



SERVICE   
D'ORIENTATION



# M on nouveau programme d'études

*Ai-je fait le bon choix ?*

**Félicitations!** Vous avez décidé de vous inscrire dans un programme au Collège Ahuntsic. Pour certains, cette décision est l'aboutissement d'un choix clair avec un objectif précis. Pour d'autres, c'est le désir d'aller à l'université, même si le choix du futur champ d'études n'est pas encore déterminé; pour d'autres encore, c'est une décision qui a été prise dans le doute, en attendant de mieux cerner leurs intérêts et leurs aptitudes.

Quelle que soit la raison qui a motivé votre décision, sachez que le **Service d'orientation** peut vous accompagner et vous aider dans votre réflexion. Ce document vous propose quelques pistes pour alimenter cette réflexion.

# Une période de transition

L'arrivée au cégep constitue une étape importante de transition dans votre parcours de vie, et qui dit transition, dit aussi période de flottement et de stress. Chacun réagit à sa façon à la nouveauté, mais plusieurs étudiants ressentiront un certain inconfort au début de leur première session au Collège, aux plans social et scolaire.

## Se créer un réseau d'amis

Quitter un milieu où tout le monde vous connaît pour un milieu plus anonyme n'est pas facile. Certains peuvent ressentir de la nostalgie du secondaire, de l'ennui pendant les périodes libres, ou un sentiment de gêne dans les nouveaux groupes.

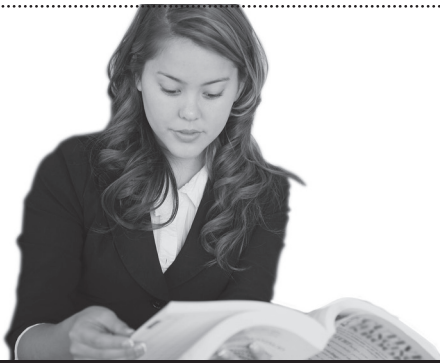
Il est donc important de vous entourer de gens avec qui vous pourrez parler, rire, « niaiser », mais également, vous créer un réseau d'entraide. Dites-vous que tous les étudiants sont dans le même bateau que vous et qu'ils veulent se faire de nouveaux amis. **Alors, prenez les devants !** Présentez-vous à vos voisins et saluez les gens de votre classe lorsque vous les rencontrez. Saisissez les occasions pour faire les premiers pas : les autres vous en seront reconnaissants et vous en sortirez gagnant.

## Adopter de bonnes stratégies d'étude

Le cégep, c'est un nouvel univers à découvrir et c'est très différent du secondaire : les périodes de présence en classe sont plus longues; la prise de notes est plus difficile et un cours s'échelonne sur 15 semaines. Après quelques semaines, la plupart des étudiants s'adaptent bien et les résultats scolaires sont au rendez-vous. Sachez qu'il est toujours plus motivant de travailler à maintenir de bons résultats que de faire du rattrapage, d'où l'intérêt de bien démarrer votre programme en adoptant de bonnes stratégies d'étude dès le début de la session.

Réussite  
scolaire





## Lorsque le **doute** s'installe

Malgré votre ouverture et votre bonne volonté, il se peut que vous doutiez d'avoir fait le bon choix de programme. Dans un tel cas, évitez de conclure que vous n'êtes pas à votre place ou de prendre une décision précipitée. Accordez-vous du temps pour comprendre ce qui vous arrive et pour en parler à un ami, à votre API ou encore à un conseiller d'orientation. Évitez l'isolement! Voici quelques exemples de situations qui suscitent le doute et des stratégies pour surmonter les difficultés.

### **J'ai échoué à un examen**

Si vous échouez à l'un de vos premiers examens, y compris dans les cours de concentration ou de spécialisation, ça peut être un choc, mais ce n'est pas nécessairement une catastrophe. Évaluez honnêtement la cause de cette situation. Est-ce que c'est en raison d'une incompréhension de la matière, d'une stratégie d'étude inefficace, d'un temps d'étude insuffisant, ou d'une autre raison? Cette évaluation va nécessairement vous mener à des pistes d'amélioration.

### **Je n'aime pas l'un des cours de la concentration**

Un cours, ce n'est pas tout le programme ! Il faut voir la place qu'occupe ce cours dans l'ensemble de votre programme et vous rappeler que vous n'êtes pas obligé de tout aimer également dans ce programme pour y rester.

### **Je n'ai pas d'affinités avec mes enseignants**

On ne peut pas aimer tout le monde! Vous connaissiez sans doute tous vos enseignants au secondaire alors qu'au cégep, vous repartez à neuf. Donnez-vous une chance et prenez le temps de vous adapter. Vous pouvez peut-être prendre l'initiative d'un contact personnel avec vos enseignants en demandant une explication ou en

allant les voir à leur bureau, dans leurs moments de disponibilité, même pour une question anodine. C'est une façon de casser la glace qui peut rendre la situation plus sympathique. Et ultimement, il faut éviter de faire porter à vos enseignants la responsabilité de votre intérêt pour le programme et pour votre avenir.

### **Je n'ai pas d'affinités avec les autres étudiants**

Avec vos collègues, il faut également vous donner une chance de vous adapter et de prendre des initiatives. Même si vous avez déjà vos amis à l'extérieur du Collège, il est important de créer des liens avec de nouveaux camarades. Ça ajoute au plaisir d'être au Collège et c'est utile pour les moments où vous aurez besoin d'aide.

### **Mon projet d'orientation est flou ou changeant**

Beaucoup d'étudiants – et même ceux du secteur technique - ont une idée très vague de ce qu'ils veulent faire plus tard. Les cours que vous suivez, les rencontres que vous ferez et les influences que vous subirez vont nourrir votre réflexion. Mais de votre côté, lisez sur les professions et considérez l'étendue des options que vous offre votre programme. Toutes ces informations sont disponibles et accessibles tous les jours à votre Centre d'information scolaire et professionnelle (local A-1180).

## Maintenir sa **motivation**

La motivation n'est jamais acquise une fois pour toutes : elle peut fluctuer et doit être entretenue ! La première façon de garder sa motivation, c'est d'avoir de bons résultats, car il est toujours plus motivant de travailler à maintenir de bons résultats qu'à faire du rattrapage. Une autre façon, c'est de s'informer sur les carrières possibles, de s'imaginer occupant divers emplois et de « rêver » son avenir. Enfin, pour plusieurs étudiants, le plaisir de fréquenter les camarades contribue au plaisir d'étudier. Ainsi, le cégep n'est pas seulement un lieu où l'on vient apprendre, mais aussi un lieu où l'on côtoie des gens qu'on estime et où il est possible de s'investir dans une multitude d'activités parascolaires. Ça aussi, ça joue sur la motivation !

# En conclusion

Le plaisir que l'on éprouve à évoluer dans un programme et à s'y sentir à sa place repose principalement sur 4 facteurs :

- 1 Aimer la majorité de ses cours
- 2 Avoir le sentiment que l'on peut réussir le programme
- 3 Être attiré par les types d'emplois pour lesquels ce programme nous prépare
- 4 Être à l'aise dans le groupe

Évitez de conclure hâtivement que vous n'êtes pas dans le bon programme sur la base d'une déception ou d'une frustration. Tolérez que ça soit un peu flou et incertain, et donnez-vous le temps de bien évaluer votre situation afin de prendre une décision réfléchie avec laquelle vous serez confortable.

## DES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Au Collège Ahuntsic, il existe de nombreuses ressources conçues spécifiquement pour vous. N'hésitez pas à les utiliser : ça peut faire une différence !

Voici quelques exemples de ressources disponibles :

- Pour des informations supplémentaires sur votre programme et sur les aménagements envisageables, vous pouvez rencontrer votre **aide pédagogique individuel (A-1160)**.
- Pour trouver des renseignements sur les programmes d'études et sur les professions, visitez le **Centre d'information scolaire et professionnelle (A-1180)**.
- Si vous n'êtes pas certain de votre programme et que vous voulez en discuter, vous pouvez rencontrer un **conseiller d'orientation (A-1180)**.
- Si vous vivez une situation personnelle qui nuit à votre réussite, vous pouvez rencontrer un **psychologue (A-1240)**.
- Pour vous aider dans certaines matières, des ateliers ou du tutorat sont offerts. Informez-vous à votre enseignant, à votre aide pédagogique individuel ou rendez-vous aux **Centres d'aide à la réussite localisés à la bibliothèque (B-2105)**.
- Si vous voulez développer de nouvelles méthodes de travail et optimiser votre potentiel scolaire, vous pouvez vous inscrire à des ateliers thématiques (Prise de notes, Gestion du temps, Études et examens) et bénéficier d'un suivi individualisé (A-1180).

**Toutes ces ressources sont gratuites et sont là exclusivement pour vous. Profitez-en !**

Les conseillers d'orientation, local A-1180.

*Bonne réflexion et bon succès  
dans votre programme !*