

POUR PARTIR DU BON PIED : TRANSITION SECONDAIRE / CÉGEP

Commencer des études au niveau collégial peut susciter différentes émotions. Il se peut que tu aies vraiment hâte de découvrir un nouveau milieu de vie, tout en étant inquiet sur ta capacité à t'adapter. Est-ce la première fois que tu vis des changements importants au niveau scolaire? Sûrement pas! Alors bien outillé et bien entouré, tu devrais y arriver!

Pour t'aider à traverser cette étape, voyons ce que tu devrais mettre en place dès le début.

1- Gestion du temps

Comme il n'y aura pas de cloche qui va sonner pour te dire que ton cours commence, que tu auras parfois des temps libres entre tes cours, que personne ne va téléphoner à la maison si tu t'absentes ou si tu n'as pas remis un travail, il se peut que tout cela te semble « pas mal cool » en début de session. Mais cette forme de liberté risque de t'amener à remettre à plus tard des tâches qui devraient être faites dès la première journée de cours.

Pour éviter cela, il faudra estimer ton temps d'étude, dresser le portrait d'une semaine type et analyser ton emploi du temps pour l'ensemble de tes activités (études/travail rémunéré/loisirs).

Outils indispensables :

- ◇ Les plans de cours
- ◇ Des grilles de planification (voir note à la fin du document)
- ◇ Un agenda

Ces outils, bien utilisés, te permettront de mieux équilibrer ta vie et d'avoir du temps pour toi, sans te sentir coupable.

Tu auras bien sûr des choix à faire :

- ◇ Dormir suffisamment
 - ◇ Bien manger
 - ◇ Dire non à certains grugeurs de temps (Facebook, messages textes, télé, etc.)
 - ◇ Diminuer tes heures de travail rémunéré, si possible
 - ◇ Diminuer ton nombre de cours par session
- Toutefois, si tu as l'intention de quitter un cours, tu dois toujours voir ton API pour mieux en évaluer l'impact sur ton cheminement scolaire.

2- Trucs pour être efficace

- ◇ Participer activement aux cours (être assis à la bonne place, poser des questions).
Plus tu es actif, moins tu auras besoin d'étudier par la suite.
- ◇ Faire tes devoirs et lectures rapidement après les cours pour avoir le temps d'éclaircir la matière non comprise avant le prochain cours. Cela facilitera ta prise de notes et te permettra de faire des liens plus rapidement avec le contenu du cours à venir.

POUR PARTIR DU BON PIED : TRANSITION SECONDAIRE / CÉGEP

- ◇ **Aller chercher de l'aide rapidement, auprès de tes enseignants en premier.**
Dès la première évaluation, si tu as un résultat décevant ou des erreurs que tu ne comprends pas, tu devrais tout de suite prendre rendez-vous avec ton enseignant. Cette rencontre pourra te rassurer ou te permettre de comprendre ce qui t'avait échappé.
- ◇ Te fixer des objectifs réalistes tous les jours pour pouvoir les atteindre.
- ◇ Découper un long travail en tranches et inscrire chaque étape dans ton agenda. Tu verras que c'est beaucoup plus motivant.
- ◇ Alternner les tâches difficiles et faciles.
- ◇ Faire du sport ou un autre type d'activités pour libérer ton stress.
- ◇ Apprendre à dire « NON » à ce qui t'éloigne de ton projet d'étude.
- ◇ T'entourer de personnes stimulantes, qui croient en ton projet.
- ◇ Aller t'informer plutôt que de rester avec tes peurs.
- ◇ Te récompenser quand tes objectifs sont atteints (voir tes amis, regarder un film, voir les nouveautés sur Facebook, répondre à tes textos, etc.). Une récompense ne veut pas dire nécessairement une dépense d'argent.

3- Les ressources du Collège

- ◇ **LES ENSEIGNANTS**
- ◇ Colnet (quotidiennement, lis tes courriels, même ceux provenant de l'administration)
- ◇ Les centres d'aide (français, math, anglais) au D-201, D-205 et D-213
- ◇ Les aides pédagogiques individuels (API) au L-117
- ◇ L'aide par les pairs / les ateliers d'aide à la réussite au D-313
- ◇ La conseillère en services adaptés (orthopédagogue) au D-313
- ◇ La technicienne en éducation spécialisée au D-313
- ◇ Les intervenants sociaux au L-111
- ◇ Les conseillers d'orientation scolaire et professionnelle au L-111
- ◇ Les conseillers en information scolaire et professionnelle au L-111
- ◇ Le personnel de la bibliothèque au L-301
- ◇ Le service de l'aide financière au L-111
- ◇ Le personnel du socioculturel et du sport étudiant au E-103
- ◇ L'infirmière au L-111
- ◇ <http://www.clg.qc.ca/étudiant/pédagogique/SAIDE>
- ◇ <http://cestparti.sram.qc.ca>

Ton adaptation ne se fera pas du jour au lendemain, mais si tu acceptes de remettre en question tes méthodes de travail, si tu essaies les outils proposés et si tu vas chercher de l'aide sans tarder, tu augmenteras tes chances de réussite. À toi de choisir !

Note : Pour télécharger la grille de planification hebdomadaire et la grille de planification de session, ouvre les liens suivants :

http://www.clg.qc.ca/fileadmin/fichiers/communications/PDF/grille_hebdomadaire_A12.pdf

http://www.clg.qc.ca/fileadmin/fichiers/communications/PDF/Grille_planification_de_session_A12.pdf

**MARIETTE MORIN, AIDE PÉDAGOGIQUE
SAIDE - ATELIERS D'AIDE À LA RÉUSSITE
SECRETARIAT / LOCAL D-313**