

Postsecondaire 101



**action
jeunesse**
Centre de
santé communautaire
du Grand Sudbury

Au revoir le secondaire et bonjour le postsecondaire;
conseils et outils pour une transition plus facile et agréable !

Remerciements

Postsecondaire 101 est la réalisation de l'équipe d'Action jeunesse du Centre de santé communautaire du Grand Sudbury (CSCGS). Ce document novateur fût conceptualisé grâce à la contribution de nombreux individus et organismes.

Nous aimerions d'abord reconnaître la contribution financière d'Entente Canada-Ontario sur les services en français sans qui Action jeunesse n'aurait pas pu réaliser cette initiative.



Sous la tutelle de Michelle Bilodeau, coordonnatrice du projet Action jeunesse au CSCGS, des jeunes engagés ont travaillés à créer un véritable projet par et pour les jeunes :

- Anik Dennie
- Catherine Grenier
- Danica Frappier
- Danika Fleury
- Danielle Bourgeois-Lapicciarella
- Denis Lemieux
- Dominique Piette
- Jacqueline Laferrière
- Maxime Hogue
- Renée Stutt
- Roxanne Henry

Merci pour la contribution particulière d'Anik Dennie et Danielle Bourgeois-Lapicciarella qui ont œuvré sur le dossier grâce au partenariat avec le Bureau des affaires francophones de l'Université Laurentienne.

Plusieurs jeunes ont aussi donné leur rétroaction par rapport au document, soit de façon individuelle ou lors de groupe de discussion. Pour leur temps et leur partage, nous leur remercions.

Nous aimerions aussi remercier les membres de l'équipe interprofessionnelle du CSCGS pour le partage de leurs expertises, notamment :

- Christine Germain, diététiste professionnelle
- Denis Constantineau, directeur général
- Lyse Lamothe, coordonnatrice en développement communautaire
- Michelle McGraw, travailleuse sociale inscrite
- Monique Beaudoin, coordonnatrice en promotion de la santé
- Nicole St-Onge, adjointe aux ressources humaines

Nous tenons à exprimer notre gratitude à nos commanditaires et nos partenaires qui ont contribué à la réalisation du document.

Commanditaires



Université **Laurentienne**
Laurentian University



Desjardins

Partenaires

- Association canadienne-française de l'Ontario du grand Sudbury
- Association des étudiantes et étudiants francophones de l'Université Laurentienne
- Bureau des affaires francophones de l'Université Laurentienne
- Centre de counselling de Sudbury
- Centre de santé communautaire de Nipissing Ouest
- Centre Victoria pour femmes
- Clinique juridique communautaire de Sudbury
- Collège Boréal
- Collins Barrow Sudbury-Nipissing LLP
- Conseil scolaire catholique du Nouvel-Ontario
- Conseil scolaire publique du Grand Nord de l'Ontario
- Desjardins
- École des sciences de l'activité physique
- Réseau ACCESS Network
- Service de santé publique de Sudbury et du district

Enfin, nos remerciements s'adressent à Media Concepts Médiatiques Inc. pour avoir donné vie à l'idée d'un document attrayant et interactif pour les jeunes francophones qui se préparent à poursuivre leur cheminement au postsecondaire.

Table des matières



Introduction	5
Ligne de temps	6
Réussite scolaire	8
Services disponibles sur campus	9
Au postsecondaire, l'effort fait des forts	9
Comment choisir ses cours	10
L'art de trouver ses classes	10
Science de l'organisation (aucun Ph.D. n'est nécessaire)	11
Réussir en classe	12
Soit maître de ton temps	12
Dissertations, projets, travaux de groupe, labos, présentations orales, examens... À L'AIDE!	13
Premier examen? Pas de problème!	15
Vive l'indépendance!	16
Où vivre?	17
Vivre avec ses colocos	17
Quoi apporter dans son nouveau logement?	18
Les tâches ménagères	18
Point A à point B; du transport actif au véhicule personnel	21
Bouffer, bouger, dormir et répéter!	22
Que devrais-je avoir dans ma cuisine?	23
Bien manger sur un budget serré	24
Faire des choix santé à l'épicerie	24
Quand l'alimentation devient problématique	25
Idées de repas et de collations simples et santé	26
L'alimentation lors d'une soirée entre amis	26
Être actif avec un horaire chargé et un budget serré	27
Gérer ses finances, au-delà des dépenses	28
Budget : trouver l'équilibre entre ses dépenses et ses revenus	29
À la recherche d'emploi à temps partiel?	30
Aide financière de RAFÉO	31
Bourses : pas seulement un accessoire	32
Prêt : l'argent ne pousse pas sur les arbres, mais on peut en emprunter!	33
Les impôts	35
Les vrais ou faux des impôts	36

Table des matières (suite)



Mener une vie sociale saine et équilibrée! 37

Activités parascolaires	38
Comment élargir son cercle d'amis	39
C'est le temps de s'amuser (sur un budget)!	40
Fêter en sécurité	40
Relation saine vs relation malsaine	41
Résolution de conflits	41
Relations intimes	42
À la découverte de son orientation et de son identité sexuelle	42
Relations sexuelles	43
Contraception et protection	44
Infections transmises sexuellement	44
Grossesse non planifiée?	45
Alcool et responsabilités	46
Drogues	48

Vivre tes émotions... sans les laisser te contrôler 49

Tu te sens stressé?	50
Se sentir bien dans sa peau	52
C'est normal de s'ennuyer	52
Le suicide	53
Santé mentale : parlons-en!	54

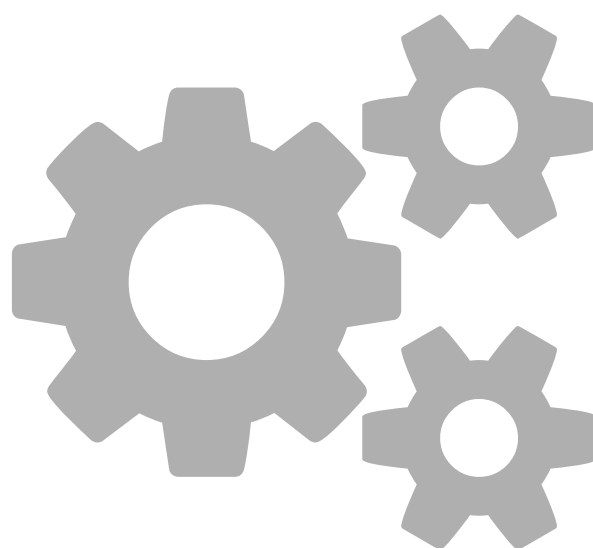
Conclusion 55

Bibliographie 56

Ressources 61

N.B. Dans ce document, une terminologie neutre est utilisée et lorsque ce n'est pas le cas, la forme masculine a une valeur neutre et désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Introduction



Ligne de temps

septembre

- ❑ Révise ton horaire de 12^e année pour t'assurer que tu as tous les prérequis pour les programmes postsecondaires qui t'intéressent.

octobre/novembre

- ❑ Participe à une foire d'institutions postsecondaires pour t'informer de tes options. Contacte ton conseiller pédagogique pour plus d'information.
- ❑ Octobre marque la date limite pour faire ta demande aux collèges de l'Ontario.
- ❑ Commence ta recherche pour des bourses.



décembre

- ❑ Commence ta demande pour les programmes qui t'intéressent.
- ❑ Assure-toi de vérifier si les programmes qui t'intéressent nécessitent de la documentation supplémentaire (par exemple : des lettres de références ou un portfolio).

Mi-janvier

- ❑ C'est la date limite pour faire demande aux universités.

février/mars

- ❑ Vérifie tes courriels et ta boîte aux lettres, car les collèges et les universités commencent à communiquer leurs décisions d'acceptation.



Printemps

- ☐ Commence ta recherche de logement.
- ☐ Fais une tournée du campus et de la résidence pour décider où tu aimerais vivre.
- ☐ C'est la date limite pour une demande en résidence.

mai

- ☐ Confirme ton programme collégial au début du mois ! À noter qu'il y a des programmes qui demandent un dépôt pour réserver ta place.

Début juin

- ☐ Finalise ton choix de logement.
- ☐ Assure-toi d'accepter ton choix de programme universitaire. À noter qu'il y a des programmes qui demandent un dépôt pour réserver ta place.



Été

- ☐ Achète le matériel dont tu auras besoin.
- ☐ Paie tes frais de scolarité.
- ☐ Applique pour RAFÉO.
- ☐ Commence à vérifier tes courriels de ton institution postsecondaire. Sinon, tu risques manquer des informations importantes.
- ☐ Informe-toi pour voir s'il y a un programme d'orientation d'été à ton institution postsecondaire. Si oui, participe !
- ☐ Suis ton institution sur les médias sociaux pour des informations pertinentes.
- ☐ Commence ta recherche pour des livres usagés.

Fin été

- ☐ Explore ton nouveau campus pour trouver tes classes.
- ☐ Commence à déménager afin de ne pas tout faire à la dernière minute.
- ☐ Explore ta nouvelle ville.
- ☐ Va chercher tes livres obligatoires pour tes cours et ta carte étudiante. Les lignes seront longues si tu attends à la dernière minute.



Début septembre

- ☐ Visite ton association étudiante pour t'informer au sujet des activités froche et pour recevoir ton agenda et ta trousse froche.
- ☐ Vérifie le site web de ton institution postsecondaire pour les dates importante (par exemple : date pour retrait du plan de santé, semaine de relâche, début des examens).

*Ceci n'est qu'un guide général. Informe-toi auprès de ton institution postsecondaire pour les dates plus précises !

Réussite scolaire



Il est fort probable que tu auras besoin du temps pour t'**ajuster** à ce nouveau monde académique. Le postsecondaire vient avec sa propre courbe d'apprentissage. En fait, la rapidité avec laquelle tu dois assimiler la matière de tes cours sera certainement accélérée. Ne sois pas déçu si tu ne reçois pas les mêmes notes que tu recevais au secondaire — ceci est complètement **normal** ! Utilise les **ressources** qui sont à ta disposition telle que ce document ! Il y a aussi plusieurs services sur ton campus qui peuvent t'être utiles; explore-les !

Services disponibles sur campus

Service d'accessibilité — Ce service a pour but d'aider les étudiants qui ont des besoins spécifiques. Ils aident à combler ces besoins en offrant des outils, des conseils et des accommodations spéciales.

Service d'aide à la rédaction — Ce service existe pour faire la révision des travaux scolaires. Certains services peuvent aussi t'aider avec la rédaction de ton travail.

Bibliothèque — La bibliothèque offre diverses ressources, tels des livres, des revues scientifiques et des conseils sur comment faire une recherche. Informe-toi pour voir s'ils offrent des ateliers qui peuvent t'aider à mieux réussir.

Service de tutorat — Les services de tutorat jumèlent des étudiants qui ont besoin d'aide avec ceux qui ont déjà suivi un tel cours pour donner des conseils et améliorer les chances de succès.

Conseils pédagogiques — Ce service peut te soutenir et te donner des conseils lorsque tu prends des décisions qui auront un impact sur ton cheminement scolaire. Il peut aussi te référer à d'autres services pertinents.

Au postsecondaire, l'effort fait des forts !



Choisis un sujet qui te passionne !

Tu dois avant tout aimer ce que tu étudies pour améliorer tes chances de réussite.



Sois présent en classe !

Les absences et les distractions peuvent nuire à ton succès.



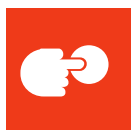
Établis un bon équilibre !

Prends du temps pour tes devoirs ainsi que pour des activités sociales et physiques. N'oublie pas un bon sommeil chaque soir.



L'organisation est la clé du succès !

Une bonne organisation va te permettre d'effectuer tes travaux et tes études dans les meilleurs délais.



Exploite tes ressources !

Tes manuels scolaires proposent souvent des questionnaires et des ressources en ligne destinés à évaluer tes connaissances.



Mets tes professeurs à contribution !

Tes professeurs sont là pour t'aider à comprendre et assimiler ce qu'ils t'enseignent. N'hésite pas à aller vers eux et à leur poser des questions.



Le temps est une ressource rare à ne pas gaspiller.

Contrairement à l'argent, le temps ne peut pas être épargné. Mais s'il est bien utilisé, il peut avoir plus de valeur que l'argent. Une bonne gestion de ton temps te permettra de mieux t'organiser, de travailler efficacement et de gérer ton stress.



Pour des conseils sur comment s'organiser
[clique ICI.](#)

Comment choisir ses cours

La matière apprise au sein des cours magistraux est le cœur de ton apprentissage académique. Ceci dit, il faut porter une attention particulière au choix de ceux-ci.

- Le choix de cours se fait généralement en ligne. Informe-toi du processus en parlant avec quelqu'un qui a déjà vécu l'expérience de choisir des cours ou en visitant le **site web** de ton institution. Ce n'est toujours pas clair ? Appelle ou visite le **secrétariat** général de ton institution.
- Selon ton programme, tu auras des cours **obligatoires** et des cours au choix à suivre. Chaque programme est différent alors informe-toi au sujet du tien ! Consulte le site web de ton institution ou le département de ton programme.
- Choisis tes cours obligatoires en premier et ensuite, tes **cours au choix**. De cette façon, il n'y a pas de risque de conflits d'horaire ou de manquer un cours essentiel à l'achèvement de ton programme.
- Tu es au collège et tu prévois continuer ta formation à l'université ? Vérifie l'entente d'articulation entre les institutions afin de savoir quels cours tu dois prendre.
- Informe-toi au sujet des **professeurs** des cours que tu songes suivre. Informe-toi de l'expérience qu'ont vécue des gens que tu connais ou des étudiants sur des plateformes internet.
- Tu es à l'université ? Si possible, ajoute de la valeur à ton diplôme en faisant une **mineure**. Une mineure est lorsque tu suis un certain nombre de cours au choix dans un programme donné. Par exemple, fais une mineure en études autochtones pour ajouter à ton diplôme de service social !
- Prends une pause de ton programme et suis des cours au choix qui reflètent tes **intérêts** personnels. La sorcellerie t'intéresse ? Vérifie si votre institution offre le cours !
- Tu n'as pas une bonne autodiscipline ? Tu n'aimes pas faire des lectures ? Évite des **cours en ligne**. La grande majorité de ces cours sont auto-enseignés.
- Consulte des groupes Facebook liés à ton institution ou ton programme. Il est possible que tu retrouves des **témoignages** d'étudiants qui te seront utiles ou même des livres usagés à bon marché !



Crée-toi un calendrier hebdomadaire indiquant les détails de tes cours. Cet outil te sera indispensable jusqu'à ce que tu connaisses ton horaire et l'emplacement de tes cours par cœur. [Clique ICI](#) pour voir un exemple.

L'art de trouver ses classes

Yay ! Plus de cloches monotones qui annoncent le changement de classe ! Ce n'est que toi, ton horaire, une destination et des couloirs qui ressemblent à des labyrinthes interminables. Comment s'en sortir sans paniquer ? Facile ! Suis ces quelques conseils :

- **Informes-toi** auprès de ton établissement postsecondaire. Il est possible qu'il y ait annuellement une **journée porte ouverte** organisée à l'intention des nouveaux étudiants pour les aider à repérer facilement leurs classes et leur éviter le stress des retards.
- **Tu as manqué la journée porte ouverte ?** Pas de problème ! Contacte ton institution afin de t'informer sur la possibilité d'une **tournée guidée**. Ou bien remplis ta bouteille d'eau et choisis une journée pour te rendre au campus afin de repérer tes salles de classe avant le début des cours. Si tu as des cours consécutifs, active la minuterie sur ton téléphone pour calculer ton déplacement.
- Si ces solutions sont **impossibles**, tente de partir une demi-heure ou une heure en avance afin de trouver tes classes sans stress ni retard. Apporte-toi un bon livre qui t'empêcherait de t'ennuyer au cas où tu arriverais en avance, ou bien fais le choix de jaser avec tes nouveaux camarades de classe.
- Vérifie s'il y a une **carte du campus** sur le site web de ton institution qui pourrait t'aider à t'orienter.
- Vérifie l'emplacement de ta classe la journée avant ton premier cours au cas qu'il y ait eu un **changement de local**.

J'ai toujours développée des bonnes relations avec mes professeurs dès la première journée de classe. J'ai montrée de l'intérêt dans leurs cours et j'ai toujours été respectueuse. Mes profs ont servi comme références lorsque j'ai postulée pour des postes d'été et j'ai même eue un poste comme assistante à l'enseignement lors de ma 3^e année !

— Mikaëlle,
étudiante universitaire



Science de l'organisation (aucun Ph.D. n'est nécessaire)

Bien gérer ton temps équivaut à planifier tes activités. L'un des meilleurs outils de planification du temps est l'agenda. Il te sera probablement fourni par ton institution postsecondaire ou ton association étudiante.

Calendrier hebdomadaire

Le calendrier hebdomadaire est utile pour mettre les détails de ta semaine. Pour commencer, inscris les activités préétablis, comme tes heures de classe, tes rendez-vous, tes matchs sportifs et tes rencontres. Ensuite, tu peux t'écrire une liste des choses dont tu aimerais accomplir pendant la semaine et les insérer là où il y a des blocs vides.

 Exemple du calendrier de Jean-Luc

Heures	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
7 h							
8 h		Classe- Psychologie		Exam- Santé publique		Laboratoire- Anatomie	Yoga
9 h			Classe- Anatomie		Classe- Histoire		
10 h	Médecin						

Calendrier mensuel

Le calendrier mensuel est utilisé pour mettre les dates importantes à ne pas oublier. Inscris-y tes rendez-vous, tes examens, tes travaux à remettre, les journées dont tu travailles, tes activités sociaux et les fêtes de tes proches.

 Exemple du calendrier mensuel de Jean-Luc

Septembre						
dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
29	30	1	2 Exam - Santé Publique	3	4	5
6	7 Devoir -anatomie remettre	8 Fête Chloé	9	10	11 Projet de groupe à remettre	12
					18	19

Trucs sur l'utilisation de l'agenda :

- Assure-toi d'inscrire TOUTES les dates importantes
- Réfère-toi à ton agenda à chaque jour afin de ne rien oublier
- Ton agenda peut être un bon outil pour prioriser tes tâches
- Inscris tes événements sociaux et planifie du temps pour toi-même
- Sois flexible ! Parfois, les choses n'arrivent pas comme nous le planifions et nous devons adapter notre horaire

L'organisation est indispensable pour la réussite universitaire. Si on a bien organisé son temps et ses notes de cours, il est infiniment plus facile d'étudier et, par conséquent, de mieux comprendre la matière et donc de bien réussir !

— Émilie,
étudiante universitaire



Ressource

Personnalise les calendriers de Jean-Luc

ICI et ICI

pour t'aider à t'organiser !

Réussir en classe

Fais tes lectures avant d'aller en classe!

De cette façon, tu connaîtras déjà le matériel et le cours te permettra d'approfondir tes connaissances.

Fais une lecture active!

En lisant, pose-toi des questions et réfléchis au lieu de simplement lire juste pour dire que tu l'as lu.

Fais tes propres notes!

Fais un sommaire de chaque chapitre que tu as lu. Ceci augmente les chances que tu te souviennes de la matière et tu peux ensuite utiliser le sommaire comme un outil d'étude.

Identifie les points importants!

Utilise une étoile ou une différente couleur afin de signaler les sujets importants. Cela rendra tes études plus faciles - tu sauras quoi étudier en profondeur.

Sauvegarde ton travail!

Si tu tapes tes notes à l'ordinateur, assure-toi de les sauvegarder sur une clé USB ou dans ton compte courriel afin de ne pas les perdre!

Prends des notes en classe!

Il est utile d'utiliser des abréviations afin d'alléger la tâche.



Clique ICI pour une liste d'abréviations.

Tu peux aussi faire tes propres abréviations, l'important c'est de te souvenir ce qu'elles signifient!

Sois maître de ton temps!



Ne commence pas ton travail la veille! Il est possible que ceci a fonctionné au secondaire, mais cette méthode n'est pas fiable au postsecondaire.

Divise ton travail en petites étapes.

Trouve un endroit qui te permet d'être productif : bibliothèque, café, ta chambre, laboratoire, un petit coin sur le campus.

Objectif, Objectif, Objectif! Fixe-toi des buts et n'oublie pas de te donner de petites récompenses.

Pense aux conséquences et au stress que tu auras si tu attends à la dernière minute!

Procrastina-quoi?

«Je le ferai demain...
Oui, oui il faut juste que je finisse mon texto et je commencerai mon devoir...
Je me demande ce qu'il y a de neuf sur Facebook...»
Ceci te semble familier?

Tu es probablement tombé dans le piège de la procrastination! Vaux mieux commencer tout de suite pour ne pas manquer de temps, ou pire, l'oublier!



Penses-tu être tombé dans le piège de la procrastination? Cliquez ICI pour le découvrir!

Dissertations, projets, travaux de groupes, labos, présentations orales, examens... À L'AIDE !

Tu es maintenant responsable de ton propre succès ! C'est fini les multiples rappels de date d'échéance. Tu peux adopter certaines habitudes qui t'aideront à mieux réussir. Le secret de la réussite diffère d'une personne à une autre dépendant de ta personnalité, ta méthode d'apprentissage ou même ton horaire de travail.

Conseils pour rendre ton étude un peu plus facile

- **Sois plus productif.** Identifie l'heure où tu es le plus efficace et étudies les concepts les plus difficiles pendant ce temps.
- **Évite le bruit** et les dérangements si tu te déconcentres facilement.
- **Fais des associations** entre le nouveau matériel que tu apprends et l'information que tu connais déjà. Les chances que tu retiennes l'information à long terme sont meilleures.
- **Utilise des cartes de repère.** Ceci pourrait t'aider à retenir l'information en la réécrivant et tu pourras apporter les cartes avec toi n'importe où !
- **Apprends de tes erreurs !** Utilise la rétroaction de ton prof afin de mieux réussir au prochain examen !
- **Utilise les ressources** qui te sont disponibles. Si le professeur te donne un guide, ou bien si les examens des années passées de ce professeur sont disponibles, utilise-les comme outil d'étude.
- **Forme des groupes d'études.** Il est parfois utile d'étudier en groupe, en personne ou en ligne, afin de vous entraider.
- **Sois persévérant !** Si tu ne comprends pas quelque chose, prends une pause et retournes-y plus tard.

Conseils pour les projets de recherche et les dissertations

- Avant de commencer, assure-toi de **bien comprendre les exigences** du travail et les critères d'évaluation.
- **Réflexion.** Assure-toi que ton sujet n'est pas trop vaste.
- Tente de choisir un sujet qui t'**intéresse**.
- Rédige un **plan** détaillé. Il servira de guide pendant la rédaction de ton travail.
- **Recherche.** Utilise des ressources crédibles ! La bibliothèque, les bases de données en ligne et tes manuels sont de bonnes sources.
- **Rédige** ton texte et **sauvegarde** le souvent.
- Si possible, **fais un rendez-vous** avec ton professeur pour t'assurer d'être sur la bonne piste.
- **Révision.** Relis ton texte, fais le réviser par un ami ou utilise les services de rédaction de ton école. Tu as accès au logiciel Antidote ? Passe ton travail en correction.
- **Produit final.** Suis la mise en page exigée par le professeur.



Des pauses santé à chaque heure aident à renouveler la concentration !



Peu importe la longueur ou le type de travail, évite à tout prix le plagiat ainsi que la malhonnêteté intellectuelle.



Cite bien tes sources. Assure-toi d'utiliser le style spécifié par ton prof. (ex. APA, MLA)

Il y a plusieurs documents en ligne pour t'aider.

[Clique ICI](#) pour en visionner un exemple.

Priorise tes tâches selon la valeur attribuée aux travaux. Ces informations devraient se retrouver dans ton plan de cours. Par exemple, passe plus de temps à étudier pour un test qui vaut 60% de ta note finale, au lieu d'un travail qui vaut 15%.

- Jennifer,
étudiante universitaire



Conseils pour les présentations orales

Préparation

- Tiens compte du temps qui t'es alloué pour ta présentation ainsi que les **critères d'évaluation**.
- Sois **à l'aise** avec ton sujet afin de pouvoir mieux répondre aux questions.
- Le visuel de ta présentation agit comme support et non comme scripte. Garde le texte au minimum; un ratio d'environ **40% texte; 60% images**.
- Si tu as peur d'oublier ce que tu as à dire, utilise des **cartes de repère**.
- **Pratique** ta présentation plusieurs fois.

Présentation

- Attire l'attention de la foule avec un **sourire**.
- **Parle lentement et clairement**, respire après chaque phrase.
- Garde un **contact visuel** avec la foule.
- Assure-toi d'avoir de l'inflexion dans ta voix. Ton but est d'**animer la foule**, pas de les endormir.
- Habille-toi de façon **convenable** pour la présentation.
- Assure-toi que tout ton **équipement technique** est fonctionnel avant la présentation, si possible.
- Aie **confiance** en toi. Tu vas bien réussir!

Assure-toi de respecter les attentes des profs.

Ils les mentionneront fort probablement lors des premières journées de classe.

— Danielle,
étudiante collégiale



Les présentations orales te stressent?

Clique ICI pour des conseils de gestion de stress.



Pour des conseils de résolution de conflits, **clique ICI**.

Conseils pour les travaux de groupe

- Si possible, choisis des personnes avec lesquelles tu seras **productif**.
- Avant de commencer, entends-toi avec les autres membres de ton groupe sur le **but** de votre projet et vos **attentes réciproques**.
- **Échangez** vos numéros de téléphone ou vos adresses courriel dès la première rencontre.
- Discutez de vos horaires et accordez-vous sur un **calendrier de rencontres**.
- Sache que toute idée a une valeur. **Sois ouvert** aux idées des autres et ne les interromps pas.
- Essaie de ne pas t'attacher uniquement à tes propres idées, car il s'agit d'un **travail de groupe**.
- Répartissez-vous les tâches de façon **équilibrée** et selon les forces de chacun.
- Imposez des **dates limites** afin de faire avancer le travail.
- N'aie pas peur de **communiquer** avec ton équipe. Sois réceptif aux changements de plans.
- Note qu'il est parfois difficile de travailler en groupe. Ceci est normal, sois **respectueux et persévérant**.
- En cas de **conflits** insurmontables, approchez votre professeur.

Travailler en équipe n'est pas sorcier. Malgré la diversité dans les opinions, les façons de faire et les points de vue, c'est tous ces aspects qui sont la base de la création d'un travail bien exécuté!

— Michelle,
étudiante universitaire



Premier examen? Pas de problème!

Conseils pour le jour de l'examen

- **Ne t'inquiète pas.** Si tu t'es donné le temps d'étudier, il y a de bonnes chances que tu réussisses.
- **Sois réaliste.** Ne te stresse pas excessivement pour des choses qui sont hors de ton contrôle.
- **Sois positif!** Concentre-toi sur ce que tu connais et non sur ce que tu ne connais pas.
- **Reste calme.** Si tu es stressé et anxieux, fais des exercices de respiration et de visualisation pour te calmer.
- **Repose-toi!** Un bon sommeil maximise la rétention de l'information et la concentration.
- **Mange.** Prendre un repas nutritif avant l'examen est bénéfique : cela te permet de mieux te concentrer sur ton sujet et t'évite de te préoccuper de ton estomac.
- **Sois équipé!** Apporte plusieurs plumes et crayons, une efface, ta carte étudiante et une bouteille d'eau.
- **Sois de bonne heure.** Arrive à l'heure. Cela réduira ton stress.



Savais-tu que faire de l'activité physique de façon quotidienne aide à concentrer ?

Conseils pour des questions à choix multiple

- Sautte et note les questions qui te causent de la difficulté. **N'oublie pas d'y revenir.**
- **Lis attentivement.** Évite de lire en diagonale.
- Si tu es incertain de la réponse, commence en **éliminant** les réponses que tu sais sont fausses.
- **Attention :** Les questions à choix multiples peuvent être aussi difficiles que des questions à développement. Ne les prends pas à la légère.
- Note bien que souvent les profs te donnent comme instruction de « choisir la MEILLEURE réponse ». Parfois, il y a plus qu'une bonne réponse, mais tu dois choisir la **meilleure**.



Les examens te stressent?

[Clique ICI](#) pour des conseils de gestion de stress.

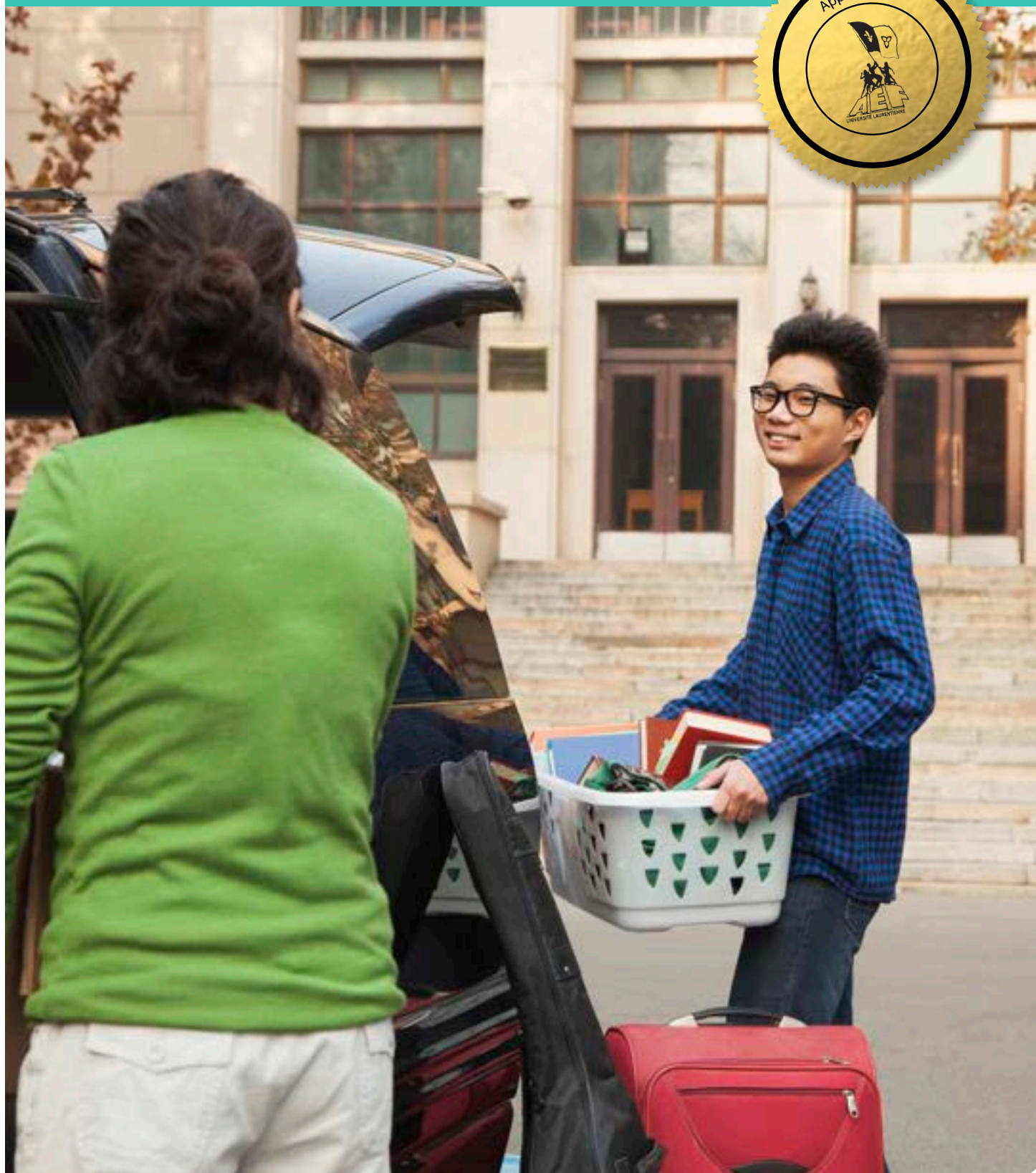
Conseils pour les questions de développement

- Essaie de **prévoir** les questions qui seront posées. Si un thème a souvent été répété ou le prof a mis beaucoup d'emphasis sur un sujet en particulier, note-le.
- Assure-toi de comprendre ce que le prof te demande. Est-ce qu'il veut que tu expliques, analyses ou bien compares ? **Une question bien lue est une question bien répondue.**
- Fais-toi un **plan** de ce que tu vas mettre dans ta réponse. Ton texte sera mieux organisé et tu n'oublieras pas tes idées.
- **Révisé.** Si le temps le permet, révise tes réponses avant de soumettre ton examen.



Maintiens une bonne posture lorsque tu fais tes travaux pour éviter des maux et des douleurs.

Vive l'indépendance!



Vive l'indépendance!

16

Au postsecondaire, l'indépendance se vit à différents niveaux pour chacun. Il se peut que tu restes à la maison et que tes parents continuent à faire ton lavage et ton dîner, ou que tu te retrouves seul en appartement dans une nouvelle ville. Où est-ce que tu te situes dans ce spectre d'indépendance ? Utilise cette prochaine section selon tes besoins !

Tu déménages hors de la ville pour tes études ? Apprivoise-toi à ta nouvelle ville afin que tu te sentes plus confortable ! N'aie pas peur d'agir comme un touriste. Découvre la ville avec un nouvel ami à pieds, en bicyclette ou par autobus. Explore les richesses de la ville que ça soit un musée ou un café au centre-ville.



Pour t'informer sur tes droits comme locataire, [clique ICI](#).

Où vivre ?

	Positifs	Négatifs
Logement sur campus	• Plusieurs événements sociaux • Rencontrer beaucoup de gens • Atmosphère communautaire (se sentir moins seul(e))	• Plans de repas peuvent être obligatoires • Possibilité de bruit lors de l'heure du coucher • Moins privé (surtout une chambre double) • Disponible seulement durant l'année scolaire
Logement hors campus	• Plus privé et calme • Moins de bruit • Possibilité de choisir ses colocs • Moins cher	• Besoin d'un moyen de transport pour se rendre sur campus • Soucis liés au paiement du loyer et des factures



Tu as des difficultés à trouver un logement abordable ?

Consulte le service de logement de ton institution postsecondaire ou de ta municipalité.

Vivre avec ses colocs

Il n'est pas toujours facile de partager un logement avec d'autres personnes. Même une vieille amitié ne peut empêcher des conflits de survenir. Avant de déménager avec d'autres personnes, il convient de s'entendre avec eux sur les règles devant régir votre cohabitation.

Questions à songer

- **Propreté.** Est-ce que vous partagez le même niveau de propreté ?
- Allez-vous partager les **tâches ménagères** ?
- **Nourriture.** Est-ce que vous êtes prêts à faire les épiceries et à préparer les repas ensemble ?
- **Horaires.** Est-ce que vos horaires sont en harmonie ?
- Est-ce qu'ils sont du genre à faire la **fête** chaque fin de semaine ?
- **Paiement.** Comment allez-vous vous organiser pour le paiement des factures ?
- Est-ce qu'ils sont des individus **fiables** et recommandables en matière de paiement de loyer ?
- Est-ce que les personnes en questions **fument** ?
- Est-ce qu'ils sont capables de respecter ta **vie privée** ?
- Est-ce que ces personnes ont un partenaire ou de la famille qui les **visite** souvent ?
- Est-ce qu'ils ont des **animaux** ?
- Est-ce qu'ils ont des **allergies** ?
- Est-ce qu'ils sont **bruyants** ?

Si des conflits insurmontables sont prévisibles ou que tu ne te sens pas à l'aise, il serait sage de chercher d'autres colocs ou un autre appartement.

Une fois un appartement et des colocs trouvés, assure-toi d'être honnête au sujet de tes besoins et soit prêt à respecter les besoins de tes colocs afin d'éviter des conflits plus tard. Il est très possible que vous ayez à faire des compromis. Une option serait de faire un contrat avec eux afin de clarifier certains aspects de votre partage de logement tel que le loyer, le nettoyage et le niveau de bruit, entre autres.

Garde un tableau d'affichage dans la cuisine. Il est nécessaire pour t'écrire des rappels et pour faciliter la communication avec tes colocataires.

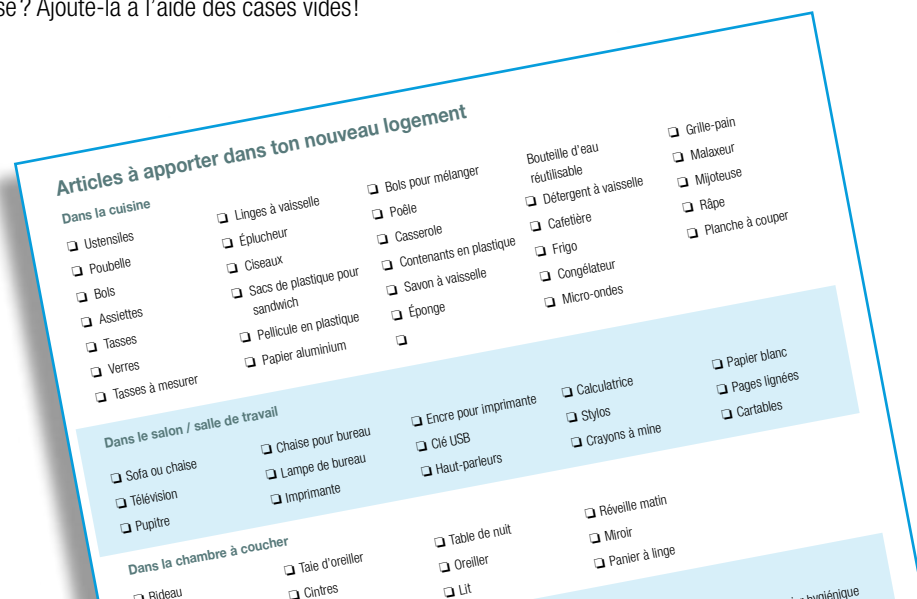
— Sally,
étudiante collégiale



Pour autres suggestions de résolution de conflit, [clique ICI](#).

Quoi apporter dans son nouveau logement ?

Voici une liste des choses dont tu auras probablement besoin dans ton nouveau logement. Il manque quelque chose ? Ajoute-la à l'aide des cases vides !



Pour une version imprimable de la liste, [clique ICI](#).

Garde un tiroir de collations saines : la budgétisation pour la nourriture ne signifie pas avoir faim.

— Benoit, étudiant universitaire



Les tâches ménagères

Certaines tâches ménagères devraient être exécutées chaque jour, d'autres chaque semaine, chaque mois et chaque année.

Fréquence	Tâches
Chaque jour	- Faire la vaisselle - Balayer la cuisine - Ramasser les choses qui traînent - Faire son lit
Chaque semaine	- Faire du lavage - Laver la salle de bain - Nettoyer et désinfecter la cuisine - Passer le balai ou l'aspirateur - Sortir la poubelle - Laver les draps de lit (aux 2 semaines)
Chaque mois	- Faire de l'époussetage - Laver le plancher - Laver le frigo, le micro-ondes et poêle
Chaque année	- Laver les murs - Laver les fenêtres



Pour des conseils de nettoyage, [clique ICI](#) !



Garde une clé de secours dans un endroit sûr ou chez une personne en qui tu as confiance à proximité de chez toi.

Tu partages ton logement ? Partage les tâches ménagères en créant un horaire !

Le ménage : comment faire

Voici des vidéos qui ont été créées par l'équipe Action jeunesse dans le but de t'aider à accomplir tes tâches ménagères.



Tu déménages hors de la maison ? Des appels téléphoniques ou vidéos sont de bonnes façons de rester en contact avec ta famille.

Quand j'ai premièrement déménagé, j'ai dû m'ajuster pour faire le ménage de la maison. Au début, il arrivait souvent que je fasse des recherches Google ou que j'appelle ma grand-mère pour ses conseils !

- Sophie,
étudiante collégiale



Lessive en 6 étapes

Trie ton linge en fonction des couleurs et matériaux.

- Couleur : « Je ne lave pas mes tee-shirts blancs avec mes jeans foncés afin d'éviter que le blanc ne devienne gris. »
- Matériels : « Je lave les textiles délicats à part, j'utilise une lessive adaptée pour éviter d'altérer les couleurs ou de fragiliser les fibres. »

Étape 1 Trie ton linge

Remplis correctement le tambour afin d'obtenir un résultat optimal.

- Si la machine est trop chargée, le linge est mal lavé et mal rincé car l'eau circule inefficacement.

Étape 2 Remplis la machine à laver

Si tu laves du blanc taché, utilise la lessive qui contient des agents de blanchiment. Les lessives liquides sont très efficaces sur les taches et elles préservent les couleurs.

Étape 3 Choisis la bonne lessive

Réfère-toi au tableau de dosage au dos du contenant.

Étape 4 Mesure la lessive

Pour le choix du programme, vérifie les indications de la machine (coton synthétique, laine, etc.) et les étiquettes de tes vêtements.

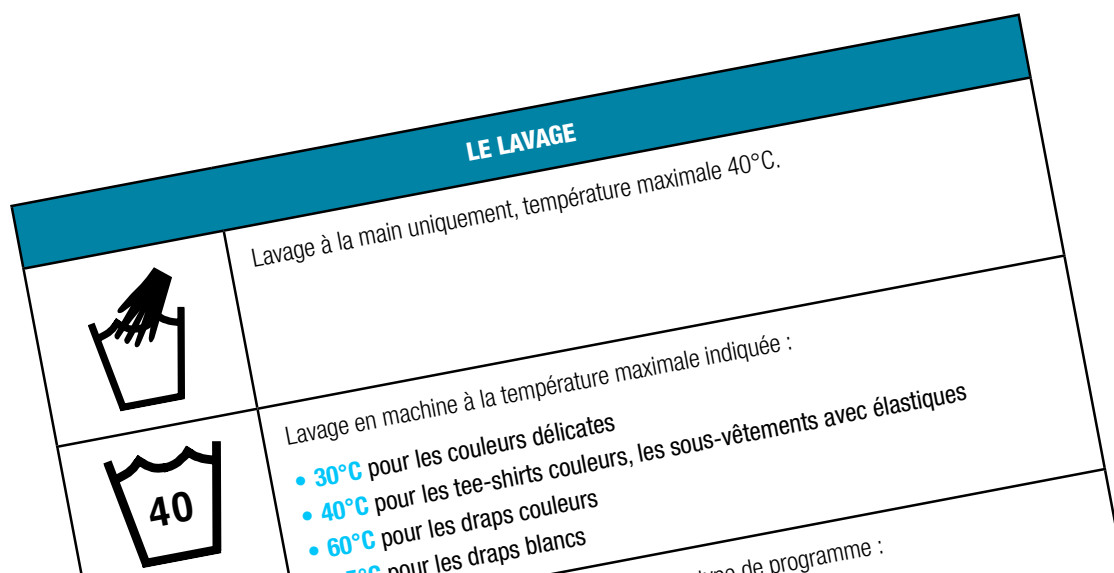
Étape 5 Trie ton linge

Il est préférable d'étendre les tissus suivants pour sécher : les lainages, les tricots, les bas de nylon, les textiles contenant du spandex et les tissus délicats. Si tu es incertain, il est mieux de les étendre.

- Utilise la sècheuse lorsqu'il est nécessaire et assure-toi de vider le filtre à charpie avant d'utiliser l'appareil.

Étape 6 Sèche ton linge

Comment lire les étiquettes des vêtements?



Ressource

Imprime et affiche là où tu fais ton lavage.



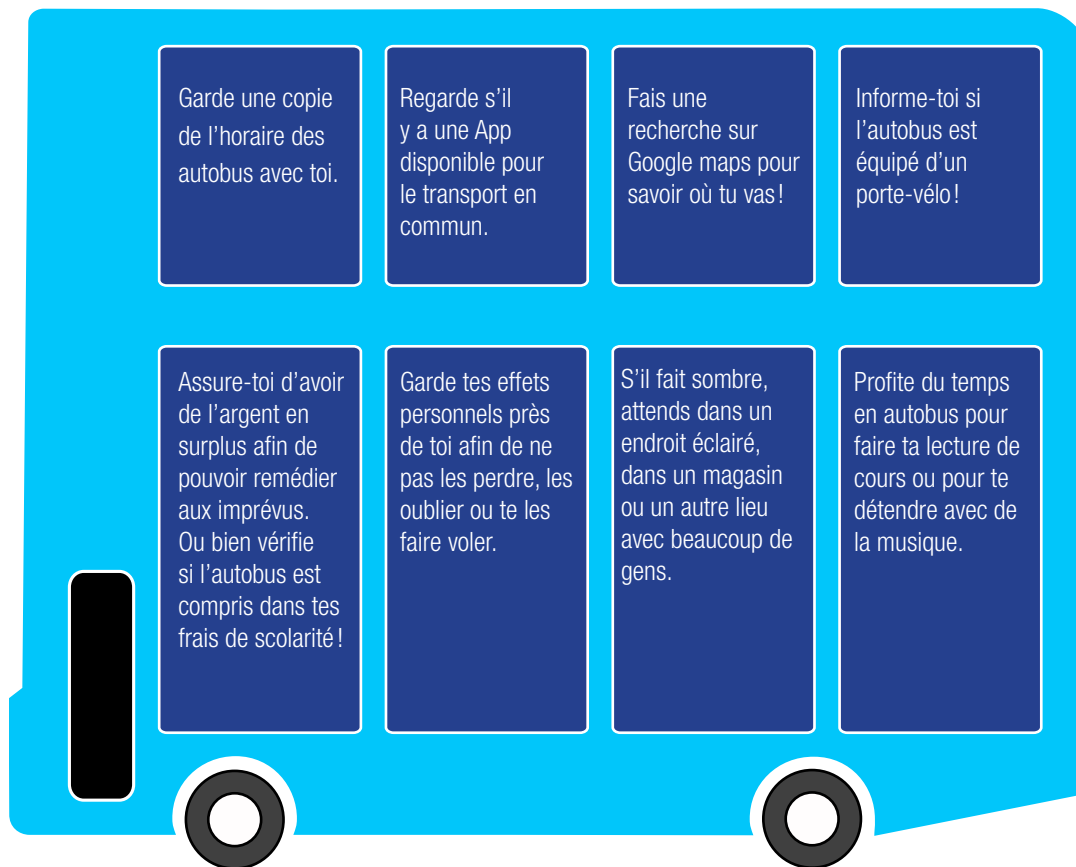
Tu dois payer pour faire ton lavage?

Maximise ton argent en faisant des plus grosses brassées et si possible, étendre tes vêtements pour les sécher.

Point A à point B; du transport actif au véhicule personnel

Que tu restes à la maison pour tes études postsecondaires ou que tu déménages, il te faut un mode de transport.

Tu prends l'autobus de ville?



Tu as un véhicule?

Si tu choisis de te procurer une voiture, souviens-toi qu'il y a beaucoup de **dépenses** associées à une auto, telles que les assurances, l'entretien ainsi que les frais de stationnement. Aussi, il y a des choses que tu dois tenir compte afin de garder ton véhicule en bonne condition.

- Assure-toi que tu as assez **d'essence** dans ta voiture (plus que la moitié), surtout si les températures sont extrêmes.
- Assure-toi de garder une bouteille de liquide **lave-glace** dans ton auto et apprends comment en ajouter.
- Vérifie toutes tes **lumières** une fois par mois. Les lumières avant et arrière, celles servant à signaler et les feux de freinage.
- Il est important de faire changer ton **huile** chaque 3 mois ou après avoir parcouru 3 000 km.
- Il est également important de faire une rotation et un gonflement de tes **pneus** 2 fois par année.
- Vérifie l'état du **pneu de rechange** 2 fois par année.
- Change tes **essuie-glaces** 1 fois par année, de préférence durant l'automne.
- Une fois par année, rends-toi chez un mécanicien afin de faire une **visite technique** de ta voiture pour déceler tout problème éventuel.

Déménager pour aller au postsecondaire est une grosse aventure! Je suis contente d'être déménagée une semaine avant le commencement des classes afin de m'orienter avec ma nouvelle ville! Le support de ma famille et mes amis a vraiment aidé ma transition!

- Miranda,
étudiante collégiale



Quand vient le temps de retourner à la maison, vérifie auprès de ton institution postsecondaire pour voir s'ils offrent des billets d'autobus à un prix diminué.



Fais du transport actif et utilise ta bicyclette!



Pour plus d'information au sujet de tes droits de réparation de véhicule automobile, [clique ICI](#).



Tu t'abonnes à un service d'assistance routière? Vérifie s'il y a un forfait étudiant.

Bouffer, bouger, dormir et répéter !



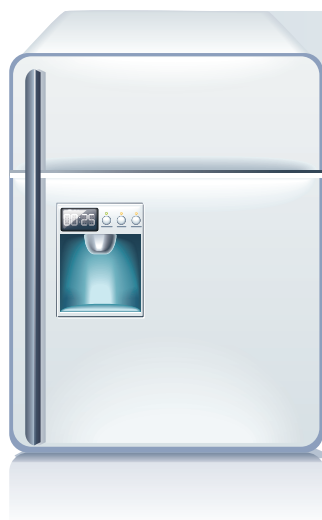
Bouffer, bouger, dormir et répéter!



Que devrais-je avoir dans ma cuisine?

Avec une armoire bourrée de produits de base, un repas santé, rapide et même économique peut être préparé à n'importe quelle heure de la journée.

• Pommes de terre • Pain et/ou wraps • Craquelins à grains entiers • Beurre d'arachide ou d'amande	• Pâtes à grains entiers • Céréales chaudes et froides • Noix	• Huile d'olive ou de canola
• Légumineuses : pois, lentilles, haricots secs ou en conserve, à faible teneur en sel • Épices : romarin, basilic, estragon, origan, cari, cumin, poivre, sel, paprika, cannelle, etc.		
• Fruits et légumes en conserve • Soupes en conserve à faible teneur en sel • Sauces tomates pour pâtes en canne ou en réserve à faible teneur en sel • Riz brun et autres grains entiers, ex. : quinoa, orge ou couscous • Saumon, thon pâle, poulet et sardines en conserve dans de l'eau et à faible teneur en sel		



- Fruits et légumes congelés
- Pain et/ou wraps de surplus
- Lait en sac (peut être congelé pendant 2 mois)
- Viande, poulet et poisson sans croûte, congelés – y compris les viandes hachées maigres
- Fruits frais prêts à manger, ex. : pommes, oranges
- Légumes frais prêts à manger, ex. : mini-carottes, tomates cerise
- Lait en canette
- Yogourt
- Fromage
- Œufs



Pour des recettes santé et faciles, [clique ICI](#) et [ICI](#).



Tu as de la difficulté à bien te nourrir?

Voici des ressources qui peuvent t'aider:

- Banque alimentaire étudiante
- Boîte de bonne bouffe



Les aliments de base pour ta cuisine sont modifiables selon tes goûts et tes restrictions alimentaires.

Pour une liste d'épicerie des aliments de base à imprimer et apporter avec toi à l'épicerie, [clique ICI](#).



Comme tu le sais, toutes les viandes ne sont pas cuites à la même température.

Pour une liste complète de temps et de température de cuisson, de temps d'entreposage recommandé, ainsi que pour savoir comment bien nettoyer sa cuisine, [clique ICI!](#)

Bien manger sur un budget serré

Avant d'aller au magasin, planifie tes repas...

- Regarde les circulaires pour les **rabais** – planifie en accord
- Pense toujours aux **restants**
- Prépare des recettes **en saison**
- Cuisine en grosses quantités – plusieurs recettes peuvent être **congelées** en plus petites portions
- Prévois plus souvent des **repas sans viande** – les légumineuses sont d'excellentes sources de protéines (secs ou en conserves)
- Écris le menu et prépare une **liste d'épicerie** – en suivant ta liste, tu évites de dépenser de l'argent sur des aliments dont tu n'as pas besoin

Arrivé à l'épicerie :

- Vérifie les **ventes**
- Évite de faire les épicerie quand tu as **faim** : tu seras moins tenté d'acheter n'importe quoi
- Recherche les produits sur les étagères du **haut et du bas** – les aliments au niveau des yeux sont souvent plus chers
- Vérifie les **dates d'expiration** – assure toi que tu auras assez de temps pour manger tout le produit afin d'éviter le gaspillage
- Regarde à la section des **offres spéciales** – les coupes de viandes moins dispendieuses peuvent être très bonnes avec de la marinade et les légumes en vente sont bons pour des soupes ou ragoûts
- Choisis les **marques maison**, elles sont souvent moins chères
- Compare les **prix unitaires** sur les étiquettes du magasin pour savoir quel produit est moins cher par unité



Savais-tu que certaines épicerie offrent des rabais aux étudiants?

Informe-toi auprès de ton épicerie ou fais une recherche internet.

Gruau : sachets individuels

3,19\$

~~1,40\$~~ / 100g

Gruau : sac

3,19\$

~~31,9¢~~ / 100g

Malgré le fait que les 2 produits sont le même prix, le prix unitaire du gruaau en sac est beaucoup moins cher, ainsi tu en as plus pour ton argent !

Faire des choix santé à l'épicerie

- Choisis la plupart de tes aliments dans la périphérie de l'épicerie, où sont entre autres situés les fruits et légumes, la viande fraîche et les produits laitiers
- Mange avant de te rendre à l'épicerie pour éviter des achats impulsifs riches en gras, sucre ou sel
- Utilise l'étiquette nutritionnelle afin de comparer la valeur nutritive de différents aliments et alors faire un choix meilleur pour la santé

Valeur nutritive		
par 125 mL (87 g)		
Teneur	% valeur quotidienne	
Calories 80		
Lipides 0,5 g		1 %
saturés 0 g		0 %
+ trans 0 g		
Cholestérol 0 mg		
Sodium 0 mg		0 %
Glucides 18 g		6 %
Fibres 2 g		8 %
Sucres 2 g		
Protéines 3 g		
Vitamin A 2 %	Vitamin C 10 %	
Calcium 0 %	Fer 2 %	

Les étiquettes ne sont pas sur les produits frais tels que les fruits et légumes, ou les coupes de viande fraîches, mais sur les produits en conserves ou en emballage commercial.

Sur l'étiquette, il faut faire attention à 3 choses :

1. La **portion** définie sur le produit – en mangeant la portion indiquée, tu obtiendras le montant de nutriments indiqués sur l'étiquette.
2. Les **calories** – ceci te dit combien d'énergie l'aliment fournit par portion.
3. La **valeur quotidienne** – un pourcentage (de 0% à 100%) pour indiquer si un aliment est haut ou faible en teneur d'un nutriment.

Quand on lit **5 % ou moins** sur l'emballage d'un aliment, cela signifie que cet aliment est à faible teneur en ce nutriment. Si le pourcentage est de **15 % ou plus**, cet aliment est à haute teneur en ce nutriment.

Quels sont les nutriments dont on veut **réduire** dans notre alimentation?

- Le gras
- Les gras saturés
- Les gras trans
- Le sodium (le sel)
- Le cholestérol

Quels sont les nutriments dont on veut **augmenter** dans notre alimentation?

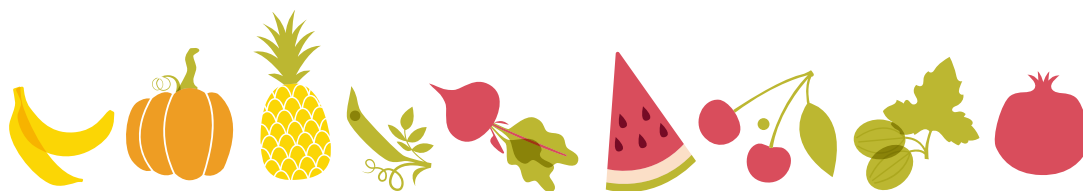
- Les fibres
- Le calcium
- Le fer
- La vitamine A

Comparaisons d'aliments

Voir l'exemple ici-bas avec plusieurs marques de barres granolas connues. Pour maximiser la valeur nutritive, miser sur une barre qui contient moins de 5 grammes de gras total et moins de 2 grammes de gras saturés par portion, ainsi que plus de 2 grammes de fibres.

Barres granola

Val Nature - Avoine et miel (40g)	Barre tendre Chewy de Quaker - Brisure de chocolat (23g)	Nutri-Grain (37g)	Fibre one - Avoine et beurre d'arachide (40g)
• 190 calories • 6g de gras • 0.5g de gras saturé • 12g de sucre • 4g de protéine • 2g de fibre	• 100 calories • 3g de gras • 1g de gras saturé • 7g de sucre • 1g de protéine • 2g de fibre	• 120 calories • 3g de gras • 0.5g de gras saturé • 12g de sucre • 2g de protéine • 3g de fibre	• 140 calories • 4.5g de gras • 2g de gras saturé • 8g de sucre • 3g de protéine • 9g de fibre



Quand l'alimentation devient problématique

Comme toutes périodes de transitions, les études postsecondaires sont un temps de changements et nouveautés qui sont souvent accompagnés de stress. Certaines personnes peuvent se tourner vers la nourriture pour du réconfort. Il est normal de manger beaucoup à l'occasion, par exemple si des aliments ont l'air très appétissant. Cependant, il existe un problème plus sérieux appelé la frénésie alimentaire « binge eating ». Ceci est moins commun et est accompagné d'une détresse psychologique. Voici des signes possibles pour t'aider à reconnaître la frénésie alimentaire :

- manger une **grande quantité** d'aliments dans peu de temps ;
- se sentir comme si sa consommation alimentaire est **hors de contrôle** ;
- manger sans avoir faim, parfois jusqu'à ce que cela fasse **mal** ;
- manger souvent seul ou **en secret** ;
- se sentir **déprimé, honteux ou coupable** à propos de sa consommation alimentaire.

Si toi ou quelqu'un que tu connais présente ces signes, s.v.p. en parler à une personne en qui tu as confiance ou un professionnel de la santé. Il est important d'aller chercher de l'aide!



Le sommeil est la clé de la guérison! De plus, le sommeil donne un repos à l'esprit et au corps. Une bonne nuit de sommeil favorise la santé holistique d'un individu.



Les cafétérias style buffet peuvent mener à la surconsommation.



Ressource

Pour un guide pratique des portions pour un repas santé, [clique ICI](#).



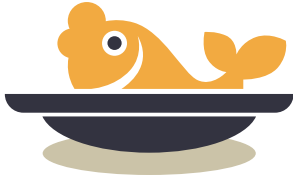
Pour plus d'information sur les troubles alimentaires, [clique ICI](#) et [ICI](#).

Idées de repas et de collations simples et santé



Déjeuner

- Roulé du matin (tortilla, beurre d'arachides, banane)
- Parfait aux fruits (yogourt, fruits, céréales de type granola)
- Sandwich du petit matin (muffin anglais, œuf, fromage, légumes)
- Smoothie (yogourt et fruits frais ou surgelés)
- Bol de céréales froides riches en fibres avec du lait et un fruit



Dîner

- Restants réchauffés au four micro-ondes (pâtes, chili, ragoût, casserole)
- Salade (légumes, viande, œufs, fromage ou noix, vinaigrette)
- Soupe-repas (haricots ou lentilles, variété de légumes)
- Salade de thon sur craquelins de grains entiers
- Œufs durs avec petit pain à grains entiers



Souper

- Poisson cuit au four accompagné de brocoli et de pâtes à grains entiers
- Pain de viande, pomme de terre au four, macédoine de légumes
- Chili, petit pain aux grains entiers, bâtonnets de carottes
- Sautés (variété de légumes frais ou congelés avec morceaux de poulet, bœuf, porc ou arachides et de la sauce soya avec riz ou nouilles)
- Pizza sur un pain plat - sauce aux tomates, viandes, légumes et fromage



Collation

- Légumes crus (carottes, concombres, poivrons...) avec humus
- Mélange montagnard maison composé de céréales sèches, fruits séchés et noix
- Maïs soufflé nature
- Pomme tranchée avec beurre d'amandes
- Petit muffin au son

Tu as de la difficulté à t'endormir ?

- 1 Après 17 h, évite la caféine, l'excès d'alcool, ainsi que les sucreries.
- 2 Après 17 h, évite les situations stressantes et prépare ton corps et ton esprit au sommeil avec une tisane, un bain, ainsi qu'en diminuant l'intensité de lumière dans ton environnement.
- 3 Si tu dors dans un endroit bruyant, essaye des bouches oreilles.

L'alimentation lors d'une soirée entre amis

- Évite les salades aux patates, les salades au chou crémeuses ou autres aliments qui ont beaucoup de **gras et de crème**.
- Offre d'apporter du **dessert** et apporte un plateau au fruit ou une salade au **fruit**.
- **La clé est la modération** ! Tu peux manger la moitié d'un hamburger et seulement une poignée de croustille.
- Garde un verre d'**eau** dans les mains. Tes mains seront occupées et tu seras moins porté de manger.
- Place-toi **loin** de la table de nourriture.

Être actif avec un horaire chargé et un budget serré

On sait tous que l'activité physique a un impact positif sur notre santé et notre bien-être. Pourtant, il n'est pas toujours évident d'être actif au postsecondaire, surtout avec une liste de tâches à faire qui débordent. Voici quelques outils et conseils pour t'aider à être actif.

INTÈGRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS TA ROUTINE QUOTIDIENNE!

Tu n'as pas besoin de passer 2 heures au gym à chaque jour pour être actif. Voici des idées d'activités que tu peux intégrer dans ta routine quotidienne:

- Pratique le **transport actif** – tu peux te rendre à l'école à vélo, en marchant ou débarquer de l'autobus quelques arrêts avant l'école et marcher à ta destination
- Prends les **escaliers** au lieu de l'ascenseur
- Prends des **pauses de dix minutes** pour faire de l'activité physique
- Prends des pauses à chaque heure lorsque tu fais tes devoirs pour faire des **étirements et bouger**
- Profite des installations qui existent sur **campus** – participe à des événements communautaires et des défis sur le campus
- Mets en place des **groupes de marche et d'étude**
- Fais de l'activité physique avec un groupe d'**amis**, cela motive!

J'aime faire de l'activité physique car ça me fait sentir bien dans ma peau et ça m'aide à me détendre. Malgré mon horaire chargé avec l'école et le travail, je m'assure d'incorporer l'activité physique dans ma routine quotidienne!

— Danica,
étudiante universitaire



Ressource

[Clique ICI](#)

pour une liste d'activités ainsi qu'un calendrier pour te motiver à bouger pendant la semaine.

Tu n'es pas habitué à faire de l'activité physique?

1. **Pratique une variété d'activités physiques qui te plaisent.**
- ↓
2. **Établis une routine :** incorpore l'activité physique dans ton horaire.
- ↓
3. **Ajoute un aspect social** en invitant quelqu'un à te joindre.
- ↓
4. **Diminue le temps passé devant l'écran pendant ton temps libre.**



Activité physique sur un budget:

- Le **gym** de ton institution postsecondaire est gratuit! Apporte tes amis et vas-y 3 fois par semaine!
- Les **sports intramuraux** de ton institution peuvent être une excellente façon de te garder en forme.
- Il se peut qu'il y ait des programmes gratuits offerts par des **centres communautaires**.
- Fais des exercices dans ta **chambre**! Fais une recherche Google ou Youtube pour des idées de routine.
- Tes livres d'école, des aliments en cannes et même des bouteilles d'eau font d'excellents **poids** pour du renforcement musculaire!



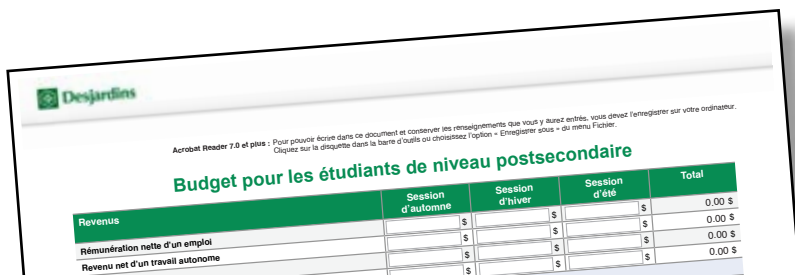
Gérer ses finances, au-delà des dépenses



Budget : trouver l'équilibre entre tes dépenses et tes revenus

En tenant compte des frais d'études, du loyer, des dépenses liées à la nourriture, aux livres, au transport, etc., on réalise que l'éducation postsecondaire n'est pas gratuite. Faire un budget est une excellente habitude à adopter. Ceci aidera grandement à ta santé financière, ainsi qu'à ta santé mentale!

Voici un outil Desjardins dont tu peux te servir pour esquisser une planification de tes dépenses à partir de tes revenus.



The image shows a screenshot of a budget tool from Desjardins. The title is "Budget pour les étudiants de niveau postsecondaire". It is a table with columns for "Revenus", "Session d'automne", "Session d'hiver", "Session d'été", and "Total". The rows include "Rémunération nette d'un emploi", "Revenu net d'un travail autonome", and "Total". The "Total" column shows values of 0.00 \$ for each row.

	Session d'automne	Session d'hiver	Session d'été	Total
Revenus				0.00 \$
Rémunération nette d'un emploi				0.00 \$
Revenu net d'un travail autonome				0.00 \$



Clique ICI

pour télécharger ce document.

Conseils pour planifier et gérer son budget

- **Catégorise** tes dépenses. Combien d'argent planifies-tu dépenser pour ton hébergement, ta nourriture, tes vêtements, tes sorties, etc. ? Sois réaliste et garde en tête tes objectifs à long terme.
- Identifie la différence entre tes **besoins** et tes **désirs**. Consacre tes dépenses envers tes besoins en premier.
- La vie est **imprévisible**. Garde de l'argent de côté dans ton budget pour autres dépenses.
- Garde et organise tes **factures** et tes **reçus**. Ceci simplifiera la tâche de talonner tes dépenses et la tâche de faire tes impôts.
- Note et talonne tes **dépenses** pour chaque catégorie.
- **Revois** ton budget de façon régulière.
- Tu remarques que tu dépenses plus que prévu dans une catégorie spécifique de ton budget ? Modifie ton budget en conséquence ou donne-toi comme objectif de **réduire** ces dépenses !
- Tu dépenses trop facilement avec une carte de débit ou de crédit ? Utilise de l'**argent comptant**; tu seras plus conscient de ce que tu dépenses. Tu peux même t'organiser des enveloppes pour chaque catégorie de dépenses avec le montant d'argent comptant que tu t'alloues pour le mois.



Tu as des difficultés à payer tes factures et ton loyer ?

Voici des ressources qui peuvent t'aider :

- Les fonds d'urgence communautaire
- Ton institution financière



Pour des conseils pour bien manger sur un budget serré, [clique ICI](#).



Si tu as déjà de l'assurance médicale, il est possible de se retirer du plan de santé de ton institution et d'économiser de l'argent.

Manières d'augmenter tes revenus

- Trouve un emploi à temps partiel.
- Applique pour des bourses.
- Applique pour RAFÉO.
- Obtient un prêt.

Manières de réduire tes dépenses

- Surveille les aubaines autant au centre d'achat qu'à l'épicerie.
- Ne laisse pas la nourriture manger ton budget.
- Partage les dépenses avec tes colocataires (ex. nourriture, internet).
- Prépare le souper avec tes amis au lieu de sortir au restaurant.
- Procure-toi du matériel scolaire usagé lorsque c'est possible.
- Vérifie la possibilité d'obtenir un forfait étudiant sur tes services d'internet, de câble et de téléphone.
- Évite les pénalités et paye tes factures à temps.
- Évite de passer trop de temps au centre d'achat.

Tu as plus de dépenses que de revenus ? Tu aimerais épargner pour un projet spécial ? Afin d'équilibrer ton budget, tu as l'option d'augmenter ton revenu et / ou de réduire tes dépenses.



À la recherche d'emploi à temps partiel?

Une façon d'augmenter ton revenu est d'obtenir un emploi à temps partiel. Voici quelques trucs qui t'aideront sans doute lors de ta recherche d'emploi.

Rédige ta lettre de motivation et ton CV

- Informe-toi auprès des **services d'emploi** sur ton campus. Ils offrent certainement des ateliers sur la rédaction de la lettre de motivation et du CV.
- Ton CV est ta façon de faire une bonne impression.
- Il est important de **garder ton CV à jour et dans les deux langues!**

Où trouver un emploi?

- Département d'**aide financière** et de carrière de ton institution postsecondaire
- Des **entreprises** dans ton quartier
- Divers **services d'emplois**
- **Journaux** locaux
- Recherches à l'**internet**
- Des endroits où tu as déjà fait du **bénévolat**
- Régime travail-études de l'Ontario
- Guichet-Emplois du gouvernement du Canada



Clique **ICI** et **ICI**

pour de l'aide avec ton CV.



Maintiens toujours un image professionnel, que ça soit en personne ou sur les médias sociaux.

Tu as été rappelé pour une entrevue ?

- **Informe-toi** au sujet de l'organisme avant l'entrevue.
- Penses à des **réponses** aux questions possibles.
- Imprime une **copie supplémentaire** de ta lettre de motivation et de ton CV.
- **Habille-toi convenablement.**
- Assure-toi de consulter tes **références** avant l'entrevue.

- **Sois ponctuel** : Arrive 10 minutes à l'avance.
- Prépare une page de référence afin de la présenter au besoin lors de l'entrevue.
- Prépare tes **questions** au sujet de l'emploi.
- **Réfléchis** avant de parler.
- **Serre la main** de la personne qui fait l'entrevue en arrivant et en quittant.
- Sois **confiant** !
- Sois **professionnel** !



En tant qu'employé, tu as des droits, notamment : des heures raisonnables de travail, un salaire juste et des pauses. **Clique ICI** pour en découvrir plus!

Aide financière de RAFÉO

Le Régime d'aide financière aux étudiantes et étudiants de l'Ontario (RAFÉO) propose deux formes d'aide financière fournie par le gouvernement de l'Ontario et le gouvernement fédéral :

- des **bourses**, que tu n'as pas à rembourser et
- des **prêts** d'études, que tu dois rembourser.

Une seule demande au RAFÉO te donne accès à une variété de programmes d'aide financière, selon ta situation particulière.



Pour en savoir plus,

[clique ICI!](#)

Bourses: pas seulement un accessoire

Savais-tu qu'environ 15 millions de dollars consacrés annuellement à des bourses ne sont pas réclamés? Essaie ta chance, impossible de gagner de l'argent si tu ne soumetts pas ta candidature!

Où trouver des bourses?

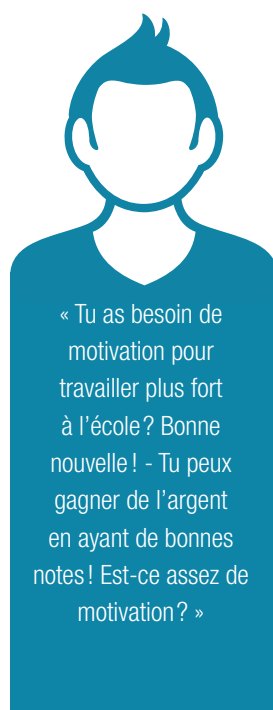
- Conseil d'**orientation** de ton école secondaire.
- **Site web** de ton institution postsecondaire.
- Département de ton programme.
- Il y a aussi des sites qui rassemblent plusieurs bourses! [Clique ICI](#) pour en découvrir un!
- Certains **lieux de travail** de parents, tuteurs et tutrices offrent des bourses. Demande-leurs.
- Recherche générale sur **Google!**

Même si ça m'a pris longtemps pour appliquer pour des bourses, elles ont beaucoup réduit mon stress financier durant l'année scolaire.

— Donatien,
étudiant collégial



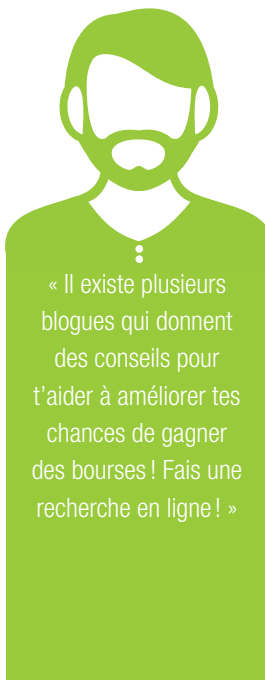
Conseils pour t'aider à augmenter tes chances de gagner des bourses



« Tu as besoin de motivation pour travailler plus fort à l'école? Bonne nouvelle! - Tu peux gagner de l'argent en ayant de bonnes notes! Est-ce assez de motivation? »



« D'autres bourses récompensent les gens qui s'impliquent dans leur communauté. Garde une liste de tes heures de bénévolat, des groupes dont tu fais partie et de toutes tes activités parascolaires! »



« Il existe plusieurs blogues qui donnent des conseils pour t'aider à améliorer tes chances de gagner des bourses! Fais une recherche en ligne! »



« Dresse une liste de personnes références qui peuvent témoigner de tes diverses activités. Assure-toi que tu maintiens une bonne relation avec ces personnes afin d'avoir de bonnes références! »

Les bourses que j'ai gagnées m'ont motivées à travailler davantage pour obtenir des bonnes notes. Elles ont aussi réduit mon stress financier.

— Renée
étudiante universitaire



Même si tu ne satisfais pas à toutes les conditions d'obtention d'une bourse, fais néanmoins ta demande.

Tu appliques pour une bourse qui nécessite une dissertation ?

- Assure-toi de savoir ce que les **bienfaiteurs** de la bourse cherchent afin que tu puisses bien justifier pourquoi tu la mérites. Est-ce d'excellentes notes, de l'engagement communautaire ou du leadership ?
- Consulte les dissertations des gagnants du passé. Ils peuvent te donner de l'**inspiration** et t'aider à mieux cibler ton texte.
- **Sois passionné et convaincant!** Tu dois convaincre les lecteurs que tu es le meilleur choix pour la bourse.
- Fais la **révision** de ton texte. Tu peux aussi le faire revoir par tes amis ou des services de rédaction pour t'assurer qu'il n'y a pas de fautes.

Prêt : l'argent ne pousse pas sur les arbres, mais on peut en emprunter !

Voici une gamme de prêts destinés aux étudiants. Si tu désires obtenir une liste exhaustive de types de prêts, prends rendez-vous avec ton institution financière.

Carte de crédit

Lorsque tu as une carte de crédit, c'est une institution financière qui te prête de l'argent. C'est elle qu'il faut contacter pour obtenir du crédit. Certains commerçants offrent également des cartes de crédit (ex : Sears).

Avantages d'une carte de crédit

- Permet de te bâtir un **dossier de crédit**
- Pratique lorsque tu effectues des **achats sur le web**
- Souvent acceptée partout dans le **monde**

Dangers d'une carte de crédit

- Peut affecter ta cote de crédit si tu payes ton compte en **retard** *
- Peut t'inciter à **dépenser** plus que prévu
- Peut te coûter **cher** si tu étales les paiements

Pour recevoir une carte de crédit, il faut remplir un formulaire (en ligne ou par écrit) et soumettre ta demande. Ta demande sera acceptée ou refusée.

Magasine pour ta carte de crédit afin de profiter des meilleurs taux et avantages!

1. Surveille les **taux d'intérêts**.
2. Vérifie s'il y a des **frais annuels**.
3. Certaines cartes offrent des taux réduits pour les **étudiants**.
4. Certaines cartes offrent des **récompenses** à l'utilisation.
5. Si on t'offre une **assurance**, vérifie quel est le coût et si tu en as vraiment besoin.



Tout prêt d'argent est soumis à des délais de remboursement. Non seulement tu vas devoir rembourser cet argent, mais il y a de fortes chances que ce soit avec un taux d'intérêt. Informe-toi afin de choisir le meilleur type de prêt adapté à ta situation.



*Si ton dossier de crédit est mauvais, tu auras beaucoup de difficulté à obtenir toute forme de prêt (auto, marge de crédit, cellulaire, etc.).

Marge de crédit

Une marge de crédit est un type de prêt qui te permet d'emprunter de l'argent jusqu'à un montant limite préétabli.

Tu peux retirer ou transférer de l'argent de ta marge de crédit en tout temps :

- au moyen d'un **chèque**;
- par un retrait à un **guichet automatique** bancaire;
- par **téléphone** ou **en ligne**.

Comme une carte de crédit, à mesure que tu rembourses l'argent emprunté, tu peux réutiliser ta marge de crédit jusqu'à ton montant limite.

La différence entre une marge de crédit et une carte de crédit : quand tu utilises ta marge de crédit, **tu dois payer des intérêts sur le montant emprunté dès que tu le retires**.

Lorsque tu détiens une marge de crédit, tu reçois un relevé mensuel qui indique ta solde, c'est-à-dire le montant courant que tu dois. Chaque mois, tu dois effectuer au moins le versement minimum requis pour ce solde.



Une marge de crédit juste pour les étudiants!

Cela te permet de couvrir les dépenses de base telles que les frais de scolarité, les livres, le loyer et les repas.

De plus, le taux d'intérêt est moins élevé que ceux des cartes de crédit, des prêts personnels ou d'autres prêts à court terme.

Avantages d'une marge de crédit

1. Selon l'institution financière, tu ne paies habituellement **pas de frais** d'ouverture de dossier, ni de frais annuels, ni de frais de pénalité.
2. Si ton compte bancaire et ta marge de crédit sont chez la même institution financière, tu peux faire en sorte que les frais de ta marge de crédit soient **directement prélevés de ton compte**.

Inconvénient d'une marge de crédit

1. Le **taux d'intérêt** qui s'applique à une marge de crédit peut varier, selon les conditions du marché.
2. Si les taux d'intérêt augmentent beaucoup, tu peux éprouver de la **difficulté à rembourser** ton prêt.

A white silhouette of a classical building with a triangular pediment and two columns. A large white dollar sign (\$) is centered on the building's facade. The entire illustration is set against a dark red background.

Pour obtenir une marge de crédit, présente une demande auprès d'une institution financière. En la recevant, l'institution financière établira ta solvabilité, c'est-à-dire la probabilité que tu rembourseras l'argent qu'on te prête. Ton revenu, ton niveau d'endettement courant auprès d'autres institutions financières et ton pointage de crédit sont des facteurs qui seront pris en considération pour analyser ta demande et lui donner une suite.

Les impôts

Pour la majorité des étudiants, l'entrée au milieu postsecondaire signale l'arrivée d'une autre responsabilité importante : **les impôts**. Les frais de scolarité, la décision d'étudier à temps plein ou à temps partiel, le déménagement, les emplois à temps partiel et les bourses sont quelques-uns des éléments qui surviennent au cours de ce cycle de vie qui pourraient avoir un impact fiscal.

Quand est-ce que je dois préparer une déclaration de revenus ?

Les scénarios les plus communs sont :

- lorsque tu veux demander un remboursement ;
- lorsque tu veux recevoir certains crédits (exemple : crédit pour la TVH) ;
- lorsque tu dois des impôts pour l'année d'imposition à l'Agence du revenu du Canada.

Quand est-ce que les déclarations sont dues ?

Les déclarations de revenus sont typiquement dues le 30 avril de l'année suivant l'année d'imposition. Par exemple, pour l'année 2015, elles sont dues le 30 avril 2016.

J'ai soumis ma déclaration ! À quoi devrais-je m'attendre ?

Tu devrais recevoir un document intitulé « Avis de cotisation » ou « Avis de nouvelle cotisation » de l'Agence de revenu du Canada ainsi que ton remboursement dans le cas échéant.

Important : préserve ce document !

Il contient des informations valables qui pourraient t'aider lors de la préparation de déclarations futures (ex. plafond de contribution REÉR, montant de crédits de scolarité non utilisés).

Guide rapide au sujet des pièces justificatives pertinentes

Item à déclarer	Acronyme	Nom du feuillet	De qui devrais-je obtenir ce document ?
Revenues d'emploi et retenues de paie	T4	État de la rémunération payée	Employeur
Bourses d'études, de perfectionnement ou d'entretien; paiements reçus d'un régime enregistré d'épargne-étude (REÉE)	T4A	État du revenu de pension, de retraite, de rente ou d'autres sources	L'institution émettant la bourse ou l'institution financière auquel le REÉE est enregistré.
Revenus de placements, d'obligations d'épargne et intérêts de compte de banque/dépôts à terme	T5	État des revenus de placement	L'institution financière auquel l'investissement est détenu
Frais de scolarité	T2200A	Certificat pour frais de scolarité, montant relatif aux études et montant pour manuels	L'établissement d'enseignement



Pour plus de détails au sujet des impôts dans le cas des étudiants, [clique ICI](#) et

[ICI](#).

Les vrais ou faux des impôts

Tu dois garder tout reçu d'achat de livre de scolarité et / ou de ressources scolaires afin de réclamer ceux-ci sur ta déclaration.

Faux

Les crédits d'impôt pour les montants relatifs aux études et les montants pour manuels sont calculés en fonction du type du programme (temps plein vs temps partiel) et la durée de celui-ci. Ces informations sont comprises dans le feuillet T2200A préparé par l'institution postsecondaire.

Les bourses étudiantes ne sont jamais imposables et ne doivent jamais être incluses sur les déclarations fiscales.

Faux

Pour les étudiants à temps plein dans une institution postsecondaire admissible, les bourses d'études ne sont pas imposables. Cependant, ils devraient quand même être déclarés lors de la préparation de la déclaration tout en réclamant l'exemption. Cette exemption de l'imposition ne s'applique pas nécessairement si tu es inscrit à un programme à temps partiel ou si tu n'es pas admissible aux montants relatifs aux études (ex. établissement d'enseignement non reconnu) : les bourses deviennent souvent imposables ou partiellement imposables dans ces deux cas.

Si je ne dois payer de taxes, je n'ai aucun intérêt de produire une déclaration de revenus.

Faux

Même si tu ne dois pas d'impôt, il existe une gamme de crédits (ex. crédit pour la TVH) pour lesquels une déclaration déposée est requise pour te rendre admissible à ces crédits. Le fait de déclarer augmentera aussi ton plafond de contribution REÉR, ce qui peut s'avérer une stratégie sage si tu envisages utiliser cet outil d'épargne dans le futur.

Les crédits d'impôts provinciaux et fédéraux liés à l'éducation (frais de scolarité, montant relatif aux études, montant pour manuels) peuvent être transférés à un parent ou un garant afin de réduire leur fardeau fiscal.

Vrai

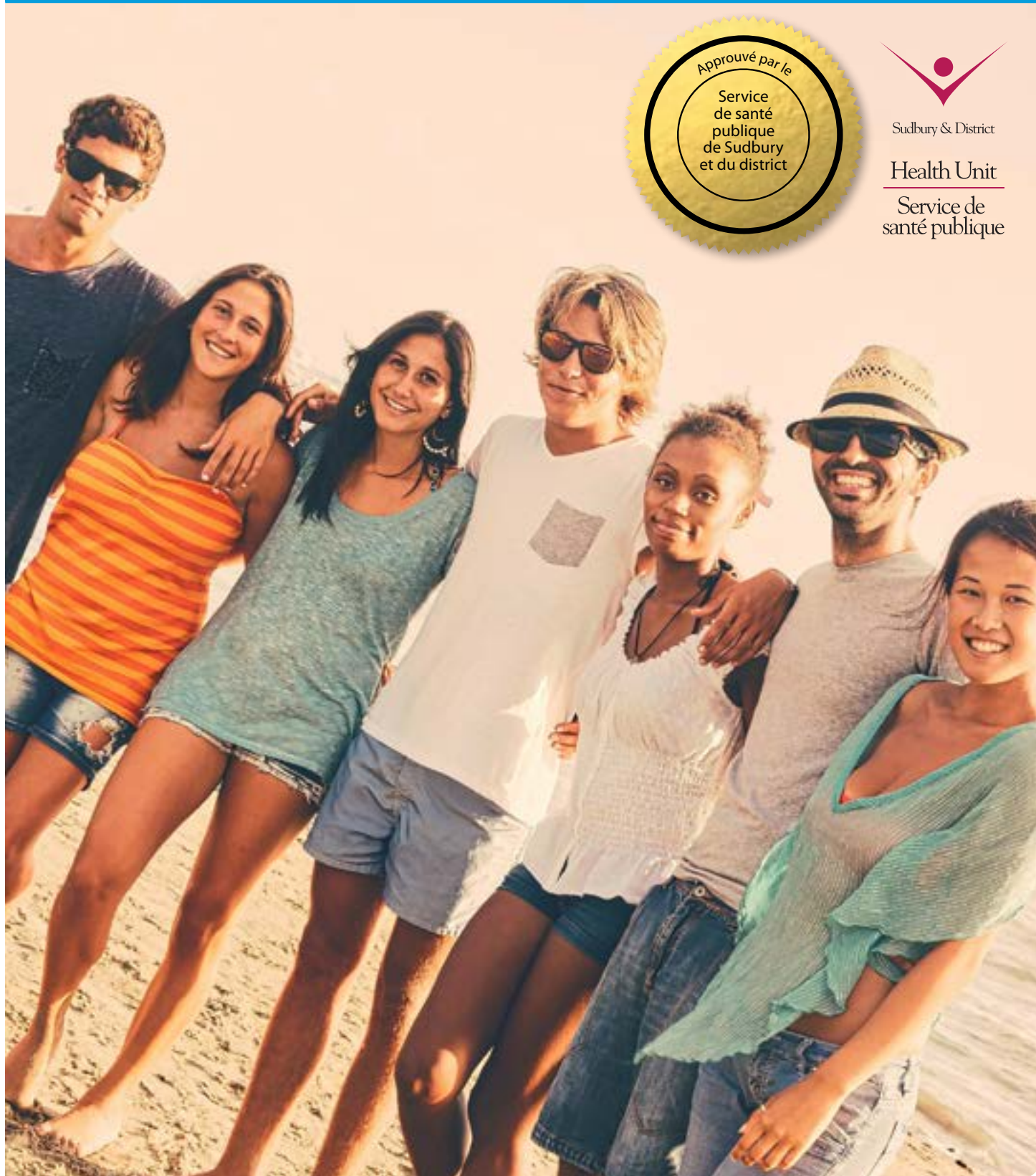
L'étudiant peut élire, lors de la préparation de sa déclaration, de transférer un montant maximal de 5 000 \$ en crédits à un parent, à un époux ou un conjoint de fait ou à un grand-parent. Alors que l'étudiant perd la capacité d'utiliser ces crédits pour la réduction de ses impôts personnels, ce transfert peut présenter une stratégie fiscale sur le plan familial.

Les crédits d'impôts provinciaux et fédéraux liés à l'éducation doivent être transférés s'ils ne sont pas tous utilisés ou transférés dans l'année de la déclaration. Sinon, ils sont perdus à tout jamais.

Faux

Si l'étudiant ne peut utiliser le plein montant de ses crédits dans l'année de la déclaration, ceux-ci seront automatiquement reportés à une année ultérieure afin d'être utilisés lorsque le montant d'impôts payables est assez élevé (typiquement, dès que l'étudiant commence à travailler à temps plein).

Mener une vie sociale saine et équilibrée!



Activités parascolaires

S'impliquer hors des classes : une bonne façon de tirer avantage de ton expérience postsecondaire !

Pourquoi participer...

Faciliter ta transition et ton intégration dans ton nouveau milieu

Rencontrer de **nouvelles personnes**

Acquérir des habiletés personnelles
(ex : leadership, autodiscipline, communication)

Découvrir tes **forces**

Actualiser et **enrichir ton CV**

Où trouver des activités parascolaires ?

Publicités de l'université ou du collège

Site web de l'université ou du collège

Babillards sur le campus

Médias sociaux : Facebook, Twitter, etc.

Association étudiante

ACFO régionales

Exemples d'activités parascolaires :

Clubs, sociétés, regroupements étudiants

Groupes culturels, religieux, politiques

Journal étudiant, **radio** étudiante

Activités en résidences

Bénévolat

Sports interuniversitaires

Sports **intramurales**

Clubs sportif

J'ai vraiment adoré ma première année à l'université ! J'ai été super bien accueillie au sein de l'équipe de natation et je me suis vite sentie chez moi !! De plus, les professeurs et entraîneurs ont toujours été prêts à m'aider à concilier mon sport et mes études.

- Léa,

étudiante universitaire



Comment élargir son cercle d'amis

Le postsecondaire est un environnement qui te permet de rencontrer de nouvelles personnes à chaque journée !

- **Présente-toi** aux personnes qui t'entourent, surtout celles dans tes classes et ta résidence.
- Fais une bonne **première impression**. N'oublie pas de **sourire** !
- Tu ne te sens pas confortable à **socialiser** avec des gens que tu ne connais pas ? C'est correct, mais parfois il faut sortir de sa zone de confort pour former de nouveaux liens.
- Aie un **esprit ouvert**. Tu ne sauras pas avec qui tu créeras de bonnes relations si tu gardes un esprit fermé.
- Tu as rencontré quelqu'un avec qui tu aimerais développer une amitié ? Échangez vos **informations contact** et faites des plans ensemble.
- **Ne te décourage pas**. Si quelqu'un ne peut pas passer du temps avec toi, ne le prends pas à cœur.
- **Garde contact** avec le monde que tu rencontres. Les amitiés se développent avec le temps.

Où rencontrer de nouveaux amis ?

- Participe aux événements de ton institution ! La **semaine froche** est toujours pleine d'activités qui ont comme but de créer des amitiés.
- Si tu habites en **résidence**, participe aux activités organisées par la résidence.
- Passe du temps dans les **endroits communs** du campus tels que la bibliothèque et le centre étudiant.
- Implique-toi dans les **activités parascolaires** qui t'intéressent. Des amitiés fortes sont basées sur des intérêts semblables.

Des amitiés qui endurent l'épreuve du temps...

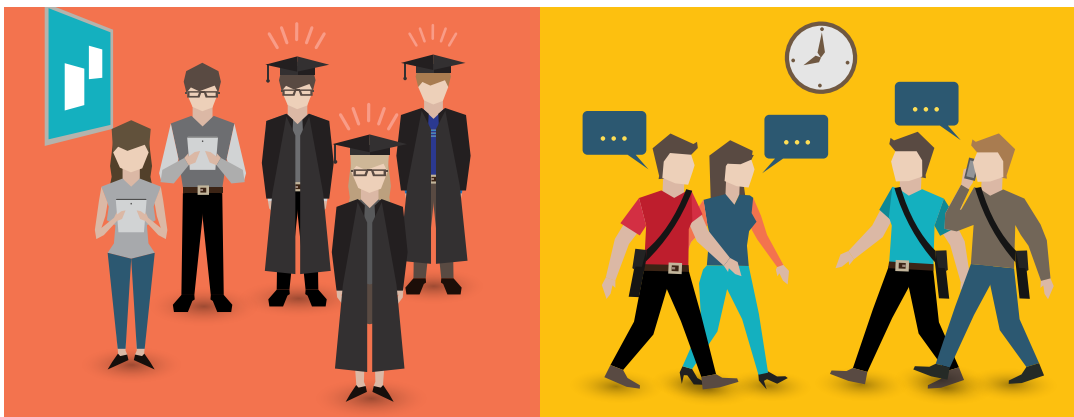
Comme n'importe quelle relation, des amitiés prennent de l'effort de la part des deux partis afin de s'épanouir.

- Démonstre du **respect** envers tes amis. Personne n'aime passer du temps avec quelqu'un qui leur cause des insécurités.
- Aie une bonne **communication** avec tes amis.
- Sois **à l'écoute** de tes amis et offre ton **aide** quand ils en ont besoin.
- Démonstre ton **soutien** lorsque tes amis entreprennent un nouveau défi. Ils feront de même pour toi.
- Des **conflits** peuvent survenir. Il est important de se faire des compromis. [Clique ICI](#) pour d'autres conseils sur la résolution de conflits.

Il est important que les efforts que tu mets dans une amitié soient réiproques.

Toi et un ami du secondaire serez séparés par vos choix d'institution postsecondaire ?

Le maintien d'une bonne amitié prend de l'effort des deux côtés. Priorise du temps à communiquer lorsque vous êtes à l'école et planifie des activités ensemble quand vous êtes retournés à votre ville d'origine ! Des amitiés peuvent survivre la distance !



Pour de l'information sur des relations saines et malsaines, [clique ICI](#).

C'est le temps de s'amuser (sur un budget)!

Parfois, il peut sembler qu'il y a très peu d'activités intéressantes à faire avec ses amis. En plus de ça, un budget peut imposer ses propres limites aux options.

Idées d'activités...

- Faites un **repas-partage** au lieu d'aller au resto! [Clique ICI](#) pour des recettes santé et [clique ICI](#) pour des idées de repas.
- Allez en **randonnée**. Explorez la nature et prenez de l'air frais.
- Faites une soirée de jeux. Tout le monde apporte un **jeu de société**!
- Utilisez les aménagements de votre **institution** postsecondaire. Informez-vous s'il y a une piscine, des courts de tennis ou de squash. C'est l'hiver? Il y a des écoles qui empruntent des **skis de fond**!
- Est-ce qu'il y a des lacs ou des patinoires sur lesquels vous pouvez **patiner** pendant l'hiver? N'oubliez pas le chocolat chaud après!
- Il fait chaud dehors? Allez à la plage et apportez-vous un **pique-nique** de sandwichs et de légumes!
- Faites du **bénévolat** ensemble. Bâti ton CV en t'amusant avec un ami!
- Allez voir des **spectacles** locaux. Beaucoup d'organismes donnent des rabais aux étudiants.
- Faites une **soirée de films**. Tout le monde apporte un film de leur collection et la majorité gagne!
- Vérifiez les activités organisées par votre **association étudiante**.



Fêter en sécurité

Tu planifies aller fêter avec tes amis? Faites-le de façon responsable et sécuritaire!

Conseils sur la sécurité lors de fêtes...

- Fête qu'avec des amis à qui tu fais **confiance**.
- Avant de sortir, fais un **plan** d'une soirée sécuritaire avec tes amis. Ceci inclut comment se rendre à la maison.
- **Ne conduis pas** si tu es sous l'influence et ne rentres pas dans l'auto de quelqu'un qui l'est.
- Garde de l'**argent** pour prendre un taxi si le plan original échoue.
- Si tu ne dors pas chez toi, assure-toi que c'est une place **sécuritaire** et que tu es entourée d'amis dont tu fais confiance.
- Si tu dois marcher tard le soir, ne marches pas seul et restes dans des **endroits éclairés**.

Malheureusement, les drogues du viol peuvent se retrouver dans des environnements de fête.

[Clique ici](#) pour savoir comment te protéger.

Relation saine vs relation malsaine

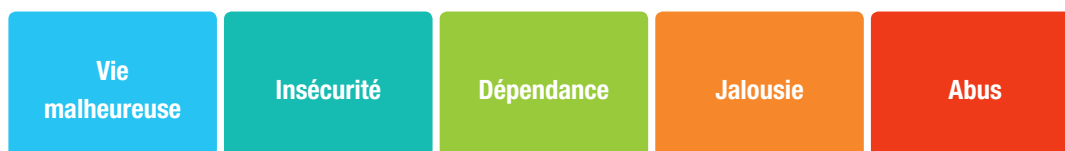
Une relation est bâtie sur la communication, le respect et l'honnêteté. Assure-toi de bien évaluer ta relation et tes sentiments afin de t'assurer que tu es dans une relation saine!

Éléments d'une relation saine



* Certaines circonstances ne sont pas négociables, telles que le refus de participer à un acte ou une relation sexuelle !

Éléments d'une relation malsaine



Abus

L'abus peut prendre diverses formes dans une relation dont physique, émotionnel ou psychologique, financier et sexuel.

Physique : l'agresseur utilise de la violence physique telle que des coups de poing ou l'utilisation d'objets pour infliger délibérément de la douleur physique à la victime.

Émotionnel ou psychologique : l'agresseur utilise de la violence verbale telle que les insultes, l'humiliation et les menaces pour nuire à l'estime de soi et la confiance de la victime.

Financier ou matériel : l'agresseur utilise des moyens tels que voler de l'argent ou imiter la signature pour exploiter la victime.

Sexuel : l'agresseur utilise différentes stratégies pour forcer la victime à participer à des actes sexuels non désirés.



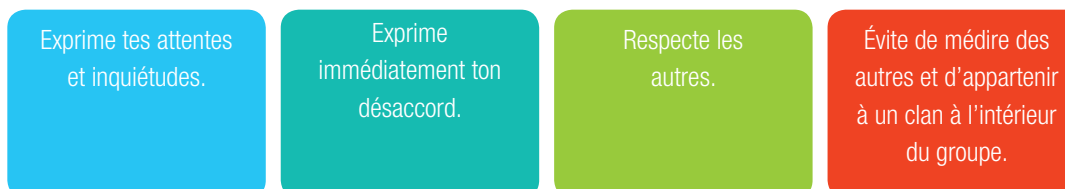
Si toi ou quelqu'un tu connais est dans une relation abusive, il est important d'en sortir ! Parles-en avec un proche ou un professionnel de la santé. Si tu es en danger immédiat, appelle le 911.

Résolution de conflits

Quel que soit le type de relation qu'on entretient avec les autres (collègues de travail, colocataire, camarade de classe, partenaire, etc.), il est possible que des conflits surviennent. Dans ce cas, il est important de :

- **Reconnaître** et admettre l'existence d'un conflit;
- **Discuter** de l'impact du conflit s'il n'est pas résolu;
- Chacun doit **exprimer ses émotions** et son point de vue face à la situation;
- S'entendre sur une **solution** qui arrange chacun ou chaque partie;
- Maintenir le contact en **communiquant** régulièrement.

Pour éviter des conflits



Pour toutes les questions concernant les relations!

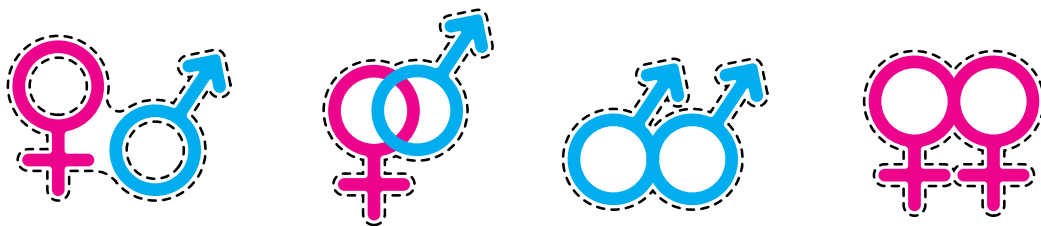


Relations intimes

Les relations intimes peuvent être une partie importante de la vie. Par contre, cela ne signifie pas que c'est nécessaire d'avoir un copain ou une copine. Étant une place où tu rencontreras plusieurs nouvelles personnes, il est possible que tu trouveras une personne dans laquelle tu t'intéresses romantiquement. Il est important de garder ces conseils en tête :

- Le début d'une relation peut être un temps très **excitant** et tu peux te retrouver à toujours vouloir être avec cette personne. Par contre, il est important de ne pas négliger tes amis ou tes études.
- Sois **honnête** lorsque tu commences une nouvelle relation. Des relations qui durent sont basées sur l'honnêteté et le **respect**.
- Tu devrais **te sentir bien dans ta relation**. Si tes émotions envers ta relation sont négatives, réévalue la situation. [Clique ICI](#) pour plus d'information sur les relations.
- Les **conflits** peuvent survenir de temps en temps et c'est complètement normal. [Clique ICI](#) pour des stratégies de résolution de conflit.

Parfois, pour de nombreuses raisons, les relations intimes se terminent. Ceci peut être un temps difficile et c'est normal de ressentir des émotions négatives, comme la tristesse ou de la colère. Éventuellement, les choses se rétablissent vers la normale. Parles-en avec quelqu'un, comme un ami ou un service de counselling, pour de l'appui durant ces moments difficiles.



Si tu rencontres quelqu'un pour la première fois, assure-toi que ta sécurité est ta priorité !

À la découverte de son orientation et de son identité sexuelle

Se rendre compte de son orientation et identité sexuelle en plus de s'accepter pourrait être un processus difficile. Tu peux être assailli de questions, telles : « Est-ce une phase ? Est-ce que je vais être accepté ? Comment vais-je l'annoncer à mes proches ? » Il va sans dire que tu te sentiras certainement seul et en conflit avec ta famille, tes amis, ta culture et ta religion. Malgré ces conflits, il est important de savoir qu'il y a beaucoup de points positifs qui vont survenir durant ton exploration, tels que de nouvelles amitiés et des relations épanouies avec certains membres de ta famille et tes amis.

Prends ton temps. Ta révélation sexuelle ne se fera peut-être pas du jour au lendemain. Ne te sens pas obligé de te trouver une catégorie. Le genre et la sexualité sont fluides et tu ne te sentiras peut-être pas confortable à 100 % sous une seule définition sexuelle ou du genre. **Tu n'as aucune obligation de rencontrer certains critères pour être « assez gai » ou « assez bisexuel », ni celle d'avoir eu des rapports sexuels pour affirmer ta sexualité.** L'important, c'est que tu t'explores à ta propre vitesse, avec tes propres méthodes et que tu puisses finir par t'accepter.

Le sexe ne t'intéresse pas ? Il est possible que tu t'identifies comme **asexuel**. C'est-à-dire que tu ne ressens pas d'attraction sexuelle pour les gens. Tu n'es pas « brisé » et tu ne vas pas nécessairement « trouver quelqu'un avec qui tu voudras avoir des relations sexuelles ».

Donc, vas-y, explore ta sexualité de façon sécuritaire et **accepte ton orientation et ton identité sexuelle**. Une garantie que cette acceptation t'apportera beaucoup de joie et sera une expérience libératrice !

Visite l'association FIERTÉ de ton institution



Il existe plusieurs ressources pour t'aider durant ce temps de questionnement.

[Clique ICI](#) et [ICI](#) pour en découvrir.

Relations sexuelles

Qu'est-ce qu'une relation sexuelle?

Les relations sexuelles incluent n'importe quel **acte qui provoque une excitation et un plaisir sexuel**. Une relation sexuelle n'est PAS simplement l'acte d'une pénétration. Avoir des désirs et des relations sexuelles est très normal et ne devrait pas être la source de honte ou d'inconfort.

Tu préfères le plaisir solo? Pas de problème, ceci s'appelle la masturbation. Il y a plusieurs façons de se masturber et il n'y a rien de mal avec ceci! C'est normal de vouloir découvrir son corps!

Consentement

Le consentement est très important dans une relation et n'est pas réservé à l'acte de la pénétration. Il couvre aussi **la permission d'être touché**, de façon sexuelle ou non. Le consentement est **obligatoire** avant de commencer l'activité!

Il y a aussi certaines circonstances dans lesquelles le consentement n'est PAS VALIDE, comme si la personne est sous l'influence d'**alcool** ou de **drogues**, la personne est **inconsciente** ou l'agresseur utilise des **menaces** afin de persuader la victime.

Il ne faut pas que tu donnes ton consentement, c'est correct de dire non et des commentaires tels que « si tu m'aimes vraiment tu me donnerais la permission de te faire l'amour » ne sont pas appropriés. Tu as aussi le droit de dire oui à une relation sexuelle un jour et non le jour d'après. C'EST TA DÉCISION et personne n'a le droit de t'enlever cette liberté!

Agression sexuelle

L'agression sexuelle est un terme utilisé pour désigner tout acte sexuel fait sans consentement. En effet, l'agression sexuelle ne se limite pas seulement aux actes physiques. Voici différentes formes d'agression sexuelle :

- l'intimidation
- des menaces
- l'harcèlement
- des attouchements
- le viol
- des contacts sexuels

Conseils à suivre...

- Si tu ne te sens pas confortable ou en **sécurité**, sors de la situation immédiatement
- Ne te mets pas dans une **situation** dans laquelle il sera difficile de sortir
- Prends un cours d'**autodéfense**
- **Parles-en** avec quelqu'un qui peut t'aider si tu te fais harceler
- Si tu dois marcher seul la nuit : reste dans des endroits bien **éclairés**

Si toi ou quelqu'un que tu connais est victime d'agression sexuelle :

- rapporte le cas au **service de police** local
- contacte l'**assistance téléphonique pour agression sexuelle**
- saches que c'est normal de ressentir des émotions comme le **choc**, la **culpabilité**, l'**anxiété** et les **sauts d'humeur**
- tu dois savoir que **ce n'est pas de ta faute**
- va te faire examiner à l'**hôpital** (il est suggéré de ne pas avoir changé tes vêtements ni avoir pris de douche avant l'examen)
- cherche quelqu'un à qui tu fais **confiance** pour t'accompagner



Le sextage est l'acte d'envoyer des textos de caractère sexuelle. Même si ta sexualité est un aspect important de ta vie, il est important d'être au courant des risques et des lois entourant la pratique de sextage. **Clique ici**, **ici** et **ici** pour t'informer!



Assistance téléphonique pour agression sexuelle
1-866-863-0511



N'oublie pas !

TU AS LE DROIT DE
REFUSER / de CHANGER
D'IDÉE À N'IMPORTE QUEL
TEMPS
lors de la relation !

Savais-tu que ce n'est pas seulement les femmes qui peuvent être victimes d'agression sexuelle et de viol? Il est important de se souvenir qu'une agression sexuelle n'est pas réservée à la pénétration non consensuelle mais qu'elle comprend tout geste et commentaire à caractère sexuel sans permission. Les hommes peuvent en être victime aussi facilement !

Contraception et protection

Il existe plusieurs méthodes de contraception et de protection avec différents avantages et désavantages. C'est la responsabilité des partenaires de s'assurer d'avoir des relations sécuritaires!

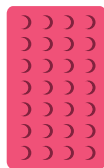
Pour plus d'information au sujet de chaque méthode, clique sur l'image.



Condom



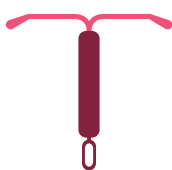
Condom
féminin



Pilule
contraceptive



Anneau
vaginal



Diapositif
intra-utérin



Contraception
injectable



Timbre
transdermique



Diaphragme



Il existe des contraceptifs d'urgence pour celles qui ne sont pas certaines si leur méthode de contraception a été efficace. Cette méthode ne devrait qu'être utilisée comme dernière option. Pour plus d'information, [clique ICI](#).



Il est possible de trouver des condoms gratuits à plusieurs endroits (ex. services de santé de ton institution, centre étudiant, services de santé publiques, centres de santé communautaires)

Il peut être difficile de discuter de la nécessité et du mode de protection avec son ou sa partenaire sexuel(le). Malgré le malaise, il est important de s'accorder sur le type de contraception et protection.

Conseils pour commencer la conversation

1. Assure-toi d'avoir la conversation au sujet de la protection **avant** d'avoir des relations sexuelles.
2. **Considère les risques** si tu décides de ne pas utiliser un mode de protection : ITS et grossesse.
3. **Achète une boîte de condoms** (ou protection de choix) afin d'être concret lors de la conversation.
4. Rappelle-toi à la fin de la journée que tu vas devoir vivre avec ton corps pour le **reste de ta vie**.
Prends de bonnes décisions afin d'en prendre soin!

Si tu crains d'être infecté, il est important d'en parler avec les partenaires avec qui tu as eu des relations sexuelles et d'aller consulter un professionnel de la santé.

Infections transmises sexuellement

En ayant des relations sexuelles, tu cours le risque d'attraper des infections transmises sexuellement. Ceux-ci peuvent entraîner des effets néfastes et permanents sur ta santé. Il est important de t'informer sur les divers ITS et de te faire tester si tu prévois ou tu as eu des relations sexuelles.

Divulagation

La divulgation est l'acte de dire au(x) partenaire(s) sexuel(s) possible(s) que tu as une infection transmise sexuellement (ITS). Les meilleures façons de faire la prévention de propagation d'ITS est d'**être honnête** avant de pratiquer une relation sexuelle risquée! Selon la loi, certaines infections transmises sexuellement doivent être divulguées soit par l'individu infecté, soit par un professionnel de la santé.



Tu penses avoir une ITS ou tu veux plus d'info?
[Clique ICI](#)

Grossesse non planifiée?

Mythe # 1 :

Concevoir est impossible lors d'un premier rapport sexuel non protégé.

Réalité :

La conception peut se faire à chaque rapport sexuel non protégé, peu importe la fréquence de ceux-ci !

Mythe # 2 :

Si tu as des rapports non protégés durant tes menstruations tu ne peux pas devenir enceinte.

Réalité :

Bien que les chances de devenir enceinte soient minimales, elles sont toujours présentes.

Mythe # 3 :

Tu ne cours aucun risque de concevoir si l'homme se retire avant d'éjaculer.

Réalité :

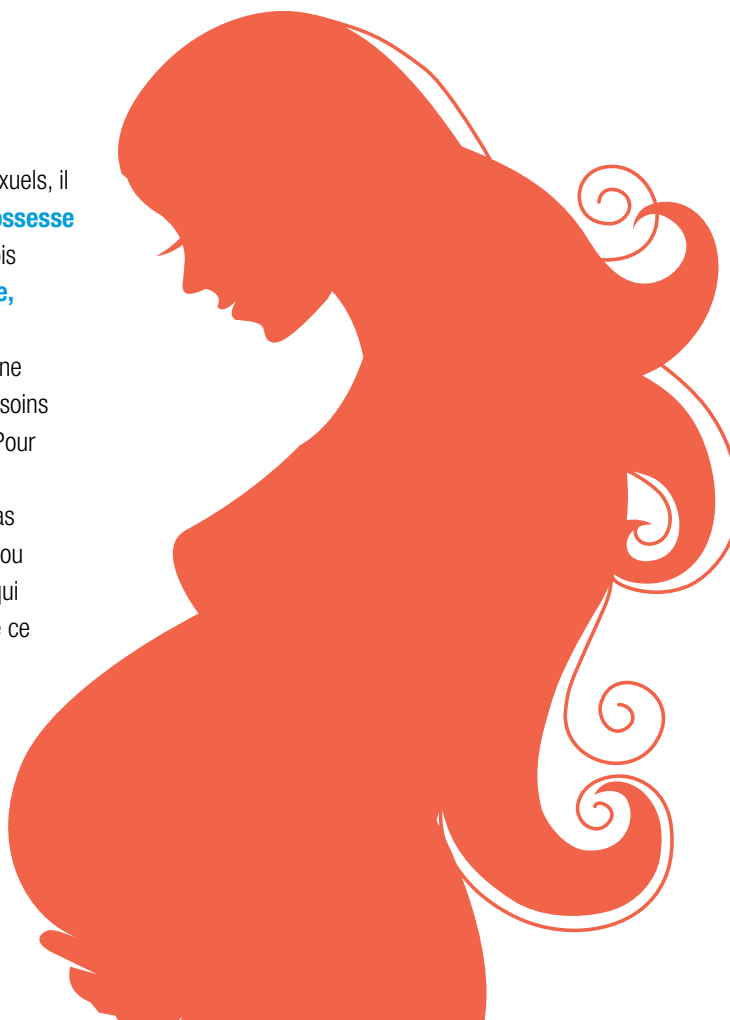
Ceci est faux. Il peut y avoir des spermatozoïdes dans la prééjaculation.



Comme femme...

Elle a le dernier mot sur les décisions par rapport à la grossesse. En 1989, la Cour suprême du Canada dicte qu'un homme n'a aucun droit d'empêcher ou de forcer une femme à avoir un avortement si celle-ci n'est pas d'accord. C'est la décision de la femme de faire le choix qui répond le mieux à ses besoins.

Lors des rapports sexuels hétérosexuels, il y a toujours la possibilité d'une **grossesse imprévue**. Si c'est le cas, tu as trois options : **poursuivre la grossesse, l'adoption et l'avortement**. Il est important d'y réfléchir et prendre une décision selon tes valeurs et tes besoins et avec laquelle tu es confortable. Pour certains, ce n'est pas une décision qui est facile à prendre. N'hésite pas de demander l'appui de quelqu'un ou d'un **professionnel de la santé** qui peut t'aider de façon neutre lors de ce processus.



La conception d'un enfant est faite à deux, alors les responsabilités devraient être partagées au sein du couple.

Alcool et responsabilités

Consommer de l'alcool est une activité commune chez les étudiants au postsecondaire. Avant de consommer de l'alcool, il est prudent de s'informer...

Limite zéro

Dans certaines circonstances, il ne faut pas consommer de l'alcool.

Il ne faut pas consommer de l'alcool si tu... n'as pas 19 ans;
utilises un véhicule, une machine ou un outil;
prends un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool;
fais une activité physique dangereuse;
as une condition médicale;
as une dépendance à l'alcool;
es enceinte ou tu prévois le devenir;
es responsable de la santé et de la sécurité d'autres personnes;
dois prendre des décisions importantes.



Tes amis tentent de te convaincre de participer à une activité qui te rend inconfortable? Qu'il s'agit de la pression pour boire, faire des drogues ou autres activités risquées, tu dois prendre tes propres décisions. Ne te laisse pas influencer par d'autres personnes. Le plus important c'est que tu vis tes propres valeurs.

Effets possibles de l'alcool

À court terme	À long terme
• Perturbation du jugement • Manque de coordination • Confusion et perte de mémoire • Nausée et vomissements • Changements d'humeur • Temps de réaction plus lent • Comportement violent	• Accidents cérébro-vasculaires • Dépression • Accoutumance • Risque plus élevé de maladies cardiaques • Ulcères à l'estomac • Cancer • Décès



Savais-tu qu'environ 40 % des accidents de la route au Canada sont causés par l'alcool !

Directives de consommation d'alcool à faible risque



Pour les femmes

- 2 verres/jour
- Max. 10 verres/semaine
- 3 verres max. dans une même occasion

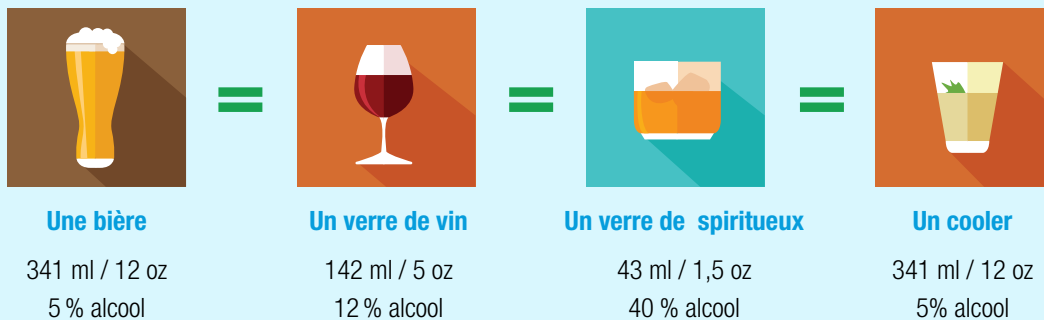
Pour les hommes

- 3 verres/jour
- Max. 15 verres/semaine
- 4 verres max. dans une même occasion



Tiens toujours compte de ton âge, de ton poids et de tes problèmes de santé qui peuvent justifier la réduction des limites suggérées.

1 consommation d'alcool =



Évite les jeux liés à la consommation d'alcool car ils mènent à la beuverie.

Consommation excessive d'alcool

Beuverie – « **Binge Drinking** » = boire une énorme quantité d'alcool dans une même occasion



Si tu bois de cette façon, tu risques de...

- Te **blessar**
- Avoir une relation sexuelle **sans protection**
- **Oublier** ce qui s'est passé le soir précédent
- **Conduire** en état d'ébriété
- Partir en voiture avec un **conducteur** qui a bu ou a consommé des drogues
- Avoir la **gueule de bois** (hangover)
- **Vomir**
- **Perdre connaissance**
- Avoir une **intoxication alcoolique**
- Entrer dans une situation de **violence**
- Être mal à l'aise ou avoir des **regrets**

Signes d'intoxication alcoolique

- Vomissement
- Ne pas être capable de se réveiller
- Peau moite et froide
- Peau pâle ou bleutée
- Respiration lente et courte
- Évanouissement
- Décès

Que faire dans le cas d'une intoxication alcoolique?

- Ceci est une **URGENCE**, appelle le 911.
- Ne laisse pas la personne toute seule.
- N'essaye pas de donner à la personne quelque chose par la bouche.
- Place la personne dans la manœuvre de Bacchus (voir image).

Manœuvre de Bacchus



1. Lève le bras droit de la personne au-dessus de sa tête et lève le genou gauche de la personne.



2. En prenant le genou et l'arrière de l'épaule de la personne, la rouler doucement vers toi en faisant attention à sa tête.



3. Incline la tête pour dégager les voies respiratoires. Place la main droite de la personne sous sa joue pour maintenir une légère inclinaison de sa tête.

4. Vérifie souvent l'état de la personne.

Conseils :

- Fixe-toi des limites et respecte-les.
- Bois lentement. Ne prend pas plus de 2 verres par période de 3 heures.
- Pour chaque verre d'alcool, bois une boisson non alcoolisée.
- Mange avant et pendant que tu bois.

Drogues

Chaque drogue a ses propres effets secondaires et risques associés. **Ceux-ci sont à éviter à tout prix !** En effet, la consommation de substances peut mettre ta vie en danger. Il est important de s'informer avant de prendre toute décision et de ne pas prendre ce sujet à la légère.

Types de drogues illicites

Stimulants

- Cocaïne
- Amphétamine
- Ecstasy

Dépresseurs

- Opiacés
- GHB

Hallucinogènes ou perturbateurs

- LSD
- Champignons
- Cannabis

Drogues de performance scolaire



La **ritaline**, la **déxédrine** et l'**adderall** sont tous des médicaments sur ordonnance qui stimulent le système nerveux central de la personne qui les prend. Ces médicaments peuvent attirer les étudiants au postsecondaire en raison de la concentration accrue qu'elle cause, par contre il y a des **effets secondaires néfastes** liés à l'abus de ces médicaments :

- Dépendance
- Anxiété
- Des épisodes psychotiques
- Risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral

Drogues du viol

Les drogues du viol comprennent des médicaments, comme la **kétamine**, l'acide gamma hydroxybutyrique (**GHB**) et le **rohypnol** qui ont des effets dépressifs sur le système nerveux. Des agresseurs peuvent utiliser ces drogues afin de rendre leurs victimes incapables de se défendre contre des avances sexuelles. Ces médicaments peuvent facilement être mis dans un breuvage sans que la victime s'en aperçoive puisqu'ils n'ont pas de goût ni de couleur. Ces médicaments prennent effet très rapidement (0 à 30 minutes après l'ingestion).

Conseils lors des sorties ou des fêtes

- Ne pas laisser tes breuvages hors de ton champ de **vision**
- Ne pas boire du « punch » ou autre breuvage venant de contenants **partagés**
- Ne pas accepter de **breuvage** d'autres personnes
- Entoure-toi d'amis à qui tu fais **confiance**
- Toujours dire à quelqu'un où tu vas être
- Apporte ton téléphone **cellulaire**
- Jumelle-toi avec un (e) ami (e) et **reste ensemble**
- Désigner une personne dans ton groupe d'amis qui ne prendra pas d'alcool et qui aidera à assurer la **sécurité** des autres

Si toi ou quelqu'un que tu connais pense avoir ingéré une drogue de viol, obtient **de l'aide immédiatement** en appelant le **911**.



Clique ICI pour voir un tableau descriptif des drogues.



Clique ICI pour en savoir plus au sujet des risques et dangers de la drogue.



Penses-tu que toi ou quelqu'un que tu connais a un problème concernant la drogue ou l'alcool ?

Ligne d'aide
sur la drogue et l'alcool
1-800-565-8603



Savais-tu que...

Les agresseurs peuvent aussi être des gens que tu connais. Il est donc important de te protéger dans toute situation et avoir un groupe d'amis qui veillent à ta sécurité et vice versa.



Il faut éviter À TOUT PRIX de prendre des médicaments sur ordonnance qui ne vous ont pas été prescrits !

Vivre tes émotions... sans les laisser te contrôler



Tu te sens stressé ?

Comme toutes périodes de transitions, les études postsecondaires sont un temps de changements et nouveautés qui sont souvent accompagnés de stress.



Un peu de stress est bénéfique...

Un montant raisonnable de stress ont des bienfaits qui contribuent au succès!

- Améliore le niveau de **concentration**
- Améliore tes capacités d'**adaptation**
- Contribue à la **pensée critique**
- Te pousse à essayer de **nouvelles** choses
- Te motive à réaliser tes **ambitions**

Par exemple : Un projet qui vaut 50% de ta note est à remettre dans 2 jours! Cette date limite peut être une source de stress positive si elle t'aide à te motiver et concentrer pour compléter le projet.

Trop de stress ne l'est pas...

Le stress extrême ou continu est néfaste pour la santé.

Signes et symptômes de stress négatif :

- Incapacité de **concentrer** ou de compléter des tâches
- Sautes d'**humeur**
- **Manque** d'énergie
- **Difficulté** à dormir ou à rester réveillé
- Changement d'**appétit**
- Anxiété ou **dépression**
- **Isolement**
- **Problèmes** de santé physiques ou mentaux

Par exemple : Entre les demandes exigeantes de tes profs, des conflits avec tes coloc, le sac de vêtements sales qui déborde et les examens qui commencent, non seulement est-ce que tu es stressé, mais tu te sens incapable de surmonter les défis. En fait, depuis quelques mois tu te sens désespéré - tu n'as plus d'énergie ou de motivation.

Cinq conseils pour prévenir le stress...

1. **Organise-toi.** Prends contrôle de la façon dont tu dépenses ton temps et ton énergie.
2. Prends du temps pour toi. Incorpore des **loisirs** dans ton horaire.
3. **Sois actif.** Ta santé mentale et ta productivité en profiteront.
4. **Repose-toi.** Dors 7 à 9 heures par nuit et prend des pauses d'étude.
5. Ne pas utiliser de **drogues** ou d'**alcool** comme outil de gestion du stress. Ceux-ci ne font que masquer le stress.



Savais-tu qu'être stressé est tout à fait normal? Une vie sans stress n'existe pas. L'absence totale de stress apaise seulement les morts.

Bien que tu sois occupé, assure-toi de ne pas négliger ta santé n'y tes besoins d'hygiène de base.



Si ton niveau de stress déborde, il est important d'en parler avec quelqu'un, soit ta famille, tes amis ou un professionnel de la santé. N'hésite pas d'avoir recours au service de counseling de ton institution postsecondaire ou des organismes dans la communauté comme un centre de santé communautaire.

Pendant ma première année, je pensais que j'étais la seule qui éprouvait tant de difficultés. Rendu en 2^e année, j'ai réalisé que je n'étais pas seul. Tout le monde va à travers des moments comme ça. Parfois ça l'aide de juste pleurer!

— Maygan
étudiante universitaire



Quelques petits trucs!



Conseils pour gérer le stress induit par les études

1. **Prends des pauses** pour manger. Évite de le faire en même temps que tu études.
2. Inscris toutes tes dates d'échéances (projets, présentations, examens, etc.) dans un **agenda** et fais tes tâches selon leur priorité.
3. La durée idéale pour une pause d'étude est de **10 minutes** ! Pendant la pause, écoute de la musique, danse, étire-toi.
4. Tiens compte du fait qu'un seul examen, projet ou présentation ne détermine pas ta **réussite scolaire**.
5. La meilleure façon de diminuer le stress par rapport aux études est d'**étudier et de se préparer**.
6. Profite d'une **bonne nuit de sommeil** et le matin même de ton examen ou ta présentation, prends un **bon déjeuner**.

Pour d'autres **conseils** sur les devoirs, les projets, les présentations et les examens, [clique ICI](#).

Se sentir bien dans sa peau

Tout le monde a le droit de se sentir bien dans sa peau! Malheureusement, plusieurs personnes ne se sentent pas bien avec qui ils sont.

Ton **estime de soi**...

- peut être positive ou négative. Cela dépend de ta **perception**;
- implique aussi l'**acceptation** et l'**appréciation** de soi-même tel que tu es.

Ta **confiance en soi**...

- implique comment tu te sens au sujet de tes **compétences**;
- peut varier selon la **situation**.

Le postsecondaire est un environnement avec sa propre série de défis. Lors de ta transition, il est fort probable que tu vivras des moments de stress et d'incertitude et que tes connaissances et tes compétences seront mises à l'épreuve. Durant ces moments difficiles, il est possible que ta perception de toi-même change. Malgré les défis, il est important **de bâtir et maintenir une estime de soi positive** ainsi que ta confiance en soi.

Malheureusement, il n'existe pas de « formule magique » pour une bonne perception de soi. Mais les bonnes nouvelles sont que tu as le pouvoir de bâtir et maintenir ton estime de soi et ta confiance en soi.

- Concentre sur tes **qualités**, tes **compétences** et tes **accomplissements** (grands et petits).
- Évite de te comparer aux autres.
- Travaille sur le **développement** de tes capacités dans les domaines où tu manques de la confiance en soi – tu peux le faire!
- Reconnait lorsque tu fais des commentaires abusifs et dévalorisants à ton sujet et change ton discours intérieur du négatif au **positif**.
- Agis comme **ton meilleur ami** et non comme ton ennemi.
- Dresse une liste de ce que tu **apprécies** de toi-même.
- Évite d'accorder de l'importance à tes erreurs, ils ne sont que des **moments d'apprentissage** – personne n'est parfait!
- Fais des **activités** que tu aimes faire.
- Cherche le positif dans chaque **situation** en te demandant : « Qu'est-ce que j'ai appris ? Qu'est-ce que je peux apprendre ? Est-ce qu'il y a une opportunité qui s'est présentée grâce à cette situation ? »



Te sentir bien dans ta peau a un impact direct sur ta santé (physique, mentale et émotionnelle), ton bien-être et ta réussite!

C'est normal de s'ennuyer

Ta famille, tes amis, ton chien, tes habitudes, ton secondaire, ta maison, ta communauté, etc. te manquent ? C'est normal de te sentir de cette façon lorsque tu déménages du domicile où tu as toujours vécu. Le stress causé par les contraintes de ta formation postsecondaire peut également être une source d'ennui.

Est-ce que je ressens de l'ennui ?

- Je me sens anxieux.
- Je me sens isolé et seul.
- Je songe toujours à être avec ma famille ou à la maison.
- J'ai de la difficulté à m'amuser.

Tu peux surmonter ton ennui!

- Chaque fois que tu as une pensée négative, essaie de la changer en une **pensée positive**! Ceci devient plus facile avec de la pratique.
- Participe à des **activités parascolaires** pour te divertir!
- **Parles-en** avec un ami ou un membre de ta famille.
- Familiarise-toi avec le **campus** et ton nouvel entourage! En faisant ceci, tu te sentiras plus confortable dans cet environnement.
- **Sors de ta chambre**! Il est fort probable que ton ennui s'amplifie quand tu es seul. Même sortir pour étudier à la bibliothèque ou dans un centre étudiant peut améliorer ton esprit.



Tout le monde peut ressentir de l'ennui, par contre ceci peut être particulièrement difficile pour les nouveaux arrivants. Conseils pour combattre l'ennui :

- Garde le contact avec ta famille et tes amis de chez toi.
- Tente de rencontrer des gens qui ont une culture semblable à la tienne, ou d'autres étudiants internationaux ! Il est toujours plus facile de vivre la transition ensemble.

Le suicide

Le suicide est une cause de décès courante chez les jeunes adultes, étant en deuxième place après les accidents d'automobile. C'est un sujet difficile à aborder, mais qui est important de prendre au sérieux.

Mythes et réalités

Mythe

Parler du suicide peut donner à quelqu'un l'idée de se suicider.

Réalité

Le fait de parler ouvertement du suicide peut grandement réduire les risques d'une tentative. Une écoute sans jugement aide à réduire le sentiment d'isolement de la personne. Par contre, il est important d'impliquer d'autres services, comme votre professionnel de la santé ou les services d'intervention de crise, afin d'assurer que la personne reçoit l'aide dont elle a besoin.

Mythe

Une personne suicidaire veut de l'attention et veut manipuler les gens.

Réalité

Toute menace au suicide doit être prise au sérieux, car il est fort probable que la personne prend action. Seuls les professionnels en santé mentale qui ont été formés pour juger le risque de suicide peuvent venir à une telle conclusion. Il vaut toujours mieux d'aider la personne à chercher de l'aide professionnelle. Si quelqu'un vous en parle, c'est un appel à l'aide.

Mythe

Une personne suicidaire a déjà pris son choix et veut mourir.

Réalité

Le suicide est un phénomène complexe qui implique des sentiments de désespoir et des troubles mentaux. Une personne qui pense au suicide le fait, car elle ne voit que la mort comme solution à tous ses problèmes. Ceci ne veut pas nécessairement dire qu'elle veut mourir. Cette personne veut mettre fin à ses souffrances, mais ne trouve pas d'autre moyen à les surmonter. Tu peux prendre part et aider cette personne à surmonter ses difficultés.

Signes possibles que quelqu'un songe au suicide :

- Changement de **comportement** soudain
- **Apathie** et repli sur soi
- Parle souvent de la **mort**
- Exprime un **désespoir**
- Donne ses **effets personnels** aux autres
- A déjà fait une **tentative** de suicide
- Un membre de la **famille** ou un **ami** a fait une tentative de suicide ou est mort à la suite d'un suicide

Si toi ou quelqu'un que tu connais songe au suicide :

- Ne laisse pas la personne **seule**
- **Parle** avec une personne en qui tu fais confiance pour t'aider
- Appel ou dirige-toi vers le **service de crise** local ou l'hôpital
- Si la personne est en **danger immédiat**, appelle le 911
- Si de l'attention médicale est nécessaire, appelle une ambulance au **911**
- Fais un rendez-vous avec ton **professionnel de la santé**



Pour trouver des services qui peuvent t'aider dans le cas où toi ou quelqu'un que tu connais a des pensées suicidaires, [clique ICI](#).

Santé mentale : parlons-en !

Le postsecondaire est un monde complètement différent du secondaire. Il y a beaucoup plus de responsabilités et en conséquence beaucoup plus de récompenses ! La transition peut être difficile et peut même causer des troubles de santé mentale. Écoute-toi et donne-toi le temps de t'adapter à ce nouvel environnement.

Si tu éprouves de la difficulté à t'adapter à ta nouvelle vie ou que tu ne te sens pas bien, il existe plusieurs ressources pour toi. La plupart des campus postsecondaires ont des services de soutien avec des travailleurs et travailleuses sociaux. Il y a aussi d'autres services de counseling dans la communauté, tels que des centres de santé. N'hésite pas à aller chercher de l'aide !

Si tu ne te sens pas confortable avec les services ci-haut, voici des lignes téléphoniques anonymes dont tu as recours...



Allo J'écoute 1-866-925-5454

**Assistance téléphonique
pour agression sexuelle 1-866-863-0511**

Fem'aide 1-866-860-7082

**Lesbiay, gay, bi,
trans Youth Line 1-800-268-9688**

Télésanté Ontario 1-866-797-0000

**En cas d'urgence ou de
crise de santé mentale 911**



Pour plus d'information au
sujet de la santé mentale,
clique ICI



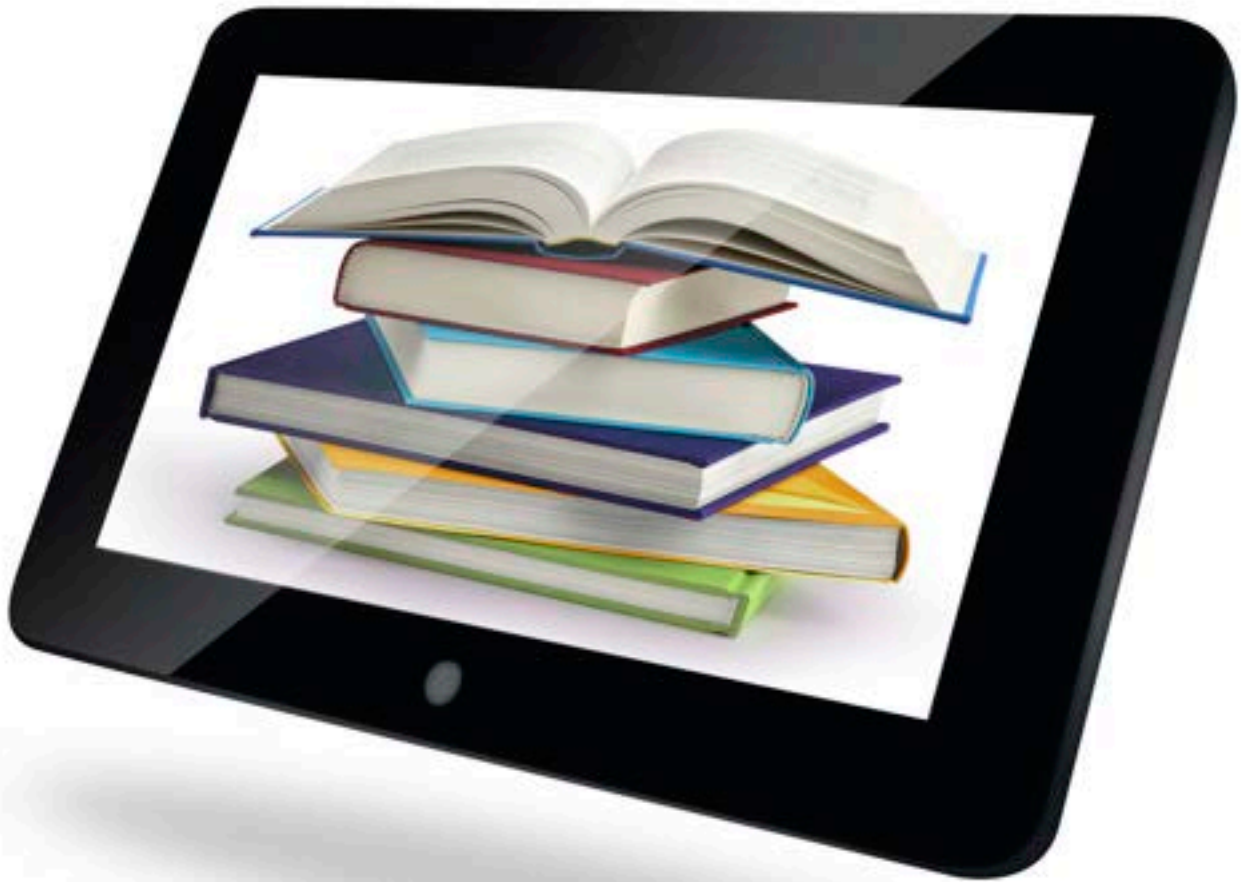
La première moitié de mon
premier semestre était
très difficile ! Il m'arrivait
de pleurer pour rien et de
me sentir anxieuse sans
aucune raison ! Avec le
temps et le développement
des outils de gestion du
temps et de stress, les
choses sont entrées dans
l'ordre. Le postsecondaire
est maintenant un endroit
agréable et enrichissant !

- Anik,
étudiante universitaire





Bibliographie



Bibliographie

Réussite scolaire

Mind Tools (2014). Overcoming Procrastination.

Repéré à http://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_96.htm

Collège de Maisonneuve (2018). Guide pour rédiger une bibliographie et citer ses sources.

Repéré à [Guide-pour-rediger-une-bibliographie-et-citer-ses-sources-afin-d'eviter-le-plagiat-2018-1.pdf](#)

Vive l'indépendance !

Coup de Pouce (2015). Entretien et rangement.

Repéré à <http://www.coupdepouce.com/guide-maison/entretien>

Éducation juridique communautaire Ontario (2012). Ressources et publications : droit du logement.

Repéré à http://www.cleo.on.ca/fr/resources-and-publications/pubs?language=fr&field_legal_topic_tid_i18n=89

Éducation juridique communautaire Ontario (2012). Ressources et publications : Réparation de véhicule automobile.

Repéré à <http://www.cleo.on.ca/fr/publications/vehrepfr>

Teen Mental Health (2014). Transitions.

Repéré à <http://teenmentalhealth.org/new/toolbox/transitions>

Bouffer, bouger, dormir et répéter !

Les calories.com (2006). Les calories en un clic!

Repéré à <http://www.les-calories.com>

Gouvernement du Canada (2011). Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.

Repéré à <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Gouvernement du Canada (2012). Température sécuritaire de cuisson interne.

Repéré à <http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/safety-salubrite/cook-temperatures-cuisson-fra.php>

Ministère de l'éducation (2010). Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles.

Repéré à https://www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/NPP150_Guide%20de_Reference_Rapide2010.pdf

Arctic Gardens (Sabrina Dionne) (2015). Cuisine pour étudiants : des recettes faciles et rapides.

Repéré à <https://www.arcticgardens.ca/blog/fr/recettes-faciles-rapides-etudiants/>

Tel-Jeunes (s.d). Troubles alimentaires.

Repéré à [Troubles alimentaires | Tel-jeunes \(teljeunes.com\)](#)

Marie Claire Cuisine et Vin (Ingrid Boinet) (s.d)

Repéré à <https://www.marieclaire.fr/cuisine/15-recettes-pour-etudiants>

Bibliographie (suite)

Gérer ses finances, au-delà des dépenses

Gouvernement du Canada (2023) Étudiants.

Repéré à <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/segments/etudiants.html>

Gouvernement du Canada (2023) P105 Les étudiants et l'impôt.

Repéré à <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/>

Desjardins. Budget pour les étudiants de niveau postsecondaire.

Repéré à <https://www.desjardins.com/wcm/idc/documents/e35-budget-etudiant-f.pdf>

Éducation juridique communautaire Ontario (2012). Ressources et publications : emploi et travail.

Repéré à http://www.cleo.on.ca/fr/resources-and-publications/pubs?language=fr&field_legal_topic_tid_i18n=85

Gouvernement de l'Ontario (2015). RAFO : Régime d'aide financière aux étudiantes et étudiants de l'Ontario.

Repéré à <http://www.ontario.ca/fr/education-et-formation/rafo-regime-daide-financiere-aux-etudiantes-et-etudiants-de-lontario>

Gouvernement du Canada (2021). Comment rédiger un bon CV.

Repéré à <https://www.quichetemplois.gc.ca/trouverunemploi/ressources/rediger-bon-cv>

Gouvernement du Canada (2014). Se préparer pour une entrevue d'emploi.

Repéré à <http://www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/entrevue.shtml>

Infoelectronique. (2015). Bourse d'études.

Repéré à <http://www.infoelectronique.ca/scholarships>

Mener une vie sociale saine et équilibrée !

Allo j'écoute (2015).

Repéré à <http://www.allojecoute.ca/>

C'est comme ça.

Repéré à <http://www.cestcommeca.net/>

Centre de Toxicomanie et de Santé Mentale (2012). Parlons Alcool.

Repéré à http://www.camh.ca/fr/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/alcohol/Pages/about_alcohol.aspx

Éducalcool (2009). Les effets de la consommation précoce d'alcool cause et conséquence de la surconsommation à l'adolescence.

Repéré à http://educalcool.gc.ca/wp-content/uploads/2011/12/Alcool_et_Sante_8.pdf

Bibliographie (suite)

Fondation Canadienne du Foie (2011). Comment protéger votre foie si vous consommez de l'alcool.

Repéré à <http://www.liver.ca/fr/liver-health/liver-disease-prevention/tips-for-healthy-liver/alcohol-consumption.aspx>

Gendarmerie royale du Canada (2008). Tableau descriptif des drogues.

Repéré à <http://www.rcmp-grc.gc.ca/drugs-drogués/poster-affiche/index-fra.htm>

Gouvernement du Canada (2014). Les risques liés à l'usage de drogues.

Repéré à <http://www.canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/substance-abuse-toxicomanie/talking-parle/risks-drugs-risques-drogués-fra.php>

Jeunesse J'écoute. Agression sexuelle.

Repéré à <http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Violence-and-Abuse/Sexual-Assault.aspx>

Jeunesse J'écoute. Les amitiés fortes.

Repéré à <http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Friendship/Strong-Friendships.aspx?lang=fr-ca>

Jeunesse J'écoute. Se faire des amis.

Repéré à <http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Friendship/Making-Friends.aspx?lang=fr-ca>

Comité pour la diversité sexuelle et l'identité de genre (2020). Comment soutenir les membres LGBTQ+

Repéré à <https://diversite.lacsq.org/wp-content/>

Mind tools (2014). Resolving team conflict.

Repéré à http://www.mindtools.com/pages/article/newTMM_79.htm

Ontario (2014). Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool.

Repéré à <http://www.drugandalcoholhelpline.ca/Accueil/Contacter>

Jeunesse J'écoute (s.d) Jeunes 2SLGBTQ+ et alliés, c'est votre espace!

Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/jeunes-2slgbtq-et-allies-cest-votre-espace/>

Jeunesse J'écoute (s.d) Qu'est ce que le sextage?

Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-que-le-sextage/>

Service de santé publique de Sudbury et du district (2015). Contraceptif d'urgence.

Repéré à <https://www.sdhu.com/fr/sujets-et-des-programmes-de-sante/sex-et-sexualite/methodes-de-contraception/contraceptif-durgence>

Service de santé publique de Sudbury et du district (2014). Méthodes contraceptives.

Repéré à http://www.sdhu.com/content/health_hazards/folder.asp?folder=2437&parent=1356&lang=1

Santé publique Ontario. Santé sexuelle Ontario.

Repéré à <http://santesexuelleontario.ca/>

Teen Mental Health (2014). Transitions.

Repéré à <http://teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/>

Bibliographie (suite)

University of Western Ontario (2015). Date rape drugs.

Repéré à http://www.health.uwo.ca/services/students/encyclopedia/date_rape_drugs.html

Vivre tes émotions... sans les laisser te contrôler

Suicide.ca (s.d) Je pense au suicide.

Repéré à <https://suicide.ca/fr/je-pense-au-suicide>

Jeunesse J'écoute (s.d) Qu'est-ce que la santé mentale?

Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-que-la-sante-mentale/>

Esantementale.ca (2015). Services, aide et support en santé mentale dans votre communauté.

Repéré à <http://www.esantementale.ca/index.php?m=heading&ID=97>

Jeunesse J'écoute (2014). Santé émotive.

Repéré à <http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Emotional-Health.aspx>

Teen Mental Health (2014). Transitions.

Repéré à <http://teenmentalhealth.org/toolbox/transitions/>

Ressources





Exemple du calendrier de Jean-Luc

Heures	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
7 h							
8 h		Classe- Psychologie		Exam- Santé publique			Yoga
9 h			Classe- Anatomie			Classe- Histoire	
10 h	Médecin						
11 h							
12 h		Classe- Santé et bien-être					
13 h							
14 h	Gym						
15 h							
16 h		Travail	Gym	Gym	Travail		Travail
17 h							
18 h						Sortir avec mes amis	
19 h				Rencontre projet de groupe- Biblio			
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							



Retour à la page

Mon calendrier hebdomadaire

Heures	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							





Exemple du calendrier mensuel de Jean-Luc

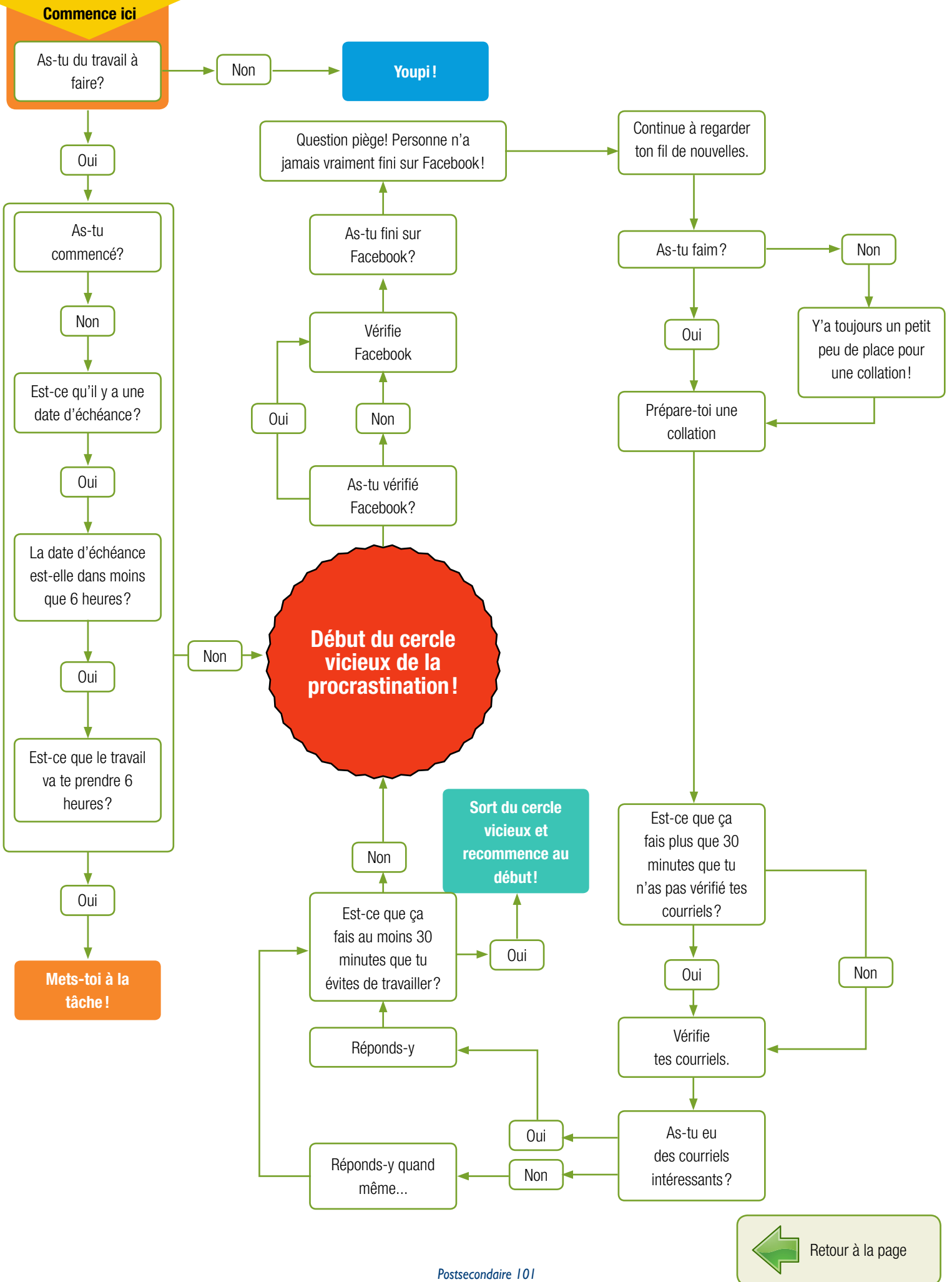
Septembre						
dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
29	30	1	2 Examen – Santé Publique	3	4	5
6	7 Devoir – Anatomie remettre	8 Fête Chloé	9	10 Travail 9 h - 12 h	11 Projet de groupe à remettre – Anatomie	12 Quilles avec Julie & Samuel 13 h
13	14 Examen Psychologie	15 Atelier – prévention du suicide 18 h	16 Dentiste 8 h Travail 15 h - 20 h	17 Plan de recherche – psychologie	18	19 Journée de repos
20 Travail 9 h - 18 h	21	22 Devoir – Histoire	23	24	25 Fête Alexie Souper à 18 h	26
27 Travail 9 h - 15 h	28 CONGÉ!	29 Présentation orale : psychologie	30 Brouillon dissertation – Histoire	31	1	2



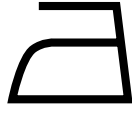
Mon calendrier mensuel

mois

dimanche	lundi	mardi	mercredi	meudi	vendredi	samedi
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—



Comment lire les étiquettes des vêtements?

LE LAVAGE	
	Lavage à la main uniquement, température maximale 40°C
	Lavage en machine à la température maximale indiquée : • 30°C pour les couleurs délicates • 40°C pour les tee-shirts couleurs, les sous-vêtements avec élastiques • 60°C pour les draps couleurs • 95°C pour les draps blancs
	Les traits en dessous du logo indiquent le type de programme : • Sans trait : Programme coton (vitesse maximale) • Un trait : Programme synthétique (vitesse moyenne) • Deux traits : Programme laine (vitesse minimale)
	Ne pas laver.
LE SÉCHAGE	
	Séchage en machine Les points au milieu du logo indiquent la température maximale : • Sans point : Pas de restriction de température • Un point : Séchage basse température (60°C maximum) • Deux points : Séchage normal (80°C maximum)
	Séchage en machine interdit - étendre pour faire sécher
LE REPASSAGE	
	Repassage au fer Les points au milieu du logo indiquent la température : • Un point : Repassage au fer froid (110°C) : acrylique, nylon, acétate • Deux points : Repassage au fer chaud (150°C) : polyester, laine • Trois points : Repassage au fer très chaud (200°C) : coton, lin
	Pas de repassage ou restriction forte



Retour à la page

Horaire de classes

Heures	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8 h					
8 h 30	SOCI 1026 Introduction à la sociologie Rachelle Émond Auditorium 450	PHYS 1015 Introduction à la physique Bernard Hébert L- 204	SOCI 1026 Introduction à la sociologie Rachelle Émond Auditorium 450	PHYS 1015 Introduction à la physique Bernard Hébert L- 204	MATH 1204 Introduction à l'algèbre Sylvie Doucette C - 987
9 h					
9 h 30					
10 h					
10 h 30			PHYS 1015 Introduction à la physique (laboratoire) Joel Laberge Sciences- 632		
11 h					
11 h 30					MATH 1204 Intro à l'algèbre (travaux pratiques) Christian Lecours C-430
12 h					
12 h 30	BIOL 1504 Introduction à la biologie Fred Julien SJ- 105				
13 h				PSYCH 1504 Introduction à la psychologie Jeanne Fradette C- 102	
13 h 30					
14 h		BIOL 1504 Introduction à la biologie (laboratoire) Thérèse Marcotte Sciences- 564			
14 h 30					
15 h					
15 h 30					
16 h					
16 h 30					
17 h					
17 h 30					



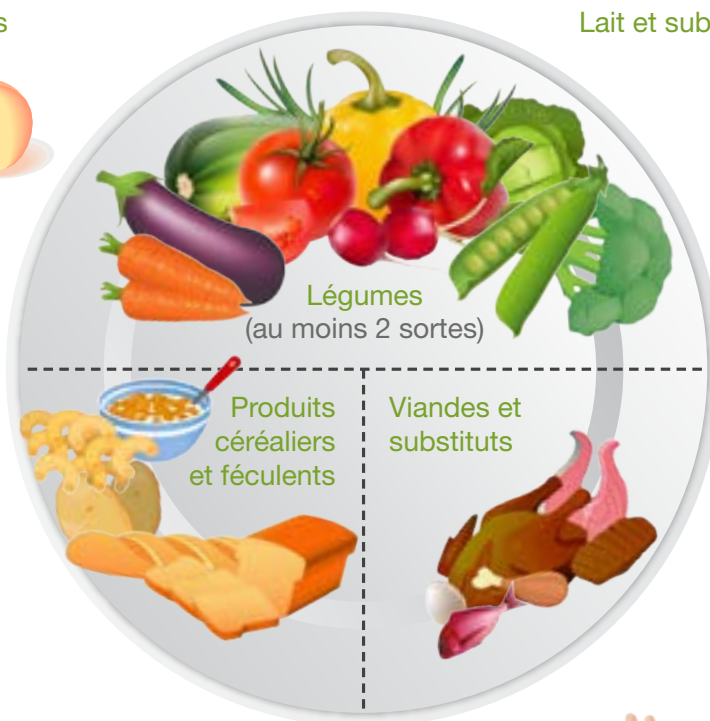
Retour à la page

Guide pratique des portions pour un repas santé

Fruits



Lait et substituts



Légumes
(au moins 2 sortes)

Produits
céréaliers
et féculents

Viandes et
substituts



Produits céréaliers à grains entiers et féculents. Choisir une quantité pouvant aller jusqu'à la grosseur de votre poing ou $\frac{1}{4}$ de l'assiettée.



Viandes maigres et substituts. Prévoyez une quantité pouvant atteindre la grosseur d'une paume et l'épaisseur de votre petit doigt ou $\frac{1}{4}$ de l'assiettée.



Matières grasses faibles en lipides saturés et trans. Limitez la quantité à la taille du bout de votre pouce.



Légumes. Choisir la quantité de légumes que vos deux mains peuvent contenir ou $\frac{1}{2}$ de l'assiettée.

Complétez votre repas avec un verre de lait (8 onces / 250 ml) et une portion de fruits pouvant aller jusqu'à la grosseur de votre poing.



Centre de
santé communautaire
du Grand Sudbury

Adapté d'après le Guide alimentaire canadien et les principes de base de l'Association canadienne du diabète. www.diabetes.ca et www.santecanada.gc.ca



Retour à la page

Liste d'épicerie des aliments de base

Frigo

- ☐ Fruits frais prêts à manger ex : pommes et oranges
- ☐ Légumes frais prêt à manger : mini-carottes, tomates cerise
- ☐ Lait en sac
- ☐ Yogourt
- ☐ Fromage
- ☐ Oeufs
- ☐ _____
- ☐ _____

Congélateur

- ☐ Fruits et légumes gelée
- ☐ Pain et/ou wraps de surplus
- ☐ Lait en sac (peux être congelé pour 2 mois)
- ☐ Viande, du poulet et du poisson sans croûte, congelé – y inclus des viandes hachées maigres
- ☐ _____
- ☐ _____

Garde-manger

- ☐ Fruits et légumes en conserve
- ☐ Soupes en conserves à faible teneur en sel
- ☐ Sauces tomates pour pâtes en cannes ou en réserve à faible teneur en sel
- ☐ Pomme de terre
- ☐ Pain et/ou wraps
- ☐ Craquelins à grains entiers
- ☐ Pâtes à grains entiers
- ☐ Riz brun et autres grains entiers, tel que le quinoa, le barley ou le couscous
- ☐ Céréales chauds et froids
- ☐ Saumon, thon pâle, poulet et sardines en conserve pacté dans de l'eau et à faible teneur en sel
- ☐ Légumineuses : pois, lentilles, haricots secs ou en conserve, à faible teneur en sel
- ☐ Beurre d'arachide ou d'amande
- ☐ Noix
- ☐ Épices – romarin, basilic, estragon, origan, cari, cumin, poivre, sel, paprika, cannelle, etc.
- ☐ Huile d'olive ou canola
- ☐ _____
- ☐ _____



Retour à la page

Quoi apporter dans son nouveau logement ?

Dans la cuisine

- | | | | | |
|---|--|--|---|---|
| ☐ Ustensiles | ☐ Ouvre boîte | ☐ Papier aluminium | ☐ Bouteille d'eau réutilisable | ☐ Malaxeur |
| ☐ Poubelle | ☐ Linges à vaisselle | ☐ Bols pour mélanger | ☐ Cafetière | ☐ Mijoteuse |
| ☐ Bols | ☐ Éplucheur | ☐ Poêle | ☐ Frigo | ☐ Râpe |
| ☐ Assiettes | ☐ Ciseaux | ☐ Casserole | ☐ Congélateur | ☐ Planche à couper |
| ☐ Tasses | ☐ Sacs de plastique pour sandwich | ☐ Contenants en plastique | ☐ Micro-ondes | ☐ _____ |
| ☐ Verres | ☐ Pellicule en plastique | ☐ Savon à vaisselle | ☐ Grille-pain | ☐ _____ |
| ☐ Tasses à mesurer | | ☐ Éponge | | ☐ _____ |

Dans le salon / salle de travail

- | | | | | |
|---|---|--|---|--|
| ☐ Sofa ou chaise | ☐ Chaise pour bureau | ☐ Encre pour imprimante | ☐ Calculatrice | ☐ Papier blanc |
| ☐ Télévision | ☐ Lampe de bureau | ☐ Clé USB | ☐ Stylos | ☐ Pages lignées |
| ☐ Pupitre | ☐ Imprimante | ☐ Haut-parleurs | ☐ Crayons à mine | ☐ Cartables |

Dans la chambre à coucher

- | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|--------------------------------|
| ☐ Rideau | ☐ Taie d'oreiller | ☐ Table de nuit | ☐ Réveille matin | ☐ _____ |
| ☐ Drap | ☐ Cintres | ☐ Oreiller | ☐ Miroir | ☐ _____ |
| ☐ Couvre lit | ☐ Commode | ☐ Lit | ☐ Panier à linge | ☐ _____ |

Dans la salle de bain

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| ☐ Essuie-main | ☐ Dentifrice | ☐ Produits hygiéniques | ☐ Crème à raser | ☐ Papier hygiénique |
| ☐ Serviettes pour le corps | ☐ Rince bouche | ☐ Shampoing | ☐ Lave visage | ☐ Fer à repasser |
| ☐ Tapis pour le plancher | ☐ Soie dentaire | ☐ Revitalisant | ☐ Savon pour les mains | ☐ Planche à repasser |
| ☐ Rideau de douche | ☐ Brosse à cheveux | ☐ Savon | ☐ Sandales pour la douche | ☐ Brosse pour laver la toilette |
| ☐ Brosse à dents | ☐ Séchoir à cheveux | ☐ Rasoir | ☐ Poubelle | |

Trousse de premiers soins

- | | | | | |
|---|--|---|---|--|
| ☐ Pansements différentes grandeurs | ☐ Bandes de tissu élastique | ☐ Compresses froides | ☐ Onguent pour plaies et brûlures (Polysporin) | ☐ Gants de protection |
| ☐ Bande de gaze stérile | ☐ Bouillotte | ☐ Ruban de tissu adhésif | ☐ Solution antiseptique | ☐ _____ |
| ☐ Compresses stériles | ☐ Ciseaux de sécurité | ☐ Tampons d'ouate | ☐ Mouchoirs | ☐ _____ |
| | | ☐ Thermomètre | | ☐ _____ |

Autres

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| ☐ Savon pour le lavage | ☐ Vadrouille et seau | ☐ Ampoules | ☐ Sac à dos | ☐ Sac de voyage |
| ☐ Sac pour linge sale | ☐ Produits de nettoyage (désinfectant) | ☐ Piles | ☐ Sac à dîner | ☐ _____ |
| ☐ Sacs pour poubelles | | ☐ Aspirateur et/ou balai | ☐ Sac réutilisable | ☐ _____ |

* Si tu déménages avec un coloc, assure-toi de noter ce qui t'appartient.
Ceci pourrait éviter de la confusion plus tard.



Retour à la page

Activité physique de la semaine

Inscrire les temps que tu planifies faire de l'activité physique cette semaine!

Semaine du : _____

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN							
APRÈS-MIDI							
SOIRÉE							

Objectifs de la semaine	
	Être actif pendant au moins 2 heures et demie
	Fait de l'activité aérobique d'intensité graduelle pendant au moins 10 minutes
	Incorporer des activités de renforcement musculaire au moins 2 fois
	Prendre les escaliers quand c'était possible
	Fait de l'activité physique avec mes amis (es)
	Utiliser des modes de transport actif
	Réduit le temps passé devant l'écran

Abréviation	Signification
#	numéro
&	et
ac	avec
ajd	aujourd'hui
av. / ap.	avant / après
c'-à-d	c'est-à-dire
diff	différent ou différence
ds	dans
env	environ
ex.	exemple
ø	Pas ou non
p.	page
pcq	parce que
pr	pour
prob	problème
Q	question
qq / qqch / qq1	quelque / quelque chose / quelqu'un
R	réponse
réf	référence
q	chaque



Retour à la page



**action
jeunesse**
Centre de
santé communautaire
du Grand Sudbury

Action jeunesse, octobre 2015.

Consulte le www.santesudbury.ca/aj
pour les informations les plus récentes.