

## Important

- ★ Participe à l'atelier des API **Semaine de lecture : entre équilibre et efficacité** ce mercredi 8 octobre à 12h à la bibliothèque (C-204.06)  
Présente-toi sans inscription.
- ★ Garde le cap pour le dernier sprint avant la relâche.
- ★ Reconnais tes réussites, aussi petites soient-elles, et félicite-toi après chaque effort; cela te procurera du bonheur et de la fierté !

## La boîte à outils

- » [Roue de la motivation](#)
- » Tu vis du stress avec lequel tu as de la difficulté à composer ? Plein de trucs t'y sont proposés :  
[Visite la Zone zen du SAMA](#)
- » Le Cégep t'offre plusieurs services pour atteindre tes objectifs scolaires, professionnels et personnels.

[Prise de rendez-vous en ligne](#)

## Ton défi cette semaine

Reste positif, encourage-toi !

## Tes responsabilités

- ✓ **Il est normal de ressentir du stress.** Ton stress fait partie de ton quotidien d'étudiant. Ce qui est anormal, c'est d'en ressentir trop et d'être incapable de fonctionner.
- ✓ **Fais attention aux pensées toxiques telles celles-ci :**
  - Je ne comprends rien ...
  - Cette matière est inutile....
  - Je vais échouer ce cours ... etc.
- ✓ **Fais place aux pensées réalistes :**
  - Je donne mon meilleur dans chaque cours et si j'ai un problème, je saurai trouver une solution
  - Je sais déjà à quoi m'attendre et j'ai 8 semaines pour me réajuster.
- ✓ **Entoure-toi de tes proches** qui ont une saine influence sur toi; ils pourront t'encourager et te soutenir pendant cette période plus intense.
- ✓ N'hésite pas à consulter tes professeurs et les professionnels du Carrefour-conseil; ils sont là pour t'aider.

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

[En savoir plus](#)

[Prendre rendez-vous en ligne](#)