GUIDE POUR UNE

TRANSITION RÉUSSIE VERS LES ÉTUDES POSTSECONDAIRES

Transitions réussies vers les études supérieures

UN DÉFI INTERORDRES

Propulsé par l'Université du Québec

Crédits

Équipe de rédaction, d'idéation et de création du guide

- Sarah Martin-Roy
- Anna Maria Zaidman
- Suzie Tardif
- Anastassis Kozanitis
- Gabrielle Desmeules Thériault
- Caroline Duranleau
- Joey Néron

Révision linguistique

- Grazuela Ramassamy

Conception graphique du document

- Charles-Alexandre Veilleux

Avec l'aide

- Du comité scientifique du projet Transitions réussies vers les études supérieures : un défi interordres
- De Marie-Ève Gonthier

Remerciements

- Personnes étudiantes pour les consultations

Comment citer ce document

Université du Québec, Martin-Roy, S., Zaidman, A. M., Tardif, S., Kozanitis, A., Desmeules Thériault, G., Duranleau, C., et Néron, J. (2025). *Guide pour une transition réussie vers les études postsecondaires*. Développé dans le cadre du projet Transitions réussies vers les études supérieures : un défi interordres. Université du Québec.

La réalisation de cet outil a été rendue possible grâce à la contribution financière du ministère de l'Enseignement supérieur.

Mars 2025

La licence CC-by-nc 4.0 permet toute exploitation de l'œuvre (partager, copier, reproduire, distribuer, communiquer, réutiliser, adapter) par tous moyens, sous tous formats et sous toutes licences. Toutesles exploitations de l'œuvre ou des œuvres dérivées, sauf à des fins commerciales, sont possibles.

Les obligations liées à la licence sont de :

- créditer les créateurs de la paternité des œuvres originales d'en indiquer les sources et d'indiquer si des modifications, ont été effectuées aux œuvres (obligation d'attribution) ;
- ne pas tirer profit (gain direct ou plus-value commerciale) de l'œuvre ou des œuvres dérivées.
- diffuser les nouvelles créations selon des conditions identiques (selon la même licence) à celles de l'œuvre originale (donc autoriser à nouveau les modifications et interdire les utilisations commerciales). Cette licence interdit donc que les nouvelles dérivations de l'œuvre dérivée soient exploitées à des fins commerciales.

En route vers ton nouveau milieu d'études

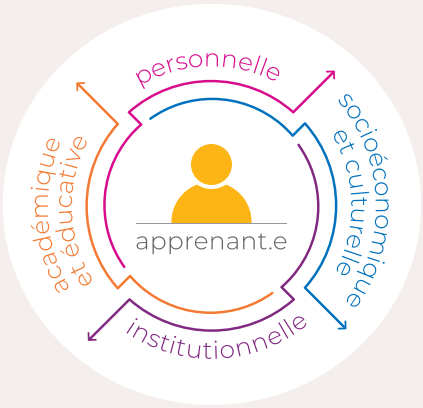
Tu t'apprêtes à vivre une transition vers les études postsecondaires?

CE GUIDE EST POUR TOI!

Une **transition** désigne le passage d'un ordre d'enseignement à un autre (ex. : de l'école primaire au secondaire ou du secondaire au cégep).

Changer d'ordre d'enseignement, ça bouleverse pas mal de choses! Ça peut impliquer de quitter ta ville ou ta région, de créer de nouvelles amitiés ou de t'adapter à de nouvelles façons d'apprendre.

Quatre dimensions sont à considérer dans une transition aux études postsecondaires étant donné qu'elles teinteront ton expérience scolaire.



Dimension personnelle

Ta personnalité, tes valeurs, tes croyances, ton parcours de vie, la connaissance que tu as de toi-même dans tous les aspects de ta vie.

Dimension académique et éducative

Ton rôle d'étudiant.e et la manière dont tu t'appropries ce rôle, ton cheminement dans tes études comme apprenant.e.

Dimension institutionnelle

Ton environnement éducatif, que ce soit ton milieu d'études d'origine, actuel ou futur; tout ce que l'établissement met en place pour te soutenir et pour te permettre de progresser.

Dimension socioéconomique et culturelle

Ce qui influence ton parcours : tes interactions avec les autres, ton intégration dans un nouveau groupe ou dans ta collectivité et la manière dont tu contribues à ton environnement éducatif.

Chaque personne étudiante vit toutefois sa transition différemment.

Certaines seront plus à l'aise avec la dimension personnelle de la transition, d'autres avec les dimensions académique et éducative. Les **besoins** des personnes étudiantes ont toutefois plusieurs points communs. Ils sont résumés dans des fiches *(Cap sur ma réussite! Des mesures et des pratiques qui soutiennent les transitions vers la formation générale des adultes, la formation professionnelle, le collégial et l'université)* et peuvent être documentés dans une autoévaluation *(Cap sur ma réussite! Questionnaire pour soutenir les personnes apprenantes en contexte de transition - version apprenant et apprenante).*

Pour qu'elle soit **réussie**, une transition doit te permettre de t'épanouir. Cet épanouissement peut se vivre dans ton nouveau milieu d'études, mais peut aussi se réaliser en fonction des choix que tu feras pour développer ton plein potentiel (ex. : changer de programme parce qu'il se conjugue davantage avec tes intérêts).

Mais, devine quoi?

Ce guide est là pour t'aider à mieux comprendre ce que tu pourrais traverser et te donner des outils concrets pour avancer dans ta transition vers les études postsecondaires.

Plus précisément, en voici les **trois objectifs** :

1. T'aider à comprendre ce qu'est une transition réussie aux études postsecondaires.
2. Te guider pour que tu détermines tes besoins et les actions concrètes à mettre en place pour les combler.
3. T'informer sur les outils et ressources disponibles pour répondre à tes besoins.

Au cœur de ce guide se trouvent **deux concepts essentiels** :

Autodétermination : capacité à faire des choix et à prendre des décisions pour orienter sa propre vie, en fonction de ses besoins et de ses valeurs.

Agentivité : pouvoir d'agir sur son environnement et d'influencer sa propre situation. Avoir de l'agentivité, c'est être capable de prendre des initiatives, de surmonter les obstacles et d'avoir une influence sur son avenir.

Le guide s'appuie sur l'idée qu'il importe de **développer son autonomie** au cours de ses études, mais en sachant **demander de l'aide au besoin**. Il t'encourage à devenir acteur ou actrice de ta transition, à faire des choix, tout en te donnant des outils pour obtenir le soutien dont tu as besoin.

Comment utiliser le guide?

- La **première partie** est une **feuille de route** que tu peux remplir tout au long de ta lecture du guide. Elle te permet de cibler des objectifs, des moyens et des ressources pour favoriser la réussite de ta transition. À la suite de la feuille de route se trouve un **tableau de ressources** qui peut être personnalisé par les responsables de ton milieu d'études.

Dans ta feuille de route, tes objectifs doivent être SMART, c'est-à-dire qu'ils doivent comporter les cinq caractéristiques suivantes :

Spécifique	Être précis et concret
Mesurable	Contenir des indicateurs pour pouvoir évaluer s'il a été atteint
Atteignable	Être motivant et représenter un défi accessible
Réaliste	Être adapté à ta réalité et à ton contexte
Temporellement défini	Pouvoir être atteint dans une période prédéterminée

- La **deuxième partie** résume les différentes **portes d'entrée** pouvant mener aux études postsecondaires.
- La **troisième partie** comprend quatre sections qui permettent d'explorer **chaque dimension** de la transition, tout en proposant des outils et des stratégies qui s'y rapportent.

Table des matières

En route vers ton nouveau milieu d'études 3

Feuille de route 7

Les différentes portes d'entrée aux études postsecondaires 10

1. Ce qui te concerne comme personne (dimension personnelle de ta transition) 13

2. Ce qui concerne la réussite de tes études (dimension académique et éducative de ta transition) 19

3. Ce qui concerne ton milieu d'études (dimension institutionnelle de ta transition) 24

4. Ce qui concerne ton environnement en dehors des études (dimension socioéconomique et culturelle de ta transition) 28

Conclusion 32

Ma feuille de route pour une transition réussite

Nom _____ Âge _____

Programme _____ Type de transition _____

Quel est ton projet d'études? _____

Quels sont tes objectifs pour atteindre ce projet d'études?

Rappel : un bon objectif, c'est un objectif

Dimension personnelle

Ta personnalité, tes valeurs, tes croyances, ton parcours de vie, la connaissance que tu as de toi-même dans tous les aspects de ta vie.

Objectif : _____

Moyens : _____

Ressources utiles : _____

Dimension académique et éducative

Ton rôle d'étudiant.e et la manière dont tu t'appropries ce rôle, ton cheminement dans tes études comme apprenant.e.

Objectif : _____

Moyens : _____

Ressources utiles : _____

Dimension institutionnelle

Ton environnement éducatif, que ce soit ton milieu d'études d'origine, actuel ou futur; tout ce que l'établissement met en place pour te soutenir et pour te permettre de progresser.

Objectif :

Moyens :

Ressources utiles :

Dimension socioéconomique et culturelle

Ce qui influence ton parcours : tes interactions avec les autres, ton intégration dans un nouveau groupe ou dans ta collectivité et la manière dont tu contribues à ton environnement éducatif.

Objectif :

Moyens :

Ressources utiles :

Et puis? Après quelques mois, réévalue tes objectifs et tes moyens

Est-ce que tes objectifs ont été atteints?

Oui

Merveilleux, bravo! Quels sont les apprentissages que tu en retires?

Nommer tes apprentissages

Non

Ces objectifs ne semblent plus être les bons.

Modifier tes objectifs

Mes moyens ne fonctionnent pas comme je voudrais.

Identifier d'autres moyens

Section à personnaliser avec les ressources du milieu d'études

Tout au long de ce guide, différentes **ressources** sont proposées pour répondre à tes besoins de soutien durant la transition. Le tableau suivant se veut **personnalisable par les personnes responsables** en fonction de ton milieu d'études.

Thème	Ressources	Où aller chercher les informations sur ces ressources (coordonnées)
Responsables de mon programme d'études		
Aide financière aux études		
Aide pédagogique individuelle Conseiller.ère en gestion des études		
Associations étudiantes		
Ressources communautaires • Logement • Aide alimentaire • Carrefours jeunesse emploi • Soutien financier/gestion des finances • Conciliation travail/famille • Santé mentale		
Services adaptés – Services aux étudiant.e.s en situation de handicap		
Services aux étudiant.e.s/vie étudiante		
Services d'aide à la réussite		
Soutien psychologique		
Services de soutien informatique		
Autres services de soutien		

Les différentes portes d'entrée aux études postsecondaires

Si tu penses que la seule façon d'accéder à des études postsecondaires est un parcours sans détour, détrompe-toi! Le système d'éducation du Québec offre **plusieurs chemins** pour t'aider à atteindre tes objectifs scolaires, personnels et professionnels.

Il est important de t'informer sur les critères d'admission et les programmes auprès du milieu d'études qui t'intéresse.

Voici un aperçu de **quelques options à ta disposition.**

Les portes d'entrée aux études professionnelles

Si tu veux entreprendre une formation professionnelle (attestation d'études professionnelles ou **diplôme d'études professionnelles (DEP)**), différentes avenues sont possibles, dépendamment de ton parcours scolaire et de ton expérience sur le marché du travail.

- **Du secondaire vers le DEP :**

  1. Tu obtiens ton **diplôme d'études secondaires (DES)** et tu choisis un programme selon tes aspirations et tes intérêts.

  2. Selon les conditions d'admission du programme, tu obtiens les unités requises en langue d'enseignement, en langue seconde et en mathématique. Les programmes d'exploration de la formation professionnelle (FP) (ex. : Accès-DEP, pré-DEP) du Parcours de formation axée sur l'emploi peuvent t'y préparer.

- La **formation générale des adultes (FGA)** : tu poursuis tes études secondaires en FGA avant d'entreprendre tes études professionnelles. Tu peux alors choisir d'obtenir ton DES ou de suivre seulement les matières qui sont préalables au programme de FP qui t'intéresse. Plusieurs programmes t'offrent la possibilité de compléter les cours pour obtenir ton DES en même temps que tes études professionnelles.

- **Les examens de mise à niveau :** tu réalises le *Test d'équivalence de niveau de scolarité (TENS)* (16 ans et plus) ou le *Test de développement général (TDG)* pour accéder à certains programmes de FP (18 ans et plus).
- **La reconnaissance des acquis et des compétences :** tu peux obtenir un DEP sur la base de l'expérience, en effectuant une formation manquante, si toutes les compétences du métier n'ont pas été acquises.

Si c'est la FP qui t'intéresse, l'Inforoute FPT t'informe sur les programmes d'études offerts en formation professionnelle et technique.

Pour la FGA, tu peux t'inscrire en tout temps, directement sur le site d'un Centre d'éducation des adultes. Pour en savoir plus, c'est par ici.

Les portes d'entrée aux études collégiales

Si tu veux entreprendre des études collégiales et obtenir un **diplôme d'études collégiales (DEC)**, différentes avenues sont possibles :

- **Du secondaire vers le collégial :** tu obtiens ton DES et tu choisis un programme technique ou préuniversitaire selon tes aspirations.
- **De la FP vers le collégial :** certains collèges offrent des passerelles pour poursuivre des études collégiales après un DEP. Tu auras peut-être besoin de suivre des cours préalables. Les critères d'admission varient selon les cégeps et selon les programmes.
- **Le cheminement Tremplin DEC :** si tu hésites à propos de ton choix de programme ou si tu dois compléter certains préalables, ce cheminement t'offre une transition flexible vers les études collégiales.

Si tu entreprends des études au cégep, tu trouveras des informations pour les programmes, l'inscription et l'admission ici.

Les portes d'entrée aux études universitaires

Si tu veux entreprendre des études universitaires, différentes avenues sont possibles :

- **Du DEC vers l'université :** la plupart des universités exigent un DEC comme condition d'admission, mais le type de DEC peut influencer tes options de programmes.
- **Les ententes DEC-BAC :** certains programmes techniques permettent une transition plus rapide vers l'université en reconnaissant une partie des cours suivis au collégial.
- **L'admission sans DEC :** si tu as 21 ans et plus et que tu as acquis une expérience pertinente dans un domaine, certaines universités offrent des admissions sur la base de l'expérience et de la reconnaissance des acquis.
- **Les certificats et microprogrammes :** avant de t'engager dans un baccalauréat, tu peux commencer par un certificat ou un microprogramme pour explorer un domaine et, dans certains cas, cumuler ces formations pour obtenir un diplôme universitaire.
- **L'option étudiant.e libre :** si tu veux suivre des cours à l'université sans être inscrit dans un programme, tu peux t'inscrire comme étudiant.e libre. Cette option, accessible pour certains cours ou programmes, permet d'explorer tes intérêts sans engagement à long terme. Dans certains cas, les cours suivis peuvent être reconnus si tu décides d'intégrer un programme qui les offre.

Si tu veux t'inscrire à l'université, tu devras le faire directement sur le site de l'université choisie. Tu peux consulter la liste des 18 universités québécoises :

Un parcours scolaire qui te ressemble

Que tu sois en exploration ou que tu aies besoin de temps pour trouver ta voie, ton chemin vers les études postsecondaires peut être adapté à ta situation.

L'important, c'est d'entreprendre un parcours scolaire qui te ressemble!

01. Ce qui te concerne comme personne

dimension personnelle de ta transition

Cette première section se centre sur toi-même comme personne autant dans le cadre de tes études qu'à l'extérieur de celles-ci. Elle inclut **deux aspects importants** à considérer lors de la transition vers un nouveau milieu d'études, qui représentent un défi personnel pour plusieurs personnes étudiantes : surmonter le **stress et l'anxiété** et développer des **relations positives** avec les autres étudiant.e.s.

Surmonter le stress et l'anxiété

C'est tout à fait normal de vivre du stress et de l'anxiété lors d'une transition! Par exemple, tu peux vivre du stress devant un nouvel environnement dans lequel tu ne sais pas où te diriger ou encore lorsque tu attends les résultats de tes demandes d'admission.

Voici comment on les distingue :

- Le **stress** te permet de t'adapter à une **situation nouvelle** comme une transition. Vécu de façon occasionnelle, le stress n'est pas toujours négatif et il peut même augmenter tes performances. Toutefois, si tu vis un stress prolongé ou trop intense, il est important d'aller chercher de l'aide.
- L'**anxiété** se manifeste lorsque tu anticipes une **situation menaçante dans le futur.** Cette situation peut déclencher toutes sortes de sensations dans ton corps et dans ta tête. Lorsque tu vis de l'anxiété persistante et envahissante, c'est important d'aller chercher de l'aide pour déterminer ce qui cause cette anxiété et connaitre des moyens à mettre en place pour y faire face.

Qu'est-ce qui peut t'aider?

Quelques **trucs** peuvent t'aider à faire face au stress et à l'anxiété :

- T'assurer de maintenir une vie équilibrée avec de l'exercice physique, une bonne alimentation et un sommeil suffisant.
- Noter ce qui te rend anxieux.
- Effectuer des exercices de relaxation ou de méditation. Comme c'est souvent difficile de commencer à méditer seul, il est possible de participer à un atelier d'initiation ou d'utiliser une application mobile (ex. : Petit bambou).
- Participer à des ateliers qui portent sur le stress et l'anxiété. Informe-toi auprès des services aux étudiants de ton milieu d'études!
- En cas de crise d'anxiété, tu peux obtenir de l'aide rapidement en communiquant avec : Info-Social 811

Les **psychologues et les intervenant.e.s psychosociaux** de ton milieu d'études peuvent aussi t'aider en situation de stress et d'anxiété. En cas de doute, tu peux t'adresser à d'autres personnes intervenantes qui pourront te diriger vers les bonnes personnes. En plus de pouvoir **te soutenir** par rapport à ce que tu vis, ces personnes pourront t'offrir des **conseils** pour gérer ton stress ou ton anxiété. À ce sujet, sache que l'accès à l'aide psychologique est un droit pour les personnes étudiantes dans le cadre des études.

Développer des relations positives avec les autres personnes étudiantes

Vivre une transition postsecondaire implique de rencontrer de **nouvelles personnes**. Les occasions de **socialiser** avec d'autres personnes étudiantes te permettent de contrer l'isolement et de développer ton sentiment d'appartenance à ton milieu d'études.

Pour ce faire, tu peux :

- Intégrer des **groupes**, des **comités** et des **associations étudiantes**, qui sont formés de personnes qui ont des intérêts ou une identité commune et qui peuvent travailler à la défense des droits des personnes étudiantes.
- Participer à des **activités parascolaires**; il y en a généralement de toutes les sortes!
- T'informer sur les possibilités de **jumelage** et de **mentorat** avec des personnes étudiantes qui fréquentent ton milieu d'études depuis un certain temps. Informe-toi lors des journées d'accueil ou au Centre d'aide à la réussite de ton milieu d'études.

Comment entrer en contact avec de nouvelles personnes quand on est timide?

- T'inscrire seul.e à une nouvelle activité qui correspond à tes intérêts.
- Sortir progressivement de ta zone de confort en abordant une nouvelle personne chaque jour.
- Poser des questions ouvertes aux gens que tu rencontres pour favoriser les discussions.
- Être patient.e, car développer des relations peut prendre du temps.

À présent, nous souhaitons aborder la **connaissance que tu as de toi-même** qui est essentielle lorsque tu vis une transition d'un milieu d'études à un autre.

- Mieux te connaitre te permet de bien te comprendre et de faire les **meilleurs choix possibles** pour toi, que ce soit dans tes études ou dans ta vie personnelle.
- La connaissance de soi t'amène à développer une **vision réaliste** de tes capacités et à te projeter dans l'avenir de manière positive.
- Mieux te connaitre te permet de faire valoir ton droit à **participer à la prise de décisions** qui te concernent.

Nous te proposons **quatre étapes** pour te mettre en action. Pour commencer, tu trouveras une série de questions pour apprendre à mieux te connaitre. Puis, à la suite de ces questions, des exercices de réflexion, des outils et des activités sont disponibles pour t'aider.

ÉTAPE 1 SE CONNAITRE

Quelles sont tes **trois principales forces**?

Pour déterminer tes forces, tu peux penser à des **expériences qui les ont fait ressortir**, dans ta vie personnelle ou à l'école (ex. : lorsque j'ai rencontré des difficultés dans un travail d'équipe, j'ai découvert que j'étais un bon médiateur; on me dit souvent que je suis une personne imaginative et que j'ai des idées originales).

Pour t'inspirer, voici une **liste de forces.**

Accueil	Écoute	Leadership	Sens des responsabilités
Ambition	Empathie	Loyauté	Serviabilité
Attention aux détails	Énergie	Méthode	Sincérité
Autonomie	Enthousiasme	Ouverture d'esprit	Sociabilité
Bienveillance	Esprit d'analyse	Patience	Solidarité
Calme	Esprit d'équipe	Persévérance	Spontanéité
Collaboration	Expression à l'écrit	Réflexion	Stabilité émotionnelle
Courage	Expression à l'oral	Résilience	Structure
Curiosité	Flexibilité	Rigueur	Tolérance
Créativité	Générosité	Sagesse	Volonté d'apprendre
Détermination	Gentillesse	Sens de l'adaptation	
Débrouillardise	Humour	Sens de l'humour	
Dynamisme	Innovation	Sens de l'organisation	

Quelles sont tes **principales valeurs**?

Les valeurs reflètent ce qui est important pour toi et elles guident ton comportement, tes choix et tes décisions.

Ex. : il est important pour moi de prendre soin des personnes que j'aime.

Pour te permettre de réfléchir à tes valeurs, voici une **liste de valeurs.**

Me sentir libre de développer mon potentiel et mes propres idées	Préserver les traditions culturelles, familiales ou religieuses
Me sentir libre de décider de mes actions	Respecter les règles, les lois et les obligations formelles
Valoriser l'excitation, la nouveauté et le changement	Éviter de blesser ou de bouleverser les autres
Valoriser le plaisir et la gratification	Valoriser l'humilité
Valoriser le succès selon les normes sociales	Prendre soin de mes proches : famille, amis, etc.
Exercer un pouvoir et un contrôle sur les gens	Être fiable et digne de confiance
Exercer un pouvoir par le contrôle des ressources matérielles et sociales	S'engager envers l'égalité, la justice sociale et la protection de tous
Me sentir en sécurité dans mon environnement immédiat	Protéger l'environnement
Me sentir en sécurité et vivre dans une société stable	Accepter et comprendre ceux qui sont différents de moi

Adapté de : Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. Journal of Personality and Social Psychology. 103(4), 663–688.

Quels est sont tes **projets d'études et de vie**?

Projets d'études :

Projets de vie :

- **Projet d'études :** est-ce que les objectifs que tu avais en tête en choisissant ton programme d'études te conviennent toujours? Quel travail ou quel métier voudrais-tu faire plus tard?
- **Projet de vie :** il est plus vaste que ton projet d'études et il te permet de voir où tu te projettes de manière personnelle et d'agir en cohérence avec tes objectifs et tes valeurs.

Exercices pour **reconnaitre tes forces, tes valeurs, tes rêves, tes objectifs et tes projets :**

- Le fait de discuter avec des personnes de ton **entourage** (famille, amis) peut t'aider à reconnaitre tes forces, tes valeurs, tes rêves, tes objectifs et tes projets. Ces personnes te connaissent très bien, alors elles peuvent te permettre de réfléchir à des éléments auxquels tu n'aurais pas pensé.
- Tu peux consulter un **conseiller ou une conseillère d'orientation** dans ton milieu d'études. Cette personne pourra t'aider à définir des objectifs concrets et à réfléchir à ton projet d'études et à ton projet de vie à l'aide d'exercices pour enrichir tes réflexions.

ÉTAPE 2 SE FIXER UN OBJECTIF

À présent, il est temps de penser à tes **besoins** relatifs à la dimension personnelle durant ta transition. Quels sont-ils?

Ex. : développer un sentiment d'appartenance à mon nouveau programme d'études et avec les autres étudiant.e.s durant ma première session.

Pour élaborer ton objectif, rappelle-toi les cinq caractéristiques SMART.

Quel serait l'**objectif** que tu veux te fixer par rapport à ces besoins dans ta transition?

Ex. : connaitre dès le début de ma première session deux ressources offertes dans mon milieu d'études qui peuvent être utiles si je vis du stress ou de l'anxiété.

Selon toi, quelles sont les **forces qui t'aideront à atteindre cet objectif**?

Ex. : Si tu te sens isolée ou isolé et que tu es une personne sociable et ouverte aux autres, tu peux utiliser cette force pour entrer en relation avec de nouvelles personnes.

ÉTAPE 3 METTRE EN PLACE DES MOYENS

Sélectionne **deux ou trois moyens** à mettre en place pour atteindre ton objectif.

Ex. : pour m'aider à gérer mon stress face à la nouveauté, je vais participer à des ateliers de méditation.

1.

2.

3.

Indique **trois ressources** qui peuvent t'aider à mettre en œuvre les moyens que tu as sélectionnés.

Ex. : les services aux étudiants peuvent m'informer si je veux m'impliquer dans des activités à l'extérieur de mes cours.

1.

2.

3.

ÉTAPE 4 RÉÉVALUER TES OBJECTIFS ET TES MOYENS

Après quelques mois, tu peux **réévaluer ton objectif.**

As-tu atteint l'objectif que tu t'étais fixé? Si oui, félicitations! Quel(s) sont les apprentissages que tu as réalisés dans l'atteinte de ton objectif?

Si tu n'as pas atteint ton objectif, ce n'est pas grave!

- Tu peux mettre en place d'autres moyens proposés dans cette section.
- Tu peux aussi te questionner pour savoir si le besoin relié à l'objectif est toujours prioritaire.

2. Ce qui concerne la réussite de tes études

dimension académique et éducative de ta transition

Vivre une transition nécessite de **s'adapter aux exigences scolaires** de ton nouveau milieu. La charge de travail, les méthodes d'évaluation et les niveaux de difficulté des cours peuvent varier.

Réussir ses études postsecondaires exige également de la **motivation**, des **attentes claires et réalistes** ainsi que de la **préparation**.

Ce document *(Quelles sont les compétences pour une transition réussie?)* te permettra de connaitre les compétences à développer aux études postsecondaires et de déterminer celles dont tu as besoin.

Dans cette section, tu trouveras d'abord des conseils sur **neuf recommandations** pour t'aider à réussir tes études.

Neuf recommandations pour favoriser la réussite de ses études

Comprendre les attentes de tes enseignant.es

- Pour bien comprendre les attentes de tes enseignant.es, il est primordial de se présenter au **premier cours** de la session et de poser toutes tes questions.
- C'est à ce moment que l'enseignant.e présente son **plan de cours**, les examens et les travaux que tu auras à réaliser en plus des **dates importantes** à retenir.

S'informer pour mieux s'adapter

- Quel que soit ton nouveau milieu d'études, tu auras à mettre à profit tes capacités d'adaptation. Pour t'aider, informe-toi sur le **fonctionnement** de ton nouveau milieu d'études.
- Lorsque tu commences un nouveau programme, il est important d'en avoir une **vue d'ensemble** et de prendre connaissance des cours du programme, qu'ils soient obligatoires ou optionnels.

Planifier pour réussir

- Une des meilleures stratégies pour réussir ses études est de planifier des **moments chaque semaine** pour effectuer les travaux, les lectures demandées et étudier pour ses examens. Il est important de réserver du temps dans son agenda et de respecter les moments prévus!
- Tu peux aussi organiser des **séances de travail** avec des collègues pour te motiver.

Prendre des notes

- Prendre des notes durant les cours est une stratégie d'apprentissage utile pour plusieurs raisons : elle t'aide à rester **concentré.e** et à **mémoriser** les notions que tu apprends.
- Tu peux relire tes notes de cours quand tu prépares un examen ou quand tu veux **réviser les notions vues** après un cours, pour mieux les mémoriser.

Connaitre tes stratégies d'études

- Chaque personne étudiante développe ses **propres stratégies** d'études. Généralement, il est préférable d'étudier sur plusieurs jours, en découpant la matière en petites parties et en prenant des pauses. Cela donne de meilleurs résultats que de passer la nuit à étudier avant un examen!
- Si tes enseignant.e.s te font faire des études de cas ou des **mises en situation**, tu dois les pratiquer! Demande de l'aide à une ou un collègue et pose tes questions à tes enseignant.e.s.

Réaliser des travaux en équipe

- Il n'est pas toujours simple de travailler en équipe, mais c'est une compétence qui va te servir toute la vie, notamment dans les milieux de travail.
- Dans tes études, il est important de faire **ta part du travail** et de **respecter les échéanciers**. S'il y a un problème, parles-en avec les membres de l'équipe. Si vous ne trouvez pas de solution, informe ton enseignant.e bien avant la date de remise du travail pour éviter que cela te pénalise.

Surmonter les défis qui se dresseront sur ta route

- Tu n'as pas obtenu la note que tu souhaitais pour un travail ou un examen? Ne t'en fais pas, on apprend beaucoup de ses erreurs! Tu peux demander à ton enseignant.e une **rétroaction** pour qu'il t'explique ce que tu n'as pas compris. Cela fait partie de son rôle de t'offrir du soutien.
- Si ce n'est pas suffisant, les milieux d'études offrent des services (ex. : les centres d'aide à la réussite) pour t'aider à apprendre des **méthodes efficaces** pour réaliser tes travaux ou étudier tes examens, quel que soit ton programme.

S'adapter au changement de projet d'études

- Lorsque tu as entrepris des études postsecondaires, tu avais peut-être un objectif précis en tête. Après une ou deux sessions, c'est possible que ton **projet initial évolue**. Ne te décourage pas, tu n'es **pas le seul ou la seule** dans cette situation! Environ 30 % des étudiants du cégep changent de programme au moins une fois durant leurs études. C'est aussi vrai à l'université.
- C'est important de bien **réfléchir avant de changer** pour comprendre les retombées sur tes études. Tu pourras y voir plus clair avec l'aide d'une conseillère d'orientation, d'une aide pédagogique individuelle ou d'un.e autre intervenant.e de ton milieu d'études.

Bénéficier d'un environnement d'études de qualité

- Lorsque tu fréquentes un milieu d'études, tu as droit à un environnement de qualité, c'est-à-dire exempt de **harcèlement** et de **discrimination**.
- Tu as aussi des **responsabilités** : t'engager dans tes études, faire les travaux demandés et contribuer à un environnement de qualité pour toute la communauté étudiante.

Nous te proposons maintenant de reprendre les **mêmes étapes** qu'à la section 1, mais cette fois en ayant en tête ton **rôle de personne étudiante et ton cheminement dans tes études.**

ÉTAPE 1

SE CONNAITRE

Quelles sont les **trois principales forces** qui te permettront de réussir tes études?

C'est possible que certaines des forces que tu as ciblées à la section 1 se répètent ici.

Ex. : si tu es une personne qui sait s'organiser, cela pourra t'aider à planifier tes travaux scolaires.

Pour t'inspirer, voici une **liste de forces.**

Je comprends mes défis et mes limites	Je prends mes responsabilités à l'égard de mes études
Je demande de l'aide quand j'en ai besoin	Je sais développer et utiliser une méthode de travail pour les études
Je sais planifier et organiser mon temps	Je peux mobiliser des stratégies d'études pour apprendre
Je suis motivé.e	Je m'adapte aux changements
Je pose de bonnes questions	Je persévère malgré les difficultés
Je vais chercher les informations dont j'ai besoin pour réussir	Je sais gérer les échéanciers

Quels sont les **points que tu as à améliorer** en lien avec la réussite de tes études?

Ex. : si tu es une personne spontanée qui s'adapte facilement aux changements, tu auras peut-être moins tendance à être très organisée. En contrepartie, les personnes très organisées peuvent avoir de la difficulté à s'adapter aux changements de dernière minute.

Voici quelques **questions pour t'aider à identifier** des points à améliorer.

As-tu tendance à reporter la rédaction de travaux ou l'étude pour les examens?	As-tu une méthode de travail?
As-tu de la difficulté à demand-er de l'aide à ton enseignant.e?	Est-ce que tu entretiens de bonnes relations avec les autres?
As-tu de la difficulté à te mettre en action?	As-tu de la difficulté à équilibrer ton temps entre ton travail et tes études?
Est-ce que tu lis attentivement tes plans de cours?	Connais-tu des stratégies d'études qui fonctionnent pour toi?
Sais-tu comment citer tes sources?	Est-ce que tu te fixes des objectifs clairs et réalistes?

ÉTAPE 2 SE FIXER UN OBJECTIF

Quel serait **l'objectif** que tu veux te fixer en lien avec la réussite des études?

Ex. : connaitre les attentes de tes enseignant.e.s par rapport aux travaux à réaliser durant la session après le premier cours.

Pour élaborer ton objectif, rappelle-toi les cinq caractéristiques SMART.

ÉTAPE 3 METTRE EN PLACE DES MOYENS

Sélectionne **deux ou trois moyens** à mettre en place pour atteindre ton objectif.

Ex. : pour m'aider à terminer mes travaux à temps, je planifie des périodes d'études fixes dans mon agenda durant le prochain mois.

1.

2.

3.

Indique **deux ou trois ressources** qui peuvent t'aider à mettre en œuvre les moyens que tu as identifiés.

Ex. : le Centre d'aide à la réussite peut me soutenir pour apprendre de nouvelles stratégies.

1. _____

2. _____

3. _____

ÉTAPE 4 RÉÉVALUER TES OBJECTIFS ET TES MOYENS

Après quelques mois, tu peux réévaluer ton objectif.

As-tu atteint l'objectif que tu t'étais fixé?

Si oui, félicitations! Quel(s) sont les apprentissages que tu as réalisés dans l'atteinte de ton objectif?

_____

_____

Si tu n'as pas atteint ton objectif, ce n'est pas grave!

- Tu peux mettre en place d'autres moyens proposés dans cette section;
- Tu peux aussi te questionner pour savoir si le besoin relié à l'objectif est toujours prioritaire.

3. Ce qui concerne ton milieu d'études

dimension institutionnelle de ta transition

Cette troisième section porte sur le **fonctionnement** de ton nouveau milieu d'études et les **ressources** mises à ta disposition. Pour commencer, voici deux stratégies pour connaitre les ressources qui peuvent t'être proposées.

01. T'informer sur le fonctionnement de ton nouveau milieu d'études

Avant ta transition

Il existe des activités pour t'aider à te familiariser avec ton nouveau milieu d'études.

- L'activité **étudiant.e d'un jour**
  - Elle te permet de passer une demi-journée ou une journée dans un milieu d'études potentiel.
  - Elle existe dans beaucoup de milieux d'études : informe-toi pour en savoir plus!
- Les **journées d'accueil** pour les nouvelles personnes étudiantes.
  - Elles ont habituellement lieu au **début d'une session***.
  - Tu y obtiendras une foule d'informations pour bien vivre ta transition.
  - Reste à l'affût des **invitations** à participer à ce type d'activités, que ce soit par messagerie de la plateforme de ton établissement, par courriel, par l'entremise des réseaux sociaux ou sur le site Web de ton milieu d'études.

02. Connaitre les ressources disponibles pour te soutenir

Pendant ta transition

Ça y est, tu es arrivé.e dans ton nouveau milieu d'études! Ce n'est pas toujours facile de **se repérer** dans un nouveau milieu, surtout lorsqu'on passe d'un petit milieu à un environnement de plusieurs milliers de personnes étudiantes.

Généralement, tu peux trouver une **carte interactive** sur le site Internet de ton milieu qui montre où se situent les ressources importantes, incluant les pavillons et les salles de classe.

* Dans certains milieux, il est question de trimestres plutôt que de sessions

Voici quelques ressources à connaitre.

Les personnes intervenantes et professionnelles

- Dans tous les milieux, il y a des personnes comme des psychologues, des conseiller.ère.s d'orientation et des orthopédagogues qui peuvent te soutenir pour répondre à tes besoins.
- De plus en plus de milieux disposent de personnes intervenantes dont le rôle est de **t'accueillir, de te soutenir et de faciliter ta transition**. Ces personnes sont généralement disponibles rapidement pour te rencontrer et dans certains cas sans rendez-vous.
- Plusieurs milieux d'études ont un **Centre d'aide à la réussite** ou l'équivalent. Tu pourras y recevoir de l'aide pour améliorer tes stratégies d'étude. Une foule d'ateliers y sont offerts.
- Si tu es une personne **en situation de handicap**, tu as droit à des services adaptés et à des accommodements. Informe-toi sur ces services et sur les ressources appropriées pour t'aider!

Les programmes d'aide avec des personnes étudiantes

- Il existe des programmes (ex. : mentorat ou parrainage) dans lesquels tu peux être **pairé avec d'autres personnes étudiantes** qui ont de l'expérience dans le milieu d'études. Ces personnes peuvent t'informer sur le fonctionnement du milieu et les ressources disponibles.
- Certaines personnes étudiantes peuvent aussi participer à une **tournée des classes** avec des intervenant.e.s en début de session. C'est un bon moment pour poser tes questions!

Les associations étudiantes et les groupes étudiants

- Il existe toutes sortes d'associations étudiantes qui offrent une panoplie **d'activités et de services**: droits des personnes étudiantes, explications sur l'aide financière aux études, référence pour des problèmes de logement, dons de nourriture, soutien aux étudiants-parents, activités sociales, assurances collectives, etc.
- Certaines associations regroupent les étudiants de ton programme, d'autres fonctionnent par domaine d'intérêt ou par identité commune.
- En cherchant sur le site Internet de ton milieu, tu trouveras les informations pour les contacter.

Les technologies de l'information et de la communication (TIC)

- Pour bien comprendre toutes les informations relatives aux TIC, tu peux te référer à la **plateforme institutionnelle** de ton milieu d'études.
- Plusieurs trucs et conseils y sont habituellement partagés (ex. : comment accéder au Wi-Fi).
- De l'aide est généralement aussi disponible pour accéder à cette plateforme et y naviguer.

Nous te proposons de reprendre les mêmes étapes qu'aux sections précédentes, mais en te concentrant sur la dimension institutionnelle de ta transition.

ÉTAPE 1 CONNAITRE TES BESOINS ET LES RESSOURCES POUR T'AIDER

Si tu veux consulter des ressources, c'est sans doute que tu éprouves des besoins! Nous te proposons d'abord de les définir en encerclant les catégories où se situent tes besoins les plus importants.

Apprendre à se connaitre pour mieux se projeter	Apprendre à gérer l'incertitude, l'anxiété et les sources de stress
Démystifier et mieux connaitre le futur contexte d'études	Avoir les ressources financières pour se concentrer sur ses études
Être mieux informé.e.s sur les programmes d'études et le travail	Établir des liens significatifs et appartenir à une communauté
Se préparer à devenir un ou une adulte responsable afin de se rapprocher de la transition scolaire à venir	S'approprier le métier d'étudiant
Parvenir à concilier les études, le travail (et parfois la famille)	Bénéficier de soutien scolaire et de mesures d'adaptation

Pour en savoir plus sur ces 10 grandes catégories de besoins, tu peux consulter ce document *(Cap sur ma réussite! Des mesures et des pratiques qui soutiennent les transitions vers la formation générale des adultes, la formation professionnelle, le collégial et l'université).*

À présent, choisis la **catégorie de besoins que tu veux prioriser**. Tu peux inscrire la catégorie de besoins la plus importante pour toi en ce moment.

Catégorie de besoins prioritaire : _____

ÉTAPE 2 TE FIXER UN OBJECTIF

Maintenant que tu as choisi une catégorie de besoins prioritaire, le moment est venu de te fixer un **objectif** !

Ex. : si ton besoin prioritaire est de bénéficier de soutien scolaire et de mesures d'adaptation, ton objectif pourrait être de choisir deux ressources offertes aux personnes en situation de handicap dans ton milieu d'études d'ici les deux prochaines semaines.

_____

_____

Pour élaborer ton objectif, rappelle-toi les cinq caractéristiques SMART.

SMART

ÉTAPE 3 METTRE EN PLACE DES MOYENS

Sélectionne **deux ou trois moyens** à mettre en place pour atteindre ton objectif.

Ex. : pour m'aider à surmonter ma difficulté à aller chercher de l'aide, je demande à quelqu'un de m'accompagner aux services adaptés pour les étudiants en situation de handicap.

1.

2.

3.

Indique **deux ou trois ressources** qui peuvent t'aider à mettre en œuvre les moyens que tu as sélectionnés.

Ex. : pour en connaitre plus sur mon nouveau milieu d'études et pour échanger avec un pair, je participe à une activité de mentorat au début de ma première session.

1.

2.

3.

ÉTAPE 4 RÉÉVALUER TES OBJECTIFS ET TES MOYENS

Après quelques semaines, tu peux réévaluer ton objectif.

As-tu atteint l'objectif que tu t'étais fixé?

Si oui, félicitations! Quel(s) sont les apprentissages que tu as réalisés dans l'atteinte de ton objectif?

03. Si tu n'as pas atteint ton objectif, ce n'est pas grave!

- Tu peux mettre en place d'autres moyens proposés dans cette section;
- Tu peux aussi te questionner pour savoir si le besoin relié à l'objectif est toujours prioritaire.

04. Ce qui concerne ton environnement en dehors des études

dimension socioéconomique et culturelle de ta transition

Cette quatrième section vise à te proposer des ressources qui peuvent t'aider à réussir ta transition **en dehors de ton milieu d'études**.

Quelle que soit la région du Québec où tu résides et quels que sont tes besoins, il existe des ressources qui peuvent te donner un coup de main. Les **organismes communautaires**, par exemple, sont des lieux accueillants et accessibles; il en existe plus de 8 000 répartis dans toutes les régions du Québec.

Déménager dans une nouvelle ville

- Tu peux aller **explorer la région** où tu penses déménager.
- Si tu déménages dans la région montréalaise, l'organisme L'Autre Montréal offre des circuits de visites des organismes communautaires dans les divers quartiers de la ville.
- Si tu prévois étudier dans d'autres régions du Québec, consulte les **répertoires des organismes communautaires :**
  - Macommunaute.ca est un répertoire de divers organismes communautaires pour chaque région du Québec.
  - Le répertoire 211 est aussi un répertoire d'organismes pour les différentes régions.

Se loger

- Certains milieux d'études offrent un service d'affichage de chambres ou de logements à louer, en plus d'offrir des chambres dans des résidences étudiantes. Informe-toi auprès des services aux étudiants.
- Il y a aussi des logements communautaires et des coopératives d'habitation qui peuvent être accessibles. Informe-toi au Groupe de ressources techniques de ta région ou de ton quartier.
- Si tu as un problème avec un ou une propriétaire (augmentations abusives, chauffage défectueux, problème de punaises, etc.), des comités logements à travers le Québec peuvent être là pour t'aider.

Se nourrir convenablement

- À l'extérieur de ton milieu d'études, tu peux avoir accès à des activités et à des services qui t'aideront à te nourrir convenablement à faible coût.
- Les banques alimentaires peuvent t'offrir une aide alimentaire en cas de besoin. Informe-toi au sujet des critères de ta banque alimentaire locale pour bénéficier de cette aide.
- Les cuisines collectives peuvent te permettre de cuisiner avec d'autres personnes et de ramener des plats cuisinés à la maison, pour une fraction de leur coût réel.

Travailler

- Si tu cherches à travailler, tu pourras peut-être trouver un emploi dans ton milieu d'études!
  - Les cafés étudiants, les librairies, les bibliothèques, les associations étudiantes et d'autres services embauchent souvent des personnes étudiantes.
  - Informe-toi auprès du service d'aide à l'emploi de ton milieu d'études.
  - Si tu étudies à temps plein, sache que le nombre d'heures maximum par semaine de travail rémunéré conseillé pour que ton travail ne nuise pas à tes études est entre 15 à 20 heures.
- Si tu ne trouves pas ce qui te convient, les Carrefours jeunesse emploi sont des organismes communautaires qui offrent des services d'aide à la recherche d'emploi aux jeunes de 16 à 35 ans.

Gérer ses finances

Peu importe ta situation, c'est important d'apprendre à faire un budget! Cela peut te permettre de t'adapter aux nouvelles dépenses à prévoir et de ne pas t'endetter outre mesure.

- Les Associations coopératives d'éducation familiale (ACEF) offrent des services gratuits pour t'aider avec tes finances. Elles sont présentes dans presque toutes les régions du Québec!
- Certaines ACEF ont même développé des programmes pour les étudiant.e.s en collaboration avec des milieux d'études.
- Informe-toi en consultant le site Internet de ton ACEF régionale!

Concilier ses études et sa vie familiale

- Plusieurs milieux d'études offrent des services de garde à leur communauté étudiante;
- Il existe des services de répit à l'extérieur de ton milieu d'études : ces services sont souvent offerts par des organismes pour les familles.

Nous te proposons maintenant de te mettre en action en explorant les ressources qui sont plus importantes pour toi en ce moment, selon la situation qui te correspond.

ÉTAPE 1 DÉTERMINE LA SITUATION DANS LAQUELLE TU TE TROUVES ACTUELLEMENT

Dans quelle(s) situation(s) te trouves-tu actuellement?

Je vais déménager très bientôt dans une nouvelle ville	Mon budget n'est pas suffisant pour me nourrir
Je dois me trouver un travail	J'ai un problème de logement
J'ai de la difficulté à gérer mes finances	J'ai de la difficulté à concilier mes études et mes responsabilités familiales

Note la situation plus urgente pour toi _____

ÉTAPE 2 TE FIXER UN OBJECTIF

Le moment est venu de te fixer un **objectif** qui t'aidera à améliorer une situation que tu vis actuellement.

Ex. : si ton budget n'est pas suffisant pour te nourrir convenablement, ton objectif pourrait être de trouver une ressource dans ton quartier qui offre une activité mensuelle de cuisine collective.

Objectif : _____

Pour élaborer ton objectif, rappelle-toi les cinq caractéristiques SMART.

ÉTAPE 3 METTRE EN PLACE DES MOYENS

Sélectionne **deux ou trois moyens** à mettre en place pour atteindre ton objectif.

Ex. : malgré mes recherches sur internet, je n'arrive pas à trouver de cuisine collective dans mon quartier. Je consulte le service d'aide financière qui connait bien les ressources communautaires.

1 .

2.

3.

Indique **deux ou trois ressources** qui peuvent t'aider à mettre en œuvre les moyens que tu as sélectionnés.

Ex. : pour trouver une activité de cuisine collective deux fois par mois, je planifie un rendez-vous avec un intervenant.e de mon milieu d'études.

1.

2.

3.

ÉTAPE 4 RÉÉVALUER TES OBJECTIFS ET TES MOYENS

Après un temps plus ou moins long, selon l'urgence de ta situation, tu peux réévaluer ton objectif.

As-tu atteint l'objectif que tu t'étais fixé?

Si oui, félicitations! Quel(s) sont les apprentissages que tu as réalisés dans l'atteinte de ton objectif?

Si tu n'as pas atteint ton objectif, ce n'est pas grave!

- Peut-être que tu as amélioré ta situation autrement.
- Tu peux mettre en place d'autres moyens proposés dans cette section ou te fixer un autre objectif si ta situation a changé.

Conclusion

En route vers la réussite de ta transition!

Une transition vers les études postsecondaires, c'est une étape marquante, remplie de découvertes, de défis et d'occasions d'apprentissage.

En prenant le temps de réfléchir à tes besoins, en explorant les ressources à ta disposition et en posant des actions concrètes, tu te donnes les moyens de vivre cette transition de façon positive.

Ce guide t'a donné des **stratégies et outils** pour mieux comprendre cette transition, mais c'est maintenant à toi de jouer : sois curieux ou curieuse, ose demander de l'aide et ajuste-toi au fil de tes expériences.

Rappelle-toi aussi que **tu n'es pas seul ou seule** dans ce parcours. Ton milieu d'études, ton entourage et divers services sont là pour te soutenir. Nous t'invitons d'ailleurs aussi à partager ce guide avec d'autres personnes étudiantes que tu connais et qui pourraient en bénéficier!

Chaque transition est unique et la tienne mérite d'être vécue pleinement.

Bon succès pour la suite.

Transitions réussies vers les études supérieures
UN DÉFI INTERORDRES
Propulsé par l'Université du Québec