



GUIDE

pour effectuer
un retour aux études
de façon harmonieuse

Ça y est ! Tu as pris une décision.
Tu retournes aux études.

Sache que c'est une excellente décision, mais qu'elle peut être remplie d'inconnu. Voici donc quelques conseils pour y arriver de façon harmonieuse.

MA CARRIÈRE SE DESSINE

FORMATION PROFESSIONNELLE À LAVAL

De plus en plus de personnes retournent sur les bancs d'école, parfois après une longue absence, parfois peu de temps après les avoir quittés. Que ce soit pour changer de carrière, pour se perfectionner dans un domaine d'études, pour le plaisir d'apprendre, pour obtenir un meilleur salaire ou de meilleures conditions de travail, toutes les raisons sont bonnes.

Toutefois, retourner aux études est une décision importante qui suscite quelques préoccupations. Dans ce guide, nous te donnerons quelques pistes d'éléments à considérer ainsi que des trucs et astuces pour effectuer un retour aux études des plus harmonieux. Nous te donnerons également des ressources disponibles pour t'aider dans ton processus.

Bonne lecture!
L'équipe Ma Carrière Se Dessine



LES ÉLÉMENTS à considérer

Tout d'abord, voici quelques éléments à prendre en considération lors d'un retour aux études.

- Il peut être difficile de concilier le travail, les études et les responsabilités familiales (garde partagée, heures d'ouverture limitée de la garderie, garderie fermée, enfants malades, transport, etc.). Tout ceci peut causer des retards ou des absences qui mèneront à d'autres retards sur la matière ou à des difficultés à suivre le rythme de la formation.
- Il est possible d'avoir le sentiment de ne pas être à sa place. Dans un même groupe, on peut retrouver autant des jeunes de 17 ans qui viennent de terminer le secondaire, que des adultes de 40 ans, qui opèrent un changement de carrière. Cette réalité peut faire voir des différences au niveau de la maturité, de l'expérience de vie, des attentes face à la formation, etc. Il faut donc s'attendre à devoir faire preuve de tolérance et d'ouverture d'esprit.
- Un retour aux études modifie l'entrée d'argent. Cela peut entraîner certaines difficultés financières puisque les dépenses restent souvent les mêmes, mais le revenu est moindre (prêt-auto, hypothèque, dettes, etc.). Il faut donc tenir tout cela en compte!



ÉTAPE 01

FAIT INTÉRESSANT

Les élèves qui effectuent un retour aux études ont habituellement une plus grande motivation et un meilleur sens de l'organisation. Lance-toi!



ÉTAPE 02

Si tu envisages un retour aux études à la formation professionnelle à Laval, consulte le www.macarrieresedessine.com. Tu y trouveras les réponses à toutes ces questions.

Une bonne planification te permettra de mener à bien ton projet. La première chose à faire c'est de te poser certaines questions :

- Quels sont les programmes qui m'intéressent? Quelle est leur durée?
- Le programme est-il offert à temps partiel, à temps plein, à distance, en alternance travail-études (ATE), en individualisé?
- Quels sont les préalables exigés pour être admis?
- Quelles sont les dates pour les demandes d'admission et le début de la formation?
- Quels sont les coûts de la formation, de la facture-élève et du matériel nécessaire (uniforme, outils, etc.)?

L'IMPORTANCE de la planification



ÉTAPE 03

Discuter avec un professionnel pour comprendre le parcours, le temps requis pour la formation préalable, s'il y en a, le type d'enseignement et le fonctionnement du programme sera important dans ta planification. Plus tu en connaîtras, plus tu seras en mesure de mieux comprendre la formation ainsi que le processus et de mieux planifier tes études et ton retour sur les bancs d'école. Une excellente façon de confirmer son choix ou d'aller chercher plus d'information est de s'inscrire à l'activité Élève d'un jour. Lors de cette journée (ou demi-journée), tu pourras discuter avec des enseignants et des élèves ainsi que réaliser des activités liées au métier (exploration par l'expérimentation). Tu seras alors en mesure de valider que ce métier correspond à tes attentes. L'inscription à l'activité Élève d'un jour se fait par le biais du site www.macARRIERESEDessine.com, sous l'onglet Services.

LE CHOIX de programme

Maintenant que ton choix est fait, tu dois planifier les prochaines étapes. Pour ce faire, vérifie ton dossier scolaire :

- As-tu les préalables exigés pour l'admission à ce programme?
- As-tu en mains les documents requis?

En cas de doute, tu peux prendre un rendez-vous avec le Guichet Conseil pour rencontrer un conseiller. Ce dernier pourra alors évaluer ta situation et te guider si tu as besoin de compléter certains préalables scolaires. Finalement, complète ta [demande d'admission](#). Réunis les pièces requises pour ton dossier, car tu auras besoin de déposer les originaux au centre de formation dans les 10 jours suivant ta demande d'admission. En ayant un dossier complet et en payant ta facture-élève, tu seras assuré de réserver ta place.

LA PLANIFICATION financière

Une bonne planification financière est l'élément clé qui te permettra de te consacrer à ta formation, avec un minimum de stress. Puisque l'horaire est généralement à temps plein, il importe de réduire considérablement ses heures de travail afin de ne pas s'épuiser mentalement et physiquement. Cela implique souvent de se réorganiser et de faire des choix : cohabitation, transport en commun, habitudes de consommation réduites, etc. Tu pourras être admissible à certaines mesures d'aide gouvernementales afin de te soutenir durant ton retour aux études. Le programme de prêts et bourses du gouvernement est facilement accessible pour les élèves inscrits en formation à temps plein. L'aide versée dépend de plusieurs critères alors il importe de vérifier son admissibilité. Toute l'information est facilement accessible sur le site. Le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale offre également certaines mesures d'aide. Tu peux également vérifier ton admissibilité en prenant rendez-vous avec un agent d'un centre local d'emploi. Les banques offrent aussi des options aux élèves. Tu pourras faire des retraits de tes REER ou bénéficier d'une marge de crédit étudiante au besoin. Prends-toi d'avance! Un retour bien planifié et organisé limitera les risques d'abandon.

BON À SAVOIR

*Tu pourrais obtenir de l'aide financière
aux études allant jusqu'à 800 \$ par mois.
Informe-toi au afe.gouv.qc.ca.*

É T A P E **04**





RESSOURCES



Guichet conseil

www.macarrieresedessine.com/guichet-conseil

T. 450 662-5784

Formation professionnelle à Laval

www.macarrieresedessine.com

Éducation des adultes à Laval

www.ealaval.com

Aide financière aux études

www.afe.gouv.qc.ca

Services Québec / Emploi Québec

www.emploi quebec.gouv.qc.ca

DE L'AIDE à ta portée

Dans tous les centres de formation professionnelle de Laval, se trouvent des professionnels habiletés pour répondre à tes questions et à t'aider à planifier ton retour aux études. Que ce soit pour en savoir plus sur les programmes, sur l'horaire, sur les prêts et bourses ou sur toutes autres questions, ces personnes sont là pour t'accompagner. N'hésite pas à les appeler, une personne sera là pour répondre à tes demandes!

Parles-en aussi à ton entourage. Impliquer la famille aidera à l'organisation de ta vie de tous les jours. Tente de développer un réseau de soutien pour t'aider à concilier tes études, ta famille et ta vie personnelle.

On ne le répétera jamais assez, mais un retour aux études demande de la planification, beaucoup de planification.

S'engager dans un programme de formation professionnelle changera ta vie à court terme, mais te permettra d'envisager un avenir plus heureux. Il est possible de rencontrer des embûches, mais n'oublie pas qu'il y a des professionnels pour t'accompagner vers des ressources adaptées si besoin.

É T A P E
05

BON RETOUR

sur les bancs
d'école!



MC

MC

SD

MC

SD

MC

SD

SD

