

# **GUIDE D'ACCUEIL**

## **DE L'ÉTUDIANTE ET DE L'ÉTUDIANT AUTOCHTONE**



## **Guide d'accueil des étudiantes et des étudiants autochtones – 1<sup>re</sup> édition**

© Cégep de Baie-Comeau

*Conception :* *Nathalie Santerre, chargée de projet*

*Mise en page :* *Alexandra Larouche*

*Révision linguistique :* *William Lessard-Morin*



**Cégep de  
Baie-Comeau**

### **Cégep de Baie-Comeau**

537, boulevard Blanche

Baie-Comeau (Québec)

Canada G5C 2B2

Téléphone : 418 589-5707

Tous droits réservés

Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite au préalable du Cégep de Baie-Comeau.

## Table des matières

<b>Bienvenue au Cégep de Baie-Comeau!</b> .....	7
<b>Pourquoi offrir un Guide d'accueil aux élèves autochtones?</b> .....	8
<b>Chapitre 1 – SE PRÉPARER À ÉTUDIER AU CÉGEP</b> .....	9
<b>Section 1.1 – L'adaptation au cégep</b> .....	10
<b>L'adaptation au cégep</b> .....	11
<b>Quelques stratégies pour s'adapter</b> .....	12
1. Gérer son temps! .....	12
2. Se faire des listes! .....	20
3. Penser aussi à soi! .....	21
<i>Le verre d'eau et le stress</i> .....	22
<i>La leçon du pot de mayonnaise</i> .....	23
4. Utiliser les services offerts au cégep! .....	25
<b>Section 1.2 – Faire son budget</b> .....	26
<b>Que doit contenir un budget?</b> .....	27
<b>Quelles sont les étapes à réaliser pour faire un bon budget?</b> .....	28
1. Penser à tes dépenses annuelles .....	28
2. Penser à tes dépenses mensuelles .....	28
3. Inscrire les dépenses et revenus quotidiens .....	29
4. Faire ton bilan mensuel et annuel .....	29
<b>Autres ressources intéressantes</b> .....	30

<b>Section 1.3 – La recherche d’emploi</b> .....	34
<b>Comment faire un CV</b> .....	35
<b>Qu’est-ce qu’un CV?</b> .....	36
<b>Présentation générale d’un CV</b> .....	37
1. Règles de présentation pour obtenir un CV de qualité .....	37
2. Principales parties à inclure dans votre CV .....	38
3. Vos informations personnelles (contact) .....	39
4. Vos compétences .....	40
5. Vos expériences professionnelles .....	41
6. Vos études et formations .....	42
7. Vos centres d’intérêt .....	43
<b>Conseils pour faire un bon CV</b> .....	44
<i>Exemple de CV</i> .....	45
<b>Section 1.4 – Vivre en appartement</b> .....	46
<b>Où habiter à Baie-Comeau?</b> .....	47
<b>Je pars vivre en appartement, je mets dans mon panier ...</b> .....	48
<i>Quelques conseils pour la 1<sup>re</sup> épicerie</i> .....	50
➤ <b>Une petite liste d’épicerie de départ</b> .....	51
➤ <b>Vivre en résidence... Vivre avec des colocs</b> .....	54
<b>Quelques pistes de discussion</b> .....	55
➤ <b>Demeurer dans la communauté et effectuer le trajet jusqu’au cégep tous les jours</b> .....	57
<b>Effectuer tous les jours le trajet de la communauté au cégep</b> .....	58
<b>Je reste au cégep toute la journée. C’est long!</b> .....	60

<b>Section 1.5 – Étudier et être parent</b> .....	61
<b>C'est possible d'étudier et de s'occuper de son enfant, sans culpabiliser!</b> .....	62
<b>Section 1.6 – Les services offerts au Cégep de Baie-Comeau et dans la ville de Baie-Comeau</b> .....	64
➤ <b>Les services offerts au Cégep de Baie-Comeau</b> .....	65
<b>Un agenda qui gagne à être consulté</b> .....	66
<b>Liste des principaux services offerts au Cégep de Baie-Comeau</b> .....	67
➤ <b>Les services offerts par la Ville de Baie-Comeau</b> .....	69
<b>Liste des principaux services offerts par la ville</b> .....	70
<b>Chapitre 2 – LE MÉTIER D'ÉTUDIANTE OU D'ÉTUDIANT</b> .....	72
<b>Section 2.1 – Comment se préparer à un cours</b> .....	73
<b>Les astuces à retenir</b> .....	74
1. Repérer les locaux! .....	74
2. Planifier l'achat de tes livres et de ton matériel scolaire! .....	75
3. Planifier les prochains cours! .....	76
<b>Section 2.2 – Comment se préparer à un examen</b> .....	77
<b>Des conseils généraux</b> .....	78
<b>La méthode SVA</b> .....	79
<b>Section 2.3 – Réaliser un travail de session</b> .....	81
<b>Savoir s'outiller et se préparer</b> .....	82

<b>Section 2.4 – Le travail en équipe</b> .....	83
<b>Pourquoi travailler en équipe?</b> .....	84
<b>Tu ressens des doutes sur ta capacité à travailler en équipe?</b> .....	85
<b>Section 2.5 – L’exposé oral</b> .....	86
<b>La clé du succès : pratiquer son exposé oral</b> .....	87
<b>Gérer le stress pendant ton exposé</b> .....	88
<b>Chapitre 3 – LES STRATÉGIES D’ÉTUDE ACTIVE</b> .....	89
<b>Section 3.1 – Comment étudier activement</b> .....	90
<b>D’abord, maîtriser le français</b> .....	91
<b>Étudier activement : mode d’emploi</b> .....	92
1. Savoir mémoriser en profondeur! .....	92
2. Résumer avec un schéma! .....	94
<b>Conclusion – FAIS-TOI CONFIANCE!</b> .....	95
<b>Pour Angela, qui va à l’université</b> .....	96
<b>Références bibliographiques</b> .....	99
<b>Références numériques</b> .....	100
<b>Références bibliographiques</b> .....	101

## Bienvenue au Cégep de Baie-Comeau!

La direction et tout le personnel s'unissent pour te souhaiter la bienvenue au Cégep de Baie-Comeau. Afin de rendre ton séjour agréable et de te permettre une transition réussie vers les études supérieures, ce guide d'accueil t'est offert.

Consulte ce guide aussi souvent que tu le veux. Garde-le à portée de ta main, car il renferme de précieuses informations, qui concernent autant **les stratégies d'étude** efficaces que les informations essentielles sur ta nouvelle vie de cégépienne ou de cégépien.

En effectuant la lecture de ce document, tu **verras qu'il est présenté** principalement sous forme de fiches faciles à consulter et que tu peux détacher ou imprimer quand tu auras besoin **d'obtenir une réponse rapide à tes questions**. Toutefois, n'oublie pas que toutes tes enseignantes et tous tes enseignants, ainsi que tous les membres professionnels du collège peuvent te rencontrer et te soutenir en tout temps dans ton parcours. Le guide **d'accueil joue plutôt ici le rôle d'un aide-mémoire**. Il ne vise aucunement à se substituer aux contacts humains.

Bon séjour parmi nous!

**Connais-tu le livre *Histoire et culture innues de Betsiamites*?**

## Pourquoi offrir un Guide d'accueil aux élèves autochtones?

Entre novembre 2011 et février 2015, des intervenantes et des intervenants du Cégep de Baie-Comeau et de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) ont effectué une recherche afin de déterminer les facteurs qui contribuent à la réussite éducative des étudiantes et étudiants autochtones qui fréquentent leur institution respective. En conclusion de cette recherche, un guide à l'intention du personnel enseignant et du personnel professionnel a été rédigé et rendu disponible à toutes et à tous en format papier et en format électronique. Ce guide vise à soutenir les enseignantes et les enseignants, ainsi que les professionnelles et les professionnels qui œuvrent auprès de la clientèle autochtone, plus particulièrement les élèves innus.

Pendant la réalisation de cette recherche, les élèves autochtones rencontrés en entrevue avaient émis le souhait d'avoir également accès à un guide d'accueil, qui les aiderait à réussir la transition du milieu secondaire vers le milieu collégial. Tu as donc maintenant accès à ce guide! Il a été élaboré en tenant compte des besoins exprimés par des étudiantes et des étudiants autochtones, qui, tout comme toi, commençaient leur parcours dans des études collégiales.

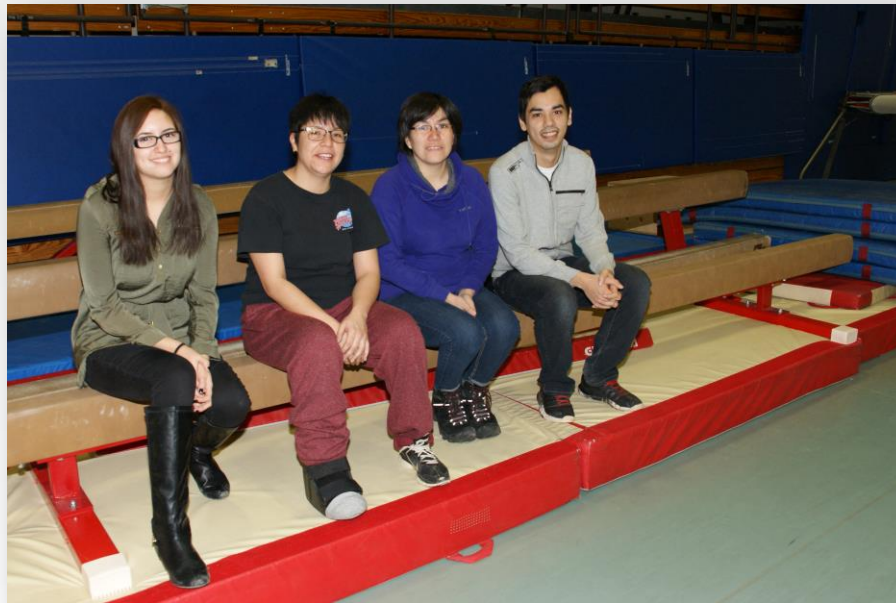
**Connais-tu le guide méthodologique  
Pour réussir de Bernard Dionne?**



# Chapitre 1

**SE PRÉPARER À ÉTUDIER AU CÉGEP**

# Section 1.1



L'adaptation au cégep

# L'adaptation au cégep

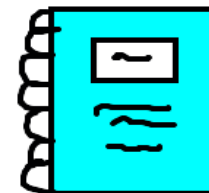
- La plupart des nouvelles étudiantes et des nouveaux étudiants croient, à leur arrivée au collège, que le fonctionnement au cégep est le même que celui du secondaire. **Cependant, il n'en est rien!**
- La charge de travail est maintenant répartie sur 15 semaines, **et non sur 9 mois**. Cela s'avère déstabilisant, car les examens, les travaux à remettre et les présentations orales doivent être réalisés rapidement.
- **Après quelques semaines dans l'établissement, les élèves se disent généralement que c'est difficile et exigeant de fréquenter le cégep.** Cette impression est tout à fait *normale*. Pour la contrer, les nouveaux élèves doivent *développer des stratégies pour s'adapter* rapidement au monde collégial.

# Quelques stratégies pour s'adapter

## **1. Gérer son temps!**

Le personnel enseignant remet à chaque élève un calendrier des activités de la session. À partir de ce calendrier, complète le calendrier sessionnel de ton agenda et inscris-y les dates importantes pour chaque semaine et pour chacun de tes cours:

- Remise des travaux
- Examens
- Présentations orales
- Travaux en équipe



# Quelques stratégies pour s'adapter

## 1. Gérer son temps! (suite)

### 1.1 Gestion de TON temps personnel équilibré

---

#### Planification d'une session

Afin d'éviter les engorgements au milieu et à la fin de la session, utilise le planificateur de session pour y inscrire tous les travaux et les examens exigés par chacun de tes enseignants. Dans la colonne de gauche, indique le titre de chacun de tes cours. À l'aide de tes plans de cours, indique les principaux travaux qui te sont demandés de même que la pondération de chaque travail.



## CALENDRIER SESSIONNEL (voir ton agenda remis lors de l'accueil)

SESSION : \_\_\_\_\_

(Synthèse des évaluations prévues dans tes plans de cours)

Semaines Matières	1	2	3	4	5	6	7	8

## CALENDRIER SESSIONNEL (suite)

<b>Semaines</b> <b>Matières</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> <b>(examens)</b>	<b>16</b> <b>(examens)</b>

# Quelques stratégies pour s'adapter

## 1. Gérer son temps! (suite)

### Planification d'une semaine

Compile tes heures selon ces catégories :

Catégories	Couleur	Total des heures par semaine
Activités domestiques, personnelles et familiales	<b>Rouge</b>	
Emploi rémunéré	<b>Vert</b>	
Temps en classe	<b>Orange</b>	
Étude	<b>Bleu</b>	
Transports et déplacements	<b>Noir</b>	
Loisirs, sorties, sports	<b>Jaune</b>	
Repos	<b>Blanc</b>	
		<b>168 heures</b>

À l'aide de la grille, construis ton horaire hebdomadaire en coloriant les espaces, selon les catégories.

Source : Christine Linteau



### EXEMPLE Grille horaire pour une semaine

JOUR HRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5 h 30							
6 h 30	Déjeuner		Déjeuner		Déjeuner		Repos
7 h 30	Transport		Transport		Transport		
8 h 30	Littérature		Philosophie		Anglais		
9 h 30	Littérature	Études	Philosophie	Déjeuner	Anglais		
10 h 30	Philosophie	Études	Philosophie	Études	Anglais	Déjeuner	Déjeuner
11 h 30	Philosophie	Études	Dîner	Activités programme	Dîner	Tâches domestiques	Loisirs
12 h 30	Dîner	Dîner	Littérature	Activités programme	Études	Dîner	Dîner
13 h 30	Éducation physique	Transport	Littérature	Activités programme	Études	Tâches domestiques	Étude
14 h 30	Éducation physique	Mathématiques	Littérature	Études		Tâches domestiques	Étude
15 h 30		Mathématiques		Études		Loisirs	
16 h 30		Mathématiques	Études				
17 h 30	Souper			Travail			

### EXEMPLE Grille horaire pour une semaine (suite)

JOUR HRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18 h 30		Souper	Souper	Travail	Souper	Souper	Souper
19 h 30	Études	Travail	Loisirs	Travail	Souper	Souper	Souper
20 h 30	Études	Travail	Loisirs	Travail	Loisirs	Loisirs	Loisirs
21 h 30	Loisirs	Travail	Loisirs	Repos			Repos
22 h 30	Repos		Repos	Repos			Repos
23 h 30		Repos					Repos
12 h 30							
1 h							
2 h							

# Quelques stratégies pour s'adapter

## 1. Gérer son temps! (suite)

Fais des copies de ton agenda et conserve ces copies à des endroits stratégiques:

- Casier au cégep
- Sac d'école
- À la maison, sur la porte du frigo ou dans ta chambre
- Tu peux aussi utiliser un calendrier tout à fait ordinaire, mais facile à consulter.

Relis ton agenda tous les jours.



# Quelques stratégies pour s'adapter

## **2. Se faire des listes!**

À partir de ton agenda, fais-toi une liste **d'**activités à réaliser pour la semaine à venir:

- Achat du matériel scolaire
- Temps consacré aux activités familiales et personnelles
- Entretien ménager, lavage, repas
- Courses, épicerie, courrier
- Tenue du budget

L'avantage de faire des listes: te libérer la tête et passer à autre chose. Bien entendu, développe le réflexe de relire quotidiennement tes listes!

# Quelques stratégies pour s'adapter

## **3. Penser aussi à soi!**

Garde-toi du temps pour relaxer et te récompenser.

Pour bien imaginer cette proposition, lis les textes suivants:

- ***Le verre d'eau et le stress***
- ***La leçon du pot de mayonnaise***



## Le verre d'eau et le stress

Une psychologue marchait vers le podium tout en enseignant la gestion du stress à une audience avertie. **Comme elle a soulevé un verre d'eau, tout le monde s'attendait à la question du** « verre à moitié vide ou à moitié plein ».

Au lieu de cela, avec un sourire sur son visage, elle demanda : « **Combien pèse ce verre d'eau?** » Les réponses entendues variaient de 0 once à 20 onces.

Elle a répondu : « **Le poids absolu n'a pas d'importance. Cela dépend de combien de temps je le tiens. Si je le tiens pendant une minute, ce n'est pas un problème. Si je le tiens pendant une heure, j'aurai une douleur dans mon bras. Si je le tiens pendant une journée entière, mon bras se sentira engourdi et paralysé. Dans chaque cas, le poids du verre ne change pas, mais plus longtemps je le tiens, plus lourd il devient.** »

Elle a poursuivi : « **Le stress et les inquiétudes dans la vie sont comme ce verre d'eau. Pensez-y pendant un moment et rien ne se passe. Pensez-y un peu plus longtemps et ils commencent à faire mal. Et si vous y pensez toute la journée, vous vous sentez paralysés — incapable de faire quoi que ce soit. Pensez à déposer le verre.** »

— Auteur inconnu

## La leçon du pot de mayonnaise

Quand il te semble qu'il y a « trop » de choses dans ta vie, quand 24 heures ne te semblent pas suffisantes, rappelle-toi du pot de mayonnaise et du café.

Il était une fois un professeur de philosophie qui, devant sa classe, prit un grand pot de mayonnaise vide et, sans dire un mot, commença à le remplir avec des balles de golf. Ensuite, il demanda à ses élèves si le pot était plein. **Les étudiants étaient d'accord pour dire que OUI.**

Puis le professeur prit une boîte pleine de billes et la versa dans le pot de mayonnaise. Les billes comblèrent les espaces vides de balles de golf. Le prof redemanda aux étudiants si le pot était plein. Ils dirent à nouveau OUI.

Après, le professeur prit un sachet rempli de sable et le versa dans le pot de mayonnaise. Bien sûr, le sable remplit tous les espaces vides et le prof demanda à nouveau si le pot était plein. Les étudiants répondirent unanimement OUI.

Tout de suite après, le professeur ajouta deux tasses de café dans le contenu du pot de mayonnaise et, effectivement, le café combla les espaces entre les grains de sable. Les étudiants se sont alors mis à rire.

Quand ils eurent fini, le prof dit : « Je veux que vous réalisiez que le pot de mayonnaise représente la vie. Les **balles de golf sont les choses importantes comme la famille, les enfants, la santé...** tout ce qui vous passionne. Nos vies seraient quand même pleines si on perdait tout le reste et **qu'il ne nous restait qu'elles**. Les billes sont les autres choses qui comptent, comme le travail, la maison, la voiture, etc. **Le sable représente tout le reste...** les petites choses de la vie. **Si on avait versé le sable en premier, il n'y aurait eu de place pour rien d'autre, ni les billes ni les balles de golf.** »

« **C'est la même chose dans la vie.** Si on dépense toute notre énergie et tout notre temps pour les petites **choses, nous n'aurons jamais** de place pour les choses vraiment importantes. Faites attention aux choses qui sont cruciales pour votre bonheur ! Jouer avec ses enfants (ou petits-enfants), prendre **le temps d'aller chez le médecin, dîner avec son conjoint, faire du sport ou pratiquer ses loisirs favoris.** Il restera toujours du temps pour faire le ménage et réparer le robinet de la cuisine. Occupez-vous des balles de golf en premier, des choses qui importent vraiment. **Établissez des priorités, le reste n'est que du sable...** »

Un des étudiants leva la main et demanda ce que représente le café. Le professeur sourit et dit : « **C'est bien que tu demandes. C'était juste pour vous démontrer que même si vos vies peuvent paraître bien remplies, il y aura toujours de la place pour une tasse de café avec un ami.** »

— Auteur inconnu



# Quelques stratégies pour s'adapter

## **4. Utiliser les services offerts par le cégep!**

### **Aide pédagogique individuelle (API) :**

Myriam Charbonneau      Bureau A-230  
Poste téléphonique 314

### **Conseillère en orientation scolaire :**

Nadine Leblanc      Bureau A-225  
Poste téléphonique 330

### **Psychologie et services adaptés :**

Andrée-Anne Provençal      Bureau A-229  
Poste téléphonique 256

### **Direction des études :**

Sylvie Émond, secrétaire      Bureau A-214  
Poste téléphonique 311



## Section 1.2

# Faire son budget

# Que doit contenir un budget?

Le budget personnel tient compte de divers types de dépenses:

- ✓ **Les dépenses fixes:** loyer, assurances, téléphonie et câble, électricité, dettes (comme les remboursements d'emprunts).
- ✓ **Les dépenses courantes:** nourriture, carburant, loisirs, médicaments, garderie.
- ✓ **Les dépenses occasionnelles:** vêtements, cadeaux, matériel scolaire, frais de scolarité, vignette de stationnement, entretien du véhicule, etc.

# Quelles sont les étapes à réaliser pour faire un bon budget?

## ***1. Penser à tes dépenses annuelles.***

Il s'agit de déterminer toutes les dépenses qui surviendront durant la prochaine année. Cela te permet de prendre conscience que, même s'il semble te rester beaucoup d'argent dans ton compte pour le mois en cours, cet argent sera nécessaire pour la période de la rentrée scolaire ou de la période des Fêtes. Il ne faut donc pas l'utiliser pour un achat impulsif!

## ***2. Penser à tes dépenses mensuelles.***

Lorsque tu sais quelles sont les dépenses à venir dans la prochaine année, il te reste à les répartir au début de chaque mois. Tu détermenes alors le revenu pour le mois duquel tu déduis les dépenses mensuelles.

# Quelles sont les étapes à réaliser pour faire un bon budget?

## ***3. Inscrire les dépenses et revenus quotidiens.***

Cela te permettra de respecter tes prévisions, car tu auras conscience **de l'argent que tu as dans les poches et de celui qu'il te reste dans ton compte.**

## ***4. Faire ton bilan mensuel et annuel.***

À la fin de chaque mois et de chaque année, effectue un bilan de tes dépenses et de tes revenus. Tu pourras ainsi déterminer si tes prévisions budgétaires étaient réalistes et tu seras en mesure de te réajuster rapidement pour le prochain mois et même la prochaine année.

# Autres ressources intéressantes

- Tu ignores comment élaborer un budget? Un modèle est suggéré pour les étudiantes et les étudiants de niveau postsecondaire. Tu trouveras ce modèle à la page suivante.
- **Tu souhaites obtenir de l'aide** financière au cégep? Consulte Robert Julien au bureau A-166.
- **Tu aimerais obtenir de l'aide financière de ta communauté?** Communique avec le Centre d'emploi et de formation de Pessamit (CLEF) au 418 567-4141. Demande à parler à madame Myriam Bacon.
- **Tu aimerais trouver un emploi?** Consulte le site en ligne d'Emploi Québec:  
<http://placement.emploiquebec.net/mbe/ut/rechroffr/listoffr.asp?date=3&cle=12>
- **Tu aimerais avoir de l'aide pour** rédiger ton curriculum vitae et des conseils sur les techniques de recherche d'emploi? Communique avec le Carrefour Jeunesse-Emploi au 418 589-8589 et visite le [www.cjemanic.com](http://www.cjemanic.com)

## Budget pour les étudiants de niveau postsecondaire

Revenus	Session d'automne	Session d'hiver	Session d'été	Total
Rémunération nette d'un emploi	\$	\$	\$	0,00 \$
Revenu net d'un travail autonome	\$	\$	\$	0,00 \$
Pourboires	\$	\$	\$	0,00 \$
Prêts et bourses d'études	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Pension ou autres prestations nettes :</b>				
Retrait d'un REER dans le cadre du régime d'encouragement à l'éducation permanente (REEP)	\$	\$	\$	0,00 \$
Régime enregistré d'épargne-études (REEE)	\$	\$	\$	0,00 \$
Allocations parentales	\$	\$	\$	0,00 \$
Prestation fiscale pour enfants	\$	\$	\$	0,00 \$
Pension alimentaire	\$	\$	\$	0,00 \$
Remboursement d'impôt (retour annuel d'impôt à la suite de la production de la déclaration de revenus)	\$	\$	\$	0,00 \$
Revenus de placements (revenus d'intérêts, dividendes, gains en capital, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Autres revenus	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Total des revenus</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>

Épargne	Session d'automne	Session d'hiver	Session d'été	Total
Réserve pour imprévus	\$	\$	\$	0,00 \$
Économies	\$	\$	\$	0,00 \$
Épargne retraite	\$	\$	\$	0,00 \$
Épargne habitation	\$	\$	\$	0,00 \$
Épargne études	\$	\$	\$	0,00 \$
Placements	\$	\$	\$	0,00 \$
Épargne vacances	\$	\$	\$	0,00 \$
Épargne voyage	\$	\$	\$	0,00 \$
Épargne voiture	\$	\$	\$	0,00 \$
Autres	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Total de l'épargne</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>

Dépenses	Session d'automne	Session d'hiver	Session d'été	Total
<b>Frais de scolarité</b>				
Inscription	\$	\$	\$	0,00 \$
Livres et matériel scolaire	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Habitation</b>				
Loyer	\$	\$	\$	0,00 \$
Électricité/chauffage	\$	\$	\$	0,00 \$
Assurance habitation	\$	\$	\$	0,00 \$
Système d'alarme	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Alimentation</b>				
Épicerie	\$	\$	\$	0,00 \$
Restaurant	\$	\$	\$	0,00 \$
Assurances personnelles (vie, invalidité, accident, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$

Dépenses	Session d'automne	Session d'hiver	Session d'été	Total
<b>Transport</b>				
Paiement automobile (paiement d'un prêt automobile ou de la location d'un véhicule)	\$	\$	\$	0,00 \$
Transport public (taxi, train, métro, autobus, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Dépenses auto (essence, entretien et réparations, pneus, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Assurance auto	\$	\$	\$	0,00 \$
Stationnement	\$	\$	\$	0,00 \$
Immatriculation et permis de conduire	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Télécommunications</b>				
Téléphone et interurbains (service de base et interurbains)	\$	\$	\$	0,00 \$
Téléphone cellulaire (forfait mensuel ou achat de services prépayés)	\$	\$	\$	0,00 \$
Téléviseur	\$	\$	\$	0,00 \$
Télévision par câble ou par satellite (abonnement à la télévision par câble, par satellite ou à des chaînes spécialisées)	\$	\$	\$	0,00 \$
Internet	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Loisirs</b>				
Sports et loisirs (passe-temps, spectacles, cinéma, location de vidéos, livres et revues, équipement de sports, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Vacances (avion, hôtel, restaurant, équipement, souvenirs, camping, assurance voyage, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Abonnements (journaux, revues, club sportif, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Santé</b>				
Soins de santé (soins médicaux, paramédicaux et dentaires, achat de lunettes, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Pharmacie (achat de médicaments, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Remboursement d'emprunts</b>				
Carte de crédit	\$	\$	\$	0,00 \$
Marge de crédit	\$	\$	\$	0,00 \$
Prêt personnel	\$	\$	\$	0,00 \$
Prêt étudiant	\$	\$	\$	0,00 \$
Emprunt (ami ou parent)	\$	\$	\$	0,00 \$
Autres emprunts (meubles, ordinateur, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Autres dépenses</b>				
Vêtements (chaussures, manteaux, habits de sports, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Frais de garde d'enfants	\$	\$	\$	0,00 \$
Dépenses liées aux enfants (argent de poche, siège d'auto, poussette, jouets, vélo, patins, vêtements, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Soins personnels (coiffure, esthétique, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Frais financiers (forfait, frais de service, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
Dépenses personnelles	\$	\$	\$	0,00 \$
Dons de charité	\$	\$	\$	0,00 \$
Cadeaux	\$	\$	\$	0,00 \$
Tabac	\$	\$	\$	0,00 \$
Boissons alcoolisées (bière, vin, etc.)	\$	\$	\$	0,00 \$
<b>Total des dépenses</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>



## Résultat

	Session d'automne	Session d'hiver	Session d'été	Total
<b>Revenu</b>				
Revenu net	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Autres revenus	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
<b>Revenu total</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>
<b>Épargne</b>				
<b>Épargne totale</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>
<b>Dépenses</b>				
Frais de scolarité	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Habitation	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Alimentation	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Assurances personnelles	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Transport	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Télécommunications	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Loisirs	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Santé	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Remboursement d'emprunts	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
Autres dépenses	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$	0,00 \$
<b>Dépenses totales</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>
<b>Montant disponible</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>

Vous avez un bilan positif? Il est maintenant temps d'investir! Vous obtiendrez toute l'information nécessaire à l'adresse [www.desjardins.com/generation18-24](http://www.desjardins.com/generation18-24). Consultez la rubrique **Épargne et placements** de la section **Produits et services** pour faire fructifier votre argent.

Apprendre à dresser un budget comporte plusieurs utilités. Par exemple, dans plusieurs cas, les institutions financières vous demanderont d'effectuer une démarche budgétaire avant de vous accorder un prêt. Pour en savoir plus sur la **gestion de vos finances personnelles** et sur la **réalisation d'un budget**, consultez la rubrique **Faire son budget** de la section **Conseils** à l'adresse [www.desjardins.com/generation18-24](http://www.desjardins.com/generation18-24).

Si vous avez besoin d'aide supplémentaire pour réaliser votre budget, vous pouvez contacter l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) ou le Service budgétaire et communautaire de votre région. Desjardins a établi un partenariat avec certains de ces organismes, les **Fonds d'entraide Desjardins**, qui offrent gratuitement un service de consultation budgétaire.

Les outils en ligne sont fournis à titre indicatif et doivent être utilisés à des fins personnelles uniquement. Ils vous donnent une évaluation approximative selon les données que vous y entrez. Desjardins ne garantit ni leur exactitude ni leur application à une situation particulière. Veuillez contacter votre conseiller à la caisse pour obtenir des conseils plus personnalisés.

# Section 1.3



**La recherche d'emploi**

# Comment faire un curriculum vitae

Beaucoup de personnes se lancent dans la réalisation de leur CV sans même avoir pris le temps de prendre un peu de recul sur leurs projets professionnels. Attention, précipitation est rarement synonyme de réussite. **La réalisation d'un CV nécessite un certain** travail de réflexion sur vous-même, sur ce que vous êtes et ce que vous recherchez. Faire un CV demande du temps. **Celui-ci devra être clair et attirer l'attention du recruteur.**

Vous trouverez ci-dessous les principaux points clés et astuces pour faire de votre CV une arme affûtée pour **attaquer votre recherche d'emploi.**

# Qu'est-ce qu'un curriculum vitae?

Le CV est un document qui présente les grandes étapes de votre professionnelle et personnelle. Il est composé de différentes parties :

- **Informations personnelles (contact);**
- **Compétences;**
- **Expériences professionnelles;**
- **Formations (études);**
- **Centres d'intérêt.**

Un CV de qualité doit refléter votre personnalité et doit attirer l'attention de l'employeur. Il faut savoir qu'un recruteur passe environ entre 5 et 15 secondes sur chaque CV avant de faire une première sélection. Vous devez donc, dans ce laps de temps, réussir à le convaincre, afin qu'il vous convoque au fameux entretien. Votre curriculum vitae doit « vous vendre ». Il doit respecter certaines règles de présentation, être clair et transmettre le message que vous souhaitez passer aux recruteurs.

# Présentation générale du CV

## 1. Règles de présentation pour obtenir un CV de qualité :

- Le CV constitue votre carte de visite professionnelle.
- Un CV ne doit pas être signé ni daté.
- Il doit suivre une chronologie et être lisible (facile à lire).
- Évitez **les fautes d'orthographe**.
- Le CV doit faire ressortir les éléments clés de votre profil.
- Utilisez des phrases simples et courtes.
- **Soyez créatif et organisez l'information de manière stratégique** dans votre CV. Un modèle de CV original aura tendance à montrer au recruteur votre créativité de manière indirecte.
- Incluez **uniquement l'information que vous jugez** utile et importante.
- **Gardez à l'esprit que tout ce que vous mettez dans votre CV pourra être utilisé par le recruteur au cours de l'entretien. Évitez donc de mentir!**
- Évitez la redondance. Essayez d'être clair et pensez à utiliser, de préférence, des verbes d'action, qui refléteront votre dynamisme.

# Présentation générale du CV

## **2. Principales parties à inclure dans votre CV :**

- Vos informations personnelles (contact)
- Vos compétences (logiciels, langues maîtrisées, etc.)
- Vos expériences professionnelles
- Vos études et formations
- **Vos centres d'intérêt** (activités sportives et associatives, loisirs, causes humanitaires, etc.)

# Les différentes parties d'un CV

## **3. Vos informations personnelles (contact)**

Ces informations doivent se situer dans la partie **supérieure de votre CV**, puisqu'elles introduisent votre CV. Dans cette section doit se retrouver l'ensemble de vos informations, tels que :

- Prénom et nom
- Adresse
- Numéro de téléphone (fixe et portable)
- Courriel

# Les différentes parties d'un CV

## **4. Vos compétences**

Vous devez, dans cette section, inclure toute l'information constituant la force de votre candidature et susceptible d'attirer l'attention du recruteur.

Écrivez ces courtes phrases de manière stratégique, car elles vous serviront à vous démarquer de vos concurrents (langues, logiciels maîtrisés, etc.).



# Les différentes parties d'un CV

## **5. Vos expériences professionnelles**

Listez ici les emplois, stages, etc., que vous avez occupés au cours de ces dernières années. Si vous avez de nombreuses expériences professionnelles, ne gardez que les plus pertinentes pour le poste recherché.

Pour chaque emploi ou stage occupé, n'oubliez pas de mentionner le nom de l'entreprise, la durée pendant laquelle vous avez occupé ce poste, le titre du poste occupé, les réalisations et résultats obtenus.

# Les différentes parties d'un CV

## **6. Vos études et formations**

Dans cette partie du CV, vous devez préciser les différentes études et formations que vous avez réalisées. Mentionnez les écoles, les collèges ou les universités fréquentés, les diplômes obtenus, les années **d'obtention** ainsi que les formations réalisées.

# Les différentes parties d'un CV

## **7. Vos centres d'intérêt**

Cette section doit être située dans la partie inférieure de votre CV. Vous devez préciser vos loisirs, vos activités sportives ou associatives, vos voyages, etc.

Cette partie a pour but de montrer votre implication dans des activités autres que le travail et de dévoiler vos passions et intérêts.

# Conseils pour faire un bon CV

- Imprimez-**le avant de l'envoyer**, afin de juger son rendu **une fois** sur papier. En effet, il arrive que le rendu de votre CV sur ordinateur soit différent de celui imprimé (couleur, marge, taille, etc.).
- Lisez-**le, une fois qu'il est imprimé**. Demandez à **quelqu'un de votre famille ou de votre entourage** de le corriger. De cette manière, vous pourrez savoir si votre CV est lisible et compréhensible.
- Assurez-vous que chaque information écrite sur votre CV soit claire et précise.
- Posez-vous ces questions :
  - ✓ Mon CV reflète-t-il ma personnalité?
  - ✓ Mon CV est-il convaincant?
  - ✓ À la place du recruteur, vous feriez-vous confiance pour occuper ce poste?

Source : [www.modeles-de-cv.com/faire-un-curriculum-vitae.php](http://www.modeles-de-cv.com/faire-un-curriculum-vitae.php)



## Section 1.4

# Vivre en appartement

# Où habiter à Baie-Comeau?

## ➤ **Chambres à louer sur le plateau :**

Communiquez avec monsieur Guy Degrâce au 418 445-1140. La maison de chambres est située 1058, boulevard Joliet, face à la cathédrale.

Consultez les petites annonces du journal *Le Manic* pour une chambre ou un appartement à louer.

## ➤ **Sites web à consulter pour des recherches en ligne :**

**<https://www.logement-a-louer.com/baie-comeau>**

Groupe Facebook « Logements à louer à Baie-Comeau et environs :

**<https://www.facebook.com/groups/310406719054839/?fref=ts>**

Groupe Facebook « À LOUER BAIE-COMEAU (logements) » :

**<https://www.facebook.com/groups/607053172725502/?fref=ts>**

# Je pars vivre en appartement, je mets dans mon panier...

## ➤ **La liste des objets à se procurer :**

Literie, vaisselle, produits d'hygiène personnelle. Pourquoi ne pas demander à tes proches de t'offrir certains items comme cadeaux d'anniversaire ou de Noël?

## ➤ **Le mobilier à acheter :**

Voici quelques ressources pour t'aider dans ta recherche de mobilier :

- Dépannage de l'Anse (tél. : 418 589-7881)
- Sous-sol de l'Église du Saint-Nom-de-Marie (tél. : 418 589-5744, demandez Mme Christine Desbiens)
- St-Georges Électrique (tél. : 418 589-9891; adresse : 877, rue de Puyjalon) : Tu peux te procurer certains petits électroménagers à prix abordables chez ce commerçant.
- Consulte Facebook pour connaître les différents groupes qui offrent du mobilier à vendre et à donner dans la région de Baie-Comeau.



# Je pars vivre en appartement, je mets dans mon panier...

## ➤ **Les articles divers :**

Est-ce que tu recherches autre chose? Le *Dépannage de l'Anse*, situé au 850, rue de Puyjalon, est un organisme qui récupère des vêtements, des jouets et d'autres objets utiles tous les jours. Il est possible d'obtenir ces articles à bas prix ou parfois même gratuitement.

## ➤ **Un cahier qui renferme les recettes familiales :**

Est-ce que tu cuisines? C'est le meilleur moyen de s'alimenter sainement et de payer une facture raisonnable au comptoir de l'épicerie. Regroupe tes recettes préférées dans un cahier. Découpe celles que tu as trouvées dans les journaux ou les magazines et ajoute-les à ton recueil personnel.

## ➤ **Un cadeau à te faire :**

Un bon livre de recettes, qui explique les techniques de base, la conservation des aliments et les astuces pour réinventer les restes.

## Quelques conseils pour la 1<sup>re</sup> épicerie

### Comment faire son marché?

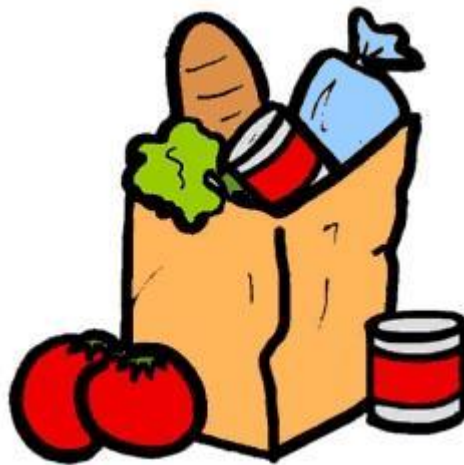
Avec les prêts et bourses, le chômage ou un petit salaire, c'est parfois difficile d'avoir une alimentation saine et complète, mais c'est possible en prenant le temps de planifier, et ça en vaut la peine! Tu devrais t'en tirer avec environ 50 \$ par semaine pour ta nourriture.

### Quelques bons conseils...

- Fais ta commande dans une grande épicerie, dans un groupe d'achat ou au marché, car c'est plus économique. Il faut absolument éviter les dépanneurs.
- Fais une liste de menus et une liste de ce qu'il te manque pour la semaine; cela t'évitera d'acheter en trop.
- Évite d'aller faire ton épicerie le ventre vide. Tu seras alors tenté d'acheter des articles plus dispendieux.
- Pour s'installer, ça prend plusieurs produits, comme des condiments, du beurre, des épices... alors ça fait une grosse commande! Essaie de ne pas tout acheter en même temps et répartis les ingrédients de base sur plusieurs semaines.
- Consulte les feuillets publicitaires pour connaître les ventes et compare les prix.
- Tu peux toujours compléter tes achats de la semaine avec du dépannage alimentaire. Informe-toi sur les ressources de ton quartier. Surtout, évite de manger au restaurant trop souvent.

— Extrait de la revue *Tout ce qu'il faut savoir pour partir en appartement*

# Une petite liste d'épicerie de départ



## SRIC

### LISTE D'ÉPICERIE DE DÉPART À PERSONNALISER

**Voici une suggestion d'items à acheter lors de votre première épicerie. Vous pouvez la personnaliser en cochant les items dont vous avez besoin et ajouter ceux manquants.**

- Ketchup
  - Moutarde
  - Moutarde de Dijon
  - Mayonnaise
  - Sauce à salade
  - Sauce chili
  - Relish
  - Marinades
  - Sauce BBQ
  - Vinaigrette
  - Vinaigre
  - Vinaigre de vin rouge
  - Sauce Worcestershire
  - Jus de citron
  - Tabasco
  - Huile
  - Huile d'olives
  - Sauce soya
  - Bovril bœuf/poulet
- 
- 
- 

#### ÉPICES

- Sel
- Poivre
- Thym
- Basilic
- Origan

- Épices italiennes
  - Piments broyés
  - Feuilles de laurier
  - Cumin
  - Cari
  - Paprika
  - Sel d'ail
  - Sel d'oignon
  - Sel de céleri
  - Moutarde sèche
  - Épices Grecques
  - Épices à steak
  - Épices BBQ
- 
- 
- 

- Sucre
- Sucre en poudre
- Farine
- Cassonade
- Fécule de maïs
- Poudre à pâte
- Bicarbonate de soude
- Cacao
- Pépites de chocolat
- Gruau
- Essence de vanille
- Macaronis

- Spaghetti
  - Fettuchini
  - Lasagne
  - Riz
  - Couscous
  - Patates
  - Craquelins
- 
- 

- Café
  - Thé
  - Tisane
- 
- 

- Confiture
- Beurre d'arachides
- Nutella
- Fromage à tartiner
- Fromage en tranches
- Margarine / beurre
- Miel
- Sirop d'érable
- Céréales
- Pains
- Œufs



# Vivre en résidence.... Vivre avec des colocs

**Conseils de votre API, Myriam Charbonneau**

# Quelques pistes de discussions

## **Amorcer des discussions saines**

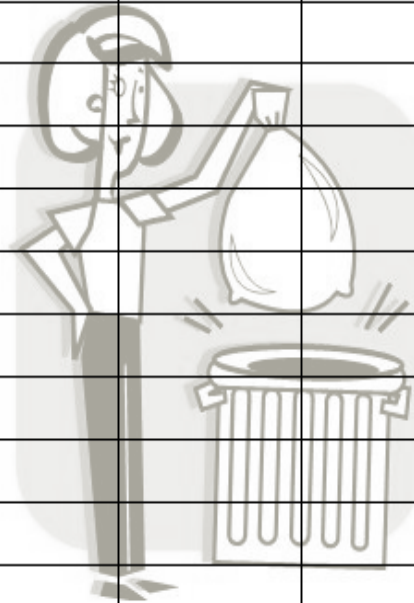
Prends le **temps de t'asseoir avec ta copine, ton copain ou tes colocataires, selon le cas, afin de discuter des règles concernant le ménage et le partage des tâches. Il est inutile de s'accuser mutuellement de ne pas s'impliquer dans les tâches à réaliser. C'est maintenant que les choses doivent changer et il faut trouver une solution!**

Fais, en collaboration avec les personnes concernées, un tableau du partage des tâches et laissez-le à un endroit où il sera visible pour tous. Les tâches peuvent être déterminées pour les prochaines semaines, pour les prochains mois ou pour la session. Myriam Charbonneau peut te fournir un exemple de grille de partage des responsabilités ménagères.

Garde en tête que cette répartition des tâches **peut être revue à tout moment selon l'évolution de votre situation de cohabitation.**



	Balayeuse	Époussetage	Poubelles	Salle de bain	Laver les planchers	Vaisselle	Nettoyer le four et les ronds	Nettoyer le frigo	Autres
Semaine 1									
Semaine 2									
Semaine 3									
Semaine 4									
Semaine 5									
Semaine 6									
Semaine 7									
Semaine 8									
Semaine 9									
Semaine 10									
Semaine 11									
Semaine 12									
Semaine 13									
Semaine 14									
Semaine 15									
Semaine 16									
Semaine 17									
Semaine 18									





# Demeurer dans la communauté et effectuer le trajet jusqu'au cégep tous les jours

**Quelques trucs pour en profiter pleinement**



# Effectuer tous les jours le trajet de la communauté au cégep

## **Bien planifier ta décision!**

Pour diverses raisons familiales et personnelles, tu as décidé d'effectuer quotidiennement les allers-retours entre ta communauté et Baie-Comeau. Cependant, tu dois absolument planifier cette dépense dans ton budget afin de prévoir les coûts supplémentaires reliés à l'achat d'essence et de bons pneus d'hiver, ainsi qu'à l'entretien de ton véhicule. Il faut également songer à l'acquisition d'une vignette de stationnement au cégep. Tu réaliseras peut-être que cela implique des coûts auxquels tu ne peux faire face. Que faire alors?

As-tu songé à vérifier si d'autres personnes de ta communauté souhaiteraient voyager avec toi et partager les frais de déplacement?

# Effectuer tous les jours le trajet de la communauté au cégep

## **Bien planifier ta décision! (suite)**

Le covoiturage présente de nombreux avantages, dont l'aspect économique, puisque les frais sont partagés entre les passagers du véhicule. De plus, les recherches démontrent que le covoiturage diminue le stress chez les utilisateurs, car le conducteur peut laisser le volant à une autre personne lorsqu'il est fatigué ou que les conditions météorologiques sont exécrables. Le covoiturage diminue aussi les risques **d'accident**, car il entraîne une baisse du nombre de véhicules sur la route. Il contribue également à moins polluer l'environnement.

Cependant, le covoiturage comporte également son lot d'inconvénients. Les autres utilisateurs doivent être ponctuels et doivent bien s'acquitter de leur part de frais liés aux déplacements. Tu dois aussi t'engager à conduire tes collègues chaque jour à l'école. Il te faut donc prévoir un plan B lorsque tu es malade ou que tu ne peux venir au cégep.

# Je reste au cégep toute la journée. C'est long!

## **Planifier afin de rentabiliser l'attente!**

Il se peut que tu n'aies pas de voiture et que tu doives attendre au cégep jusqu'à la fin de la journée avant de rentrer à la maison. Pourquoi ne pas utiliser ces moments pour réaliser ces activités:

- Étudier à la bibliothèque.
- Faire tes travaux.
- Réaliser une rencontre de groupe pour effectuer un travail en équipe.
- Rencontrer tes enseignantes et tes enseignants pour leur poser des questions.
- **T'entraîner au stade Médard-Soucy.**
- Participer à une activité socioculturelle ou sportive.
- Effectuer des courses en ville.
- Échanger avec les gens de ta communauté au local Innuat'z.



## Section 1.5

**Étudier et être parent**

# C'est possible d'étudier et de s'occuper de son enfant, sans culpabiliser!

## 👉 **Le secret : s'organiser!**

- As-tu tout l'argent dont tu auras besoin au cours de la session pour faire fonctionner toute la maisonnée?
- As-tu trouvé un service de garde qui te convient? N'oublie pas que le centre de la petite enfance *Les p'tits bécots* offre des places en garderie aux élèves qui fréquentent le Cégep de Baie-Comeau. Informe-toi afin de vérifier si tu peux te prévaloir de ce service.
- Planifie l'étude à la maison lorsque les enfants sont à l'école ou qu'ils dorment. Étudie à la bibliothèque du cégep autant que possible. Aménage un endroit à la maison, près de l'endroit où tu étudies, pour laisser des jouets, des articles de bricolage ou des livres. Tes enfants pourront s'occuper pendant que tu travailles dans tes livres.



# C'est possible d'étudier et de s'occuper de son enfant, sans culpabiliser!



## 👉 **Le secret : s'organiser! (suite)**

- Informe tes enseignantes, tes enseignants et les élèves qui fréquentent les mêmes cours que toi du fait que tu es parent. Explique-leur que cela pourrait occasionner certains retards ou délais à l'occasion. Propose-leur dès maintenant des solutions de rechange et vois avec eux ce qu'elles ou ils en pensent.
- Planifie le quotidien: école, garderie, activités, entretien ménager, repas, courses et étude. Utilise un agenda!
- Apprends à déléguer. Il faudra sans doute que tu fasses le deuil de la famille idéale!
- Chaque fois que tu le peux, accorde-toi du temps avec tes enfants. La qualité des moments importe plus que la quantité. Accorde-toi aussi des moments pour toi, personnellement.
- Évite l'isolement! Discute de ton vécu avec une personne en qui tu as confiance.

## Section 1.6

**Les services offerts au  
Cégep de Baie-Comeau et  
dans la ville de Baie-Comeau**



# Les services offerts au Cégep de Baie-Comeau



# Un agenda qui gagne à être consulté

## **Consulter l'agenda remis à l'inscription!**

L'agenda remis lors de ton inscription recèle des trésors d'informations. En plus de te permettre de planifier ta session et l'ensemble des activités à réaliser au cours de l'année scolaire, il présente la mission du Cégep de Baie-Comeau ainsi que l'ensemble des services offerts au collège, et il fournit une description pertinente de chacun de ces services.

L'information importante se retrouve au début du document et elle est présentée sous forme d'index alphabétique. Tu n'as qu'à consulter la table des matières pour t'y retrouver.

Tu peux aussi te rendre sur le site internet du cégep afin de connaître l'ensemble des services proposés:

<http://www.cegep-baie-comeau.qc.ca/etudiants/services-eleve>

# Liste des principaux services offerts au Cégep de Baie-Comeau

## **Admission et registrariat:**

Claude Morin                      Bureau : A-231  
   Poste téléphonique : 239

## **Centre d'aide et d'étude *Coup de pouce*:**

Personne responsable              Bibliothèque  
   Poste téléphonique : 198

## **Services adaptés et psychologie:**

Andrée-Anne Provençal              Bureau : A-229  
   Poste téléphonique : 356

# Liste des principaux services offerts au Cégep de Baie-Comeau

## **Santé:**

Marie-Hélène St-Pierre      Bureau : A-158  
Poste téléphonique : 351

## **Vie étudiante (volet socioculturel - volet sportif):**

Personne responsable      Bureau : A-165  
Poste téléphonique : 341

## **COOP étudiante**

Nancy Lemieux      Local : A-024  
Poste téléphonique : 373

## **Kafé-Kibboutz**

Personne responsable      Local : A-175  
Poste téléphonique : 196



# Les services offerts par la ville de Baie-Comeau



# Liste des principaux services offerts par la ville

## ➤ **Transport en commun**

Il y a un point d'arrêt au cégep. Consultez le site de la Ville de Baie-Comeau pour connaître l'itinéraire et le prix des billets. Il en coûte environ 2,25 \$ par billet pour les étudiants. Les billets sont disponibles à la COOP étudiante.

**Site web :** <http://www.ville.baie-comeau.qc.ca/ville/transport/index.html>

## ➤ **Comptoir alimentaire l'Escale:**

Organisme qui offre aux gens démunis une aide alimentaire et des moyens concrets pour sortir d'une situation précaire rapidement.

**Téléphone :** 418 589-6869

➤ **Dépannage de l'Anse:**

Organisme qui offre à petits prix des vêtements, textiles, jouets et autres objets.

**Téléphone :** 418 589-7881

➤ **Maison des familles de Baie-Comeau:**

Organisme qui offre des services d'éducation, d'animation et de soutien aux familles dans le besoin en favorisant le développement de leur autonomie.

**Téléphone :** 418 589-2117

➡ Tu as besoin d'une autre ressource? Communique avec **CENTRAIDE** au **418 589-5567**.

# Chapitre 2

## **LE METIER D'ETUDIANTE OU D'ETUDIANT**



# Section 2.1



**Comment se préparer à un cours**

# Les astuces à retenir

## 1. Repérer les locaux!

- Une des grandes sources de stress, lors des premiers jours au cégep, est souvent causée par la difficulté à retrouver les locaux dans lesquels se déroulent les cours.
- **Prends l'habitude d'arriver 15 minutes plus tôt lors de la première semaine** afin de trouver ton local avant le début du cours. Repère visuellement les locaux et les différentes ailes du collège, et calcule le temps nécessaire pour te rendre aux **cours**. **Cela diminue l'anxiété et le risque d'arriver en retard.**



# Les astuces à retenir

## **2. Planifier l'achat de tes livres et de ton matériel scolaire!**

### **Pour assister aux premiers cours :**

Il te suffit généralement, pour chacun des cours, d'un cartable, de feuilles pour prendre des notes et d'un étui à crayons contenant le matériel de base.

Chaque enseignante ou enseignant te remettra un plan de cours dans lequel tu pourras connaître les volumes et le matériel obligatoire à se procurer. Tu peux demander à l'enseignant le coût approximatif de ces achats, la date limite pour se les procurer et, selon ta situation, déterminer le matériel prioritaire à acheter d'abord.

Garde ton plan de cours à la portée de la main et relie-le fréquemment.

Tu peux généralement te procurer les livres et le matériel à la COOP étudiante du cégep, à un prix plus abordable qu'ailleurs en ville.

# Les astuces à retenir

## 3. Planifier les prochains cours!

- Fais les lectures et les exercices préparatoires demandés par l'enseignante ou l'enseignant.
- Repère dans ton horaire, dès la fin de la période de cours, à quel moment le prochain cours se déroulera. Cela te donnera un repère dans le temps. Ex. : « **J'ai deux jours, une semaine** pour effectuer le travail demandé. »
- Planifie un plan B : « **Qui peut m'aider si je perds mes notes de cours, si j'oublie des informations importantes?** ».
- Prépare les questions qui surgissent afin de les poser **à l'enseignante ou à l'enseignant au prochain cours.**
- **Si tu dois t'absenter à un cours, demande à ton enseignante ou ton enseignant ce que tu dois faire.**



## Section 2.2

**Comment se préparer à un examen**

# Des conseils généraux

- ✓ **Planifie des moments d'étude** dans ton emploi du temps.
- ✓ **Établis des priorités : quels examens exigent le plus de temps d'étude et de préparation?**
- ✓ Trouve un endroit calme où étudier, sans risque d'interruption, et optimise les moments libres au cégep, entre les cours.
- ✓ Révise tes notes de cours régulièrement, en débutant dès la fin du premier cours.
- ✓ Adopte une méthode efficace pour la prise des notes, telle que la méthode SVA. Cette méthode est expliquée à la page suivante.
- ✓ **Souviens-toi de l'importance du sommeil, d'une alimentation saine et de l'activité physique. Ces trois composantes d'un mode de vie équilibré contribuent à accroître l'énergie et la concentration, qui sont essentielles avant un examen.**
- ✓ **Avant l'examen en classe, si cela te convient, essaie cet exercice de respiration : inspire lentement en comptant jusqu'à 5 et expire lentement en comptant jusqu'à 5.**
- ✓ Évite de relire toutes les notes juste **avant l'examen, car cela contribue à augmenter le stress.**
- ✓ Avant de commencer à répondre, lis toutes les questions et souligne les mots-clés. Détermine le sens de chaque question: est-ce qu'on demande de donner une cause, une explication, une justification, etc. ?
- ✓ Réponds d'abord aux questions qui paraissent plus faciles et **relis tes réponses avant de remettre l'examen.**

# La méthode SVA

La méthode **SVA** consiste à dessiner un tableau comportant trois colonnes.

- La colonne **S** : Elle correspond à ce que tu savais déjà avant de suivre le cours.
- La colonne **V** : Elle correspond à ce que tu veux savoir ou à des notions qui ne sont pas claires et sur lesquelles tu voudrais travailler.
- La colonne **A** : Elle correspond à ce que tu as appris durant le cours, donc à ce que tu as retenu et que tu maîtrises en fin de parcours.

# La méthode SVA

<b>S</b>	<b>V</b>	<b>A</b>
Ce que je sais	Ce que je veux savoir	Ce que j'ai appris



## Section 2.3

**Réaliser un travail de session**

# Savoir s'outiller et se préparer

## **Utiliser un bon guide de rédaction!**

- Lorsque tu dois présenter un travail long, renseigne-toi sur les normes de présentation exigées par ton enseignante ou ton enseignant. Généralement, le guide intitulé *Pour réussir*, de Bernard Dionne, est le plus utilisé au Cégep de Baie-Comeau. Tu peux également utiliser le *Guide de l'analyse littéraire*, développé par des enseignantes du département de littérature du cégep, en vente à la COOP.
- **N'oublie pas la bibliothèque.** Celle du collège recèle **une foule d'informations et de** documents scientifiques indispensables pour soutenir ton argumentation. De plus, le personnel en place est tout disposé à te soutenir dans tes démarches. **N'hésite donc pas à les consulter.**
- Des ressources sont également disponibles en ligne, sur le site **internet du cégep**. Consulte l'onglet *Étudiants*.
- Quand c'est possible, choisis un thème qui t'inspire, qui t'anime. Cela influera sur ta motivation à produire un travail de qualité.

# Section 2.4



**Le travail en équipe**

# Pourquoi travailler en équipe?

## **Découvrir ce que le travail en équipe peut t'apporter!**

Le travail en équipe vise l'enseignement et l'apprentissage mutuel entre les élèves. Le travail en équipe est très valorisant, puisqu'il te permet de collaborer avec d'autres personnes à l'achèvement d'un projet qui s'apparente généralement à ceux que tu réaliseras une fois que tu accèderas au marché du travail.

Ton enseignante ou ton enseignant t'expliquera le but de ce projet : apprendre à négocier, à partager les tâches dans un groupe, à découvrir de nouvelles notions, à enseigner à tes collègues, à appliquer concrètement des principes et des concepts abstraits, etc.

Si l'enseignante ou l'enseignant te remet des directives écrites et une grille d'auto-évaluation, conserve-les près de toi tout au long de la session afin de les relire au besoin et de toujours te souvenir des éléments qui seront évalués dans ce travail d'équipe.

# Tu ressens des doutes sur ta capacité à travailler en équipe?

## **Réagir avant de perdre le contrôle!**

Tu trouves difficile de travailler en équipe, d'y prendre ta place? Tu trouves cela intimidant? C'est une émotion normale, mais elle ne doit pas t'empêcher de progresser.

### Quelques trucs:

- Discute de la situation avec ton enseignante ou enseignant. Manifeste aussi ces sentiments aux membres **de ton équipe**. Si cela t'apparaît trop ardu, écris tes appréhensions et remets ce texte aux personnes concernées.
- **Propose aux membres de l'équipe de réaliser** une tâche qui correspond à tes forces, tes talents. Il peut s'agir de réaliser un schéma, de rédiger le texte, de chercher l'information, etc.

# Section 2.5

## L'exposé oral

# La clé du succès : pratiquer son exposé oral

## **Miroir, miroir, dis-moi...**

La meilleure façon de se préparer à un exposé oral est de le répéter en te regardant dans le miroir. Tu verras ainsi quels sont tes tics, tes mimiques ainsi que ce qui risque d'empêcher les élèves d'être intéressés par ton sujet et ce qui risque de les faire rire.

Commence ta présentation avec une phrase accrocheuse : « Saviez-vous que », « Croyez-vous que », etc. Tu peux aussi débiter par une statistique ou une citation d'un personnage important. Si tu es à l'aise avec l'humour, vas-y avec cela.

Ensuite, tu peux te présenter et expliquer le but de ta présentation.

Écris des mots-clés sur de petits cartons aide-mémoire. Garde les cartons aérés, ne les surcharge pas. Un exposé oral doit être préparé de la même manière qu'un travail long ou un travail en équipe. Planifie la réalisation des étapes selon un échéancier. N'attends pas à la dernière minute.

Dégage-toi de ton texte, garde les yeux levés vers l'auditoire.

Effectue un balayage de la classe du regard. Regarde toutes les personnes présentes, sans insister sur une d'elles en particulier.

# Gérer le stress pendant ton exposé

## **Respirer par le nez!**

Essaie ce petit exercice avant de présenter ton exposé oral. Il devrait te permettre de reprendre le contrôle de ta respiration.

1. Pose les pieds à plat au sol, garde le dos droit.
2. Inspire par le nez en comptant lentement jusqu'à 3.
3. Retiens ta respiration en comptant lentement jusqu'à 3.
4. Expire par la bouche en comptant lentement jusqu'à 3.



En t'exerçant chaque jour, tu devrais pouvoir maîtriser de plus en plus aisément ta respiration.

As-tu pensé à utiliser des exercices de relaxation propres à ta culture?



# Chapitre 3

## **LES STRATEGIES D'ETUDE ACTIVE**

# Section 3.1



**Comment étudier activement**

# D'abord, maîtriser le français

## **Demander l'aide disponible au cégep!**

Le centre d'étude et d'aide *Coup de pouce* demeure la référence pour obtenir de l'aide par les pairs en français. Consulte aussi le site internet du Cégep de Baie-Comeau sous l'onglet *Étudiants*.

→ **Et toi, qui a de la facilité en français, pourquoi ne pas devenir tutrice ou tuteur au centre d'aide?**

**Demande à ton enseignante ou enseignant de français de te référer. ←**

# Étudier activement : mode d'emploi

## 1. **Savoir mémoriser en profondeur!**

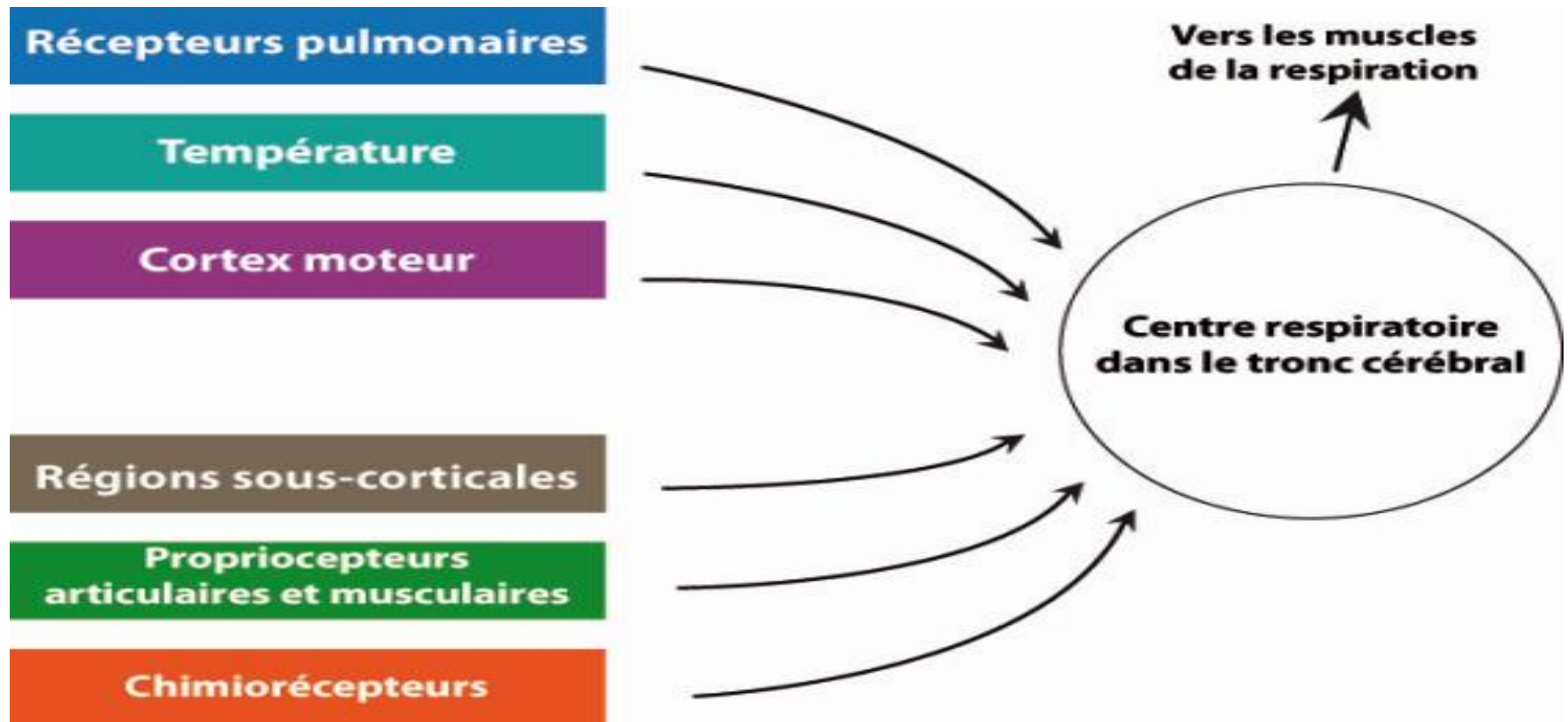
- Lorsque tu étudies, survole la table des matières de ton livre, lis les objectifs à atteindre et les résumés.
- Relis les passages difficiles.
- Relis souvent tes notes de cours.
- Demande-toi quels sont les liens entre les nouveaux concepts et les éléments que tu connais et maîtrises déjà. **Tu seras surpris(e) de constater combien tu sais de choses sans t'en apercevoir!**
- Récite à voix haute lorsque tu étudies ou chante en innu les notions à apprendre.
- **Écris ce qu'il te reste à retenir.**
- Rédige des questions **que l'enseignante ou l'enseignant pourrait te poser lors d'une évaluation et tente d'y répondre.**

## **1. Savoir mémoriser en profondeur! (suite)**

- Utilise des acrostiches, des jeux de mots.
- Fais des schémas, des tableaux, des dessins.
- Souligne les mots-clés par catégories, avec des couleurs différentes.
- Procure-toi un canevas pour prendre des notes.
- Demande-toi : « **Pourquoi j'apprends cela? Est-ce que j'ai vécu une situation semblable lors des stages ou en laboratoire? »**
- **Demande de l'aide** à la bibliothèque pour savoir comment réaliser une recherche documentaire afin de compléter les éléments vus en classe.

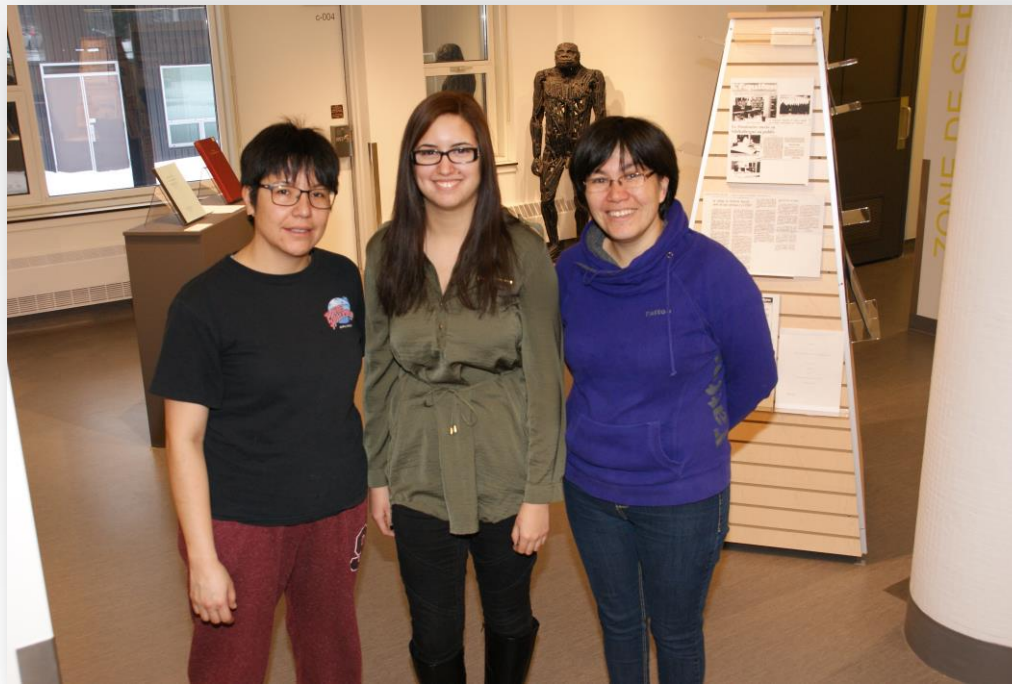
# Étudier activement : mode d'emploi

## 2. Résumer avec un schéma!



# Conclusion

**FAIS-TOI CONFIANCE!**



## Pour Angela, qui va à l'université

### Lire un texte qui te parle!

Il y a quelques années déjà, j'ai publié un roman jeunesse intitulé *La Confiture de rêves*. Ceux qui l'ont ouvert, depuis, ont peut-être vu cette dédicace : « Pour Angela, qui va à l'université ». Il y a une histoire derrière cette dédicace, une histoire qui a trouvé sa conclusion cette semaine. Une conclusion en tout cas. Une belle. C'est l'histoire d'une jeune femme originaire de la communauté crie d'Oujé-Bougoumou (près de Chibougamau) qui est venue faire un DEC en soins infirmiers au Collège d'Alma. Elle devait donc poursuivre le programme le plus difficile du cursus collégial, et ce, en français. Sa troisième langue, après le cri et l'anglais. Ça été dur. Les cours de littérature et de philo, entre autres, demandaient des travaux écrits et des lectures dont la difficulté la jetait parfois dans des colères redoutables. Impuissance, frustration, déception ont été son lot quotidien. Chaque succès était gagné de haute lutte. J'ai vu cette guerrière se battre. Travailler fort. Recommencer, inlassablement, les exercices difficiles. Poser des questions, demander de l'aide, faire du rattrapage au besoin. Le support socio-académique que le collège d'Alma offre à cette clientèle, par le biais de son Centre autochtone, où j'œuvre à côté de ma tâche d'enseignante depuis 2002, a bien sûr été partie prenante de son parcours. Mais c'est elle, et elle seule, qui a réussi ses cours, l'un après l'autre, tout en élevant ses deux enfants et en gérant les nombreuses (vous seriez étonnés, sérieux) problématiques inhérentes à la condition d'autochtone en ce pays. Mais quel est le lien avec le roman jeunesse? J'y viens. Depuis que j'ai commencé à enseigner, en 1992, je fais la lecture à mes étudiants en début de cours. Bien sûr, c'est sous l'influence du cher Pennac, dont ma mère m'avait offert *Comme un roman* pour célébrer ma première job de prof, au



cégep de Matane. Ce livre a beaucoup influencé mon enseignement, et l'influence encore. J'y replonge de temps en temps. Mais bon, je m'éloigne de mon sujet. Cette année-là, donc, à la session d'automne, il y a dans ma classe cette belle grande jeune femme crie, et une autre belle grande jeune femme, innue celle-là. Contrairement à mon habitude d'offrir plutôt des classiques en lecture, je décide de lire un manuscrit qui traîne dans mes tiroirs, une histoire de sorcière ostracisée et d'enfants rebelles, et de problèmes liés à la différence. On teste comme ça nos histoires, des fois. Chaque cours commençait par un chapitre, ou deux, des Méaventures de Grosspafine. On a eu bien du plaisir. Et en particulier cette jeune femme crie, qui à la fin de la session m'a vivement conseillé de publier ce livre. Au retour des vacances de Noël, la jeune femme crie vient me visiter dans mon bureau pour m'annoncer deux choses : 1. qu'elle est contente d'être à nouveau dans ma classe; 2. qu'elle a acheté des livres pour ses enfants pour Noël, et qu'elle leur fait désormais la lecture. Et puis elle m'a fait une confidence étonnante (enfin à l'époque ça m'a étonnée...). — Tu sais, tu as été la première personne de ma vie qui m'a lu une histoire. Elle a la jeune trentaine, alors. — Mais ta maman ne t'a jamais, jamais lu d'histoires, même quand tu étais toute petite? — Ma maman, elle ne sait pas lire. Révélation. Maintenant je le sais que bien des jeunes qui arrivent des communautés autochtones pour faire leur cégep ont été élevés par des parents ne sachant pas lire, ou à peine. On mesure le degré de difficulté supplémentaire : jamais ces parents n'ont pu aider aux devoirs durant le parcours primaire et secondaire. Jamais. On mesure aussi, par la même occasion, le degré de détermination nécessaire pour poursuivre au collégial et réussir. Je dois préciser que l'analphabétisme régresse quand même au sein des Premières Nations puisque de plus en plus de jeunes accèdent aux études supérieures. Mais ça, c'est un autre dossier. Revenons à la jeune femme crie. En sortant de mon bureau, elle s'est retournée pour me dire : « Tu sais, tu dois vraiment publier ce livre pour les enfants. Il est bon. » Je lui ai répondu que je le proposerais à un éditeur et j'ai ajouté un peu à la blague que, s'il était publié, je le lui dédierais. Promis. On s'est quittées en riant et en se souhaitant bonne session. J'ai fini par proposer mon manuscrit à un éditeur. L'année suivante, le jour même où j'ai eu le oui de Hurtubise pour la publication de *La Confiture de rêves*, la jeune femme crie m'a appris qu'elle avait été acceptée à l'université, au BAC en

Soins infirmiers. Alors j'ai ajouté à mon manuscrit la dédicace. « Pour Angela, qui va à l'université ». Je ne le lui ai pas dit. Le soir du lancement, quelques mois plus tard, elle était là, et elle a découvert son nom imprimé dans le livre avec la même encre que l'histoire. Les larmes aux yeux toutes les deux, nous sommes tombées dans les bras l'une de l'autre. Nous avons en partage la réalisation d'un rêve. Et dans son cas, c'était un exploit pas mal plus impressionnant que le mien.

La jeune femme crie, désormais mon amie, a entamé, donc, son parcours universitaire. Nous avons gardé contact, même si nous nous voyons très peu, chacune prise par sa vie. Nous nous racontons souvent nos rêves nocturnes, par écrit, et nous amusons à les analyser. Ce jeu dure depuis ... **je ne sais plus. Au moins depuis la fin de son cégep.** J'aime cette jeune femme de caractère, profondément. Et elle est pour moi d'une grande inspiration, comme la plupart des jeunes femmes autochtones qui font des études collégiales. Si vous saviez tous les défis qu'elles doivent relever, tous les obstacles qu'elles doivent surmonter. Cela force l'admiration. Mais ça aussi c'est un autre dossier. On en reparlera une autre fois, d'accord? Parce que le sujet de ce texte, c'est cette belle grande jeune femme crie. Cette semaine, elle a obtenu son diplôme universitaire. Elle est maintenant infirmière bachelière. Elle a dû faire ses études tout en travaillant à l'hôpital, et en élevant, toujours seule, ses deux enfants. C'est pas mal plus long comme ça, les études. Pendant qu'elle poursuivait son rêve, moi, j'ai eu le temps de publier deux recueils de nouvelles, un autre roman jeunesse et quatre romans grand public. C'est vous dire. Faut-il en avoir, de la persévérance, pour surmonter tous les découragements, tous les « j'y arriverai jamais », toutes les envies d'abandonner. Elle n'a pas abandonné. Elle a tenu le cap. Jusqu'au bout. Et voilà qu'elle est la première de sa lignée, la première, dis-je, depuis vingt mille ans qu'elle existe cette lignée, à obtenir un diplôme universitaire. La première. Watchyia nishiimh Angela, ma belle sauvage aux ailes déployées. Agoodah!

- Texte de Marie-Christine Bernard, publié le 6 avril 2014 sur [mauvaiseherbe.ca](http://mauvaiseherbe.ca)

# Références bibliographiques

# Références numériques

- ACEF Basses Laurentides (2012). *Comment faire un budget?* Ste-Thérèse (<http://acefbl.org/bien-gerer-ses-finances-personnelles/comment-faire-un-budget>).
- Bernard, Marie-Christine. (2014). *Pour Angela qui va à l'université*. Mauvaise herbe. Parce que la culture résiste. (<http://www.mauvaiseherbe.ca/2014/04/26/pour-angela-qui-va-a-luniversite/>).
- Caisses populaires Desjardins (2013). *Budget pour les étudiants de niveau postsecondaire*. (<https://www.desjardins.com/wcm/idc/documents/e35-budget-etudiant-f.pdf>).
- Cégep de Baie-Comeau (2015). *Services à l'élève*. Baie-Comeau. (<http://www.cegep-baie-comeau.qc.ca/etudiants/services-eleve>).
- Centre d'aide aux étudiants (2015). *Concilier la famille et les études: mission impossible?* Université Laval. (<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/boite-a-outils/difficultes-frequentes-en-cours-d-apprentissage/concilier-la-famille-et-les-etudes-mission-impossible/>).
- Direction des affaires autochtones et des services administratifs (2005). *Réussite éducative des élèves autochtones. Mesure 30108.B*. ([http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/saacc/autochtones\\_dev\\_nordique/brochAutochtone\\_f-1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/saacc/autochtones_dev_nordique/brochAutochtone_f-1.pdf)).
- Gouin, J., Lange, J. (2013). *Vers une transition secondaire cégep réussie*. Cégep de Sherbrooke. ([http://www.reussiteeducativeestrie.ca/dynamiques/Projets\\_prioritaires/Transition\\_sec\\_ceg/Guide\\_administratif\\_2013-2014\\_VF.pdf](http://www.reussiteeducativeestrie.ca/dynamiques/Projets_prioritaires/Transition_sec_ceg/Guide_administratif_2013-2014_VF.pdf)).
- Le café pédagogique (2015). *10 conseils pour gérer ...le stress*. (<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2012/09/04092012Article634823308957325330.aspx>
- Métayer, M. (1991). *La transition du secondaire au cégep*. Collège Lionel-Groulx. ([http://www.fedecegeps.qc.ca/wp-content/uploads/files/carrefour\\_pdf/texte01.pdf](http://www.fedecegeps.qc.ca/wp-content/uploads/files/carrefour_pdf/texte01.pdf)).

# Références bibliographiques

- Gauthier, G., Morissette, M., (2015). *Tout ce qu'il faut savoir pour partir en appartement*. Bureau de consultation jeunesse inc.
- Gauthier, R. et coll. (2015). *Rapport de recherche ayant servi à l'élaboration du Guide d'intervention institutionnelle favorisant la persévérance et la réussite scolaires des étudiants autochtones au Cégep et à l'Université*. Cégep de Baie-Comeau/UQAC.
- Centraide HCN-Manicouagan (2014). *Répertoire des organismes*. Baie-Comeau.
- Charbonneau, M. (2015). *Vivre en résidence. Vivre avec des colocs*. Cégep de Baie-Comeau.
- Dionne, B. (2013). *Pour réussir. Guide méthodologique pour les études et la recherche*. Chenelière Éducation.
- Santerre, N. (2015). *Guide d'intervention institutionnelle pour favoriser la réussite éducative des étudiantes et des étudiants autochtones du Cégep de Baie-Comeau*. Cégep de Baie-Comeau.
- Tremblay, B.M. (2009). *Le guide du métier d'étudiant. 10 stratégies pour mieux réussir*. UQAC.