



[Lien image](#)

IMPORTANT

- 👍 Reconnais tes réussites, aussi petites soient-elles, et félicite-toi après chaque effort; cela te procurera du bonheur et de la fierté !
- 👍 Tu as l'intention de faire un cours d'été : Éléments à savoir : [Clique ici](#).

LA BOÎTE À OUTILS

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

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.
[Clique ici](#) pour en savoir davantage et pour prendre un rendez-vous
ou présente-toi au Carrefour-conseil, local C-378.