

Semaine 9  
**CONSEIL DES API**  
Session d'Hiver



## IMPORTANT

**La motivation part de toi !  
Encourage-toi !**

### Cours d'été 2024

Kiosques d'information sur les cours d'été. Viens nous rencontrer pour nous poser tes questions : **Dates des kiosques**

## LA BOÎTE À OUTILS

- ↪ Trouve des trucs pour rester motivé : "**Capsule Motivation**"
- ↪ Consulte la roue de la motivation : **Clique ici**
- ↪ Planifie ton mois d'avril pour rester actif : **Clique ici**
- ↪ Utilise la « To Do List » pour te motiver. Plus tu mets des crochets lorsque tu as fini, plus c'est motivant : **Clique ici**
- ↪ C'est aussi un bon moment pour clarifier ton objectif d'études et de carrière et t'aider à maintenir ta motivation. **Clique ici pour un rendez-vous en orientation**

## TON DÉFI CETTE SEMAINE

**Conserve ta motivation et n'hésite pas à demander l'aide dont tu as besoin**

## TES RESPONSABILITÉS

- ↪ Garde le rythme !  
À cette période de la session, il est possible que tu te questionnes sur ta motivation. Souviens-toi qu'elle vient après l'**action**.
- ↪ Petits trucs pour t'aider à te maintenir en **action** :
  - Sors de chez toi et viens étudier à la bibliothèque;
  - Étudie en groupe;
  - Investis 30 minutes par jour dans la matière que tu trouves la plus difficile;
  - Bouge ! Cela te motivera !
- ↪ N'hésite pas à visiter le **site "Aide aux étudiants"** pour obtenir des trucs et du support auprès d'un professionnel.
- ↪ Tu peux prendre un rendez-vous si tu vis des difficultés personnelles, financières, d'apprentissage ou d'orientation scolaire et professionnelle. Les services sont confidentiels et gratuits : **Clique ici pour prendre un rendez-vous**



**Les API peuvent te soutenir dans la réussite de tes études.  
Clique ici pour en savoir davantage sur les services qui vous sont offerts**