

LE CHEMIN VERS LES ÉTUDES SUPÉRIEURES EN PSYCHOLOGIE AU CANADA



Faire une demande d'admission à une école d'études supérieures en psychologie est un processus compétitif et souvent déroutant. La feuille de route que voici est conçue pour aider les étudiants qui envisagent de faire des études supérieures à comprendre ce que les programmes d'études supérieures recherchent, et comment se préparer efficacement au processus.

De nombreux éléments concourent à la réussite d'une demande d'admission : de bons résultats scolaires, l'expérience pertinente en recherche et les activités bénévoles, les lettres de recommandation, la compatibilité avec le travail d'un superviseur potentiel, les subventions ou l'aide financière obtenue, et bien d'autres choses encore.

Mais il n'est pas possible d'accumuler toute cette expérience en une seule fois. Pour le faire efficacement, il faut planifier un peu ou changer de cap en cours de route, afin de se donner toutes les chances de réussir. Pour faciliter la planification, nous proposons, dans le présent guide, un ensemble général de dates et de points de repère.



Comme tout parcours de vie, votre cheminement scolaire et votre parcours de formation ne seront probablement pas aussi linéaires que ceux que nous décrivons. Attendez-vous à faire face à des contretemps et aux méandres des routes secondaires, à des dos-d'âne et à des nids-de-poule. Ne vous découragez pas si votre parcours ne ressemble pas à celui-ci ou si vous n'atteignez pas les objectifs qui y figurent au moment où vous seriez « censé le faire ». Chaque chemin est unique et vous allez revenir en arrière, faire des bonds en avant, et peut-être même découvrir que certaines choses ne vous sont pas utiles! Ce n'est pas grave et c'est tout à fait normal. Nous espérons que ce guide vous sera utile et que vous le consulterez régulièrement pour vous rappeler les dates importantes et les indicateurs à prendre en compte, mais ne vous imposez pas une seule voie ou une seule façon de faire!

Tout étudiant désireux d'entreprendre des études supérieures en psychologie trouvera ce guide utile, car les informations qu'il contient ne sont pas propres à une spécialisation particulière de la psychologie (psychologie clinique, psychologie expérimentale, etc.). Toutefois, les étudiants doivent toujours consulter le site Web de l'établissement d'enseignement supérieur auprès duquel ils envisagent de faire une demande d'admission afin de connaître les dates limites et les informations relatives au dépôt des demandes. L'université à laquelle vous présentez une demande d'admission est toujours considérée comme l'autorité ultime en ce qui concerne les délais; les dates indiquées dans le guide sont approximatives et n'ont qu'une valeur indicative.

1. Envisagez de faire du bénévolat (1^{re} année, mai-août).

- Les établissements d'enseignement supérieur recherchent des candidats qui cumulent des activités bénévoles et des activités de recherche

nombreuses, et qui excellent sur le plan scolaire. Il faut du temps pour se constituer un dossier solide!

- **Conseil :** c'est ce que l'on entend par « réseautage »! C'est-à-dire faire connaissance avec des personnes qui peuvent vous fournir des recommandations et vous ouvrir des possibilités.
- Vous ne savez pas par où commencer? Pensez aux clubs universitaires ou aux associations étudiantes, aux hôpitaux locaux et aux autres organismes de santé mentale près de chez vous. Choisissez des organismes qui vous intéressent.

2. Commencez à acquérir de l'expérience en recherche (2^e année, septembre)

- Cette expérience s'acquiert généralement en faisant du bénévolat ou en travaillant dans un laboratoire de recherche. La plupart des chercheurs disposent d'un laboratoire et ont besoin d'aide pour effectuer diverses tâches de recherche.
- **Conseil :** si vous ne savez pas à qui vous adresser, pensez d'abord aux professeurs qui ont donné des cours que vous avez aimés. La plupart des chercheurs disposent également d'un site Web de laboratoire, que vous pouvez consulter pour connaître les travaux de recherche qu'ils mènent. Une fois que vous avez identifié un ou plusieurs chercheurs avec lesquels vous aimeriez travailler, pensez à leur envoyer un courriel pour leur faire part de votre intérêt à faire du bénévolat ou à travailler dans leur laboratoire!
- **Bon à savoir :** plusieurs universités proposent des stages d'été en recherche au niveau du premier cycle, ce qui vous permet de travailler dans un laboratoire de recherche pendant les semestres de printemps et d'été. Consultez le site Web du bureau de recherche de votre université ou adressez-vous à votre conseiller

pédagogique pour savoir si votre université offre un programme similaire.

3. Demandez à votre superviseur de recherche comment acquérir de l'expérience en matière de conférences ou de publications (2^e année, janvier-mai)

- Des conférences universitaires se tiennent à différents moments de l'année et réunissent des étudiants (de premier et de deuxième cycle) ainsi que des chercheurs qui présentent leurs travaux de recherche dans le cadre d'une conférence conventionnelle. Les types de communications varient, mais le plus souvent, les étudiants font des présentations par affiches. Faites savoir à votre directeur de recherche que cela vous intéresse et réfléchissez à la façon de procéder.

4. Faites une demande d'admission au programme d'études avec spécialisation de votre école (3^e année, septembre)

- Renseignez-vous auprès de votre établissement pour savoir quand commence la période d'admission au programme d'études avec spécialisation. En général, vous devrez avoir terminé deux années du diplôme, et il se peut que vous deviez remplir des conditions supplémentaires (p. ex., MPC, cours exigés, etc.) avant de faire une demande d'admission.
- **Conseil :** un baccalauréat spécialisé (ou équivalent) est requis pour être accepté dans la plupart des programmes d'études supérieures en psychologie. Vérifiez les exigences de votre université pour obtenir des informations plus précises.
- **Bon à savoir :** qu'est-ce qu'un diplôme équivalent à un baccalauréat avec spécialisation? Les universités exigent souvent un « diplôme équivalent à un baccalauréat avec spécialisation », mais les critères d'équivalence varient d'une université

à l'autre. En recherchant « équivalences internationales - [université qui vous intéresse] » dans un moteur de recherche, vous aboutirez généralement à une page où votre établissement décrit ce qu'il considère comme un diplôme équivalent.

5. Déterminez les écoles auxquelles vous souhaitez présenter une demande d'admission (3^e année, janvier-avril)

- Vous devez vous donner le temps de choisir l'école ou les écoles qui correspondent à vos besoins. En règle générale, il est judicieux de présenter une demande d'admission à plusieurs écoles, si vous en avez les moyens.
- Vous intéressez-vous à la science, à la pratique clinique ou à autre chose? Êtes-vous intéressé par une maîtrise ou un doctorat? M.A. ou M. Sc.? Ph. D ou D. Psy?
- **Conseil :** de nombreux facteurs entrent en ligne de compte. Voici quelques éléments à prendre en compte : l'établissement d'enseignement offre-t-il du financement? A-t-il une bonne réputation? Dispose-t-il d'informations sur le lieu de travail des diplômés après l'obtention de leur diplôme? Le programme est-il plus axé sur la recherche ou la pratique?

6. Identifiez un superviseur ou des superviseurs potentiels (3^e année, janvier-avril)

- Il est souvent exigé dans les demandes d'admission d'indiquer au moins un membre du corps professoral avec lequel vous souhaitez travailler, et il est préférable que ce membre du corps professoral sache qui vous êtes! Consultez le site Web du corps enseignant pour voir si le superviseur que vous avez choisi accepte des étudiants. Si cette information n'y figure pas, il se peut que vous deviez envoyer un courriel directement au superviseur potentiel.

- **Conseil :** ne réfléchissez pas trop! Les professeurs s'attendent à ce que les étudiants communiquent avec eux. Un simple courriel leur expliquant pourquoi vous souhaitez travailler avec eux et leur demandant s'ils acceptent des étudiants pour la prochaine année scolaire suffit souvent. Votre courriel doit être professionnel, mais bref.

7. Mettez de l'argent de côté pour payer les frais de demande d'admission (3^e année, mai-août)

- Dépendant du programme auprès duquel vous faites une demande, les frais de demande d'admission peuvent être élevés (de 100 \$ à 250 \$) et s'additionnent si vous déposez une demande auprès de plusieurs écoles.
- **Conseil :** si vous avez de la difficulté à payer les frais de demande d'admission, envisagez de communiquer avec le registraire de l'université ou le bureau d'aide financière de l'établissement auquel vous déposez une demande d'admission. Parfois, les écoles aident à payer les frais de demande d'admission si l'étudiant n'en a pas les moyens. Pensez également à vous adresser à votre université – il se peut qu'elle mette à votre disposition une aide financière pour vous aider à payer les frais de demande d'admission.

8. Passez le test GRE et le test d'aptitude linguistique, s'ils sont exigés (3^e année, juin-août)

- Si l'anglais ou le français n'est pas votre langue maternelle, vous devrez peut-être joindre les résultats d'un test d'aptitude linguistique à votre demande. Consultez la page de demande d'admission de votre université pour voir si cette exigence s'applique à vous.
- **Bon à savoir :** de nombreuses écoles n'exigent plus ou ne prennent plus en compte les résultats du test GRE, mais vous devez toujours vérifier ce

point auprès de l'école à laquelle vous présentez une demande d'admission.

9. Commencez à rédiger les documents à joindre à votre demande d'admission et à chercher des répondants (4^e année, septembre)*

- En plus de votre formulaire de demande, les écoles d'études supérieures vous demanderont généralement de fournir un curriculum vitae (CV), une déclaration d'intérêt/déclaration d'intention et une déclaration d'intérêts de recherche/d'intérêt professionnel. La plupart (sinon toutes) vous demanderont également de fournir des lettres de recommandation. Certaines écoles exigent également des documents complémentaires, tels qu'une déclaration sur l'équité, la diversité et l'inclusion (EDI).
- **Conseil :** le CV qui accompagne votre demande d'admission sert surtout à décrire comment vous avez acquis votre expertise plutôt qu'à vous vendre, comme lorsque vous sollicitez un emploi. Vous pouvez, par exemple, y mentionner vos études, vos activités bénévoles, votre expérience de recherche et de travail en laboratoire, et vos réalisations scolaires et professionnelles.
- En supposant que vous suivez ce guide, vous devriez trouver quelques professeurs et/ou superviseurs à qui vous pouvez demander une lettre de recommandation. Il est judicieux de commencer à demander des lettres de recommandation suffisamment tôt afin de savoir à qui vous adresser lorsque le moment sera venu de préparer votre demande.
- **Bon à savoir :** les déclarations personnelles sont destinées à donner au comité une idée de qui vous êtes et des raisons pour lesquelles vous voulez faire carrière en psychologie (p. ex., comme psychologue clinicien). Cela peut sembler

étrange d'avoir l'impression de se vanter, mais n'oubliez pas que vous avez une histoire importante à raconter!

10. Faites des demandes de financement ou de subventions (4^e année, septembre)

- Les subventions que vous pouvez solliciter sont nombreuses et dépendent de votre province et des écoles auprès desquelles vous faites une demande d'admission. Le fait de disposer d'un financement pour intégrer un établissement d'enseignement supérieur peut jouer en votre faveur, c'est pourquoi il est conseillé de faire une demande d'aide financière. Quelle que soit la province dans laquelle vous avez l'intention d'étudier, vous devriez faire une demande de financement offert par le Canada, par l'intermédiaire des trois conseils subventionnaires. Cliquez [ici](#) pour obtenir de l'information sur les bourses d'études supérieures offertes aux étudiants à la maîtrise par les trois conseils.
- **Conseil** : vous craignez que votre question de recherche ne change au cours de votre maîtrise? C'est normal et cela fait partie de la recherche, surtout si vous n'avez pas encore entamé votre maîtrise! Votre demande précise le projet de recherche que vous proposez. La façon dont vous étudiez votre question de recherche peut changer et vous le signalerez dans le rapport annuel que vous présenterez à l'organisme de financement. Donnez autant de détails que possible et planifiez le mieux possible, mais ne vous inquiétez pas si votre recherche change au fur et à mesure que vous progressez dans votre formation.

11. Communiquez avec vos répondants pour solliciter des lettres de recommandation (4^e année, octobre)

- La rédaction d'une bonne lettre de recommandation prend du temps! Donnez à vos répondants au moins quatre à six semaines pour rédiger

vos lettres de recommandation. Si vous vous y prenez trop tôt, il se peut que votre répondant l'ait oublié lorsque la date de dépôt des demandes d'admission sera arrivée, mais si vous vous y prenez trop tard, il n'aura pas assez de temps pour fournir sa lettre de recommandation. Pour savoir qui pourrait être un bon répondant, consultez d'abord le site Web de votre future université pour obtenir des informations sur les exigences relatives aux répondants. Songez à réunir des superviseurs bénévoles et des superviseurs de recherche – le répondant idéal est une personne qui peut parler en bien de vos réalisations et qui jouit d'une grande crédibilité. Essayez de maximiser ces éléments lorsque vous tentez de déterminer qui serait un bon répondant.

- **Conseil** : si votre répondant n'a pas envoyé sa lettre de recommandation deux semaines avant la date limite, il est acceptable de lui envoyer un rappel amical. Nul n'est parfait et il se peut qu'il ait oublié! Une fois que vous avez envoyé un rappel et que vous avez reçu une réponse de votre répondant, il n'est pas nécessaire d'effectuer un nouveau suivi – de nombreuses universités s'attendent à recevoir certaines lettres de recommandation en retard et prévoient généralement des délais internes pour les envois tardifs de lettres de recommandation.
- **Bon à savoir** : il est souvent nécessaire de saisir les renseignements sur les répondants dans le formulaire de demande d'admission avant que ces derniers ne puissent présenter une lettre de recommandation. Un formulaire confidentiel sera alors envoyé à votre répondant pour qu'il le remplisse. Si vous ne saisissez pas ces renseignements, votre répondant ne pourra pas transmettre sa lettre de recommandation!

12. Demandez des copies officielles de vos relevés de notes (4^e année, octobre)

- Les relevés de notes peuvent prendre jusqu'à un mois ou plus avant d'être envoyés par votre université, vous devez donc les demander suffisamment à l'avance. Certains programmes acceptent les relevés de notes non officiels au moment du dépôt de la demande d'admission et exigent des relevés de notes officiels avant que vous ne soyez officiellement accepté. Vérifiez les exigences de votre université en matière de relevé de notes pour vous en assurer.

13. Notez les dates limites de dépôt des demandes (4^e année, 15 novembre – 1^{er} décembre)

- Vérifiez toujours les dates limites applicables à votre école.

14. Préparez-vous aux entretiens d'admission (4^e année, décembre-février)

- De nombreux programmes d'études supérieures en psychologie exigent que les candidats présélectionnés passent un entretien d'admission dans le cadre de la procédure de demande d'admission. Ces entretiens peuvent se dérouler de manière virtuelle dans un premier temps, mais les écoles s'attendent généralement à ce que vous vous présentiez en personne avant de vous accepter. Parfois, cet entretien n'a lieu qu'une fois que vous avez reçu une offre, mais il arrive aussi que l'on veuille vous rencontrer en personne avant de vous faire une offre.
- **Conseil** : se déplacer pour un entretien ou une journée portes ouvertes peut s'avérer coûteux! Si votre école ne l'offre pas, n'hésitez pas à demander le remboursement de vos frais de déplacement. Si la perspective de payer les frais et d'attendre le remboursement vous inquiète, n'hésitez pas à demander s'il existe d'autres options pour couvrir les frais de déplacement.

15. Suivi post-entretien et offres

d'acceptation (4^e année, février-avril)

- Une fois que vous aurez terminé tous les entretiens auxquels vous pourriez être convoqué, vous recevrez peut-être une offre d'admission à un ou plusieurs programmes! La lettre doit détailler l'offre d'admission ainsi que toute aide financière ou tout financement qui y est associé. Les programmes agréés sont tenus de vous donner jusqu'au 15 avril pour accepter ou refuser une offre, alors ne vous sentez pas obligé de vous précipiter sur la première offre! Prenez le temps de réfléchir aux différentes options qui s'offrent à vous, discutez-en avec vos amis, votre famille et vos collègues.

16. Lettres de refus et prochaines étapes

- Le taux d'acceptation des demandes d'admission aux programmes d'études supérieures varie en fonction de l'école et du type de programme, et dans certains cas, il peut être très bas (p. ex. de 1 à 3 % dans le cas de la psychologie clinique). Cela signifie que les refus sont très fréquents, en particulier parmi les personnes qui font une demande pour la première fois. Si vous n'avez pas reçu de lettre d'acceptation lors de ce tour, ne vous découragez pas! De nombreux candidats profiteront d'une année supplémentaire ou plus pour continuer à étoffer leur CV. Quelques options sont possibles :
 - Continuez à faire du bénévolat, ou envisagez d'en faire davantage si vous en avez le temps.
 - Demandez à votre superviseur de recherche au baccalauréat spécialisé s'il dispose de fonds pour vous permettre de travailler dans son laboratoire au cours de l'année suivante. Même si votre superviseur n'a pas de financement à vous offrir, il peut vous suggérer d'autres possibilités vers lesquelles vous tourner. Cela peut à la fois enrichir votre expérience en recherche et vous procurer un revenu pendant que vous réfléchissez à ce que vous ferez par la suite jusqu'à, éventuellement, présenter une nouvelle demande d'admission.

TIMELINE SUMMARY



Envisagez de faire du bénévolat



Commencez à acquérir de l'expérience en recherche



Demandez à votre superviseur de recherche comment acquérir de l'expérience en matière de conférences ou de publications



Faites une demande d'admission au programme d'études avec spécialisation de votre école



Déterminez les écoles auxquelles vous souhaitez présenter une demande d'admission



Identifiez un superviseur ou des superviseurs potentiels



Mettez de l'argent de côté pour payer les frais de demande d'admission



Passez le test GRE et le test d'aptitude linguistique, s'ils sont exigés



Commencez à rédiger les documents à joindre à votre demande d'admission et à chercher des répondants



Faites des demandes de financement ou de subventions



Communiquez avec vos répondants pour solliciter des lettres de recommandation



Demandez des copies officielles de vos relevés de notes



Notez les dates limites de dépôt des demandes



Préparez-vous aux entretiens d'admission



Suivi post-entretien et offres d'acceptation



Lettres de refus et prochaines étapes