

Survivre au postsecondaire avec un TA : stratégies cognitives

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.

Les stratégies cognitives peuvent vous permettre de faciliter votre apprentissage. Ce sont des stratégies qui vous permettent d'écouter, de lire ou de rechercher des informations plus efficacement dans un texte.

- Sélectionnez : notez, surlignez, surlignez, encadrez, écrivez, dites, etc.
- Répétez : redites plusieurs fois à voix haute ou mentalement, réécrivez et relisez plusieurs fois, révisez, etc.
- Décomposez : séparez en petites parties, identifiez les différentes composantes et caractéristiques de la tâche, identifiez ses multiples étapes.
- Comparez : recherchez des différences ou des ressemblances, recherchez des rapports de dimensions (plus grand, plus petit, égale), d'importance, d'ordre ou de séquence.
- Élaborez : paraphrasez, formulez des exemples, créez des analogies, etc.
- Organisez : construisez des schémas, des diagrammes ou des tableaux, regroupez en fonction de caractéristiques, par classe ou ensemble, prenez des notes ou enregistrez le cours.