

11- SURCROÎT D'ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Bien que les activités parascolaires soient un moyen de formation fort pertinent, le nombre d'heures que tu y consacres peut devenir une source de difficulté :

- le responsable de l'activité parascolaire;
- les aides pédagogiques individuels (API).

12- LES ABSENCES

Quand tu reconnais que tes absences sont davantage des prétextes pour ne pas suivre tes cours, il y a quelque chose qui ne fonctionne pas. Il est important de réagir pour prendre une décision dans ton intérêt. Consulte la ressource la mieux appropriée à ta situation.

13- TOUTES AUTRES PROBLÉMATIQUES

Pour toutes autres difficultés rencontrées, n'hésite pas à contacter l'une des personnes-ressources mentionnées dans le présent guide. Elle t'aidera à trouver la ressource nécessaire.

PETIT GUIDE DU CÉGÉPIEN MALIN



RESSOURCES
DISPONIBLES
AU
CÉGEP DE
SOREL-TRACY

AIDES PÉDAGOGIQUES INDIVIDUELS (API)

- Manon Hamel

- Local A-2101
- Poste 2608

- Soline Langis

- Local A-2101
- Poste 2601

CONSEILLER EN ORIENTATION ET INFORMATION SCOLAIRES

- Claude Levesque

- Local A-2101
- Poste 2602

CONSEILLÈRE AU SERVICE D'AIDE ET D'INTÉGRATION DES ÉTUDIANTS (SAIDE)

- Camille Deslandes-Alie

- Local A-1314
- Poste 2803

PSYCHOLOGUE

- Véronique Gervais

- Local A-1308
- Poste 2814

Nous avons ciblé les principales difficultés rencontrées par les étudiants. Face à ces obstacles, tu es le premier intervenant pour explorer les solutions qui s'offrent à toi. Pour t'accompagner dans ton cheminement, le Cégep de Sorel-Tracy met à ta disposition des ressources afin de t'aider à réussir tes études. Tu trouveras, tout au long de ce guide, les noms et locaux des différentes personnes-ressources proposées. Ce support ne peut remplacer la prise en charge de ta propre situation.

1- LE MANQUE DE MOTIVATION

S'il est relié au choix de ton programme d'études :

- le conseiller d'orientation;
- le centre de documentation met à ta disposition des annuaires de différents établissements et fournit également de l'information sur plusieurs programmes possibles.

S'il est relié au niveau de difficulté des cours :

- les enseignantes et enseignants des cours concernés.

S'il est relié à la charge de travail :

- les aides pédagogiques individuels (API).

S'il est relié à des difficultés personnelles :

- la psychologue.



CAPSULE TRUCS PRATIQUES POUR BIEN RÉUSSIR

- ✓ SE FAIRE UN HORAIRE DE LA SEMAINE
- ✓ SE RÉCOMPENSER APRÈS L'EFFORT
- ✓ AVOIR DES CONTACTS AVEC DES GENS MOTIVÉS
- ✓ SE DONNER LE DROIT À L'ERREUR
- ✓ VISER DES NOTES RÉALISTES
- ✓ ÊTRE EN FORME PHYSIQUEMENT
- ✓ DEMANDER DE L'AIDE
- ✓ SE FAIRE CONFIANCE

RESPONSABLES DU CENTRE D'AIDE EN FRANÇAIS (CAF)

- Rachelle Décarie
- Éric Lamonde
- Professeur(e) de littérature
 - Local A-2502
 - Poste 3303 (CAF)

CONSEILLÈRE À LA VIE ÉTUDIANTE

- Myriam Shea-Blais
 - Local A-1314
 - Poste 2804

CONSEILLER À LA VIE ÉTUDIANTE

- Jacques Gauthier
 - Local A-1316
 - Poste 2810

BUREAU DES APPRENTISSAGES ET DES RESSOURCES B.A.R.

- Sophie Hasty
 - Local A-2508
 - Poste 2409

2- NOMBRE IMPORTANT D'HEURES DE TRAVAIL RÉMUNÉRÉES

Le temps consacré à un travail rémunéré peut avoir un impact sur le temps disponible pour suivre ses cours et étudier. Bien que le travail rémunéré ait un côté très valorisant, il faut parfois réajuster ses choix pour tenir compte de la réalité « ÉTUDES-TRAVAIL ».

Donc, **plus** tu auras d'heures de travail rémunérées, **moins** tu auras de temps pour étudier et **plus** tes résultats risquent d'en être affectés.

- Les aides pédagogiques individuels (API)
- Un enseignant (e) avec qui tu te sens à l'aise

3- DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE

Tu considères qu'il te manque des données de base pour être capable de suivre un cours ou tu as des difficultés avec les méthodes d'enseignement de tes enseignants.

- L'enseignante ou l'enseignant du cours concerné
- La technicienne en éducation spécialisée
- Les aides pédagogiques individuels (API)

4- PROGRAMME TROP DIFFICILE OU NE RÉPONDANT PAS À TES ATTENTES

Tu réalises que le programme est plus difficile que tu ne l'avais imaginé :

- un de tes enseignants;
- les aides pédagogiques individuels (API);
- le conseiller d'orientation.

5- MANQUE DE TECHNIQUE D'ÉTUDE (EX. : PRISE DE NOTES, ORGANISATION DU TEMPS, ETC.)

Si tu fais beaucoup d'efforts pour réussir tes cours, mais que tu n'obtiens pas les résultats voulus, il faut regarder de près ce qui ne fonctionne pas :

- l'enseignante ou l'enseignant du cours concerné;
- les aides pédagogiques individuels (API).

6- LE BUREAU DES APPRENTISSAGES ET DES RESSOURCES (B.A.R)

Tout au long de l'année, le B.A.R. rend disponible, de manière physique, virtuelle, ainsi que sous forme d'activités, une panoplie d'astuces et de ressources pour te permettre de parfaire les savoirs nécessaires à ton métier d'étudiant.

- | | |
|---|---|
| • Savoir te concentrer | • Savoir réussir tes examens |
| • Savoir gérer ton temps | • Savoir gérer ton stress |
| • Savoir soutenir le maximum d'un cours | • Savoir produire de bons travaux |
| • Savoir prendre de bonnes notes | • Savoir utiliser des logiciels informatiques |
| • Savoir lire et retenir | • Savoir t'intégrer et s'entraider |
| • Savoir étudier et intégrer | • Savoir garder l'équilibre |

L'espace physique du B.A.R. se trouve à la bibliothèque. C'est un local où tu peux consulter et expérimenter différents outils, seul ou en groupe. C'est aussi un espace web sur le site du collège, qui te donne accès aux outils du B.A.R. de partout.

7- DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Tu es préoccupé par la question financière et tu te demandes si tu as encore les moyens financiers d'être aux études :

- la responsable de l'aide financière aux étudiants, Fond de dépannage (Emploi-partage);
- le service de placement;
- le centre d'action bénévole de Sorel (450-743-4310).

8- DIFFICULTÉ D'ADAPTATION AU GROUPE OU AU CÉGEP

Le Cégep est un nouveau milieu qui te semble difficile à apprivoiser :

- les conseillers à la vie étudiante;
- la psychologue.

9- PROBLÈMES FAMILIAUX

Tu vis une situation difficile au niveau de la famille, de ta relation de couple, avec des personnes autour de toi et tu as besoin d'aide :

- la psychologue;
- le service psychosocial du C.L.S.C. Gaston-Bélanger;
- personne (amie, ami) à qui tu fais confiance.

10- PROBLÈMES DE SANTÉ

Tu as des ennuis de santé et cela t'amène à t'absenter de tes cours :

Pour l'aspect médical :

- ton médecin.

Pour l'impact sur la poursuite de ton programme :

- les aides pédagogiques individuels (API).

RÈGLES DE BASE POUR UNE RÉUSSITE ASSURÉE :

- 1- AIME CE QUE TU FAIS;
- 2- IDENTIFIE UN OBJECTIF CLAIR;
- 3- SOIS FIER DE TOI.

RESPONSABLE DE L'AIDE FINANCIÈRE, FONDS DE DÉPANNAGE (EMPLOI-PARTAGE)

- Patricia Arnold
 - Local A-1310
 - Poste 2805

RESPONSABLE DES PROGRAMMES D'ALTERNANCE TRAVAIL-ÉTUDES (ATE)

- Caroline Desfossés
 - Local A-2101
 - Poste 2607

C.L.S.C. GASTON-BÉLANGER LA CLINIQUE DES JEUNES

- Téléphone : (450) 746-4545

LE SERVICE PSYCHOSOCIAL

- Téléphone : (450) 746-4545