



MON CHOIX



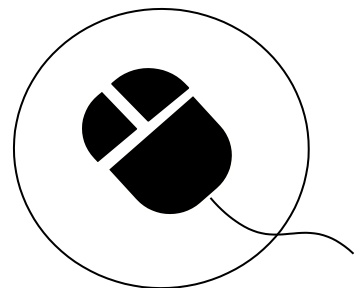
La série « La Rose des vents » a pour objectif de supporter les interventions individuelles et collectives auprès des élèves et à promouvoir l'orientation scolaire et professionnelle et la réussite éducative.

Conception et réalisation

Équipe des conseillers et conseillères d'orientation du Cégep Limoilou

Mise en page

Mélanie Simard



Mise à jour

2022
Bruno Tremblay c.o.

Réussir ses études n'est pas le fruit du hasard; c'est une question **d'effort** et **d'implication**. L'énergie et le dynamisme nécessaires à l'investissement dans ses études sont intimement liés à **l'intérêt** que l'on a pour son programme d'études et au sens de ce dernier dans son **projet de carrière**.

Essayons d'y voir plus clair en répondant à ces 4 questions :

1. Quelle est ma perception du programme de **Techniques de diététique**?
2. Quel est mon projet de carrière?
3. Quelle est ma motivation à poursuivre ou m'engager dans le programme de **Techniques de diététique**?
4. Qui peut m'aider?

1. QUELLE EST MA PERCEPTION DU PROGRAMME DE TECHNIQUES DE DIÉTÉTIQUE?

Pour vérifier si vous possédez une perception juste et réaliste du programme de **Techniques de diététique**, il est intéressant de faire un retour sur les objectifs de formation, la liste des compétences à développer et la programmation prévue.

1.1. LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

Le programme en Techniques de diététique vise à former des personnes aptes à exercer la profession de technicienne ou technicien en diététique dans les domaines de la **nutrition clinique et communautaire**, de la **gestion de services alimentaires**, du **contrôle de la qualité des aliments** et du **développement de produits alimentaires**. Au terme de sa formation, l'élève aura appris à maîtriser les différents aspects du domaine de l'alimentation et de la transformation alimentaire :

- Chimie des aliments
- Nutrition appliquée à différentes clientèles
- Élaboration de menus
- Diffusion de l'information
- Gestion des aliments

1.2 LES COMPÉTENCES DE LA FORMATION SPÉCIFIQUE

- Analyser la fonction de travail.
- Établir le lien entre les types d'aliments et leur préparation culinaire.
- Considérer la contribution des nutriments au fonctionnement de l'organisme humain.
- Contribuer à la promotion des conseils nutritionnels destinés aux personnes en santé.
- Relier les choix alimentaires aux besoins nutritionnels établis d'une personne malade.
- Établir le lien entre la nature physicochimique des aliments, leur microbiologie et leur transformation en produits alimentaires.
- Assurer le respect du cadre légal et des standards inhérents au domaine alimentaire.
- Contrôler la qualité des produits alimentaires et de leur emballage.
- Adapter un cycle de menus.
- Interagir en contexte de travail.
- Animer des activités de sensibilisation.
- Participer à la mise en œuvre du plan de traitement nutritionnel.
- Gérer le personnel d'un service ou d'une petite organisation.
- Coordonner la distribution et le service des repas.
- Assurer l'approvisionnement en produits et services.
- Contrôler les revenus et les dépenses d'exploitation.
- Coordonner la production des mets.
- Mettre au point des produits alimentaires.

1.3 LA PROGRAMMATION

Pour l'atteinte des objectifs, le programme inclue des cours de **biologie**, de **nutrition**, de **consommation**, de **techniques alimentaires**, de **gestion** et d'**inspection** d'un service alimentaire.

	Théorie	Labo	Étude
Première session			
601-101-MQ Écriture et littérature	2	2	3
109-101-MQ Activité physique et santé	1	1	1
604-10*-MQ Anglais (Formation commune)	2	1	3
120-103-LI Vision de la profession	3	0	1
120-126-LI Santé et alimentation	4	2	2
120-148-LI Étude des légumes, des fruits et des produits céréaliers	4	4	3
202-004-LI Chimie alimentaire	2	2	2
Deuxième session			
601-102-MQ Littérature et imaginaire	3	1	3
109-102-MQ Activité physique et efficacité	0	2	1
340-101-MQ Philosophie et rationalité	3	1	3
101-006-LI Physiologie de l'alimentation	4	2	3
120-207-LI Étude du lait, des viandes et des substituts	3	4	3
120-223-LI Alimentation appliquée	2	1	2
202-005-LI Biochimie alimentaire	2	2	2
Troisième session			
340-102-MQ L'Être humain	3	0	3
xxx-xxx-xxx Complémentaire	3	0	3
101-112-LI Microbiologie alimentaire	3	4	2
120-435-LI Gestion de menus	3	2	2
120-305-LI Alimentation et pathologies	3	2	2
120-337-LI Études des autres aliments	3	4	4
Quatrième session			
601-103-MQ Littérature québécoise	3	1	4
109-103-MQ Activité physique et autonomie	1	1	1
604-8**-LI Anglais (formation propre)	2	1	3
120-404-LI Intervention en alimentation	2	2	2
120-419-LI Coordination des opérations en alimentation santé I	0	6	3
120-425-LI Approvisionnement	3	2	2
350-015-LI Interactions en contexte de travail	1	2	1
Cinquième session			
601-800-LI Communication et discours	2	2	2
340-800-LI Éthique et politique	3	0	3
xxx-xxx-xxx Complémentaire	3	0	3
120-529-LI Coordination des opérations en alimentation II	0	6	3
120-546-LI Qualité en industrie alimentaire	3	3	2
120-514-LI Activités de sensibilisation	2	2	2
410-014-LI Contrôle budgétaire	2	1	3
Sixième session			
120-61A-LI Cours-Stage	1	9	10
120-625-LI Recherche et développement	0	5	3
401-004-LI Supervision et gestion des ressources humaines	2	3	2

1.4 LES PARTICULARITÉS DU PROGRAMME OFFERT AU CÉGEP LIMOILLOU :

- Laboratoires modernes dotés d'équipements de pointe et de logiciels de gestion des aliments et d'analyse nutritionnelle;
- Cours de biologie et de chimie spécialement adaptés aux Techniques de diététique;
- Mise en pratique des connaissances : diverses activités en laboratoire, préparation, service et gestion de la production de repas au Croque-Bouffe, un comptoir de service au Campus de Charlesbourg;
- Pendant la formation, possibilité de mettre au point une recette ou un nouveau produit, de concert avec une entreprise partenaire;
- Un stage de huit semaines, effectué dans le milieu de travail que l'élève choisit.
- Une salle d'analyse sensorielle et un laboratoire de contrôle de la qualité des aliments.

2. QUEL EST MON PROJET DE CARRIÈRE?

Concernant votre projet de carrière, il y a deux aspects sur lesquels vous devez d'abord vous arrêter:

2.1 LES CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES NÉCESSAIRES

Voici les principales caractéristiques personnelles idéales pour étudier et œuvrer dans le domaine de la diététique. **Cochez** celles que vous possédez ☒ ou que vous croyez pouvoir développer ☐.

Intérêts

- ☐ Accorder de l'importance à la santé et à l'alimentation.
- ☐ Aimer travailler pour et avec les personnes.
- ☐ Aimer observer, vérifier, contrôler la qualité.
- ☐ Aimer le travail d'équipe.
- ☐ Être attiré par le monde de la cuisine et de la restauration.
- ☐ Aimer travailler physiquement ou manipuler des instruments
- ☐ Aimer comprendre les phénomènes et résoudre les situations problématiques
- ☐ S'intéresser aux propriétés chimiques des aliments

Indices de tempérament

- ☐ Aimer respecter les règles.
- ☐ Avoir le souci du détail.
- ☐ Avoir un bon sens des responsabilités.
- ☐ Posséder de bonnes habilités de communication et le travail d'équipe

Aptitudes requises

- ☐ Avoir du leadership et une facilité à communiquer (écouter, motiver).
- ☐ Faire preuve d'un bon jugement.
- ☐ Faire preuve de créativité.
- ☐ Démontrer un bon sens de l'organisation et des aptitudes en planification et supervision.

2.2 LES POSSIBILITÉS DE CARRIÈRE EN DIÉTÉTIQUE

La nature du travail

La formation de technicien en diététique permet d'œuvrer dans des milieux professionnels variés lesquels peuvent engendrer des rôles et des tâches spécifiques.

Les principaux secteurs d'activités sont :

- ❶ la recherche et développement de nouveaux produits;
- ❷ au contrôle de la qualité et à l'inspection des aliments;
- ❸ à la gestion d'un service alimentaire;
- ❹ à l'éducation en matière de nutrition;
- ❺ à la promotion de produits.
- ❻ la vente et la représentation dans le domaine alimentaire.

En fonction du secteur d'activités, les tâches peuvent consister à :

- ❶ Planifier et superviser les opérations d'un service alimentaire;
- ❷ Planifier les menus et régimes pour des personnes ou des groupes;
- ❸ Superviser du personnel qui prépare et sert les aliments;
- ❹ Aider les patients à compléter leurs menus;
- ❺ Effectuer des recherches;
- ❻ Inspecter et contrôler les normes de qualité de produits et de services alimentaires;
- ❼ Préparer les budgets et vérifier les revenus et dépenses des services alimentaires.
- ❽ Collaborer à l'évaluation de l'état nutritionnel de la personne;
- ❾ Voir à l'administration de plans de traitement nutritionnel;
- ❿ Rencontrer les usagers pour les informer de leur plan de traitement et pour effectuer les suivis nécessaires;
- ⓫ Élaborer, expérimenter, standardiser des recettes et en calculer le prix de revient;
- ⓬ Appliquer les normes de santé et de sécurité au travail;
- ⓭ Faire de l'éducation et de la prévention en matière de nutrition;
- ⓮ Participer à l'expérimentation, au développement et à la mise en marché de nouveaux produits alimentaires;
- ⓯ Faire la promotion de produits alimentaires.

Les types d'emploi offerts

- ❶ Conseiller, conseillère en alimentation
- ❶ Inspecteur, inspectrice des produits alimentaires
- ❶ Inspecteur, inspectrice des produits animaux
- ❶ Inspecteur, inspectrice des produits marins
- ❶ Inspecteur, inspectrice des normes sanitaires
- ❶ Propriétaire de sa propre entreprise (ex. : service de traiteur)
- ❶ Représentant, représentante en vente de produits alimentaires ou d'équipements de services alimentaires
- ❶ Responsable de l'alimentation
- ❶ Responsable du contrôle de la qualité
- ❶ Superviseur, superviseuse des services alimentaires
- ❶ Superviseur, superviseuse de la restauration
- ❶ Technicien, technicienne en diététique
- ❶ Technicien, technicienne en nutrition clinique
- ❶ Technicien, technicienne en transformation de produits alimentaires
- ❶ Technicien, technicienne en développement de nouveaux produits alimentaires
- ❶ Technologiste en procédés de fabrication alimentaire

Les milieux de travail

- ❶ Les centres de la petite enfance
- ❶ Les cliniques de santé
- ❶ Les entreprises agro-alimentaires
- ❶ Les établissements du réseau de la santé (Hôpitaux, CHSLD, etc.)
- ❶ Les industries de transformation de produits alimentaires (des aliments et des boissons)
- ❶ Les ministères
- ❶ Les organismes communautaires
- ❶ Les services d'alimentation (cafétérias, traiteurs, commerces et restaurants)
- ❶ Les services d'inspection de l'hygiène
- ❶ Les services de restauration spéciaux

Vers le marché du travail ¹

Le programme techniques de diététique offre une formation polyvalente et met en valeur quatre grandes compétences : gérer un service dans un environnement de saine alimentation, assurer la qualité des aliments du point de vue nutritionnel, salubre et organoleptique (qualifier un aliment par les sens : toucher, vue, odorat, goût), contribuer à la saine alimentation de la clientèle et collaborer au suivi nutritionnel de la clientèle sous la supervision d'un ou d'une nutritionniste.

Le virage ambulatoire et le vieillissement de la population ont depuis quelques années un effet bénéfique pour les techniciens en diététique. En effet, les problèmes de santé des patients alités sont beaucoup plus lourds qu'auparavant et demandent davantage d'interventions dans le domaine de la nutrition clinique. Le vieillissement de la clientèle dans le réseau de la santé entraîne aussi une hausse des besoins dans ce domaine. Les CLSC ouvrent davantage de postes pour assurer le suivi nutritionnel des personnes âgées et des personnes qui ont subi des chirurgies.

La forte augmentation de la prévalence de l'obésité dans toutes les tranches d'âge, mais surtout chez les jeunes, est devenue récemment un sujet d'inquiétude majeur en matière de santé. Le rôle de l'obésité dans la croissance du nombre de cas de diabète, de maladies cardiaques et de bien d'autres pathologies est démontré depuis longtemps. Or, avec la baisse de l'activité physique, le mode d'alimentation représente la cause principale de l'augmentation de l'obésité dans la population. La sensibilisation de la population aux conséquences de l'obésité et les coûts élevés pour le secteur de la santé qu'elle occasionne favorisent l'embauche de membres de cette profession dans le secteur de la santé et leur ouvrent de nouvelles possibilités dans ceux de l'enseignement et de la restauration. La pratique de la profession devrait donc s'élargir et toucher l'intervention en garderie, à l'école, dans les cuisines communautaires et dans les soins à domicile. Toutefois, le milieu de la santé privilégie depuis plusieurs années l'embauche de diététistes (nutritionniste) plutôt que de techniciens en diététique.

Le programme de diététique permet d'accéder à de nombreuses autres professions liées au domaine de la nutrition, tels techniciens en chimie dans l'industrie agro-alimentaire, cuisiniers, inspecteurs de la santé publique, de l'environnement et de l'hygiène et de la sécurité au travail et superviseurs ou directeurs dans le secteur de la vente d'aliments ou de la restauration.

Près de la moitié des diplômés se retrouvent dans des professions connexes, mais liées à leur formation. Grâce à ces possibilités variées, le taux de placement des titulaires du DEC en Techniques de diététique est habituellement très bon (74 %) et leur taux de chômage relativement peu élevé (1 %), selon les données de l'enquête Relance du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport en 2018. Toutefois, on les retrouve plus que l'ensemble des diplômés de la formation technique dans des postes à temps partiel (23 %). Plusieurs poursuivent des études par la suite (23 %). Le salaire moyen des diplômés qui ont trouvé un emploi à temps plein dans un domaine en rapport avec leur formation est près de la moyenne*.

www.education.gouv.qc.ca/references/indicateurs-et-statistiques/enseignement-superieur/enquetes-reliance

¹ Tiré du site Emploi-Avenir www.servicecanada.gc.ca/fra/qc/emploi_avenir/emploi_avenir.shtml et Emploi Québec <http://imt.emploiquebec.gouv.qc.ca>

* Voir aussi la Relance du Cégep Limoilou www.cegeplimoilou.ca/le-cegep/publications/#statistiques

Vers l'université

Pour celles et ceux qui désirent poursuivre leurs apprentissages dans le domaine de la nutrition, il est possible, moyennant le respect des préalables, de s'inscrire à des études universitaires en diététique ou dans certaines disciplines connexes.

TECHNIQUES DE DIÉTÉTIQUE

Université	Baccalauréat	Préalables	Reconnaissance de crédits
Université Laval www.ulaval.ca	Nutrition (contingenté)	MAT 103-RE ou NYA Chimie NYA et Chimie NYB www.fsaa.ulaval.ca	4 cours (9 crédits)
	Sciences et technologie des aliments	MAT NYA ou 103-RE Physique NYA, NYB Chimie NYA, 202 www.dectechiniques.ulaval.ca	10 cours (30 crédits) CRC = 25 ou >
	Agronomie	MAT 103-RE ou NYA Physique NYA Chimie NYA, NYB Biologie NYA	À évaluer
	Certificat techno des aliments	Aucun	4 cours (12 crédits) CRC = 25 ou >
Montréal www.umontreal.ca	Nutrition (contingenté)	MAT NYA et NYB Chimie NYB et 202 PHY NYA, NYB et NYC www.admission.umontreal.ca/programmes/baccalaureat-en-nutrition	14 crédits max.
	Sciences biologiques (contingenté)	Un cours de Mathématiques Deux cours de Chimie dont chimie organique Deux cours de Biologie www.admission.umontreal.ca/etudes-au-1er-cycle/programmes-detudes/passerelles-dec-bac/#c11326	Maximum de 12 crédits (9 pour le programme de Microbiologie)
Sherbrooke www.usherbrooke.ca	Pharmacologie (contingenté)	Chimie NYA et NYB MAT NYA ou 103 (Voir les conditions particulières d'admission des autres programmes pour une technique) www.usherbrooke.ca/admission/1er-cycle/admissibilite/titulaires-dec-technique	4 crédits
McGill www.mcgill.ca/nutrition	Diététique (titre de l'Ordre) (contingenté)	MAT NYA-NYB et 3 PHY 3 Chimie et 2 BIO	Aucune mention
	Nutrition humaine (contingenté)	MAT NYA et NYB + 2 préalables de sciences (les autres cours ajoutés à McGill) www.mcgill.ca/undergraduate-admissions/apply/requirements/quebec	

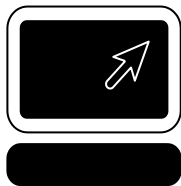
TECHNIQUES DE DIÉTÉTIQUE (SUITE)

Université	Baccalauréat	Préalables	Reconnaissance de crédits
Moncton www.umoncton.ca	Nutrition (contingenté au passage à la 2^e année) Avoir complété une année au cégep. Afin d'être admissible à la 2^e année du programme, l'étudiante ou l'étudiant doit avoir réussi les cours de la 1^{re} année du B. Sc. (nutrition) avec internat ou les cours équivalents avec une moyenne égale ou supérieure à 2,50.	MAT 506 TS ou SN, BIO ou un cours de Biologie humaine du cégep. Chimie 504 (les 2 cours de chimie de la t. de diététique remplacent le préalable du secondaire) www.umoncton.ca/repertoire (santé) Pour les candidates et candidats du Canada : Aucuns frais ne sont requis au moment d'effectuer ta demande d'admission. Le Comité d'admission au programme peut aussi avoir recours à d'autres mesures d'évaluation, telle	Faire évaluer ses préalables et recevoir un cheminement adapté. S'il y a lieu d'attribuer des équivalences de cours, cela est évalué après l'admission www.umoncton.ca/admissions (demande) Toutefois, un frais d'étude de dossier de 60\$ CAD sera ajouté à tes frais universitaires lors de ta première session d'inscription. qu'une entrevue afin de sélectionner les candidates ou candidats qu'il juge les plus aptes à réussir
Ottawa www.uottawa.ca	Bacc. spécialisé en nutrition (contingenté) Avoir complété une année au cégep. Test de compétences linguistique (un score minimal de 60 % en anglais et français) https://ilob.uottawa.ca/test-dadmission-ecole-sciences-nutrition	Français (601) Biologie (101) générale I (101-006-LI, 101-007-LI = les cours combinés répondent au préalable de biologie générale (pour tous les programmes) Chimie (202) générale Mathématiques (201), Calcul I ou mathématiques de 5^e sec Une moyenne de 65 % est exigée pour le cours de chimie. Moyenne (élèves du cégep) : 17 cours ou plus : 70 % 12 à 16 cours : 73% www.uottawa.ca/admission-au-premier-cycle/cegepiens-et-cegepiennes	Possibilité d'obtenir des équivalences jusqu'à concurrence de 15 crédits. Si vous avez réussi plus de 12 cours vous pourriez obtenir des équivalences jusqu'à concurrence de 30 crédits, soit l'équivalent d'une année d'études. www.uottawa.ca/admission-au-premier-cycle/equivalences

N.B Ces informations sont sujettes à changements. Veuillez vérifier sur les sites internet des universités ou informez-vous auprès d'un conseiller ou d'une conseillère d'orientation

Possibilités de carrière dans ce domaine, vous pouvez consulter : La banque « **Repères - Mon Webfolio** » gratuit via Omnivox et le **Centre virtuel en ISEP** : www.cegeplimoilou.ca/isep

Voici quelques sites internet pertinents :



Agence canadien d'inspection des aliments

www.inspection.gc.ca

Agence de la santé publique du Canada

www.santepublique.gc.ca

Les Diététistes du Canada

www.dietitians.ca

Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec

www.mapaq.gouv.qc.ca

Ordre professionnel des diététistes du Québec

www.opdq.org

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca

Regroupement des techniciens(nes) en diététique

www.facebook.com/groups/128502913839038

Sites d'intérêt en nutrition et en sciences et technologie des aliments de l'université Moncton

www.umoncton.ca/umcm-fsssc-esanef/node/32

3. QUELLE EST MA MOTIVATION POUR LE PROGRAMME DE TECHNIQUES DE DIÉTÉTIQUE

Après avoir pris connaissance du programme et des possibilités de carrière en diététique, il serait intéressant maintenant de vous questionner sur vos motivations à poursuivre ou à vous engager dans ce programme.

Répondez au questionnaire ci-dessous.

3.1 POURQUOI J'ÉTUDIE OU DÉSIRE ÉTUDIER EN DIÉTÉTIQUE?

Ce questionnaire a pour objectif de faciliter votre réflexion concernant votre motivation actuelle à poursuivre vos études ou à vous engager dans le programme de diététique et à évaluer le réalisme de votre choix.

À l'aide de l'échelle ci-dessous, indiquez dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond à votre situation. Cochez la réponse qui vous convient le mieux.

- | | OUI | NON | + OU - |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Avant de faire ma demande dans ce programme, je me suis bien informé(e) sur : | | | |
| 1.1 le programme de formation | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1.2 les professions reliées à la formation | ☐ | ☐ | ☐ |
| 1.3 le marché du travail | ☐ | ☐ | ☐ |
| Si oui , où et auprès de qui? | | | |
| <hr/> | | | |
| <hr/> | | | |
| <hr/> | | | |
| 2. J'ai pris le temps de réfléchir sur les différents aspects de ma personnalité avant de m'engager dans ce programme. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. La plupart des cours du programme (biologie, psychologie, stages dans le milieu, etc.) m'intéressent | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Les aptitudes et qualités recherchées dans ce domaine correspondent à des caractéristiques personnelles que je possède ou que je pourrais facilement développer. | ☐ | ☐ | ☐ |

Si **oui**, lesquelles?

- | | OUI | NON | + OU - |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. Les changements dans le rôle , les tâches et les milieux où s'exerce la profession m'apparaissent comme un moyen de relever de nouveaux défis . | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Je suis conscient(e) que les conditions de travail (horaire, stress, etc.) dans le milieu hospitalier sont très exigeantes. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Les possibilités de carrière reliées au domaine, mais hors du milieu hospitalier me conviennent. | ☐ | ☐ | ☐ |
- Si **oui**, quels types d'emplois et de milieux de travail vous intéressent particulièrement?
- _____
- _____
- _____
- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. À la lumière des informations reçues et des éléments de ma réflexion, je maintiens ma décision de poursuivre (ou je décide de m'engager) dans le programme. | ☐ | ☐ | ☐ |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

3.2 TA MOTIVATION

1. Si vous avez répondu **OUI** à tous les énoncés. Bravo! Vous avez effectué votre démarche de façon judicieuse et votre choix semble pertinent. Vous n'êtes pas à l'abri des difficultés mais vous êtes sur la bonne voie de la réussite.
2. Si vous avez répondu **OUI** aux énoncés 1 et 2 et **NON** aux énoncés 3-4-5-6-7 et 8, votre démarche s'est sans doute effectuée sérieusement mais :
 - il se peut que de nouveaux éléments survenus dans votre cheminement scolaire et/ou personnel (difficultés scolaires, expériences nouvelles, etc.) vous amènent à reconsidérer votre choix actuel. Il est important alors de refaire le point sur votre situation avant d'explorer de nouvelles avenues **ou**
 - il est possible qu'à la lumière de votre recherche d'information et de votre réflexion personnelle, vous constatez que ce programme ne vous convient pas. Vous devrez alors poursuivre votre démarche afin d'examiner d'autres avenues plus conformes à vos aspirations professionnelles
3. Si vous avez répondu **NON** à tous les énoncés, vous avez intérêt à réviser la façon dont vous avez effectué votre démarche. Vous pourriez ainsi vous assurer de prendre de meilleures décisions concernant votre avenir.
- 4.

5. QUI PEUT M'AIDER?

4.1. LE SERVICE D'ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Répondez d'abord à ces quatre questions.

	Oui	Non
Votre motivation pour votre programme d'études est à la baisse?	☐	☐
Vous avez une idée plutôt vague des métiers qui pourraient vous convenir?	☐	☐
Vous envisagez peut-être un changement de programme?	☐	☐
Votre projet de carrière ne vous semble pas encore très clair?	☐	☐

Si vous avez répondu « **oui** » à l'une ou l'autre de ces questions, l'équipe des conseillers et conseillères d'orientation peut vous aider. Nous vous offrons :

- La **rencontre d'accueil en orientation**, préalable à l'entrevue individuelle, qui vous permet de comprendre les étapes d'un processus d'orientation et qui vous fournit des outils d'auto-orientation et d'aide à l'apprentissage favorisant ainsi votre cheminement scolaire et vocationnel.
- Les **entrevues individuelles** d'orientation afin d'améliorer la connaissance de soi, de faire des liens avec les professions pouvant le mieux vous convenir et de trouver des moyens de réaliser votre projet d'avenir.
- Une **disponibilité sans rendez-vous** où nous pouvons vous aider dans votre recherche d'information sur les professions et les programmes d'études envisagés.
- Des **activités d'information** qui se déroulent tout au long de l'année. Surveillez **l'Afficheur** pour les dates et les modalités!
- Le « **Centre virtuel en information scolaire et professionnelle** » où vous trouverez tous les sites pertinents sur les études, les établissements, les carrières, le marché du travail, l'international, etc. : www.cegeplimoilou.ca/iseq

N'hésitez pas à venir nous rencontrer ! Consultez la dernière page du présent document pour connaître les coordonnées de nos services.

4.2 LE CENTRE D'AIDE À LA RÉUSSITE

Comme son nom l'indique, le Centre d'aide à la réussite regroupe un ensemble de services pour faciliter votre **réussite scolaire et donc vos études**.

Que ce soit pour mieux maîtriser la **langue française**, pour développer vos compétences en **mathématiques** ou en **anglais**, vous y trouverez des personnes-ressources (étudiants et étudiantes, tuteurs et tutrices, enseignants et enseignantes) pour vous aider concrètement et vous permettre de faire des progrès.

Vous pouvez aussi consulter l'équipe du Centre d'aide pour toute question liée à la réussite de l'Épreuve uniforme de français.

De plus, vous pourrez consulter au Centre d'aide à la réussite divers outils et guides pour être plus efficace dans votre métier d'étudiant :

Des guides méthodologique sur :

- la prise de notes;
- la préparation aux examens;
- la présentation des travaux;
- la gestion du temps;
- etc.

N'hésitez pas à profiter de ces précieuses ressources!

www.cegeplimoilou.ca/etudiants/carrefour-de-l-information/centre-d-aide-a-la-reussite

Le service d'orientation

Le centre de documentation en information scolaire et professionnelle

cegeplimoilou.ca/isep

Campus de Limoilou

Local 1452

418-647-6600, #6651

Campus de Charlesbourg

Local 1127

418-647-6600, #3801



Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8h30 à 12h00

13h00 à 16h30



Cégep Limoilou