



Fiche de travail sur la préparation aux études postsecondaires

Connaître soi-même

1. Je connais mes forces en matière d'apprentissage.

Exemples : Je suis à l'aise avec l'apprentissage kinesthésique, les discussions de groupe ou les projets créatifs.

2. Je reconnais les types de tâches d'apprentissage qui me posent des défis.

Exemples : J'ai des difficultés en lecture, à épeler les mots ou à prendre des notes.

3. Je peux identifier les situations ou environnements d'apprentissage qui me posent des défis.

Exemple : des salles de cours encombrées, des charges de lecture très lourdes, des délais serrés ou un temps non-structuré.



Comprendre les études postsecondaires

1. Je comprends les principales exigences académiques du programme d'études postsecondaires auquel je me suis inscrit.

Exemples : beaucoup de lectures assignées, des tests écrits ou des présentations à faire.

2. Je peux identifier les principales différences entre les études secondaires et les études postsecondaires.

Exemples : de travail plus autonome, moins de rappels et des délais gérés par soi-même.

3. Je sais quelles tâches ou exigences peuvent être plus difficiles pour moi.

Exemples : gérer la charge de travail, arriver à l'heure à ses cours ou passer des examens.



Réduire les écarts : renforcement des compétences et croissance

1. En connaissant mes forces et mes défis ainsi que les exigences d'apprentissage dans le milieu postsecondaire, je peux identifier les compétences que je souhaite améliorer.

Exemple : la gestion du temps, la communication, l'organisation ou la gestion du stress.

2. J'ai identifié certaines stratégies qui pourraient m'aider à renforcer mes capacités d'apprentissage et mon autonomie.

Exemple : utiliser des rappels sur votre téléphone, des agendas ou morceler les tâches en plusieurs étapes.

3. J'ai identifié les personnes et les ressources auxquelles je peux avoir accès pour m'aider à développer mes compétences d'apprentissage et mon autonomie.

Exemples : mes parents, mon enseignant-ressource, des programme de transition ou des sites Web.



Réduire les écarts : adaptations et soutiens

1. Je sais quels adaptations ou soutiens pourraient m'aider à apprendre plus efficacement.

Exemple : la technologie d'aide, l'aide à la prise de notes ou une charge de cours réduite.

2. Je comprends que les adaptations ne sont pas automatiques et doivent être demandées. Je sais que je dois fournir des documents justificatifs de mon handicap et communiquer ces informations au service d'accessibilité de mon établissement d'enseignement postsecondaire.

Exemple : Partager mon évaluation psychoéducative récente avec le bureau des services d'accessibilité.

3. Je sais comment demander des adaptations ou soutiens de manière claire et respectueuse.

Exemple : « J'ai des difficultés à maintenir mon attention, ce qui affecte ma capacité à prendre des notes. Puis-je utiliser un appareil d'enregistrement pendant les cours ? »