



Faire face au changement

La transition aux études postsecondaires peut entraîner d'importants changements dans la vie de nombreuses personnes puisqu'il s'agit d'une expérience charnière. Pour cette raison, il peut être difficile de trouver des repères et d'apprendre à s'adapter à son nouvel environnement. Les sentiments comme le stress, les inquiétudes concernant les finances, en plus des défis liés à l'identité de soi et à l'arrivée dans une nouvelle ville sont bien plus fréquents qu'on ne le pense.

Rassurez-vous! Il y a plein de gens qui sont dans la même situation que vous. Voici quelques-uns des changements auxquels vous pourriez faire face, et certaines stratégies pour vous aider à gérer la transition.

Types de changements fréquents pour les étudiant.e.s de niveau postsecondaire.

Veuillez noter que cette liste ne comprend pas toutes les expériences et tous les changements vécus liés au logement, au déménagement et à la séparation d'une culture. Toutes ces expériences sont entièrement valides.

Académique

- Devenir responsable de la gestion de votre temps, y compris la création de votre propre horaire.
- Évoluer dans un environnement académique plus vaste avec moins d'interaction avec les enseignants qu'au secondaire.
- S'adapter à des exigences académiques plus élevées, en particulier dans les diplômes nécessitant une formation supplémentaire, comme les soins infirmiers¹.

Social

- Évolution de vos croyances, votre mode de vie, vos habitudes et vos comportements.
- Mise en place d'un nouveau réseau social².
- Adaptation à un nouvel environnement.

Financier

- Planifier et respecter votre budget.
- Prendre conscience de vos dépenses.
- Obtenir un premier emploi ou un nouvel emploi pour contribuer aux dépenses.



Devenir indépendant.e.

Une grande partie de l'obtention d'une éducation postsecondaire consiste à se préparer à des carrières futures et à l'âge adulte. Le développement de l'indépendance apparaît sous de nombreuses formes et la transition peut être effrayante, surtout dans un nouvel environnement. L'autoréflexion et une bonne préparation sont primordiales pour faciliter cette grande transition.

Voici quelques suggestions pour vous préparer avec succès.



Planifier, planifier, planifier.

En l'absence d'une figure d'autorité pour surveiller les activités quotidiennes, la structure de votre vie pendant les études postsecondaires peut sembler intimidante. Une bonne planification de votre horaire (quoi faire et quand) peut aider à réduire le stress qui accompagne la sélection des cours et les exigences d'obtention de diplôme². Cela vous donne également du temps pour vos activités sociales et pour relaxer. Pour vous aider à atteindre cet objectif, identifiez ce qui gêne votre attention pendant les périodes académiques et ce que vous devez faire pour mettre les chances de votre côté. Vous pourriez varier les endroits où vous étudiez et les personnes avec qui vous étudiez (seul.e ou en groupe). Vous pouvez aussi varier vos méthodes d'étude.



Établir son identité de soi

Le développement de son autonomie – la capacité de se gouverner et de contrôler son apprentissage individuel² – est une partie importante de l'expérience postsecondaire. En développant votre autonomie, vous développez votre identité. Vous fixez vos objectifs futurs et la façon de les atteindre. Vous essayez de nouvelles activités, découvrez de nouvelles opportunités, et prenez des décisions de vie plus importantes par vous-même, sans nécessairement en parler avec vos proches auparavant. Il est important d'essayer d'explorer des activités qui sont en dehors de votre zone de confort et où vous ne vous sentirez pas toujours très confiant.e. L'exploration de l'équilibre pour maintenir une certaine confiance en vos capacités tout en sortant de votre zone de confort aide à développer votre autonomie².



Apprendre à vous connaître.

La liberté pendant cette période importante apporte des occasions uniques d'épanouissement et de développement de la confiance en soi afin de faire de tous ces changements une expérience positive. Déterminez si votre approche et vos activités sont en harmonie avec vos valeurs personnelles, vos aspirations et vos objectifs. Allez-y un jour à la fois afin de ne pas vous surcharger physiquement et émotionnellement et faites attention de ne pas vous ajouter un poids avec les attentes des autres³.



Stratégies d'adaptation

Il est important de noter que chaque personne réagit différemment face au changement. C'est pourquoi les stratégies varient et sont utilisées différemment pour chaque situation. Voici quelques idées pour vous aider à gérer le changement.

Gestion du stress

Identifiez les stratégies d'adaptation qui seront le plus utiles en évaluant votre stress, sa source et les ressources dont vous avez besoin pour le gérer. Lorsque l'on aborde une situation, les stratégies d'adaptation peuvent apporter différents résultats, soit une réaction plutôt saine lorsque l'on agit de façon proactive et délibérée ou plutôt malsaine lorsque l'on fait de l'évitement et du déni. Voici trois types d'adaptation qui peut être bonne (ou saine) ou mauvaise (malsaine) selon la situation.

Types d'adaptation :

L'adaptation émotionnelle. Il s'agit de la gestion de la réponse émotionnelle à une situation stressante⁵. Une forme d'adaptation saine, d'adaptation centrée sur l'émotion vous permet de réfléchir par vous-même, de parler à quelqu'un de vos sentiments stressants dans une discussion individuelle avec un professionnel ou de chercher du soutien d'autrui tout en respectant leurs limites⁴.

L'adaptation axée sur les problèmes Il s'agit de se concentrer sur une situation nuisible afin d'y remédier⁵. Dans cette forme d'adaptation saine, vous analysez ce qui provoque des situations stressantes pour essayer d'éviter qu'elles ne se reproduisent⁴. Afin de minimiser les facteurs de stress de votre nouvel environnement, explorez les ressources universitaires, comme des ateliers au début de l'année pour vous guider. Lors de ces ateliers et des séances d'orientation, vous découvrirez les ressources offertes en cas de stress futur.

Adaptation axée sur l'évitement. Il s'agit du fait de vous retirer, mentalement ou physiquement, de la situation qui vous cause du stress⁵. L'évitement est considéré comme une forme d'adaptation malsaine. L'adaptation axée sur l'évitement a été considérée comme la moins bénéfique à long terme⁴. Des niveaux de stress plus élevés sont observés chez les individus qui évitent des situations au lieu de trouver des moyens de les gérer et de les prévenir⁵.



« Le changement est animé par la motivation »⁴.

Organisation

L'organisation de votre temps, de votre espace et de vos activités sociales est un moyen de faire face au stress et au changement. Il peut vous aider à tirer le meilleur parti de vos années d'études postsecondaires. Voici quelques suggestions pour s'organiser.

Planifiez vos activités académiques.



L'élaboration d'un plan qui contient les cours que vous devez suivre, les crédits requis, vos espoirs et vos réalisations constitue un bon moyen de préparer votre année. Ce plan annuel aidera à minimiser le stress afin de mieux organiser votre emploi du temps, et pourra être utilisé pour les années à venir afin d'effectuer un suivi des crédits nécessaires pour votre programme.

Utilisez un planificateur ou un calendrier.



Le suivi des travaux, des tâches et des dates d'examen vous aidera à établir un calendrier d'études et à soulager le stress qui entoure la période de remise de travaux et la saison des examens. Le fait d'avoir un calendrier visuel contenant toutes les dates importantes vous permet d'avoir une bonne vue d'ensemble et l'esprit tranquille et facilite l'organisation d'un horaire quotidien.

Coordonnez votre horaire avec vos ami.e.s.



La planification de séances d'études et d'activités avec des ami.e.s dans votre calendrier aide à favoriser une bonne structure de votre horaire quotidien, mais de manière amusante.

Résilience à la pression exercée par les pairs

La pression exercée par les pairs peut être passive, active ou indirecte. Vous pouvez céder à la pression exercée par les pairs pour n'importe quelle raison : être aimé et inclus, s'intégrer (« tout le monde le fait »), ou empêcher les critiques des autres. La liberté qui accompagne l'expérience postsecondaire pourrait vous inciter à expérimenter avec l'alcool ou d'autres substances et à participer à des activités auxquelles vous n'auriez pas participé auparavant. Voici quelques méthodes pour résister à la pression des pairs :

- Développer une résilience supérieure.
- On a montré une grande résilience à la pression exercée par les pairs chez les élèves qui ont une grande estime de soi, des objectifs, des compétences sociales, une perspective positive sur l'avenir et la capacité d'interagir avec de nombreuses cultures et milieux⁷.
- Reconnaître et rechercher la pression positive exercée par les pairs.
- Toutes les formes de pression exercée par les pairs ne sont pas négatives. La pression positive exercée par les pairs est l'encouragement que vous recevez et donnez dans votre réseau social pour vous motiver à atteindre vos objectifs et maintenir une perspective positive.
- Résister à la pression exercée par les pairs.
- La confiance en soi est essentielle pour résister à la pression exercée par les pairs dans des situations inconfortables. L'évaluation de vos amitiés, de vos activités et de leurs effets sur votre état d'esprit et vos comportements contribue non seulement à bâtir votre identité, mais aussi à renforcer votre confiance dans la résistance à ce qui vous met mal à l'aise. L'identification de vos propres valeurs, croyances et objectifs futurs vous permet d'aligner vos activités avec votre propre niveau de confort⁷.

Le saviez-vous?

La pression exercée par les pairs est le meilleur indicateur de la consommation d'alcool chez les étudiants universitaires⁶.

Maintenir vos relations et vos soutiens sociaux

Les déplacements à l'extérieur de l'endroit où vous vivez normalement constituent l'une des causes les plus courantes de perte de contact avec vos ami.e.s⁸. Cependant, la communication numérique offre de multiples façons de maintenir une relation avec quelqu'un malgré la distance. La communication fréquente, par les courriels, les appels téléphoniques, FaceTime ou les fonctions de chat, prédit des amitiés plus fortes qui survivent à la distance. Les appels téléphoniques ont montré une intimité plus grande que les textos ou les courriels, car des conversations plus profondes et plus intimes peuvent être tenues. Cela est particulièrement important pour le maintien des relations personnelles que vous entretenez avec votre famille, vos amis proches et de vos êtres chers⁸. Les bibliothèques universitaires et publiques offrent l'accès aux ordinateurs et à Internet à ceux qui n'ont peut-être pas accès à d'autres appareils.



Ressources supplémentaires

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez du mal à faire face au changement ou à tout ce qui est mentionné ci-dessus, veuillez consulter les ressources ci-dessous ou demander conseil à un professionnel de la santé.

- [Favorisez votre santé mentale - Mettez sur l'aspect positif de la pression exercée par les pairs](#)
- [Plaidez en votre faveur : L'affirmation de soi - Université de Sherbrooke](#)
- [Apprentissage et réussite : La gestion du temps - Université Laval](#) - [Université du Québec à Montréal](#)

Références

- Abikoye, G. (2014). [Parenting Styles and Peer Pressure as Predictors of Substance Abuse Among University Students](#). Psychology and behavioural Sciences, 3(2). p. 55-59.
- Alarcon, G. (2013). [Coping strategies and first year performance in postsecondary education](#). Journal of Applied Social Psychology, 43, p. 1676-1685.
- Poonam, D. et Beniwal, R. (2017). [Dealing with Peer Pressure](#). Online Interdisciplinary Research Journal, 7, p. 256-263.
- Ding, F. (2017). ["Free in Time, not Free in Mind": First-Year University Students Becoming More Independent](#). Journal of College Student Development, 58, p. 601-617.
- Dwyer, A. (2007). [Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students](#). Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, 35(3).
- Enns, A. (2018). [Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines](#). Nurse Education Today, 68, p. 226-231.
- Monaci, M. (2013). [Peer pressure and alcohol consumption among university students: The moderating effect of emotional intelligence](#). BPA – Applied Psychology Bulletin (Bollettino Di Psicologia Applicata), 60(267), p. 17-31.
- Shklovski, I. et al. (2008). [Keeping in touch by technology: Maintaining friendships after a residential move](#). Conference on Human Factors in Computing Systems – Proceedings, p. 807-816.
- Staff, H. (2019, October 23). Speaking Out for Yourself: A Self-Help Guide, HealthyPlace. [Speaking Out for Yourself: A Self-Help Guide | HealthyPlace](#)