

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

LE PASSAGE VERS LES ÉTUDES COLLÉGIALES : COMMENT FAIRE FACE AUX CHANGEMENTS ?

Quoi retenir de cet épisode ?

- La **transition du secondaire vers le collégial** implique plusieurs changements dans le quotidien des jeunes :
 - Le **transport** devient souvent plus long et compliqué;
 - Le **cercle social** du jeune change et ses ami·es du secondaire n'en feront pas nécessairement partie;
 - Il s'agit d'un **nouvel environnement** avec des règles différentes et plus de responsabilités.
- Les **études collégiales nécessitent plus d'autonomie** de la part du jeune, tels que :
 - La **gestion du temps et de l'horaire** devient plus complexe et entièrement la responsabilité de votre jeune;
 - Votre jeune devra aller **chercher de l'aide**, s'il en a besoin, par lui-même;
 - La **charge de travail** augmente;
 - Des difficultés au niveau de la **conciliation études-travail** peuvent apparaître.
- **Comme parent**, certaines actions peuvent aider votre jeune dans cette transition :
 - L'encourager à participer aux portes ouvertes et visiter en sa compagnie les lieux avant la rentrée scolaire;
 - L'aider à planifier le trajet pour se rendre au nouvel établissement qu'il fréquentera;
 - L'aider à planifier son horaire;
 - Discuter de ses questions ou de ses inquiétudes.
- La **transition scolaire dure toute l'année**, en débutant par les travaux, la mi-session, la gestion de l'horaire d'école avec le travail, etc. Comme parent, être disponible pour votre jeune toute l'année facilite la transition, car ce sont de nouvelles expériences tout au long de celle-ci !

QUELLE EST LA RELATION ENTRE UNE TRANSITION SCOLAIRE SAINTE ET LA SANTÉ MENTALE POSITIVE DES ADOS ?

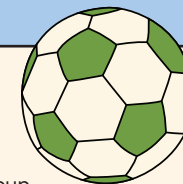
La santé mentale, c'est comme une plante : il faut en prendre soin. Et comme les plantes, un nouveau milieu peut avoir un impact négatif ou positif sur son développement ! Pour s'assurer que votre jeune vive une transition scolaire positive vers le milieu collégial, des [compétences](#) peuvent être développées.

Bien se connaître pour accueillir positivement la transition :

Connaître ses forces, ses faiblesses et ses réactions possibles face à un nouveau milieu est important pour pouvoir se préparer à cette nouvelle expérience. Il est possible d'accompagner votre jeune à travers cette transition en le questionnant sur ses connaissances, ses besoins et ses attentes face à son nouveau milieu.

Maintenir de bonnes habitudes de vie :

Les études collégiales demandent beaucoup plus d'autonomie que le secondaire. Développer de **bonnes habitudes de vie**, comme le maintien d'un nombre d'heures de sommeil suffisant, pratiquer de l'activité physique, planifier son agenda, prévoir des moments sociaux, facilite cette transition.



S'engager dans son milieu scolaire :

Les études collégiales offrent à votre jeune l'opportunité de tisser des liens avec des personnes partageant les mêmes intérêts et d'obtenir du soutien en cas de difficulté. **L'engagement social** des jeunes, que ce soit en s'inscrivant à des activités, clubs ou comités, favorise la création de relations sociales et est essentiel pour leur développement.

Demander de l'aide :

Bien que les jeunes apprennent à surmonter les défis de la vie par eux-mêmes, ils peuvent parfois se sentir débordés ou désorientés. C'est pourquoi il est essentiel que les jeunes soient capables de **demander de l'aide** quand la situation les dépasse. Comme parent, il peut être aidant de rechercher avec votre jeune les ressources qui sont disponibles au sein de leur établissement scolaire.



Pour en savoir plus sur les transitions scolaires

Les questionnements liés à la transition du secondaire vers le collégial peuvent être multiples. Plusieurs ressources en ligne existent pour s'informer et s'outiller sur le sujet.

- La [Table régionale de l'éducation en Mauricie](#) (TREM) a rédigé des [fiches informatives](#) pour aider à réduire le stress et l'insécurité liés aux différents niveaux de transition scolaire.
- La [Table Éducation Outaouais](#) offre plusieurs [conseils et astuces](#) sur différents aspects de la vie collégiale pour aider à orienter les jeunes à travers cette transition scolaire.
- Le [Portail d'Apprentissage](#) offre des vidéos et des outils pour apprendre aux jeunes qui transitionnent aux études supérieures à mieux [gérer leur temps](#), autant dans les cours qu'en dehors, et comment éviter la procrastination.
- [Jeconcilie.com](#) offre un test pour les étudiants qui dresse le portrait de leur conciliation travail-étude et donne des conseils basés sur leur situation personnelle.