



COMMENT RÉAGIR À UN PREMIER RÉSULTAT D'EXAMEN AU CÉGEP ?

Vous venez de recevoir l'un des premiers résultats d'examen au cégep, sinon le tout premier. Ce moment très attendu ne laisse personne indifférent : les réactions varient d'une grande satisfaction à une profonde déception.

Pour certains étudiants, les premiers résultats au cégep se révèlent en deçà des performances qu'ils ont connues au secondaire, ce qui peut être source de confusion et de déroute. Certains y voient même une indication claire qu'ils ne sont pas à leur place dans leur programme et qu'ils doivent changer d'orientation. Mais...

EST-CE QUE ÇA N'ARRIVE QU'À MOI ?

Non! Sachez que plusieurs étudiants sont déçus et peut-être même découragés de leurs premiers résultats scolaires au cégep. La moyenne du groupe peut vous donner un bon indice de la performance de vos collègues. Si vous avez obtenu 55 % et que la moyenne de la classe est de 58 %, vous comprendrez que vous n'êtes pas seul à être déçu. Vous comprendrez aussi que vous devez faire des ajustements pour retrouver votre niveau de performance. C'est possible d'y arriver : des milliers d'étudiants y sont parvenus les années passées. Il n'y a donc pas lieu de paniquer, mais il faut réagir. Le cégep, ne l'oublions pas, représente un nouveau défi pour vous. En modifiant quelque peu vos habitudes et vos méthodes de travail, vous pourrez relever ce défi avec succès.

Des idées polluantes

À la réception d'un résultat décevant, vous devez éviter de dramatiser et d'entretenir des idées « catastrophiques » qui augmentent votre niveau de stress et qui polluent votre réflexion. Ainsi, plusieurs étudiants craignent, lorsqu'ils obtiennent un faible résultat, de ne pouvoir entrer à l'université dans un programme contingenté, parce que leur cote « R » sera trop basse. Ce type d'idée est sans fondement. Votre résultat actuel n'aura que des répercussions mineures sur le calcul de votre cote « R ». Il est donc prématuré de conclure quoi que ce soit par rapport à votre admission à l'université.

À quoi ça sert ?

Un résultat d'examen, c'est d'abord un commentaire de l'enseignant sur votre apprentissage. C'est également l'occasion, surtout en début de parcours au cégep, de réfléchir à ce qui a bien ou mal fonctionné pour vous en classe ou dans votre étude. Cette réflexion s'avère utile pour mieux vous ajuster et redresser la situation au besoin.

Prenez un temps d'arrêt

Les étudiants qui reçoivent un premier résultat décevant au cégep, et peut-être même un premier échec scolaire de leur vie, peuvent ressentir de l'anxiété et chercher des moyens de diminuer cette anxiété. Avant de prendre quelque décision que ce soit, nous vous invitons à prendre une pause pour faire le point sur la situation et réfléchir en considérant toutes les options possibles.

Et maintenant ?

Pour vous aider à faire le point, nous vous proposons deux listes de situations. La première recense les obstacles les plus fréquents à la réussite (section A); la seconde énumère une série de facteurs qui contribuent à la réussite (section B).

- Si vous êtes satisfait de votre résultat d'examen, rendez-vous à la section B.
- Par contre, si vous êtes déçu de votre résultat, arrêtez-vous d'abord à la section A.

Section A *

Notez les facteurs qui, selon vous, ont pu jouer dans l'obtention d'un faible résultat et prenez connaissance des moyens qui vous sont proposés pour améliorer ces aspects.

- 1 Insuffisance du temps consacré à l'étude.
- 2 Méthodes d'étude peu variées (lire, relire apprendre par cœur).
- 3 Difficulté à prendre des notes.
- 4 Difficulté à organiser l'information (faire des résumés, des schémas).
- 5 Difficulté à se préparer aux examens.
- 6 Stratégies inefficaces durant l'examen.
- 7 Organisation de vie qui laisse à désirer (manque de sommeil, manque de temps pour faire ce que vous avez à faire).
- 8 Difficulté à appliquer les notions qui ont été vues dans le cours (ex : comprendre lorsque l'enseignant explique mais ne pas arriver à résoudre les problèmes seul).
- 9 Difficulté à comprendre certaines notions.
- 10 Anxiété très élevée à l'examen (trou de mémoire, panique).
- 11 Préoccupations ou problèmes personnels qui accaparent l'attention.
- 12 Notions antérieures manquantes pour bien suivre le cours.
- 13 Incompréhension totale ; ne pas suivre du tout les explications de l'enseignant.

Il est probable que plus d'un facteur soit en cause dans l'obtention d'un résultat décevant. Souvent, les facteurs sont interreliés de sorte que si vous améliorez un aspect, d'autres aspects peuvent s'en trouver améliorés par ricochet.

Grâce à cet exercice, vous pourrez identifier un ou deux aspects sur lesquels vous devriez concentrer vos efforts pour améliorer vos résultats, plutôt que de disperser votre énergie dans plusieurs directions.

Pour vous aider à surmonter les obstacles que vous avez identifiés en priorité, la page suivante regroupe quelques pistes de solution qui pourraient vous amener à retrouver votre niveau habituel de performance.

* Cette liste est tirée de la série « Motiv-action » rédigée par André Bélanger, Diane Da Sylva et André Grégoire.

Si les points 1 à 7 ont été cochés (dans la section A) :

Consultez les documents qui ont été écrits sur les thèmes suivants :

- La prise de notes ;
- La préparation aux examens ;
- Les stratégies d'étude ;
- La passation des examens ;
- La gestion du temps ;
- L'attention ;
- Le stress en période d'examens ;
- La mémoire et l'apprentissage ;
- Conciliation études et emploi.

Ce sont des documents de quatre pages, accessibles et faciles à consulter, qui peuvent vous mettre sur des pistes intéressantes. Ces documents sont diffusés sur le site Web du Collège dans la section *Services aux étudiants/Orientation/Soutien à la réussite*.

Vous pouvez également vous procurer une copie papier des documents au Service d'orientation, au local A1.180.

Inscrivez-vous à l'un des ateliers offerts sur les thèmes suivants :

- Prise de notes : savoir écouter et noter l'essentiel ;
- Gestion du temps : apprendre à gérer son temps pour en gagner ;
- Étude et examens : développer des stratégies efficaces pour apprendre et performer aux examens.
- Respiration et examens : développer des moyens de mieux gérer le stress en période d'examens.

Pour vous inscrire, présentez-vous au Service d'orientation, au local A1.180.

Si les points 8 et 9 ont été cochés (dans la section A) :

- Utilisez les périodes de disponibilité de votre enseignant. Il est tout à fait normal de trébucher sur certaines notions et votre enseignant est disponible en dehors des cours pour vous aider à mieux intégrer ces notions.

- Informez-vous au sujet des différents services d'aide et de récupération offerts par le Centre d'aide à la réussite dans différentes matières et optez pour la formule qui vous convient le mieux (tutorat, ateliers thématiques, etc.).
- Formez un petit groupe de trois ou quatre personnes : travaillez séparément sur les mêmes problèmes et prévoyez du temps pour mettre en commun vos solutions, explications, et questions. Pour des problèmes non résolus, il est sans doute plus facile de demander l'aide de l'enseignant en groupe que seul.

Si le point 10 a été coché (dans la section A) :

- Consultez le document «Le stress en période d'examens» que vous trouverez sur le site Web du Collège dans la section *Services aux étudiants/Orientation/Soutien à la réussite*. Vous trouverez également la copie papier au Service d'orientation.
- Inscrivez-vous à l'atelier «Étude et examens», au local A1.180.
- Prenez rendez-vous avec le Service de santé et d'aide psychosociale (local A1.240), pour discuter de votre situation et pour trouver des moyens concrets et adaptés pour y remédier.

Si le point 11 a été coché (dans la section A) :

- Prenez rendez-vous avec le Service de santé et d'aide psychosociale (local A1.240). Vous pourrez y recevoir une aide très concrète. Des pistes d'action adaptées à votre situation pourront vous être suggérées.

Si les points 12 et 13 ont été cochés (dans la section A) :

Prenez rendez-vous avec votre enseignant pour cerner et évaluer l'importance des notions antérieures qui sont manquantes.

- Prenez rendez-vous avec votre API (Aide pédagogique individuelle), au local A1.160, afin d'évaluer les différentes possibilités de récupération des notions qui vous manquent.
- Prenez rendez-vous avec un conseiller en orientation au Service en Orientation (local A1.180), pour évaluer l'ensemble de votre projet de formation.

Section B*

Parcourez la liste des facteurs de réussite que vous trouverez ci-dessous. Notez les éléments sur lesquels vous pouvez miser pour votre étude et votre apprentissage.

- 1 Nombre d'heures d'étude suffisant.
- 2 Répartition correcte des moments d'étude.
- 3 Utilisation de plusieurs stratégies d'apprentissage.
- 4 Organisation efficace des notes de cours.
- 5 Capacité de concentration et d'attention en classe et pendant l'étude.
- 6 Capacité de solliciter de l'aide au besoin.
- 7 Attitude de persévérance en présence de difficultés.
- 8 Capacité de s'encourager et de se récompenser.
- 9 Attribution de ses succès ou de ses difficultés à son investissement personnel plutôt qu'à la chance, au hasard ou à la performance de l'enseignant.
- 10 Attitude confiante et calme durant l'examen.
- 11 Équilibre de vie : nombre d'heures de sommeil suffisant, moments réservés aux loisirs et au repos, nombre d'heures raisonnable consacré au travail rémunéré.
- 12 Contexte de vie personnelle et émotionnelle satisfaisant.

En parcourant cette liste, vous pouvez constater quelles sont les habiletés sur lesquelles vous devriez pouvoir compter.

Vous pouvez également cibler un ou deux aspects déficients qui, s'ils étaient améliorés, vous permettraient d'obtenir de meilleurs résultats scolaires.

* Cette liste est tirée de la série « Motiv-action » rédigée par André Bélanger, Diane Da Sylva et André Grégoire.

Mêmes objectifs, chemins variés

Les raisons qui amènent un étudiant à choisir un programme particulier sont variées. Ce choix repose la plupart du temps sur un intérêt marqué pour certaines matières du programme et s'accompagne d'idées de formation plus ou moins arrêtées, en lien avec le programme choisi.

Plusieurs routes mènent à Québec. De la même façon, différentes voies peuvent vous amener à faire, par exemple, des sciences ou des sciences humaines. Parfois, c'est un peu plus long, mais on y arrive quand même. Ainsi, si vous êtes dans un programme préuniversitaire et que vous n'y êtes pas à l'aise, vous pourriez considérer les programmes techniques. Plusieurs ont des contenus scientifiques alors que d'autres sont

proches des sciences humaines. Beaucoup d'entre eux présentent également des perspectives d'emploi très intéressantes et peuvent, dans bon nombre de cas, vous permettre de poursuivre vos études à l'université dans des programmes qui vous intéresseront. Pour en savoir plus long à ce sujet, consultez un conseiller en information scolaire ou en orientation, au local A1.180.

Il est important de préciser que notre objectif n'est pas de vous amener à quitter votre programme actuel, mais de vous proposer une solution de rechange si vous estimez que votre programme ne vous convient pas – une solution qui tienne compte de votre intérêt pour un domaine, mais qui vous permette de l'explorer dans un environnement d'étude différent.

En conclusion

Certains étudiants sont surpris par les exigences du collégial et peuvent, en début de parcours, être déroutés devant leurs résultats scolaires.

Plusieurs étudiants ont vécu la même chose que vous les années passées. Ils ont cherché activement des moyens de s'ajuster aux exigences et y sont parvenus. Ils ont obtenu leur DEC et ceux qui le souhaitent sont entrés à l'université dans le programme de leur choix. Pour y arriver et retrouver son niveau habituel de performance, il faut d'abord prendre le temps de s'arrêter, faire un bilan, préciser ce qui cause problème et identifier les moyens pour combler ses lacunes.

Ce petit document veut contribuer à votre réflexion sur vos résultats scolaires en début d'année. Nous espérons qu'il sera utile et nous vous souhaitons du plaisir et du succès dans vos études!

LE SERVICE D'ORIENTATION (A1.180)

CONSULTATION EN ORIENTATION

Un accompagnement personnalisé pour vous aider à :

- mieux vous connaître;
- préciser vos priorités;
- évaluer différentes options en tenant compte de votre réalité;
- prendre des décisions pour vos études;
- prendre les mesures nécessaires à la réalisation de vos projets.

CENTRE D'INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Un service-conseil sans rendez-vous sur :

- la façon d'accéder à un programme d'études;
- le parcours scolaire qui vous conduira à la profession désirée;
- la cote R et l'admission à l'université.

De l'information sur :

- un programme (exigences d'admission, cours offerts, taux de placement);
- une profession (rôles et tâches, milieux de travail, perspectives d'emploi);
- un établissement d'enseignement (université, cégep, centre de formation).

www.collegeahuntsic.qc.ca

CollègeAhuntsic

Service d'orientation et d'information
scolaire et professionnelle



Métro Henri-Bourassa / autobus 30
Métro Crémazie / autobus 146