



LA BOUSSOLE

PROPULSÉE PAR LE CAP - CENTRE D'APPUI ET DE PRÉVENTION

***RÉUSSIR AU COLLÈGE
AVEC DES TROUBLES
D'APPRENTISSAGE***

Dre Annabelle David, D.Ps., C. Psych.
Psychologue



TRANSITION SECONDAIRE/POSTSECONDAIRE



- Autonomie
- Gestion du stress
- Équilibre de vie/bien-être
- Accès au soutien

TRANSITION SECONDAIRE/POSTSECONDAIRE

- Autonomie
 - Gestion des études
 - Prise de notes
 - Organisation/horaire (gestion du temps)
 - Examens/travaux
 - Accès à ses accommodements
 - Identification de ses besoins/demande de services
 - Vie quotidienne
 - Tâches ménagères
 - Alimentation (cuisiner, épicerie...)
 - Transport
 - Gérer son budget
 - Gérer sa santé (rdv médicaux, etc.)





TRANSITION SECONDAIRE/POSTSECONDAIRE

- Gestion du stress
 - Réussite académique
 - Gestion du temps
 - Emploi
 - Finances
 - Relations interpersonnelles
 - Avenir

TRANSITION SECONDAIRE/POSTSECONDAIRE

- Équilibre de vie/bien-être
 - Sommeil
 - Activités physiques
 - Alimentation
 - ...



TRANSITION SECONDAIRE/POSTSECONDAIRE

- Accès aux services
 - Demandes de services de manière autonome
 - Accommodements (différents du secondaire)
 - Soutien psychologique
 - Communication avec ses professeurs pour assurer ses accommodements

Soutien/services à La Cité

- Tutorat
 - Individuel ou possibilité en groupe
- Aide financière
 - Régime d'aide financière aux étudiantes et étudiants de l'Ontario (RAFÉO)
 - Bourses d'études et spécialisées
 - Aide à la planification budgétaire
- Clinique médicale
 - Consultation avec un médecin ou infirmier/ère
 - Santé sexuelle (contraception, test de grossesse, dépistage pour les infections)
 - Vaccination
- Association étudiante
 - Régime d'assurance
 - Banque alimentaire
 - Équipe sportive et accès aux installations sportives
 - Club social
 - Rabais carte SPC



Soutien/services à La Cité

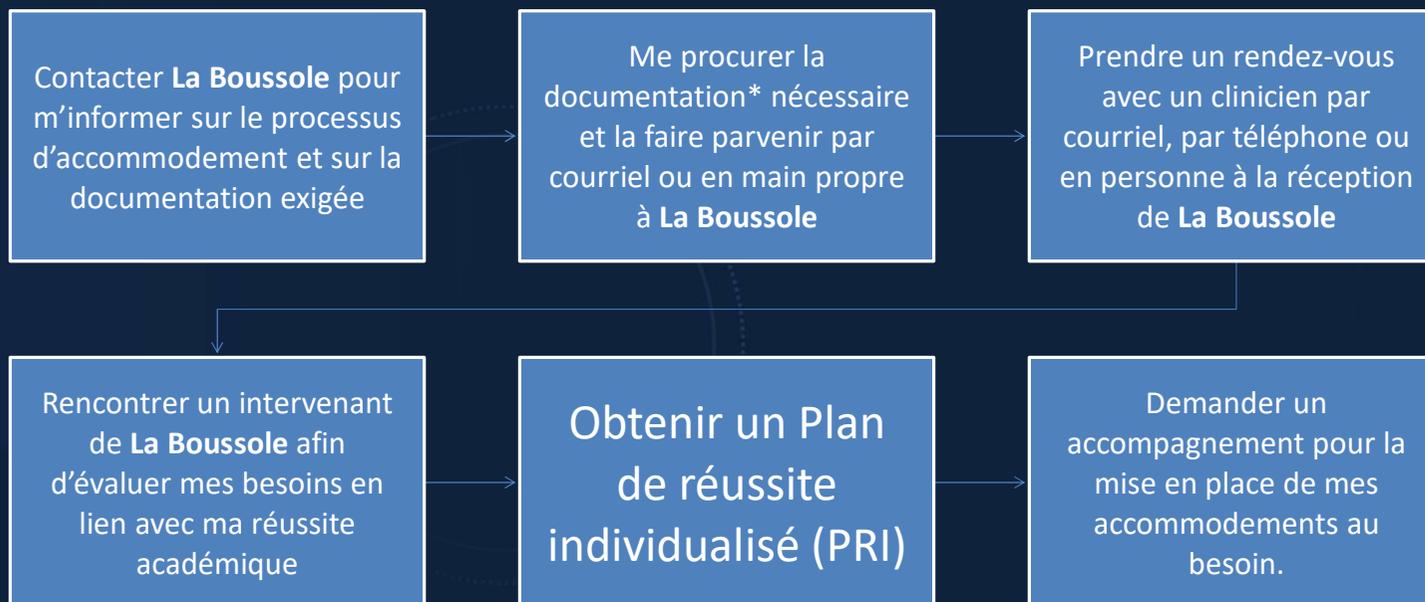
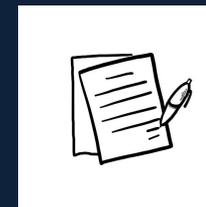
LA BOUSSOLE

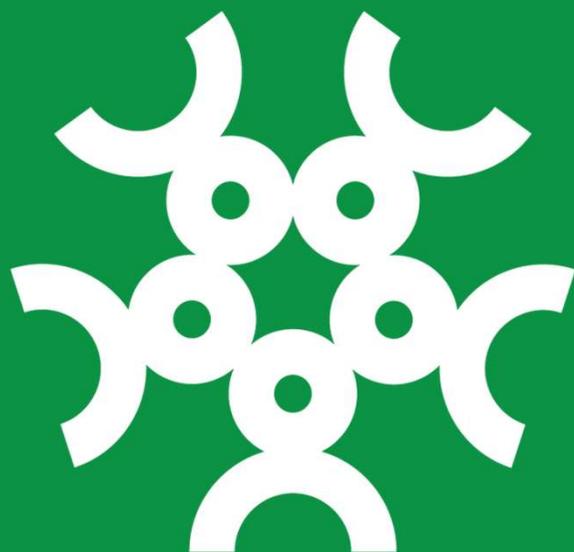
(propulsé par le CAP)

- Accommodements académiques
- Services de soutien psychologique
- Trucs et astuces pour la gestion des études



Étapes pour obtenir des accommodements





N'hésites pas à venir nous voir pour obtenir de l'aide.

HEURES D'OUVERTURE

8H00 à 20H00 (C-1030)

LUNDI AU VENDREDI



ADRESSE

C-1030 du Collège La Cité



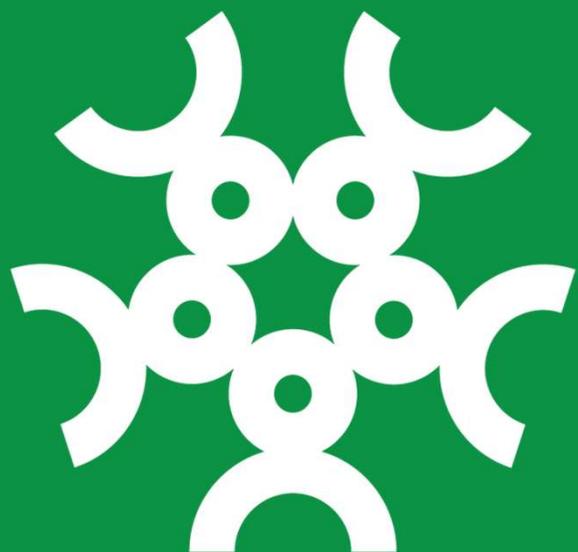
ADRESSE COURRIEL

laboussole@collegelacite.ca



NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

343-804-0313



SERVICESLABOUSSOLE



@LABOUSSOLECAP



@LABOUSSOLECAP



@LE_CAP_ON