


UNIVERSITÉ L'AVANTAGE L'AVANTAGE L'AVANTAGE  
 Direction des services aux étudiants  
 Centre d'aide aux étudiants

Apprentissage et réussite

## Partir du bon pied à l'université

besoin @ 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




---

---

---

---

---

---

---

---


Apprentissage et réussite

### 1. Les préoccupations des nouveaux étudiants

Retour aux études

Nouveaux étudiants universitaires

Originaire d'un autre pays



Originaire d'une autre province

Originaire d'une autre région

---

---

---

---

---

---

---

---

Apprentissage et réussite **1. Les préoccupations des nouveaux étudiants** (suite)

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



4

---

---

---

---

---


---

---

---

Apprentissage et réussite **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

---

---

---

---

---

---

---

---

Apprentissage et réussite **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

---

---

---

---

---

---


---

---

Apprentissage et réussite **3. Une bonne intégration (suite)**

✓ Phase de transition

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



7

---

---

---

---

---

---


---

---

Apprentissage et réussite **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

---

---

---

---

---

---


---

---

Apprentissage et réussite **3. Une bonne intégration (suite)**

✓ Conseils

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



9

---

---

---

---

---





---

---

---

Apprentissage et réussite

### 4. Une réorganisation sur plusieurs plans

- ✓ Plan matériel 
- ✓ Plan social 
- ✓ Plan affectif 
- ✓ Plan scolaire 

10

---

---

---

---

---

---

---

---

Apprentissage et réussite

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

- ✓ Sur le plan matériel
  - Lieux
    - Campus
    - Ville
    - Appartement ou résidence
  - Emploi
  - Gestion du temps



11

---

---

---

---

---

---

---

---

Apprentissage et réussite

### 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



12

---

---

---

---

---

---

---


---

Apprentissage et réussite

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

✓ Sur le plan social

- Réseau
- Milieu de vie
- Collaboration



13

---

---

---

---

---

---

---

---

Apprentissage et réussite

### 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

---

---

---

---

---

---

---

---

Apprentissage et réussite

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

✓ Sur le plan affectif

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



15

---

---

---

---

---

---

---


---

Apprentissage et réussite **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

---

---

---

---

---

---

---

---

Apprentissage et réussite **4. Une réorganisation sur plusieurs plans (suite)**

✓ Sur le plan scolaire

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



17

---

---

---

---

---

---

---

---

Apprentissage et réussite **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

---

---

---

---

---

---

---

---

Apprentissage et réussite **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

---

---

---

---

---

---


---

---

Apprentissage et réussite **5. Quelques stratégies d'étude**

✓ Prévoir des périodes d'étude brèves mais fréquentes

✓ Choisir un endroit où étudier



20

---

---

---

---

---

---


---

---

Apprentissage et réussite **5. Quelques stratégies d'étude (suite)**

✓ Étudier quand vous êtes alerte

✓ Viser un but précis à chaque séance d'étude



21

---

---

---

---

---


---

---

---

Apprentissage et réussite **5. Quelques stratégies d'étude (suite)**

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



22

---

---

---

---

---


---

---

---

Apprentissage et réussite **5. Quelques stratégies d'étude (suite)**

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



23

---

---

---

---

---

---

---


---

Apprentissage et réussite **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

---

---

---

---

---

---

---

---




Apprentissage  
et réussite

## L'adaptation aux études universitaires

**Conclusion**

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



25

---

---

---

---

---

---

---

---