LE GUIDE ULTIME DU CÉGEP

LE GUIDE ULTIME DU CÉGEP

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AVANT D'ENTRER AU CÉGEP

Emeric Giroux

LE GUIDE ULTIME DU CÉGEP.

Copyright © 2025 Emeric Giroux

Tous droits réservés.

ISBN : 978-2-9824204-0-3

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2025

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, enregistrée ou transmise sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur, sauf dans le cadre d'une courte citation à des fins de critique ou de compte rendu. Pour toute demande d'autorisation, contactez emericgiroux@gmail.com.

Bien que son contenu soit fondé sur des données scientifiques et appuyé par la littérature académique, il ne remplace pas les conseils personnalisés d'un professionnel de l'éducation ou d'un spécialiste qualifié. L'auteur décline toute responsabilité légale en cas d'utilisation, d'interprétation ou de mise en application des informations contenues.

Ce livre peut être acheté en quantité massive à des fins promotionnelles et éducatives, contactez emericgiroux@gmail.com.

Correction (révision effectuée dans le respect du style oral convenant aux cégépiens): David Brême

Mise en page: Maghchich Nouamane

Première édition : 16 décembre 2025

Table des matières

INTRODUCTION **6**

PARTIE 1 — LE CÉGEP **11**

Chapitre 1: Cégep et secondaire, quelles sont les différences ? 12
Chapitre 2: Tout savoir sur le cégep 18
Chapitre 3: Les étapes d'une session 30
Chapitre 4: Tout savoir sur la cote R 35
Chapitre 5: Choisir son cégep 54

PARTIE 2 — AUGMENTER SON RENDEMENT ET AVOIR DE MEILLEURES NOTES **63**

Chapitre 1: Le temps et le cégep 64
Chapitre 2: Les secrets pour étudier efficacement 78
Chapitre 3: Le *self-learning* grâce à la technique de Feynman 86
Chapitre 4: Les mnémoniques 92
Chapitre 5: Les Flashcards 101
Chapitre 6: Les mind maps 112
Chapitre 7: L'entonnoir 117
Chapitre 8: La méthode *blurting* 122
Chapitre 9: Ce qui vous manque pour réussir 128
Chapitre 10: Les habitudes des étudiants qui excellent 139
Chapitre 11: Optimiser son environnement de travail 147
Chapitre 12: Devenir un as de l'organisation 152
Chapitre 13: La procrastination 160
Chapitre 14: L'intelligence artificielle au cégep 169
Chapitre 15: Le mindset à adopter 177

CONCLUSION **188**

ANNEXE **192**

MÉDIAGRAPHIE **198**

RESSOURCES D'AIDE **207**

Introduction

Quand quelqu'un réussit mieux que nous à l'école, la première chose à laquelle on pense est que cette personne est plus intelligente ou qu'elle passe plus de temps à étudier. Au contraire, on a tendance à croire qu'un élève qui ne réussit pas bien n'est pas intelligent ou qu'il ne fait pas d'efforts. Et si je vous disais que ce n'est pas tout à fait vrai ? D'abord, une étude menée auprès des étudiants en médecine n'a pas trouvé de corrélation significative entre les performances scolaires et le quotient intellectuel[1]. Ensuite, après avoir analysé le temps d'étude et les notes des étudiants, des chercheurs ont conclu que le temps d'étude n'explique pas à lui seul les performances scolaires[2].

Alors, qu'est-ce qui définit le niveau de réussite scolaire ? La motivation ? Pas totalement. En 2022, un sondage mené auprès des étudiants du cégep a révélé que 78,9 % des nouveaux cégépiens ont un niveau de motivation élevé pour réussir leurs études[3]. Or, ce n'est pas tout le monde qui arrive à bien performer : très peu d'étudiants arrivent à se tailler une place dans les programmes contingentés comme médecine (taux d'acceptation de 12,1 %), pharmacie (13,1 %), médecine

dentaire (9,5 %), optométrie (5,7 %) et droit (23,3 %)[4*]. Ainsi, vous aurez compris qu'être motivé ne suffit pas pour garantir l'obtention d'une place dans un programme contingenté. Entrer dans ces programmes est extrêmement difficile. Cela dit, si ce n'est ni l'intelligence, ni l'effort, ni la motivation, qu'est-ce qui détermine si un élève peut accéder à son programme de rêve ? Vous verrez que presque tout le monde peut y accéder en travaillant de la bonne façon.

Quand on arrive au cégep, on réalise qu'on ne nous a jamais appris à apprendre et à utiliser les bonnes méthodes pour réussir. C'est dommage, parce que beaucoup d'élèves brillants et motivés n'arrivent pas à accéder à leur profession de rêve. Tout cela, parce qu'ils n'ont pas reçu une éducation sur les façons d'étudier et les habitudes de vie à adopter pour exceller.

Au secondaire, il y a des ressources, telles que les conseillers d'orientation, qui nous permettent de choisir le programme dans lequel on désire aller. Ils parlent des différents programmes, de leur durée, nous montrent des horaires du cégep, nous font passer des tests qui peuvent nous aider à trouver notre voie. C'est un bon point de départ. Cependant, ils ne parlent ni des moyens de survivre au cégep ni des moyens d'optimiser nos chances d'être admis dans un programme contingenté à l'université. Ils ne parlent pas des méthodes pour étudier efficacement. Ils ne parlent pas des moyens de gérer son temps à l'école. Enfin, ils parlent très peu de la cote R (et quand ils en parlent, ils nous induisent parfois en erreur). Malheureusement, on arrive au cégep avec aucun repère et avec plusieurs interrogations, ce qui nous cause beaucoup de stress. Puisqu'on ne nous enseigne pas à apprendre à l'école, j'ai mené des recherches approfondies sur les méthodes scientifiques d'apprentissage qui fonctionnent et qui

[*] Données d'admission à l'automne 2024.

sont les plus adaptées à chaque matière. J'ai ensuite décidé de partager mes découvertes en écrivant ce livre. Je vais vous montrer exactement comment étudier, s'organiser et être efficace. Ce livre est divisé en deux parties : dans la première, vous en apprendrez plus sur le fonctionnement du cégep et, dans la deuxième, je vous proposerai des méthodes d'étude basées sur la science, je vous parlerai des habitudes de vie ayant un impact académique et nous verrons comment remodeler son environnement pour le rendre optimal afin d'étudier. En lisant ce livre, vous aurez une longueur d'avance sur vos futurs collègues de classe. Vous aurez donc plus de facilité à vous démarquer. Votre motivation sera transformée en performance.

Qui suis-je ?

Je suis actuellement un étudiant en médecine, mais j'ai commencé à écrire ce livre pendant mon parcours au cégep. J'ai étudié en sciences de la nature au Collège Bois-de-Boulogne.

Il faut savoir que je n'ai pas toujours été un élève très performant. Durant mes premières années au secondaire, mes notes étaient correctes, mais sans plus. En secondaire 4, j'ai commencé à prendre l'école au sérieux et à vouloir de meilleures notes. Je m'étais beaucoup amélioré, mais mon rendement n'était pas maximal. En secondaire 5, l'école me tenait plus à cœur : j'ai commencé à faire plus d'efforts et à y consacrer plus de temps. Toutefois, j'utilisais certaines méthodes d'étude inefficaces et cela me faisait perdre beaucoup trop de temps. J'avais aussi certaines habitudes qui limitaient ma productivité.

Au cégep, je savais que si je voulais entrer en médecine, je devais faire un changement pour avoir de meilleures notes. Certaines personnes y arrivent « naturellement », mais je ne suis pas ce genre d'étudiant. C'est à la suite de cela que j'ai

décidé de faire des recherches et d'apprendre sur les façons d'étudier.

Pourquoi me croire ?

Dans ce livre, il ne s'agit pas de me croire, mais de croire en la science. La majorité de mes propos sont appuyés par des études sérieuses. Le reste, c'est-à-dire les sujets que la science n'a pas encore vraiment explorés, est tout de même appuyé par plusieurs de mes collègues en médecine.

Pourquoi j'écris ce livre ?

Avant mon entrée au cégep, une foule de questions me trottaient dans la tête. Je tenais absolument à bien performer dès ma première session, alors je me suis mis à la recherche d'informations. Comment fonctionne exactement le cégep ? Comment maximiser ses chances de réussite ? Qu'est-ce que la cote R ? Malheureusement, les réponses n'étaient pas toujours faciles à trouver. Le travail des conseillers d'orientation étant limité, certaines de mes interrogations sont restées sans réponse. À court de ressources, j'ai même fini par acheter un livre écrit par des auteurs français qui préparaient leurs lecteurs aux études en médecine… en France. C'est dans cet esprit que j'ai décidé d'écrire ce livre : pour aider ceux et celles qui se trouvent dans la même situation que moi. Je ne prétends pas être parfait, mais je crois sincèrement pouvoir apporter quelque chose à d'autres étudiants[*]. Ce livre s'adresse à tous :

[*] Mise en garde : Assurément, il y a des étudiants meilleurs que moi. Je n'ai pas écrit ce livre parce que je pense que « je suis le meilleur », mais plutôt parce qu'aucun autre livre apportant ce genre d'information n'existe et j'ai pris l'initiative de rédiger ce livre, puisque j'aurais beaucoup aimé avoir ce genre de ressource avant d'entrer au cégep. Justement, le fait que je ne sois

aux cégépiens qui traversent des moments difficiles, à ceux qui veulent mieux comprendre comment réussir leur entrée au cégep, et même aux étudiants déjà performants, mais en quête de nouvelles stratégies. Je vais vous partager mon parcours, avec ses réussites et surtout ses erreurs, afin que vous puissiez éviter les pièges que j'ai moi-même rencontrés. Si cela peut vous faire gagner du temps, de l'énergie ou un peu de sérénité, mon objectif sera atteint.

pas « naturellement doué » prouve qu'il est tout à fait possible de réussir, si l'on applique les bonnes méthodes.

Partie 1 — Le CÉGEP

Ce qui est difficile avec le cégep, c'est que personne n'y est préparé. On arrive à notre première session sans repères, puis on s'adapte par la suite.

CHAPITRE 1

Cégep et secondaire, quelles sont les différences ?

La transition du secondaire au cégep est une grande étape à franchir : elle demande de s'adapter à un environnement qui n'est pas familier. Il y a beaucoup d'éléments qui sont différents du secondaire. Par contre, une fois intégré au rythme du cégep, on y prend goût. Avoir plus d'autonomie nous fait grandir : plus personne ne nous dit quoi faire et on peut seulement compter sur nous-mêmes. On prend également nos propres décisions. Est-ce que je veux changer de programme ? Est-ce que je veux diminuer le nombre de cours ? Est-ce que je veux aller aux cours ou bien les manquer ? Toutes ces décisions sont maintenant les vôtres, mais auront forcément un impact sur votre cheminement. Sachez que le chemin le plus facile n'est pas toujours le meilleur. Pour avoir une idée du déroulement du cégep, examinons les différences avec le secondaire.

Relation élève/enseignant

Au secondaire, pour certains cours, les enseignants voient leurs élèves chaque jour de la semaine, et ça, durant toute l'année scolaire. De plus, les cours sont souvent faits de manière à inclure la participation active des étudiants. Les professeurs ont donc beaucoup d'interactions avec les élèves, ce qui leur

permet de créer un lien fort. Au cégep, ce n'est pas le cas : on voit les professeurs une à deux fois par semaine pendant une session (quinze semaines) et on a peu d'interactions avec eux en classe. Ainsi, on a moins de possibilités de créer un lien avec eux.

Par ailleurs, le rôle d'un enseignant au secondaire est différent de celui du professeur au cégep. Le secondaire, c'est comme explorer la jungle avec un guide : celui-ci vous dit quoi faire et s'assure que vous êtes correct. Au cégep, le guide part et vous vous retrouvez seul. La seule chose sur laquelle vous pouvez vous fier est votre organisation.

Au cégep, il n'y aura plus de récupération à proprement parler. Les professeurs ne pourront plus vous , mais ils peuvent vous recommander d'avoir recours à certains services d'aide offerts par le collège (tutorat, séances de questions, etc.). Les récupérations deviennent des disponibilités, où le professeur est libre dans son bureau. Les étudiants peuvent prendre rendez-vous pour aller poser des questions, mais tout ceci est sur une base volontaire.

Dans le même ordre d'idées, si un élève ne se présente pas au cours et qu'il ne remet pas ses travaux, la plupart du temps, l'enseignant ne fera rien. Si vous n'avez pas remis un travail à temps, ne vous attendez pas à ce que l'enseignant vous contacte. De même, il arrive que le prof ne fasse pas de rappel pour les évaluations et les travaux à remettre, c'est pourquoi il est important d'être concentré sur ce qu'on doit faire et de connaître ses affectations.

Construction du programme

Le programme au cégep est construit différemment de celui du secondaire. Les cinq niveaux du secondaire sont

décomposés en cinq années scolaires. Chacune d'entre elles est décomposée en plusieurs étapes (souvent trois ou quatre). Au cégep, on ne fonctionne plus en années scolaires et en étapes, mais plutôt en sessions. Une année au cégep est composée de deux sessions (ou trois si on compte une session d'été) : la session d'automne (quinze semaines), qui commence fin août et se termine avant Noël en décembre, et la session d'hiver (quinze semaines également), qui commence fin janvier et se termine à la fin du mois de mai. Il y a aussi la possibilité de faire une session d'été, si vous voulez faire un cours pour diverses raisons (échec, éviter de rallonger son parcours scolaire). Chaque session est comme une nouvelle année scolaire : on a un nouvel horaire, de nouveaux profs, de nouveaux cours, de nouveaux locaux et de nouveaux groupes. Alors qu'on vient tout juste de s'habituer à notre horaire, au bout de quinze semaines, on doit se refaire de nouvelles habitudes en fonction de notre nouvel horaire. Le cégep demande donc beaucoup d'adaptation. Mais bonne nouvelle, lorsqu'on recommence une nouvelle session, nos notes sont aussi remises à zéro : une nouvelle page se tourne. Nous avons l'espoir de faire mieux que la session précédente et devons prendre cette opportunité pour nous améliorer. La seule chose qui laisse ses traces d'une session à l'autre est la cote R, que nous verrons en détail à la page 35.

Le format des cours

Les cégeps ne s'organisent pas tous de la même façon pour la gestion des pauses. Généralement, vous aurez dix minutes de pause entre chaque cours. Dans plusieurs établissements, les cours commencent à l'heure affichée et se terminent environ dix minutes plus tôt (ex. bloc de 8 h à 10 h et libération vers 9 h 50) pour permettre le déplacement entre les locaux. Ailleurs, le temps de pause est déjà intégré dans les blocs

d'horaire (ex. un bloc de 8 h à 9 h 50), et la fin de cours correspond alors exactement à l'heure indiquée.

Un cours peut durer entre une et quatre heures. Par contre, cela varie d'un cégep à l'autre et la plupart des cours durent deux ou trois heures. C'est un choc par rapport au secondaire, mais vous allez rapidement vous y habituer. De toute façon, nous avons des pauses à intervalles de 50 minutes. C'est comme si vous aviez plusieurs cours différents de suite avec des pauses entre ceux-ci, mais c'est la même matière avec le même professeur.

Lorsque le cours commence, certains enseignants prendront les présences, mais ce ne sont pas tous les profs qui le font. Ensuite, ils commenceront directement avec la matière. À la différence du secondaire, la plupart du temps, ce sera un cours magistral, ce qui signifie que le cours se déroule sans la participation active des étudiants. Vous n'aurez donc pas souvent la chance de faire des exercices en classe. C'est une différence, parce que les enseignants du secondaire donnent souvent un cours de 40 minutes et laissent 20 minutes pour effectuer des exercices. Cependant, au cégep, vous pourrez toujours poser des questions à main levée pendant le cours (même que les enseignants aiment que les élèves participent). La majorité des enseignants utilisent un support visuel, comme PowerPoint ou des notes de cours. Ces derniers seront rendus disponibles sur Omnivox, sauf si le contraire est spécifié par l'enseignant. Vous n'avez donc pas besoin de prendre des photos de chaque diapositive ou de tout prendre en note par peur de ne plus y avoir accès.

Selon un sondage mené en 2024, 68,8 % des cégépiens disent avoir eu de la difficulté à s'adapter à la charge de travail du cégep[5]. Généralement, les cours sont très chargés. C'est pour cette raison que la charge de travail est importante à la maison.

J'estime qu'une heure de cours au secondaire implique 20 à 30 minutes d'étude, alors qu'un cours d'une heure au cégep suppose environ une heure de travail à la maison. Le plan de cours indique le temps de travail théorique, pratique et individuel requis pour chaque cours. Par exemple, si c'est affiché 3-2-3, ça veut dire que trois heures sont allouées pour les séances en cours (théorie), deux heures pour la pratique (laboratoires ou autres) et trois heures de travail individuel à la maison. Contrairement au secondaire, l'enseignant ne dira pas ce qu'il y a à faire pour le prochain cours, car il assume que vous êtes assez autonome pour savoir ce que vous devez faire après une séance. Il est donc de votre responsabilité de consulter le plan de cours pour prendre connaissance des travaux à faire ou des examens à venir. Ne vous inquiétez pas, nous verrons une façon simple de ne pas oublier les devoirs et les remises de travaux dans la section *Devenir un as de l'organisation* à la page 152.

De plus, au secondaire, l'heure du dîner est la même pour chacun des élèves, ce qui nous assure un moment pour passer du temps avec nos amis. Par contre, au cégep, les dîners varient pour chacun, car personne n'a le même horaire. Il se peut donc que vous n'ayez pas beaucoup de pauses à partager avec vos amis. Par contre, dans presque tous les cégeps, il y aura des pauses communes une ou deux fois par semaine. Ce sont des périodes où aucun cours n'a lieu. Cela permet d'avoir du temps pour aller aux disponibilités des enseignants, mais ça nous permet aussi de voir nos amis.

En résumé

Les professeurs ont souvent plus d'étudiants et passent moins de temps avec ces derniers. Les étudiants sont donc généralement moins proches des enseignants. Il est aussi important de retenir que les professeurs ne font pas autant de

rappels pour les examens et les remises de travaux et ils ne vérifient évidemment pas si vous avez fait vos devoirs.

La construction du programme est également différente. Alors que les bulletins du secondaire sont divisés en année, puis en étapes, le bulletin du cégep se limite aux sessions Automne/Hiver/Été. Chaque session est comme une nouvelle année, avec de nouveaux professeurs, de nouveaux cours, un nouvel horaire et de nouvelles notes.

Les cours sont construits différemment de ceux du secondaire. Contrairement au secondaire, au cégep, les pauses sont souvent comprises dans les blocs affichés sur l'horaire. Une pause de dix minutes doit être accordée pour chaque heure de cours. De plus, la plupart du temps, les cours sont de type magistral, ce qui laisse plus de travail à faire à la maison.