



Apprivoiser le retour aux études Un atelier pour étudiants adultes

Christian Bégin, psychologue

Aide et soutien à l'apprentissage

Services à la vie étudiante

Université du Québec à Montréal

De nombreuses activités et services sont déjà offerts dans les institutions universitaires pour tenter de rejoindre et satisfaire les besoins des diverses clientèles. On sait qu'à l'UQAM, les adultes représentent une partie importante de l'effectif étudiant. Les Services à la vie étudiante offrent une activité qui s'adresse spécifiquement aux adultes qui effectuent un retour aux études.

Les besoins

Il est reconnu que les adultes qui sont aux études représentent déjà une clientèle qui a des besoins particuliers. Un de ces besoins concerne le manque d'information et d'expériences relatives aux exigences et au déroulement des études. En ce sens, le premier trimestre de leur retour aux études représente une expérience souvent laborieuse parce qu'ils doivent affronter de nombreuses situations inconnues, dans un milieu complètement nouveau et auprès de personnes plus jeunes. Malgré leur bonne volonté, les difficultés d'adaptation sont importantes et ils ne comprennent souvent pas pourquoi il peut être aussi ardu d'entreprendre un retour aux études.

Pour les aider à affronter cette situation nouvelle, l'UQAM leur offre depuis quatre ans un atelier, "Apprivoiser le retour aux études" qui porte sur les craintes, les difficultés et les étapes de transition qui caractérisent le passage et l'adaptation au premier trimestre universitaire. L'activité est offerte lors des deux premières semaines du trimestre pour sensibiliser la clientèle le plus rapidement possible aux diverses expériences qui les attendent.

Le contenu de l'atelier

Le contenu de cet atelier a été élaboré à partir des rencontres individuelles et des discussions avec des adultes qui effectuaient un retour aux études. Au fil de ces rencontres, il est apparu que ces difficultés étaient sensiblement les mêmes d'une personne à l'autre et presque toujours présentes chez celles qui effectuaient un retour aux études. Sans nécessairement provoquer des problèmes graves d'adaptation, elles étaient cependant souvent suffisantes pour amener les personnes à remettre en question leur décision de poursuivre. Dans un but préventif, il a été décidé de développer une activité qui introduirait la clientèle aux aspects qui caractérisent l'expérience du retour aux études.

Le contenu de l'atelier¹ se divise en trois parties :

a) Les phases d'adaptation :

- la première semaine de cours;
- la seconde semaine de cours;
- le milieu du trimestre (de la cinquième à la huitième semaine);
- la période intermédiaire;
- la fin du trimestre (de la douzième à la dernière semaine).

b) Les craintes :

- je n'ai pas les capacités pour faire l'université;
- l'université est quelque chose qui me semble inaccessible;
- l'université est un endroit où les gens en savent plus que moi;
- les gens n'y parlent pas le même langage;
- je vais avoir l'air "niaiseux(se)".

c) Les facteurs de difficulté :

- la nouveauté;
- l'isolement;
- le rythme des cours;
- le manque de pratique;
- le perfectionnisme;
- les pressions : négatives et "positives - négatives":
le milieu familial, le milieu social et le milieu du travail.

Les informations transmises dans l'atelier sont accompagnées de nombreuses descriptions de situations et d'anecdotes pour dédramatiser les expériences difficiles et permettre aux étudiants de mieux comprendre la "normalité" des phénomènes qui se produisent.

Les résultats

Plus de 600 étudiantes et étudiants ont assisté à l'atelier depuis sa création et plus de 95% des participants se sont dits très satisfaits de l'information qu'ils y avaient reçue. De plus, de nombreux commentaires ont été recueillis indiquant que l'atelier avait eu un effet important d'encouragement et de motivation à poursuivre et avait aidé à consolider la confiance et à diminuer l'intensité des réactions face aux expériences difficiles.

À partir du moment où l'atelier a commencé à être offert, le nombre de consultations pour des difficultés d'adaptation au retour aux études a chuté de façon importante, passant d'une dizaine de rencontres et d'appels téléphoniques au cours des quatre premières semaines du trimestre, à seulement deux ou trois appels téléphoniques ou rencontres pendant tout le trimestre. À titre de comparaison pour le trimestre hiver 2001, l'atelier n'a pu être offert pour des raisons de logistique et de disponibilité. Au cours des 5 premières semaines du trimestre, environ 15 demandes de consultation ou de rencontres concernaient spécifiquement des difficultés propres à l'expérience du retour aux études.

Ce type d'atelier offre également l'avantage de ne pas exiger d'expertise particulière pour être offert. Il peut être présenté par quelqu'un qui a une certaine connaissance de la clientèle des adultes qui effectuent un retour aux études et, par sa durée, il peut faire l'objet d'une présentation spéciale dans

des activités d'accueil spécifiques pour cette clientèle. L'approche pédagogique utilisée pour ce type d'activités constitue cependant un facteur essentiel pour la réussite et l'atteinte des objectifs visés. Il faut favoriser une pédagogie adaptée à un tel contenu pour que les étudiantes et les étudiants puissent se reconnaître dans les informations présentées, sentent bien qu'ils sont compris dans ce qu'ils vivent et perçoivent la pertinence des situations décrites.

Enfin, cette activité donne aussi l'occasion de sensibiliser les étudiants aux différents services et ressources dont ils peuvent avoir besoin et qu'ils peuvent consulter.

Offrir une telle activité au début des trimestres permet de prévenir des situations de panique et de découragement qui surviennent rapidement dans les premiers jours et les premières semaines du trimestre. Sans nécessairement régler tous les problèmes d'adaptation, l'activité semble avoir quand même permis de diminuer l'impact négatif des situations difficiles rencontrées et dans plusieurs cas, d'avoir encouragé les participants à persévérer dans leur décision d'entreprendre et de poursuivre leurs études.

Février 2001