

TRANSITION SECONDAIRE-CÉGEP



C'EST QUOI ?

Pour plusieurs nouveaux collégiens, le passage du secondaire au cégep est souvent synonyme d'indécision et d'inquiétude. Plusieurs transformations et transitions peuvent avoir lieu tant sur le plan personnel, scolaire que social. C'est une période d'adaptation qui n'est pas toujours évidente lors des premières semaines de la session.

QUE FAIRE ?

SUR LE PLAN PERSONNEL :

- En cas de difficultés financières, tu peux **rencontrer les services financiers** qui évalueront ta situation et t'aideront à trouver des solutions.
- **Prends le temps de dormir et de manger.** Bien s'alimenter et dormir suffisamment augmentent ta concentration et ton efficacité.
- **Prends des pauses.** Le sport ou toute autre activité de détente oxygène ton principal outil de travail, ton cerveau. Fais des activités physiques, libère ton stress.
- **Attention de ne pas travailler plus de 15 heures par semaine** si tu as un emploi rémunéré, pour ne pas menacer tes chances de réussite au cégep !

SUR LE PLAN SCOLAIRE :

- **Participe activement** aux cours en prenant des notes et en posant des questions : plus tu es actif, plus étudier sera facile par la suite.
- Dès la réception de tes plans de cours, **écris toutes les dates importantes dans ton agenda.**
- **N'accumule rien** et fais tes travaux et tes lectures au fur et à mesure; ainsi tu seras prêt à faire des liens au cours suivant. Petit rappel : une heure de cours équivaut approximativement à une heure d'études à la maison!
- **Divise tes travaux longs** en petites parties et inscris chaque étape dans ton agenda.
- **Ferme ton téléphone cellulaire et ton application Facebook ou Instagram** durant tes périodes de travail et d'études : comme ta concentration sera meilleure, tu seras plus efficace et tu gagneras ainsi beaucoup de temps.
- Dès la première évaluation, si tu as un résultat décevant que tu ne comprends pas, **prends rendez-vous avec ton enseignant.** Cette rencontre pourra te rassurer et te permettre de comprendre ce qui t'a échappé.
- N'hésite pas à **t'inscrire aux centres d'aide** (français, philosophie, anglais...) si tu en ressens le besoin.
- N'hésite pas à **consulter une conseillère en orientation** si tu n'es pas certain de ton choix de programme : étudier dans un domaine qui te passionne est essentiel à la motivation!
- Si, malgré ton investissement, tu éprouves des difficultés à bien réussir et que tu mets toujours plus de temps que les autres pour des résultats peu satisfaisants, prends rendez-vous avec **l'aide pédagogique individuelle** qui évaluera tes stratégies et qui tentera, avec toi, de trouver des moyens pour être plus efficace et ainsi mieux réussir.

SUR LE PLAN SOCIAL :

- Ouvre-toi à ton nouveau milieu. **Les premières semaines peuvent être stressantes**, surtout si tu ne connais personne. Il peut donc être aidant de faire connaissance avec le milieu, son personnel ainsi que les autres étudiants. Pourquoi ne pas participer à des activités sociales lors de la rentrée: journées d'intégration ou de défi étudiant, party, activités de programme ou rencontres sociales organisées.



PRENDS RENDEZ-VOUS !

SI TU AS BESOIN DE SOUTIEN, TU PEUX T'ADRESSER AU **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE** EN COMPLÉTANT UNE DEMANDE PRÉVUE À CET EFFET SUR TON COMPTE OMNIVOX.