Faire la transition au postsecondaire avec un trouble d'apprentissage

Un guide éclairé par les étudiants

Le présent guide rassemble des expériences vécues par des étudiants, des résultats de recherche et des stratégies pratiques pour faciliter la transition au niveau postsecondaire.

Il a pour but de vous aider à mieux vous comprendre ainsi qu'à définir vos besoins et les mesures de soutien qui favoriseront votre réussite.

Votre trouble d'apprentissage génère certes des difficultés, mais vous en retirez aussi des forces qui vous aideront dans cette nouvelle étape de votre vie.

La transition du secondaire au postsecondaire est une étape importante qui peut être source à la fois d'excitation et d'incertitude. Pour l'élève ayant un trouble d'apprentissage (TA), cette transition s'accompagne souvent d'une plus grande autonomie, de nouvelles attentes quant à la défense de ses intérêts et d'une recherche de mesures d'adaptation dans des milieux inconnus.

Au niveau postsecondaire, on s'attend généralement à ce que les étudiants voient par eux-mêmes à obtenir des mesures de soutien et à faire connaître leurs besoins. Ce changement par rapport au secondaire peut sembler lourd à gérer, en particulier pour les étudiants déjà aux prises avec la stigmatisation, le doute de soi ou des questions liées au dévoilement. S'appuyant sur des études qui s'intéressent à la réalité des étudiants, le présent guide regroupe des stratégies pratiques et des témoignages d'étudiants en vue de simplifier les dimensions scolaire, émotionnelle et identitaire de la transition.

Comment utiliser le guide

Nous vous suggérons :

- de lire les sections qui vous semblent plus pertinentes pour vous en ce moment;
- de surligner ou de noter les stratégies que vous pourriez mettre à l'essai pendant votre transition;
- d'utiliser les questions de réflexion pour vous préparer aux conversations avec vos enseignants, vos conseillers d'orientation, les membres de votre famille ou les responsables des services d'accessibilité;
- de relire ce guide à mesure que vos besoins et vos objectifs évoluent.

Qu'est-ce que la neurodiversité?

La neurodiversité est le concept selon lequel les personnes ont naturellement des façons différentes de réfléchir, d'apprendre et de traiter l'information. Les TA constituent un exemple de cette diversité. Ces différences peuvent créer des difficultés dans certains contextes, mais elles peuvent aussi faire émerger des forces, ouvrir de nouvelles perspectives et être un moteur de croissance.

Comprendre la neurodiversité peut vous aider à voir votre trouble d'apprentissage non seulement comme une chose à gérer, mais aussi comme une particularité de votre cerveau qui contribue à forger votre identité.

Ce que dit la recherche

Des études menées auprès d'étudiants postsecondaires ayant des TA révèlent que cette transition est définie par des obstacles, des stratégies de soutien et des occasions de développer leurs points forts. Les étudiants racontent souvent des expériences de stigmatisation, de doute intérieur et de difficultés émotionnelles qui minent leur confiance en eux et leur bien-être. Parallèlement, la défense des intérêts, les relations positives et l'accès à des adaptations sont déterminants pour s'orienter en milieu universitaire et favorisent une adaptation positive.

> « En défendant nos intérêts et en réclamant des changements, nous arrivons habituellement à nous faire entendre… nous savons mieux que quiconque ce dont nous avons besoin. »

Fait important, les étudiants disent aussi retirer des forces de leurs différences d'apprentissage, notamment la résilience, la résolution créative de problèmes et l'empathie. Selon ces études, la transition ne serait donc pas définie uniquement par des difficultés et

favoriserait aussi l'émergence d'habiletés, de points de vue et d'identités qui nourrissent l'épanouissement à long terme et le sentiment d'identité propre à chaque étudiant.

Obstacles et soutiens

1. La santé mentale pendant la transition : composer avec la stigmatisation, le doute de soi et l'identité

> ***« Le sentiment d'être différent nuit à la santé mentale… on sait qu'on n'est pas seul, mais on se sent isolé. »***

Le passage au niveau postsecondaire peut s'accompagner d'un bouleversement émotionnel pour les élèves ayant des TA. Outre les nouvelles exigences scolaires et une plus grande autonomie, de nombreux étudiants décrivent la stigmatisation, l'incertitude par rapport au dévoilement et le doute intérieur qui peuvent miner la santé mentale et la confiance en soi.

Ces expériences émotionnelles *ne* sont *pas* des indicateurs de capacité. Souvent, elles reflètent plutôt des attentes sociétales plus larges, une méconnaissance des TA et la pression de satisfaire à des définitions normatives de la réussite.

Témoignages d'étudiants

Les étudiants ont souvent évoqué des sentiments d'isolement et de doute de soi pendant leur parcours scolaire. Certains disent que la stigmatisation et les préjugés ont influencé leur perception de soi :

- « Je me sentais réellement comme une étrangère, très seule et isolée. »
- « La façon dont les gens me traitaient me faisait douter de moi-même. »
- « Même si je faisais de mon mieux, ce n'était jamais suffisant. »
- « Je ne voulais pas utiliser mes adaptations parce que je pensais qu'on y verrait une excuse pour procrastiner ou être paresseuse. »

Les étudiants ont également parlé des liens entre les TA et les problèmes de santé mentale, notamment l'anxiété, la honte et les doutes quant à leur intelligence :

- « Avoir un TA nuit à la santé mentale… cela peut entraîner beaucoup de sentiments négatifs. »
- « Les TA touchent plus que l'estime de soi : ils peuvent causer de la dépression et de l'anxiété en raison de la stigmatisation vécue. »
- « Il est difficile de ne pas intérioriser les remarques et de ne pas les laisser influencer la perception que l'on a de soi-même et de son avenir. »

Malgré ces défis, les étudiants ont souligné que les difficultés émotionnelles sont courantes et souvent influencées par des attentes extérieures plutôt que par des limites personnelles.

Stratégies pratiques

Plusieurs stratégies sont proposées par les étudiants et les travaux de recherche pour préserver la santé mentale pendant la transition :

- Rappelez-vous qu'il est normal de ressentir un mélange d'émotions lorsqu'on vit un changement ou de l'incertitude.
- Passez du temps avec des amis et faites partie d'associations ou participez à des activités parascolaires pour rencontrer de nouvelles personnes et tisser des liens.
- Prenez rendez-vous avec un conseiller ou un service d'aide pour faire le point, au lieu d'attendre d'être en situation de crise.
- Pratiquez l'autocompassion et remettez vos pensées autocritiques en question avec bienveillance.

2. Les mesures d'adaptation : des outils pour l'équité

> ***« Je ne voulais pas utiliser mes adaptations parce que je pensais qu'on y verrait une excuse. »***

Des craintes par rapport à l'équité et aux préjugés poussent souvent les étudiants à renoncer à certaines adaptations, par exemple le temps supplémentaire accordé pour les examens ou les devoirs. Se priver de ces aides peut augmenter le stress et la pression scolaire, surtout lorsque les étudiants tentent de satisfaire aux attentes sans profiter de soutiens appropriés. Les mesures d'adaptation sont conçues pour garantir un accès équitable à l'apprentissage et à l'évaluation, et non pour donner un avantage.

La façon d'obtenir des mesures d'adaptation est l'une des plus grandes différences entre le secondaire et le postsecondaire. De nombreux étudiants sont surpris d'apprendre que les soutiens ne sont pas accordés automatiquement et qu'ils doivent en faire la demande en suivant les processus de leur établissement d'enseignement. Ce changement peut être intimidant et faire en sorte que les étudiants hésitent à faire les démarches ou les évitent tout simplement.

Ce que les étudiants doivent savoir

Dans les établissements d'enseignement postsecondaire :

- les étudiants doivent s'inscrire par eux-mêmes aux services d'accessibilité;
- les adaptations ne sont pas accordées automatiquement;
- les enseignants ne sont pas avisés, sauf si vous choisissez de leur faire parvenir votre lettre d'octroi de mesures d'adaptation.

Soulignons que les mesures d'adaptation :

- ne mènent pas à des normes scolaires réduites;
- ne confèrent aucun avantage injuste;
- garantissent l'égalité d'accès et l'égalité des possibilités.

Les mesures d'adaptation sont des outils d'équité, pas des raccourcis.

Comment parler des mesures d'adaptation

Étape 1 – Inscrivez-vous dès que possible

Communiquez avec les services d'accessibilité avant la rentrée ou dès le début du semestre pour vous assurer que des soutiens sont en place. Certains établissements postsecondaires peuvent exiger une évaluation psychoéducative récente.

Étape 2 – Communiquez avec les enseignants

Vous n'avez pas à informer vos enseignants de votre diagnostic. Vous pouvez simplement leur dire que des mesures d'adaptation ont été approuvées par les services d'accessibilité.

Modèle de courriel

Objet : Lettre relative aux mesures d'adaptation pour le cours [titre du cours]

Bonjour,

J'espère que vous allez bien. Je suis inscrit(e) aux services d'accessibilité et une demande d'adaptations a été approuvée pour ce cours. Vous trouverez ci-joint la lettre décrivant les mesures d'adaptation en question.

Au plaisir de travailler avec vous ce semestre, et n'hésitez pas à me faire savoir s'il y a d'autres démarches à effectuer.

Je vous remercie,
[votre nom]

3. La défense de ses intérêts : apprendre à faire valoir ses besoins

> ***« C'est réellement une chose puissante… et personne ne la fera à notre place. »***

De nombreux étudiants considèrent que la capacité à défendre ses propres intérêts est l'une des habiletés les plus importantes qu'ils ont acquises pendant la transition. Contrairement à l'école secondaire, le milieu postsecondaire exige souvent des étudiants qu'ils fassent par eux-mêmes la demande d'adaptations, qu'ils communiquent leurs besoins et qu'ils utilisent les systèmes de soutien de manière autonome.

Témoignages d'étudiants

Les étudiants soulignent que la défense des intérêts leur a permis d'obtenir des adaptations et de développer leur confiance au fil du temps :

- « En défendant nos intérêts et en réclamant des changements, nous arrivons habituellement à nous faire entendre… nous savons mieux que quiconque ce dont nous avons besoin. »
- « La défense de mes intérêts a exigé beaucoup de mon temps. C'est frustrant. »
- « C'est pénible de devoir constamment se battre pour soi-même… mais c'est puissant aussi. »
- « J'ai fait beaucoup de démarches par moi-même pour obtenir un diagnostic et des adaptations… et j'ai gagné en confiance. »

Les pairs et les réseaux de soutien jouent également un rôle important :

- « On apprend tellement de ses pairs… quand je n'osais pas m'adresser aux enseignants, mes camarades de classe m'aidaient à comprendre les choses autrement. »
- « Ça aide à ne pas se sentir seul : parler ouvertement avec ses amis réduit l'isolement. »

Stratégies pratiques

- Renseignez-vous sur votre droit à des adaptations dans les établissements postsecondaires ou les milieux de travail.
- Exercez-vous à expliquer votre TA d'une manière qui vous convienne.
- Contactez dès que possible vos enseignants, les responsables des adaptations ou vos supérieurs hiérarchiques.
- Créez des liens avec des pairs pour échanger des stratégies et vous entraider.
- N'oubliez pas que la défense des intérêts est une habileté qui s'acquiert avec le temps.
- Renseignez-vous sur l'éventail des services proposés par le collège ou l'université. Par exemple, les services de bibliothèque offrent une aide à la recherche et des soutiens à la rédaction, tandis que les centres d'aide à l'apprentissage offrent du tutorat, des techniques d'étude, du soutien et un encadrement pédagogique.

Vos difficultés d'apprentissage sont aussi porteuses de forces

Bien que la transition comporte son lot de difficultés, les étudiants ont mentionné que les difficultés qu'ils ont surmontées leur ont permis de développer des forces. Des études indiquent que la résilience, la résolution créative de problèmes, l'empathie et l'autonomie vont souvent de pair avec les difficultés d'apprentissage et sont en fait souvent façonnées par celles-ci. Reconnaître ces forces peut contribuer à la confiance en soi, à la formation de l'identité et au développement à long terme.

1. Résilience et autodéveloppement : surmonter les difficultés tout en gagnant en confiance

> ***« Le trouble te rend unique parce qu'il t'aide à ne pas abandonner même lorsque tu en as envie. »***

Les étudiants mentionnent souvent que le fait d'avoir à surmonter des obstacles liés à leurs TA a renforcé leur résilience, leur patience et leur croissance personnelle. Au lieu de regarder ces difficultés sous un angle purement négatif, beaucoup ont expliqué que ces expériences ont forgé leur persévérance et leur compréhension d'eux-mêmes.

Témoignages d'étudiants

Les participants ont parlé de leur croissance dans l'adversité :

- « Avoir un TA, c'est un long processus de développement personnel… ton seul rival, c'est toi-même. »
- « Le fait d'avoir un TA a prouvé ma force et ma résilience. »
- « Je m'encouragerais à être plus patiente envers moi-même. »
- « Être différent ne veut pas dire que c'est de ta faute. »

Les élèves ont également exprimé des messages d'espoir et d'acceptation de soi :

- « On ne doit pas avoir honte d'avoir un TA. »
- « Ayez confiance en vous et allez vers les autres. »

Stratégies pratiques

- Concentrez-vous sur vos propres progrès au lieu de vous comparer aux autres.
- Pratiquez l'autocompassion lorsque vous vivez des revers.
- Réfléchissez aux forces que vous avez acquises en surmontant des obstacles.
- Voyez les défis comme des occasions d'apprentissage et de croissance.

2. Créativité et empathie : des forces alimentées par des façons de penser différentes

> ***« Mon TA m'a amené à réfléchir d'une manière créative et à visualiser les choses différemment, ce qui me donne une perspective unique. »***

Beaucoup d'étudiants disent que leur TA leur a permis de développer leur capacité de créativité, de résolution créative de problèmes et d'empathie envers les autres. Ces traits sont souvent décrits comme des forces plutôt que comme des lacunes.

Témoignages d'étudiants

Les étudiants ont parlé de créativité et de diversité de points de vue :

- « Je pense un peu différemment des autres et j'ai des façons différentes de résoudre les problèmes. »
- « Mon point de vue unique est devenu une source d'inspiration. »
- « Un TA favorise la pensée divergente et l'innovation. »

Les participants ont aussi parlé de l'empathie acquise grâce à leur expérience personnelle :

- « Je comprends mieux les difficultés des autres. »
- « Ton empathie augmente, parce que ceux qui ne sont pas confrontés à des difficultés ne peuvent pas comprendre naturellement. »
- « Cela m'a inspiré à devenir enseignant et à aider les autres. »

Stratégies pratiques

- Utilisez les méthodes d'apprentissage visuelles, créatives ou alternatives qui vous conviennent.
- Faites ressortir votre esprit créatif et votre empathie dans vos candidatures ou en entrevue.
- Exploitez votre capacité à comprendre différents points de vue pour favoriser la collaboration, dissiper les malentendus et contribuer à des discussions de groupe inclusives.
- Recherchez des milieux qui encouragent des façons de penser différentes.

3. Autonomie et contribution : reconnaître la valeur de ne pas penser comme tout le monde

> ***« Il n'y a pas de progrès sans des personnes qui pensent différemment. »***

Les étudiants soulignent que la neurodiversité contribue à l'innovation, à la défense des intérêts et au changement social. Au lieu de devoir « s'adapter », beaucoup ont fait valoir que la diversité des points de vue rend les milieux universitaires et professionnels plus inclusifs.

Témoignages d’étudiants

Les participants ont exprimé le désir de mettre leur expérience au service des autres :

- « Je veux faire bouger les choses dans ma communauté et être une source d’inspiration. »
- « En encourageant la société à reconnaître la différence, ont fait une différence. »
- « J’ai développé mon autonomie en transformant mon TA , qui était source d’isolement, en possibilités. »
- « Ce parcours te fait évoluer et comprendre que ton TA peut être ton superpouvoir. »

Les étudiants ont également présenté l’identité liée au TA comme une source d’autonomie et de sens :

- « Ne voyez pas votre TA comme un handicap : il fait partie de qui vous êtes. »

Stratégies pratiques

- Considérez votre façon de voir les choses comme un atout.
- Recherchez des milieux inclusifs qui valorisent la neurodiversité.
- Participez à des groupes de défense d’intérêts ou à des communautés de personnes vivant avec des TA si vous le souhaitez.
- Racontez vos expériences lorsque vous vous sentez en sécurité et à l’aise de le faire.

Pause et réflexion : pistes pour vous aider à gérer votre transition au postsecondaire

Prenez quelques instants pour réfléchir à vos expériences, à vos préoccupations et à vos forces alors que vous vous préparez à faire la transition au postsecondaire.

1. Bien se connaître

Qu'est-ce que vos expériences passées vous ont appris sur vous-même en tant qu'apprenant(e)? À quels défis avez-vous fait face? Quelles habiletés avez-vous acquises en surmontant ces défis? En quoi cela a-t-il façonné votre personnalité?

2. Explorer les peurs et le doute

Quelles sont vos inquiétudes ou vos doutes concernant la transition du secondaire au postsecondaire? Que pourriez-vous faire pour mieux vous préparer ou obtenir le soutien dont vous avez besoin?

3. Dresser une liste de ressources

Quelles ressources, stratégies ou relations pourraient vous aider à vivre cette transition avec plus d'assurance? Que pouvez-vous faire pour obtenir ces ressources, mettre en œuvre ces stratégies ou entretenir ces relations?

Aller de l’avant

La transition au postsecondaire ne consiste pas à devenir une personne différente. Pendant cette période, vous apprendrez à utiliser de nouveaux systèmes tout en continuant à mieux vous connaître. De nombreux étudiants ayant des troubles d’apprentissage réussissent leurs études au collège, à l’université ou dans les métiers spécialisés et mènent des carrières enrichissantes. La réussite n’exige pas la perfection. Elle repose sur la connaissance de soi, le soutien et un environnement qui reconnaît vos forces. Votre trouble d’apprentissage fait partie de votre personnalité. Avec les bons outils, les bonnes relations et une bonne compréhension de soi, il peut contribuer à votre épanouissement. Si vous ne savez pas par où commencer, pensez à contacter le bureau des services d’accessibilité de votre établissement pour vous renseigner sur les démarches requises et les soutiens disponibles. Bien que les systèmes varient d’un établissement à l’autre, une communication hâtive peut vous aider à comprendre les options qui s’offrent à vous et à faire valoir vos besoins.

À propos du guide

Ce guide s’appuie sur une étude qualitative menée auprès d’étudiants postsecondaires ayant des troubles d’apprentissage (Peddigrew et Panda, 2025).

Vous pouvez consulter l’étude intégrale en libre accès ici (en anglais seulement).

Biographies des autrices



Dre Emma Peddigrew est titulaire d'un doctorat en études de l'enfance et de la jeunesse et aborde ses recherches en s'appuyant sur ses expériences personnelles et professionnelles. Ses liens personnels avec les troubles d'apprentissage (TA) et son vécu en matière de santé mentale nourrissent son engagement profond envers l'équité et la justice. Forte d'une formation universitaire en éducation et en études critiques du handicap, Dre Peddigrew considère la recherche comme un processus relationnel et subjectif qui se construit grâce au dialogue avec les personnes participantes. Elle porte une attention particulière à la manière dont les choix méthodologiques, notamment ce qui est mis en valeur, remis en question et interprété, façonnent les connaissances produites. Ses travaux visent à favoriser une compréhension plus relationnelle et humanisante du handicap, qui dépasse les discours axés sur les déficits et accorde une place centrale aux expériences vécues, à la complexité et aux forces des personnes.



Dre Erin Panda est professeure agrégée au Département d'études de l'enfance et de la jeunesse et codirectrice du Laboratoire de neurosciences du développement à l'Université Brock. Neuroscientifique, enseignante et mère ayant une expérience personnelle et professionnelle du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et de la dyslexie, elle apporte à son travail une perspective empathique, axée sur les forces et ouverte aux approches novatrices. Ses recherches et son enseignement portent sur la compréhension de la neurodiversité tout au long du développement ainsi que sur la préparation des futures enseignantes et des futurs enseignants et des professionnels de la santé à reconnaître les différents profils d'apprentissage des élèves et à leur offrir un soutien fondé sur des données probantes.

Learning Disabilities Association of Ontario (LDAO)

LDAO.ca | LD@school | TA@lecole | LD@learning | LD@home | | LD@work

© 2026 Learning Disabilities Association of Ontario (LDAO). Tous droits réservés.

Cette publication peut être partagée ou citée à des fins éducatives, à condition d'en mentionner correctement la source.