



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**  
Direction des services aux étudiants  
Centre d'aide aux étudiants

  
Apprentissage  
et réussite

## L'adaptation aux études universitaires

Besoin d'aide. [ulaval.ca](http://aide.ulaval.ca) ?



  
Apprentissage  
et réussite

## L'adaptation aux études universitaires

1. Les préoccupations des nouveaux étudiants
2. Trois tâches clés pour réussir votre programme
3. Une bonne intégration
4. Réorganisation sur plusieurs plans
5. Quelques stratégies d'étude



## 1. Les préoccupations des nouveaux étudiants

Nouveaux étudiants  
universitaires

Retour aux études

Originaire d'un  
autre pays



Originaire d'une  
autre province

Originaire d'une  
autre région

3

## 1. Les préoccupations des nouveaux étudiants (suite)

- ✓ Beaucoup de nouveautés
- ✓ Nouvelle culture à découvrir
- ✓ Plus de 40 000 étudiants inscrits



4

## 2. Trois tâches clés pour réussir votre programme

1. Vous adapter
2. Vous engager dans vos études
3. Développer au fur et à mesure votre identité professionnelle



5

## 3. Une bonne intégration

- ✓ Points critiques qui font la différence
  - La connaissance du nouveau milieu et de ses ressources
  - La qualité de l'encadrement offert aux étudiants
  - L'habileté de savoir apprendre
  - La disponibilité de ressources financières
  - Le potentiel de santé

6

### 3. Une bonne intégration (suite)

#### ✓ Phase de transition

- Période d'adaptation
- Perte des repères familiers, habituels
- Plusieurs réalités nouvelles
- Écart entre les attentes et la réalité



7

### 3. Une bonne intégration (suite)

#### ✓ Réactions possibles

- Vous pouvez être excité par ces nouveautés
- Vous pouvez être inquiet devant l'inconnu
  - *Suis-je à ma place dans ce programme?*
  - *Ai-je choisi la bonne université?*
  - *Comment vais-je me sentir avec mes collègues?*
  - *Est-ce que je vais réussir?*



8

### 3. Une bonne intégration (suite)

#### ✓ Conseils

- Donnez-vous du temps
- Acceptez de vous sentir ralenti
- Respectez votre rythme



### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans

#### ✓ Plan matériel



#### ✓ Plan social



#### ✓ Plan affectif



#### ✓ Plan scolaire



#### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)

##### ✓ Sur le plan matériel

- Lieux
  - *Campus*
  - *Ville*
  - *Appartement ou résidence*
- Emploi
- Gestion du temps



#### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)

##### ✓ Sur le plan matériel (suite)

##### Conseils:

- Établir des priorités parmi vos tâches
- Limiter le temps consacré à un emploi
  - *Maximum 10 à 15 heures par semaine*
- Veiller à bien gérer son temps
- Répartir le travail dès le début de la session



#### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)

##### ✓ Sur le plan social

- Réseau
- Milieu de vie
- Collaboration



13

#### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)

##### ✓ Sur le plan social (suite)

##### Conseils:

- Créez un nouveau réseau
  - *Parler à vos voisins de classe*
  - *Fréquenter le local de l'association étudiante*
  - *Participer aux activités socio-culturelles ou sportives*
- Rencontrez vos professeurs et les directeurs de programme



14

#### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)

##### ✓ Sur le plan affectif

- Vis-à-vis la famille
- Relations amicales et amoureuses
- Colocataires



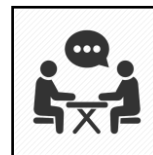
15

#### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)

##### ✓ Sur le plan affectif (suite)

##### Conseils:

- Parlez-en avec votre entourage
- Prenez des nouvelles ententes avec vos proches
- Donnez-vous du temps, mais n'attendez pas d'être en conflit pour réagir



16



#### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)

##### ✓ Sur le plan scolaire

- Nouvelles exigences d'étude
- Charge de travail
- Climat
- Organisation



17

#### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)

##### ✓ Réactions possibles à l'adaptation scolaire

- Se lancer à corps perdu dans ses études
- Reculer face aux efforts exigés
- S'obliger à trop d'autonomie
- Nier ses difficultés
- Douter de ses capacités, de son choix



18

#### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)

✓ Sur le plan scolaire (suite)

Conseils:

- Gardez un régime de vie équilibré
- Planifiez votre travail par petits objectifs
- Développez un esprit de collaboration
- Allez chercher du soutien
- Donnez-vous du temps



19

#### 5. Quelques stratégies d'étude

- ✓ Prévoir des périodes d'étude brèves mais fréquentes
- ✓ Choisir un endroit où étudier



20

## 5. Quelques stratégies d'étude (suite)

- ✓ Étudier quand vous êtes alerte
- ✓ Viser un but précis à chaque séance d'étude



21

## 5. Quelques stratégies d'étude (suite)

- ✓ Commencer vos travaux le plus tôt possible
- ✓ Assister aux cours



22

## 5. Quelques stratégies d'étude (suite)

- ✓ Prendre des pauses régulièrement durant l'étude
- ✓ Éviter de prendre du retard



23

## 5. Quelques stratégies d'étude (suite)

- ✓ Vous préparer pour les examens
- ✓ Bien utiliser les heures creuses
- ✓ Vous informer et utiliser les ressources disponibles

<http://www.bibl.ulaval.ca/services/consultation-en-francais-ecrit>

<http://www.dti.ulaval.ca>



24

## L'adaptation aux études universitaires

### Conclusion

- ✓ Une question de temps
- ✓ Adaptation rapide ou graduelle
- ✓ À votre rythme

