Conseil des API

Session d'automne

Semaine **7**

Ton défi cette semaine

Reste positif, encourage-toi !

Important

- Participe à l'atelier des API ***Prends les commandes de ta session.***

  Inscris-toi ici

- 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 !

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.

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

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

En savoir plus | Prendre rendez-vous en ligne