



[Lien image](#)

## IMPORTANT

- 👉 Garde le cap pour le dernier sprint avant la semaine de lecture.
- 👉 Reconnais tes réussites, aussi petites soient-elles, et récompense-toi après chaque effort : cela t'apportera de la joie et de la fierté!

## LA BOÎTE À OUTILS

- 👉 Capsule concentration : [Clique ici](#)
  - 👉 Le Cégep t'offre une foule de services pour atteindre tes objectifs scolaires, professionnels et personnels. Tout au long de la session, tu peux prendre rendez-vous en ligne : [Clique ici](#)
- Les services suivants y sont offerts :
- ☆ Aide financière
  - ☆ Aide pédagogique individuel (API)
  - ☆ Aide psychosociale
  - ☆ Emploi
  - ☆ Orientation et information scolaire et professionnelle
  - ☆ Services adaptés

## TON DÉFI CETTE SEMAINE

**Reste positif(ve), encourage-toi !**

## TES RESPONSABILITÉS

- 👉 Continue ton bon travail; c'est le dernier sprint avant la semaine de lecture.
- 👉 Il est normal de ressentir de la fatigue et du stress. Ton stress fait partie de ton quotidien d'étudiant(e). 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 professeur(e)s; ils et elles sont là pour t'aider.

**Les API peuvent te soutenir dans la réussite de tes études.  
Clique ici pour en savoir davantage sur les services qui te sont offerts  
et/ou pour prendre un rendez-vous en ligne.**