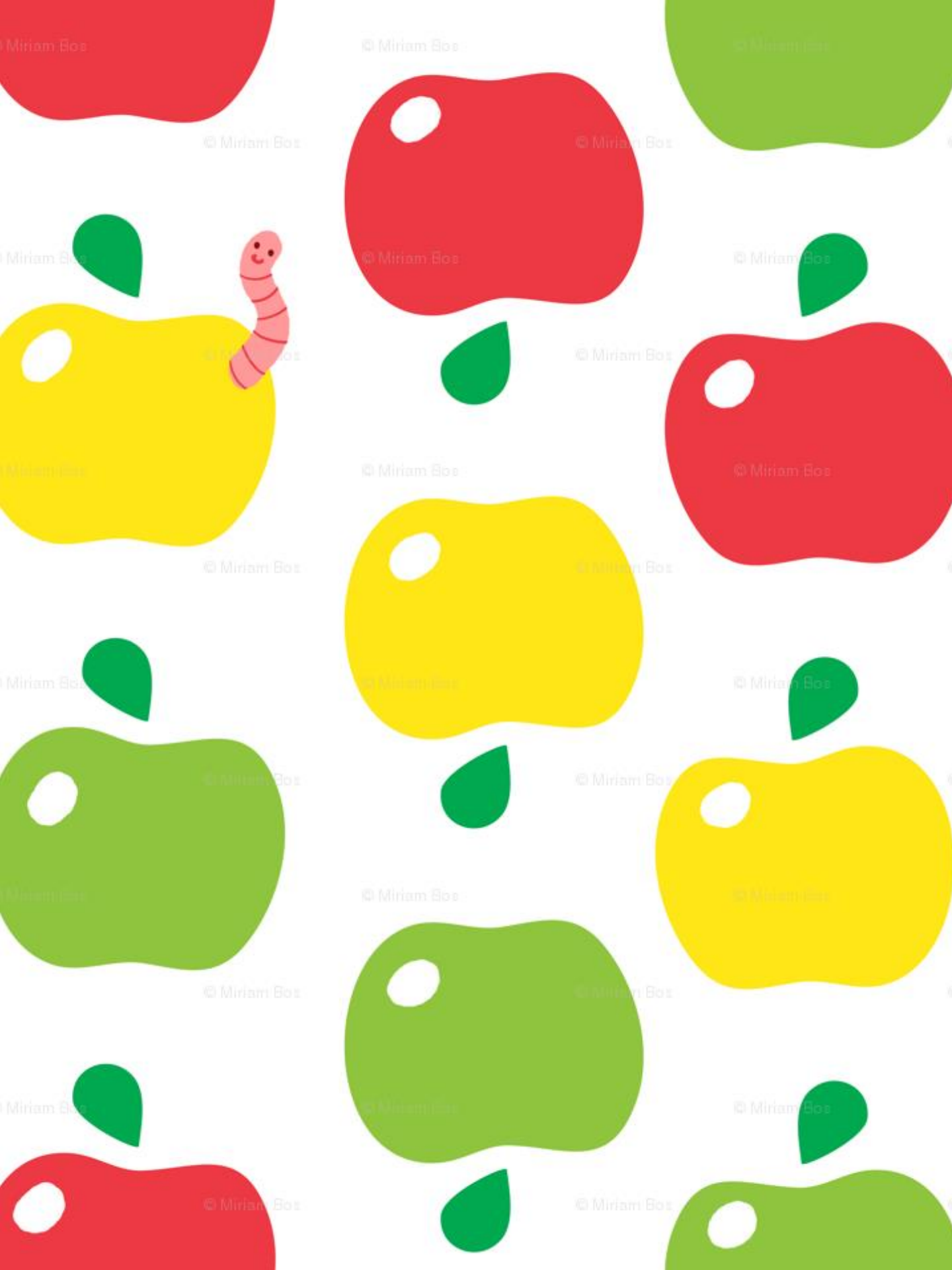


#SOS COMMENT ÇA MARCHE LE CÉGEP

Recueil de conseils et de pensées
heureuses pour t'encourager dans ta
transition entre le secondaire et le cégep

Par Roxanne Cadoret et
Samuele Dallaire-Habel

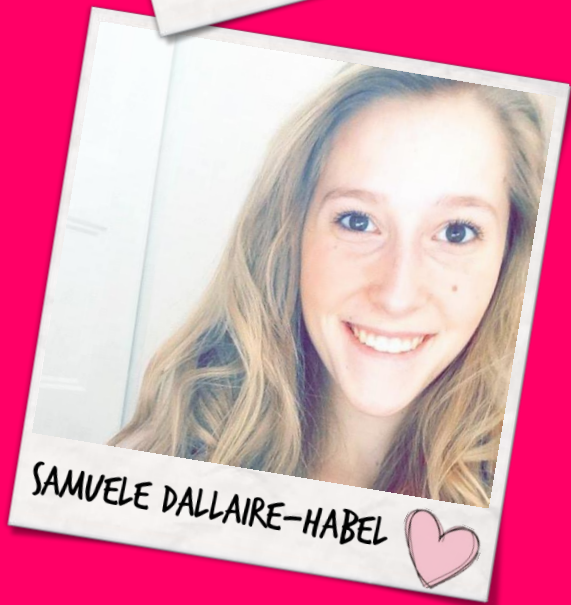


À PROPOS DES AUTEURES



Étudiante en Arts et lettres profil lettres. J'en suis à ma 4^e session au Cégep de Sherbrooke et je rentre à l'Université de Sherbrooke en littérature à l'automne 2015. Trois mots pour me décrire?

JOIE. LIVRES. CAFÉ.



Étudiante en Arts et lettres profil communication. J'en suis à ma 4^e session au Cégep de Sherbrooke et je rentre à l'Université de Sherbrooke en études politiques appliquées cheminement droit à l'automne 2015. Trois mots pour me décrire?

**SOUIRE. CHOCOLAT.
BAVARDE.**

BANG!

**C'EST LE DÉBUT
D'UNE NOUVELLE
VIE! ES-TU PRÊT?**

Le secondaire est derrière toi et c'est un nouveau chapitre de ta vie qui commence !

Cette nouvelle étape à franchir est à la fois excitante et effrayante puisque tu seras projeté dans l'inconnu. C'est bien connu, Cégep rime avec liberté. Cependant, il ne faut pas oublier que ces nouvelles ailes viennent avec de nouvelles responsabilités. Tu es maintenant entièrement responsable de toi-même, de tes études, de ta vie, quoi ! Tu es le seul à vivre avec les conséquences de tes actions, bonnes comme mauvaises. Dit de cette manière, c'est, en effet, assez intimidant. Il est important de ne pas percevoir le tout comme un montagne infranchissable mais plutôt un processus graduel qui augmente de jour en jour. Une journée et une chose à la fois. Même si tu as de nouvelles responsabilités, tu n'es pas laissé seul pour autant ! Tes parents, ton entourage, sont toujours là pour



toi, pour l'écouter, t'accompagner, te conseiller si jamais tu vis des incertitudes. Il y a aussi plusieurs services disponibles au Cégep auxquels tu peux avoir recours si le besoin se présente. Cette période transitionnelle ponctuée de nombreux changements va très bien se passer si tu demeures honnête avec toi-même et **fidèle à tes valeurs**. C'est ce qui t'empêchera de te retrouver dans des situations embêtantes. D'un point de vue plus concret, le mot-clé pour profiter au maximum de cette liberté nouvellement trouvée est **l'organisation**; l'organisation en ce qui concerne tes cours, tes devoirs et la gestion de tes temps libres. Ce petit guide d'entrée au Cégep va t'aider à te mettre sur la bonne voie, à être préparé à commencer ton Cégep du bon pied, à te détendre lors de ta première journée.

LE STRESS

L'inconnu est toujours source de stress. Rappelle-toi que tu n'es pas seul. Des centaines d'étudiants font le pas entre le secondaire et le cégep, tout comme toi. Vas-y, fonce. Même si ton cœur bat à 100 000 km/heure avant ta première journée, **PROMIS** que dès qu'elle sera fini, tu seras rassuré!

OMNI-QUOIII?!

Omnivox est l'intranet du cégep. On le connaît aussi sous le nom de SAM. Il s'agit d'une interface très simple à utiliser. Je dirais même qu'elle est « user friendly ». Il suffit d'inscrire votre numéro de dossier (que je vous conseille d'apprendre par cœur) et votre mot de passe pour accéder à vos notes, aux courriel du cégep (MIO) et à tous les documents dont vous avez besoin. C'est aussi là que vous effectuerez les paiements des frais d'inscription et du permis de stationnement (si vous en voulez un). Bref, c'est tout simple et ça sert à tout!

sam :)
L'intranet du cégep

cégep
de Sherbrooke

Étudiants

No de dossier
7 chiffres

Mot de passe >>

Première utilisation?
Oublié votre mot de passe?

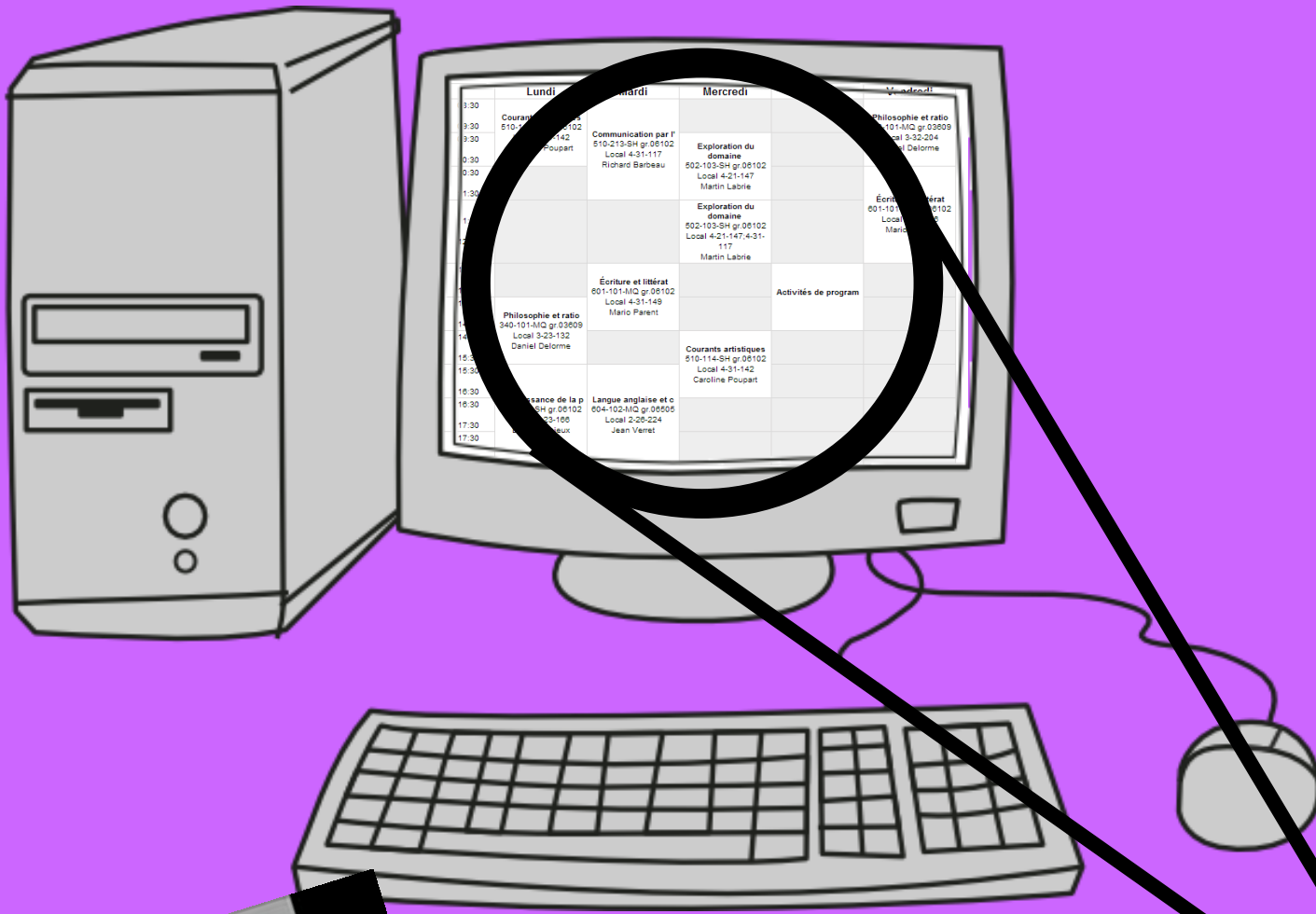
Employés

No d'employé

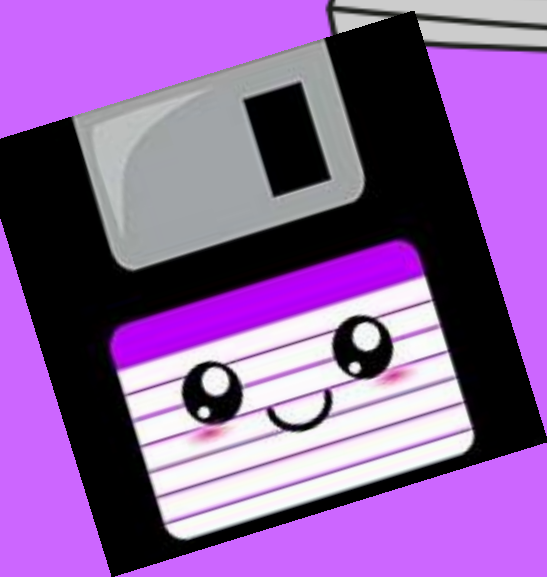
Mot de passe >>

Première utilisation?
Oublié votre mot de passe?

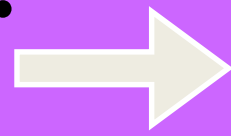
▶ Première utilisation? Cliquez ici. ▶



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
8:30	Courants artistiques 510-114-SH gr. 05102 Local 4-21-142 Caroline Poupart	Communication par l'écrit 510-213-SH gr. 05102 Local 4-31-117 Richard Barbeau	Exploration du domaine 502-103-SH gr. 05102 Local 4-21-147 Martin Labrie	Philosophie et ratio 340-101-MQ gr. 03509 Local 3-32-204 Daniel Delorme
9:30				
10:30				
11:30				
13:30				
14:30				
15:30				
16:30				
17:30				



**ÇA RESSEMBLE À
QUOI UN HORAIRE
DE CÉGEP?**



UN EXEMPLE D'HORAIRE POSSIBLE (ARTS ET LETTRES PROFIL COMMUNICATION, PREMIÈRE SESSION)

Horaire de cours pour la session

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08:30					
09:30	Courants artistiques 510-114-SH gr.06102 Local 4-31-142 Caroline Poupart	Communication par l' 510-213-SH gr.06102 Local 4-31-117 Richard Barbeau	Exploration du domaine 502-103-SH gr.06102 Local 4-21-147 Martin Labrie		Philosophie et ratio 340-101-MQ gr.03609 Local 3-32-204 Daniel Delorme
09:30					
10:30					
10:30					
11:30					
11:30			Exploration du domaine 502-103-SH gr.06102 Local 4-21-147;4-31-117 Martin Labrie		Écriture et littérat 601-101-MQ gr.06102 Local 4-31-116 Mario Parent
12:30					
12:30		Écriture et littérat 601-101-MQ gr.06102 Local 4-31-149 Mario Parent		Activités de program	
13:30					
13:30	Philosophie et ratio 340-101-MQ gr.03609 Local 3-23-132 Daniel Delorme				
14:30					
14:30			Courants artistiques 510-114-SH gr.06102 Local 4-31-142 Caroline Poupart		
15:30					
15:30					
16:30	Connaissance de la p 601-123-SH gr.06102 Local 2-23-166 Bruno Lemieux	Langue anglaise et c 604-102-MQ gr.06505 Local 2-26-224 Jean Verret			
16:30					
17:30					
17:30					
18:30					

**QUOI? DÉJÀ LA
PREMIÈRE
JOURNÉE?**

**ET ON
IGNORE QUOI
APPORTER...**

BOOM!!!

Ta première

journee au cégep !

Le grand jour est arrivé. C'est finalement ta première journée. Cependant, contrairement au secondaire, tu n'as pas de liste de fournitures scolaires à acheter. On apporte quoi ? En ce qui concerne la première journée, munis-toi d'un **petit cartable**, d'une **pochette** ou d'un **duo-tang**, de **feuilles de cartable** ainsi que de **crayons**. Comme ça, tu pourras prendre des notes lors de tes premiers cours si nécessaires. Sinon, n'oublie pas un **bon dîner** afin d'éviter le stress de devoir trouver à manger dans ce nouvel endroit.


**Mais après la
première
journée?**




Prends du temps pour toi !

Il est important de garder du temps pour soi, de ne pas se perdre dans un tourbillon. Il est facile de se perdre dans les devoirs, les projets et les travaux qui nous sont imposés. Cependant, il ne faut pas s'oublier dans tout ça, il faut prendre du temps pour se **changer les idées**. Du coup, tu seras plus productif pendant le temps que tu fais des devoirs. Voici quelques conseils afin de ne pas t'oublier au courant de la session.

1. Accorde-toi des périodes de **loisirs** directement dans ton emploi du temps.
2. Prend une **pause** aux deux heures environ pendant que tu fais des devoirs.



**CHOISIS UN PROGRAMME QUI TE
PASSIONNE! AU CÉGEP, C'EST LE
TEMPS DE CHANGER D'IDÉE,
D'EXPLORER ET D'APPRENDRE À
BIEN SE CONNAITRE. N'HÉSITE
PAS À CONTACTER TON API (aide
pédagogique individuel).**



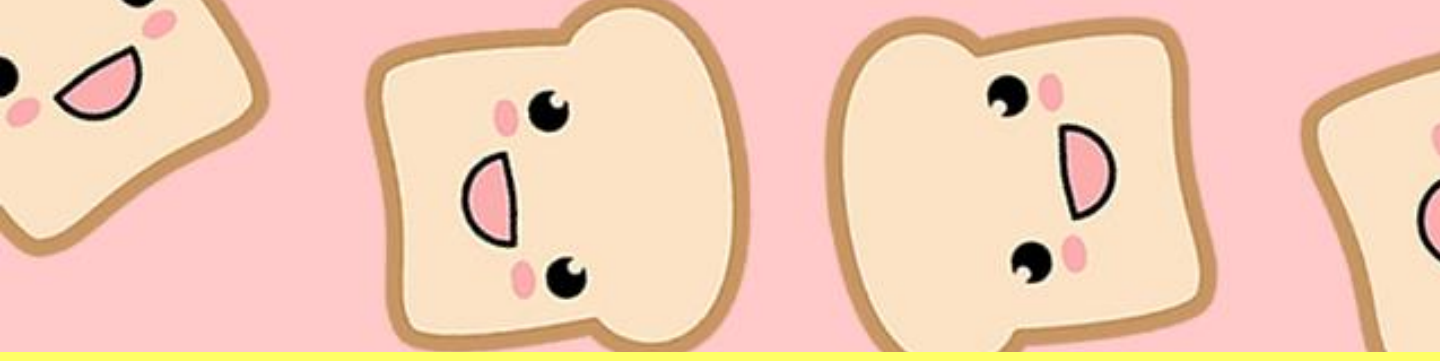


LE SOMMEIL



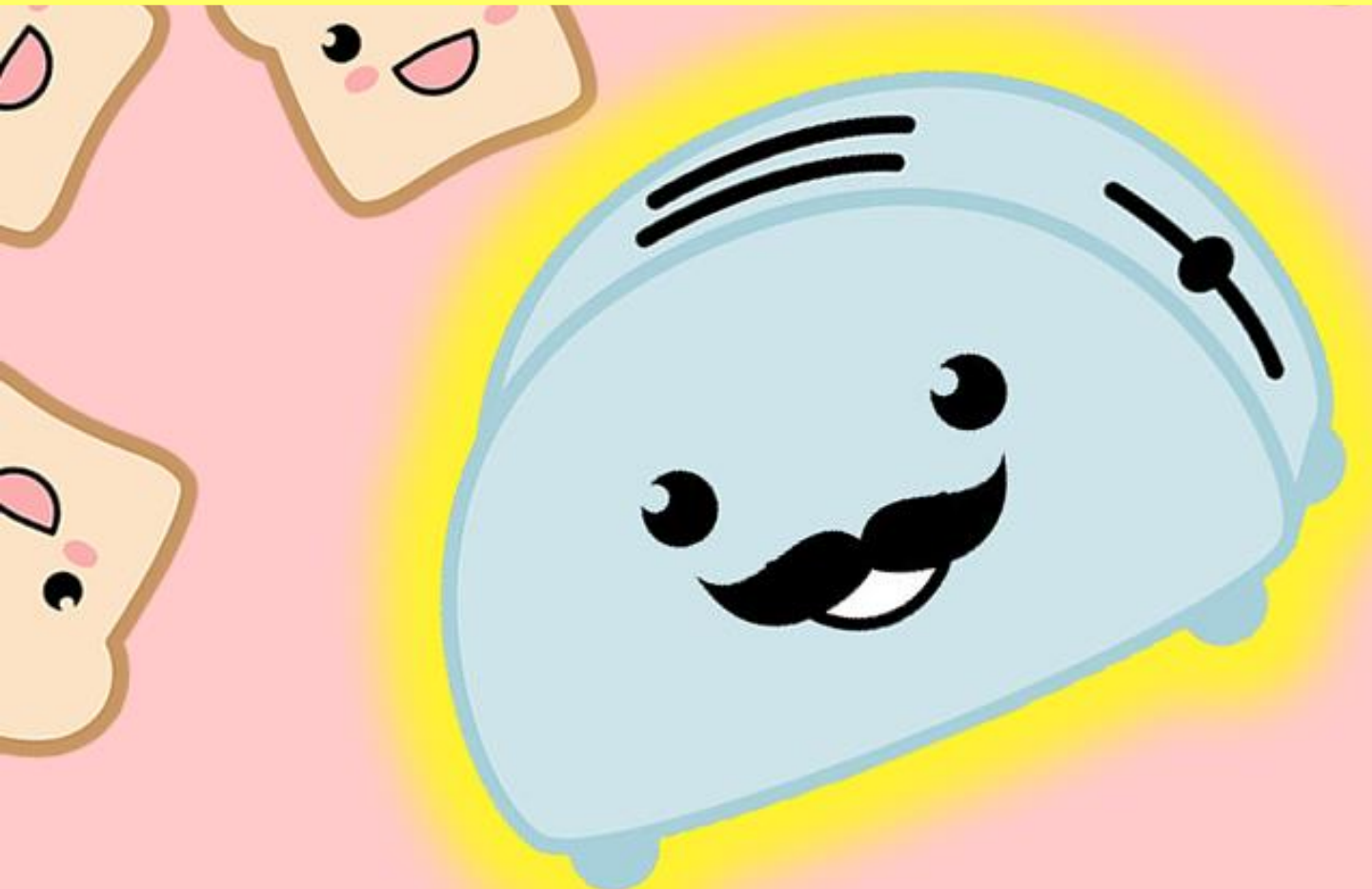
Au cégep, autant tes cours pourront commencer à 11 h 30 (yeah!), autant ils pourront débuter à 8 h 30 tapante... Au secondaire, la journée commençait à 9 h. Une différence de 30 minutes peut sembler minime, en effet. Toutefois, il est important d'ajuster ses heures de sommeil afin de ne pas cogner des clous. Les cours sont beaucoup plus exigeants! Alors, il est important de ne pas négliger les heures de dodo. Vous bénéficierez d'une bien meilleure concentration!





PRENDS UN BON DÉJEUNER

Puisque certains cours commencent plus tôt et que d'autres finissent plus tard, il est important de commencer la journée avec un déjeuner complet. Si tu n'as pas l'occasion d'en prendre un avant de partir, la cafétéria du cégep offre des déjeuners pour débiter la journée du bon pied. Le déjeuner est essentiel à la concentration! Les cours sont plus exigeants, alors il ne faut pas négliger de nourrir le corps de manière adéquate.



**APPRENDS À
T'ORGANISER!**



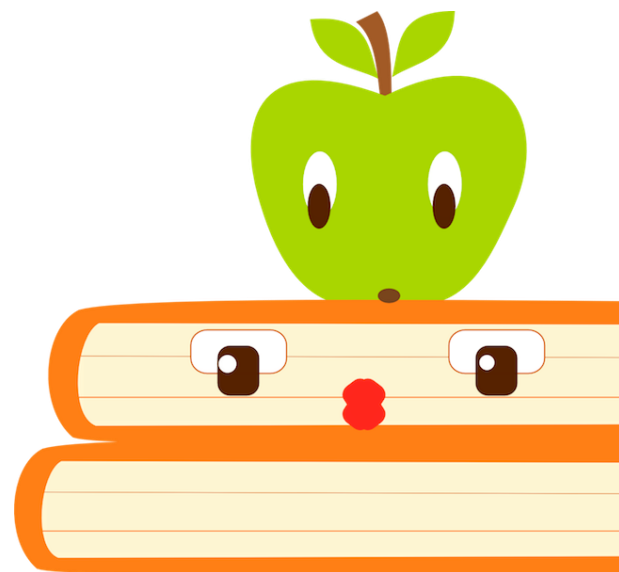
L'ORGANISATION

COURS : Afin d'être bien organisé dans tes cours, prend des notes claires et révise-les le soir ou avant le prochain cours.

DEVOIRS : Tu auras probablement des trous dans ton horaire. Profites-en pour faire des devoirs comme ça, tu en auras moins une fois à la maison !

AGENDA : Prends soin d'écrire tous tes devoirs et travaux à remettre dans l'agenda. Afin de ne pas oublier les travaux que tu as à remettre, inscris-les à la date de remise.

ESPACE DE TRAVAIL : Chez toi, organise ton espace de travail. Assure-toi que tes choses sont à l'ordre et que chaque objet est à sa place. Ainsi, il sera encore plus simple pour toi de faire tes devoirs dans cette espace.



**Plusieurs services
te sont offerts au
Cégep. N'hésite pas
à les utiliser !**

Service d'orientation -

Résidences - Centre d'aide

en Français - Centre d'aide

en Anglais - Aide financière

- Une coopérative étudiante

- Des emplois - Aide

psychosociale - Infirmierie



#SOS COMMENT ÇA MARCHE LE CÉGEP

est un petit guide pratique et coloré contenant
une multitude de conseils pour faciliter la
transition entre le secondaire et le cégep.

**Par Roxanne Cadoret et
Samuele Dallaire-Habel**

**Dans le cadre du projet *Transition
secondaire-Cégep*
Cégep de Sherbrooke**