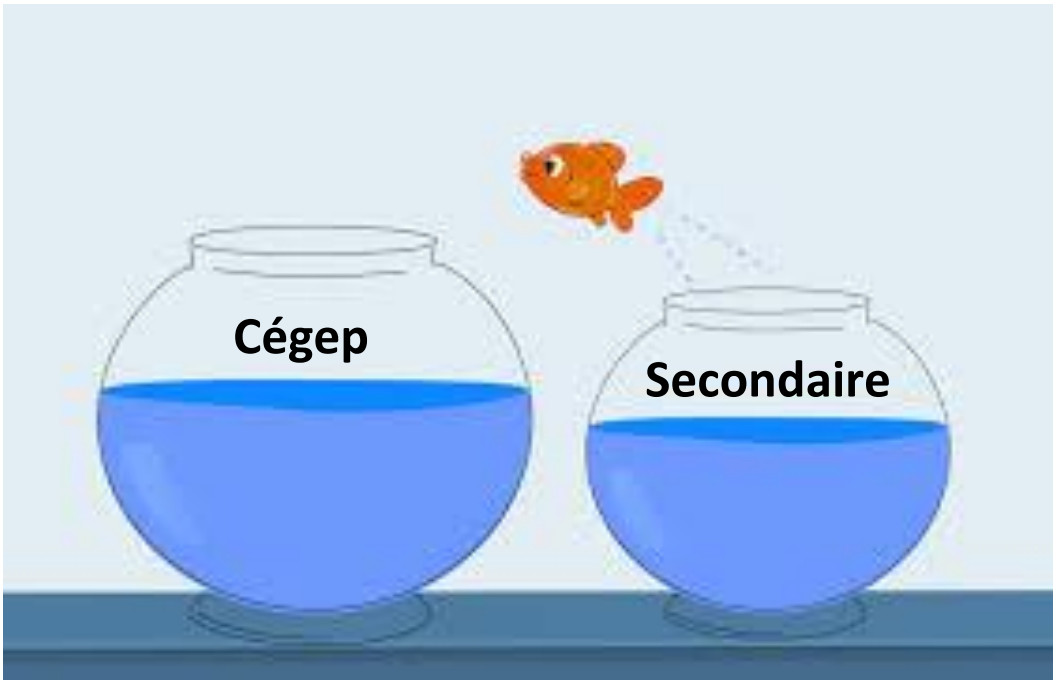
Guide sur la transition collégiale

Un outil pratique pour ceux qui s'apprêtent à faire le grand saut!



Document créé par le Service d'orientation et d'information scolaire et professionnelle
École secondaire Hormisdas-Gamelin, Avril 2020 (mise à jour effectuée le 6 janvier 2021)

Table des matières

Introduction 3

Contexte de pandémie et confinement 3

Quoi faire une fois que tu es admis au cégep? 4

Changement de programme 4
Les 6 étapes obligatoires avant la rentrée 5
1. Création de ton compte Omnivox – à faire dès que tu reçois ta lettre d'admission 5
2. Test d'anglais obligatoire 5
3. Confirmation d'inscription et choix de cours 6
4. Paiement des frais 6
5. Carte étudiante et prise de photo 6
6. Récupération de ton horaire - Obligatoire pour maintenir ton inscription 7

Aide financière aux études et budget 8

Te préparer à la rentrée scolaire collégiale 9

Introduction 9
Astuce de la rentrée #1 : Visiter les lieux 9
Astuce de la rentrée #2 : Connaître les services aux étudiants de ton cégep 9
Astuce de la rentrée #3 : Mieux comprendre ton programme 10
Astuce de la rentrée #4 : Et le français dans tout ça? 11
Astuce de la rentrée #5 : Connaître les différences avec le secondaire 12
Astuce de la rentrée #6 : Planifier ton horaire 15
Planificateur hebdomadaire 16

Évite la procrastination! 17

Astuce de la rentrée #7 : Se faire un nouveau cercle d'amis au cégep 18
Astuce de la rentrée #8 : Une semaine avant la rentrée, repose-toi ! 19
Astuce de la rentrée #9 : À faire la veille de la rentrée 19
Préparation matérielle 19

Gestion du stress et de l'anxiété 19

Astuce de la rentrée #10 : Pour la journée de la rentrée 20

Tu éprouves des difficultés académiques? 21

Tu te questionnes face à ton choix de programme ou ton cheminement scolaire? 21

Tu vis des difficultés lors de la rentrée scolaire? 22

Stress, anxiété, dépression? 22

En terminant 24

Références utiles citées dans ce document 25

Bibliographie 26

**Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de ne pas alourdir le texte.*

Introduction

Ce guide a pour objectif de te fournir tous les outils nécessaires pour bien vivre ta transition vers le collégial. Pour certains élèves, cette transition peut amener son lot d'inquiétudes ou d'anxiété. Nous souhaitons donc t'aider à tout mettre en œuvre pour faciliter cette transition et favoriser ta réussite, particulièrement lors de ta première session au cégep. Nous espérons qu'il te sera utile. Bonne lecture!

Jessica Lalancette et Nabil Ajji (en remplacement d'Alexe Wells Berriault)
Conseillers d'orientation

Contexte de pandémie et confinement



Il est possible que tu te sentes inquiet et préoccupé actuellement par rapport à ton cheminement scolaire. C'est tout à fait normal, nous vivons tous une période d'incertitude à l'heure actuelle. Sache que nous sommes avec toi de tout cœur et nous demeurons disponibles pour t'accompagner dans tes démarches au besoin.

Si tu souhaites obtenir de l'aide, nous t'invitons à communiquer avec nous par courriel, Teams ou à l'école si le contexte le permet.

Tes parents et toi pouvez consulter la section INFO COVID-19 du site web *EspaceParents* (réalisé par l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec) pour obtenir de l'information concernant l'impact de la pandémie sur le monde de l'éducation: https://www.orientation.qc.ca/espaceparents/info-covid-19/.

Tu éprouves des difficultés à t'adapter à la période de confinement? Nous te suggérons de consulter le document suivant créé par des psychologues. Ce guide suggère aux adolescents des stratégies gagnantes à adopter lors de la situation de confinement: https://www.cscv.qc.ca/application/files/3515/8643/5342/Guide_COVID-19_pour_adolescents_VF.pdf.

Tu trouveras également des **renseignements utiles concernant le « stress », la « dépression » et l'« anxiété »** aux pages 19, 20 et 22, 23 de ce guide.

Quoi faire une fois que tu es admis au cégep?



En tant que futur étudiant collégial, tu devras passer par **6 étapes importantes avant la rentrée scolaire**. Ces étapes sont généralement décrites sous les onglets « ÉTUDIANTS » et « NOUVEAUX ADMIS » des sites web des cégeps.

Plusieurs collèges organisent des **journées d'accueil**. Tu recevras toute l'information dans ta messagerie Omnivox si ton cégep utilise cette plateforme (compte que tu devras créer suite à la réception de ta confirmation d'acceptation du cégep). Il est possible que cette information te soit aussi transmise par ton collège par courriel.

Changement de programme

***Psst!* →Tu es accepté dans un programme, mais désire demander← un changement de programme?**

Pour le Cégep de l'Outaouais, tu dois déposer une demande de changement de programme en envoyant un courriel à l'adresse registrariat@cegepoutaouais.qc.ca ***ET*** *ajouter ces informations à ton courriel :*

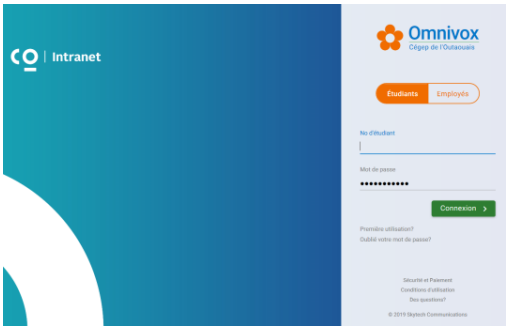
- *Titre de ton courriel : Demande de changement de programme*
- *Ton nom complet*
- *Ton numéro étudiant (numéro SRAM)*
- *Ton programme actuel*
- *Le programme demandé*

- ✓ *Assure-toi qu'il reste de la place dans le programme dans lequel tu désires faire ta demande : https://admission.sram.qc.ca/regulier/places-disponibles/par-college.*
- ✓ *N'oublie pas de respecter les dates limites (disponibles sur le site des demandes d'admission).*
- ✓ *S'il s'agit d'un collège privé, tu devras communiquer directement avec l'établissement pour connaître la procédure.*
- ✓ *Si le changement que tu souhaites effectuer implique 2 cégeps publics (ex. : tu es admis au Cégep de l'Outaouais, mais tu veux changer pour le cégep du Vieux-Montréal), nous te suggérons de communiquer avec le registrariat ou le service d'aide pédagogique des 2 établissements pour les informer de ta demande de changement.*

→N'hésite pas à consulter les conseillers d'orientation, ← Ils pourront t'accompagner dans ces démarches.

Les 6 étapes obligatoires avant la rentrée

1. Création de ton compte Omnivox – à faire dès que tu reçois ta lettre d'admission



Omnivox est l'outil principal de la majorité des cégeps ou collèges du Québec pour te faire parvenir toutes sortes de communications. Ce portail, qui te sera personnalisé, te permettra d'accéder à ton horaire, à ton compte de messagerie interne, effectuer ton choix de cours et encore plus!

⇨ Rends-toi sur le site Omnivox. Pour le Cégep de l'Outaouais, tu peux y accéder directement sur la page d'accueil du site web (http://www.cegepoutaouais.qc.ca/). Repère l'onglet « INTRANET (OMNIVOX) » ou rends-toi dans la section « NOUVEAUX ADMIS » située sur la page d'accueil ou sous l'onglet « FUTURS ÉTUDIANTS ».

⇨ Ton *NUMÉRO D'ÉTUDIANT* est indiqué sur ta lettre d'admission (celle que tu as reçue par courriel) et est aussi disponible dans ton compte SRAM (https://admission.sram.qc.ca/).

Tu peux également télécharger l'application Omnivox Mobile avec Apple et Google Play!

Psst!

*Tu es admis à la **Cité collégiale?** Cet établissement n'utilise pas Omnivox, mais bien un PORTAIL accessible sur le site web de la Cité. Consulte le vidéo suivant qui présente comment créer ton compte :*
https://www.youtube.com/watch?v=aU3NRN8L9YA&feature=youtu.becation

2. Test d'anglais obligatoire

Les étudiants nouvellement admis au collégial doivent généralement effectuer un test de classement en anglais en ligne. Ce test servira à te classer dans le niveau d'anglais approprié. Tes résultats ne changeront en rien ton offre d'admission et cela n'ajoutera aucun cours supplémentaire à ton horaire.

→Pour le Cégep de l'Outaouais, tu trouveras toute l'information importante sur le site web← dans la section « NOUVEAUX ADMIS » qui se trouve directement sur la page d'accueil ou sous l'onglet « FUTURS ÉTUDIANTS ».

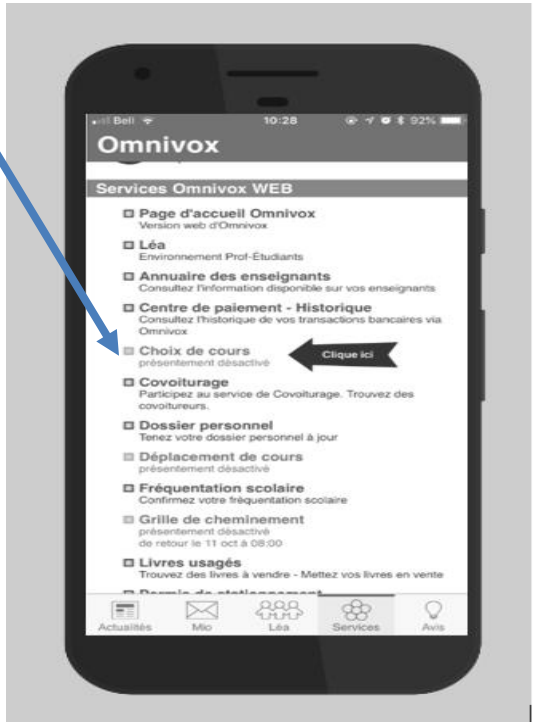


3. Confirmation d'inscription et choix de cours

Sache qu'il y a des dates à respecter pour confirmer ton inscription et choix de cours.

→Pour le Cégep de l'Outaouais, tu trouveras toute l'information sur le site web dans ← la section « NOUVEAUX ADMIS » située sur la page d'accueil ou sous l'onglet « FUTURS ÉTUDIANTS ».

Rends-toi sur Omnivox ou sur l'application



IMPORTANT

Tu dois confirmer ton inscription et ton choix de cours : lis bien la description de tous les cours au choix, surtout les cours d'éducation physique et les cours complémentaires (certains peuvent inclure des frais supplémentaires ou s'offrir la fin de semaine).

Prends en note ton # de confirmation! Assure-toi de bien sauvegarder ton choix de cours avant de quitter le module. Sans ce numéro, tu n'es pas inscrit au cégep pour la prochaine session…

4. Paiement des frais

Chaque cégep a des dates limites à respecter en ce qui concerne le paiement des frais. <u>Pour connaître les dates et les modes de paiements (par Internet, sur place, modalités de remboursement si c'est le cas) :</u>

→Tu trouveras généralement toute l'information importante sur le site web de ton cégep← dans la section « NOUVEAUX ADMIS » ou sous l'onglet « FUTURS ÉTUDIANTS » .

5. Carte étudiante et prise de photo



Rends-toi sur Omnivox ou sur l'application



6. Récupération de ton horaire - Obligatoire pour maintenir ton inscription

Cégep de l'Outaouais :

⇨ Généralement vers la mi-août.

Psst!

Tu es admis dans un autre cégep *que le Cégep de l'Outaouais? Consulte le site web de cet établissement pour connaître les dates de récupération de ton horaire.*

Rends-toi sur Omnivox ou sur l'application

ou communique avec le service téléphonique interactif du cégep (Cégep de l'Outaouais : (819) 770-1057)



IMPORTANT

(Informations du Cégep de l'Outaouais)

Si ton horaire n'est pas récupéré, on parle d'une annulation :

« Une annulation d'horaire constitue une annulation d'inscription et ta place sera donnée à une autre personne en attente d'une réponse à sa demande d'admission. Si tu désires te réinscrire par la suite, un nouvel horaire pourra être généré sur demande moyennant des frais de retard sous réserve des places disponibles.

En cas d'imprévus, le Cégep se réserve le droit de modifier les horaires de cours entre leur récupération et le début des cours. Tu dois donc prendre connaissance des possibles changements à ton horaire avant le début des cours. Nous te demandons aussi d'attendre le début des cours avant de confirmer ton horaire de travail ou d'activités extrascolaires. »

Attention aux messages :

« Il est important de vérifier s'il y a des messages sur ton horaire et d'y donner suite. Tu pourrais avoir des frais à payer ou un message de ton aide pédagogique individuelle (API), par exemple. »

Accès impossible :

« En cas de problème, tu dois absolument te présenter au registrariat de ton campus, afin de régulariser ta situation sans quoi ton horaire sera annulé. »

ON NE TE LE DIRA JAMAIS ASSEZ

→Tu trouveras toute ← l'information dans la section « NOUVEAUX ADMIS » ou l'onglet « FUTURS ÉTUDIANTS » sur le site web de ton futur cégep.

Aide financière aux études et budget

Financer ses études? C'est possible!



Recevoir un soutien financier pourrait te permettre d'entreprendre des études avec moins de préoccupations!

Demande d'aide financière aux études (AFE):

Le gouvernement du Québec offre un programme d'aide financière aux études pour les études professionnelles, collégiales et universitaires.

- ✓ Consulte les conditions d'admissibilité au programme: www.afe.gouv.qc.ca.
- ✓ Utilise le **simulateur de calcul**. Tu auras une bonne idée du montant d'aide financière aux études auquel tu pourrais avoir droit. Avec cette simulation, tu pourras ainsi mieux planifier tes études et élaborer ton budget : http://www.afe.gouv.qc.ca/prets-et-boursesetudes-a-temps-plein/calcul-de-laide/simulateur-de-calcul/.

⇨ **Pour en savoir plus sur le programme AFE :** consulte le guide que les conseillères d'orientation de l'école ont conçu. Il est disponible à l'adresse suivante : https://eshg.cscv.qc.ca/services-professionnels/orientation.

⇨ **Pour faire ta demande d'aide financière** : http://www.afe.gouv.qc.ca/.

Psst!

Le formulaire est habituellement disponible à la MI-MAI. *Il n'y a pas de date limite pour le compléter, mais idéalement il est suggéré de le compléter au moins 6 semaines avant la rentrée scolaire compte tenu des délais de traitement.*

Autres sources de financement possibles

Il existe plusieurs sources de financement pour tes études. **Nous t'encourageons à en discuter avec tes parents**. Ces derniers ont peut-être des sommes accumulées prévues pour tes études dans un compte ou un fond d'études. Pose-leur la question?

Prévoyez, ensemble, quels seront les moyens dont tu disposeras pour financer tes études :

- ? Programme AFE
- ? Marge de crédit étudiante (consulte ton institution financière pour connaître les options)
- ? Sommes accumulées par tes parents pour tes études
- ? Économies grâce à ton emploi étudiant
- ? Bourses d'études offertes par ta future école (consulte la section sur l'aide financière de ton futur cégep)
- ? Bourses d'études provenant de ton employeur ou celui de tes parents (renseigne-toi !)
- ? Bourses d'études d'une institution financière (certaines institutions offrent des bourses)

L'importance de faire ton budget

Nous te recommandons de faire un budget afin de t'assurer de bien maîtriser ta nouvelle situation financière comme cégépien. Consulte le lien suivant qui présente différentes grilles budgétaires simples à utiliser : http://www.toutbiencalcule.ca/accueil/jeunes-consommateurs/mes-finances1/faire-mon-budget/grilles-budgetaires

Te préparer à la rentrée scolaire collégiale

Introduction

Comme nous savons que la rentrée scolaire peut parfois être « stressante », nous avons élaboré une liste d'*astuces* qui pourront t'aider à mieux te préparer à cette fameuse rentrée. Plus tu seras préparé, moins tu ressentiras les effets du stress et meilleures seront tes chances de bien vivre ton passage du secondaire au collégial!

Astuce de la rentrée #1 : Visiter les lieux

Fréquenter un nouveau cégep peut être intimidant. Il est donc suggéré de **faire une première visite (en présence si le contexte le permet ou de manière virtuelle) pour découvrir les lieux**, mais aussi pour se familiariser avec le trajet. Si tu n'as pas eu l'occasion de participer à l'activité « élève d'un jour » ou aux « Portes ouvertes », nous te suggérons de communiquer avec l'établissement pour savoir si une rencontre virtuelle ou une visite personnalisée peut être offerte.



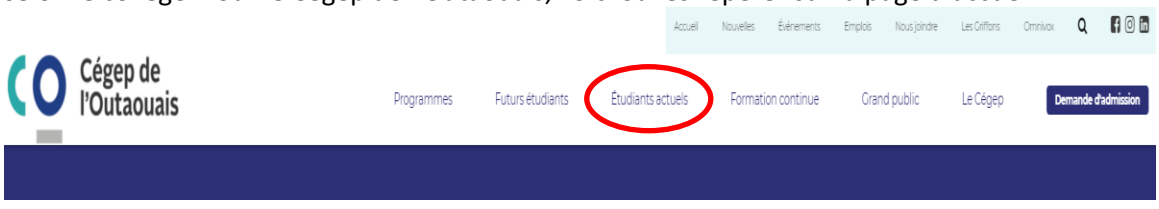
Tu peux également te rendre au cégep et entrer par toi-même puis circuler dans l'école si le contexte le permet afin d'avoir un premier aperçu des lieux. Si tu ne te sens pas à l'aise d'aller explorer les lieux par toi-même, il peut être quand même **fort utile de faire le trajet en voiture ou en autobus** (selon le moyen dont tu disposeras l'an prochain pour t'y rendre). Tu pourras ainsi prendre conscience du trajet que tu dois faire et du temps que cela te prendra pour t'y rendre.

Par ailleurs, sache que certains établissements offrent des **visites virtuelles** sur leur site web. Plusieurs cégeps organisent aussi une **journée d'accueil** avant la rentrée scolaire ou lors de la première journée d'école. Le Cégep de l'Outaouais organise habituellement une journée d'accueil la semaine avant la rentrée. Un MIO (messagerie courriel sur ton compte Omnivox) devrait t'être envoyé au mois de juin avec tous les détails pour t'y inscrire si l'activité est possible.

Astuce de la rentrée #2 : Connaître les services aux étudiants de ton cégep

Nous te suggérons de repérer les services offerts dans ton futur cégep en consultant leur site web. Les cégeps offrent généralement différents services pour favoriser ta réussite, tels que : Aide financière; Aide psychosociale; Centre d'aide pour t'aider dans les matières dans lesquelles tu éprouves des difficultés; Service de soutien à l'adaptation scolaire; Service d'orientation et cheminement scolaire.

Ces services sont généralement détaillés sous l'onglet « Étudiants » ou « Services aux étudiants » selon le collège. Pour le Cégep de l'Outaouais, voici où les repérer sur la page d'accueil :



Astuce de la rentrée #3 : Mieux comprendre ton programme

Pour chaque programme, il existe habituellement un « **cahier de programme** » qui le décrit. Outre les préalables et le profil de sortie des finissants, tu y trouveras la grille des cours pour chacune des sessions du programme. Ce document est généralement disponible sur le site web du cégep. Sélectionne l'onglet « Programmes » et consulte la page web de ton programme.

Tu peux également consulter différentes sources d'informations scolaires et professionnelles pour avoir une meilleure idée de ce qui t'attend (contenu de la formation, emplois possibles à la fin de ton programme ou programmes universitaires dans lesquels tu pourrais éventuellement poursuivre tes études).

Académos et Repères : 2 sites incontournables pour t'informer!



https://academos.qc.ca/
Nous t'invitions à créer ton profil sur ce site de mentorat virtuel (sur le site web ou l'application). Tu pourras consulter des descriptions de professions et dialoguer en ligne avec des mentors inspirants qui exercent toutes sortes de métiers et pourront te parler de leur formation.



https://www.reperes.qc.ca/
Tu pourras te connecter à l'aide de ton numéro de fiche (le code d'accès et le mot de passe correspondent à ton numéro de fiche à l'école). Nous te suggérons d'effectuer une recherche par profession ou formation en cliquant sur *profession* ou *formation* et ensuite sur *mots clés* sur la page d'accueil de ton compte.

Et quelques autres sites qui présentent de l'information pertinente et à jour :

Ma formation en vidéo : https://maformationenvideo.ca/
PYGMA : https://pygma.ca/
Mon emploi : http://www.monemploi.com/
Inforoute FPT : http://www.inforoutefpt.org/
Tout pour réussir : https://www.emploisdavenir.gouv.qc.ca/
Métiers Québec : http://metiers-quebec.org/
Avenir en santé : http://www.avenirensante.gouv.qc.ca/

Sache qu'en tant qu'étudiant au cégep tu auras des **cours de formation générale ainsi que des cours spécifiques de programme**. Les cours de la formation générale c'est ce qu'on appelle la culture générale! Ces cours te permettront de développer tes compétences en matière de rédaction et de communication en langue maternelle et en langue seconde; ta capacité de réflexion, d'argumentation et ton sens critique; ta conscience de soi et des autres ainsi que de saines habitudes de vie.

Cours de formation générale commune à tous les programmes au cégep :

- 4 cours de français
- 3 cours d'éducation physique
- 3 cours de philosophie
- 2 cours d'anglais
- 2 cours complémentaires (ce sont des cours à options que tu devras choisir)

Astuce de la rentrée #4 : Et le français dans tout ça?

Selon la note que tu auras obtenue au **module production écrite du cours de Français langue d'enseignement de la 5e secondaire**, et de la **moyenne générale obtenue au secondaire**, tu pourrais lors de ta première session :

- Être inscrit au premier cours *Écriture et littérature* (601-101-MQ)
  OU
- Être inscrit au cours *Renforcement en français, langue d'enseignement* (601-013-HU)

Règlement officiel du cégep :



Les étudiants admis au Cégep de l'Outaouais ayant réussi leur cours de Français de 5e secondaire qui obtiennent 70 % et plus au volet production écrite sont classés en 601-101-MQ Écriture et littérature, de même que ceux ayant obtenu 65 % et plus en production écrite ET une moyenne générale au secondaire de 70 % et plus. Nonobstant cette dernière condition d'inscription, les étudiants ayant une moyenne générale au secondaire de 75 % et plus seront inscrits en 601-101-MQ Écriture et littérature, quelle que soit leur note en production écrite.

En suivant le cours « Renforcement en français », tu ajoutes donc un cours à ton cheminement. **Ce cours additionnel pourrait affecter la durée de ton parcours scolaire** au cégep. Consulte l'aide pédagogique individuelle (API) de ton programme une fois au cégep. L'API pourra vérifier à quels moments tu pourras suivre chacun des cours de français.

Il est possible que tu ne sois pas enchanté d'avoir un cours de français de plus!

- Dis-toi que ce cours de renforcement te sera fort utile si tu éprouves des difficultés en écriture.
- Il te permettra de mieux réussir les 4 cours obligatoires de français que tu devras faire par la suite pour obtenir ton diplôme d'études collégiales.

Psst!

Tu as des questions? Cette situation t'inquiète? N'hésite pas à consulter les conseillers d'orientation de l'école. *Nous te suggérons également d'en discuter avec ton enseignant de français au secondaire.*



Astuce de la rentrée #5 : Connaître les différences avec le secondaire

Il existe plusieurs différences importantes entre le secondaire et le cégep. Afin de t'adapter plus rapidement à ces dernières, survole la liste ci-dessous. Il s'agit d'un **tableau conçu par le Cégep de l'Outaouais**. Pour chaque élément cité, il y a une brève explication et des indications de certaines conséquences qui méritent réflexion!

5e secondaire	Collégial
On parle d'un ou d'une élève.	On parle d'un étudiant ou d'une étudiante.
• C'est un changement de statut. L'élève devient étudiante ou étudiant. C'est comme changer de métier, et ça implique de plus grandes responsabilités avec des méthodes de travail appropriées.	
Obligatoire jusqu'à 16 ans.	Décision personnelle d'étudier.
• Il faut se doter de bons objectifs pour garder sa motivation et il faut choisir le programme qui répond à ses intérêts. Dans le doute, on consulte et on peut changer de programme.	
Prise en charge par l'école et les parents.	Autonomie, initiative et utilisation judicieuse de l'aide disponible.
• Le cégep offre beaucoup de services d'aide (pédagogique, cheminement, adaptation, orientation, psychosociale, financière, etc.), mais c'est au jeune de prendre l'initiative d'aller la chercher, dès que le besoin s'en fait sentir.	
Cheminement dirigé.	L'étudiante ou étudiant est responsable de son cheminement, avec de l'aide.
• L'API (aide pédagogique individuelle) est LA personne ressource qui offre de l'aide et des conseils personnalisés pour s'adapter et cheminer au cégep.	
Présence en classe obligatoire, sinon : retenue.	Présence en classe essentielle à la réussite.
• Si l'étudiante ou étudiant ne va pas à ses cours, il ou elle n'a pas besoin de présenter une absence motivée et n'aura pas de retenue. Par contre, chaque cours manqué augmente sérieusement les risques d'échec! • En sus, une absence non motivée à une évaluation entraînera une note de 0%.	
Vie quotidienne réglementée.	Beaucoup de liberté.
• Le cégep considère le jeune comme un adulte responsable ; on ne lui « court pas après ». Il ou elle doit gérer ses études et son cheminement scolaire, mais il y a de l'aide à sa disposition.	
Accès au portail de type Mozaïk pour l'élève et le parent.	Utilisation, uniquement par l'étudiante ou étudiant, d'Omnivox, de MIO et de LEA.
• L'étudiante ou étudiant doit consulter régulièrement Omnivox, MIO et LEA, dans l'intranet du cégep, pour consulter son dossier, son horaire, ses résultats et ses messages, et cela dès son admission. Ses parents n'y ont pas accès.	
Les parents doivent signer divers documents et autoriser certaines activités. Ils sont invités à rencontrer les enseignantes et enseignants.	Les parents ne signent plus et ne sont plus invités à rencontrer les enseignantes et enseignants; c'est l'étudiante ou étudiant qui est responsable de tout ce qui la ou le concerne.
• Indépendance, liberté et autonomie sont les nouvelles règles d'un jeu exigeant où trouver un bon équilibre de vie peut s'avérer difficile si on s'isole.	
En général, l'élève vit à la maison.	L'étudiante ou étudiant vit peut-être en appartement.
• Si l'étudiante ou étudiant ne vit plus à la maison et qu'elle ou il doit s'adapter à la vie en appartement, cela représente un grand changement, avec ses joies et ses nombreux défis.	

Astuce de la rentrée #5 : Connaître les différences avec le secondaire (suite)

5e secondaire	Collégial
Transport scolaire organisé (le cas échéant).	L'étudiante ou étudiant s'organise pour se rendre au cégep.
• Planification du temps de transport et achat d'une carte d'autobus ou d'un permis de stationnement (attention, le nombre de permis et les espaces de stationnement peuvent être limités).	
1 année scolaire = 3 étapes = 180 jours.	1 année scolaire = 2 sessions de 15 semaines de cours + 1 semaine d'examens. Une session = 82 jours.
• C'est intense, rapide et exigeant. C'est pourquoi on appelle ça des études supérieures.	
2 semaines de vacances dans le temps des Fêtes ; l'école jusqu'à la fin juin.	4 semaines de vacances d'hiver après la 1re session ; la 2e session termine fin mai.
• L'intersession est la seule partie plus relaxe du cégep… Sauf que c'est compensé par l'intensité de chaque session. • Attention ! Au cégep, on ne peut pas motiver ses absences (à un examen, par exemple) en invoquant du travail rémunéré ou des vacances à l'extérieur.	
8-10 matières sur un horaire de 9 jours ; choisies en grande partie par l'école.	5 à 9 cours sur un horaire hebdomadaire de 5 jours ; déterminés en fonction du programme choisi par l'étudiante ou étudiant.
• Chaque lundi, mardi, etc., ce sont les mêmes cours. Comme ce sont les cours du programme choisi par l'étudiante ou étudiant, ils sont tous en lien avec son profil de sortie. • Au cégep, l'étudiante ou étudiant choisit ses cours complémentaires, ses cours d'éducation physique et, parfois, des cours optionnels prévus dans son programme.	
Quelques journées pédagogiques et jours fériés répartis pendant l'année.	Il y a quelques jours sans cours au calendrier scolaire.
• Chaque semaine compte toujours 5 jours de cours, sauf quand il y a un jour férié. Ceci dit, il y a toujours un bloc de 3 heures sans cours, normalement le mercredi, pour faciliter les travaux d'équipes et d'autres activités parascolaires.	
La cloche dicte le rythme de l'école.	Il n'y a pas de cloche ni de rappel.
• Premier test d'autonomie pour chaque nouveau cégépien ou cégépienne : être à l'heure, dans le bon local !	
L'intercom est un outil privilégié de communications dans l'école.	Il n'y a pas d'intercom.
• L'étudiante ou étudiant doit chercher et trouver l'information qui la ou le concerne. Omnivox (sur l'intranet) est la source des nouvelles du jour ou de la semaine.	
4 cours de 75 minutes ou 5 cours de 60 minutes par jour.	De 0 à 4 cours par jour ; un cours a une durée de 1 h à 4 h, avec de petites pauses.
• Horaire très variable et personnalisé avec des cours qui peuvent durer 3 heures, voire 4 heures dans le cas de certains laboratoires : il faut se préparer et savoir prendre de bonnes notes, car mémoriser 3 heures d'enseignement, c'est impossible.	
Selon l'école, les cours débutent entre 8 h-9 h et se terminent entre 14 h 35-16 h, avec des pauses et du temps pour le repas du midi.	Les cours se donnent entre 8 h et 18 h, avec parfois des pauses de quelques heures entre les cours.
• Beaucoup d'autodiscipline est requise pour bien gérer son temps et ses pauses. Celles-ci constituent un moment idéal pour consulter un enseignant ou une enseignante, fréquenter un centre d'aide ou faire des travaux d'équipe.	
De quelques dizaines à plusieurs centaines d'élèves, selon la grosseur de l'école.	Quelques milliers d'étudiantes et étudiants, répartis selon leur programme respectif.
• L'étudiante ou étudiant peut se sentir petit et perdu au début. Il faut donc trouver ses repères rapidement !	
Manuels scolaires fournis par l'école.	Il faut se procurer soi-même ses manuels et certains équipements techniques.
• Obligation de bien se renseigner sur ce qu'il faut apporter pour chaque cours. Prévoir dépenser quelques centaines de dollars (ou plus dans certains programmes techniques) en début de session.	

Astuce de la rentrée #5 : Connaître les différences avec le secondaire (suite)

5e secondaire	Collégial
Peu de temps pour rencontrer les enseignants et enseignantes hors des cours; quelques périodes de récupération.	Chaque enseignant et enseignante a une plage de disponibilité dédiée aux étudiants et étudiantes qui veulent le ou la rencontrer.
• Il faut profiter de la disponibilité des enseignants et enseignantes pour se tenir à jour dans les cours et pour leur demander de l'aide et des conseils. Ils et elles sont là pour ça.	
On peut faire certains devoirs en classe.	Les devoirs ne se font pas en classe.
• La totalité du temps en classe ou en laboratoire sert à apprendre ou mettre en pratique de nouveaux apprentissages. Les devoirs se font après les classes, à la maison ou au cégep.	
Devoirs, leçons et travaux : selon les élèves, de quelques minutes à quelques heures par jour.	Devoirs, leçons et travaux : plusieurs heures par jour, par fin de semaine et pendant la semaine de lecture.
• Les enseignants et enseignantes s'attendent à ce que les étudiants et étudiantes travaillent fort, prennent de bonnes notes et lisent beaucoup à la maison. C'est la clé de la réussite. On parle d'environ une heure d'étude hors classe pour chaque heure en classe. La procrastination n'est pas une option !	
Peu de gros travaux qui impliquent beaucoup de recherche.	Travaux longs basés sur de la recherche de qualité, avec une mise en page rigoureuse et des points pour la qualité du français.
• Il faut développer une bonne méthodologie, savoir utiliser les services de la bibliothèque, maîtriser les outils de traitement de texte et éviter absolument le plagiat. • En plus, lorsque les productions écrites et orales s'y prêtent, 10% de la note est réservée à la qualité du français, et ce, pour tous les cours ! Il est donc essentiel de développer et maintenir ses compétences en français !	
On ne connaît pas d'avance tous les devoirs et les dates d'examens.	Le plan de cours, donné en début de session, indique tous les travaux et les dates d'examen de la session, ainsi que leur valeur respective.
• On peut planifier tous les travaux, devoirs et examens pour les 15 semaines de la session. L'utilisation d'une bonne technique de planification est essentielle. Comprendre la pondération des évaluations (la valeur de chaque examen et de chaque travail) est crucial.	
Quelques matières sont « plus importantes » que d'autres pour l'obtention du DES.	Chaque cours du programme est essentiel à l'obtention du DEC.
• On ne se « repose pas » pendant un cours qui serait « moins » important. Il faut réussir tous les cours du programme pour obtenir son diplôme.	
On peut reprendre un cours échoué pour faire effacer l'échec au dossier scolaire.	Chaque cours échoué est noté au dossier. On ne peut pas l'effacer, même si on reprend le cours à une autre session.
• Il y a des conséquences en cas d'échecs répétés ou multiples, et les échecs comptent dans le calcul de la cote R qui est importante si on prévoit poursuivre des études universitaires dans un programme contingenté.	
Examens du ministère pour l'obtention du DES.	Épreuve uniforme de français (EUF) et épreuve synthèse de programme (ESP).
• Tous les étudiants et étudiantes doivent réussir l'EUF, les cours de leur programme et l'ESP pour obtenir leur DEC.	

Au secondaire, l'élève se retrouve dans un environnement structurant et réglementé où la prise en charge est en grande partie assumée par l'école.

Au collégial, l'étudiante ou étudiant doit se prendre en charge, faire preuve d'initiative et développer son autonomie. Derrière l'apparence de grande liberté, il y a de nouvelles responsabilités : gérer son agenda, rencontrer les enseignantes et enseignants en dehors des cours, prendre l'initiative de recourir aux ressources, etc. Les études collégiales sont exigeantes et nécessitent de s'y investir sérieusement, dès le tout début de chaque session.

Les cours au collégial s'étalent sur une session de 15 semaines, ce qui est nettement plus court qu'une année scolaire. L'étudiante ou étudiant doit se mettre au travail dès le premier jour de la première semaine, afin d'éviter de prendre un retard qui pourrait être lourd de conséquences.

Produit par la Table Éducation Outaouais et le Cégep de l'Outaouais - Dernière mise à jour avril 2019

Astuce de la rentrée #6 : Planifier ton horaire



Comme **la charge de travail au cégep sera** fort probablement différente de ce que tu as vécu au secondaire, nous te recommandons fortement de **ne pas travailler plus de 10 à 15 heures par semaine** pour pouvoir te concentrer sur tes études.

Pour chaque heure passée en classe, tu as environ l'équivalent de temps à investir dans ton étude et tes travaux. Profite des moments libres à ton horaire pour effectuer tes travaux d'équipe par exemple.

Voici un exemple d'horaire au cégep :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08:00	Santé et Act. (T) 109-101-M1 g.00201 GYM_B-C, Bouchard, E				
08:30					
09:00				Communication é (T) 601-1C1-HU g.00203 F2353 Simard, P	
09:30					
10:00		Écriture et lit (T) 601-101-MQ g.00214 f2029 Gaudreau, J		Communication é (L) 601-1C1-HU g.00203 f2512 Simard, P	Philosophie et (T) 340-101-MQ g.00218 F2030 Demars, L
10:30					
11:00					
11:30					
12:00	Atelier d'écrit (T) 601-1H1-HU g.00201 F1324 Boulianne, S				
12:30					
13:00		Philosophie et (T) 340-101-MQ g.00218 F2093 Demars, L		Histoire de l'a (T) 520-1C1-HU g.00204 f2029 Poitras, M	Écriture et lit (T) 601-101-MQ g.00214 F2239 Gaudreau, J
13:30					
14:00			Lectures et cul (T) 601-1C2-HU g.00202 F1324 Gaudreau, J		
14:30					
15:00	Langue anglaise (T) 604-101-MQ g.00202 f1096 Barbooz, J				
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	Langue anglaise (L) 604-101-MQ g.00202 F1221 Barbooz, J				
17:30					
18:00					

Un facteur important de ta réussite scolaire concerne la gestion de ton temps! La majorité des élèves qui vivent un échec en première session au cégep se retrouve dans cette situation non pas parce qu'ils ne sont pas intelligents, mais bien parce qu'ils ont mal géré leur temps. En plus, une bonne gestion de temps t'évitera certainement de vivre un stress intense lorsqu'arrivera la période des examens et remise de travaux. **Nous te suggérons d'utiliser un planificateur hebdomadaire comme celui présenté à la page suivante** pour t'aider à planifier ta semaine.

Planificateur hebdomadaire

Tout d'abord, inscris tes cours. Ensuite, ajoute tes périodes d'études. En cas de doute, consulte ton enseignant pour connaître le nombre d'heures que tu devrais investir par semaine à l'extérieur des cours pour mieux réussir. Ensuite, si tu travailles, ajoute tes heures de travail. Finalement, indique tes loisirs (amis, sport, etc.). Lorsque tu auras terminé l'exercice, tu pourras constater si ton horaire est trop chargé. Garde en tête, qu'il est important de conserver du temps pour les activités qui te plaisent en dehors de l'école et du travail. Tente d'avoir un bon équilibre pour ton propre bien-être!

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

Évite la procrastination!



« Je le ferai demain … »

C'est quoi la PROCRASTINATION?

- ***La procrastination scolaire est la tendance à retarder le début ou l'achèvement d'une tâche scolaire en dépit des conséquences négatives potentielles (baisse de rendement, stress)*** (Dionne *et al.*, 2018).

Au cégep, la procrastination n'est pas une option**! Si tu as tendance à être plutôt « à la dernière minute » dans tes travaux scolaires, il te faut changer cette mauvaise habitude dès maintenant**, car elle nuira fort possiblement à ta réussite collégiale.

Psst!

Si tu attends la veille d'une remise de travaux ou pour te préparer à un examen, tu n'obtiendras probablement pas un résultat à la hauteur de ton potentiel. N'oublie pas que l'ampleur des travaux au cégep est généralement supérieure à celle au secondaire. De plus, le temps à investir dans l'étude est également supérieur au temps que tu devais possiblement y accorder au secondaire.

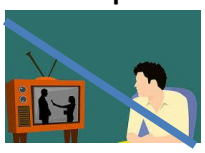
Sans compter, que lorsque tu reportes à plus tard, cette petite pensée qui te vient en tête « Il faudrait bien que je fasse… » pourrait bien devenir envahissante. Tu passeras possiblement autant de temps à ressentir une émotion désagréable en voyant l'échéancier arriver que de temps qu'il ne t'aurait fallu pour faire ton travail. Penses-y!

Quelques conseils pour vaincre la procrastination!

Prends d'abord conscience de tes comportements de procrastination (ex. : « Je joue aux jeux vidéos et je consulte Facebook plutôt que de compléter mon travail scolaire). Il est possible que ces comportements soient liés, entre autres, à un manque de confiance en tes capacités, une crainte de l'échec, un manque d'intérêts envers la tâche ou une difficulté à persister dans une tâche qui requiert un certain effort soutenu. Quoi qu'il en soit, nous t'invitons à appliquer les conseils suivants et à consulter, au besoin, l'API de ton programme au cégep. Elle pourra te fournir certains outils pour favoriser ta réussite.



- **Utilise l'agenda du cégep.**
  - Lorsque tu recevras tes plans de cours, note à ton agenda toutes les dates d'examens et remises de travaux. Consulte-le quotidiennement. Prévois débuter ton étude et tes travaux plusieurs semaines avant les dates d'échéance.
- **Utilise le planificateur hebdomadaire** (voir page précédente) et tente de conserver la même routine pour ton temps d'études. Il te sera plus facile d'en faire une habitude.
- **Fixe-toi plusieurs petites périodes d'études et accorde-toi des pauses et récompenses.**
- **Évite les distractions lorsque tu étudies.**
  - Ferme ton cellulaire ou mets-le dans une autre pièce pendant tes périodes d'études et éteins les appareils électroniques, la télévision.



- **Fais une tâche à la fois.**
- **Quand le découragement se fait sentir,** accroche-toi et persévère vers ce qui est important pour toi. En quoi est-ce important pour toi de réussir ce programme? Identifie quel sens peut avoir cet apprentissage dans ton parcours scolaire et professionnel.
- **Valide, au besoin, auprès de ton enseignant** la matière à étudier ou ses attentes face au travail à remettre.

Astuce de la rentrée #7 : Se faire un nouveau cercle d'amis au cégep

Il est fort possible que tes amis du secondaire ne soient pas dans les mêmes cours que toi au cégep. Cette situation peut être insécurisante et il est possible que tu te sentes inquiet ou anxieux face à tous ces changements. Ne t'inquiète pas, c'est tout à fait normal d'éprouver certaines craintes face à un changement de la sorte! C'est une étape importante dans ta vie qui te permettra de développer ta capacité d'adaptation et qui sait tu te feras peut-être de nouveaux amis avec qui tu entretiendras de belles et longues amitiés!

Nous t'encourageons à créer des liens avec d'autres étudiants, et ce, dès la rentrée scolaire! Il te sera ainsi plus facile de t'intégrer et surtout d'apprécier ton expérience au collégial!

Voici quelques conseils pour créer des liens avec d'autres étudiants :



- ✓ <u>Sois accessible</u>
  Souris aux autres, regarde les gens dans les yeux! Ça démontrera une ouverture et les autres auront davantage tendance à vouloir te connaître et te parler.
- ✓ <u>Mémorise quelques phrases d'approche</u>
  Si tu souhaites te faire des amis, tu devras engager une conversation! Si l'idée te fais peur, prépare-toi d'avance quelques phrases à dire à la personne assise à côté de toi dans tes cours ou à un autre étudiant du cours en ligne: « Salut, j'ai hâte de voir ce que sera ce cours, moi c'est Xavier et toi? »; « Salut, moi c'est Xavier et toi? C'est un peu stressant cette première journée! Connais-tu de gens du programme? ». N'hésite pas à initier la conversation le premier! Dis-toi que les autres étudiants ne connaissent probablement personne et sont possiblement aussi gênés que toi. Ils seront bien heureux de créer des liens eux aussi!
- ✓ <u>Repère les personnes qui semblent être seules</u>
  Si tu es timide, repère les étudiants qui semblent aussi timides. Il te sera plus facile d'entrer en contact avec ces derniers. Initie la conversation, présente-toi et demande leur nom. C'est le premier pas, tu verras ta timidité s'estompera et tu pourras te lier d'amitié avec ces élèves!
- ✓ <u>Intéresse-toi aux autres</u>
  Démontre de l'intérêt à tes camarades: offre ton aide à une personne qui semble éprouver une difficulté; questionne un camarade sur un contenu vu en classe, intéresse-toi à son point de vue; partage le tien; échange avec un étudiant du cours en ligne ou en file pour acheter tes manuels!
- ✓ <u>Démontre de la bienveillance</u>
  Parle des autres en bien. Il n'est généralement pas plaisant de fréquenter une personne qui ne voit que le négatif et critique les gens. Dis-toi que les étudiants à qui tu parles en mal des autres pourraient bien penser que tu dis autant de mal d'eux, une fois le dos tourné. Nous t'encourageons à parler de façon positive des autres, essaie de leur trouver des qualités. Toute le monde en possède au moins une!
- ✓ <u>Implique-toi au cégep</u>
  Plus tu t'impliqueras et plus tu créeras des liens rapidement. Au Cégep de l'Outaouais les possibilités d'implication dans les comités étudiants sont nombreuses. Voici quelques exemples : brigade verte, club de piratage écho, club d'entrepreneurs, journal étudiant, comité plein-air.
- ✓ <u>Participe aux activités parascolaires</u>
  Plusieurs activités sont offertes pour te permettre de socialiser, de te divertir ou de te tenir en forme. À toi de voir si tu veux y être comme participant ou spectateur! Voici quelques exemples d'activités possibles au Cégep de l'Outaouais selon les années : équipes sportives, badminton libre, cours de mise en forme, improvisation, pièces de théâtre, soirées cinéma, peinture, jeux vidéos, Cégeps en spectacle, midi jeux de société, ateliers de cuisine, ateliers de méditation, etc. Ça t'intéresse? Renseigne-toi aux bureaux de la vie étudiante du cégep.

Astuce de la rentrée #8 : Une semaine avant la rentrée, repose-toi !



Nous te suggérons de **reprendre un bon rythme de sommeil.** Il est possible que tu aies pris l'habitude de te coucher plus tard durant l'été. C'est désormais le temps de recommencer à te coucher tôt et te lever plus tôt. Comme tu le sais probablement, le sommeil a une grande influence sur la réussite scolaire. Lorsque tu es reposé, tu es plus disposé à l'apprentissage. Prépare ton corps à ce changement d'horaire au moins une semaine avant la rentrée. Nous te recommandons aussi de ne pas entreprendre de nouveaux projets exigeants au plan physique ou moral, surtout les jours qui précèdent la rentrée.

Astuce de la rentrée #9 : À faire la veille de la rentrée

Préparation matérielle

Prends le temps de vérifier que tout ton matériel est prêt pour le lendemain : les vêtements que tu souhaites porter, tes effets scolaires, ton lunch! Vérifie de nouveau ton horaire, quels sont tes cours et numéros de locaux si tu as des cours en présentiel. Cette préparation t'évitera des retards et du stress le jour J.

Gestion du stress et de l'anxiété

Une fois que tout cela est fait, détends-toi! Fais une activité plaisante durant la soirée et couche toi tôt. **Tu n'arrives pas à dormir, le stress t'envahit?** Les craintes sont normales face à une nouvelle situation, ça nous arrive à tous d'avoir peur et d'anticiper des événements. Toutefois, ces craintes peuvent parfois devenir envahissantes et t'empêcher d'apprécier pleinement cette nouvelle expérience. Lorsque nous nous sentons inquiets face à l'avenir, le défi est de ne pas s'arrêter aux éventualités, mais plutôt d'accorder toute notre attention à la réalité.

Voici quelques conseils pouvant t'aider à faire baisser la tension si tu te sens submergé par le stress ou l'anxiété[1] :

1) <u>Reconnaît quelle est ta peur</u>
   Prends conscience de ce qui te fais peur. Demande-toi ce que tu crains au juste (être ridiculisé? te perdre dans l'école? ne pas te faire d'amis? ne pas aimer ton programme? etc.).
2) <u>Détermine la source de cette peur</u>
   Quelle émotion se cache derrière cette peur : le rejet ou la peur de ne pas être accepté? le manque de confiance en toi ou la peur de l'échec? la peur de la critique? la peur d'avoir pris une mauvaise décision, etc. ?
3) <u>Peur réelle ou fausse?</u>
   Demande-toi quelles sont les preuves que tu possèdes qui te permettent d'affirmer qu'il t'arrivera telle situation pénible. Bien souvent nos peurs ne sont pas fondées et ne reflètent pas la réalité et notre réel potentiel de réussite. Prends le temps de te rappeler les fois où tu as vécu du stress ou éprouvé de l'anxiété et puis, au final, tu as réussi à traverser cette période. Tu peux y arriver cette fois aussi!
4) <u>Fais le choix de ne pas vivre dans la crainte</u>
   Aie confiance que tu arriveras à bien t'intégrer, à te faire des amis et à réussir tes projets personnels et scolaires. Crois en toi! Remplace tes inquiétudes et les scénarios négatifs qui occupent tes pensées, par cette croyance que l'avenir te réserve de belles surprises. Tout est possible, c'est un nouveau départ! Et tu sais peu importe ce que tu vivras, toutes nos expériences sont là pour nous aider à progresser et nous permettre d'en apprendre davantage sur nous-mêmes. Prends la décision de vivre le moment présent et de faire confiance en ta capacité de résoudre les problèmes qui se présenteront dans ton parcours scolaire, au fur et à mesure.

[1] Réfère-toi à la page 22 pour mieux comprendre ce qu'est l'anxiété et identifier ses manifestations.

Des pensées négatives sur l'avenir continuent d'envahir ton esprit?



Fais le choix de les mettre de côté! Il ne s'agit pas de nier l'existence de ces pensées, mais bien de ne pas y réagir. Imagine une bulle dans laquelle tu enfermes ces pensées et visualise-les s'envoler au loin. Tu peux aussi les imaginer comme des voitures sur une route qui passent, et laisse-les passer et s'en aller au loin. Tu peux aussi te dire : « Je mets de côté, pour ce soir, toutes ces craintes et ces peurs de … qui m'envahissent », tu peux laisser aller ces pensées pour le moment, elles ne te sont d'aucune utilité, tu pourras les reprendre si tu veux, mais pas ce soir!

Certaines applications et sites web te proposent aussi de courtes séances de présence attentive (aussi appelées méditation). Cela pourrait te permettre de te détendre et de te concentrer sur le moment présent. Nous te suggérons de consulter le site web ou l'application suivante si tu souhaites t'initier gratuitement à la présence attentive: https://www.petitbambou.com/. Certains choisissent aussi de simplement fermer les yeux et **RESPIRER**! **Choisis ce qui fonctionne pour toi!**



Ne laisse pas tes craintes t'empêcher d'avancer. Reconnais leur existence et engage-toi dans ce qui est important pour toi, malgré leur présence (ex. : je décide d'aller à mon premier cours même si je crains de …). **C'est en affrontant tes peurs et en gardant confiance en toi et en l'avenir que tu pourras progresser et devenir la personne que tu veux être. Et surtout sois indulgent envers toi-même! Il s'agit d'un processus, à chacun son rythme!**

Nous t'encourageons également à **confier tes craintes à une personne de confiance**. Le simple fait d'en parler à une personne qui nous écoute peut déjà nous enlever un certain poids!

Astuce de la rentrée #10 : Pour la journée de la rentrée



C'est ta première journée au cégep!

Voici quelques conseils pratiques :

1. Avant de partir de la maison ou de participer à un cours en ligne, **assure-toi d'avoir crayon et papier pour noter**. Il est fort possible que tes enseignants te transmettent des informations importantes. Sache que l'utilisation du portable n'est généralement pas permise en classe.
2. **Pars un peu plus tôt** de la maison (prévois s'il y a du trafic par exemple) afin de t'éviter de manquer tes premiers cours ! Ces premiers cours sont importants au cégep. C'est le moment où l'enseignant se présente, fait part de ses attentes et son mode de fonctionnement, présente son plan de cours (dates d'examen, travaux à faire, etc.). Ces premiers cours te permettront aussi de créer un premier contact avec les autres étudiants!

Tu te sens anxieux? Consulte l'Astuce de la rentrée #9. Nous te suggérons d'appliquer les conseils que tu y trouveras en cette première journée!

Tu éprouves des difficultés académiques?

Le Cégep offre plusieurs ressources pour t'aider dans tes apprentissages**. Dès le début de la rentrée scolaire, nous t'encourageons à faire part de tes questionnements ou incompréhensions à tes enseignants**. Au début des cours, chacun de tes enseignants te fera part de ses disponibilités afin de répondre à tes questions.

Nous t'encourageons à fréquenter les **centres d'aide pour certaines matières**. Au Cégep de l'Outaouais, il y a des centres d'aide dans les domaines suivants : Centre d'aide en français écrit (CAFÉ), en Philosophie et en Sciences humaines, des Centres d'apprentissage en Physique et en soins infirmiers et le Centre d'encadrement en anglais.

Nous t'invitons également à consulter les **conseillers en services adaptés** de ton cégep afin de vérifier s'il t'est possible d'obtenir certaines mesures d'aide à l'école. Pour plus de renseignements, consulte le lien suivant qui présente le Service de soutien à l'adaptation scolaire du Cégep de l'Outaouais :
https://cegepoutaouais.qc.ca/etudiants-actuels/services-aide/service-soutien-adaptation-scolaire-ssas/.

Tu te questionnes face à ton choix de programme ou ton cheminement scolaire?

Tu n'es plus certain de ton choix de programme?



Nous te recommandons de prendre rendez-vous avec un conseiller d'orientation au cégep. Ce dernier pourra t'aider à préciser tes besoins et pourra t'accompagner dans ta réflexion. Le service d'orientation du cégep organise également des activités pouvant te permettre d'en apprendre davantage sur les voies universitaires et les procédures d'admission. N'hésite pas à le consulter, chaque cégep dispose habituellement d'un centre d'orientation.

Tu souhaites effectuer des modifications à ton horaire ou tu as des questions sur ton cheminement scolaire?

Consulte l'aide pédagogique individuelle (API) de ton programme. L'API pourra t'aider, entre autres, à : faire le bilan de tes études, planifier un cheminement adapté à tes besoins, évaluer les conséquences d'un changement de programme, effectuer un choix de cours, examiner la pertinence et la conséquence d'annuler un cours en début de session ou d'abandonner un cours.

Ton API pourra aussi t'accompagner lorsque tu vis une situation problématique pouvant influencer ta réussite scolaire ou personnelle.

Pour rencontrer l'aide pédagogique, tu peux, entre autres, lui envoyer un MIO.

Tu vis des difficultés lors de la rentrée scolaire?

La transition du secondaire vers le collégial peut s'avérer un moment stressant puisque deux types de transition coïncident en même temps, soit celle de ton passage entre l'adolescence et la vie d'adulte et celle de l'école secondaire vers un autre niveau de formation. Ces transitions t'amèneront à vivre plusieurs changements que tu auras à gérer en même temps.



Au cours de cette période, certains étudiants pourraient vivre des symptômes anxieux ou dépressifs reliés aux défis que présentent cette transition.

Nous souhaitons te fournir certains outils qui pourraient te permettre d'identifier la présence de certains symptômes anxieux ou dépressifs afin d'y remédier en consultant un professionnel, et ce, le plus tôt possible à ton arrivée au cégep.

Stress, anxiété, dépression? **Voici quelques définitions[2] pour t'y retrouver :**

Stress

Il s'agit d'une réponse normale à une demande d'adaptation. Par exemple : « Je me sens stressé, car j'ai plusieurs examens cette semaine ». Il y a un bon stress, qui nous permet de nous adapter à diverses situations (par exemple : je me prépare, j'étudie, etc.), et un mauvais stress qui lui est problématique (par exemple : j'évite d'aller à mes cours, je n'étudie pas, je fais de l'insomnie, etc.).

Anxiété

L'anxiété fait surtout référence à la tendance à se faire du souci et à anticiper des difficultés (même où il n'y en a pas nécessairement). C'est un état émotionnel qui peut s'accompagner par des symptômes physiques (par exemple : mains moites, battements de cœur plus rapides, tension musculaire). Il existe plusieurs degrés d'anxiété. L'anxiété peut devenir problématique et affecter notre fonctionnement. On peut se sentir constamment préoccupé par une peur d'une menace future et même éviter les situations que l'on craint. Par exemple : on peut ressentir de la peur à faire un exposé oral (peur de se tromper, d'être ridiculisé, etc.) et éviter de s'y présenter par crainte que la situation anticipée se produise.

Dépression

Il nous arrive à tous de se sentir triste ou déprimé à certains moments. Certains événements génèrent ce type de sentiments et c'est tout à fait normal (conflit avec un ami, rupture amoureuse, échec d'une matière scolaire, etc.). Habituellement ces émotions ne sont que passagères. Toutefois, si ces sentiments persistent plusieurs semaines, il pourrait s'agir d'un état qui s'apparente davantage à une dépression. La dépression a des impacts sur notre fonctionnement à l'école, au travail et dans notre vie personnelle. Certaines personnes auront, par exemple : de la difficulté à se concentrer, une vision plutôt négative d'eux-mêmes et des événements, éprouveront des troubles du sommeil, une perte d'intérêts envers les activités qu'elles aimaient habituellement faire ou pourraient avoir tendance à s'isoler des autres.

À la page suivante, tu trouveras 2 questionnaires pouvant t'aider à identifier certains symptômes d'anxiété et de dépression. Attention : ces questionnaires ne constituent pas un diagnostic. Ils te serviront plutôt à vérifier s'il est pertinent que tu consultes un professionnel pour évaluer ta situation. Si tu obtiens un score élevé, nous t'encourageons à consulter un professionnel de la santé mentale (médecin, psychologue, travailleur social, etc.). Le Cégep de l'Outaouais dispose d'ailleurs d'un service d'aide psychosociale. Il te sera possible de prendre un rendez-vous avec un psychologue ou travailleurs social du cégep. Consulte la section « ÉTUDIANTS ACTUELS » du site du cégep pour t'informer sur ce service.

[2] Ces informations ne sont pas exhaustives et ne doivent pas servir à établir un diagnostic. Il s'agit de certaines manifestations possibles qui doivent être confirmées par un professionnel.

Questionnaire d'auto-évaluation de l'anxiété

Dans quelle mesure chacun de ces symptômes vous ont-ils dérangés ou inquiétés au cours des 7 derniers jours?

Encerclez la cote qui correspond le mieux à votre état.

ANXIÉTÉ	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Extrêmement
1. Nervosité ou sensation de tremblements intérieurs.	0	1	2	3	4
2. Nausées, douleurs ou malaises d'estomac.	0	1	2	3	4
3. Impression d'être effrayé subitement et sans raison.	0	1	2	3	4
4. Palpitations ou impression que votre cœur bat fort plus vite.	0	1	2	3	4
5. Difficulté importante à vous endormir.	0	1	2	3	4
6. Difficulté à vous détendre.	0	1	2	3	4
7. Tendance à sursauter facilement.	0	1	2	3	4
8. Tendance à être facilement irritable. ou importuné	0	1	2	3	4
9. Incapacité à vous libérer de pensées obsédantes.	0	1	2	3	4
10. Tendance à vous éveiller très tôt le matin et à rester éveillé.	0	1	2	3	4
11. Vous sentir nerveux lorsque vous êtes seul.	0	1	2	3	4

ÉVALUATION

Si à plusieurs de ces questions (soit 5 ou 6 questions) vous avez répondu entre 3 et 4, votre niveau d'anxiété est important et vous devriez envisager des stratégies comme une meilleure hygiène de vie, l'acquisition d'une technique de relaxation, l'ajout d'exercices physiques à votre routine quotidienne.

Si dans l'ensemble vous avez indiqué une cote de 3 et 4, vous avez atteint un niveau critique et vous devriez consulter votre médecin de famille.

Questionnaire des symptômes de la dépression

Depuis deux semaines		
1. Je me sens triste ou irritable	Oui	Non
2. Je n'ai plus le goût de faire mes activités	Oui	Non
3. J'ai perdu ou gagné du poids	Oui	Non
4. J'ai des problèmes de sommeil	Oui	Non
5. Je me sens au ralenti ou je suis agité	Oui	Non
6. Je me sens fatigué	Oui	Non
7. J'ai le sentiment d'être un raté ou d'être coupable de quelque chose	Oui	Non
8. J'ai de la difficulté à me concentrer ou prendre des décisions	Oui	Non
9. J'ai eu des idées suicidaires	Oui	Non

Si tu as répondu oui à cinq des neuf symptômes, incluant l'un des deux premiers symptômes, il serait probablement aidant pour toi de penser à consulter un professionnel de la relation d'aide.

Source : LABO Marcotte, Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire

En terminant



Nous espérons grandement que ce guide t'aidera soit maintenant, soit à la prochaine rentrée scolaire. Note que tu peux visiter les sites web des cégeps pour trouver une foule de renseignements pertinents. Le site de l'*Aide Financières aux Études* (www.afe.gouv.qc.ca) pourrait aussi t'être d'une grande utilité. Tu trouveras également plusieurs liens et ressources dans la section orientation du site web de l'ÉSHG sous l'onglet Services professionnels (https://eshg.cscv.qc.ca/services-professionnels/orientation).

Et bien sûr, les conseillers d'orientation de l'école peuvent répondre à tes questions et t'accompagner dans les différentes étapes de cette transition vers le collégial. N'hésite pas à les consulter. Ils pourront t'offrir un accompagnement qui répond à tes besoins et discuter avec toi des craintes que tu pourrais avoir.

Bonne continuité dans tes projets!

Jessica Lalancette et Nabil Ajji (en remplacement d'Alexe Wells Berriault)
Conseillers d'orientation

Références utiles citées dans ce document

Voici la liste des différents sites web et documents en ligne cités dans ce guide :

Admission collégiale

Cégep de l'Outaouais : http://www.cegepoutaouais.qc.ca/
Service régional d'admission du montréal métropolitain (SRAM) : https://admission.sram.qc.ca/

Contexte scolaire (COVID-19)

Cégep de l'Outaouais : http://www.cegepoutaouais.qc.ca/
Commission scolaire : https://www.cscv.qc.ca/
École secondaire Hormisdas-Gamelin : https://eshg.cscv.qc.ca/
Info Covid-19, Espace Parents, Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec (OCCOQ) : https://www.orientation.qc.ca/espaceparents/info-covid-19/

Financement des études

Aide financière aux études (Programme de prêts et bourses) : www.afe.gouv.qc.ca/
Grilles budgétaires (Tout bien calculé : Jeunes consommateurs) : http://www.toutbiencalcule.ca/accueil/jeunes-consommateurs/mes-finances1/faire-mon-budget/grilles-budgetaires

Informations scolaires et professionnelles

Academos : L'application incontournable pour trouver le métier de tes rêves : https://academos.qc.ca/
Avenir en santé : http://www.avenirensante.gouv.qc.ca/
ESHG (section orientation) : https://eshg.cscv.qc.ca/services-professionnels/orientation/
Inforoute FPT : http://www.inforoutefpt.org/
Ma formation en vidéo : https://maformationenvideo.ca/
Métiers Québec : http://metiers-quebec.org/
Mon emploi : http://www.monemploi.com/
PYGMA : https://pygma.ca/
REPÈRES : Site officiel de l'information scolaire et professionnelle : https://www.reperes.qc.ca/
Tout pour réussir : https://www.emploisdavenir.gouv.qc.ca/

Initiation à la présente attentive

Méditer avec Petit BamBou : https://www.petitbambou.com/

Stratégies d'adaptation au confinement

Comment s'adapter à la quarantaine : https://www.cscv.qc.ca/application/files/3515/8643/5342/Guide_COVID-19_pour_adolescents_VF.pdf

Bibliographie

Les conseils concernant la gestion du « stress » et de l' « anxiété » présentés dans ce guide sont inspirés de deux approches utilisées en counseling de carrière : l'approche cognitive-comportementale, aussi appelée TCC et la Thérapie d'acceptation et d'engagement, aussi appelée ACT. L'efficacité de ces approches dans l'accompagnement de personnes vivant des souffrances émotives et de l'incertitude a été largement démontrée par la recherche scientifique au courant des dernières années.

> ***L'approche TCC*** *considère que les comportements et les sentiments d'un individu sont souvent influencés par la façon dont il pense. Par exemple, un étudiant peut être très anxieux dans les situations où il doit faire un exposé oral. Selon l'approche TCC, ce n'est pas la situation d'oral en tant que tel qui rendrait cet étudiant anxieux, mais bel et bien la façon dont il perçoit et interprète cette situation (« j'ai peur d'avoir l'air ridicule si je fais une erreur lors de la présentation de mon exposé oral… »). C'est pour cette raison que plusieurs techniques d'approche cognitive-comportementale travaillent la façon de penser et d'agir des individus, de même que la relation qu'il entretiennent avec leurs pensées, afin de remédier aux comportements problématiques* (Marcotte et Desroches, 2016).
>
> ***L'approche ACT*** *quant à elle est une thérapie comportementale et cognitive dite de troisième vague. Elle met l'accent sur la pleine conscience, l'acceptation et le changement comportemental en accord avec les valeurs profondes de la personne. Elle propose de clarifier ce qui est important et de s'engager dans sa direction sans se laisser paralyser par ses peurs, ses angoisses ou par toute autre forme d'obstacles* (ACT et counseling de carrière, 2015).

Sources d'informations (récupérées ou sources d'inspiration) pour la conception de ce guide :

ACT et counseling de carrière (2015). *ACT et counseling*. Récupéré de https://counselingact.ca/

Cégep de l'Outaouais. (2020). *Nouveaux admis*. Récupéré de http://www.cegepoutaouais.qc.ca/

Dionne, F., Raymond, G., Armand, M. (2018). « Je le ferai demain » : stratégies d'intervention pour prévenir la procrastination chez les élèves. Dans *Le bien-être à l'école : enjeux et stratégies gagnantes* de N. Rousseau et G. Espinosa (Éds.). Presses de l'Université du Québec, Collection Éducation/Intervention.

Haché, R. M.et Plourde, H. (2008). *Réussir ses études*. Septembre éditeur.

Marcotte, D. et Desroches, F. (2016). *ZENÉTUDES : Santé mentale au collégial : outiller les enseignants et les professionnels pour limiter le décrochage des étudiants dépressifs suite à la transition vers les études collégiales*. Montréal : Labomarcotte UQÀM. Récupéré de https://www.labomarcotte.ca/z222

Schoendorff, B., Grand, J., et Bolduc, M.-F. (2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement – Guide clinique*. Bruxelles : De Boeck.

Table Éducation Outaouais. (2020). *Transition vers le cégep*. Récupéré de https://tableeducationoutaouais.org/comprendre-les-differences-entre-le-secondaire-et-le-collegial/nouvelle-a-la-une/