

RAPPEL :

VOTRE BIEN-  
ÊTRE MENTAL  
EST IMPORTANT!

**cfs**fcée

FÉDÉRATION CANADIENNE DES  
ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS



cfson



cfson



FCÉE Ontario

fceeontario.ca



Il est difficile d'être aux études. Quand nous faisons face aux obligations d'étudier et de maintenir de bonnes notes, nous jonglons souvent avec de multiples emplois mal ou non rémunérés, nous faisons vivre notre famille et nous pensons à notre avenir. C'est beaucoup!

Durant cette période d'examens, vos amies et amis de la Fédération canadienne des étudiantes et étudiants veulent s'assurer que vous prenez du temps pour prendre soin de votre propre bien-être mental.

## VOICI HUIT CONSEILS QUI PEUVENT VOUS AIDER À FAIRE FACE AU STRESS PENDANT QUE VOUS ÉTUDIEZ :

- 1. Prenez des pauses régulièrement.** Avec autant de choses à jongler, il pourrait sembler impossible de penser à prendre une pause, mais vous détendre peut vraiment vous aider à travailler plus efficacement. Essayez de consacrer une demi-heure par jour à une activité qui vous détresse. Vous pourriez écrire, colorier, lire, faire une marche, même prendre quelques heures pour regarder des émissions sur Netflix.
- 2. Assurez-vous que vous avez mangé et bu de l'eau aujourd'hui.** Cette directive pourrait sembler simple, mais souvent dans des situations stressantes, nous oublions de manger et de rester hydratés.
- 3. Reposez-vous bien.** Avec tout le matériel du monde à couvrir, vous vous dites probablement, « Je n'ai pas le temps de dormir », mais le manque de sommeil peut augmenter le stress et rendre la concentration difficile.
- 4. Soyez actifs.** L'exercice est probablement le meilleur moyen de diminuer le stress. Il aide votre corps à produire des endorphines – les choses qui vous rendent heureux! Même une marche de 30 minutes aidera.
- 5. Trouvez la méthode d'étude qui vous semble le plus appropriée.** Chacun apprend différemment, mais il y a souvent des pressions pour se conformer aux façons dont apprennent vos pairs. Essayez différentes méthodes pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous.
- 6. Parlez de vos sentiments à vos amies, amis et membres de votre famille.** Vous n'êtes pas seul. Obtenez l'appui de vos amies, amis et membres de votre famille lorsque vous voulez vous soulager ou obtenir des conseils. Tentez de réfléchir à au moins trois choses qui vont bien pour vous et partagez ces expériences.

# BONNE CHANCE PENDANT LA PÉRIODE D'EXAMENS!

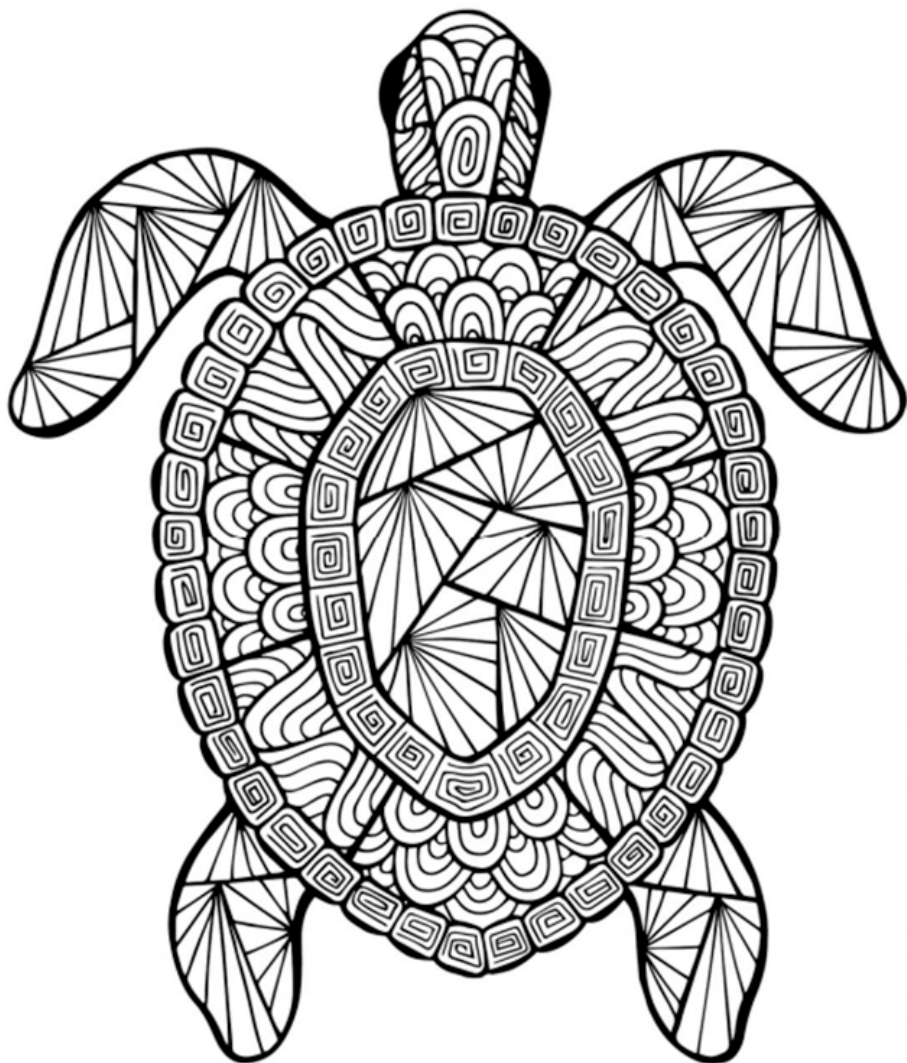
- 7. Prenez le temps d'obtenir plus de soutien.** Le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Formation professionnelle dirige une ligne de secours pour la santé mentale des étudiantes et étudiants du niveau postsecondaire intitulée Allo J'écoute qui fournit du counseling confidentiel bilingue et gratuit et un aiguillage vers d'autres ressources. La ligne de secours est offerte 24 heures sur 24 et sept jours sur sept, tout au long de l'année.
- 8. N'oubliez pas que vous êtes extraordinaire.** Si vous avez raté une échéance ou si vous n'avez pas réussi comme vous le vouliez lors de votre dernier examen, n'oubliez pas que rien de tout cela ne représente qui vous êtes. Et vous êtes tellement formidable!



## VOTRE SYNDICAT ÉTUDIANT NATIONAL

*La Fédération canadienne des étudiantes et étudiants est votre syndicat étudiant national. Vous et plus de 500 000 étudiantes et étudiants canadiens de tous les cycles collégiaux et universitaires êtes membres de la Fédération canadienne des étudiantes et étudiants.*

COLORIEZ-MOI



**cfsfcée**

FÉDÉRATION CANADIENNE DES  
ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS