

# La transition secondaire-collégial

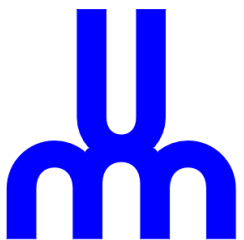
Ses caractéristiques, ses défis et des moyens pour mieux accompagner les jeunes

Éliane Thouin, Ph D., ps.éd.  
Centre de services scolaires Marguerite-Bourgeoys  
Réseau réussite Montréal



# Plan de la conférence

- Les caractéristiques générales de la transition secondaire-collégial
- Regard empirique sur la transition secondaire-collégial au Québec
- Mieux accompagner les jeunes pour augmenter leurs chances de réussite et de bien-être au collégial



Réseau réussite  
Montréal



ORDRE DES  
PSYCHOÉDUCATEURS  
ET PSYCHOÉDUCATRICES  
DU QUÉBEC



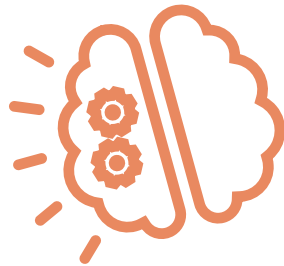
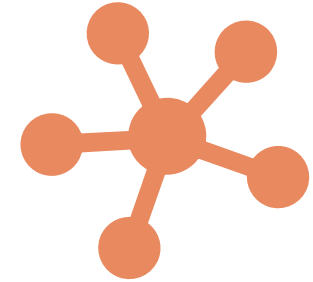
Centre d'éducation  
des adultes Champlain



**Votre transition ?**

# **Caractéristiques générales des transitions scolaires**

**Changements significatifs dans  
l'écosystème du jeune**

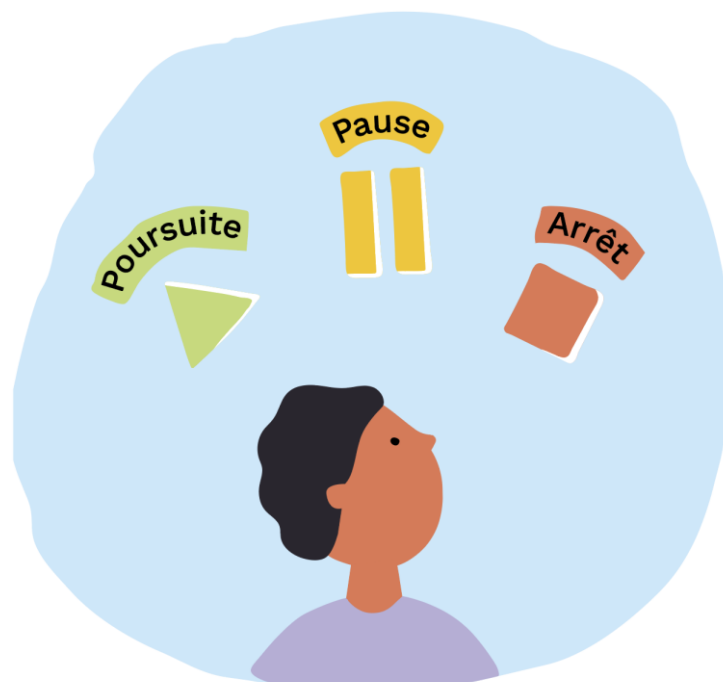


**Changements significatifs internes**

# **Caractéristiques spécifiques à la transition secondaire-collégial**

# 1. Une transition qui n'est pas obligatoire

L'obligation de fréquentation scolaire cesse à l'âge de 16 ans: les jeunes ont pour la première fois la possibilité d'arrêter leurs études.



En contexte actuel de pénurie de main-d'œuvre, le marché du travail peut paraître attrayant aux yeux de plusieurs jeunes.

## 2. Une transition marquée par un large éventail de possibilités



140 programmes d'études (techniques et préuniversitaires) dans près de 70 lieux d'enseignement partout au Québec

Autres prises de décisions importantes



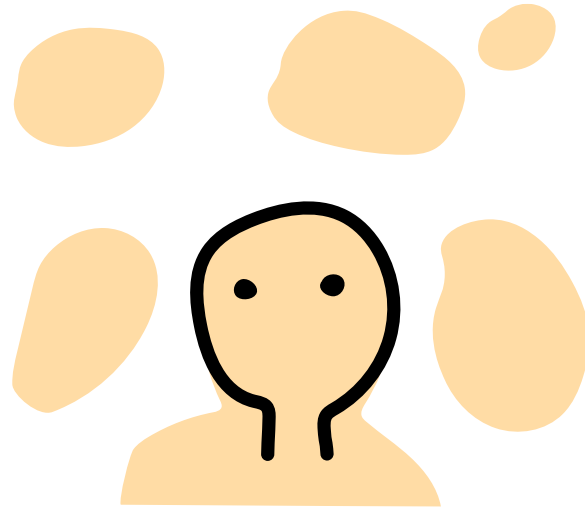
### 3. Une transition qui coïncide avec le passage à l'âge adulte



Apparition de nouvelles responsabilités et premières expériences de la vie adulte

Période charnière en matière de santé mentale

# Approche multidimensionnelle

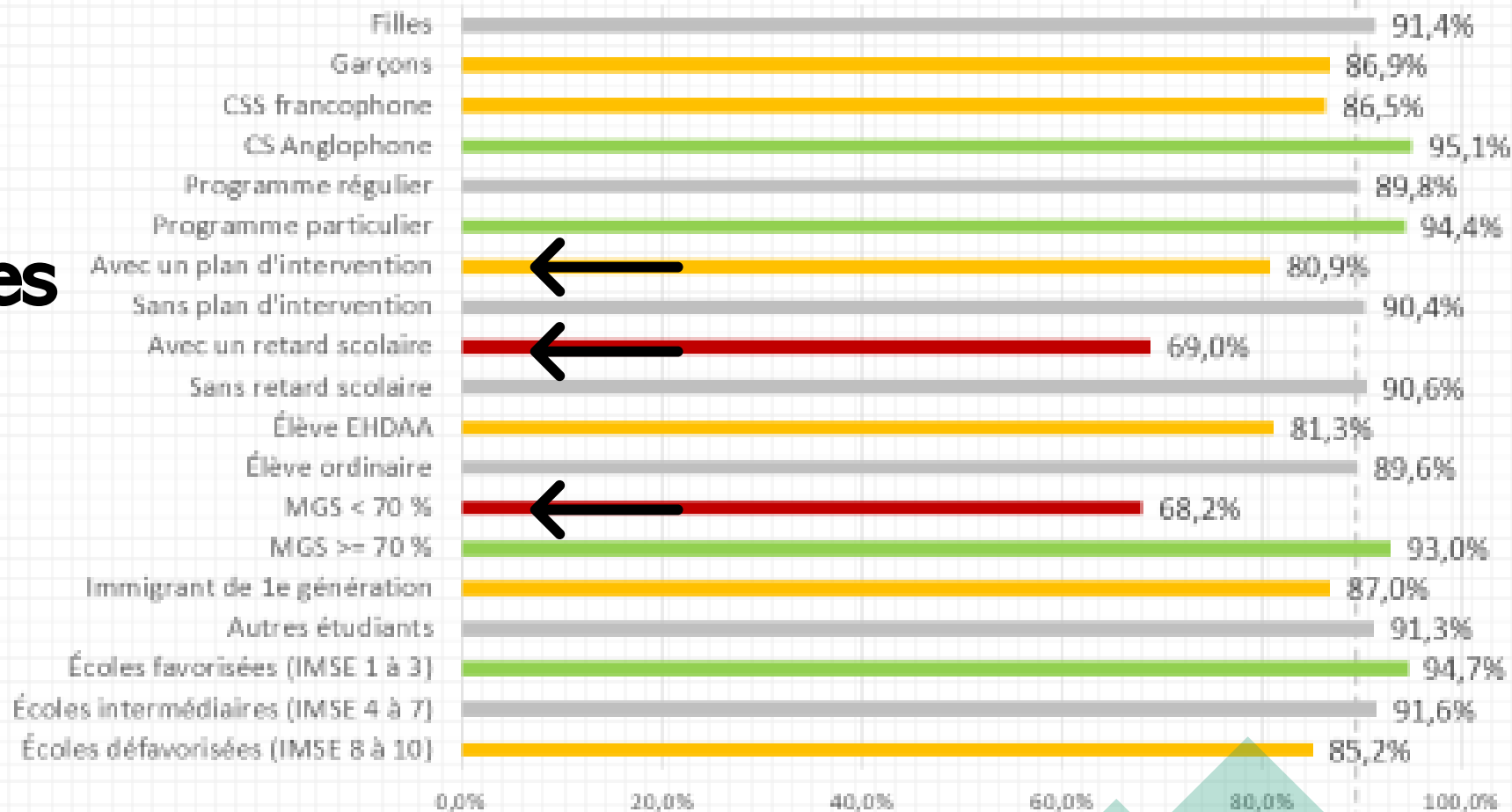


Dans ce contexte effervescent, il est essentiel d'adopter une approche multidimensionnelle pour mieux préparer et soutenir les jeunes face aux défis scolaires, sociaux et personnels qui marquent la transition secondaire-collégial.

**Regard empirique sur la transition secondaire-  
collégiale au Québec**

# Qui est à risque de vivre des difficultés?

## 4. Taux de réussite de plus de la moitié des cours à la première session d'études collégiales (groupe 1)



**Comité  
trajectoires  
(RRM et RCM)**

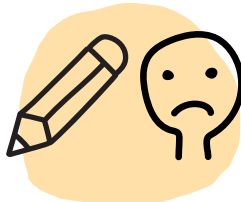
# Autres situations à risque



Défavorisation  
socioéconomique



Obligations ou difficultés  
familiales



Anxiété (sociale, généralisée, de  
performance)



Absence de plan d'avenir, ou  
désengagement vocationnel

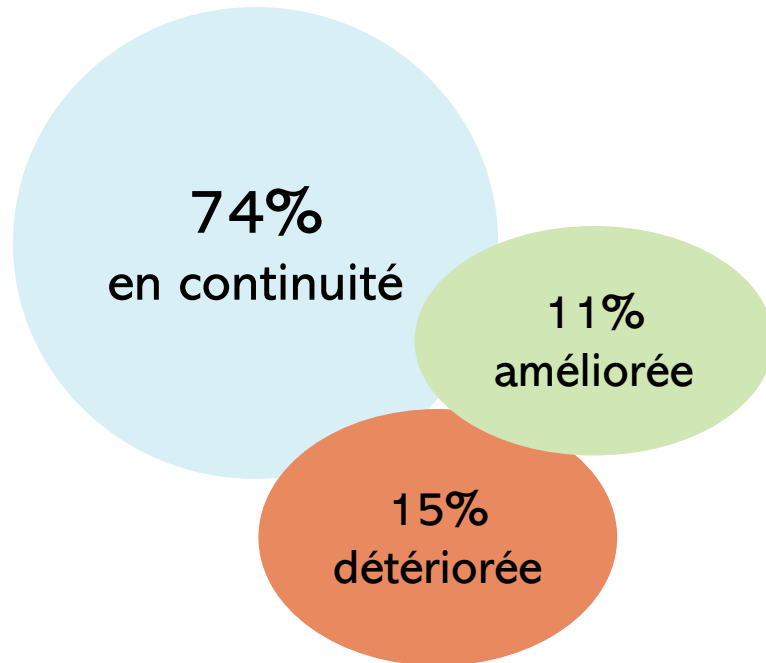


Lacunes au niveau de la  
langue d'enseignement

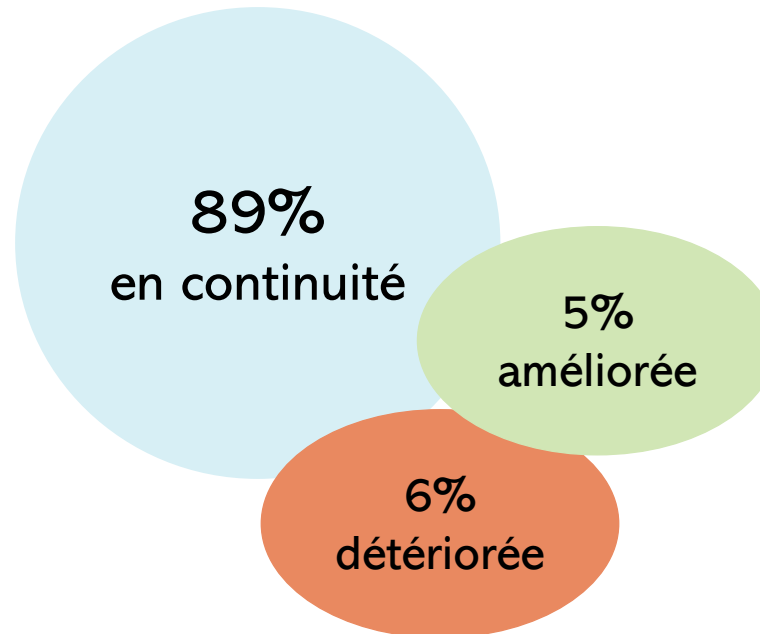
# Profils de transition secondaire-collégial

(Larose, 2019)

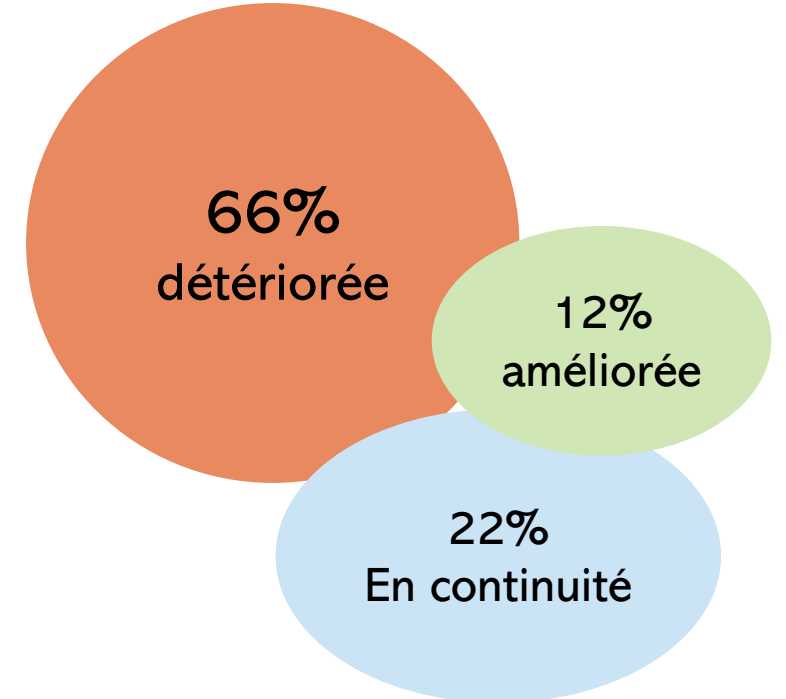
## Adaptation émotionnelle



## Adaptation sociale



## Adaptation scolaire



# Antécédents des profils de transition secondaire-collégial (Larose, 2019)

## Nuisible à l'adaptation

- Anxiété au secondaire +++
- Gestion déficitaire de l'attention et de l'impulsivité secondaire (volet académique)

## Favorable à l'adaptation

- Étudier dans un programme technique +++
- Bon rendement scolaire antérieur

# Répercussions des profils transition secondaire-collégial sur la diplomation (Larose, 2019)

Persistance ou amélioration de  
l'adaptation émotionnelle, sociale et  
académique



Diplomation



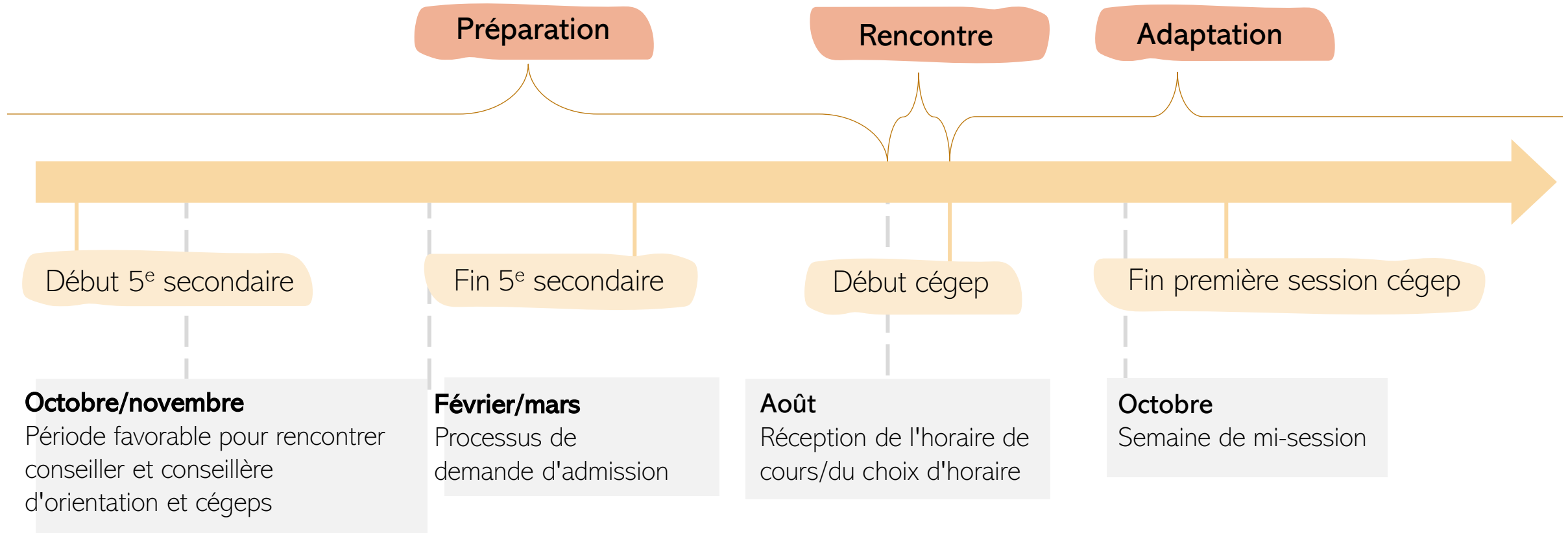
Pour étudiants ayant  
expérimenté de l'adversité  
familiale

Pour les filles



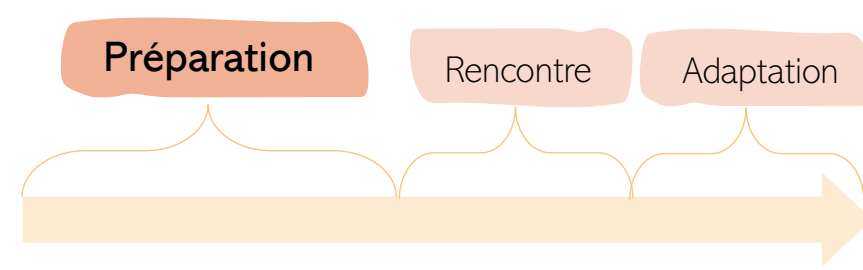
**Mieux accompagner les jeunes lors de  
leur transition secondaire-collégial**

# Principales étapes de la transition secondaire-collégial



# Accompagner les jeunes lors de leur préparation à la transition





## Premier objectif

Développer des attentes claires, réalistes et précises quant au collégial

## Bonnes pratiques

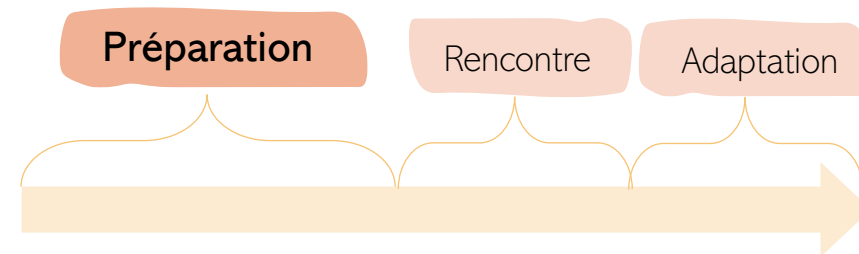
- Dès la 4<sup>e</sup> secondaire (voire avant), des informations claires, complètes et de qualité sur les programmes offerts au Québec
- À partir de la 5<sup>e</sup> secondaire, initier les élèves au « métier d'étudiant »
- Organiser des visites des cégeps et de leurs services aux étudiants + Inviter des cégépiens et cégépiennes à discuter avec les élèves du secondaire
- Collaboration interordre d'enseignement



## Deuxième objectif

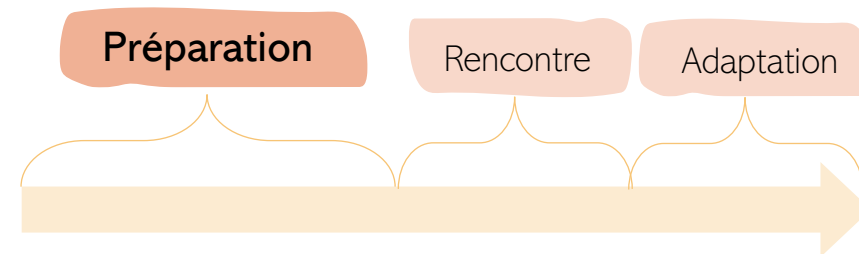
*Être positivement motivé*

- ✓ Connaitre ses objectifs
- ✓ Avoir un sentiment d'auto-efficacité personnelle



## Bonnes pratiques

- Accompagner l'élève à formuler des objectifs vocationnels ou académiques
- Aider le jeune à déterminer des moyens pour atteindre ces objectifs (p.ex. : plan de transition)
- Promouvoir l'estime de soi (p.ex. : interventions « mindset »).



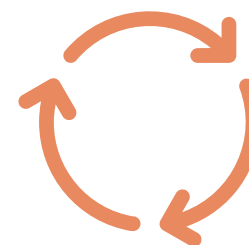
## Troisième objectif

Avoir atteint un bon niveau de préparation

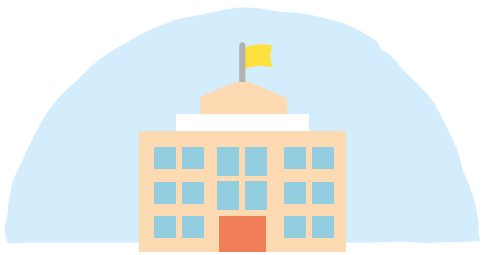
## Bonnes pratiques

- Participation à des cours de mise à niveau préparatoire/camp pédagogique
- Colliger les informations nécessaires pour préparer ses demandes de mesure d'accommodements
- Parcourir le matériel pédagogique des futurs cours

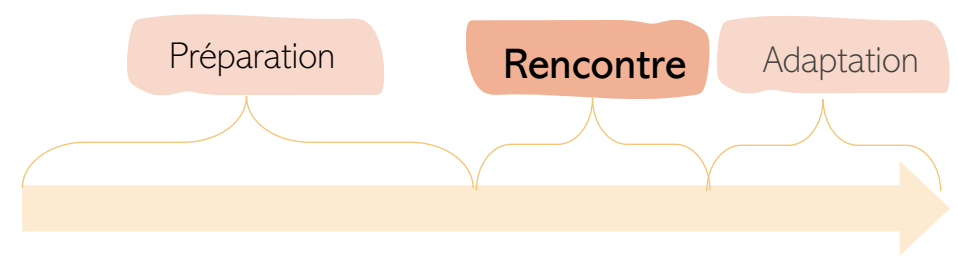
Les intervenantes et intervenants du communautaire :  
des allié.e.s de choix pour la préparation et  
l'accompagnement des transitions scolaires



**Mieux accueillir les étudiants lors de la phase  
de la rencontre**







Être disponible et à l'écoute pour répondre aux questions et inquiétudes des étudiants

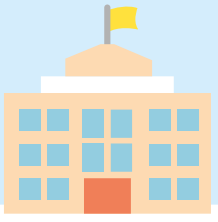
Miser sur les programmes de pairs et de paires aidant.e.s

Encourager la participation aux activités parascolaires, sociales et d'intégration

Éviter les messages chocs; privilégier les messages bienveillants soulignant que le personnel du collégial croit à leur potentiel de réussite

**Aider les jeunes à s'adapter au milieu de vie collégial**





# Stratégies d'adaptation positive

Voir la transition/l'adaptation comme un défi qui peut se relever

Se centrer sur ses forces

S'informer, chercher proactivement de l'aide

Maintenir des saines habitudes de vie

Miser sur ce qu'on peut contrôler

## Laurence

- *Se sent déjà dépassée après seulement deux semaines au cégep*
- *Anxieuse parce qu'elle craint d'échouer tous ses cours, même si elle vous assure qu'elle avait de bonnes notes au secondaire*
- *Ne pense pas pouvoir répondre aux exigences de la scolarité collégiale et songe à abandonner*



Accueillir et reconnaître la détresse, et valider la demande d'aide

Miser sur ses forces : qu'est-ce qui aidait Jeanne à réussir au secondaire ?

Proposer un calendrier avec toutes les dates de remises et d'évaluations de la session pour anticiper les « rushs »

Se concentrer sur ce qu'elle peut contrôler, et apprivoiser son stress

S'assurer d'intégrer des activités plaisantes/ reposantes à son horaire



## Jawad

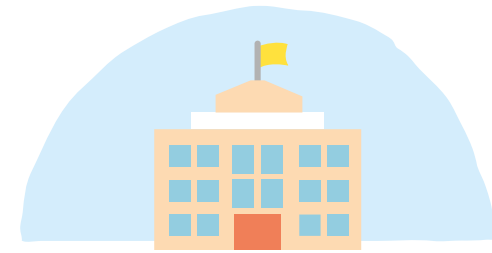
- *Vient d'échouer son premier examen de calcul différentiel*
- *Terrifié que cet échec affecte sa cote R et nuise à ses chances d'entrer en médecine*
- *Rêve de devenir médecin depuis l'enfance : c'est la seule profession valable à ses yeux*



L'aider à relativiser la situation : un examen, dans un cours, sur une session, sur deux années...

Offrir une perspective réaliste, afin de calibrer les attentes, sans nier la possibilité d'admission

Utiliser la technique : *Et si c'était vrai ?*, quelles sont les pires conséquences qui pourraient arriver face à un refus?



## Farah

- *Se définit comme une « procrastinatrice en série »*
- *La situation s'est dégradée depuis son entrée au cégep*
- *Planifie toujours son horaire et sa gestion de tâches, sans toutefois obtenir des résultats satisfaisants sur sa capacité à se mettre au travail*

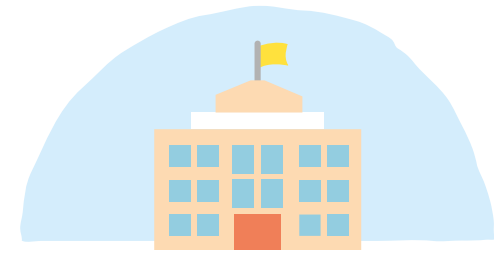


Lui partager que la procrastination ≠ une difficulté de planification ou d'organisation, mais plutôt de un déficit au niveau de l'autorégulation émotionnelle

Apprendre à tolérer l'émotion négative associée à la complétion de la tâche qu'elle souhaite éviter

Gérer son environnement d'études pour limiter le nombre de tentations à procrastiner

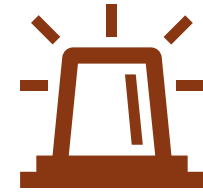
Technique pomodoro



## James

- *Entame sa session d'hiver « sous contrat de réussite » parce qu'il a échoué la moitié des cours de sa première session*
- *Questionne son choix d'être allé au cégep, lui qui n'a jamais été bon à l'école*
- *Pense à intégrer le marché du travail à temps plein, tant qu'à « perdre son temps » au cégep*

ÉTUDIANTES & ÉTUDIANTS  
SOUS  
CONTRAT  
DE **RÉUSSITE**  
*les connaître, les soutenir*



Paquette, 2023

60% des étudiants mis sous contrat (ÉSC) après la première session ne se réinscrivent pas à la troisième session

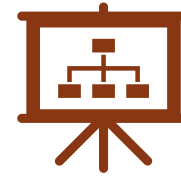
Plusieurs ÉSC ont rapporté ne pas avoir reçu de services d'aide après la signature du contrat

Principaux défis rapportés par les ÉSC : facteurs motivationnels, difficultés d'intégration et enjeux personnels



## James

- *Entame sa session d'hiver « sous contrat de réussite » parce qu'il a échoué la moitié des cours de sa première session*
- *Questionne son choix d'être allé au cégep, lui qui n'a jamais été bon à l'école*
- *Pense à intégrer le marché du travail à temps plein, tant qu'à « perdre son temps » au cégep*



## Modèle d'intervention



Proposer une auto-évaluation multi-dimensionnelle pour cerner les difficultés ayant contribué à sa mise sous contrat

Offrir des services en fonction de son auto-évaluation, p.ex. : suivi psychosocial, tutorat, services d'orientation

Prolonger la période de signature du contrat jusqu'à la troisième semaine (sans blocage d'horaire)

Faire un suivi régulier, en individuel ou en groupe

Poser des questions sur sa conciliation études-travail





# **Programmes et outils d'intervention pour les étudiants du collégial**

# Outil jeconcilie: Conciliation études-travail

The advertisement features a young woman with dark curly hair and glasses, wearing a white polka-dot shirt and a light blue backpack. She is holding an open notebook and a yellow pencil to her chin, looking thoughtfully to the right. The background is a solid green color. To the left of the woman, the text 'Je Concilie.COM' is displayed in white, with a graduation cap icon above the word 'Concilie'. Below this, the text 'Tu es aux études et tu occupes un emploi en même temps?' is written in white. Underneath, a smaller line of text reads 'Découvre ton portrait de situation en conciliation études-travail et reçois des conseils pratiques pour garder le cap sur ta réussite scolaire!'. At the bottom left, there is a dark blue button with the text 'REMP LIS LE QUESTIONNAIRE' and a white arrow icon. To the right of the woman, there is a large white arrow pointing towards a graduation cap icon. Along the path of the arrow, there are several white icons: a soccer ball, a backpack, a crescent moon with 'z z z' (representing sleep), a person with a graduation cap, a smartphone with a plus sign, and a laptop.

<https://jeconcilie.com/>

# Programme Blues: Symptômes dépressifs et anxiété



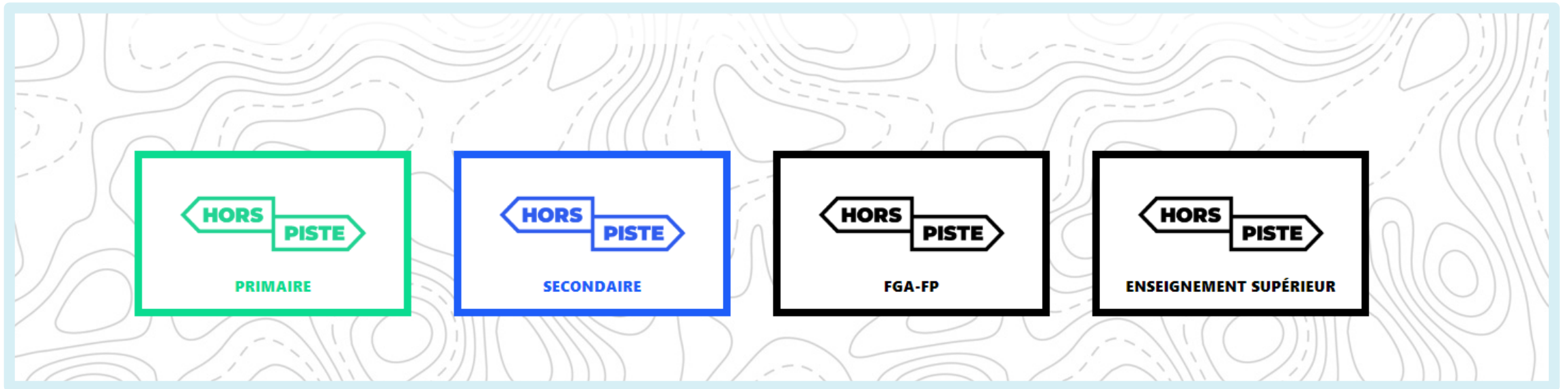
<https://boscoville.ca/programmes/blues/>

# Programme Pastel : Anxiété de performance



<https://boscoville.ca/programmes/pastel/>

# Programme Hors-Piste : Anxiété et trouble d'adaptation



<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>

# Merci !

Conférence présente au Collège  
Bois de Boulogne  
29 septembre 2023

**Éliane Thouin**, Ph. D. psychoéducation  
Centre de services scolaires Marguerite-Bourgeoys  
Réseau réussite Montréal  
[Eliane.thouin@csmb.qc.ca](mailto:Eliane.thouin@csmb.qc.ca)