

SEMAINE

4

Je m'ajuste et je prends soin de moi

Après avoir fait le point, c'est le temps de m'ajuster.
Je me demande comment je me sens.



SEMAINE

5

Je partage mes trucs d'études

La mi-session approche et le moment est venu de te préparer
pour tes évaluations!

Astuce! Trouver une personne qui a envie d'étudier avec moi

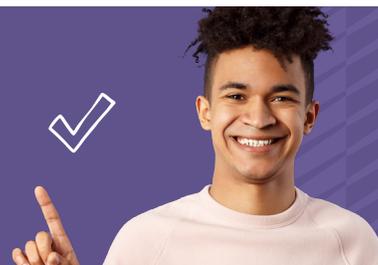


SEMAINE

6

Je prépare ma mi-session

La mi-session peut être un moment chargé, mais il est possible
de m'y préparer pour que cette période se déroule plus en douceur.



SEMAINE

7

Je vais chercher de l'aide

La session suit son cours. Il est encore temps de demander de l'aide si j'en
ressens le besoin. Le Cégep débord de ressources qui peuvent te soutenir!
(centres d'aides, services adaptés, service psychosocial et d'orientation, aide financière et plus encore)



JOURNÉES
D'ENCA-
DREMENT
ET
D'ÉTUDES

Je me prépare pour la suite

Les journées d'encadrement sont une opportunité de prendre un temps
de réflexion et de préparation, afin de renforcer mes chances de succès.



SEMAINE

8

Je résiste à la procrastination

Personne n'est à l'abri de la procrastination. Il est si tentant de remettre
à plus tard ce que je peux faire dès maintenant!



SEMAINE

9

Je vais à mes cours

La présence en classe est déterminante pour la réussite des cours,
du programme et l'obtention du diplôme. Être présent de corps, c'est bien,
être présent d'esprit, c'est encore mieux!



SEMAINE

10

Je fais le point (encore) !

Il ne reste que cinq semaines avant la fin de la session. Le temps est venu de faire le point pour me réajuster en cas de besoin.

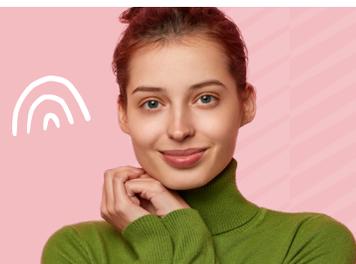


SEMAINE

11

Je respire par le nez

La fatigue de la session commence à se faire sentir. Le fait d'avoir beaucoup de repos permet à mon cerveau d'être attentif en classe, d'être efficace, de retenir plus d'informations et de rester zen.



SEMAINE

12

Je bouge

Bouger ne me demande pas beaucoup de temps et c'est l'occasion de dépenser l'énergie accumulée par le stress.
(salle de conditionnement physique, activités sportives libres et gratuites, marche autour du Cégep)



SEMAINE

13

Je célèbre mes forces !

La ligne d'arrivée approche. C'est le temps d'identifier mes forces et de savoir bien les utiliser. Reconnaître ses forces est essentiel pour maximiser son potentiel et réussir son parcours académique.



SEMAINE

14

Nous sommes remplis de fierté !

Félicitation pour le chemin parcouru durant ces derniers mois. Les semaines qui viennent seront très occupées, mais la lumière est enfin au bout du tunnel.



SEMAINE

15

Je déstresse

La fin de session peut être une période de stress intense et d'émotions variées. Gérer ces émotions de manière efficace permet de maintenir une performance optimale et un bien-être mental.



SEMAINE
D'EXAMENS

Je me récompense

La session se termine très bientôt! Fournir les derniers efforts peut être un défi, surtout quand la fatigue s'est installée depuis déjà quelques semaines.

