



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 te rendra heureuse ou heureux et fière ou fier de toi.

LA BOÎTE À OUTILS

- 👉 Capsule concentration : [Clique ici](#)
- 👉 Savais-tu que le 1er novembre est la date limite pour déposer une demande de changement de programme pour la session d'hiver? Tu peux te diriger directement sur le site du SRACQ pour le faire (<https://www.sracq.qc.ca>) ou prendre RV avec une ou un conseiller d'orientation au besoin : [Clique ici](#)

TON DÉFI CETTE SEMAINE

Reste positive ou positif, 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 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 professeur(e)s; ils sont là pour t'aider.