

Bonjour et bienvenue à cette baladodiffusion qui vous est présentée par le Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Le thème de ce balado sera « Comment mieux composer avec le refus d'admission dans un programme contingenté ». Si vous faites partie des personnes qui, chaque année, font face à un refus d'admission à un programme contingenté, cette capsule pourrait vous intéresser.

Bien sûr, cette expérience varie dans sa nature et dans son intensité, et est vécue différemment selon les individus. Cependant, même si le degré d'inconfort lié au refus est très variable, il n'en demeure pas moins que, pour plusieurs, vivre un refus a toutes les caractéristiques d'un choc et doit être abordé comme tel. Cela dit, n'oublions pas que l'on peut être un bon candidat et être refusé.

Dans un premier temps, je vous parlerai de l'expérience d'un refus pour, par la suite, vous proposer quelques idées pour y réagir de la meilleure façon. Commençons par l'expérience d'un refus. Tout d'abord, faire face à la réalité. Être refusé, c'est d'abord rencontrer une limite dans l'atteinte des objectifs que l'on poursuit. Pour beaucoup d'entre vous, il est possible que jusqu'ici, du moins au plan scolaire, vos efforts ont été récompensés. Et voilà que cette fois le système s'interpose entre vous et ce que vous désirez faire dans la vie, vous plaçant ainsi contre votre gré dans l'obligation de faire un autre choix. Évidemment, si vous rêviez depuis longtemps de devenir pharmacienne ou architecte, si vous étiez convaincu que ce soit vous convenais parfaitement et aviez presque la certitude d'être admis, cette contrainte sera d'autant plus difficile à accepter. Mais, quelle que soit votre situation, il y a fort à parier que prendre une autre direction n'aura rien de bien tentant.

Parlons maintenant des impacts d'un refus. Être refusé, c'est composer avec les conséquences ou les impacts qui en découlent. D'abord, devoir se dire je ne serai pas étudiante en droit ou je ne serai pas étudiant en physiothérapie, du moins pas cette année, peut être déroutant et insécurisant. C'est donc la perte, dans l'immédiat, d'un certain statut social et des avantages qui l'accompagnent. Par exemple, la reconnaissance, le prestige, parfois l'impression de perdre un groupe d'appartenance et autres. L'impression de perdre du temps et d'être désorganisé peut aussi vous habiter. Qu'est-ce qui va m'arriver? Parfois, c'est la fierté, l'estime ou l'image de soi qui peuvent être sérieusement égratignées au passage, et ce, surtout si vous avez interprété ce refus comme un échec.

Pour d'autres, il s'agira également de tenter de voir ce qui aurait pu être différent, de vivre des regrets. Par exemple, ai-je suffisamment consacré du temps à mes études, ai-je mis trop de temps dans des activités parascolaires ou un travail parfois essentiel pour pouvoir payer mes études. Ici, il faut savoir se le pardonner. Il n'est donc pas surprenant alors que cette expérience vous amène à éprouver de la frustration, de la déception, de la colère, de la tristesse. Comme il n'est pas surprenant non plus que vous puissiez souhaiter très fort, intérieurement, que ce refus n'ait jamais été formulé.

Voyons maintenant comment y réagir. Premièrement, brisez l'isolement. En pareil moment, il est important de résister à la tentation de garder le silence sur ce qui vous arrive. Discutez de votre situation avec des personnes en qui vous avez confiance. Vous vous sentirez moins seul et cela vous permettra d'apprivoiser, peu à peu, cette réalité éprouvante et face à laquelle vous devez réagir même si le cœur n'y est pas. Ces échanges vous aideront à voir plus clair en vous-même et à prendre ainsi de meilleures décisions.

Deuxièmement, évaluez concrètement votre situation. Dans les décisions que vous devez prendre, il est primordial de tenir compte de certaines réalités universitaires qui sont incontournables. Les politiques et les processus d'admission peuvent parfois paraître complexes. Pour le dossier scolaire, selon le nombre de crédits cumulés au niveau universitaire, on pourra tenir compte de la cote R et un calcul d'une CRU, c'est-à-dire cote de rendement universitaire ou cote Laval. La catégorie d'admission changera selon le nombre de crédits cumulés au moment du dépôt d'une demande d'admission. Être sur une liste d'attente peut aussi vous indiquer que vous n'étiez pas loin de votre but. D'autres critères peuvent être présents dans les processus d'admission et peuvent changer d'une année à l'autre. Par exemple, les tests tels que le Casper, entrevue, lettre de motivation. Il est important de connaître ce qui vous a causé problème. Ces données vous serviront de base dans l'évaluation des divers scénarios qui s'offrent à vous. Pour l'Université Laval, certains documents peuvent guider votre réflexion en ce sens, notamment les informations concernant les programmes contingentés, la cote Laval et la table des étalons. Vous trouverez ces documents sur le site ulaval.ca.

Troisièmement, explorez tous les scénarios. Même si souvent vous êtes dans l'obligation de faire vite, il demeure important de bien considérer toutes les hypothèses possibles. « Hâtez-vous lentement », résume assez bien l'attitude qu'il est souhaitable de prendre en ces circonstances. Ainsi, en tenant compte de l'ensemble de vos caractéristiques personnelles et des éléments de votre réalité, vous avez avantage à vous accorder le temps nécessaire pour bien explorer les différentes alternatives suivantes.

Tout d'abord, la possibilité de faire une nouvelle demande d'admission dans le même programme. Vous pouvez ainsi faire le choix de déposer éventuellement une nouvelle demande d'admission dans le programme où vous avez été refusé. Selon la cause du refus, des actions pourront être prises. Pour cette option, vos premières préoccupations seront évidemment: un, d'améliorer votre dossier scolaire, et deux, d'évaluer les actions à faire pour avoir une meilleure performance à une entrevue ou test, lorsque c'est possible. De plus, pour cette option, votre stratégie sera de débiter un programme transitoire. Pour bien choisir ce programme, vous devrez alors tenir compte de différents éléments tels que vos aptitudes, vos intérêts et vos acquis antérieurs, puisque la motivation et le plaisir d'étudier dans une discipline pour laquelle on éprouve de l'attrait jouent un rôle important au plan de la performance. Vous devrez également considérer les règles d'admission et les nouvelles données qui s'appliqueront lors de votre prochaine demande. Car si vous fréquentez l'Université Laval, vous êtes désormais un candidat en changement de programme. Bien sûr, même en procédant de cette manière et en mettant toutes les chances de votre côté, personne ne pourra vous

offrir de garantie absolue sur votre admission au programme convoité. Il vous faut donc évaluer les risques quant au temps à investir et à la performance à atteindre. Cette option étant de toute façon la plus complexe, il est souvent plus avisé de consulter un professionnel.

Vous pourriez aussi décider de prendre une autre route. Ainsi vous pourriez faire un choix dont le premier critère serait de vous permettre de vous retrouver à plus long terme dans un emploi qui répondrait à vos attentes. Par exemple, vous avez été refusé en ergothérapie. Vous choisissez maintenant, après mûre réflexion, de devenir enseignant au primaire. Travailler avec les enfants étant ce qui vous tient le plus à cœur. En somme, vous prenez une autre route qui vous assure de vous réaliser en acceptant qu'il vous faudra du temps pour être complètement à l'aise avec cette décision. Tourner la page est presque toujours très difficile. Parfois, nos mêmes critères de choix pourraient servir de base pour faire un nouveau choix.

Une autre possibilité est de tenter de trouver le meilleur compromis. Ainsi, vous optez pour la voie du meilleur compromis, c'est à dire tenter de concilier les deux buts précédents. Cela revient à faire un choix de programme qui vous apparaît satisfaisant à plus long terme et qui semble vous offrir néanmoins de bonnes possibilités d'améliorer votre dossier scolaire en vue d'une nouvelle demande d'admission dans le programme où vous avez été refusé. Dans ce scénario, comme dans tout compromis, il y a une part de renoncement. Par contre, il vous assure la possibilité d'avancer dans une direction qui a du sens pour vous et de poursuivre vos études sans avoir perdu temps et énergie si vous ne parvenez pas à obtenir les notes nécessaires pour être admis ou admise dans le programme correspondant à votre premier choix.

Finalement, vous pourriez décider de retarder la décision à prendre. Ainsi vous décidez de retarder la décision à prendre et d'utiliser ce temps pour diversifier vos expériences, améliorer vos compétences, explorer de nouvelles réalités et autres. Autrement dit, vous faites une pause avec l'intention de repartir dans la meilleure direction possible.

Comme vous venez de le constater, plusieurs options s'offrent à vous, chacune étant porteuse d'avantages et d'inconvénients. Pour finaliser votre décision, vous avez donc intérêt à analyser toutes ces options afin de privilégier celle qui sera la plus pertinente pour vous. Rappelez-vous cependant que dans toute prise de décision demeurent des incertitudes, même si vous avez très bien réfléchi. Souvenez-vous également qu'un choix professionnel est un moyen de réalisation et non une fin en soi. Concrètement, cela signifie que les buts que vous désirez atteindre, que ce soit le bonheur, le succès, l'aide aux autres, le prestige ou la reconnaissance, vous appartiennent et restent toujours accessibles par d'autres voies.

Pour aller plus loin sur le sujet, direction le site web du Centre d'aide aux étudiants sur l.aide.ulaval.ca. Vous y retrouverez plusieurs ressources et aide concernant l'orientation scolaire et professionnelle, ainsi que sur d'autres sujets. Sur ce, je vous souhaite une excellente fin de journée.