

Retrouver  
son entrain<sup>®</sup>

# Stressé par l'école? Nous sommes là pour t'aider.

Voici quelques petites choses que vous pouvez faire tout de suite pour vous aider à mieux affronter les difficultés liées à la vie étudiante.



- ✓ **Vous êtes bloqué sur un problème? Revenez-y plus tard.** Ou décomposez le problème en plus petits segments. Il est plus facile de s'attaquer à un petit segment à la fois.
  - ✓ **Faites une courte pause** (voir les suggestions ci-dessous). Puis, revenez revigoré ou avec une perspective différente.
    - **Prenez une collation saine** (fruits, légumes, poignée de noix) et buvez beaucoup d'eau!
    - **Levez-vous et faites des exercices d'étirement ou allez faire une marche rapide** —seul ou avec vos amis – pour respirer un peu d'air frais et vous libérer l'esprit.
    - **Faites une activité amusante ou que vous aimez.** Dansez et chantez en écoutant votre chanson préférée. Écoutez votre baladodiffusion préférée. Prenez un bain ou une douche pour relaxer. Appelez votre meilleur ami pour discuter ou pour relâcher la pression.
    - **Respirez.** Fermez les yeux et respirez lentement et profondément. Relâchez vos épaules et détendez vos bras et vos jambes.
  - ✓ **Demandez de l'aide.** Un de vos amis est vraiment bon dans une matière en particulier? Profitez de son expertise.
  - ✓ **Reposez-vous le plus possible.** Ne consommez pas trop d'alcool ou de caféine avant d'aller au lit. Si un problème en particulier vous empêche de dormir, écrivez-le et réglez-le dans la matinée.
  - ✓ **Faites preuve de douceur et de patience à votre égard.** Récompensez-vous pour vos réussites et tous vos efforts. Ne laissez pas les petits obstacles vous empêcher d'atteindre vos objectifs à long terme. Élaborez un plan pour la prochaine fois.
- .....
- Pour obtenir plus de conseils pratiques sur les façons de mieux dormir, augmenter votre niveau d'activité, résoudre des problèmes et plus, découvrez nos vidéos Retrouver son entrain à: [bouncebackvideo.ca](http://bouncebackvideo.ca) (code d'accès: bbtodayon)
- .....



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Ontario