

## Les défis d'un retour aux études

### C'EST QUOI?

Chaque année au Québec, plus de 100 000 adultes retournent au cégep et à l'université, que ce soit pour réorienter leur carrière ou parce que leur employeur les y encourage. Le retour aux études peut générer plusieurs préoccupations chez l'étudiante ou l'étudiant adulte. Par exemple, l'étudiante ou l'étudiant peut avoir l'impression qu'il n'y a pas de temps à perdre, avoir peur de négliger les ami(e)s ou la famille (temps et soutien financier), avoir peur des évaluations et avoir l'impression que l'expérience de vie devrait faire en sorte qu'il faut comprendre plus vite.

### QUE FAIRE POUR FACILITER LE RETOUR AUX ÉTUDES?

**Se laisser du temps :** En général, il faut se permettre un délai d'au moins une session pour favoriser la transition. Toutefois, il se peut que plus la durée de l'absence dans un milieu d'études est longue, plus le temps d'adaptation risque d'être long. Donne-toi donc une période d'adaptation progressive (par exemple, un cours le soir ou un cours à distance), question de reprendre contact avec tes méthodes d'études, etc.

**Briser l'isolement :** Il se peut que tu aies le sentiment que tu es la seule personne à ne pas comprendre la matière qui est enseignée en classe, ou même que tu ne t'identifies pas aux autres étudiantes et étudiants car tu n'es pas de la même catégorie d'âge. Ne reste pas seul(e)s avec tes impressions. Consulte tes enseignantes et tes enseignants. Garde-toi du temps pour participer à des activités sportives ou socioculturelles sur le campus. Tu n'es pas le/la seul(e) à faire un retour aux études. Rencontre de nouvelles personnes. Pourquoi ne pas t'impliquer dans un comité ou une association étudiante? Voilà différentes façons d'augmenter ton sentiment d'appartenance et de te sentir moins isolé, isolée. Pour obtenir plus d'information, consulte le Service des affaires étudiantes et communautaires (SAÉC) de ton campus.

**Réévaluer tes objectifs :** La tendance à vouloir atteindre des objectifs trop élevés et même inatteignables s'observe chez plusieurs étudiantes et étudiants qui font un retour aux études. (« Je veux tout comprendre du premier coup. » « Mes études ne doivent rien changer dans ma vie personnelle et familiale. ») Celles et ceux qui exigent trop d'eux-mêmes sont plus susceptibles d'épuisement. Au départ, essaie plutôt d'ajuster tes objectifs en fonction de ta nouvelle réalité. Tu pourras graduellement augmenter tes exigences envers toi-même en cours de route.

**Adopter des méthodes de travail efficaces :** Mieux vaut étudier autrement que davantage! Il s'agit de viser une meilleure efficacité lors des périodes d'étude. Les étudiantes et étudiants qui font un retour aux études ressentent souvent une frustration d'obtenir des résultats inversement proportionnels aux efforts déployés. Explore-donc des nouvelles méthodes de travail qui correspondent mieux à ta réalité de vie actuelle.

**Demander la collaboration de ton entourage :** Les études collégiales exigent beaucoup de travail et limitent le temps consacré aux responsabilités familiales ou personnelles. N'hésite pas à déléguer quelques tâches domestiques à tes proches. Lors des périodes de pointe (mi-session, fin de session), ton entourage peut même te donner un coup de main dans certaines tâches scolaires (correction des travaux longs, servir de public pour les exposés oraux). Il sera d'autant plus fier d'avoir participé à ta réussite.

- ❖ Enfin, ne te décourage pas, car malgré les efforts et les sacrifices, la majorité des étudiantes et étudiants ne regrettent aucunement un retour aux études. Toutefois, si tu juges qu'une **aide supplémentaire** te serait bénéfique pour t'aider lors de cette transition, nous t'invitons à compléter le formulaire de demande prévu à cet effet sur ton Omnivox dans la section Service d'aide psychosociale.