

**Automne 2020**

**Services aux étudiants et étudiantes**

**Local A-115 au Centre-étudiant**

**avec : François Pelletier**

Atelier sur l`adaptation à l`université de Moncton campus d`Edmundston

## **Objectifs de l'atelier**



- Vivre une rentrée universitaire réussie
- Constaté que l'adaptation provoque excitation et inquiétude et demandera beaucoup d'énergie
- Donner quelques trucs et conseils pratiques
- Remettre un dépliant sur l'adaptation universitaire

**Atelier sur l'adaptation à l'université automne 2020**

## **L'adaptation à un nouvel environnement universitaire**

C'est ma capacité à vivre une expérience singulière et à m'ajuster afin d'être à l'aise dans un nouvel environnement.

Chaque personne réagit à sa façon avec son histoire, son bagage affectif, sa sensibilité et surtout son rythme.

La clarification de son objectif professionnel dès le départ influencera le succès au programme d'études et l'adaptation à l'université .(Choix réfléchi de son programme d'études)

La capacité d'adaptation d'une personne est un indice relié à l'intelligence. (Meilleur prédicteur qu'un test QI)

**Atelier sur l'adaptation à l'université automne 2020**

## Les réactions des étudiantes et étudiants face à l`adaptation universitaire

Les réactions seront variées selon les personnes:

- Personne stressée/ anxieuse
- Personne laborieuse (travaille sans relâche)
- Personne solitaire (personne s`isole de plus en plus)
- Personne inquiète (personne qui doute de ses capacités)
- Personne zen (qui s`adapte bien à son nouveau milieu)
- Personne qui .....



**Atelier sur l`adaptation à l`université automne 2020**

## L'équilibre



La clé de l'adaptation universitaire va résider dans la capacité à garder l'équilibre dans les divers aspects de sa vie.

- Académique
- Sociale
- Personnelle
- Financier
- Santé

## L'équilibre académique



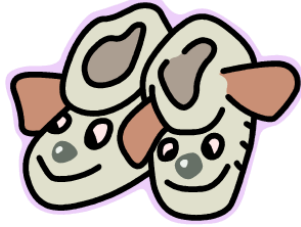
- Garder l'équilibre du secondaire à l'université, être étudiant est un emploi à temps plein
- S'adapter aux professeurs, aux cours, la durée des cours
- S'adapter aux nouvelles matières, faire ses lectures, faire son étude, faire ses travaux
- S'adapter aux secteurs, leurs exigences, assurer sa présence aux cours, s'adapter aux cours de jour ainsi qu'aux cours de soir (durée des cours 3hrs vs 2x 1h15)
- Connaître les règlements de son programme d'études, comprendre ce qu'est une moyenne pondérée et cumulative à l'université et ce que représente les exigences pour un baccalauréat
- Connaître la notation: A, B, C, D, E

## L'équilibre social



- Se créer un nouveau réseau d'amis et amies
- S'adapter aux gens de l'extérieur, à une culture différente de la mienne (ailleurs au Nouveau-Brunswick, autres provinces des Maritimes, Québec, Ontario, provinces de l'Ouest, international....)
- S'impliquer dans son secteur, sur un comité, dans un sport ou dans une activité socioculturelle
- Faire du bénévolat dans sa communauté
- Être informé à propos des diverses possibilités que m'offre mon environnement universitaire

## L'équilibre personnel



- Garder l'équilibre entre les cours, les études, les activités sociales, les amies/amis, la famille, l'activité physique.
- Avoir un objectif professionnel précis et faire un bon choix de programme d'études
- Avoir quelques personnes avec qui je peux discuter en confiance
- Utiliser les services selon mes besoins: orientation, santé, psychologie, socioculturel, sport, aide financière, logement, mentorat, service de traitement des dépendances, service d'emploi (AeÉ) et service d'accès et de soutien à l'apprentissage. (SASA)



## L'équilibre financier

-Me faire un budget équilibré pour mon année universitaire

-Financement:

- 1- Argent économisé avec mon emploi d'été
- 2- Demande d'aide-financière à votre province
- 3-Aide des parents
- 4- Emploi à temps partiel pendant année universitaire

Je dois être bien organisé financièrement afin de ne pas vivre des inquiétudes et perdre ma concentration sur mon programme d'études



www.shutterstock.com · 216551143

**Atelier sur l'adaptation à l'université automne 2020**

## L'équilibre santé



Prendre soin de soi cela veut dire quoi?

- Respecter mes heures de sommeil + ou - 8 heures par nuit
- Avoir une alimentation équilibrée, nutrition
- Être responsable de mes habitudes de vie
- Avoir du temps pour relaxer
- Bouger c'est important - Pratiquer un sport que j'aime régulièrement (au moins 3 fois par semaine)  
Pas besoin de s'inscrire à un marathon...(Sport de groupe comme ultimate frisbee, ballon panier, ballon volant, sport individuel comme badminton, natation ...)

## 6 Précieux conseils pour une adaptation universitaire réussie

1- Se donner du temps pour s'adapter (les études parlent de 6 à 8 semaines au moins)

2- Ne pas prendre de décisions précipitées

3- Prendre le temps d'acquérir de l'expérience

4- Établir ses priorités

5- Diriger ses efforts et apporter des correctifs au besoin

6- S'informer « Ouvrez grand les yeux et les oreilles » l'information circule à l'université: aux SÉÉ, CSA, secteurs et à l'AGÉÉ, écrans électroniques, Facebook et par les étudiantes et étudiants mentors



## Questions aux étudiantes et étudiants de 2e,3e et 4e année



- 1- Qu'est ce qui a été le plus grand défi dans ton adaptation universitaire ?
- 2- Quels trucs (personnes ou habitudes) t'ont le plus aidé pour ton adaptation universitaire?
- 3- À propos de l'implication à la vie étudiante (comité, représentant de secteur, équipe de sport, improvisation, socioculturel, AGÉÉ, etc...) selon toi, est-ce que je devrais m'impliquer dès le départ ou attendre au 2e semestre ou après une année d'université?



## Conclusion

Se donner du temps pour s'acclimater après la rentrée. (6 à 8 semaines)

Se rappeler que l'adaptation à la vie universitaire est surtout une question d'attitude.

Ne pas oublier que l'adaptation universitaire peut se faire agréablement si tu es flexible et tu as une attitude ouverte face au changement. Tu seras responsable de tes succès comme de tes échecs à la fin de ton semestre. Se rappeler qu'on a la capacité de réussir.

Réaliser que dans tous les programmes d'étude à l'université de Moncton campus d'Edmundston, il y a un cours de méthodologie relié à ton domaine qui t'aidera à t'adapter et réussir tes études.

**Atelier sur l'adaptation à l'université automne 2020**

## Documents additionnels

- Copie des trucs et conseils/ dépliant
- Confirmation d'adresse à compléter

