

L'ADAPTATION À L'UNIVERSITÉ: UNE TRANSITION RAPIDE ET RÉUSSIE

UN DÉSÉQUILIBRE TEMPORAIRE

L'arrivée à l'université comporte son lot de nouveautés : un lieu de vie différent, de nouvelles rencontres, des réalités scolaires variées, etc. Tous ces changements sont souvent stimulants, mais ils peuvent également être déstabilisants, voire très stressants.

Entre alors en jeu notre façon personnelle de s'adapter. Avons-nous plutôt tendance à être curieux, à explorer ce nouveau milieu d'étude ou encore à nous retirer, à prendre notre temps avant de nous y engager? Chacun de nous peut réagir différemment au changement.

LE CHANGEMENT : UNE TRANSITION NÉCESSAIRE

Tout changement mène à un déséquilibre. Mais qui dit déséquilibre, dit également recherche d'un nouvel équilibre. C'est grâce à ces périodes de transition que nous évoluons. De plus, un changement choisi n'a pas le même impact qu'un changement imposé. Ainsi, il est beaucoup plus facile de faire face à une transition de vie lorsqu'elle est la conséquence de nos choix.

UN CHANGEMENT RAPIDE : DES PRIORITÉS À CLARIFIER

Une transition rapide risque de réveiller dans un premier temps nos réactions habituelles de survie, compte tenu de l'urgence de la situation. Souvent, confrontés à de nouveaux défis, nous avons tendance à mettre en place nos anciennes stratégies d'adaptation, qu'elles aient été utiles ou non. On peut aussi, à l'inverse, vouloir tout changer pour mieux s'adapter, au risque de disperser ses énergies. L'adaptation à une rentrée scolaire est mieux vécue lorsque nos priorités sont claires. Par exemple, être réaliste dans ses exigences personnelles et précis au niveau des tâches d'étude à réaliser permet une adaptation plus rapide au rythme d'une session universitaire.

UNE ADAPTATION RÉUSSIE : DES PISTES DE SOLUTIONS

L'arrivée à l'université nécessite la mise en place de nouvelles habitudes d'étude et une gestion du temps plus efficace. Le maintien d'un bon équilibre de vie est essentiel pour mieux tolérer le niveau de stress engendré pas cette étape de vie.

L'ADAPTATION À L'UNIVERSITÉ: UNE TRANSITION RAPIDE ET RÉUSSIE

VOICI QUELQUES STRATÉGIES POUR MIEUX VOUS ADAPTER À LA RENTRÉE UNIVERSITAIRE :

1. Faites le point afin de clarifier vos priorités, vos choix pour la session à venir. Cela servira de point de départ d'une gestion du temps qui vous ressemble et qui est cohérente entre vos valeurs et les activités que vous privilégiez.
2. Faites face au stress : profitez du moment présent, développez le plaisir d'apprendre et d'étudier sans toujours être préoccupé par vos résultats scolaires.
3. Acceptez que les autres puissent concevoir les choses sous un autre angle que vous, cela permet de diminuer les réactions défensives qui sont souvent épuisantes.
4. Conservez vos bonnes stratégies d'étude et faites-vous confiance. Ce qui a bien fonctionné dans le passé risque encore de porter fruit.
5. Modifiez les stratégies d'étude que vous trouvez inefficaces à l'université, mais faites-le graduellement. Lorsque votre nouveau mode de fonctionnement sera intégré, vous pourrez apporter d'autres changements à votre routine.
6. Prenez soin de vous-mêmes. Vous priver de sommeil, ne pas manger régulièrement et suffisamment, négliger l'activité physique peut contribuer à diminuer vos capacités à faire face aux défis qui vous attendent.
7. Soyez attentifs aux indices physiques de fatigue. Ils sont des signaux d'alarme vous permettant de réajuster vos exigences personnelles et de prévenir un épuisement.
8. Gardez en tête qu'une adaptation à un nouveau milieu prend un certain temps. Le changement peut être envisagé comme un défi et une occasion d'apprendre.
9. Conservez des liens amicaux et prenez le temps de rencontrer de nouvelles personnes.
10. N'hésitez pas à demander de l'aide et ayez recours aux ressources de votre milieu si nécessaire.

LES PIÈGES À ÉVITER :

1. Ne pas adapter ses méthodes d'étude aux nouvelles exigences universitaires.
2. Procrastiner.
3. Brûler la chandelle par les deux bouts et ne pas laisser de place aux sphères de vie autres que les études.
4. Ne pas tenir compte de sa réalité et avoir des attentes trop élevées.
5. Ne pas s'écouter et nier les signaux d'alarme, ce sont des indices d'épuisement.

www.cesar.umontreal.ca