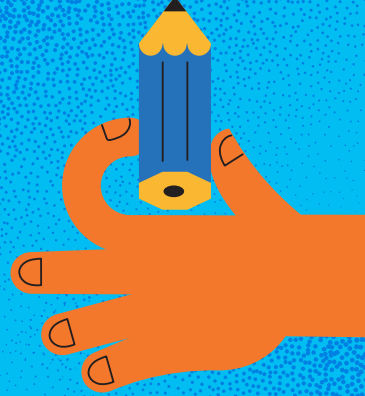
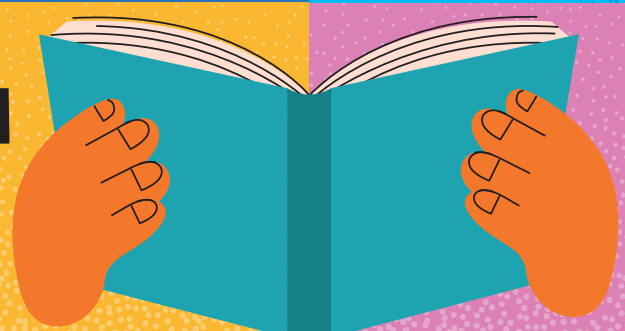
DE L'ÉNERGIE DANS MES ÉTUDES

Tout pour se préparer aux études collégiales





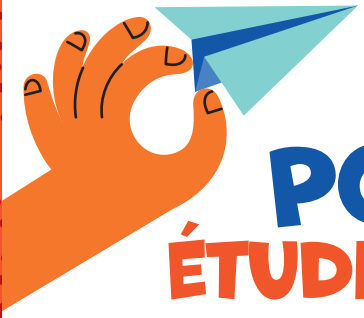


Cette brochure a été préparée par le SRAM et le SRASL avec la précieuse collaboration de ressources professionnelles en orientation et en information scolaire. Elle est dédiée aux élèves du secondaire, aux personnes qui participent à leur éducation et à leurs parents.

SRAM

S R A S L

Service régional de l'admission
des cégeps du Saguenay - Lac-Saint-Jean

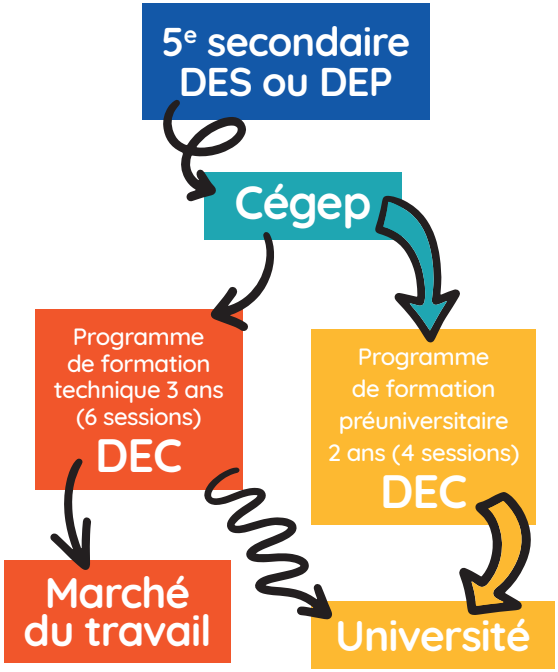


POURQUOI ÉTUDIER AU CÉGEP?

Étudier au cégep, c'est faire un pas vers l'autonomie et la compétence. Au cégep, c'est toi qui choisis le domaine d'études qui t'intéresse. C'est toi qui décides si tu souhaites poursuivre des études par la suite ou travailler après le cégep. Mais pour que tu puisses avoir accès à tous les choix qui sont susceptibles de t'intéresser, il faut y réfléchir dès le secondaire.

Ton choix de cours et ta réussite en 4e et 5e secondaire auront un impact définitif sur les choix qui te seront proposés au cégep. Cette brochure te donne plusieurs informations pour bien t'ouvrir les portes qui te permettront d'étudier et de réussir dans le programme de ton choix au cégep.

LÉGENDE
DES : Diplôme d'études secondaires
DEP : Diplôme d'études professionnelles
DEC : Diplôme d'études collégiales





SECTEUR TECHNIQUE AU CÉGEP

La formation technique a pour but de former des technicien.ne.s ou des technologues, c'est-à-dire des personnes qui ont acquis la connaissance pratique d'une science ou d'un art.

Plusieurs programmes techniques incluent :

- Des stages en milieu de travail
- L'alternance travail-études

Il y a plus de 130 programmes de formation technique répartis entre 7 grands domaines :

- **Techniques biologiques**
- **Techniques physiques**
- **Techniques de l'administration**
- **Technologies agroalimentaires**
- **Techniques humaines**
- **Arts et Communications graphiques**

Pour la liste complète, les préalables requis et les débouchés sur le marché du travail, consulte le site pygma.ca

MYTHE

SI JE FAIS UN DEC TECHNIQUE, JE NE POURRAI PAS ÉTUDIER À L'UNIVERSITÉ

RÉALITÉ

Plusieurs programmes universitaires admettent les diplômé.e.s du secteur technique sans conditions supplémentaires. De plus, des cheminements DEC-BAC sont conçus à leur intention et leur permettent même de diminuer la durée des études à l'université pour obtenir un baccalauréat dans le même domaine.

Le diplôme d'études collégiales (DEC) en formation technique prépare au marché du travail. Avoir le DEC en poche :

- donne de meilleures chances de trouver un emploi qu'avec seulement le diplôme du secondaire
- facilite l'avancement dans l'entreprise et les augmentations salariales
- assure la polyvalence puisque le programme comprend à la fois la formation technique pratique et la formation générale fondamentale
- donne accès, dans plusieurs cas, à un ordre professionnel ce qui constitue une reconnaissance de ta compétence

Pourquoi faire un DEC technique si je sais que je veux étudier à l'université par la suite ?

- Pour des études collégiales plus pratiques et appliquées
- Pour de meilleures possibilités d'emploi d'été
- Pour la possibilité de travailler dans un domaine spécialisé et de faire des études universitaires à temps partiel

Près de 34 % des titulaires du DEC en formation technique poursuivent leurs études à l'université.





DONNÉES SUR LE PLACEMENT DES PERSONNES QUI OBTIENNENT UN DEC TECHNIQUE

Le site pygma.ca présente les taux de placement de chacun des programmes techniques offerts dans les cégeps du Québec. Ces statistiques sont le résultat de l'enquête « La Relance au collégial en formation technique » réalisée par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec. Voici quelques données sommaires par famille de programmes.

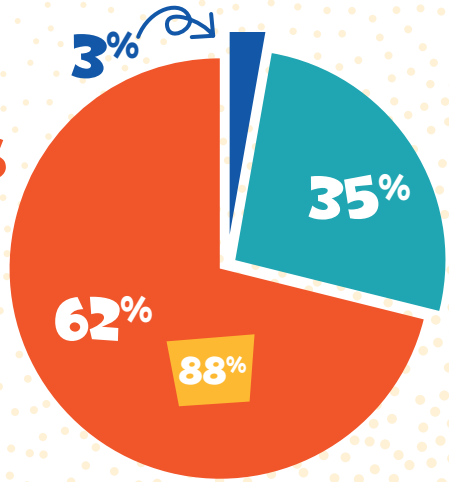
Sans emploi

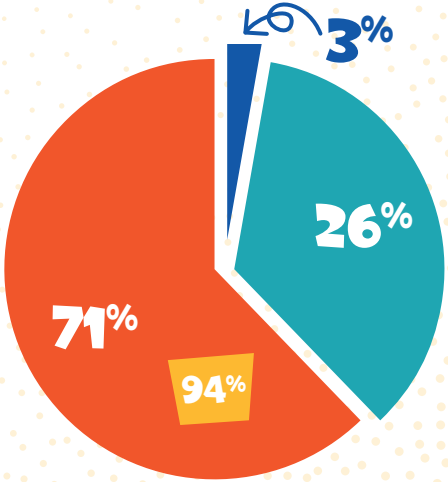
Poursuite des études

En emploi

À temps plein dans un domaine relié aux études

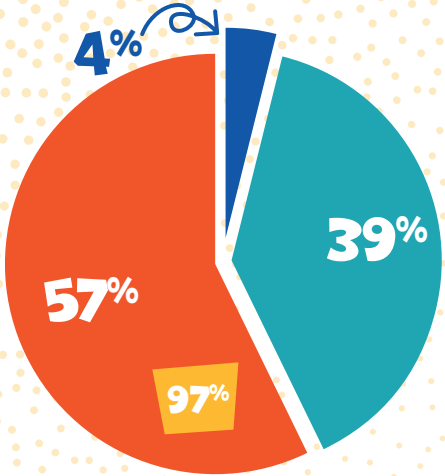
TECHNIQUES BIOLOGIQUES

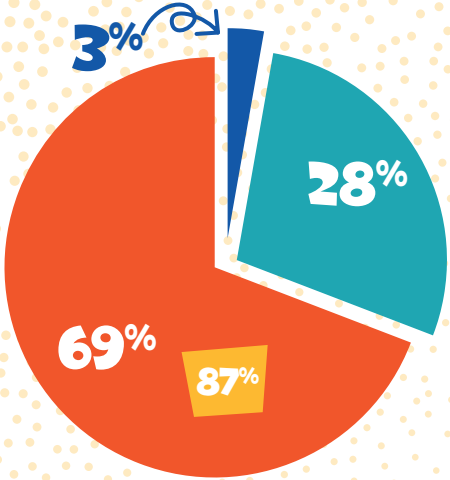




TECHNOLOGIES AGROALIMENTAIRES

TECHNIQUES PHYSIQUES



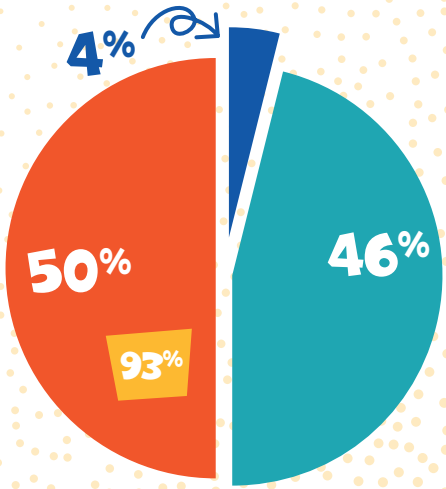


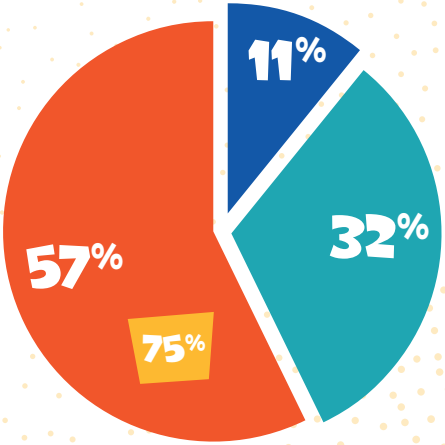
TECHNIQUES HUMAINES

- Sans emploi
- Poursuite des études
- En emploi
- À temps plein dans un domaine relié aux études



TECHNIQUES DE L'ADMINISTRATION





ARTS ET COMMUNICATIONS GRAPHIQUES

SECTEUR PRÉUNIVERSITAIRE AU CÉGEP

Le secteur préuniversitaire est un ensemble de programmes de 2 ans qui préparent aux diverses facultésuniversitaires. Les principaux DEC préuniversitaires sont le DEC en Sciences de la nature, le DEC en Sciences humaines et le DEC en Arts, lettres et communication.

En plus de la formation générale, un programme d'études préuniversitaires comprend une composante spécifique au programme choisi. Le secteur préuniversitaire est un excellent choix pour acquérir une solide formation fondamentale afin de se préparer aux études universitaires.



CHEMINEMENT TREMPLIN DEC

- **Tu n'as pas choisi le programme dans lequel tu souhaites étudier ?**
- **Tu aimerais faire des cours de mise à niveau ?**
- **Il te manque des préalables ?** Il est toutefois toujours préférable de faire ses cours préalables pendant les études secondaires.

Le cheminement Tremplin DEC, une session ou deux de transition entre le secondaire et le collégial, t'offre un encadrement personnalisé pour compléter les cours qui te permettront d'intégrer un DEC par la suite.

Il faut savoir que le Tremplin DEC n'est pas un programme et que bien qu'il prolonge la durée des études collégiales, il permet aussi de s'avancer dans sa formation générale. Cela peut alléger les sessions des autres années par la suite. Les résultats de cette session font aussi partie du bulletin d'études collégiales.





LES SÉQUENCES MATHÉMATIQUES ET LES PRÉALABLES AU SECONDAIRE

La préparation au cégep commence dès la 3e secondaire lorsqu'il te faut choisir la séquence mathématique que tu entameras l'année suivante. Parfois, les écoles exigent que tu aies de très bons résultats pour accéder aux cours plus exigeants.

Ce choix aura un impact sur les programmes collégiaux auxquels tu pourras avoir accès, donc il est important d'y réfléchir même si tu ne sais pas exactement dans quel programme tu voudrais étudier plus tard. Les préalables sont souvent les mêmes pour plusieurs programmes d'un domaine d'études en général. Pour choisir la séquence qui te convient, n'hésite pas à demander des conseils en orientation et prends en considération les points suivants :

- Quelle séquence correspond le mieux à tes intérêts et à ton style d'apprentissage ?
- Dans quelle séquence seras-tu plus susceptible de réussir et d'obtenir de bonnes notes ?
- Quelle séquence te permettra d'obtenir les préalables aux programmes collégiaux qui pourraient t'intéresser plus tard ?

SÉQUENCE CULTURE, SOCIÉTÉ ET TECHNIQUE (CST)

Pour l'élève qui désire acquérir des outils mathématiques pertinents afin de :

- Concevoir des objets et des activités, élaborer des projets ou coopérer à leur réalisation
- Débattre de causes sociales
- Développer son esprit d'entreprise et la gestion de finances personnelles
- Accéder à la formation professionnelle, à des programmes techniques dans différents domaines d'activités ou à des programmes préuniversitaires dont les sciences humaines ou sociales.

SÉQUENCE TECHNICO-SCIENCES (TS)

Pour l'élève qui désire acquérir des outils mathématiques pertinents afin de :

- Explorer des situations qui combinent à l'occasion le travail manuel et intellectuel
- Réaliser des études de cas dans divers contextes (incluant les contextes économiques et scientifiques)
- Se familiariser avec divers instruments (leur conception, fabrication ou utilisation) reliés aux techniques
- Repérer des erreurs et des anomalies, d'apporter des correctifs ou d'émettre des recommandations
- Accéder à des programmes techniques dans tous les domaines, ou encore aux programmes préuniversitaires en sciences de la nature ou autres.

SÉQUENCE SCIENCES NATURELLES (SN)

Pour l'élève qui désire acquérir des outils mathématiques pertinents afin de :

- Exploiter des contextes majoritairement en lien avec le domaine des sciences
- Comprendre l'origine et le fonctionnement de certains phénomènes
- Faire davantage appel à sa capacité d'abstraction dans l'analyse de modèles théoriques
- Se familiariser avec divers procédés de recherche
- Accéder à des programmes préuniversitaires dont les sciences de la nature, ou à des programmes techniques en lien avec les sciences ou autres.



Outre les mathématiques, certains programmes exigent des préalables en sciences, chimie et physique. Bien qu'il soit possible de faire des cours de mise à niveau pour les préalables au cégep dans certains cas, il est de loin préférable de réussir ou d'être en voie de réussir les préalables exigés avant de déposer ta demande d'admission dans un programme qui le demande. Pour ne pas risquer un refus, surtout dans des programmes en forte demande, il est toujours mieux d'avoir les préalables à son dossier en arrivant au cégep



COMMENT LES CÉGEPS ÉTUDIENT MA CANDIDATURE ?

Chaque année, le 1er mars, environ 90 000 jeunes du Québec présentent une demande d'admission au cégep. Pour étudier ces candidatures, la majorité des cégeps font des listes de classement. Ces listes permettent de vérifier que les personnes sont admissibles et de comparer leurs dossiers les uns aux autres de la manière la plus équitable possible.

Chaque collège a la possibilité de déterminer des critères pour ses programmes, mais en gros, on peut se fier sur les critères suivants :



Ce n'est pas compliqué ! L'important, c'est d'obtenir les meilleurs résultats possibles en fonction de tes capacités, donc de mettre un maximum d'efforts dans tes études. Ça demande du travail et du temps. Les recherches démontrent clairement que la probabilité d'obtenir une moyenne élevée au collégial augmente avec le temps qui était consacré aux études au niveau secondaire.

- **Tes notes de la 4e et de la 5e secondaire.** Toutes les matières sont considérées.
- **L'écart à la moyenne.** Cours par cours, on compare ta note à celle du groupe. Si tu es au-dessus de la moyenne, ton écart est positif et tu gagnes des points dans le classement. Il est donc important d'avoir de bonnes notes, au-dessus de la moyenne du groupe, le plus souvent possible.
- **Ta séquence mathématique et tes cours de sciences.** Au SRAM, des bonis sont accordés pour les séquences TS et SN et pour la chimie et la physique de 5e secondaire. Pourquoi des bonis ? Tout simplement pour calibrer les notes de ceux qui suivent ces cours optionnels de mathématiques et de sciences. En effet, les statistiques démontrent que les notes scolaires et les écarts en ces matières sont généralement moins élevés que dans d'autres matières. Les bonis accordés aux profils de science ont donc pour effet de compenser des notes et des écarts plus faibles pour des efforts au moins égaux. Au SRASL, il n'y a pas de bonis accordés pour ces cours ; ils sont comptabilisés dans ta moyenne comme tous les autres cours à ton dossier.
- **Ton nombre d'unités.** Certaines candidatures présentent un diplôme secondaire totalisant 54 unités réussies en 4e et 5e, d'autres avec 64 unités, d'autres avec 80 unités. Ici encore, par équité, un boni proportionnel est accordé à celles qui ont entre 64 et 88 unités secondaires.
- **Les matières liées à ton domaine d'études et le FRANÇAIS.** Les cégeps peuvent accorder un poids particulier à certaines matières pour un programme donné. Ainsi, il est important d'avoir de très bonnes notes dans les cours liés à ton programme. Par exemple, si tu optes pour les sciences humaines au cégep, l'histoire et la géographie prendront de l'importance. Le FRANÇAIS est toujours une matière qui a beaucoup d'importance dans ta cote et ton rang sur la liste de classement.

MYTHE

ON PEUT ÉCHOUER UN COURS AU CÉGEP ET QUAND MÊME OBTENIR SON DEC

RÉALITÉ

Tu dois réussir TOUS les cours de ton programme au cégep afin d'obtenir ton DEC, incluant les cours de formation générale (philosophie, éducation physique, français, anglais, cours complémentaire).



RÉUSSIR TES ÉTUDES AU CÉGEP

PRÉPARE TA RÉUSSITE DÈS LE SECONDAIRE

Toutes les recherches démontrent que le rendement scolaire d'un.e élève, tout au long du secondaire, est toujours un facteur déterminant de sa réussite collégiale. N'attends pas et prépare-toi dès maintenant !

- Choisis des cours optionnels qui sont en lien avec le programme ou le domaine qui t'intéresse au cégep
- Consacre du temps et des efforts à tes études secondaires
- Développe de bonnes habitudes de travail

CHOISIS UN PROGRAMME COLLÉGIAL QUI TE MOTIVE

Si ton programme d'études collégiales te motive et t'intéresse, tu auras plus de facilité à y consacrer du temps et de l'énergie.

- Explore les programmes offerts – il y en a plus d'une centaine et pour bien choisir, tu dois bien te connaitre
- Quels sont tes goûts, tes intérêts, tes aptitudes ? (un indice : les cours que tu réussis le mieux au secondaire peuvent être un bon indicateur des matières qui t'intéressent le plus)
- Informe-toi auprès de ton entourage : ta famille, tes ami.e.s, tes professeur.e.s
- Renseigne-toi auprès des ressources disponibles : le centre d'ISEP de ton école, le site pygma.ca, les journées portes ouvertes, les sites Web des cégeps qui t'intéressent, etc.

LA RÉUSSITE, ÇA SE PRÉPARE ET ÇA SE CONSTRUIT

Au cégep, tu devras t'adapter à un nouvel environnement, un nouveau style d'apprentissage et souvent un nouveau cercle d'ami.e.s. Il pourra être difficile de maintenir les bonnes habitudes de travail que tu auras développées au secondaire.
Ce n'est pas toujours facile, mais ça rapporte !

- Assiste à tous tes cours au cégep
- Limite ton travail à temps partiel à 12 heures par semaine. Travailler plus de 12 heures par semaine tout en étudiant au cégep, c'est trop.
- Comme au secondaire, consacre du temps et de l'énergie à tes études. Un échec au cégep restera toujours à ton dossier collégial et limitera les choix qui te seront accessibles si tu souhaites changer de programme ou accéder à l'université par la suite.



Il faut réussir une épreuve de synthèse locale, propre à chaque programme pour l'obtention du DEC. Il faut aussi réussir une épreuve ministérielle en langue et en littérature pour l'obtention du DEC.

QU'EST-CE QUE LA COTE R ?

La cote R n'est pas utilisée pour l'admission au cégep pour les candidatures en provenance de la 5e secondaire. Elle est utilisée par les universités lors de l'admission en provenance du cégep.

Les universités veulent sélectionner les étudiant.e.s qui ont les meilleures chances de réussite. La cote R (cote de rendement au collégial) permet aux universités de faire cette sélection de manière plus équitable.

La cote R est basée sur la note que tu obtiendras dans chacun de tes cours au cégep, sur la moyenne du groupe et sur un indicateur de la force du groupe. Cet indicateur permet de ne pas pénaliser les étudiant.e.s qui suivent des cours dans des groupes très forts où il est plus difficile d'obtenir des notes au-dessus de la moyenne. Il assure aussi de ne pas favoriser injustement des personnes qui obtiennent des notes très au-dessus de la moyenne uniquement parce qu'elles suivent un cours dans un groupe plus faible.



Une cote R est calculée pour chacun des cours que tu suivras au cégep. Pour l'admission dans un programme universitaire contingenté, l'université tiendra compte de la moyenne des cotes R de tous les cours du programme collégial qui te conduit à l'université. Cela signifie que si tu as échoué un cours, il apparaitra toujours à ton dossier.

Depuis que la cote R est utilisée par les universités, de nombreuses études ont démontré que les étudiant.e.s qui avaient les meilleures cotes R réussissent vraiment mieux à l'université, ce qui n'était pas nécessairement le cas lorsque les universités se basaient uniquement sur les notes obtenues.

QUELLE STRATÉGIE ME PERMETTRA D'AVOIR LA MEILLEURE COTE R ?

Étudie et obtiens les meilleures notes possibles. Le but de la cote R est justement de contrer des « stratégies » d'admission. L'important, c'est de choisir un cégep où tu crois pouvoir faire de bonnes études. C'est une bonne idée de choisir un cégep qui n'est pas trop loin de chez toi pour ne pas perdre de temps en transport. Choisis le cégep qui te convient, où tu te sentiras bien. Profite des journées portes ouvertes pour te renseigner. L'important, c'est de te donner toutes les chances de réussir.

MYTHE

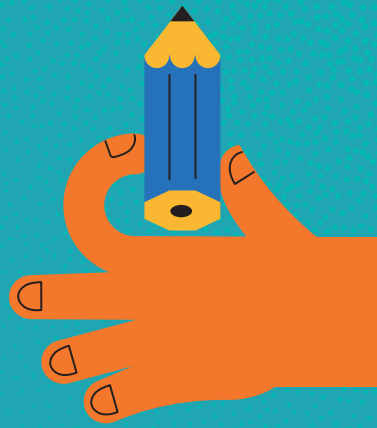
CERTAINS CÉGEPS PERMETTENT D'AVOIR UNE MEILLEURE COTE R QUE D'AUTRES

C'est absolument faux ! Le calcul de la cote R ne prend pas du tout en compte le cégep où tu fais tes études. Ce sont tes résultats qui comptent !

RÉALITÉ

L'HORAIRE ET LES PROGRAMMES D'ÉTUDES AU CÉGEP

L'horaire au cégep est bien différent de celui au secondaire. Tu auras besoin de gérer ton temps de manière efficace, car tu auras souvent du temps libre entre deux cours, mais tu devras consacrer beaucoup plus de temps aux études et aux travaux.



Ton programme d'études au cégep comprendra :

1 FORMATION GÉNÉRALE COMMUNE À TOUS LES PROGRAMMES

a. Langue d'enseignement et littérature : 3 cours (7 1/3 unités)
b. Langue seconde : 1 cours (2 unités)
c. Philosophie : 2 cours (4 1/3 unités)
d. Éducation physique : 3 cours (3 unités)

2 FORMATION GÉNÉRALE PROPRE AU PROGRAMME

a. Langue d'enseignement et littérature : 1 cours (2 unités)
b. Langue seconde : 1 cours (2 unités)
c. Philosophie : 1 cours (2 unités)

3 FORMATION COMPLÉMENTAIRE

a. 2 cours (4 unités) dans 1 ou 2 des domaines suivants complémentaires à la formation spécifique :
   i. Sciences humaines
   ii. Culture scientifique et technologie
   iii. Langue moderne
   iv. Langage mathématique et informatique
   v. Art et esthétique
   vi. Problématique contemporaine

4 FORMATION SPÉCIFIQUE

a. 28 à 32 unités au secteur préuniversitaire
b. 45 à 65 unités au secteur technique



VOICI UN EXEMPLE D'HORAIRE DE LA PREMIÈRE SESSION EN SCIENCES DE LA NATURE.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 00	Écriture et littérature	Calcul différentiel	Philosophie et rationalité		
8 h 30					
9 h 00					
9 h 30					
10 h 00	Philosophie et rationalité		Complément de mathématiques	Calcul différentiel	Calcul différentiel
10 h 30					
11 h 00		Chimie générale : la matière			Complément de mathématiques
11 h 30					
12 h 00			Écriture et littérature		Chimie générale : la matière
12 h 30					
13 h 00					
13 h 30					
14 h 00	Complément de mathématiques	Éducation physique		Chimie générale : la matière	
14 h 30					
15 h 00					
15 h 30					
16 h 00					
16 h 30					
17 h 00					
17 h 30					
18 h 00					

ATTENTION !

Il te faudra prévoir consacrer de 1 à 2 heures d'études personnelles pour chaque heure en salle de classe.

Formation générale

VOICI UN EXEMPLE D'HORAIRE DE LA PREMIÈRE SESSION EN SCIENCES HUMAINES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 00			Idées, opinions et comportements politiques	Stratégies et méthodes de travail intellectuel	
8 h 30					
9 h 00					
9 h 30					
10 h 00	Écriture et littérature				Écriture et littérature
10 h 30					
11 h 00				Anthropologie valeurs et identités	
11 h 30					
12 h 00		Introduction à la psychologie			
12 h 30					
13 h 00					Construction sociale de soi
13 h 30					
14 h 00			Éducation physique		
14 h 30	Philosophie				
15 h 00		Philosophie			
15 h 30					
16 h 00					
16 h 30					
17 h 00					
17 h 30					
18 h 00					

Formation spécifique

VOICI UN EXEMPLE D'HORAIRE DE LA PREMIÈRE SESSION EN TECHNIQUES DE PHARMACIE.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 00	Homéostasie et déséquilibres du corps humain I	Anglais	Homéostasie et déséquilibres du corps humain I		Écriture et littérature
8 h 30					
9 h 00					
9 h 30					
10 h 00	Médicaments et produits de santé I			Introduction à la pharmacothérapie	
10 h 30					
11 h 00			Écriture et littérature		
11 h 30					
12 h 00					
12 h 30		Initiation à la profession			Introduction à la pharmacothérapie
13 h 00					
13 h 30	Homéostasie et déséquilibres du corps humain I				
14 h 00					
14 h 30					Initiation à la profession
15 h 00					
15 h 30		Éducation physique	Médicaments et produits de santé I		
16 h 00					
16 h 30					
17 h 00					
17 h 30					
18 h 00					

ATTENTION !

Il te faudra prévoir consacrer de 1 à 2 heures d'études personnelles pour chaque heure en salle de classe.

Formation générale

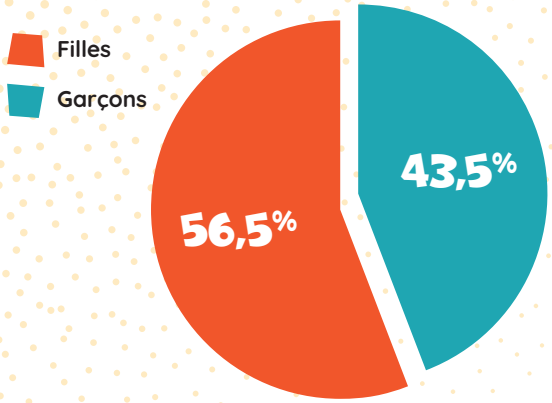
VOICI UN EXEMPLE D'HORAIRE DE LA PREMIÈRE SESSION EN TECHNOLOGIE DU GÉNIE CIVIL

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 00					
8 h 30	Champs de pratique et outils du génie civil	Topométrie	Granulats	Granulats	
9 h 00					
9 h 30					
10 h 00					
10 h 30	Éducation physique		Écriture et littérature	Mathématiques appliquées	Mathématiques appliquées
11 h 00					
11 h 30					
12 h 00					
12 h 30					
13 h 00					
13 h 30		Dessin			
14 h 00					
14 h 30	Écriture et littérature				Champs de pratique et outils du génie civil
15 h 00					
15 h 30			Mathématiques appliquées		
16 h 00					
16 h 30					
17 h 00					
17 h 30					
18 h 00					

Formation spécifique

QUELQUES CHIFFRES

FRÉQUENTATION AU CÉGEP



TOUS PROGRAMMES

Comme l'illustrent les tableaux, on constate un déséquilibre entre les garçons et les filles dans les établissements collégiaux du Québec. Normalement, on devrait compter au cégep autant de garçons que de filles. Les garçons sont invités à réagir et à rétablir l'équilibre !

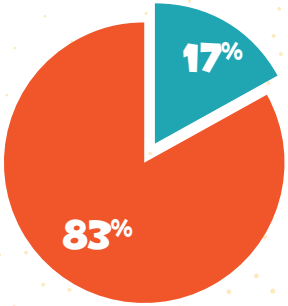
Du côté des filles, le déséquilibre se trouve dans le choix des programmes. Le taux de fréquentation est bon, mais les filles ont plus tendance à faire des choix dits traditionnels. Certains programmes avec beaucoup d'avenir sont plus souvent négligés. Pourquoi ne pas penser à des programmes non traditionnels ? Il y a là de belles carrières, peut-être inhabituelles, mais certainement intéressantes !

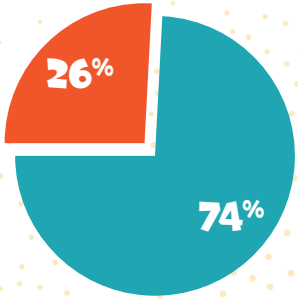
Les garçons, eux aussi, ont tendance à éviter certains secteurs traditionnellement féminins qui sont souvent pleins d'avenir.

Le Québec a besoin de la compétence de ses filles et de ses garçons dans tous les domaines.

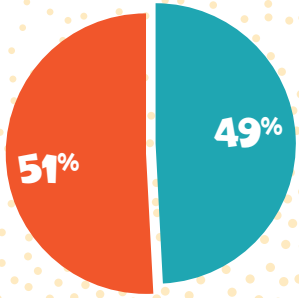
Les statistiques qui suivent sont celles du SRAM qui regroupe 32 institutions d'enseignement collégial.

TECHNIQUES BIOLOGIQUES



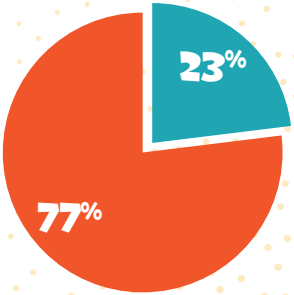


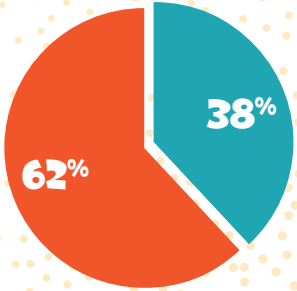
TECHNIQUES PHYSIQUES



TECHNOLOGIES AGROALIMENTAIRES

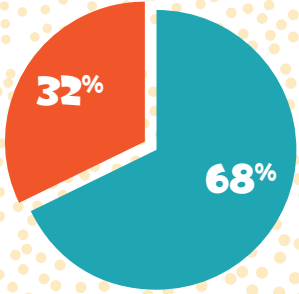
TECHNIQUES HUMAINES





ARTS ET COMMUNICATIONS GRAPHIQUES

TECHNIQUES ADMINISTRATIVES



SUR 100 JEUNES QUI TERMINENT LEURS ÉTUDES SECONDAIRES :

76 obtiendront leur DES avant l'âge de 20 ans

24 obtiendront leur DES à 20 ans ou plus

Sur ce groupe de diplômé.e.s :

44 obtiendront un DEC à tout âge

36 obtiendront un baccalauréat universitaire à tout âge

On peut changer de programme en cours de route ?



1/3

de la population étudiante des cégeps changera de programme en cours de route

TAUX D'ADMISSION DU SRAM

85 % Taux d'admission parmi toutes les candidatures

95 % Taux d'admission des candidat.e.s quiparticipent à tous les tours disponibles

TAUX D'ADMISSION DU SRASL

83 % Taux d'admission parmi toutes les candidatures

95 % Taux d'admission des candidat.e.s quiparticipent à tous les tours disponibles



OUF ! C'EST STRESSANT !

Faire un choix d'orientation, de programme et de cégep ça peut être stressant.

Qu'est-ce que je veux faire dans la vie ? Quel programme choisir ? Dans quel cégep je veux étudier ? Est-ce que mon dossier scolaire est assez fort ? Est-ce que je vais aimer le programme que j'ai choisi ? Est-ce que je veux faire cette carrière toute ma vie ? Est-ce que je veux aller à l'université après le cégep ? Il y a certainement dans ton école un service de conseil en orientation : profite de cette ressource et va chercher de l'aide !

Ce billet de Sonia Lupien Ph.D., LA grande spécialiste du stress au Québec, pourrait t'aider à relativiser un peu et faire baisser la pression : https://sonialupien.com/stresse-pas-avec-ca/

TU AS DÉJÀ FAIT TON CHOIX? GÉNIAL!

Et si ça ne fonctionne pas du premier coup et que tu reçois un refus au 1er tour ?
Oui, c'est difficile de recevoir un refus, mais c'est moins inquiétant quand on a prévu un plan B.

EST-CE QUE TU AS CHOISI UN PROGRAMME TRÈS POPULAIRE OU CONTINGENTÉ?

Ton plan B, ça peut être :

- Aller dans un autre cégep où il y aura encore des places au 2e tour dans le programme que tu as choisi, parce que la plupart des programmes sont offerts dans plusieurs établissements. Tu peux consulter le site pygma.ca pour voir s'il y a habituellement des places au 2e tour dans ton programme et si oui, dans quels cégeps.
- Et si ton plan B exige d'étudier dans un autre cégep qui est éloigné de chez toi ? Dans ce cas, il faut en discuter avec ta famille dès le début de ton processus d'admission afin d'évaluer ce que cela représente de partir de la maison pour faire les études qui vont te mener à la carrière que tu as choisie.
- Tu peux aussi choisir un autre programme dans le cégep où tu avais soumis ta demande au 1er tour parce que c'est là que tu veux aller et qu'il y a souvent plus d'un chemin pour accéder à une carrière.

EST-CE QUE TU CRAINS QUE TON DOSSIER SCOLAIRE NE TE PERMETTE PAS D'ÊTRE ADMISSIBLE AU CÉGEP?

Ne tarde pas à demander de l'aide à ta conseillère ou ton conseiller d'orientation parce que la solution de rechange dépendra de ta situation. Mais surtout, ne te décourage pas !

...ET QUOI QU'IL ARRIVE, PRENDS NOTE DE CES CONSEILS :

- Choisis au meilleur de tes connaissances en tenant compte de tes aspirations et de tes aptitudes.
- Si tu commences un programme qui ne te convient pas, tu pourras changer de programme pour une prochaine session. Un très grand nombre de jeunes changent de programme pendant leur parcours collégial, parce que le cégep, ça sert aussi à explorer.
- La vie mène souvent à faire carrière dans un domaine qui n'est pas nécessairement celui des études. Souviens-toi donc que ton choix d'orientation n'est pas un tunnel ayant une seule issue.



POUR PLUS D'INFORMATION

Pygma.ca
Décrit tous les programmes de Diplôme d'études collégiales offerts au Québec.
Fournit des informations sur le placement, les salaires et le marché de l'emploi pour chacun des programmes techniques.

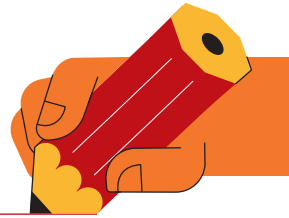
Academos Cybermentorat
http://www.academos.qc.ca/
Cybermentorat pour les jeunes de 14 à 30 ans

Aide financière aux études
http://www.afe.gouv.qc.ca/
Pour toute l'information portant sur les prêts et bourses

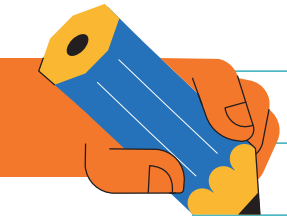
Inforoute FPT
Site de référence du ministère de l'Éducation portant sur la formation professionnelle et technique au Québec
http://inforoutefpt.org

SRAM, SRACQ, SRASL
www.sram.qc.ca
www.sracq.qc.ca
www.srasl.qc.ca
Pour bien préparer ta demande d'admission au cégep

NOTES



NOTES





LES CÉGEPS DU SRAM

Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue
Collège Ahuntsic
Cégep André-Laurendeau
Collège de Bois-de-Boulogne
Champlain College – Lennoxville
Cégep de Drummondville
Cégep Édouard-Montpetit
École nationale d'aérotechnique
Cégep Gérald-Godin
Cégep de Granby
Cégep Heritage College
John-Abbott College
Kiuna
Cégep de Lanaudière
• à L'Assomption
• à Joliette
• à Terrebonne
Collège Lionel-Groulx
Collège de Maisonneuve
Cégep Marie-Victorin
Collège Montmorency
Cégep de l'Outaouais
Cégep de Rosemont
Cégep de Saint-Hyacinthe
Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu
Cégep de Saint-Jérôme
Cégep de Saint-Laurent
Cégep de Shawinigan
Cégep de Sherbrooke
Cégep de Sorel-Tracy
Cégep de Trois-Rivières
Cégep de Valleyfield
Vanier College
Cégep du Vieux Montréal
Institut de technologie agroalimentaire du Québec, Campus de Saint-Hyacinthe
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
Macdonald College

SRAM

Service régional d'admission du Montréal métropolitain
5701, Christophe-Colomb,
Montréal (Québec) H2S 2E9
www.sram.qc.ca

LES CÉGEPS DU SRASL

Collège d'Alma
Cégep de Chicoutimi
Cégep de Jonquière
Cégep de Saint-Félicien
Centre d'études collégiales de Chibougamau
Centre d'études collégiales en Charlevoix

S R A S L
Service régional de l'admission des cégeps du Saguenay - Lac-Saint-Jean

2505, rue Saint-Hubert
Pavillon Manicouagan, 12e étage
Jonquière (Québec) G7X 0K2
israsl@srasl.ca

Reproduction autorisée avec mention de la source
Septembre 2026

Papier cn carboneutre