

Survivre au postsecondaire avec un TA : stratégies métacognitives

Conseil d'expert

Si vous vivez avec un trouble d'apprentissage ou un trouble associé (comme un TDAH), l'entrée aux études postsecondaires peut représenter un défi pour vous plus que pour d'autres étudiants. Pourquoi ? Premièrement, parce que les méthodes d'enseignement sont différentes et rendent l'apprentissage beaucoup plus difficile quand on a un TA, et deuxièmement, parce qu'il a été montré que les étudiants avec un TA utilisent généralement moins de stratégies ou ils les utilisent de manière inefficace.

Si vous êtes capable de mettre en place des stratégies métacognitives, cela va sans aucun doute faciliter vos apprentissages et améliorer votre motivation. Voici les 3 principales :

- L'anticipation : C'est le fait de prévoir ou d'envisager les bonnes procédures ou actions **avant de débuter une tâche**.
- L'autorégulation : Observez vos propres mécanismes et fonctionnement **pendant la tâche**. Contrôlez, jugez et ajustez-vous.
- L'évaluation : **Après l'apprentissage**, questionnez-vous à nouveau sur ce que vous avez appris, ce que vous avez trouvé difficile, ce que vous avez ressenti.

Vous pouvez également communiquer avec le service d'aide aux étudiants de votre cégep ou université pour vous enseigner ces stratégies si vous ne parvenez pas à les mettre en place seul.