

TA DEMANDE D'ADMISSION EST REFUSÉE: QUOI FAIRE ?



PRENDS LE TEMPS DE DIGÉRER LA NOUVELLE

Si tu te sens submergé (e) par une vague d'émotions intenses, c'est normal. La déception, le découragement, la tristesse et la colère sont des réponses saines aux épreuves de la vie, même si elles sont inconfortables. Permets-toi de vivre ton moment comme tu le désires. As-tu besoin d'un moment seul (e) ? Au contraire, as-tu envie de crier haut et fort ta colère à des amis proches ? L'important est de vivre pleinement tes émotions tout en demeurant bienveillant (e) envers toi-même.



- Que signifie ce refus pour toi ?
 - Qu'est-ce qui te ferait du bien en ce moment ?
 - Comment peux-tu prendre soin de toi ?
-

POSE UN REGARD RÉALISTE SUR TA SITUATION

L'important à cette étape est faire une analyse objective de ta situation en étant le plus honnête possible envers toi-même. Rien ne sert de te juger ou de te critiquer. L'objectif est d'identifier clairement les éléments sur lesquels tu peux agir et mettre en place des actions concrètes.

Habituellement, les raisons les plus fréquentes d'un refus sont : un **rendement insuffisant** (ex : résultats scolaires ou résultats obtenus aux tests de sélection, entrevues ou auditions), le **contingentement** (nombre de places limitées) et les **préalables manquants**.



- Quelle est la raison pour laquelle tu as été refusé (e) ? **Lis bien l'avis de refus.**
- Avant de faire ta demande d'admission, avais-tu pris le temps de bien recueillir l'information nécessaire (ex : préalables exigés, contingentement, processus de sélection, etc.) ?
- Étais-tu suffisamment préparé (e) pour le processus de sélection (tests, entrevues, auditions) ?
- Avais-tu identifié des alternatives possibles en cas de refus ?
- Étais-tu réellement motivé (e) par ce choix de formation ?

BÂTIS TA STRATÉGIE

Quand on pense à une stratégie, il n'y a pas de solution universelle. Chaque cas est unique. N'hésite pas à consulter notre équipe en orientation pour t'aider à identifier la stratégie qui te convient.

POUR UN PROGRAMME AU COLLÉGIAL

- a) Refaire une demande au tour suivant selon les places disponibles dans les différents programmes et collèges

Tu peux faire une demande pour un programme différent ou pour le même programme (dans un autre collège). Le tableau des places restantes permet une vue d'ensemble des possibilités. Note que les périodes d'admission se composent de trois tours pour la session d'automne et de deux tours pour la session d'hiver. Pour en savoir plus sur l'admission au collégial, consulte le site du [SRAM](#).

b) Explorer du côté des collèges privés

Prends le temps de t'informer adéquatement sur le collège et le programme qui t'intéressent (ex : frais scolaires, procédures d'admission, contingentement, etc.) Il est possible qu'un programme soit contingenté, même s'il est offert dans un collège privé. Il existe 21 collèges privés subventionnés au Québec. Voici la [liste](#).

c) Améliorer ton dossier scolaire

Pour aller chercher des préalables manquants, t'avancer dans ta formation générale ou réfléchir à ta carrière, le cheminement [Tremplin DEC](#) représente un choix stratégique. Si tu désires améliorer tes résultats scolaires, il n'y a pas de recette secrète, mais voici quelques [conseils](#).

d) Prendre une pause

Une pause peut te permettre de penser à ce que tu veux faire plus tard, te ressourcer ou vivre des nouvelles expériences (ex : travail, bénévolat, voyages). C'est l'occasion de mieux te connaître et d'acquérir de nouvelles compétences, dans le but de revenir plus solide et motivé (e).

POUR UN PROGRAMME À L'UNIVERSITÉ

a) Consulter la documentation envoyée par l'université

Avec la lettre de refus, les universités proposent habituellement des pistes pour t'aider à identifier des alternatives, comme l'accès à une liste de programmes non contingentés où il y a encore des possibilités d'admission ou la possibilité de planifier une rencontre avec un conseiller ou une conseillère en recrutement de l'université pour identifier un plan B.

b) Faire appel de la décision

Si tu as des motifs valables de croire que ta demande n'a pas été traitée de façon juste ou si ton dossier académique a évolué depuis la dernière session, sache qu'il existe des procédures d'appel de la décision décrites dans les guides universitaires ou sur les sites des universités. N'hésite pas à les contacter à ce sujet.

c) Améliorer ton dossier scolaire

Il est possible de t'inscrire à des cours à l'université dans le but d'améliorer ton dossier scolaire et de refaire une éventuelle demande dans le programme que tu vises. Il est cependant très important de choisir un programme qui te convient, en lien avec tes forces et intérêts afin de favoriser ta motivation et ta performance scolaire. Les études libres sont aussi une option, mais ce n'est pas toujours la meilleure. Informe-toi.

d) Choisir une autre voie

Tu peux décider de faire le deuil de ton choix de départ et te diriger vers une autre formation qui te correspond. Prendre une pause constitue aussi une option disponible pour préciser tes projets d'avenir.

EN CONCLUSION

Vivre un refus n'est jamais une chose facile. De plus, tu risques de revivre ce type d'expérience plus tard, que ce soit dans ta vie personnelle ou professionnelle.



N'oublie pas que l'important n'est pas l'événement en soi, mais plutôt ta **perception** de l'événement.

Tu peux penser que ta carrière est finie, que tu es nul (e), que la vie est injuste, que tu vas tout laisser tomber...Tu peux aussi voir cet événement comme une **possibilité** de :

- Valider si ce choix de carrière est vraiment ce que tu veux;
- Faire le point sur tes forces et points à améliorer;
- Développer de meilleures stratégies adaptatives (ex : techniques d'études, organisation, gestion des émotions et du stress, etc.)
- Faire preuve de résilience : ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts!

Bien sûr, parfois cela semble plus facile à dire qu'à faire.
On est là pour ça! Viens en discuter avec nous.

L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep