

Important

- ★ C'est bientôt la période de choix de cours et d'inscription pour ta prochaine session. Tu as des questions ? Les API sont là pour t'aider. Viens nous rencontrer pendant notre période de sans rendez-vous du mercredi PM.

**PÉRIODE D'INSCRIPTION ET DE CHOIX DE COURS:
3 AU 19 OCTOBRE**

La boîte à outils

- » Il t'est difficile de rester concentré pendant les cours, de bien dormir et de composer avec le stress au quotidien ? Plein de trucs t'y sont proposés :

[Visite la Zone zen du SAMA](#)

- » Stressé par la charge de travail en cette mi-session, utilise la liste à cocher pour établir tes priorités.

[Liste à cocher](#)

- » Mets à jour ton horaire pour t'assurer d'avoir un bon équilibre :

[Clique ici](#)

- » Complète l'outil :

[Bien utiliser mon 168h/semaine](#)

Ton défi cette semaine

**Maintiens un bon équilibre de vie
pour garder le moral**

Tes responsabilités

- ✓ Tes études sont certainement ta priorité en ce moment mais, pour bien doser, ne néglige pas les activités qui te font du bien, te ressourcent et te donnent de l'énergie;
- ✓ Ton cerveau a besoin de reprendre son souffle ! Change-toi les idées et permets-toi certains plaisirs : Pratique un sport de façon régulière ou une activité qui te passionne, prévois du temps avec ta famille et tes amis, etc.
- ✓ Prévois ces activités à l'avance pour t'assurer de les intégrer dans ton emploi du temps :
Faire le vide pour faire le plein !
- ✓ Cette période t'amènera à faire DES CHOIX et à déterminer tes limites. Attention aux imprévus qui t'amèneront à repousser des travaux et être à la dernière minute. Le défi est d'apprendre à dire non et à respecter ton horaire d'études.

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

[En savoir plus](#)

[Prendre rendez-vous en ligne](#)