

# S'ADAPTER AUX ÉTUDES UNIVERSITAIRES

Centre d'aide aux étudiants  
Université Laval



1

# POUR UNE BONNE INTÉGRATION

---

Centre d'aide aux étudiants / Université Laval  
[aide.ulaval.ca](http://aide.ulaval.ca)



2

## Les préoccupations des nouveaux étudiants

- Beaucoup de nouveautés
- Nouvelle culture à découvrir
- Plus de 43 000 étudiants inscrits



### Trois tâches clés

Pour réussir son programme

- S'adapter 
- S'engager dans ses études
- Développer au fur et à mesure son identité professionnelle

## 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



5



## Une phase de transition

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



6

## Différentes 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?*



7

## Quelques conseils

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



8

# UNE RÉORGANISATION SUR PLUSIEURS PLANS

Centre d'aide aux étudiants / Université Laval  
aide.ulaval.ca



9

## Une réorganisation

Sur le plan matériel

- Lieux (campus/services à distance, ville, appartement ou résidence)
- Emploi
- Gestion du temps



10



## 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 les tâches scolaires dès le début de la session



11

## Une réorganisation

Sur le plan social

- Réseau
- Milieu de vie
- Collaboration



12



## Conseils

- Créez un nouveau réseau
  - ✓ Discutez avec vos collègues (en classe, sur les forums)
  - ✓ Contactez votre association étudiante
  - ✓ Participez aux activités socio-culturelles ou sportives
- Échangez avec vos professeurs et le directeur de votre programme



13

## Une réorganisation

Sur le plan affectif

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



14



## Conseils

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

## Une réorganisation

Sur le plan scolaire

- Nouvelles exigences d'étude
- Charge de travail considérable
- Climat plus impersonnel ou compétitif
- Organisation scolaire différente
- Approches pédagogiques variées





## Réactions possibles

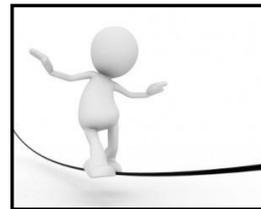
- Se lancer à corps perdu dans ses études
- Reculer face aux efforts exigés
- S'obliger à trop d'autonomie
- Nier ses difficultés
- Douter de ses capacités, de son choix



17

## 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



18

# L'ADAPTATION AUX COURS À DISTANCE

Centre d'aide aux étudiants / Université Laval  
aide.ulaval.ca



19



## Mode d'enseignement à distance

- Offre une plus grande flexibilité
- Exige plus d'autonomie
- Demande de gérer son rythme d'apprentissage
- Différents modes:
  - Synchrones (en direct, classes virtuelles)
  - Asynchrones (en temps différé)



20

## Conseils et outils

Pour réussir vos cours à distance

- Développer votre motivation
- Apprendre à vous organiser et gérer votre temps
- Acquérir des méthodes d'étude efficaces
- Ne pas hésiter à demander de l'aide
- Consulter le site internet de la Formation à distance  
<https://www.distance.ulaval.ca/etudiants-actuels>



21

# QUELQUES STRATÉGIES D'ÉTUDE

Centre d'aide aux étudiants / Université Laval  
[aide.ulaval.ca](http://aide.ulaval.ca)



22



## Quelques stratégies d'étude

- Prévoir des périodes d'étude brèves mais fréquentes
- Choisir un endroit où étudier
- Étudier quand vous êtes alerte
- Viser un but précis à chaque séance d'étude
- Commencer vos travaux le plus tôt possible
- Assister aux cours



23



## Quelques stratégies d'étude

suite

- Prendre des pauses régulièrement
- Éviter de prendre du retard
- Vous préparer pour les examens
- Bien utiliser les heures creuses
- Vous informer et utiliser les ressources disponibles



24

## Vous informer et utiliser les ressources disponibles

Sur le site du Centre d'aide aux étudiants

- Formations interactives « Les Clés web »  
<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/formations-interactives/>
- Rubriques techno  
<https://www.aide.ulaval.ca/les-rubriques-techno/>
- S'adapter aux cours à distance  
<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/sadapter-aux-cours-a-distance/>



25

## Autres ressources sur le campus

À l'Université Laval

- Services de la bibliothèque  
<https://www.bibl.ulaval.ca/services/>
- Formation à distance  
<https://www.distance.ulaval.ca/etudiants-actuels>
- Direction des technologies de l'information (DTI)  
<https://www.dti.ulaval.ca/>



26

# EN CONCLUSION

---

Centre d'aide aux étudiants / Université Laval  
[aide.ulaval.ca](http://aide.ulaval.ca)

