

Des ressources pour soutenir votre réussite selon vos difficultés

Il est important de prendre connaissance de ses difficultés et des ressources disponibles pour vous aider. Pour guider votre réflexion, le Cégep Limoilou vous propose un **outil interactif rassemblant les ressources du Cégep**. Nous vous invitons à utiliser cet outil en premier et à compléter ensuite en consultant la liste des ressources offertes par difficulté figurant dans le tableau ci-dessous.

[Outil « Je prends ma réussite en main »](#)

Difficultés affectant votre réussite	Suggestions d'actions personnelles à prendre	Ressources offertes par le Collège
Désinscription ou abandon de cours après la date limite	– Connaître les dates limites de désinscription et d'abandon de cours sans échec et les respecter. – Consulter mon aide pédagogique individuel (API) et/ou la personne RAP (responsable de l'accompagnement programme) avant les dates limites pour faire le point sur la charge de travail et ajuster le cheminement au besoin.	Foire aux questions et éléments à considérer API Calendrier scolaire
Absentéisme	– Réfléchir aux motifs de mes absences : motivation, difficulté d'apprentissage, emploi, organisation familiale, etc. – M'engager à être ponctuel et présent à mes cours. – Revoir mes priorités et l'organisation de mon temps. – Trouver des stratégies qui aideront ma participation aux cours (ex. alarmes sur mon cellulaire). – Limiter mon nombre d'heures passées en emploi à 15-20h par semaine.	API Capsule Gestion du temps et des priorités Services aux étudiants

Charge de travail	- Consulter mon API pour réajuster ma charge de cours et, au besoin, ajuster la durée de mon cheminement. - Utiliser un planificateur de session pour bien gérer mon temps et remettre mes travaux à temps.	API Atelier et outils sur la gestion du stress Outils pour déjouer la procrastination
Concentration	- Me placer dans de bonnes conditions pour étudier (lieu calme). - Fréquenter la bibliothèque et utiliser les espaces d'étude du Cégep. - Me déconnecter de mes appareils électroniques lorsque j'étudie. - Me fixer un nombre de minutes pour réaliser une tâche et y rester concentré.	Carrefour de l'information Services adaptés (difficultés attentionnelles) Outils sur les stratégies de lecture et d'apprentissage Atelier sur la préparation aux examens
Difficultés d'adaptation au cégep	- Visionner l'atelier Démarrez ses études collégiales du bon pied - Consulter le Guide étudiant. - Consulter mon API au besoin pour en discuter.	Guide étudiant API
Conciliation emploi-études	- Limiter à 15-20 heures le nombre d'heures passées en emploi par semaine. - Éviter de travailler la nuit et garder un mode de vie sain. - Réajuster ma charge de cours avec mon API. - Revoir mes priorités (études versus travail rémunéré). - Me faire un budget.	API Atelier et outils sur la gestion du temps Capsule sur l'utilisation de l'agenda Aide financière Station SME – conciliation études et vie personnelle
Conciliation famille-études	- Consulter mon API pour réajuster ma charge de cours et, au besoin, ajuster la durée de mon cheminement. - M'inscrire au service parents-études.	Parents-études Station SME – conciliation études et vie personnelle
Conciliation sport-études	- Consulter mon API. - Profiter des périodes d'étude supervisées avec les coaches.	API Boîte à outils pour bien réussir Station SME – conciliation études et vie personnelle

Dépendance alcool, drogues, jeux	– Reconnaître mon problème et aller demander l’aide appropriée. – Consulter le site web Station SME au sujet de la Consommation et dépendance.	Accueil psychosocial / service de psychologie
Difficultés d’apprentissage	– M’informer des services offerts au Cégep en lien avec un diagnostic ou la démarche pour en faire l’évaluation. – Visionner les capsules du CAR dans la section « Équilibre et réussite ». – Consulter mes enseignants, leur poser des questions et utiliser les périodes de disponibilités indiquées dans les plans de cours. – Participer aux périodes de récupération offertes par mes enseignants.	Services adaptés Centre d’aide à la réussite Outils pour prendre des notes
Difficultés dans certaines matières	– Consulter mes enseignants dès que j’ai de la difficulté. – Pour des difficultés en français, anglais, mathématiques, physique, chimie, programmation ou soins infirmiers, m’inscrire au Centre d’aide. – Étudier avec des amis ayant de la facilité dans ces matières. – Participer aux ateliers spécifiques offerts par les personnes enseignantes de Littérature, Anglais, Philosophie et Mathématiques (s’informer à son enseignante ou son enseignant).	Tutorat ou aide ponctuelle au Centre d’aide à la réussite Description de l’aide spécifique offerte par les 4 départements
Habitudes de vie	– Adopter de saines habitudes de vie (sommeil, alimentation, exercices, détente, etc.). – Limiter à 15-20 heures le nombre d’heures passées en emploi par semaine.	Outil sur le sommeil Outil sur la gestion du stress Accueil psychosocial / service de psychologie
Isolement, relations sociales	– Participer aux activités sportives et socioculturelles offertes au Cégep. – Étudier sur place au Cégep pour rencontrer des gens et tisser des liens. – Rencontrer une personne intervenante à l’aide psychosociale.	Accueil psychosocial / service de psychologie Outil sur les relations interpersonnelles Services pour personnes étudiantes autochtones
Besoin d’un délai pour terminer un cours (IT- incomplet temporaire)	– Consulter mon API pour évaluer la situation et les options possibles. – Consulter mon ou mes enseignants pour voir les modalités possibles.	API

Langue française et orthographe	– Utiliser Antidote pour éviter de perdre des points en lien avec la grammaire et l'orthographe. – Demander de l'aide à quelqu'un de mon entourage pour vérifier la qualité de mes textes.	Tutorat en Français au Centre d'aide à la réussite Aide offerte par le département de Littérature Capsules d'aide à la rédaction
Utilisation des outils technologiques	– Visionner des tutoriels pour maîtriser les logiciels (Word, Excel, One Drive, Outlook, Antidote, Teams, Moodle, etc.). – Demander de l'aide personnalisée au technicien (en personne, par MIO ou Teams).	Boîte à outils pour bien réussir Soutien technologique
Méconnaissance des services	– Visionner la capsule présentant les principaux services. – Visiter le site web du Cégep. – M'abonner aux réseaux sociaux du Collège. – Consulter fréquemment mes MIO. – Consulter mon API selon mon besoin.	Des services pour bien réussir Services aux étudiants API
Méthodes de travail	– Explorer et développer de bonnes méthodes de travail, des stratégies de lecture et d'apprentissage, de prise de notes, d'étude, de méthodologie, etc.	Boîte à outils pour bien réussir Ateliers du Centre d'aide à la réussite Outils pour réaliser des travaux
Motivation, persévérance	– Réfléchir à mes priorités (place de mon projet d'études dans ma vie actuelle) et me fixer des objectifs. – Me placer dans de bonnes conditions pour étudier (limiter le travail rémunéré et le temps d'écran). – M'entourer de gens qui m'encouragent et de collègues aux bonnes habitudes d'étude. – Rencontrer régulièrement le ou la responsable de l'accompagnement dans mon programme (RAP) pour garder le rythme et recevoir des conseils et de l'encouragement.	Outil sur la motivation Outils sur la gestion du temps et des priorités Accueil psychosocial / service de psychologie

Organisation, gestion du temps, procrastination (reporter au lendemain)	– Utiliser un agenda électronique ou papier. – Visionner l'atelier sur la gestion du temps. – Être à jour dans mes MIO et dans mes messages sur LÉA. – Être à jour dans mes travaux et respecter les dates limites de remise de travaux. – Planifier des périodes d'étude pendant la semaine sans cours ni évaluations pour me mettre à jour.	Outil sur la gestion du temps et des priorités Trucs sur la motivation et outil sur la procrastination . Accueil psychosocial / service de psychologie Services adaptés
Orientation, choix de carrière, questionnement sur le choix de programme	– Consulter l'information offerte par ce service. – Entamer une démarche en orientation. – Passer une journée dans un programme qui m'intéresse.	Service d'orientation scolaire et professionnelle Étudiant d'un jour
Problèmes de santé physique	– Consulter mon API en cas d'absence de longue durée. – Consulter les Services adaptés pour valider les accommodements possibles.	API Services adaptés
Problèmes de santé mentale	– Demander de l'aide appropriée au Collège ou auprès d'un médecin. – Consulter les services de psychologie et de travail social. – Consulter le site Santé Mentale Étudiante qui propose des ressources sur l'anxiété.	Accueil psychosocial / service de psychologie
Problèmes financiers	– Me faire un budget. – Consulter les services offerts au Collège.	Demande d'aide financière aux études (prêts et bourses) Demande d'aide temporaire
Problèmes personnels (amoureux, familiaux, etc.)	– Demander de l'aide à une personne de confiance ou à un professionnel. – Consulter les services de consultation du Collège. – Ne pas rester seul avec mes soucis.	Trucs pour faire face à une rupture amoureuse Trucs pour composer avec une humeur changeante Accueil psychosocial / service de psychologie
Problèmes de stress et d'anxiété	– Adopter de saines habitudes de vie pour apprendre à composer avec le stress et développer des stratégies. – Privilégier l'activité physique et les saines habitudes de vie. – Consulter les services de consultation offerts au Collège.	Atelier et outils sur la gestion du stress Accueil psychosocial et service de psychologie Services adaptés

		Station SME : Stress et anxiété
--	--	---

Problèmes judiciaires	– Consulter mon API.	API
------------------------------	----------------------	---------------------