



Inventaire d'acquis précollégiaux (IAP)

**Guide d'accompagnement
au profil de l'IAP
à l'intention des étudiantes et des étudiants**

**Odette Garceau
Conseillère d'orientation
Cégep de Sainte-Foy**

On peut reproduire ce texte en tout ou en partie à condition d'en mentionner la source et l'auteur. Il est interdit de le modifier sans l'autorisation du Carrefour de la réussite au collégial.

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Septembre 2002
ISBN 2-89100-121-4

Carrefour de la réussite au collégial

Guide d'accompagnement au profil de l'IAP à l'intention des étudiantes et des étudiants

1 Ce qu'est l'inventaire d'acquis précollégiaux (IAP) : utilité, limites, confidentialité

Tout d'abord, il est bon de préciser que les 95 énoncés du questionnaire de l'IAP auxquels tu as répondu renvoient à :

- Des comportements (ex. : « Quand je commence quelque chose, je le finis toujours. »)
- Des réactions émotives (ex. : « Pendant les examens, je sens mon cœur battre plus vite. »)
- Des croyances (ex. : « À l'école, la clé du succès est de travailler régulièrement. »)
- Des attitudes par rapport à certaines de tes activités scolaires et sociales (ex. : « J'ai participé à des comités ou à des organismes en relation avec l'école. »)

Il ne mesure pas les traits de ta personnalité, ni tes intérêts, ni ta capacité de réussir des études collégiales.

Les résultats à ce test te permettent plutôt d'identifier des forces qui favorisent ton rendement scolaire et, s'il y a lieu, des difficultés qui ralentissent ton adaptation aux exigences des études collégiales. En effet, chacune des échelles de l'IAP est en relation directe ou indirecte avec la réussite scolaire.

Ton profil personnel de l'IAP devient donc un outil pour t'aider à faire le point sur ton expérience scolaire. Il te permet de prendre conscience des aspects à améliorer avant qu'ils deviennent des difficultés trop importantes ou insurmontables, de réfléchir à des solutions possibles et d'aller chercher l'aide nécessaire.

Tes résultats proviennent des réponses que tu as données à chacune des questions. Il s'agit en quelque sorte d'un portrait pris à un moment précis de ton cheminement au collégial. Ce portrait peut donc se modifier au gré des expériences vécues durant ton passage au cégep. Par contre, si tu estimes que ton profil ne correspond pas du tout à ta situation personnelle actuelle, il serait bon d'en parler avec un conseiller d'orientation afin que vous puissiez ensemble trouver les explications qui s'imposent.

Dans la majorité des cas, les résultats te donneront des indications précieuses pour toi : ils confirmeront ce que tu sais déjà de toi ou te feront découvrir des aspects qui te sont méconnus.

Finalement, tu dois savoir qu'en aucun cas tes résultats à l'IAP ne seront versés à ton dossier scolaire, qu'un nombre restreint de personnes ont accès à ton profil et que ces personnes doivent se soumettre à des restrictions précises.

En somme, l'IAP se veut un outil d'aide, tant pour les étudiants que pour le personnel professionnel et les enseignants. Il n'est pas un outil d'évaluation du rendement scolaire ni de sélection pour l'accès à un programme d'études, par exemple.

2 Signification des résultats

Examinons maintenant le profil que tu as en main.

Ton profil a été établi en comparant tes réponses avec celles d'un groupe témoin composé d'étudiants inscrits dans l'ensemble des cégeps. Si tu regardes ton profil, tes réponses apparaissent à la ligne **RÉSULTAT** pour chacune des échelles (RA, AE, PE, RP, QA, E, PAE, CF, CM, ASP, CC, EC, AS, SS, L, IS, ES), alors que la norme du groupe témoin est indiquée à la ligne **MAXIMUM-MINIMUM** du tableau. Elle correspond au plus haut et au plus bas résultat possible pour chacune des échelles.

Exemple :

RÉSULTAT	61	40	28	14	22	17	11	7	16	15	24	12	31	28	30	20	22
MAXIMUM	70	49	42	35	42	28	28	28	28	21	49	35	35	35	42	42	56
MINIMUM	10	7	6	5	6	4	4	4	4	3	7	5	5	5	6	6	8

En fait, je t'invite plutôt à jeter un coup d'œil sur la position des « X » à chacune des 17 échelles (RA, AE, PE, RP, QA, E, PAE, CF, CM, ASP, CC, EC, AS, SS, L, IS, ES) pour mieux comprendre ton profil.

		ACQUIS SCOLAIRES		ACQUIS D'APPRENTISSAGE								ACQUIS LIÉS À L'ORIENTATION			ACQUIS SOCIAUX					
		CF		RA	AE	PE	RP	QA	E	PAE	CF	CM	ASP	CC	EC	AS	SS	L	IS	ES
QUARTILE	1								X		X	X	X				X			
	2						X			X				X					X	
	3														X			X		X
	4					X		X												
RANG EXTRÊME				X	X											X				

Quartile 1 : Un X au premier quartile signifie que ton résultat est supérieur à 75 % du groupe témoin. Il indique que tu as peu ou pas de difficulté à cette échelle. C'est un résultat favorable.

Quartile 2 : Un X au deuxième quartile signifie que ton résultat est supérieur à 50 % du groupe témoin.

Quartile 3 : Un X au troisième quartile signifie que ton résultat est inférieur à 50 % du groupe témoin. Il indique des difficultés.

Quartile 4 : Un X au quatrième quartile signifie que ton résultat est inférieur à 75 % du groupe témoin. Il indique des difficultés importantes auxquelles tu devrais t'attarder sans délai.

Rang extrême : Un X au rang extrême signifie que ton résultat est à l'extrême limite du quatrième quartile. Il est donc passablement différent (95 %) de celui du groupe témoin.

Ce dernier résultat est plus rare. Il signifie que tes résultats sont très différents des résultats de ceux et de celles qui s'intègrent facilement au cégep. Il peut aussi indiquer que tu as tendance à répondre facilement par le pôle négatif de l'échelle des réponses ou à répondre de façon très catégorique.

Exemple de réponses dans le questionnaire :

Totalement en accord	<input checked="" type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7	Totalement en désaccord
Ne correspond pas du tout à mon vécu	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input checked="" type="radio"/> 7	Correspond totalement à mon vécu

Ou bien, es-tu de ces personnes qui ont tendance à s'évaluer sévèrement, à être très exigeantes envers elles-mêmes ?

Exercice :

Pour mieux visualiser ton profil, je t'invite d'abord à tracer une ligne horizontale entre le deuxième et le troisième quartile. Puis, à l'aide de crayons marqueurs, à colorier d'une couleur les échelles de tes pôles favorables (quartile 1 et 2) et, d'une autre couleur, celles de tes pôles qui posent des difficultés (quartile 3 et 4 et rang extrême).

		ACQUIS SCOLAIRES		ACQUIS D'APPRENTISSAGE								ACQUIS LIÉS À L'ORIENTATION			ACQUIS SOCIAUX					
		CF		RA	AE	PE	RP	QA	E	PAE	CF	CM	ASP	CC	EC	AS	SS	L	IS	ES
QUARTILE	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
RANG EXTRÊME																				
RÉSULTAT																				
MAXIMUM MINIMUM				70 10	49 7	42 6	35 5	42 6	28 4	28 4	28 4	28 4	21 3	49 7	35 5	35 5	35 5	42 6	42 6	56 8

3 Aperçu général du profil

3.1 Résultats dans plusieurs quartiles 1

Si tous tes résultats se situent dans les quartiles 1 du profil, il est possible que tu aies peu ou pas de difficulté. Tu es sans doute satisfait de ta situation scolaire actuelle au regard des facteurs mesurés par l'IAP.

Il se peut aussi que tu vives certaines difficultés et que tu ressenties de l'insatisfaction, mais que tu ne veuilles pas trop t'en faire. Tu as peut-être tendance à éviter de reconnaître et de nommer ces difficultés. À la longue, ton niveau d'insatisfaction pourrait augmenter et ta motivation aux études collégiales diminuer. As-tu tendance à sous-évaluer tes difficultés ?

3.2 Résultats dans plusieurs des quartiles 4 et rang extrême

Si tes résultats se situent dans plusieurs des quartiles 4 et rang extrême, un tel profil révèle plusieurs difficultés importantes. Il est indispensable que tu te prennes en main pour t'améliorer à plus ou moins court terme et que tu ailles chercher l'aide nécessaire. Ton passage au collégial en sera facilité. La section suivante te donnera des conseils pratiques en ce sens. Comme nous l'avons mentionné, il se peut aussi que tu sois une personne très exigeante envers elle-même, qui a tendance à s'évaluer sévèrement. Dans ce cas, évite de te fixer des objectifs trop difficiles à atteindre. À quoi bon surévaluer ses difficultés ?

4 Signification des échelles et conseils pratiques

Ton profil de l'IAP, rappelons-le, comporte 17 échelles. Elles représentent des dimensions qui facilitent ta réussite au collégial ou qui peuvent y faire obstacle. Tu peux prendre appui sur tes points forts et accorder plus d'attention aux points à améliorer.

Comme tu as pu le voir dans les tableaux précédents, les échelles RA, AE, PE, RP, QA, E, PAE, CF et CM renvoient à tes acquis d'apprentissage, les échelles ASP, CC et EC renvoient aux acquis liés à ton orientation et les échelles AS, SS, L, IS et ES à tes acquis sociaux.

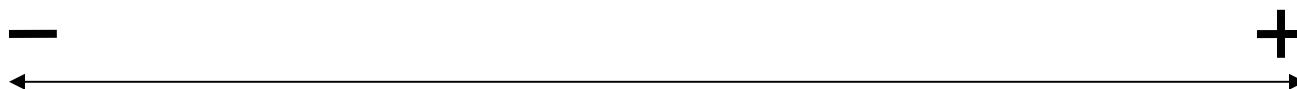
Il est à noter que l'échelle **CF** des **acquis scolaires** correspond à la cote finale obtenue au secondaire avant ton entrée au cégep. Elle a été calculée par le service régional d'admission en vue de ton admission au cégep. Elle n'apparaît pas sur le profil de l'IAP.

Nous allons maintenant définir chacune de ces 17 échelles et te donner quelques conseils pratiques pour t'aider à améliorer certains aspects de ta vie d'étudiant.

4.1 RA : Réactions d'anxiété

Rang extrême - Niveau 4
Pôles défavorables

Niveau 1
Pôle favorable



Avant, pendant et après les examens, tu éprouves des réactions physiologiques telles que nervosité, transpiration, augmentation des battements cardiaques, « papillons » dans l'estomac, et aussi des réactions psychologiques telles que perte d'attention, pensées et sentiments négatifs.

Tu éprouves peu de réactions d'anxiété avant, pendant et après les examens.

Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

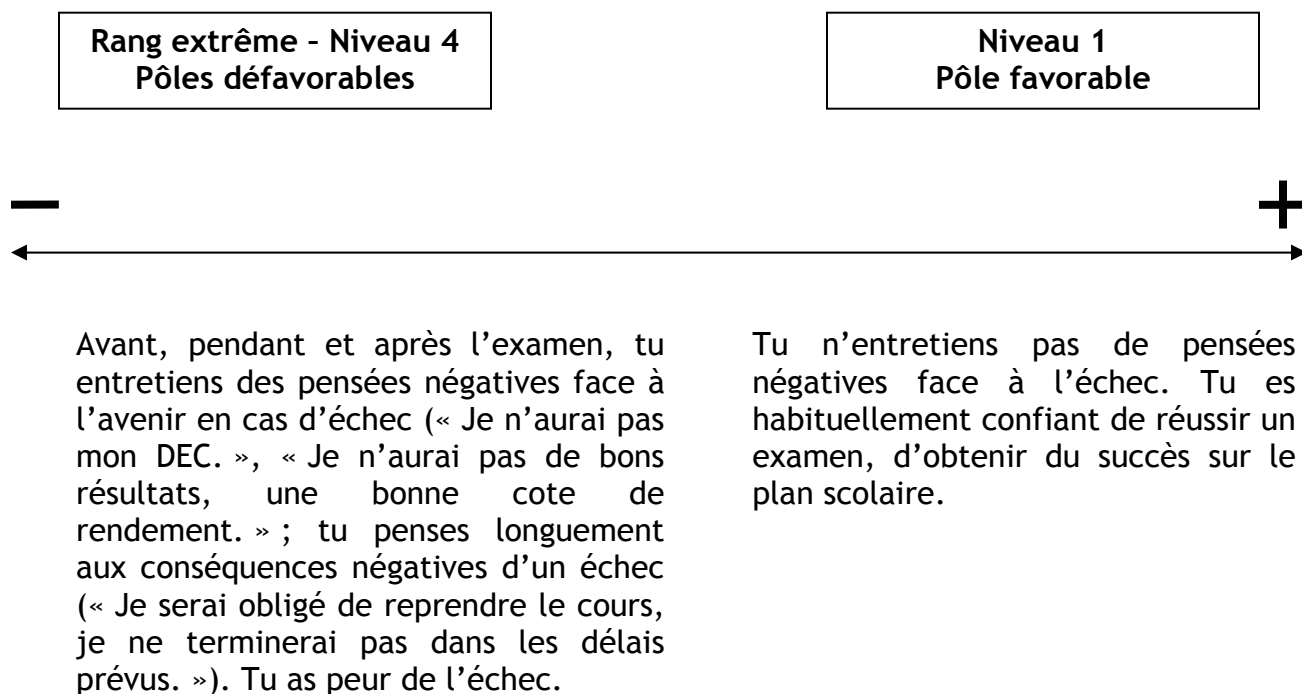
Le stress en soi n'est pas néfaste. À dire vrai, il fait partie du quotidien : il procure la motivation et l'énergie nécessaires pour réagir en certaines circonstances. Ainsi, le stress aux examens est positif s'il te pousse à te préparer de façon réaliste afin d'être prêt physiquement et intellectuellement. Par contre, s'il te fait perdre tes moyens (diminution de la concentration et de l'attention, trous de mémoire, troubles du sommeil, par exemple), ses conséquences peuvent être fâcheuses sur ta réussite.

Conseils pratiques

- Essaie d'équilibrer ta vie en faisant alterner les périodes de travail (scolaire ou autres), celles de détente (musique, bain chaud, yoga, etc.) et d'activité physique (marche, aérobic, hockey, etc.). En général, une bonne gestion du temps ainsi que de bonnes méthodes de travail t'assurent d'une préparation adéquate tout en t'évitant les « sprints » de dernière minute la veille (ou la nuit !) de l'examen. Elles te rendent aussi plus confiant en ta capacité de réussir.

- Immédiatement avant l'examen, évite les conversations de dernière minute sur le contenu de la matière. Elles ne font habituellement qu'embrouiller la mémoire et augmenter le niveau d'anxiété.
- Arrive en classe plusieurs minutes avant l'examen. Cela te permettra de te préparer mentalement et d'approprier ton environnement (ex. : choisir une place où tu es plus à l'aise).
- Prends de bonnes respirations afin de réduire la tension et d'augmenter l'apport d'oxygène au cerveau.
- Concentre-toi sur la tâche en te disant : « Je suis prêt, je vais faire de mon mieux. » Écarte les pensées négatives qui peuvent t'assaillir.
- Durant l'examen, adopte des stratégies gagnantes :
 - Lis ou écoute les instructions : temps disponible, genre de correction.
 - Fais un survol de l'épreuve en lisant rapidement toutes les questions.
 - Structure ton temps de réponse en fonction de la longueur et du degré de difficulté.
 - Essaie de garder du temps pour réviser.
 - Commence par les questions les plus faciles et réponds à toutes les questions.
 - Lis au moins deux fois les questions en soulignant les mots importants.
 - Demande des précisions au surveillant au besoin.
- Après l'examen, accorde-toi un peu de repos et passe mentalement à autre chose (« Advienne que pourra ! ») en attendant les résultats. Dis-toi que tes efforts méritent récompense !
- Pour obtenir d'autres conseils ou mieux comprendre des difficultés d'anxiété qui perdurent, consulte les personnes-ressources mises à ta disposition par ton cégep (psychologue, conseiller d'orientation, aide pédagogique individuel, etc.) au moyen des consultations individuelles ou des activités de groupe.

4.2 AE : Anticipation de l'échec



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

Plusieurs étudiants ont la hantise d'essayer un échec. Certains arrivent au cégep sans en avoir eu au secondaire, tandis que d'autres craignent d'en accumuler beaucoup plus. Pourtant, ceux qui obtiennent leur DEC n'ont pas tous un parcours sans échec. Ils en ont simplement tiré des enseignements en identifiant les lacunes à combler. Ainsi, la qualité de ton discours intérieur basé sur une autocritique constructive est aussi importante pour réussir que de bonnes méthodes de travail.

En d'autres termes, se faire confiance, s'apprécier, reconnaître et accepter autant ses forces que ses limites, tout cela contribue à réduire la peur bien légitime d'échouer.

Conseils pratiques

- Essaie d'identifier les pensées négatives que tu entretiens face à ta réussite. Ces scénarios nuisibles t'empêchent de mobiliser l'énergie nécessaire à la compréhension de la matière.
- Voici quelques exemples de phrases paralysantes :
 - « Je ne suis pas bon, je vais échouer. Je ne serai jamais capable. »

- « Je dois tout réussir parfaitement. »
- « Mes notes sont plus basses que d'habitude (ou « si j'ai eu un échec »), ça ne sert à rien de continuer, je suis un raté ("poche"). »
- « Si j'échoue, mon avenir est fini. Cela signifie que je suis incapable de réussir dans la vie. »

- Ces idées sont-elles réellement fondées ? As-tu tendance à te dénigrer ?

Si tu as tendance à douter de tes capacités, donne-toi la chance de réussir. La compétence se construit petit à petit, à force d'essais et d'erreurs.

- Voici un exemple de pensée constructive :

« Je suis bien préparé, je vais faire de mon mieux pour réussir cet examen. »

- Si, au contraire, tu as tendance à être perfectionniste à outrance, il t'est suggéré de ne pas viser seulement l'excellence comme objectif de satisfaction par rapport à tes résultats :

« Si la performance est importante pour moi, ce sont surtout mes compétences qui sont recherchées pour ma carrière. »

Tu peux être très compétent dans ta carrière et avoir obtenu une note de 75 % au cégep, par exemple.

- Si, par ailleurs, tu es particulièrement anxieux des conséquences possibles d'un échec sur ton avenir, donne-toi le droit de réessayer si c'est le cas. La plupart des échecs sont rattrapables :

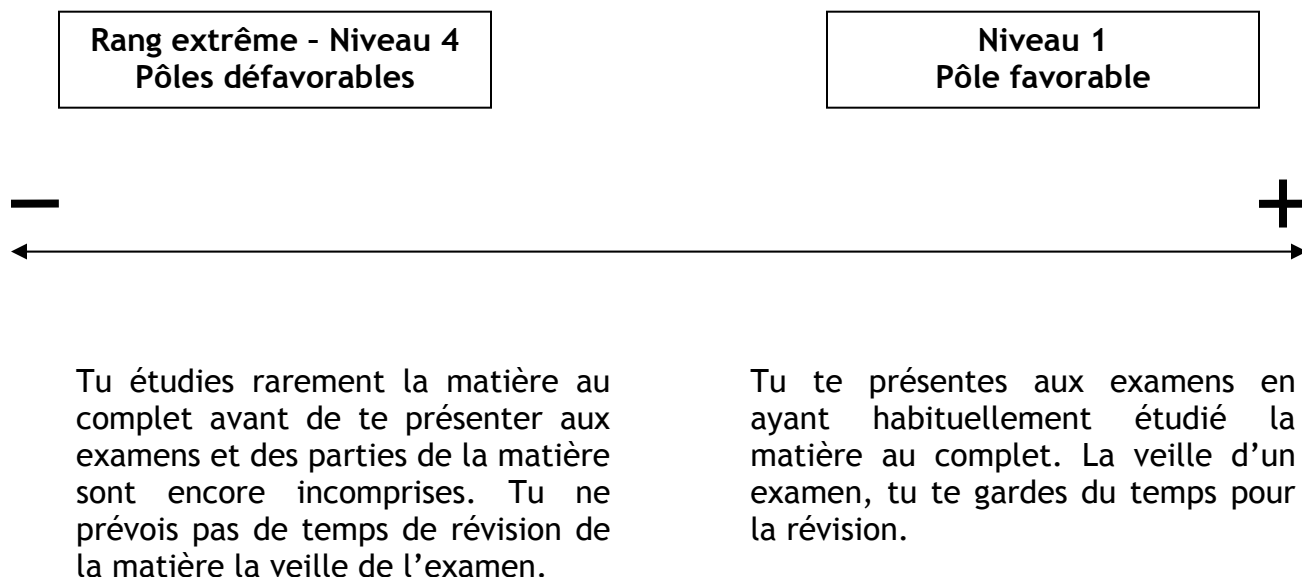
« Si j'échoue, je peux me reprendre et apprendre de mon échec. Je suis en apprentissage durant toute la durée de ma formation au cégep. Si cela m'arrive, je trouverai bien les moyens de remédier aux conséquences de cet échec. »

- Finalement, si tu crains d'être démolé par un échec, rappelle-toi que les notes ne mesurent pas la valeur d'une personne dans son ensemble :

« C'est humain d'essuyer des revers. L'échec à cet examen est lié à une faiblesse précise et non à l'ensemble de ma vie personnelle. »

- Ne te laisse pas envahir par ces idées négatives. Des exercices de visualisation où tu imagines les moyens d'atteindre ton but avec succès t'amèneront à rendre ta perception plus positive. Le recours à des personnes-ressources peut aussi t'être utile.

4.3 PE : Préparation aux examens



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

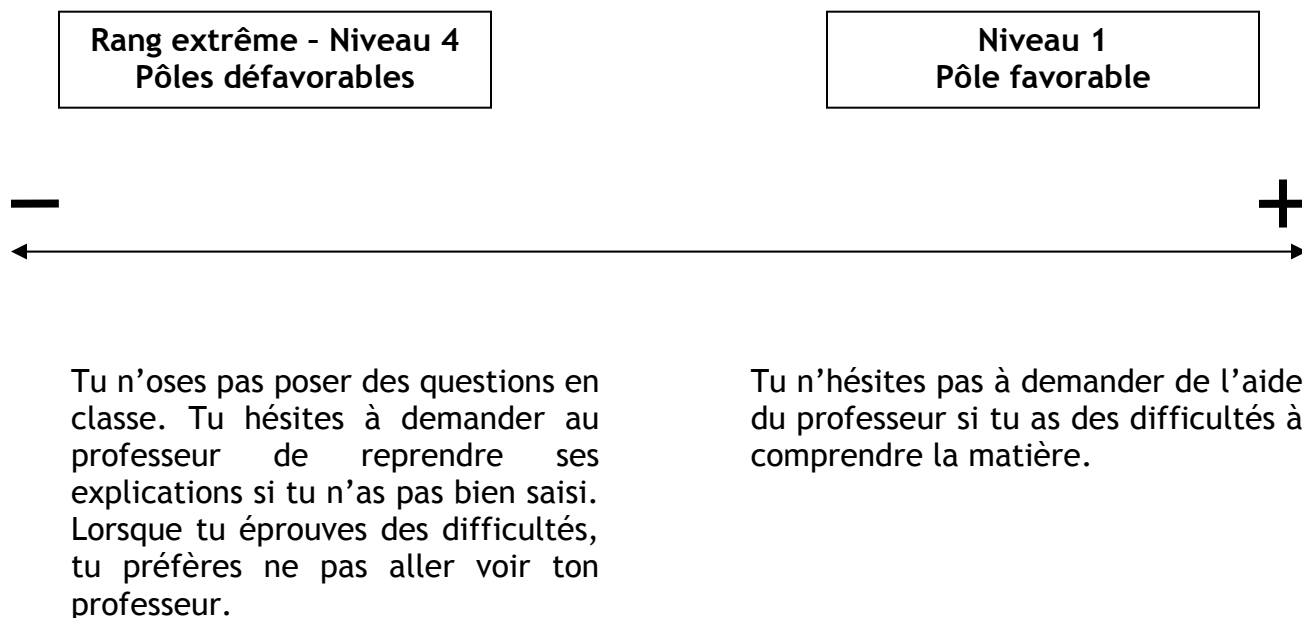
L'examen vise à vérifier dans quelle mesure tu as acquis, compris, intégré des connaissances dans un cours. Il te permet de mesurer le chemin parcouru et de faire valoir tes connaissances. Sa préparation se fait de longue date, et non pas la journée (ou la nuit !) précédant l'examen. En fait, il s'agit, dès le premier cours, de mettre le temps nécessaire pour comprendre progressivement la matière, mémoriser certaines données, faire les travaux et les lectures recommandées. Les périodes d'étude espacées dans le temps sont plus efficaces pour la compréhension et la mémorisation que le « chauffage à blanc ». Pour la période des examens, il sera utile de prévoir un plan d'étude pour revoir chacune des parties de la matière des cours. Idéalement, la veille des examens devrait servir à réviser tranquillement l'ensemble de la matière, à se reposer et à se distraire pour arriver bien disposé à l'examen.

Conseils pratiques

- Assure-toi de connaître les exigences des professeurs (matière couverte, type d'examen, durée) afin d'étudier de manière appropriée.
- Demande aux professeurs des exemples de questions ou des copies d'examens des années antérieures si elles sont disponibles.

- Informe-toi de la valeur respective de l'examen par rapport à l'évaluation globale de la session.
- Ne sous-estime pas les possibilités de réussir et fixe-toi des objectifs réalistes quant au résultat visé : c'est ce qui te donnera le plus de chance d'obtenir la meilleure note possible. Ta responsabilité est d'augmenter ta compréhension de la matière : la notation, c'est la responsabilité du professeur.
- Après réception de ta copie d'examen corrigée, porte attention aux questions ratées, lis les remarques du professeur. Il pourrait s'avérer utile de réviser la matière non comprise ou de consulter ton professeur. Pour progresser, il est essentiel que tu comprennes les causes de tes erreurs.

4.4 RP : Recours au professeur



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

Les étudiants qui réussissent sont souvent ceux qui prennent l'habitude de rencontrer rapidement leur professeur pour obtenir de l'aide. Dans certains programmes d'études, des professeurs/tuteurs offrent une présence personnalisée afin de favoriser l'intégration au cégep et le développement de méthodes de travail efficaces. Pour certaines matières, des professeurs présentent des ateliers de récupération en dehors des cours ou donnent des services personnalisés dans des centres d'aide (en français, maths, comptabilité, etc.). Tout en respectant ton besoin d'autonomie, le professeur est un allié précieux pour accroître ta compréhension de la matière.

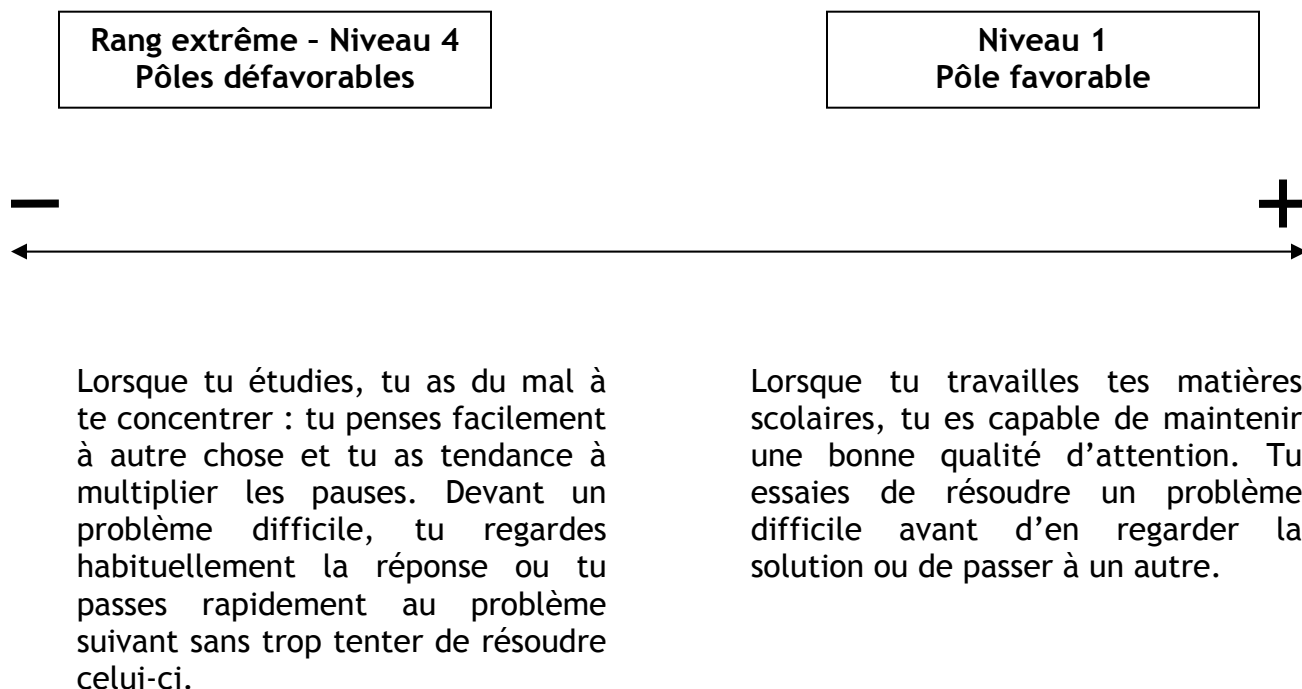
Conseils pratiques

- Pose des questions en classe et sois alerte intellectuellement afin d'atteindre une compréhension maximale de la matière. Les professeurs apprécient habituellement l'interaction avec les étudiants.
- Renseigne-toi sur les heures de disponibilité de chacun de tes professeurs en dehors des cours et sur la façon de prendre contact avec eux (avec ou sans rendez-vous, par

téléphone, par courriel). Cette information est habituellement inscrite dans chacun des plans de cours ou sur la porte du bureau des professeurs.

- Prends l'initiative de rencontrer rapidement tes professeurs pour obtenir des explications supplémentaires, régler un problème ou être dirigé vers tel ou tel service du collège. Les professeurs sont aussi là pour t'aider à mieux te préparer aux examens, planifier ta charge de travail, préciser les attentes en ce qui concerne un devoir à faire et clarifier le plan de cours (objectifs, contenu, activités, échéancier, etc.) et ses règles (absences, retards, qualité du français, évaluation, etc.).

4.5 QA : Qualité de l'attention



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

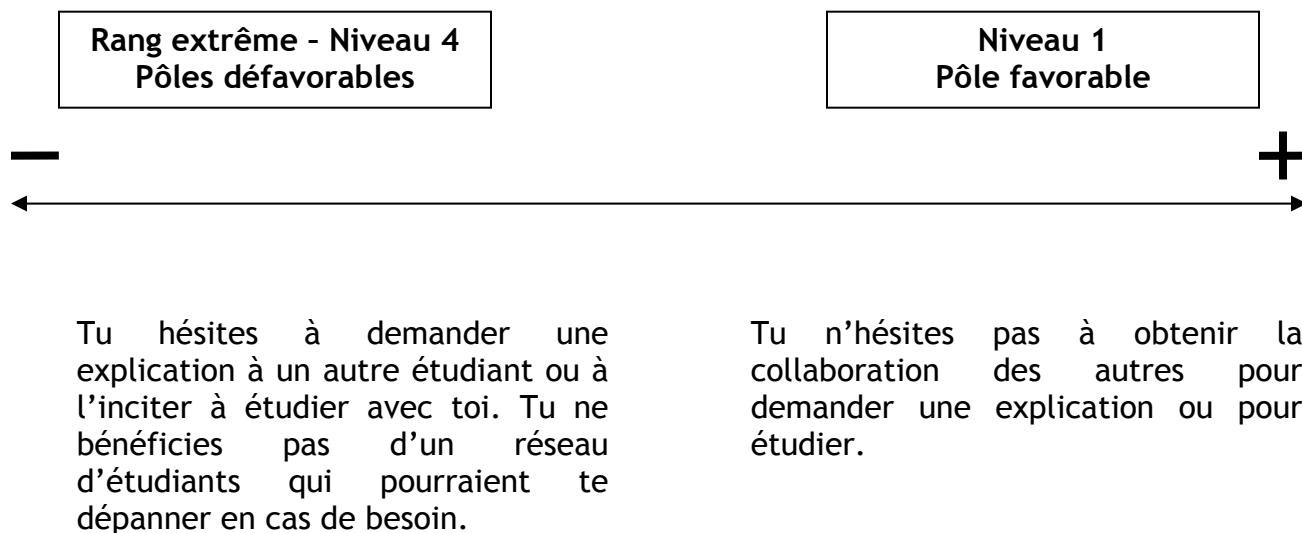
Réussir demande d'adopter une attitude intellectuelle active. Lorsque tu es attentif, ton cerveau recherche et enregistre les informations susceptibles d'être utiles pour comprendre. Plusieurs facteurs influent sur la qualité de l'attention. Certains sont d'ordre physique, d'autres, d'ordre psychologique.

Conseils pratiques

- Prends soin de ta santé physique et essaie de ne pas trop accumuler de fatigue. En d'autres mots, adopte un régime de vie équilibré en alternant les moments de repos (sommeil suffisant), de détente (faire de l'exercice physique, relaxer, prendre l'air) et de travail intellectuel (une heure d'étude environ = dix minutes d'arrêt). Accorde aussi de l'importance à une alimentation saine et consulte les spécialistes en cas de problèmes de la vue et de l'ouïe.
- Cultive ton désir d'apprendre en cherchant à savoir, découvrir, saisir : prendre des notes, poser des questions en classe, souligner les idées principales dans un texte, réviser la matière avant le cours sont autant d'habitudes intellectuelles actives à développer.

- Évite les sources de distraction. En classe, choisis un siège où tu es à l'aise, où tu peux voir et entendre facilement le professeur. Pour l'étude et le travail personnel, opte pour un lieu calme et tranquille en y créant une ambiance propice.
- Ne laisse pas vagabonder ton esprit durant les cours ou l'étude. S'il y a lieu, choisis un autre moment pour clarifier tes préoccupations et tes inquiétudes ou pour faire le point sur un manque de motivation et d'intérêt, par exemple.

4.6 E : Entraide



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

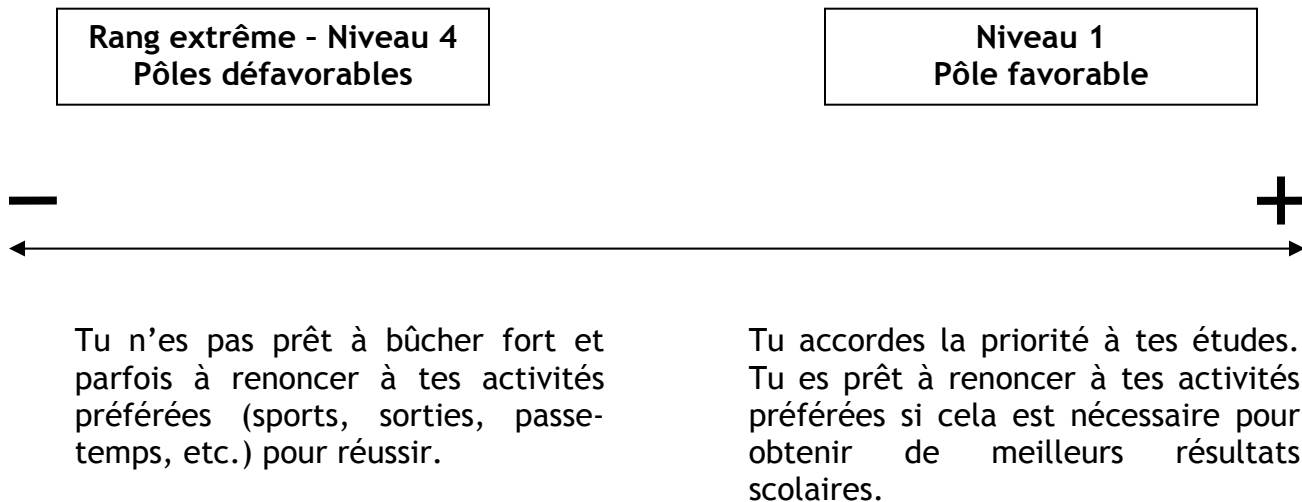
Parmi les conditions favorables à la réussite scolaire figurent la coopération entre les étudiants d'un même cours. Que ce soit pour mieux comprendre la matière, en faire une révision commune, compléter les notes de cours (ce qui est particulièrement essentiel en cas d'absence !), l'aide mutuelle a fait ses preuves. Nombreux sont les témoignages soulignant combien il est plus stimulant, motivant, encourageant de travailler à deux ou en petits groupes. L'entraide fait partie de l'apprentissage et permet de renforcer ses compétences scolaires et personnelles (écoute, confiance en soi, capacité de définir sa pensée et de communiquer, etc.) et de créer des liens joignant l'amitié et le plaisir du travail scolaire.

Conseils pratiques

- Dès les premières semaines de cours, assure-toi de la collaboration d'un ou de plusieurs étudiants dans chacun de tes cours pour te donner un coup de pouce en cas de besoin. De plus, n'hésite pas à en parler à l'un de tes professeurs. C'est lui qui est le mieux en mesure d'organiser une activité susceptible de faciliter ces contacts.
- Informe-toi pour savoir s'il existe un centre d'aide à l'apprentissage dans ton collège et vérifie les modalités pour y avoir accès. Il s'agit d'un service individualisé où des étudiants spécialement préparés viennent en aide à d'autres étudiants dans la maîtrise de connaissances (en français, maths, etc.) et d'habiletés requises pour la réussite d'un cours.

- Si tu es nouvellement arrivé au cégep, vérifie s’il existe une formule de parrainage, de jumelage avec un « ancien » ou un membre du personnel afin de faciliter ton intégration au cégep.
- Si tu vis une situation particulière, informe-toi pour savoir s’il existe des groupes d’entraide. Ils aident les étudiants partageant un problème commun à trouver des solutions ensemble (soutien aux immigrants, jeunes parents, adultes retournant aux études, etc.).
- Si tu as du mal à prendre contact avec d’autres étudiants, les ressources du service de psychologie pourront t’aider à développer de l’aisance dans tes relations interpersonnelles.

4.7 PAE : Priorité aux études



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

La réussite est une question de **choix**, de **priorité** et d'**équilibre** entre tous les aspects de sa vie.

Ainsi, le fait de se retrouver au cégep sans trop savoir pourquoi, dans un programme qui ne nous intéresse pas vraiment, alimente plus le découragement face au travail scolaire à accomplir que la motivation à faire les efforts nécessaires. Plus ton choix d'orientation « colle » à toi, au genre de personne que tu es et à ce que tu souhaites devenir, plus tu seras prêt à faire les compromis nécessaires pour atteindre ton but.

De même, une méconnaissance des exigences scolaires au regard des autres aspects de la vie amène, entre autres, de la fatigue et de l'insatisfaction.

Par exemple, il a été démontré que le fait d'occuper un emploi rémunéré plus de 15 heures par semaine tout en étudiant à temps plein peut mettre en danger la réussite scolaire. Et que dire des fins de sessions pénibles attribuables à une mauvaise planification ou à un emploi du temps hors du collège trop chargé...

Conseils pratiques

- Identifie le but que tu veux atteindre à long terme, un projet de vie qui a du sens et qui est réaliste pour toi :

- « Quels sont les buts que je poursuis concrètement en étudiant dans mon programme actuel ? »
- « Quelles sont les connaissances et les compétences que je veux acquérir ? »
- « Quelles sont les raisons qui me maintiennent au cégep ? »

Tu peux demander l'aide d'un conseiller en orientation si tu veux préciser ou revoir ton choix de programme. Des problèmes personnels peuvent aussi nuire à tes projets et à ta motivation pour les études. Le psychologue est une ressource précieuse pour t'aider à faire le point sur ta situation personnelle.

- Définis chaque semaine des objectifs sous forme de tâches pour atteindre ce but à long terme que tu t'es fixé.

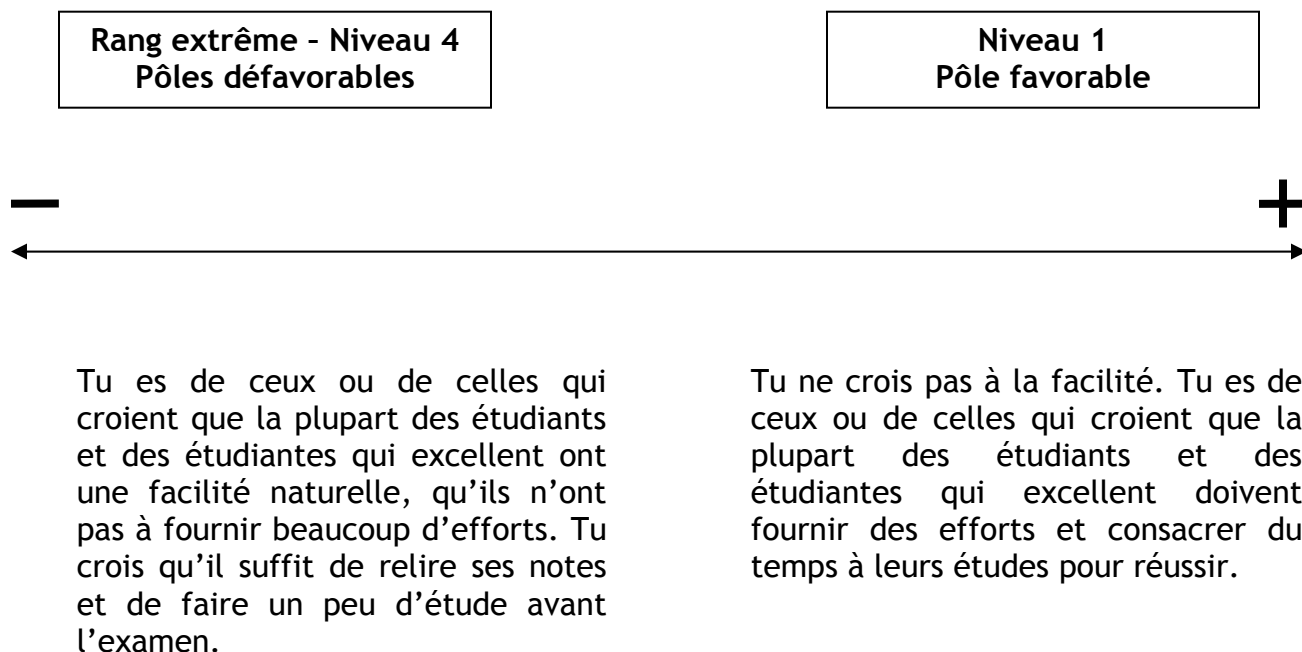
Ex. : Bien comprendre et bien réussir tel travail ou tel examen pour devenir infirmière, ingénieure...

- Essaie de faire des liens entre l'utilité de la matière, les préalables requis et la carrière envisagée, en accord avec ton intérêt personnel. Tes professeurs et les conseillers en information scolaire pourront t'aider à ce sujet au besoin.
- Apprends à planifier et à gérer ton temps, et à établir tes priorités. Il s'agit de se fixer des objectifs scolaires quotidiens et hebdomadaires en fonction des exigences de chacun de ses cours et qui tiennent compte de toutes les facettes de sa vie (loisirs, amis, emploi à temps partiel, soins personnels, tâches ménagères, transport et autres.) sans oublier des moments agréables de détente pour relaxer et récupérer son énergie.

Et, comme on ne peut tout faire à la fois, tu devras réviser régulièrement tes priorités. Qui plus est, être régulier dans l'effort, se donner le temps d'apprendre, se tenir à jour et choisir ses moments optimums pour étudier et réaliser ses travaux sont des pratiques qui ont fait leur preuve.

- Tu veux en savoir davantage sur la gestion du temps ? De nombreux ouvrages ont été publiés sur le sujet. Consulte la bibliothèque de ton cégep. Certaines notions sur les outils et les méthodes de travail sont intégrées aux plans de cours. Plusieurs cégeps offrent des ateliers de groupe d'une heure ou deux sur la gestion du temps. Renseigne-toi auprès des aides pédagogiques individuels (api), des conseillers en orientation (co) ou des psychologues.

4.8 CF : Croyance dans la facilité



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

L'effort est un ingrédient indispensable du succès. Dans la très grande majorité des cas, les personnes qui obtiennent de bons résultats scolaires sont celles qui travaillent le plus.

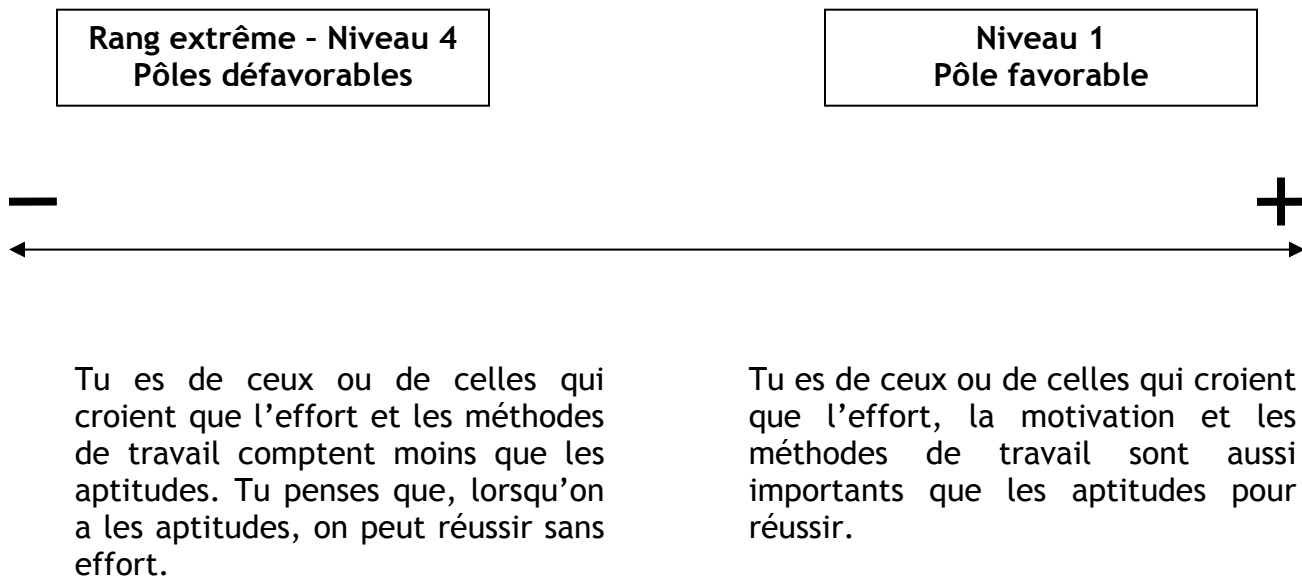
Malheureusement, bon nombre d'étudiants attribuent le succès à de la chance ou à des aptitudes exceptionnelles (« C'est un "bolé" ») et l'échec, à un manque d'intelligence (« Je n'ai pas la bosse des maths. »). Dans les faits, il y a peu de différence entre les aptitudes des étudiants d'une même classe : la majorité d'entre eux ont été acceptés au cégep avec une moyenne comparable à celle obtenue au secondaire. Certes, il existe des étudiants plus doués que d'autres, mais il n'en demeure pas moins que pour tout le monde apprendre demande des efforts et du temps. Ce n'est pas seulement en rêvant au succès qu'il se réalise.

Il faut aussi passer inévitablement au travers de périodes où la tâche est plus ardue, où les résultats de ses efforts se font attendre.

Conseils pratiques

- Apprendre est peut-être amusant, mais parfois difficile. Trouve les moyens de rendre intéressante une tâche plus pénible.
- Essaie d'évaluer le temps requis pour la préparation d'un examen et la rédaction d'un travail. Vérifie la pondération de chacun de tes cours et reporte-toi aux plans de cours pour savoir quels seront les efforts à consentir pour réussir.
- En cas d'échec, consulte ton professeur pour en cerner les causes. N'abandonne pas à la première difficulté rencontrée, particulièrement si tu n'as pas fourni les efforts appropriés.
- Au fil des semaines, essaie d'évaluer le chemin parcouru et n'oublie pas de souligner autant tes efforts que tes succès !

4.9 CM : Croyance dans les méthodes



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

Au cégep, la charge de travail est plus lourde que ne l'est celle du secondaire et le degré de difficulté, plus grand. Si l'intensité de l'effort (CF) est indispensable à la réussite, l'efficacité des méthodes de travail (CM) l'est tout autant.

En effet, au-delà des aptitudes, l'ardeur, la capacité d'organiser son travail, le choix de méthodes de travail efficaces qui nous conviennent contribueront à l'obtention des résultats escomptés.

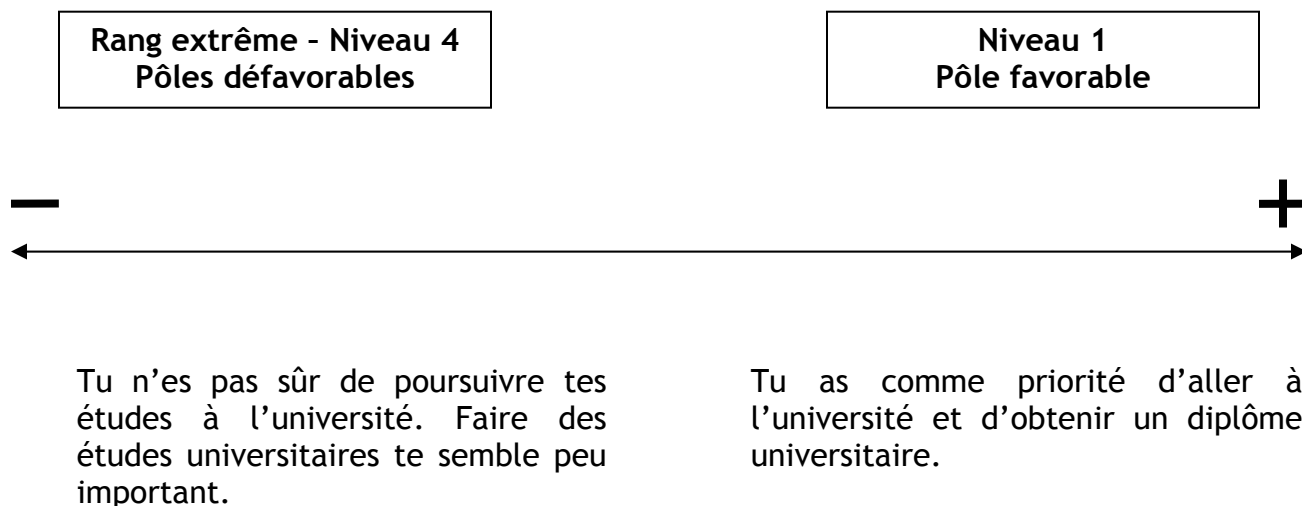
Les méthodes de travail sont un peu à l'image du coffre à outils pour « apprendre à apprendre » afin de te rendre les tâches scolaires plus accessibles.

Conseils pratiques

- Assure-toi de bien comprendre les exigences de chacun de tes professeurs : contenu de la matière à étudier pour l'examen, nature du travail à remettre, etc. Si cela est nécessaire, consulte ton professeur à certaines étapes de ton travail et consulte aussi des travaux du même type déjà réalisés.

- Établis un échéancier selon les exigences présentées. Ton agenda devient alors un partenaire essentiel !
- Adresse-toi à un étudiant qui a déjà réussi le cours pour connaître ses trucs et comparer vos méthodes.
- Prends l'habitude d'adopter des comportements favorables tels que: être à jour, assurer une présence aux cours et arriver à l'heure, ne pas accumuler de fatigue, etc.
- Si tu as tendance à remettre constamment à plus tard des tâches à accomplir, le service de psychologie pourra t'aider à en préciser les causes et à trouver les moyens de surmonter cette habitude de procrastination qui assombrit sans doute ta qualité de vie.

4.10 ASP : Aspirations scolaires



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE* .

** Si tu étudies dans un programme de formation technique, ton résultat se situera normalement au quartile 3 ou 4. Ce résultat correspond bien à ton niveau actuel d'aspiration scolaire. Par ailleurs, un résultat dans le quartile 1 ou 2 reflète un désir d'accéder à des études universitaires après ton DEC.*

Par contre, si tu étudies au secteur préuniversitaire, ton résultat se situera normalement au quartile 1 ou 2. Un résultat dans le quartile 3 ou 4 signifie que ton niveau actuel d'aspiration ne correspond pas aux objectifs poursuivis par les programmes de ce secteur, c'est-à-dire la préparation à des études universitaires.

Les aspirations sont un peu à l'image d'un pont qui relierait tes rêves à l'avenir que tu souhaites. Il t'appartient de construire des projets d'avenir sur une base solide, dont l'exercice d'une carrière qui s'intégrera harmonieusement à ta vie personnelle. D'où l'importance de lier ton choix de programme d'études actuel à tes efforts pour atteindre ton idéal de vie.

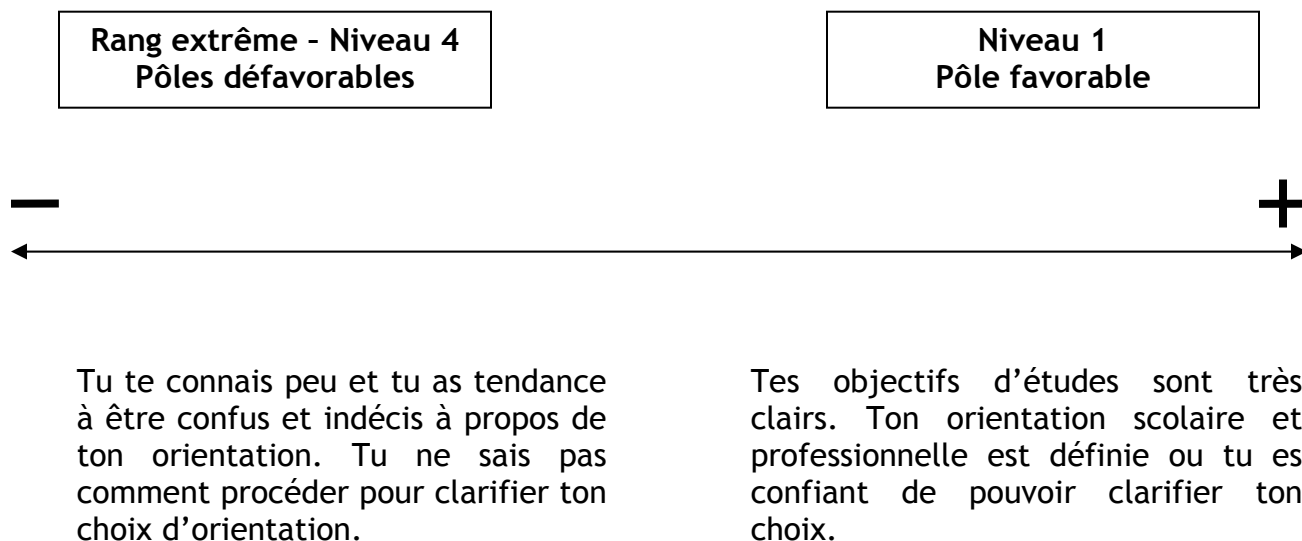
Conseils pratiques

- Discute de tes ambitions, de tes rêves avec tes amis, tes parents, tes professeurs pour t'aider à déterminer ce que tu veux être, à bâtir des projets d'avenir. Ne laisse pas le hasard, la chance, une idée soudaine décider de ton avenir.
- Fixe-toi des objectifs clairs et réalistes afin d'atteindre le but que tu poursuis. N'hésite pas à échanger des idées avec un conseiller en orientation sur ton projet de

vie et assure-toi que ton programme d'études et tes efforts te permettront d'atteindre tes objectifs de carrière.

- Utilise les ressources du centre en information scolaire du cégep pour explorer le marché du travail, connaître les programmes de formation et les conditions d'accès. Par exemple, il existe de plus en plus de passerelles pour faciliter le passage des programmes de la formation technique aux programmes universitaires. S'informer est une étape importante pour faire un choix éclairé.

4.11 CC : Clarté des choix d'orientation



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

Le choix d'un métier, d'une profession mûrit avec le temps. De plus, tu devras prendre des décisions d'ordre professionnel tout au long de ta vie, et cela ne sera pas toujours facile. Les décisions les plus satisfaisantes seront celles qui sauront respecter à la fois tes ressources et tes attentes personnelles, selon les possibilités de carrière qui te conviennent.

Se donner du temps de réflexion pour mieux se connaître augmente les chances d'effectuer des choix satisfaisants. En faisant le bilan de tes expériences scolaires, de stages, d'emploi, de loisirs et de bénévolat, tu seras plus en mesure de préciser tes champs d'intérêt, tes aptitudes, tes valeurs et tes préférences à l'égard des études et du marché du travail.

Il est normal de vivre des périodes d'interrogation, de remise en question, particulièrement en première ou en deuxième session :

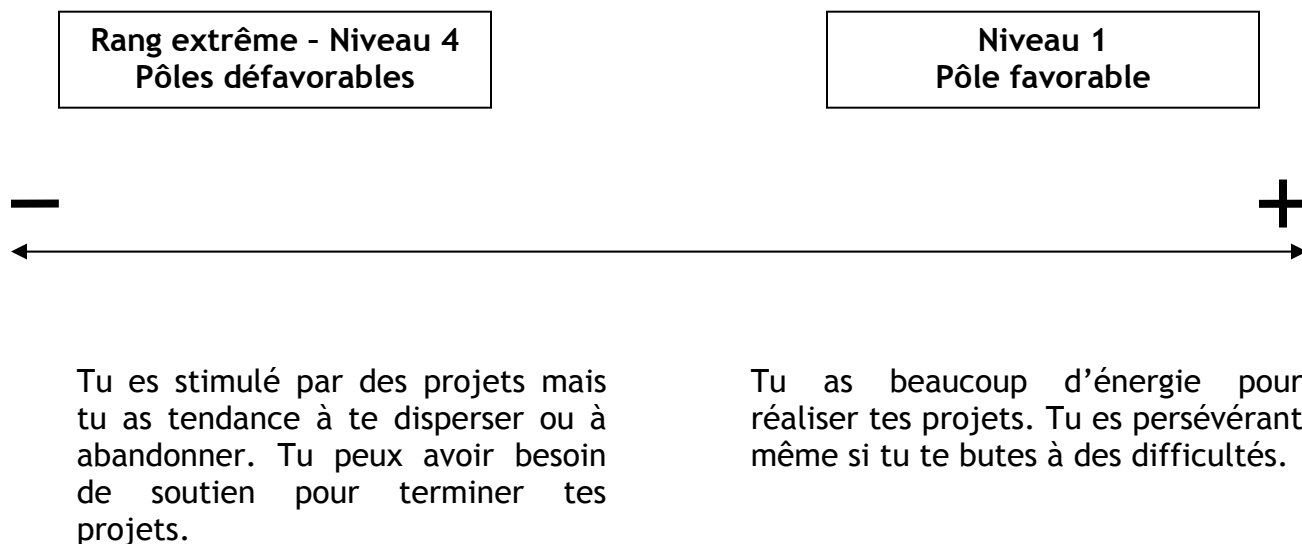
« Qu'est-ce que je fais ici, suis-je à la bonne place ? »

Par contre, si le doute s'installe allègrement, accompagné d'un sentiment d'inconfort grandissant, cela se répercutera forcément sur ta motivation et pourrait avoir des conséquences négatives sur ta réussite scolaire et la construction de ton avenir professionnel.

Conseils pratiques

- En cas de malaise persistant, n'hésite pas à réévaluer sérieusement ta situation. Un changement de trajectoire est toujours possible. Il est important de donner un sens à tes études. Un conseiller en orientation peut te guider dans cette démarche de réflexion et te proposer des moyens appropriés pour clarifier ta situation. Par la suite, l'aide pédagogique individuel pourra te tracer un cheminement d'études tenant compte des exigences de ton nouveau choix de programme, le cas échéant.
- Adopte une attitude ouverte pour évaluer tes expériences et tes compétences : il n'y a pas qu'un choix possible ! Habituellement, le profil d'une personne permet d'exercer plus d'une profession. Qui plus est, une formation peut conduire à plusieurs emplois. Cependant, il est primordial de choisir un programme d'études satisfaisant comme tremplin de départ de sa vie professionnelle.
- Prends contact avec le marché du travail pour explorer des professions : visites, entrevues d'information, emplois, bénévolat, cybermentorat, etc. Cela te permettra de développer une vision plus claire et plus réaliste du domaine qui te convient.

4.12 EC : Engagement face aux choix



La persévérance est un autre gage de réussite. Bien sûr, il est important d'investir temps et énergie dans ses études, mais il faut aussi se donner le temps de voir le résultat de ses efforts, et se faire confiance dans sa capacité de progresser, d'atteindre son but.

Encore là, se fixer des objectifs de carrière qui tiennent compte de ses possibilités et de ses attentes nourrira le désir de persister même pendant les moments où l'on songe à tout abandonner. La motivation pour les études peut varier d'un cours à l'autre, d'une session à l'autre : elle n'est pas toujours au beau fixe !

Conseils pratiques

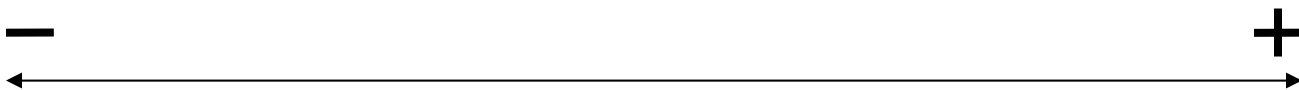
- Ne cède pas au découragement à la première difficulté ! Donne-toi le temps de réessayer plus d'une fois avant de lâcher, et va chercher le soutien nécessaire.
- Participe à des activités liées à tes études ou à tes activités professionnelles futures. Discute des aspects pratiques de ta future profession avec tes professeurs. Discute avec des finissants et avec des diplômés. Cela te permettra de consolider progressivement ton choix d'orientation.
- Un programme de formation et une carrière peuvent ne pas satisfaire tous les intérêts et toutes les compétences que l'on souhaite développer. Les loisirs et le bénévolat peuvent aussi t'offrir de belles occasions de t'épanouir.

- Fais le point régulièrement sur ta situation : conformité du choix d'orientation, efficacité des méthodes de travail, mesure de ta progression, des connaissances et des apprentissages acquis. Maintiens aussi l'énergie nécessaire pour atteindre ton objectif.

4.13 AS : Anxiété sociale

Rang extrême - Niveau 4
Pôles défavorables

Niveau 1
Pôle favorable



Au contact de nouvelles personnes, tu ressens de la nervosité. Tu es plutôt gêné et tu ne sais pas toujours comment réagir. Tu as du mal à t'exprimer devant un groupe et tu es souvent préoccupé par ce que les autres peuvent penser de toi.

Tu es confiant dans tes relations interpersonnelles et à l'aise de faire les premiers pas pour établir un contact. Tu as de la facilité à t'exprimer devant un groupe. Tu es peu préoccupé par les réactions des autres.

Mon résultat à cette échelle se situe dans le **QUARTILE** .

Étudier au cégep, c'est baigner dans un univers de communication. Non seulement tu reçois des connaissances et de l'information sous forme de communication orale et écrite, mais tu dois à ton tour interagir avec les autres. En plus de rédiger des travaux, il arrive que tu aies à exprimer verbalement tes idées, à discuter et à argumenter.

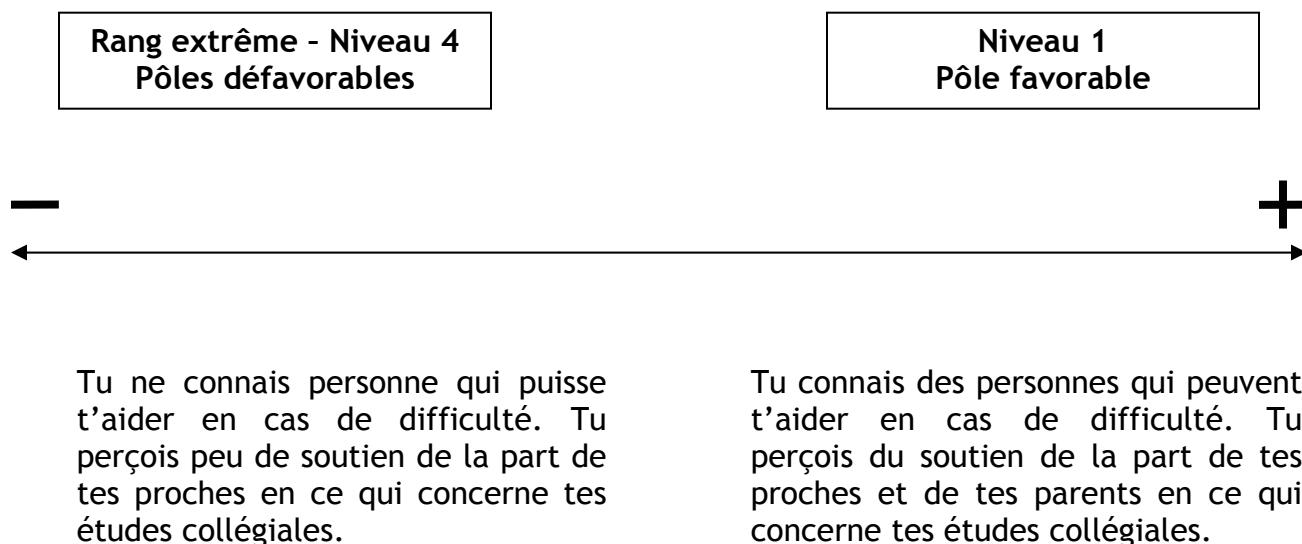
Rares sont les personnes qui sont à l'aise pour communiquer verbalement en tout temps et en toutes circonstances. Même les personnes qui ont la parole facile et qui semblent sûres d'elles-mêmes ont acquis petit à petit cette habileté.

Conseils pratiques

- Prends l'initiative d'engager la conversation en faisant les premiers pas pour aller vers l'autre. Utilise des questions rituelles pour débiter (ex. :« Bonjour, comment ça va ? »).
- Ne t'oblige pas à toujours parler. Une conversation suppose, cela va de soi, une écoute active pour laisser le temps à l'autre de s'exprimer.

- Pose des questions en classe. Fais valoir ton point de vue dans une discussion, même s'il est différent de celui des autres. Cela enrichira les échanges.
- Observe les réactions positives que te témoigne ton entourage proche : sourires, remarques sympathiques. Ces réactions sont une invitation à te faire confiance, à t'ouvrir, à prendre le risque d'être toi-même, à partager ce que tu es et ce que tu vis.
- Si tu es gêné de t'exprimer devant un groupe, parles-en à une personne de confiance. L'expression de ton malaise t'aidera à puiser dans tes ressources personnelles pour apprivoiser ton émotion.
- Le service de psychologie peut t'aider à mieux comprendre cette difficulté et à poser les jalons nécessaires à ta progression.

4.14 SS : Perception du soutien social



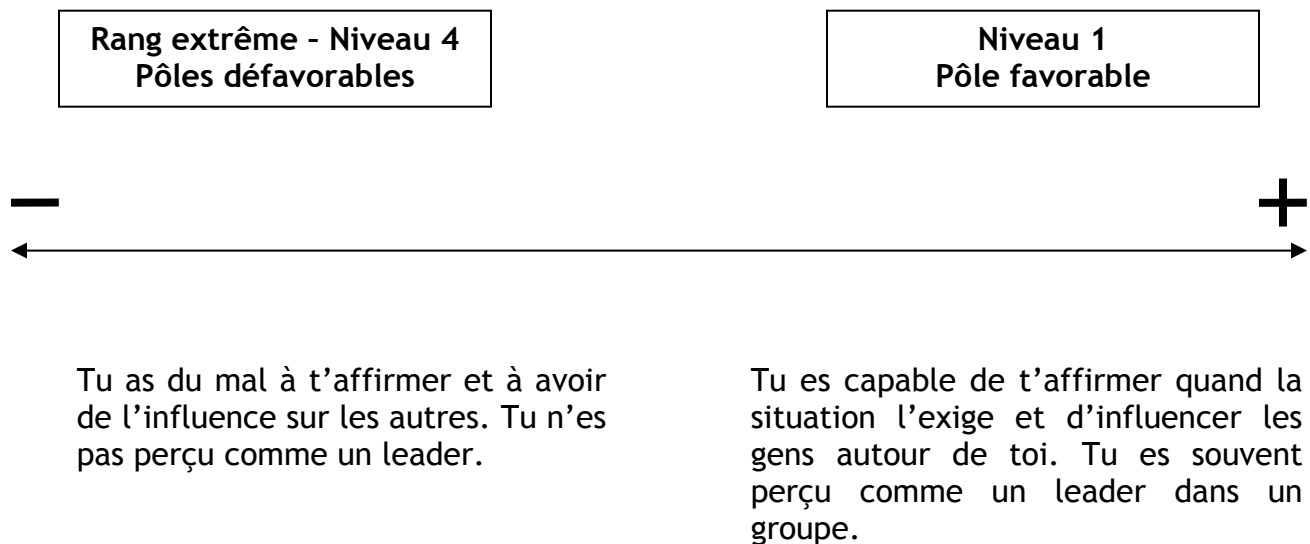
Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

Cultiver un réseau de personnes avec lesquelles nous nous plaisons à échanger est une source d'enrichissement personnel et peut être un apport non négligeable pour réussir. En certaines circonstances, pouvoir compter sur le soutien matériel, moral ou affectif de son entourage aide à résoudre bien des difficultés. Le simple fait d'exposer ses préoccupations contribue à mieux comprendre sa situation et permet d'envisager des solutions possibles.

Conseils pratiques

- Si tu es nouvellement arrivé au cégep, tu auras sans doute à nouer de nouvelles amitiés... tout comme l'ensemble des étudiants qui arrivent d'ailleurs ! Ce nouveau réseau social facilitera grandement ton intégration. La solitude a ses bienfaits, qui deviennent vite des fardeaux quand on en abuse.
- De même, si tu as dû quitter la maison familiale, ta région d'origine, les nouveaux liens tissés serviront à rendre plus aisées la réorganisation de ta vie et l'adaptation à un nouveau milieu.
- Trouve les personnes qui peuvent t'appuyer en cas de coup dur dans ta famille et parmi tes amis, au cégep, au travail et dans tes loisirs. Il importe de pouvoir compter sur une ou sur plusieurs personnes avec qui partager joies et peines, pensées et sentiments.

4.15 L : Leadership



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

Au cégep, tu dois développer tes habiletés intellectuelles, mais aussi des habiletés à exprimer tes opinions et tes sentiments. Il importe de savoir prendre sa place parmi les autres ; il faut aussi respecter ceux qui cherchent à prendre la leur. Par ailleurs, dans un groupe, certains auront tendance à s'effacer, tandis que d'autres voudront imposer leur volonté à tout prix. Il te faudra apprendre à négocier avec ces deux extrêmes.

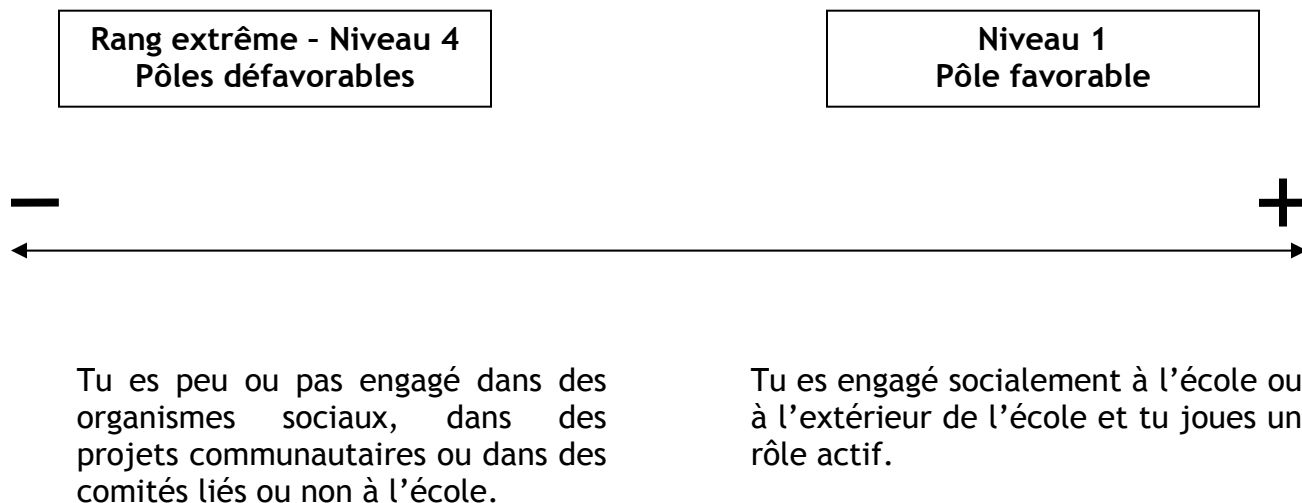
Adopter un comportement affirmatif, respectueux de soi et des autres n'est pas facile. Certains auteurs affirment même que cet apprentissage dure toute la vie.

Conseils pratiques

- Ne laisse pas les autres s'exprimer ou choisir à ta place. Prends plutôt le risque d'exprimer petit à petit ce que tu penses, ce que tu veux, ce que tu ressens, tout en respectant l'autre. Cette attitude t'attirera du respect, te valorisera, et tu te sentiras davantage en paix avec toi-même.
- Certains cégeps offrent des ateliers de groupes sur l'affirmation de soi à ceux et à celles qui souhaitent améliorer la qualité de leurs relations avec les autres.

- Si tu as tendance à t'imposer contre vents et marées, essaie de développer ton empathie, ta capacité d'écouter et de saisir le point de vue d'autrui. Cette attitude t'amènera à mieux comprendre les autres et à être plus apprécié d'eux.

4.16 IS : Implication sociale



Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

Le cégep est plus qu'un lieu d'apprentissage scolaire. C'est aussi un milieu qui te permet de tisser des liens, de collaborer à des projets collectifs. Il t'offre la chance de vivre des expériences stimulantes et variées, reliées ou non à ton domaine d'études.

Le fait de participer à des activités étudiantes t'aide à te sentir à l'aise au cégep et à développer tes habiletés sociales. Cela te donne la possibilité de contribuer au bien-être de ta communauté. Tu pourras ainsi mettre en valeur tes compétences pour le travail d'équipe, la communication, la prise de responsabilités, la solidarité, pour ne nommer que celles-là.

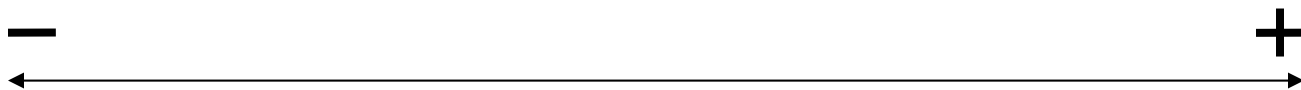
Conseils pratiques

- As-tu prévu des moments pour participer à des activités (communautaires, culturelles, sportives, récréatives, etc.) au cégep ou à l'extérieur ?

4.17 ES : Expérience du secondaire

Rang extrême - Niveau 4
Pôles défavorables

Niveau 1
Pôle favorable



Tu gardes une image négative de ton passage au secondaire. Tu juges que tu as eu des professeurs médiocres et tu estimes que ce que tu y as appris est peu utile pour le collégial.

Tu gardes une attitude positive à l'égard du secondaire. Tu juges que tu as eu de bons professeurs et tu estimes que ce que tu y a appris est utile et pertinent pour le collégial.

Mon résultat à cette échelle se situe dans le QUARTILE .

Quelle que soit la perception que tu gardes de ton passage au secondaire, tu devras tirer le meilleur parti possible de l'environnement collégial. Tes acquis du secondaire te seront fort utiles et il est toujours temps de combler tes lacunes, le cas échéant. Au cégep, tu es plus que jamais responsable de ta réussite.

Conseils pratiques

- Profite de ton séjour au cégep pour développer ton autonomie. Tu es l'artisan de tes choix pour tous les aspects de ta vie.
- Prends l'initiative de faire périodiquement le bilan de ta situation scolaire, d'identifier s'il y a lieu tes difficultés et leurs causes, de recourir au personnel et aux services du collège pour obtenir l'aide nécessaire. Au cégep, tu es le moteur de tes actions.

4.18 Éléments d'interprétation reliant certaines échelles

Tu es maintenant plus familier avec chacune des 17 échelles de l'IAP.

Si tu veux aller plus loin dans l'interprétation de ton profil, il te faut savoir que certaines échelles de l'IAP ont des liens entre elles.

En observant ton profil, quels liens peux-tu faire entre une, deux ou plusieurs échelles ? En te basant sur tes expériences personnelles, comment peux-tu les expliquer ?

Note ici tes trois principales observations :

1

2

3

Ton conseiller en orientation peut t'aider à approfondir l'interprétation de ton profil.

5 Bilan et plan d'action

Nous espérons que l'examen de ton profil t'a donné des pistes pour identifier les points qui sont favorables à ta réussite scolaire et ceux qui sont à améliorer, d'après les facteurs mesurés par l'IAP.

Bilan

5.1 Y a-t-il d'autres facteurs qui sont défavorables à ta réussite scolaire actuellement ? Prends quelques minutes pour y réfléchir et les noter ci-dessous :

5.2 Quels sont les aspects que tu souhaites améliorer ?

5.3 Plan d'action

À partir de maintenant, il t'appartient de passer à l'action. Pour réussir, il importe d'être déterminé, de prendre en main ta destinée et de fournir l'effort nécessaire. En somme, il faut te fixer des objectifs simples et réalistes selon tes priorités et te donner les moyens de les atteindre.

Devant une difficulté que tu ne peux pas surmonter seul, n'hésite pas à demander l'aide, le soutien ou les renseignements nécessaires à une personne-ressource de ton milieu.

Le tableau qui suit te servira de tableau de bord pour ton programme d'action.

Ordre de priorités des échelles à améliorer selon l'IAP	Objectifs recherchés	Moyens concrets	Échéancier pour la session
■ Priorité 1 :		<input type="checkbox"/> Nom de la personne ou des personnes à consulter _____ <input type="checkbox"/> Activités (ateliers de groupe, tutorat, etc.) _____ <input type="checkbox"/> Lectures et autres sources de renseignements _____ <input type="checkbox"/> Autres _____	<input type="checkbox"/> Date prévue de la démarche _____ <input type="checkbox"/> Heure _____ <input type="checkbox"/> Lieu _____
■ Priorité 2 :		<input type="checkbox"/> Nom de la personne ou des personnes à consulter _____ <input type="checkbox"/> Activités (ateliers de groupe, tutorat, etc.) _____ <input type="checkbox"/> Lectures et autres sources de renseignements _____ <input type="checkbox"/> Autres _____	<input type="checkbox"/> Date prévue de la démarche _____ <input type="checkbox"/> Heure _____ <input type="checkbox"/> Lieu _____

<p>■ Priorité 3 :</p>		<p><input type="checkbox"/> Nom de la personne ou des personnes à consulter _____</p> <p><input type="checkbox"/> Activités (ateliers de groupe, tutorat, etc.) _____</p> <p><input type="checkbox"/> Lectures et autres sources de renseignements _____</p> <p><input type="checkbox"/> Autres _____</p>	<p><input type="checkbox"/> Date prévue de la démarche _____</p> <p><input type="checkbox"/> Heure _____</p> <p><input type="checkbox"/> Lieu _____</p>
-----------------------	--	---	---

***QUE TA RÉUSSITE SOIT À LA MESURE DE TA MOBILISATION
ET DE TES ASPIRATIONS !***

Annexe

Liste des personnes-ressources et des services disponibles dans ton cégep pour t'aider à réussir