

LA FAMEUSE COTE R



Depuis ton entrée au cégep, tu entends 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.

Cette lecture suscite des réflexions chez toi ? Tu as le goût d'en discuter ? Viens nous voir. On est là pour toi.

L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep