

Les clés de la réussite

**LE RETOUR
AUX ÉTUDES**

LE RETOUR AUX ÉTUDES

Retourner sur les bancs d'école à 35 ans ?	3
Quelques mythes sur les adultes en formation.....	3
Prendre en main son retour aux études.....	6
Quelques conseils pour faciliter la transition	6
Quelques conseils pour soutenir sa motivation	7
Quelques conseils pour concilier les études et la famille.....	8
La mémoire à l'étude	10
Comprendre la mémoire	10
...pour mieux l'utiliser!	11
Références.....	14

Texte: Caroline Levasseur

Retourner sur les bancs d'école à 40 ans ?

Pourquoi pas! Après tout, les besoins du marché du travail ont beaucoup évolué ces dernières années, tout comme les besoins des professionnels en matière de formation.

Vous n'êtes certainement pas le ou la seul(e) à avoir fait le grand saut. Au Québec, ce sont environ 40% des étudiants universitaires qui ont choisi les études à temps partiel ou le retour à temps plein après un arrêt d'au moins deux ans.

On pourrait être tenté de comparer les études à la bicyclette... lorsque l'on sait comment s'y prendre, impossible d'oublier! En réalité, les études s'approchent davantage de la cuisine : lorsque l'on connaît les techniques de bases, on peut préparer toute sorte de plats. Toutefois, cela ne veut pas dire que la réalisation de vos recettes se fera sans effort!

Il est bon de se rappeler que persévérer au travers des moments plus difficiles peut s'avérer payant. Non seulement est-ce une opportunité de débiter une nouvelle carrière stimulante mais les récompenses

cognitives sont également intéressantes. Les adultes qui complètent leur retour aux études disent en retirer un meilleur esprit d'analyse, une plus grande compréhension de la société et de son fonctionnement et une image de soi plus positive.

Comme pour tout changement, une période de transition est nécessaire pour réussir son retour aux études. Il faut ajuster ses routines, adapter ses méthodes de travail et nourrir sa motivation. Les informations et les conseils que nous vous présenterons pourront vous y aider.

Quelques mythes sur les adultes en formation

Bien qu'ils soient de plus en plus nombreux à prendre le chemin de l'université, on a parfois un portrait faussé des étudiants adultes. Voici quelques mythes et réalités qui vous aideront à identifier vos préoccupations et à tester vos connaissances.

« Mes chances de compléter ma formation sont moins bonnes que celles des étudiants qui n'ont jamais interrompu leurs études. »

Bonne nouvelle : les recherches menées auprès d'adultes d'âge moyen montrent que

leurs aptitudes pour les tâches intellectuelles sont aussi efficaces que celles des jeunes adultes. D'ailleurs, les étudiants qui effectuent un retour aux études possèdent habituellement une plus grande motivation et un meilleur sens de l'organisation que leurs confrères moins âgés.

Toutefois, le talent et les capacités intellectuelles (que vous possédez certainement!) ne peuvent à eux seuls garantir le succès de votre formation universitaire. Le choix de méthodes de travail efficaces est crucial à la réussite scolaire, tout comme l'est la gestion des facteurs sociaux : santé financière, vie familiale, support social. Lorsque les bonnes méthodes d'étude sont choisies et que les nombreuses responsabilités du quotidien sont sous contrôle, les chances de réussite des adultes d'âge moyen sont aussi bonnes que celles de n'importe quel autre étudiant

« Je peux compter sur mon expérience professionnelle pour assurer ma performance scolaire. »

L'expérience est un atout de taille pour le ou la professionnel(le) en formation. Cette

personne possède généralement une capacité supérieure à faire des liens avec la réalité du marché du travail ainsi qu'un esprit critique plus développé qu'un étudiant moins expérimenté.

Toutefois, l'expérience ne peut à elle seule assurer votre réussite académique. Elle ne peut remplacer les méthodes d'études qui permettent de comprendre et de mémoriser les connaissances évaluées. Mieux vaut la considérer comme l'atout dans un jeu de cartes : il permet d'améliorer votre performance lorsque vous maîtrisez bien les règles du jeu.

« En y mettant assez d'efforts, je peux faire en sorte que mon choix de réorienter ma carrière n'affecte pas ma vie personnelle ni ma famille. »

Le choix de retourner aux études comporte des conséquences pour soi et pour ses proches. Votre horaire change : en plus d'assister aux cours, il faut se réserver du temps de travail à la maison, faire face au stress des examens, continuer à prendre soin de ses enfants, faire du sport et garder contact avec ses proches. Ouf!

Même en y mettant beaucoup de bonne volonté, il est impossible que votre décision ne modifie en rien votre quotidien et celui des vôtres. Mieux vaut confronter ces changements que de prendre sur soi de les éviter.

Heureusement, il y a fort à parier que vous avez fait de votre mieux pour préparer vous et vos proches à cette nouvelle réalité. Il est donc inutile de vous sentir coupable : on ne peut pas tout prévoir, mais on peut faire les ajustements nécessaires.

« Si j'ai de la difficulté, c'est qu'à mon âge, ma mémoire ne fonctionne plus aussi bien qu'avant. »

On ne peut le nier, l'esprit se transforme en vieillissant. Il peut donc être inquiétant de s'engager dans une formation universitaire lorsque l'on n'a pas étudié depuis longtemps. En plus, les difficultés normales rencontrées lors des premiers trimestres peuvent vous faire douter de vos talents d'étudiants. Accordez-vous une période de transition avant de sauter aux conclusions.

Les capacités à mémoriser ne font pas que diminuer avec l'âge, elles se modifient. En comprenant mieux ces changements et le fonctionnement de la mémoire, il est possible de choisir les méthodes d'étude adéquates et de combattre les effets du temps.

« À la fin de ma formation, j'aurai moins de chances de me trouver un emploi que les étudiants plus jeunes. »

Voilà une source d'inquiétude bien légitime. Après tout, retourner aux études est un investissement : on accepte les sacrifices nécessaires car on envisage une nouvelle carrière plus payante et plus motivante. Heureusement, le marché du travail est de plus en plus ouvert aux travailleurs d'âge moyen.

On reconnaît aux professionnels qui se réorientent de bonnes compétences de leadership et de gestion du personnel. Ils savent prendre leur place dans une équipe de travail et ont souvent déjà appris à concilier famille et travail. Pour mettre ces qualités en valeur, n'hésitez pas à recourir aux services d'orientation de l'université qui peuvent vous aider à préparer vos entrevues d'embauches et vous offrir des opportunités

de stages dans des entreprises. Après tout, c'est dans le feu de l'action que l'on reconnaît les gens d'expérience!

Maintenant que vous avez une image plus nette des préoccupations les plus communes chez les adultes en réorientation. Voici quelques conseils concrets qui pourraient vous intéresser.

Prendre en main son retour aux études

Il faut beaucoup de courage pour entreprendre une nouvelle formation et beaucoup de travail pour la compléter. Les conseils qui suivent ciblent trois aspects importants de la réussite des adultes en formation : l'adaptation au milieu scolaire, la motivation et la conciliation études-famille.

Quelques conseils pour faciliter la transition

Retourner aux études, c'est être confronté à de nombreux changements. Il y a ceux que vous aurez prévus, et ceux qui vous surprendront. Voici quelques trucs pour faciliter cette transition.

Débuter tranquillement. Lorsque l'on entreprend une formation universitaire après avoir été actif sur le marché du travail ou avoir pris soin de sa famille, mieux vaut commencer par une petite session. En choisissant un nombre réduit de cours, on peut se familiariser graduellement aux exigences de la vie étudiante.

Certains pourraient s'inquiéter de cette apparente perte de temps. Heureusement, l'expérience démontre qu'au contraire, les étudiants adultes qui ont porté attention aux changements causés par leur réorientation et qui ont pris le temps de chercher des solutions sont plus nombreux à avoir obtenu leur diplôme que ceux qui s'y sont lancés tête baissée.

Réapprendre à étudier. Beaucoup de choses ont changé depuis la fin de votre dernière formation. Vous. Votre statut familial. Vos habitudes de travail. (Et certainement votre coupe de cheveux!). Il est donc normal que vous ayez à trouver un nouvel équilibre.

Travailler mieux plutôt que fort : voilà le secret des étudiants et étudiantes efficaces. Si vous sentez que votre rendement est inversement proportionnel aux efforts

fournis, n'hésitez pas à obtenir de l'aide auprès du bureau des services aux étudiants. Vous y trouverez des professionnels qui pourront vous écouter et vous conseiller sur les méthodes de travail à adopter.

Parfaire ses compétences de base.

Avant d'entreprendre vos cours, il peut être bénéfique d'évaluer l'état de certaines compétences utiles. Manquez-vous de pratique en français, en anglais, en mathématiques ou en informatique?

En vous renseignant auprès du bureau des services aux étudiants ou auprès de votre faculté, vous obtiendrez la liste des cours d'appoint disponibles. Si vous avez déjà débuté votre formation, n'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour une mise à niveau. Vos résultats scolaires s'amélioreront et vous gagnerez du temps.

Quelques conseils pour soutenir sa motivation

La motivation scolaire est un état d'esprit qui découle de l'évaluation que l'on fait de sa compétence personnelle, de la valeur de la tâche à accomplir et de sa capacité à en contrôler le déroulement et les résultats.

Pour en savoir plus à ce sujet, vous pouvez consulter notre document sur la motivation et l'organisation du temps.

La motivation fluctue facilement d'une session à une autre, surtout dans un environnement nouveau. Voici quelques conseils pour vous stimuler.

Déjouer la peur de l'échec. Les évaluations sont des moments stressants, surtout lorsqu'on en a perdu l'habitude. Après avoir été loin des bancs d'école, réapprendre à se faire évaluer régulièrement peut prendre du temps.

La peur de l'échec peut générer du stress qui vous empêche de performer normalement. Pour éviter de se démotiver, il est important de garder une vision objective des examens. Ceux-ci ne doivent pas devenir l'étalon de votre valeur personnelle. Ce sont des opportunités de tester vos connaissances et d'identifier les points à améliorer. Notre document sur la gestion du stress peut vous fournir des trucs concrets pour faciliter les périodes d'examen.

Réévaluer ses attentes. La décision de retourner aux études fait habituellement partie d'un plan de vie plus grand et implique

certains sacrifices. N'hésitez pas à faire appel aux services d'orientation de l'université si de fréquentes remises en question nuisent à vos chances de réussite. Ces professionnels pourront vous aider à consolider votre plan de carrière afin que vous puissiez vous concentrer sur les tâches scolaires.

De plus, il est essentiel de ne pas confondre performance et réussite. Si vos résultats scolaires vous apparaissent insuffisants, rappelez-vous que vous possédez d'autres atouts, comme votre expérience, et certainement plusieurs responsabilités qui requièrent de votre temps. Considérer ces éléments et s'accorder une période de transition vous permettra de vous fixer des objectifs réalistes.

Éviter l'isolement. Le manque de support social est une cause importante de décrochage à la formation universitaire. Les étudiants adultes sont vulnérables à l'isolement : retourner à l'école à 40 ans implique généralement un changement de cercle social et laisse peu de temps pour se faire de nouveaux amis.

Heureusement, le campus vous offre de nombreuses opportunités de prendre soin de votre équilibre personnel : activités socioculturelles, activités sportives, groupes d'étude, etc. Ces activités pourront vous aider à vous changer les idées et à rencontrer d'autres étudiants avec qui échanger du support lors des moments difficiles.

Quelques conseils pour concilier les études et la famille

Puisqu'on choisit de se réorienter afin de s'assurer un meilleur avenir, il est normal de s'inquiéter lorsque les études limitent le temps et les ressources que l'on peut consacrer à sa famille. Voici quelques conseils pour faciliter votre vie et celle des vôtres.

Prendre soin de sa santé financière.

Avec les cours, les évaluations, les enfants à la garderie et le travail à temps partiel, avez-vous vraiment besoin d'une source de stress additionnelle? Si votre situation financière vous inquiète, plusieurs formes d'aide financière sont disponibles. À vous d'en tirer pleinement avantage en consultant le bureau de l'aide financière de l'université.

Si vous ne pouvez décider s'il faut vous inquiéter de votre santé financière, alors le moment est idéal de commencer à faire un budget!

Obtenir le support de ses proches.

L'appui de son conjoint ou de sa conjointe est une part essentielle du support nécessaire à la réussite son votre plan de réorientation. C'est pourquoi on voudra discuter des difficultés rencontrées et des changements à venir avec tous les membres de la famille.

Déléguer certaines tâches domestiques et demander de l'aide ne sont pas des signes de faiblesse. Vos proches peuvent vous assister avec la correction de vos travaux, un gardiennage de dernière minute ou la préparation d'un examen. En vous ouvrant à eux, vous leur permettez de jouer un rôle dans votre réussite. N'oubliez pas de les remercier lorsque vous recevrez votre diplôme!

S'adapter à la vie étudiante. Pour chaque heure passée en cours, un même nombre d'heures doit être accordé au travail individuel. Un tel ratio peut être difficile à maintenir. C'est pourquoi plusieurs petits changements peuvent vous

aider à ajuster votre vie étudiante à celle de votre famille.

Assurez-vous de disposer d'un coin réservé aux études. Si vous ne parvenez pas à trouver la concentration nécessaire à la maison, il peut être souhaitable de faire ses études à la bibliothèque ou au café. Un service de halte-garderie ou un proche généreux peut vous aider à obtenir quelques heures d'étude supplémentaires lors des sessions d'examen. Ainsi, vous pourrez terminer vos travaux plus rapidement et aurez plus de temps pour vos proches.

Une vie chargée veut dire qu'il vous faudra être créatif pour planifier vos périodes d'étude. Pourquoi ne pas étudier lorsque vos enfants sont au lit ou pendant qu'ils font leurs devoirs? Si vous ne pouvez vous libérer pour plusieurs heures, vous serez content d'apprendre que de courtes séances d'étude sont généralement plus efficaces. En vous fixant clairement des périodes de travail, vous éviterez de remettre vos tâches à plus tard et de devoir couper sur vos activités familiales à la dernière minute.

En plus des conseils précédents, les étudiants adultes ont souvent besoin d'adopter de nouvelles méthodes de travail.

La prochaine section vous aidera à comprendre pourquoi et surtout comment.

La mémoire à l'étude

On compare parfois la mémoire à un muscle. Plus on la pratique et en meilleure forme elle sera. Comme pour le reste du corps, certains types d'entraînement sont conçus spécifiquement pour les adultes d'âge moyen.

On voudra d'abord comprendre les effets du temps sur la mémoire pour ensuite choisir les méthodes de mémorisation les plus efficaces. Pour plus de conseils sur l'étude, vous pouvez également consulter notre document sur les méthodes de travail efficaces.

Comprendre la mémoire

Les secrets de la mémoire sont nombreux. Un de ceux que l'on apprend avec l'âge c'est certainement que la mémoire est une faculté qui oublie...

La mémoire à court terme et à long terme. La mémorisation est le résultat de l'action combinée de deux formes de

mémoire : la mémoire à court terme et la mémoire à long terme.

La mémoire à court terme est une mémoire de travail. Elle est responsable de la gestion de toutes les parcelles d'information dont nous prenons conscience. Malheureusement, elle ne peut emmagasiner qu'un nombre limité d'informations et seulement pour une courte durée. À l'opposé, la mémoire à long terme conserve les souvenirs et les connaissances qui sont accessibles longtemps après la période d'apprentissage.

Le processus de mémorisation consiste à transférer l'information choisie de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme en la connectant à d'autres notions ou en la classant dans une catégorie préexistante ou en créant une nouvelle catégorie. Peu importe l'âge, le rôle de la mémoire et le processus général de mémorisation demeurent. Mais cela ne veut pas dire que l'on devrait étudier comme on le faisait à 20 ans.

La mémoire vieillissante. La mémoire est une capacité qui varie beaucoup d'une personne à une autre. Toutefois, la recherche nous renseigne sur certaines tendances.

Au fil des années, la mémoire à court terme s'affaiblit. On retient moins facilement les détails et pour moins longtemps. En plus du vieillissement, le rythme effréné de la vie d'aujourd'hui peut y être pour quelque chose. En effet, les demandes sur la mémoire à court terme sont particulièrement importantes chez l'adulte d'âge moyen : liste d'épicerie, heure du cours de natation des enfants, endroit où la voiture est stationnée, etc. Les informations retenues par la mémoire à court terme sont si rapidement remplacées qu'elles ont peu de chance d'être transférées à la mémoire à long terme!

La mémoire à long terme est moins affectée par le vieillissement, mais l'impression d'oublier devient plus courante. C'est en partie parce que la mémoire subit certaines transformations. L'adulte d'âge moyen aborde généralement la mémorisation de façon plus pragmatique que le jeune adulte. Avec l'expérience, l'esprit filtre différemment l'information. Il accorde plus d'importance aux informations appliquées et à la compréhension générale qu'aux détails jugés superficiels.

Lorsque l'on a quitté la routine scolaire depuis quelques années, les « détails superficiels » prennent souvent une autre définition. Il faut donc se laisser le temps à la mémoire de se réorienter vers le travail scolaire et la soutenir avec les méthodes d'étude adéquates.

...pour mieux l'utiliser!

Le bon vieux temps où vous pouviez étudier la veille des examens vous semble bien éloigné? Il est temps de changer de méthode!

Peu importe l'âge, la mémorisation demande du temps et de la concentration. Pour en savoir plus sur les conditions qui facilitent la concentration vous pouvez vous référer à notre document sur les méthodes de travail efficaces.

Planifier l'étude. La répétition est le seul moyen de faire passer les informations de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme. Parce que la mémorisation ne se fait plus aussi aisément qu'avant, il est nécessaire d'y accorder plus de temps. Or, nous savons bien que le temps est une ressource rare.

Heureusement, il est possible de tirer avantage du fonctionnement du cerveau en débutant l'étude tôt et en multipliant les courtes séances de révision.

Pour stimuler le processus de mémorisation, n'hésitez pas à tester votre compréhension entre les évaluations. Réalisez régulièrement des lectures, des synthèses de notes de cours et des exercices. Vous aiderez ainsi votre mémoire cerner très tôt les informations les plus importantes.

Au moment de la préparation d'un examen, il est préférable de cibler un petit nombre de concepts par séance afin de bien les assimiler. De plus, il est inutile d'étirer les séances d'étude sur plus de 45 minutes. En effet, plus le temps avance et plus le rendement d'étude diminue. Alors évitez-vous des maux de tête inutiles...

Finalement, le transfert des informations vers la mémoire à long terme se fait en grande partie lorsque l'esprit est au repos. Ainsi, on décuple l'efficacité de chaque séance d'étude en les espaçant d'une nuit de sommeil.

Faire des liens. Plus la matière est organisée, plus elle est facile à mémoriser. Nombreuses méthodes d'étude sont efficaces à tous âges : réaliser des synthèses et des schémas, transcrire ses notes et les relire à haute voix, tester ses connaissances avec l'aide d'un collègue, etc.

Toutefois, avec le temps, les catégories que forme l'esprit dans la mémoire à long terme se figent. Il est difficile de faire table rase et d'apprendre par cœur de nouveaux concepts.

C'est pourquoi il est nécessaire de faire des liens entre les nouvelles notions et les anciennes afin de les ancrer dans la mémoire à long terme.

L'expérience peut être un atout pour fournir un ancrage aux nouveaux savoirs. La mémoire à long terme retient plus facilement les moments chargés d'émotion. Si l'on peut raccorder une notion avec une expérience professionnelle, on pourra suivre ce lien au moment de l'examen pour récupérer l'information en question. Il peut s'agir d'une expérience positive (« Cela ressemble à ce que nous faisons lorsque je travaillais avec X ») ou d'une expérience négative (« C'est ce qui causait problème lorsque je travaillais

chez Y »). L'important est de rattacher les savoirs académiques à des moments significatifs, ce que vous pouvez faire beaucoup plus facilement qu'un étudiant moins expérimenté.

La mémorisation est l'un des moments les plus exigeants d'un cours. Il est donc normal de s'inquiéter lorsque la mémoire à court terme s'affaiblit. Heureusement, on peut compter sur la mémoire à long terme. Changer de méthode d'étude n'est pas simple, mais cela veut dire que la matière étudiée ne s'effacera pas de votre esprit quelques heures après l'examen. N'est-ce pas une belle récompense pour les heures d'effort investies?

En terminant...

Il n'est jamais trop tard pour développer de bonnes habitudes de travail. Il ne s'agit pas d'une entreprise reposante, mais vous en sentirez les bénéfices tant dans votre vie professionnelle que personnelle. Donnez-vous le temps nécessaire pour atteindre les changements souhaités. Il est fort possible que vous rencontriez des moments de faiblesse sur votre parcours. Il faut se pardonner ces petits détours et retours en arrière. Rappelez-vous que la persévérance

s'acquière par la pratique. Et puis on ne repart jamais à fait à zéro, on poursuit son cheminement !

Références

Ministère de l'Éducation, **Guide de retour aux études**, 2002

Simard, Marie Hélène, **Le retour aux études**, Centre d'orientation et de consultation de l'Université Laval, 2005

Guidon, Michel, **Le retour aux études chez l'adulte : répercussions personnelles, familiales et professionnelles**, Éditions du Renouveau pédagogique, 1995

Bee, Helen, **Psychologie du développement : les âges de la vie**, ERPI, 2008