

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

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

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- La transition du secondaire vers le collégial implique plusieurs changements dans le quotidien des jeunes, que ce soit au niveau du transport, du cercle social, des règles ou de l'augmentation des responsabilités.
- Les études collégiales nécessitent plus d'autonomie :
 - » La gestion du temps et de l'horaire devient plus complexe et entièrement sa responsabilité;
 - » Votre jeune devra aller chercher de l'aide par lui-même, s'il en a besoin;
 - » La charge de travail académique augmente, ce qui peut rendre la conciliation travail-étude-vie personnelle plus difficile.
- Certaines actions peuvent aider votre jeune dans cette transition :
 - » L'encourager à participer aux portes ouvertes avant la rentrée scolaire;
 - » L'aider à organiser ses tâches, son emploi du temps et son trajet vers le nouvel établissement;
 - » Discuter de ses questions ou de ses inquiétudes.
- La transition scolaire dure toute l'année et comme parent, être disponible pour votre jeune durant cette période l'aide à naviguer à travers les toutes les nouvelles expériences !

ASTUCES POUR FACILITER LA TRANSITION AU COLLÉGIAL

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 bénéfique pour leur développement.

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.

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 votre jeune soit capable de demander de l'aide quand la situation le dépasse. Comme parent, il peut être aidant de rechercher avec votre jeune les ressources qui sont disponibles au sein de son établissement scolaire.



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 3 / Épisode 3

« Si j'ai un conseil à donner c'est vraiment de se lancer et de pas avoir peur, parce qu'on est tous dans le même bateau en fait, on est tous nouveaux, donc, il ne faut pas avoir peur de faire les premiers pas [pour se faire des amis]. »

– **Emmanuelle**, étudiante au CÉGEP

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
CA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC