

# Mon retour aux études



## Objectifs

- » Comprendre les craintes et les défis associés au retour aux études
- » Développer des stratégies en vue de faciliter un retour aux études

---

## Craintes et appréhensions

Un retour aux études peut être accompagné de craintes qui sont normales, mais pas toujours fondées. Voyons quelques-unes des angoisses auxquelles vous pourriez faire face.

### 1. *Dossier scolaire*

Si vous n'avez pas très bien réussi au secondaire, vous craignez peut-être que cette situation se reproduise au collégial. Voyez votre retour aux études comme un nouveau départ.

### 2. *Provenance sociale*

Vous croyez peut-être, à tort, que les études supérieures sont réservées à une élite ou que votre entourage ne vous juge. L'enrichissement de votre vocabulaire et de nouvelles préoccupations peuvent créer de la jalousie ou le rejet, mais vos proches doivent savoir que votre démarche vous appartient et que vous serez la même personne à la fin de vos études.

### 3. *Cout des études*

Étudier à temps plein peut vous priver de la majorité de votre revenu, mais il existe des programmes d'aide financière pour vous aider. N'oubliez pas que vos études vous offriront de belles opportunités d'emploi mieux rémunéré.

### 4. *Comparaison avec les collègues*

Il se peut que vous vous sentiez « imposteur » durant vos premiers cours: vos collègues qui n'ont jamais quitté les bancs d'école vous semblent plus doués? N'oubliez pas que l'adaptation, la connaissance du milieu, de bonnes méthodes de travail et, dans une moindre mesure, l'intelligence vous aideront à réussir. La comparaison avec vos collègues peut vous stresser inutilement: concentrez-vous sur votre travail et faites-vous confiance!

### 5. *Rapport aux « jeunes »*

À Rosemont, la moyenne d'âge des élèves est de 24 ans: vous n'êtes pas seul à effectuer un retour aux études. Les plus jeunes peuvent contribuer à vous intégrer dans le système collégial. Votre crainte d'être ridiculisé ou étiqueté comme « retour aux études » n'est pas fondée.

### 6. *Réactions de la famille et du milieu de travail*

Une fois aux études, vous serez sans doute moins disponible pour votre conjoint, vos enfants et les membres de votre famille élargie. Il est possible qu'on vous culpabilise, ou à l'opposé, que votre parcours devienne une source de motivation pour vos proches. Pour éviter des problèmes familiaux, essayez de vous entendre au préalable sur les questions d'argent et de partage des tâches.

Dans les situations difficiles, vous trouverez parfois plus de réconfort auprès de vos camarades de classe ou d'un professionnel qu'auprès de votre entourage.

### **La première session, étape par étape**

Si vous ressentez une angoisse en début de session, il s'agit d'un sentiment normal. La première chose à faire est de se concentrer sur votre adaptation au nouveau milieu et d'établir un contact avec vos collègues pour cibler ceux avec qui vous voudriez travailler.

Une fois que votre session a réellement commencé, la nouvelle matière et les lectures du cours peuvent provoquer une certaine anxiété. Il est normal de ne pas tout comprendre au début et il est primordial de bien faire vos lectures, de discuter avec vos collègues et de vous garder du temps pour décompresser à l'extérieur de l'école. En raison de votre manque de pratique, suivre un cours et lire des ouvrages spécialisés vous paraîtront plus fatigants. Vous vous adapterez rapidement.

Assurez-vous de demeurer à jour dans vos travaux et de bien comprendre les concepts du cours. N'hésitez pas à consulter des ouvrages de référence et ceux qui présentent les stratégies d'apprentissage à adopter.

L'étape suivante est celle des premiers travaux et examens. Apprenez à bien gérer votre temps et vos documents, à étudier ce qui compte le plus dans le cours, et non les détails, ainsi que ce que vous maîtrisez le moins. Prévoyez du temps de pause et un peu de détente durant cette période stressante. Une fois vos travaux et vos examens évalués, consultez-les et tâchez de comprendre vos erreurs.

Un creux de vague suit la mi-session; vous vous sentirez plus fatigué et peut-être démotivé. Il est alors important de vous reposer, mais restez vigilant, car la fin de la session approche.

La fin de session est la période la plus exigeante parce que les évaluations se multiplient. Il est donc important de classer les tâches à accomplir selon leur priorité. Un bon sommeil et la pratique de certaines activités que vous aimez vous garderont motivé. À la fin de la première session, essayez de fixer dans votre mémoire le sentiment d'accomplissement éprouvé: il vous aidera à traverser les prochaines sessions.

À la mi-parcours, il est normal que le nombre de sessions restantes vous démotive, surtout si vous étudiez à temps partiel. Au fil des sessions, il est aussi possible que vous réalisiez que vous ne tenez plus à mener à terme votre projet d'études. Soyez honnête envers vous-même.



## Trucs et astuces : la lecture active

- » Prenez le temps de planifier votre projet en tenant compte de votre budget et de vos obligations.
- » Dans les jours précédant la rentrée, rendez-vous au collège pour calculer le temps de transport et faire un repérage des lieux pour diminuer le stress de la rentrée.
- » Consultez le site Internet, les réseaux sociaux et le calendrier de l'établissement.
- » Durant toute votre démarche de retour aux études, essayez de briser votre isolement:
  - » Discutez avec vos proches de la faisabilité de votre projet;
  - » Parlez avec des personnes qui ont elles aussi effectué un retour aux études;
  - » Échangez avec vos collègues de classe pour vous informer, vous mettre à jour, vous rassurer;
  - » Questionnez vos professeurs sur ce que vous ne comprenez pas;
  - » Référez-vous au registrariat ou au service du cheminement scolaire (API) pour des questions sur l'établissement scolaire.
- » Profitez pleinement des moments en famille et consacrez d'autres périodes à vos études : faire ses travaux scolaires et s'occuper de ses enfants au même moment n'est ni efficace ni satisfaisant.



## Outils technologiques

Site d'information :

- » **Mon retour au Cégep** : [monretouraucegep.com/](http://monretouraucegep.com/)

## Références

### Livre

BÉGIN, Christian. Le retour aux études au cégep ou à l'université, Montréal, Les Éditions Caractère, 2014, 262 p.

