



Accueil > Nourrir son esprit > Apprentissage et développement

Reportage

1 / 2

Retourner aux études, pourquoi pas?

Par Katia Mayrand , journaliste , Montréal, Canada



© Istockphoto.com

Le retour aux études nécessite une bonne préparation.

Psychologue et professeur au département d'éducation et de pédagogie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), Christian Bégin a travaillé avec plusieurs adultes de retour à l'école. «Certains veulent réorienter leur carrière ou reprendre des études arrêtées en cours de route, par exemple, pour fonder une famille. D'autres retournent à l'école pour le simple plaisir ou encore pour avoir leur diplôme, que ce soit un secondaire 5 ou un baccalauréat», observe-t-il. Selon le psychologue, si pour la plupart le retour aux études reste un choix personnel, d'autres n'ont pas vraiment le choix. «C'est parfois le cas de travailleurs plus âgés qui ont appris leur métier au fil des ans et qui, à la suite de la fermeture de leur usine, par exemple, sont obligés d'aller chercher un diplôme s'ils veulent se trouver un autre emploi.»

Préparer son retour aux études

Lorsqu'on n'est pas entré dans une salle de classe depuis des années, mieux vaut préparer son retour aux études de façon judicieuse. En premier lieu, le psychologue Christian Bégin recommande de s'assurer que le programme dans

lequel on désire s'inscrire correspond à ce qu'on souhaite faire par la suite.

«Voici quelques questions à se poser: "Qu'est-ce qui m'intéresse comme emploi? Quelles sont les formations possibles? Celles-ci exigent-elles des préalables? Quelle est la durée du programme?"» Des réponses claires à ces questions permettront d'éviter les mauvaises surprises. D'autant plus que les adultes qui font un retour sur les bancs d'école sentent souvent qu'ils n'ont plus de temps à perdre.

Christian Bégin recommande aussi de faire attention au nombre de cours auxquels on s'inscrit, surtout lors de la première session. «Si on travaille à temps plein en même temps, il est préférable de se limiter à un cours. Si tout va bien, ça pourrait aller à deux cours la session suivante.»

Le psychologue suggère également de se familiariser avec les lieux avant la rentrée. «Ça peut être intéressant d'aller voir où est le local de notre cours, la cafétéria, la bibliothèque, le stationnement, etc. Savoir où sont les endroits qu'on aura à fréquenter enlève un stress pour la rentrée», note-t-il.

2 / 2

Préoccupations fréquentes

Les adultes qui effectuent un retour aux études ont souvent des préoccupations qui leur sont propres. Parmi celles-ci, la crainte de ne pas avoir les capacités intellectuelles pour faire des études plus poussées. «Neuf étudiants sur dix, lors d'un retour à l'université, disent ne rien avoir compris de leur premier cours. Plus l'expérience scolaire remonte à loin et plus le niveau de scolarité est éloigné de celui auquel on aspire, plus ça risque de survenir. Heureusement, tout se replace habituellement assez vite», rassure Christian Bégin.

Celui-ci ajoute qu'il est faux de croire que, rendu à un certain âge, on n'a plus les capacités d'apprendre. «C'est juste une question d'habitude et d'entraînement.»

Enjeux à considérer

«Quand on veut retourner à l'école, il faut être prêt à accepter que les choses vont changer et qu'on ne pourra peut-être plus en faire autant ailleurs. Il va falloir que la personne se libère de certaines responsabilités. Lorsqu'on est en couple, il est important de discuter de tout ça dès le début. Plus une personne a des responsabilités dans la vie (famille, travail, etc.), plus les études vont mettre de la pression sur le reste», observe Christian Bégin.

Le soutien des proches s'avère essentiel à la réussite d'un retour aux études. «Les adultes qui entreprennent un retour à l'école sont parfois soumis à des pressions venant de leur entourage et visant à les décourager. Je le vois surtout chez des personnes de la première génération qui poursuivent des études universitaires. Parfois, la personne va progressivement utiliser un nouveau vocabulaire et acquérir une nouvelle façon de réfléchir. Ça ne plaît pas toujours à l'entourage. Ça peut même mener à des abandons scolaires, surtout lorsque les pressions viennent du conjoint ou des enfants», explique le psychologue.

Réussir son retour aux études

Voici quelques conseils afin de faciliter votre retour aux études:

- Laissez-vous le temps de réapprendre à suivre un cours et à étudier;
- Évitez de vous comparer aux autres étudiants;
- Brisez l'isolement: s'intégrer aux autres étudiants et développer un sentiment d'appartenance envers l'institution ou le programme favorise la poursuite des études;
- Ayez des objectifs réalistes;
- Demandez la collaboration de votre entourage;
- Informez-vous des services aux étudiants: vous pourrez obtenir des outils et des conseils pour mieux surmonter vos difficultés.