

# S'orienter aux études supérieures

## Guide de l'étudiant neuroatypique



### Comme apprenant neuroatypique, ces trucs et astuces vous aideront à réussir dans votre parcours collégial ou universitaire.

Ce guide contient des informations clés sur la façon de se préparer aux études supérieures en tant qu'apprenant neuroatypique. Ces trucs et astuces faciliteront votre transition et favoriseront votre réussite.

#### 1. Découvrez les Services d'accessibilité de votre établissement

Les établissements d'enseignement offrent des services d'accessibilité aux étudiants qui en ont besoin, notamment de l'aide pour s'intégrer dans un nouvel environnement, des mesures d'adaptation ainsi que d'autres formes de soutien comme des services de santé mentale, des programmes de mentorat, du tutorat et des technologies d'assistance. Avant le début de votre session scolaire, découvrez quels services d'accessibilité sont offerts par votre établissement. Ainsi, vous connaîtrez déjà les ressources disponibles au moment où vous en aurez besoin.



**Astuce :** Avant le début de la session, visitez le campus ou consultez la page Web des Services d'accessibilité afin d'en savoir plus sur les services offerts par votre établissement et sur la marche à suivre pour vous y inscrire.

#### 2. Soyez prêts à répondre à de nouvelles attentes en matière de communication

Vous devrez communiquer efficacement avec de nombreux enseignants, membres du personnel administratif et pairs. Cependant, bon nombre d'étudiants neuroatypiques nous ont confié avoir éprouvé des difficultés au chapitre de la communication au collège et à l'université parce que les attentes en matière de communication sont plus élevées qu'au secondaire. Les étudiants neuroatypiques rapportent notamment les difficultés suivantes :

- expliquer à chaque instructeur/professeur leurs besoins d'apprentissage
- demander du soutien ou des mesures d'adaptation dans les délais impartis
- répondre aux courriels
- participer activement en classe (poser des questions, demander des précisions au sujet des travaux)
- travailler en équipe et établir des relations avec les pairs

Pour bâtir un réseau composé de pairs qui vous offriront du soutien, renseignez-vous au sujet du mentorat par les pairs, des groupes d'appartenance et des groupes de soutien au sein de votre établissement. Les conseillers en accessibilité peuvent vous aider à élaborer des stratégies de communication qui faciliteront vos interactions avec les instructeurs/professeurs et les autres étudiants lors des travaux d'équipe.



**Astuce :** Si vous avez besoin d'aide pour résoudre des problèmes liés à des communications écrites ou orales, adressez-vous à une personne de confiance ou à votre conseiller en accessibilité. Certains étudiants ont rédigé des modèles de courriel pour simplifier la communication, une stratégie qu'ils jugent efficace.

#### 3. Familiarisez-vous avec le processus de divulgation de l'identité neuroatypique

La divulgation consiste à informer l'établissement scolaire d'un diagnostic (comme un trouble d'apprentissage, l'autisme, le TDAH ou un problème de santé mentale) qui influe sur l'apprentissage. Si vous pensez que des mesures d'adaptation vous seraient profitables, vous devrez décider si vous souhaitez divulguer votre diagnostic de personne neuroatypique. Pour bénéficier de mesures d'adaptation, vous devez divulguer votre statut de personne neuroatypique et vous inscrire auprès des Services d'accessibilité en fournissant des documents récents et officiels (généralement datés de cinq ans ou moins). Le fait que vous ayez bénéficié d'un plan d'enseignement individualisé (PEI) au secondaire ne garantit pas à lui seul qu'un établissement postsecondaire vous accordera des mesures d'adaptation. Le cas échéant, les mesures d'adaptation qui étaient en place au secondaire devront être adaptées à votre nouveau milieu d'apprentissage.



**Astuce :** L'équipe des Services d'accessibilité de votre établissement vous indiquera les documents requis. Contactez-la trois ou quatre mois avant le début des cours pour en savoir plus sur le processus de divulgation ou d'inscription, car la mise en place de mesures d'adaptation prend du temps.

#### 4. Renforcez vos fonctions exécutives et vos aptitudes à l'étude

Au chapitre des fonctions exécutives, les étudiants neuroatypiques sont souvent confrontés à des difficultés plus importantes que leurs pairs neurotypiques. Il s'agit de compétences telles que la mémoire de travail (se souvenir de ce qu'on lit/entend), l'attention et la concentration, la capacité à commencer une tâche, l'organisation et la planification, et l'autorégulation. Ces compétences sont toutes essentielles à l'apprentissage.

Au collège et à l'université, le rythme plus soutenu de l'apprentissage nécessite de solides compétences liées aux fonctions exécutives, notamment :

- demeurer concentré pendant les cours
- rester à jour dans les lectures assignées
- réaliser les travaux dans les délais impartis
- consacrer du temps au travail scolaire en dehors des heures de cours
- demander des mesures d'adaptation dans les délais impartis (p. ex., demander à passer un examen dans un autre lieu)



**Astuce :** Découvrez les mesures offertes visant à soutenir les fonctions exécutives, les technologies d'assistance et les techniques d'étude proposées par votre établissement afin de parfaire vos compétences et de vous aider à mettre en place un système de suivi des travaux et un calendrier des dates de remise.

#### 5. Tenez compte de votre charge de cours

Les nouveaux étudiants ont parfois du mal à gérer une charge de cours complète chaque semestre, en particulier ceux qui doivent concilier travail, famille et/ou problèmes de santé. Pour être considéré comme un étudiant à temps plein, il suffit d'être inscrit à 60 % d'une charge de cours à temps plein, ou à 40 % si vous souffrez d'un handicap permanent<sup>1</sup>. L'équipe des Services d'accessibilité peut vous aider à prendre en compte la charge de cours et les exigences du programme.



**Astuce :** La plupart des établissements d'enseignement et des programmes d'études proposent différentes modalités qui répondent aux exigences d'une charge à temps plein. Un horaire allégé peut aider les étudiants neuroatypiques qui sont confrontés à un rythme d'apprentissage soutenu au collège et à l'université.

1 Centre de service national de prêts aux étudiants, « Comment présenter une demande », gouvernement du Canada, dernière modification le 5 juin 2024, <https://www.csnpe-nslsc.canada.ca/fr/comment-presenter-une-demande>.

En partenariat avec le :



Le Conference Board du Canada

Blueprint

Financé par le programme des Compétences futures du gouvernement du Canada.

Canada

Publié au Canada | Tous droits réservés | Entente n° 40063028



Le Conference Board du Canada



ARIC Inc. est un organisme de bienfaisance indépendant enregistré au Canada qui exerce ses activités sous le nom de Le Conference Board du Canada, une marque déposée de The Conference Board, Inc.

#### 6. Tirez parti des possibilités d'apprentissage expérientiel

Les possibilités d'apprentissage expérientiel comprennent les programmes coopératifs, les stages, l'apprentissage en milieu de travail, les formations d'apprenti et les stages cliniques. Bien souvent, elles sont un excellent moyen d'acquérir des compétences utiles à l'emploi, d'acquérir de l'expérience au sein d'un secteur d'activité et de développer un réseau professionnel. Comme les établissements scolaires, les milieux de travail ont l'obligation légale d'offrir des mesures d'adaptation aux personnes ayant des besoins attestés en matière d'accessibilité. Les ordres professionnels peuvent également aider les étudiants qui effectuent un stage ou un stage clinique à déterminer les mesures d'adaptation appropriées.



**Astuce :** Avant de participer à des activités d'apprentissage expérientiel, consultez un conseiller en accessibilité ou en apprentissage expérientiel afin d'examiner la possibilité de bénéficier de mesures d'adaptation.

## Lever le voile sur la neurodiversité en milieu scolaire

La transition vers les études postsecondaires peut être une période difficile pour les étudiants. Lorsqu'ils savent à quoi s'attendre et qu'ils connaissent à l'avance les mesures de soutien offertes, les apprenants neuroatypiques ont plus de chance de mettre leurs forces à profit et de réussir. Consultez nos autres publications pour en savoir plus sur la façon dont les établissements postsecondaires peuvent devenir plus neuroinclusifs.

[Lever le voile sur l'invisible : L'expérience des étudiants neuroatypiques dans l'enseignement supérieur au Canada](#), novembre 2024

« [Des difficultés méconnues : Portrait de la neurodiversité en éducation postsecondaire](#) », mai 2024

« [Neurodiversité](#) », Balado du Centre des Compétences futures, août 2023

[Faire tomber les barrières : Améliorer l'expérience au travail des personnes neuroatypiques au Canada](#), 14 mars 2023

Des idées qui résonnent ...

conferenceboard.ca