de travail à la maison.

Pour pouvoir calculer la charge de travail d'un cours, il est important de bien comprendre la pondération.

La grille de cours d'un programme donné est constituée de l'ensemble des cours de ce programme. Ils sont généralement présentés par session d'études. Chaque matière listée sur un programme de formation donné affiche une pondération composée de trois chiffres séparés par un trait d'union ou un espace.

Voici l'exemple de la grille de cours d'un étudiant en première session :

<i>SESSION 1</i>	<i>Titre du cours</i>	<i>Pondération</i>
109-101-MQ	Activité physique et santé	1-1-1
340-101-MQ	Philosophie et rationalité	3-1-3
410-3T5-RA	Approche client	3-2-2
410-494-RA	Comptabilité 1	3-1-4
420-503-RA	Administration d'un poste informatique	2-1-2

Par exemple, pour le cours de *Comptabilité 1* (3-1-4) :

1. Le premier chiffre de la pondération représente le nombre d'heures de cours en classe par semaine. Dans ce cas-ci, l'étudiant aura 3 heures de cours théoriques par semaine;
2. Le second chiffre représente le nombre d'heures par semaine de laboratoire (en salle spécialisée ou polyvalente) ou de stage. L'étudiant aura donc 1 heure de laboratoire/stage par semaine;
3. Le troisième chiffre représente le nombre d'heures de travail personnel que l'étudiant devrait fournir dans ce cours chaque semaine. Il est de 4 heures dans l'exemple ci-dessus.

En conclusion, la première session au collégial exige un haut niveau d'adaptation. Les statistiques démontrent que 60% des échecs vécus par les étudiants se retrouvent à cette session.

Il est important de savoir que :

- Si un cours ne te convient pas, il est possible de l'annuler sans conséquence avant la date limite d'abandon. Tu devras bien sûr le reprendre à l'intérieur d'une session ultérieure.
- Un échec a un impact sur ta cote R et il est visible dans ton dossier scolaire. À ce sujet je t'invite à lire la section sur [L'échec](#).
- Il faut faire attention à la procrastination. Les retards sont difficiles à reprendre puisque la session n'est que de 16 semaines, contrairement au secondaire où tu avais l'année complète pour te reprendre. Pour en savoir plus, tu peux consulter la section sur [Les stratégies d'étude](#).



Savais-tu que tu peux consulter ton [Aide pédagogique individuelle \(API\)](#) pour ajuster ton cheminement scolaire en fonction de tes besoins?

3. Combiner travail et études

Travailler ou non pendant tes études au collégial ? C'est une bonne question ! Comme énoncé précédemment, les études collégiales impliquent une charge de travail différente du secondaire. Bien connaître tes besoins te permettra d'évaluer les avantages et les inconvénients d'occuper un emploi durant tes études.

Un emploi peut t'apporter plusieurs bienfaits :

- Apprendre à te connaître (intérêts, forces, personnalité, valeurs);
- Découvrir le monde du travail et ses exigences;
- Développer ton sens des responsabilités et ton organisation;
- Acquérir de nouvelles connaissances et compétences;
- Avoir une plus grande autonomie financière;
- Augmenter ta confiance et ton estime de toi.

Pour pouvoir profiter pleinement de ces bienfaits, il est important de viser l'équilibre dans les différentes sphères de ta vie. Idéalement, si tu es un étudiant à temps complet, le travail devrait occuper **10 à 15 heures de ta semaine**. Attention, ce nombre n'est pas universel ! D'autres critères sont à prendre en considération pour déterminer le nombre d'heures qui te convient, dépendamment de :

- Ta capacité de travail et de concentration;
- La période de l'année (ex : examens);
- Le type de travail que tu fais, par exemple si ton travail est exigeant physiquement ou qu'il t'occasionne un niveau de stress important;
- Ton aptitude à gérer plusieurs choses en même temps (études, travail, loisirs, amis, devoirs, etc.)

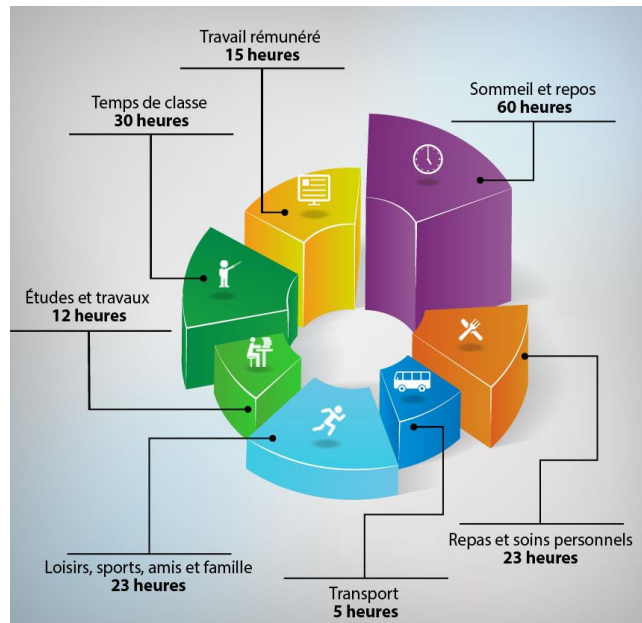
Il est donc essentiel de bien connaître tes capacités et limites afin d'éviter des conséquences négatives sur ta réussite scolaire, telles que :

- Moins de temps et d'énergie pour tes études;
- Baisse de concentration;
- Retards et absences;
- Diminution de ta motivation scolaire;
- Manque de sommeil;
- Stress, fatigue, etc.

Portrait d'une semaine équilibrée
(168 heures) →

Source :

<http://jechoisismonemployeur.com/etudiants/equilibre-etudes-travail/>



En résumé, travailler durant tes études peut être une expérience enrichissante si elle est adaptée à ta situation. Voici quelques trucs pour favoriser ton équilibre études-travail :

- Déterminer tes priorités de façon claire (ex : mon projet d'études, ma réussite, mon bien-être);
- Viser des employeurs conciliants qui mettent en place des conditions gagnantes pour les étudiants;
- Utiliser des méthodes d'organisation et de gestion du temps efficaces;
- Garder du temps pour des activités qui te font du bien (ex : sports, amis, famille, loisirs);
- Identifier les activités « bouffeuses » de temps, comme les médias sociaux;
- Te féliciter quand tu atteins tes objectifs.

Le site [Conciliation études-travail Estrie](#) contient beaucoup d'informations intéressantes sur le sujet. Tu peux même y retrouver un outil te permettant de voir si ta semaine est équilibrée.

4. Les stratégies d'étude

Les clés de la réussite

- Assister aux rencontres d'accueil, avant le début de la session;
- Adopter un rythme plus rapide qu'au secondaire en ajustant tes techniques d'organisation et d'étude;
- Investir les efforts demandés;
- Bien gérer ton temps et ton horaire;
- Utiliser de bons outils d'organisation comme l'agenda du Cégep;
- Prioriser tes études, plutôt que ton emploi ;
- Faire preuve de persévérance;
- Comprendre l'information contenue dans les plans de cours;
- Être attentif à tes difficultés et aller chercher de l'aide au besoin;
- Rester concentré sur ton objectif;
- Te donner les outils pour réussir : la réussite ne tombe pas du ciel!

Des trucs pour une fin de session réussie

- Limiter les autres occupations dans ton horaire;
- Te trouver une source de motivation;
- Respecter tes heures de sommeil pour conserver ta concentration;
- Miser sur une bonne gestion de ton stress;
- Ne pas prendre de retard dans tes travaux de fin de session;
- Faire attention aux fautes d'orthographe dans tes travaux et tes examens.

5. L'adaptation au collégial

Le décompte est commencé. Bientôt, l'aventure du cégep commencera pour toi. Cette nouvelle étape, bien que stimulante et positive, peut être source d'inquiétudes. Voici des conseils qui pourront faciliter cette transition du secondaire vers le cégep.

- a) Donne-toi le temps d'appivoiser le Cégep et ton programme

Comme dans la vie, il est bon de se donner du temps pour s'acclimater à quelque chose de nouveau. Il serait étonnant, par exemple, que d'assister à une seule semaine

de cours de philo te donne une idée juste du cours en entier. Il est donc pertinent d'expérimenter durant quelques semaines avant de te précipiter pour abandonner le cours. Il serait même judicieux d'en parler avec ton enseignant ou ton aide pédagogique individuel. Si c'est ton programme que tu remets en cause, tu pourrais consulter une conseillère d'orientation pour valider ton choix de programme ou discuter de tes préoccupations, afin de prendre une décision éclairée. N'oublie pas que d'étudier dans un programme que tu aimes contribuera grandement à maintenir ta motivation.

b) Demande de l'aide dès que tu en ressentiras le besoin

Plusieurs services sont disponibles au Cégep. Ils n'attendent qu'un signe de ta part. Tu dois manifester ton besoin et faire les démarches nécessaires auprès des ressources concernées. Tu en trouveras plusieurs dans le Guide de la rentrée, ainsi que dans les rubriques de ton portail Omnivox, dans Mes communautés. En voici quelques-unes :

- [Aide pédagogique individuelle](#)
- [Orientation et information scolaire et professionnelle](#)
- [Services d'aide à l'intégration des élèves \(SAIDE\)](#)
- [Aide psychosociale \(travailleurs sociaux\)](#)
- [Centres d'aide](#)
- [Aide financière](#)
- [Je gère ma réussite](#)

Bref, renseigne-toi! Explore le site web du Cégep, ton portail et questionne le personnel du Cégep afin de connaître les outils mis à ta disposition.

c) Évite de te laisser bernier par ce faux sentiment de liberté

C'est vrai, l'horaire du cégep est parfois bien différent d'un horaire que tu avais au secondaire. Ainsi, tu pourrais te retrouver avec un après-midi complet sans cours. Toutefois, tu aurais avantage à utiliser ces périodes libres pour tes travaux, ton étude et éviter d'être à la dernière minute. L'organisation, la gestion de ton temps, les efforts investis et la mise en place de stratégies d'étude gagnantes seront tes alliées pour favoriser ta réussite au cégep.

6. Rester motivé(e) et engagé(e) dans ses études

La motivation est la force ou le moteur qui te pousse à l'action. Évidemment, plusieurs éléments peuvent affecter ta motivation en cours de route.

Signes que tu es motivé (e) :

- Quand tu penses à ta journée, tu te sens stimulé (e).
- Tu as le goût de te dépasser.
- Tu essaies différentes méthodes d'organisation pour trouver celle qui te convient le mieux.
- Tu te sens plein (e) d'énergie.
- Tu n'hésites pas à aller chercher de l'aide en cas de difficulté.

Signes que ta motivation baisse :

- Tu as de la difficulté à te lever le matin, tu n'as pas le goût d'aller à l'école.
- Tu t'absentes de plus en plus de tes cours sans raison valable.
- Tu fais le strict minimum.
- Tu as tendance à remettre à plus tard.
- Tes résultats scolaires sont à la baisse.
- Tu as parfois de la difficulté à te concentrer.
- Tu as le goût de tout laisser tomber.

La motivation, ça se cultive et ça s'entretient. Rien n'est magique! Pour maintenir une bonne motivation, tu dois répondre **OUI** à ces trois éléments.

1. Mon projet d'études fait du sens pour moi.

Pour accorder de la valeur à une activité, tu dois te sentir intéressé et en comprendre l'utilité. Si tu te poses des questions comme « À quoi ça sert de... » ou « J'ai vraiment l'impression de perdre mon temps », il se peut que la valeur que tu accordes à cette activité ne soit pas très élevée. Bien sûr, durant ton programme d'études, ce n'est pas tous les cours qui te paraîtront utiles et intéressants. Par conséquent, ton niveau de motivation peut varier d'un cours à l'autre. Par contre, si l'ensemble de tes cours ne correspond pas à tes intérêts ou ne t'apporte rien d'utile, une réflexion s'impose.

2. Je me sens confiant de réussir.

Une personne motivée est une personne qui est confiante en ses capacités. As-tu tendance à te comparer avec les autres ou à douter de toi ? As-tu parfois l'impression de ne pas être à la hauteur, pas assez bon, pas assez vite ? Il est connu qu'une personne qui sous-évalue ses compétences a tendance à abandonner plus facilement lorsqu'elle rencontre des difficultés. Certains éléments comme l'expérience de l'échec ou l'anxiété peuvent t'amener à remettre en question tes compétences et parfois même ton choix de programme d'études. La meilleure façon d'augmenter sa

confiance en ses capacités est de vivre des réussites. Pas besoin de réaliser de grandes choses! Miser sur les petites réussites au quotidien, c'est la clé.

3. Je m'implique dans mes études, même si ce n'est pas toujours facile.

Ta motivation s'exprime à travers ton engagement. As-tu l'impression de subir plutôt que choisir ? Sens-tu que tu as du pouvoir sur la situation ? L'engagement est la manifestation de ta motivation en actions concrètes. Faire les efforts demandés, bien s'organiser, participer en classe, consulter les ressources au besoin sont tous des exemples d'engagement. Plus on se sent responsable de ses choix, plus il est facile de s'investir dans des projets qui nous tiennent à cœur.

En résumé, pour se maintenir motivé (e), il faut :

- Un programme d'études qui fait du sens pour toi, en lien avec tes intérêts, aspirations, forces et compétences;
- Une bonne dose de confiance en soi, avoir le sentiment d'être bon (ne) dans ce que tu fais, vivre des petites réussites au quotidien;
- Avoir le sentiment que tu es responsable de tes choix et de ta réussite, en y investissant les efforts demandés et en consultant les différentes ressources du cégep en cas de difficulté.

7. La fameuse cote R

Dès ton entrée au cégep, tu entendras parler de la fameuse cote R. La cote R (ou cote de rendement au collégial) s'obtient suite à une formule mathématique plutôt complexe. Son calcul est sous la responsabilité du Ministère de l'Éducation. Elle est calculée quatre fois par année (octobre, janvier, février, juin).

La cote R vise à mesurer ta performance académique au collégial. Elle est principalement utilisée par les universités pour l'admission aux programmes contingentés. Un programme contingenté signifie que le programme reçoit plus de demandes d'admission qu'il n'y a de places disponibles.

Habituellement, la cote R s'échelonne de 15 à 35. La moyenne se situe entre 20 et 25. La cote R est une source d'inquiétude pour beaucoup d'étudiants puisqu'elle est parfois le seul critère de sélection pour certains programmes universitaires. Cette pression de performer chez les étudiants s'accompagne bien souvent d'un haut niveau de stress, d'exigences élevées, de compétition malsaine, de déception et de démotivation.

Concernant la cote R, rappelle-toi que :

- La cote R est une méthode de sélection, elle ne mesure pas ta valeur personnelle;
- La cote R est un calcul purement mathématique, elle ne prend pas en compte tes qualités, tes forces et ta personnalité;
- Les programmes contingentés représentent une partie seulement des programmes universitaires;
- Il y a plusieurs stratégies possibles pour atteindre tes objectifs.

Il n'existe pas de formule magique ou de trucs secrets pour augmenter ta cote R. Toutefois, ces quelques conseils pourraient favoriser ta réussite ainsi que ton plaisir dans tes études (à ne pas oublier!) :

- Choisir un programme d'études qui t'intéresse et dans lequel tu te sens bon (ne). Plus tu te sentiras stimulé (e), plus tu pourras performer;
- Investir les efforts demandés et consulter les ressources au besoin;
- Adopter de bonnes techniques d'études et d'organisation;
- Maintenir un bon équilibre de vie (repos, loisirs, travail, études, etc.);
- Te féliciter pour toutes les petites réussites vécues au quotidien.

L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep est là pour répondre à toutes tes questions concernant la cote R. N'hésite pas à nous contacter pour un suivi et des conseils personnalisés. De l'information est aussi disponible sur notre [page web](#) (voir formation universitaire).

8. L'échec et ses conséquences

Tu as peur d'échouer ? C'est normal. La crainte de l'échec est une source d'anxiété pour la plupart des étudiants. Toutefois, il est impossible d'apprendre sans faire d'erreur. L'important est de ne pas se laisser décourager par les embûches et réagir rapidement.

Éléments pouvant mener à un échec scolaire :

- Stratégies d'études et d'organisation déficientes;
- Problème d'adaptation au collégial;
- Difficultés d'apprentissage;
- Problèmes personnels ou familiaux;
- Motivation scolaire faible;
- Tendance à s'isoler plutôt que d'aller chercher de l'aide.

Conséquences d'un échec à un cours sur ton dossier scolaire au collégial :

- 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 diplômé dans ton programme;
- L'échec peut avoir un impact sur ton cheminement scolaire. Dans certaines occasions, ton cheminement peut être prolongé d'une ou deux sessions supplémentaires. À ce sujet, il est important d'en discuter avec ton [Aide pédagogique individuelle](#).

Conséquences d'un échec au plan personnel :

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

Rappelle-toi que l'échec fait partie de l'apprentissage. Il représente une occasion pour toi de mieux rebondir! Réfléchir aux causes de ton échec te permettra de cerner plus clairement tes besoins et identifier des éventuelles pistes de solution. Tes enseignants ainsi que les diverses ressources du cégep sont là pour t'accompagner tout au long de ton parcours scolaire. N'hésite pas à demander de l'aide!

9. Ton projet d'avenir

Être admis au Cégep est le début d'une étape plus concrète dans ton avenir. Déjà, tu as dû faire des choix en pensant à plus long terme, en songeant à tes intérêts, tes aptitudes, etc. Tu fais peut-être partie des étudiants qui ont un plan déjà bien défini quant à leur avenir professionnel. La première section s'adresse à toi.

Toutefois, il est fréquent que des étudiants du Cégep ne sachent pas exactement ce qu'ils feront plus tard. Ils ont généralement choisi des programmes préuniversitaires afin de se laisser du temps pour explorer un domaine en particulier (ex. les sciences humaines, les arts, etc.) Certains ont choisi d'amorcer leur parcours en Tremplin-DEC afin de compléter certains préalables du secondaire ou pour débiter la formation générale au Cégep et se laisser du temps pour réfléchir. La deuxième section abordera des angles de réflexion plus spécifique à ce type de situation.

a. Tu as une idée ?

As-tu choisi un programme au Cégep précisément parce que tu as identifié ce que tu souhaitais exercer comme profession plus tard ? Nous te proposons ici des questions qui pourront t'aider à valider ton choix, à t'assurer que tu as pensé à tout et qu'il n'y a pas d'angle mort à ton projet.

Description du projet

- Quelle est la profession que tu as choisie et pourquoi ?
- Quels sont les intérêts, aptitudes et valeurs que tu possèdes et qui te rapprochent de cette profession ?
- Quels seront tes défis dans cette profession ? Quels aspects te plairont le moins ?
- Que connais-tu de la réalité de cette profession ? À quoi ressembleront tes journées, quelles seront tes tâches ?
- Est-ce que tu as rencontré quelqu'un qui exerce cette profession ? Est-ce que tu lui as posé des questions sur sa réalité, ce qu'elle aime le plus, ce qu'elle aime le moins dans son travail ?

Psst !

Même si tu es convaincu (e) que cette profession est celle qui te convient le mieux, il est très intéressant de discuter avec une personne qui chemine dans ton futur domaine ! Ces rencontres donnent un aspect plus concret à ton projet. L'idéal est de rencontrer plusieurs personnes, car il y a plusieurs réalités au sein d'une même profession.

Le parcours scolaire exigé

- Quel est le cheminement scolaire pour te rendre à cette profession ?
- Quels sont les établissements qui offrent le programme qui t'intéresse ?
- Est-ce un programme contingenté ? Si oui, quels sont les critères d'admission ?
- Quels sont les préalables demandés pour être admis dans ce programme ?
- Est-ce que ton programme actuel te permet de répondre précisément à ces préalables ? Si non, quel est ton plan pour répondre aux exigences ?
- Suite à la formation, y a-t-il des particularités (ex : ordre professionnel, examens d'entrée dans la profession) ?

Questions fréquentes

Mon programme est contingenté. Comment connaître les résultats scolaires demandés ?



S'il s'agit d'un programme collégial, c'est une moyenne générale du secondaire. Pour un programme universitaire, c'est la cote R. Note que ta cote R peut aussi être considérée si tu vises un programme collégial et que tu possèdes un vécu collégial.

Comment savoir les préalables demandés ?



Si c'est un programme collégial, les préalables sont les mêmes d'un établissement à un autre. Pour les programmes universitaires, chaque établissement possède ses propres critères. Nous t'invitons donc à faire la recherche pour chaque établissement qui offre le programme qui t'intéresse.

Il est parfois possible d'ajouter certains préalables à l'intérieur de ton programme actuel. Vérifie rapidement avec ton aide pédagogique individuel pour éviter les mauvaises surprises.

Quelles sources d'information puis-je consulter pour définir plus clairement mon projet ?



Nous t'invitons à consulter ces outils fiables et gratuits.

[Repères-Mon Webfolio](#) (Portail du cégep/ Mes Services Omnivox)
[Monemploi.com](#)

La faisabilité du projet

- À la lumière des informations, est-ce que tu sens que ton plan est réaliste ?
- Quels sont les points forts de ton projet?
- Quels sont les obstacles que tu entrevois ?
- Si tu n'es pas accepté (e) dans ton programme, quelles sont tes alternatives (plan B) ?

Parfois, même si on souhaite ardemment être admis (e), un refus est toujours possible et c'est pourquoi il faut être stratégique et penser à « DES » alternatives (plan B).

S'il s'agit d'un programme au collégial, tu peux t'inscrire à un autre Cégep offrant le même programme, mais dans un autre regroupement régional d'admission (SRAM, SRASLS ou SRAQ) ou dans un collège privé. Tu peux aussi identifier un programme moins contingenté qui risque d'être encore ouvert au 2e tour.

S'il s'agit d'un programme universitaire, tu peux présenter une demande dans autant d'universités que tu le souhaites. Ceci te permet donc de faire des demandes d'admission pour un même programme dans toutes les universités offrant ce dernier. Attention à ton budget toutefois, car chaque demande d'admission implique des frais.

Sache que la majorité des universités t'offrent de présenter plus d'un choix dans ta demande (souvent entre 2 et 3). Tu as donc plusieurs opportunités mais vaut mieux y penser plus tôt que tard.

Pour plus d'information concernant les admissions universitaires, collégiales et à la formation professionnelle au secondaire, c'est [ici](#)

IMPORTANT : Enfin, si tu réalises que plusieurs questions ont été difficiles à répondre, n'hésite pas à consulter le Service d'orientation et d'information scolaire. Rends-toi sur [cette page](#) pour vérifier quel service répond le mieux à ton besoin.

b. Tu ne sais pas ?

Pour plusieurs, le projet professionnel est encore flou pour le moment. Rassure-toi, c'est normal. Ce n'est pas une question d'âge ou d'étape précise, mais plutôt une réflexion qui évolue selon un rythme propre à chacun. Ce n'est pas une fin en soi. Il t'arrivera de te questionner à différents moments de ta vie.

Voici des pistes de réflexion qui peuvent t'aider à cheminer. N'oublie pas que le Service d'orientation et d'information scolaire et professionnelle est là pour t'accompagner dans cette étape au besoin.

- Quels sont tes intérêts, tes aptitudes, tes qualités ?

Il n'est pas toujours simple de répondre à cette question ! Tu peux consulter la section [Mieux se connaître pour mieux choisir](#) de notre page web.

- Quelles sont les matières que tu as trouvées les plus intéressantes au secondaire et au Cégep ? Celles que tu as le moins aimées ?

Nous t'invitons à consulter notre document [Exploration par matière scolaire](#).

- As-tu occupé des emplois étudiants ? As-tu fait du bénévolat ou été impliqué(e) dans des activités parascolaires ? Si oui, que retiens-tu de ces expériences ? Qu'as-tu le plus aimé, le moins ? Qu'est-ce que ces expériences t'ont appris sur toi ?

Notre document [J'explore avec Cursus](#) t'aidera à faire des liens entre tes expériences personnelles et des domaines professionnels potentiellement intéressants.

- As-tu l'impression de ne pas connaître suffisamment le monde du travail ?

Nous t'invitons à consulter la section [Professions](#) de notre Centre de documentation.

10. En conclusion...

Faire un choix de carrière n'est pas un processus facile. Cette décision peut te faire vivre toutes sortes d'émotions, tant positives que négatives. Notre équipe est là pour t'informer, t'écouter, t'épauler et te guider. Toutefois, rappelle-toi que tu es la seule personne qui pourra décider pour toi.

En te connaissant davantage et en étant plus informé (e) sur le monde scolaire et professionnel, il sera plus facile pour toi de définir et réaliser un projet qui te convient. Cette démarche ne peut se faire sans ton implication et ta proactivité. Si tu as lu ce guide, c'est déjà bon signe!

N'hésite pas à faire appel à notre équipe de professionnelles pour que cette aventure collégiale soit à la hauteur de ton potentiel et de tes ambitions.

Viens découvrir notre [page web](#)! Des tonnes d'informations utiles t'attendent!

L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep de Saint-Hyacinthe