



**BIEN GÉRER SON DÉPART AUX  
ÉTUDES**

# MINI GUIDE

---

**CIO SAINT PIERRE ET  
MIQUELON**

---

# SOMMAIRE

Introduction	04
Comment bien préparer son arrivée aux études ?	05
Comment gérer sa motivation ?	07
Comment gérer son stress ?	10
Et la santé mentale des jeunes, on en parle ?	16
S'orienter en cas de difficultés : ressources utiles	23

# INTRODUCTION

---

CE GUIDE A POUR OBJECTIF DE T'APPORTER DES OUTILS, DES CONSEILS POUR MIEUX ANTICIPER ET GÉRER TON ARRIVÉE DANS UN NOUVEL ENVIRONNEMENT. TU Y TROUVERAS ENTRE AUTRES, DES CONSEILS, DES TECHNIQUES, MAIS AUSSI DES RESSOURCES POUR FACILITER TON INTÉGRATION SOCIALE ET CULTURELLE, DES CONSEILS POUR GÉRER AU MIEUX TON PARCOURS D'ÉTUDIANT.

AUSSI, NOUS AVONS MIS À DISPOSITION DE NOMBREUSES RESSOURCES POUR T'AIDER À T'ORIENTER EN CAS DE DIFFICULTÉS.

ENJOY !



# LES ENJEUX

---



## MOBILITÉ : ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE, SOCIALE ET CULTURELLE

Étudier à l'international est un vecteur de richesse culturelle et sociale, mais aussi de mobilité géographique. Voyager permet de rendre plus autonome, plus curieux, d'être davantage conscient de la multitude des identités culturelles qui existent au sein de ce monde. Découvrir des ailleurs est aussi l'occasion de se décentrer de soi-même et ainsi d'être plus ouvert à accueillir les différences, une réelle plus-value culturelle et sociale en somme.

Toutefois, un changement d'environnement peut aussi être bouleversant : loin de la famille, des proches, les repères habituels peuvent ainsi changer, le climat peut être différent, etc. Il peut s'agir aussi de ton mode de vie, un passage à l'indépendance, ce qui peut offrir une bouffée d'air mais peut aussi être une véritable source d'angoisse. En somme, le choc peut être vertigineux si tu n'es pas préparé !



*"Voyager c'est évoluer."*  
- Pierre Bernardo

# COMMENT BIEN GÉRER SON DÉPART ET SON ARRIVÉE ?



## Renseigne-toi !

Mieux tu seras informé.e, mieux tu auras anticipé ce qui t'attend, plus ce sera facile pour t'intégrer !

Tu peux par exemple te renseigner sur la ville dans laquelle tu vas être et regarder les activités et lieux à disposition, regarder le climat, etc. Aux environs de ton établissement, tu peux t'intéresser au campus de l'école, voir les activités proposées au sein du CAMPUS... Cela peut déjà te donner un bon aperçu.

Tu peux aussi prendre connaissance du planning universitaire, du programme plus en détails pour avoir une vision à moyen terme, ceci afin d'aborder la rentrée plus sereinement. Tu peux regarder aussi la pédagogie, prendre contact avec des étudiants de l'école pour te rassurer... Cela évite les mauvaises surprises !



## Entoure-toi des bonnes personnes !

Le lien social est un véritable facteur de bien-être psychologique, et ce particulièrement quand tu arrives dans un nouvel environnement. Le fait d'être entouré.e permet de vivre des expériences collectivement, ce qui est plus rassurant et peut aider à passer des moments plus difficiles.



# COMMENT BIEN GÉRER SON DÉPART ET SON ARRIVÉE ?

## Les lieux ressources pour faciliter ton arrivée



### Le BDE

Le bureau de la vie étudiante (BDE) est une interface entre l'étudiant et l'Université. Pour favoriser votre accueil, les BDE peuvent répondre à vos questions en matière de logement, restauration, santé, social, culturel ou encore le sport. Les BDE peuvent également intervenir dans la création d'association ou dans la construction d'un projet en lien avec la vie associative par exemple.



### Le SUAPS

Le Service Universitaire des activités Physiques et Sportives (SUAPS) propose aux étudiants de nombreuses activités sportives en compétition ou en amateur en échange d'une petite participation financière.



Chaque établissement peut proposer son propre programme d'intégration. Certaines écoles proposent par exemple des semaines d'intégration. C'est notamment le cas des Grandes Ecoles par exemple.



### Les associations étudiantes

Les associations étudiantes sont nombreuses et leurs activités sont diverses.

Elles se découpent en quatre grandes familles :

- Les associations étudiantes culturelles et sportives,
- Les associations étudiantes humanitaires et sociales,
- Les associations étudiantes de filières,



### Le Service de la vie étudiante

Au Québec, au sein des universités, le service de la vie étudiante vous accompagne durant votre première année d'études grâce à des visites guidées, des semaines d'accueil par exemple.

# COMMENT GÉRER SA MOTIVATION ?

## Identifier ses réelles sources de motivation

Il est plus facile d'être motivé.e par des facteurs intrinsèques (c'est-à-dire propre à soi, qui te procurent un réel plaisir) plutôt que par des facteurs externes (influence de l'environnement familial, pression sociale, le salaire, etc. )

Ainsi, il sera plus facile de rester motivé.e si tu perçois que tes études ont un réel sens pour toi, si elles dépendent de ta volonté propre.

Les sources de motivation sont en réel lien avec la réussite scolaire, le maintien de la motivation et le bien-être psychologique.

En somme, si ta motivation dépend d'un réel engouement pour la formation, le métier visé, il est plus facile de rester motivé même lorsqu'on traverse des périodes plus difficiles. En revanche, si tu t'engages dans tes études en raison d'une pression familiale, sans un réel intérêt pour les études en question, ce sera peut-être plus difficile... De même, si ton projet n'est pas bien défini ...

## As-tu bien identifié des sources de motivation ?



## Lien motivation-compétences

En général, on est motivé ce pour quoi on se sent compétent, c'est ce qu'on appelle le Sentiment d'Efficacité Personnelle (SEP). Ce sentiment peut être influencé par différentes sources : l'influence de ton entourage, tes expériences passées réussies ou non, etc.

Si par exemple, tes proches t'ont indiqué que tu avais des bonnes compétences pour une filière, tu as statistiquement plus de probabilité d'être attiré.e et de te sentir compétent.e pour ce domaine. De la même manière, si dans ton entourage, tu as des proches qui exercent le métier que tu aimes,, tu as ainsi un modèle de référence, c'est donc plus facile pour toi de t'identifier et de te projet dans ce secteur.

Toutefois, ce n'est pas toujours le cas alors, si tu manques de motivation, il est peut-être alors intéressant d'identifier plus précisément tes difficultés et de demander de l'aide aux personnes compétentes si besoin (professeurs, délégués, collègues,).

QUOIQU'IL EN SOIT, NE RESTE PAS SEULE !

# COMMENT GÉRER SA MOTIVATION ?

*et s'organiser !*



A quoi sert de se dire que l'on va aller courir tous les jours si on n'aime pas particulièrement le sport ?

Mieux vaut se fixer des objectifs qui sont motivants et qui ont du sens pour toi ! Il est plus judicieux et productif de se fixer des petits objectifs et de s'y tenir sur le long terme plutôt que des grands objectifs et de ne pas réussir à les tenir parce qu'ils requièrent trop d'efforts !

**Voici donc une méthode simple que vous pouvez mettre en place : la méthode**

## **S.M.A.R.T.**

**Je t'explique !**



### **Spécifique**

Définis ton objectif de manière spécifique. Plus ton objectif sera précis, plus il sera facile à atteindre.



### **Mesurable**

Un objectif doit être mesurable pour que tu puisses évaluer ta progression.

Quels sont les moyens que tu peux avoir pour suivre tes progrès ? Comment sauras-tu que tu as atteint ton objectif ?



### **Atteignable**

Ton objectif tient-il compte de tes contraintes, de ta situation actuelle ? Est-il pertinent ? Est-ce le bon moment ?

### **Réaliste**

Ton objectif tient-il compte de ton environnement ? Des contraintes externes ?

### **Temporalité**

Tu peux te fixer des objectifs à long terme pour te donner une direction et ainsi déterminer ce que tu désires accomplir. Tu peux décliner tes objectifs à moyen terme et court terme.



### **Un autre tips pour s'organiser ?**

Faire des to-do list ! De cette façon, tu peux mieux réussir à t'organiser en classant tes priorités pour ordre d'urgence et d'importance.

# ET QUE FAIRE SI LA MOTIVATION NE REVIENT PAS ?



Souvent, il peut être difficile de se réorienter si on s'est déjà engagé dans un programme d'études, c'est ce qu'on appelle l'escalade d'engagement ! Et pourtant... Quelle est la plus-value de poursuivre un programme d'études qui ne te correspond pas ? Difficulté à se projeter, études trop compliquées, pas de réel intérêt ... Les raisons peuvent être multiples.

Si la motivation ne revient pas, il est peut-être intéressant de réévaluer tes réelles sources de motivation !

Si jamais tu ne te rends compte que le programme d'études que tu as choisi ne te correspond finalement pas : pas de panique, il est possible de se former tout au long de la vie et de se réorienter ! Si la formation t'intéresse toujours réellement, il peut être intéressant de solliciter une aide extérieure si tu es réellement en difficulté par exemple.

Voici quelques lieux ressources dans lesquels tu pourras trouver de l'aide pour des questions d'orientation notamment.



## SCUIO IP

Services commun universitaire d'information et d'insertion professionnelle (SCUIO IP) dans les universités



## Les CIO

Propose un accueil et renseignement tout public ayant des questions sur l'orientation



## Les missions locales

Elles reçoivent gratuitement tous les jeunes âgés de 16 à 25 ans sortis du système scolaire ou sans emploi.



# COMMENT GÉRER SON STRESS ?

---

LE STRESS EST UNE RÉACTION NORMALE D'ADAPTATION DU CORPS VISANT À MAINTENIR NOTRE ÉQUILIBRE EN FONCTION DES ÉVÈNEMENTS QUE NOUS RENCONTRONS.

C'EST GRÂCE AU STRESS QUE NOUS DÉPLOYONS DES RESSOURCES AFIN DE POUVOIR FAIRE FACE À UNE SITUATION. EN CAS DE DANGER IMINENT, C'EST GRÂCE AU STRESS QUE TU FUIS ET QUE TU TE METS EN SÉCURITÉ !

Le stress apparaît généralement lorsque nous percevons un déséquilibre entre l'évènement en question et les ressources dont nous disposons pour y faire face.

Une bonne utilisation du stress consiste à avoir la réaction physiologique, émotionnelle et psychologique nécessaire pour passer à l'action. Toutefois, le stress doit rester temporaire, faute de quoi, nous épuisons nos ressources ! La phase de récupération est donc fondamentale, elle nous permet de récupérer l'énergie nécessaire en cas de besoin.



# COMMENT RÉAGIS-TU FACE AU STRESS ?

Un même évènement est évalué de façon différente selon les personnes : il peut être bénin ou alors franchement stressant, cela dépend de ton évaluation de la situation. En l'occurrence, plusieurs éléments rentrent en ligne de compte :

- la perception que tu as de la situation
- le contrôle que tu penses avoir pour y faire face
- tes expériences passées



Ainsi, tu vas déployer des ressources, des stratégies afin de pouvoir faire face à la situation. La capacité à gérer ses émotions est une composante essentielle pour répondre à une situation stressante. On te présente ici quelques différentes stratégies, qui tu le verras sont plus ou moins adaptées.



## Résolution du problème

Augmenter ses ressources pour faire face (augmenter ses connaissances, compétences dans certains domaines, construire un planning, rechercher des informations, etc.)



## Minimisation de la menace

Faire comme-ci rien ne s'est passé, sous évaluer la situation



## Réévaluation positive

L'échec est une manière d'apprendre, l'échec m'a permis de développer des meilleures stratégies d'apprentissage, etc.

## L'expression de ses émotions

Colère, anxiété, pleurs...



## Evitement - fuite

Essayer d'oublier en fumant ou buvant, fuite



## Soutien émotionnel / informationnel

Accepter le soutien émotionnel et la compréhension de quelqu'un, se renseigner auprès des autres



## Lâcher prise

Accepter ses limites, accepter de composer avec la réalité. Cesser de vouloir modifier une situation sur laquelle on n'a pas de pouvoir



## Acharnement

S'obstiner à poursuivre des stratégies d'action inefficaces, se responsabiliser pour des problèmes qui appartiennent aux autres

## Résignation/ déresponsabilisation

Se plaindre, s'apitoyer sur son sort, blâmer les autres sans reconnaître ses propres fautes. Se déresponsabiliser de ce qu'on pourrait faire.



# TES PENSÉES PEUVENT TE JOUER DES TOURS !



NOS PENSÉES REFLÈTENT DIRECTEMENT NOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL. OR, SOUVENT, NOS SCHEMAS DE PENSÉES SONT BIAISÉS : CE QUE NOUS PENSONS EST RÉGULIÈREMENT ORIENTÉ VERS CE QUE NOUS CRAIGNONS, VERS CE QUE NOUS ATTENDONS À PERCEVOIR

Voici quelques exemples de schémas de pensées biaisés :

- *"J'ai raté mon exposé --> tout le monde va me laisser tomber !"* La tendance à amplifier ses propres erreurs --> tristesse, honte
- *"Si je n'ai pas eu 15 à l'examen --> c'est que je suis nul !"* : La tendance à catégoriser les extrêmes, sans nuance --> tristesse, culpabilité
- *"J'ai eu une bonne note, c'était juste par chance"* : Attribuer ses propres réussites à des facteurs externes (environnement, chance, etc...) --> tristesse, baisse d'estime de soi
- *"Je lui ai laissé un message, mais il ne m'a pas rappelé, il ne me considère plus comme son ami."* : Tendance à tirer des conclusions de manière hâtive, sans preuve --> sentiment de rejet, isolement, tristesse
- *"Parce que je ne me sens pas bien durant la rencontre, je n'ai pas ce qu'il faut pour me faire des amis"* --> Se focaliser sur certains éléments de contexte en omettant d'autres éléments --> baisse de l'estime de soi, tristesse, sentiment de rejet, isolement
- *"Si le projet a échoué, c'est de ma faute"* : S'attribuer toute la responsabilité d'un événement --> tristesse, culpabilité

**Nos pensées impactent directement notre état émotionnel. De fait, si on modifie nos schémas de pensées, cela impacte nos émotions. Pas si facile et pourtant on peut les travailler !**



# TES PENSÉES PEUVENT TE JOUER DES TOURS !



TU PEUX MODIFIER TES SCHÉMAS DE PENSÉES POUR T'AIDER À TE SENTIR MIEUX. CE N'EST PAS FACILE ET POURTANT IL EST POSSIBLE DE LES TRAVAILLER !

L'IDÉE ÉTANT DANS UN PREMIER TEMPS, D'IDENTIFIER LES SITUATIONS QUI DÉCLENCHENT LES SITUATIONS DE STRESS ET LES ÉMOTIONS QUI S'Y RATTACHENT ET ENSUITE D'IMAGINER DES PENSÉES ALTERNATIVES.

VOICI DES EXEMPLES :

- *“J’ai raté mon exposé --> “ça ne remet pas en cause qui je suis, j’ai compris de mes erreurs et je ferai encore mieux la prochaine fois”*
- *“Si je n’ai pas eu 15 à l’examen, c’est que je suis nul !” --> “15 c’est au-dessus de la moyenne générale, c’est une bonne note !”*
- *“J’ai eu une bonne note, c’est juste un coup de chance” --> Si j’ai réussi, c’est parce que j’ai travaillé dur pour y parvenir !*
- *“Je lui ai laissé un message, mais il ne m’a pas rappelé, il ne me considère plus comme son ami.” : “Il n’a pas eu le temps de me rappeler, il ne va pas bien...”*
- *“Je ne me suis senti.e pas bien durant la rencontre, donc je n’ai pas ce qu’il faut pour me faire des amis” --> “Je ne suis pas senti.e bien durant la rencontre, ce n’est pas une personne qui correspond à mes valeurs, à ma personnalité”*
- *“Si le projet a échoué, c’est de ma faute” --> le projet a échoué, c’était un travail de groupe, je ne suis pas la seule responsable”*



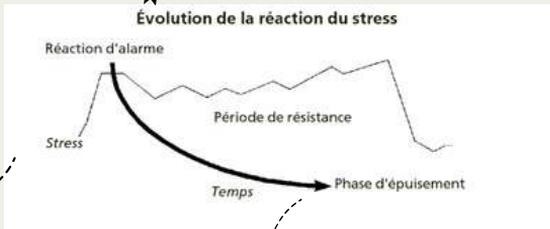
# L'ÉPUISEMENT ÉTUDIANT

L'épuisement étudiant s'installe lorsqu'il y a une phase de fort challenge, d'activité intense. On peut schématiser l'épuisement comme tel :

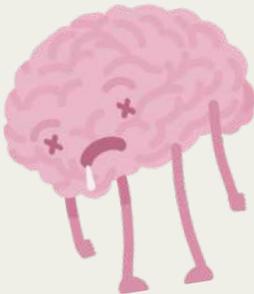


Sursollicitation des ressources pendant une trop grande période

- Des difficultés peuvent apparaître (mémorisation, concentration, émotivité, repli sur soi, difficulté à fournir un travail de qualité, baisse de la motivation)



Surinvestissement dans le travail



- Fatigue physique et psychique chronique pouvant évoluer en dépression
- Système immunitaire affaibli
- D'autres pathologies peuvent apparaître (troubles du sommeil, perte d'appétit, problèmes gastriques, dermatologiques)

# MAIS ALORS QUE FAIRE EN CAS D'ÉPUISEMENT ?



## Se reposer !

Ce n'est pas toujours facile quand on est surchargé de travail ! Et pourtant... La récupération peut être nécessaire en cas de fatigue chronique et psychique. (un temps important peut être nécessaire ....)



## Prendre du recul

Souvent, il peut être difficile de se réorienter si on s'est déjà engagé dans un programme d'études, c'est ce qu'on appelle l'escalade d'engagement ! Et pourtant... Quelle est la plus-value de poursuivre un programme d'études qui ne te correspond pas ? Difficulté à se projeter, trop compliqué, pas de réel intérêt... les raisons peuvent être multiples.

Cela peut être l'occasion de faire un point sur ses réelles motivations.



## Demander de l'aide !

N'hésite pas à demander de l'aide !

Il s'agit d'une période durant laquelle tu peux perdre confiance en tes capacités et te sentir perdue sur tes choix d'orientation également. Faire appel à un professionnel peut être d'une grande aide.



# ET LA SANTÉ MENTALE, ON EN PARLE ?

---

LA SANTÉ MENTALE EST UNE COMPOSANTE DE NOTRE SANTÉ, ELLE EST AUSSI IMPORTANTE QUE LA SANTÉ PHYSIQUE. L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) RAPPELLE :

« IL N'Y PAS DE SANTÉ SANS SANTÉ MENTALE ».

« LA SANTÉ EST UN ÉTAT COMPLET DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL ET NE CONSISTE PAS SEULEMENT EN UNE ABSENCE DE MALADIE OU D'INFIRMITÉ ».

Il n'y a pas d'un côté des personnes en bonne santé mentale et de l'autre, des personnes "folles" ou "faibles". On a tous et toutes une santé mentale, dont il est important de prendre soin.

Par exemple, tu peux ne pas être concerné par un trouble psychique, mais vivre une déprime passagère, un deuil, une dépression et ainsi être en mauvaise santé mentale, à un moment donné. Ce sont des événements normaux, qui font aussi partie de la vie. Ton équilibre peut être rompu à un moment donné, puis être rétabli.

Il est donc normal d'avoir besoin d'aide à un moment donné. Plus une problématique est prise en charge tôt, mieux c'est, cela évite d'éventuelles complications ou de s'enliser dans une situation problématique.



Au contraire, tu peux être concerné.e par un trouble psychique et ressentir un bien-être mental, grâce à un accompagnement adapté, de bonnes relations sociales et une bonne estime de soi par exemple.

# ET LA SANTÉ MENTALE, ON EN PARLE ?

---

“LA SANTÉ MENTALE EST UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE QUI PERMET À CHACUN DE RÉALISER SON POTENTIEL, DE FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS NORMALES DE LA VIE, DE TRAVAILLER AVEC SUCCÈS ET DE MANIÈRE PRODUCTIVE ET D'ÊTRE EN MESURE D'APPORTER UNE CONTRIBUTION À LA COMMUNAUTÉ.” OMS

Afin de rester en bonne santé, nous essayons en permanence de maintenir un équilibre . Un équilibre qui dépend de plusieurs facteurs :

- ta personnalité
- la génétique
- ta capacité à gérer tes émotions
- ton estime personnelle
- ton vécu personnel

Dans la lignée du développement personnel et de l'individualisme, on a tendance à responsabiliser les individus en impulsant l'idée que nous sommes responsables de notre bonheur, qu'il s'agit essentiellement d'une question de volonté. Cela revient à dire que nous sommes responsables de notre malheur si ça ne va pas. Si une thérapie ne fonctionne pas, est-ce uniquement de ta faute ? Non ! N'oublions pas non plus que l'environnement et la société dans laquelle nous vivons a également un impact ! Les paramètres suivants comptent également :

- les conditions de vie, de logement, de sécurité
- le niveau de vie
- l'accès à l'éducation
- l'accès aux soins, etc.

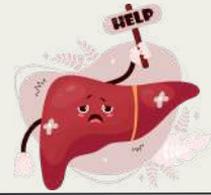


La bonne nouvelle, c'est qu'il y a aussi des ressources qui peuvent t'aider :

- un environnement familial facilitant, soutenant
- le lien social
- la capacité à demander de l'aide
- la capacité à gérer tes émotions, ton stress
- ta capacité d'adaptation, de résilience face aux événements difficiles, etc.

En somme, ta santé mentale fluctue en permanence et elle dépend de pleins de facteurs différents !

# MAL-ÊTRE ÉTUDIANT



## QUELS SONT LES SIGNES D'UNE MAUVAISE SANTÉ MENTALE ?

LA PLUPART DU TEMPS, LORSQUE NOUS NOUS SENTONS PAS BIEN, NOUS EN AVONS CONSCIENCE. OR, CE N'EST PAS TOUJOURS LE CAS EN RAISON DE NOTRE FIERTÉ, DE L'ÉGO, DU DÉNI, ETC.

### POINTS IMPORTANTS :

- SIGNES POLYMORPHES
- DURÉE ET RÉPÉTITION DES SIGNES
- NOTION DE RUPTURE PAR RAPPORT À L'ÉTAT ANTÉRIEUR
- LA NOTION D'URGENCE: IDÉES SUICIDAIRES, SIDÉRATION

### Signaux physiques

Troubles du sommeil  
Troubles du comportement alimentaire  
Maux et plaintes somatiques régulières et répétés



### Emotions

Colère, tristesse, Apathie  
Les propos: « j'en ai marre de cette vie... »

### Signaux cognitifs

Troubles de l'attention, concentration, mémorisation  
Fluctuation des résultats  
Désinvestissement ou surinvestissement scolaire

### Signaux comportementaux

Isolement  
Isolement, absences  
Consommation alcool  
Scarifications

# Qu'est-ce que tu peux faire pour ta santé mentale ?

## CONNAIS TOI TOI-MÊME !

Commençons par parler des émotions... Tu ressens de la tristesse, de la colère... Ce sont des émotions désagréables, certes, mais sais-tu que chaque émotion, même les plus négatives, ont une fonction et cachent un besoin ?



La peur sert à t'alerter d'un danger imminent, c'est grâce à la peur que tu fuis et que tu te mets en sécurité.



La colère sert à te donner l'énergie nécessaire pour pouvoir te défendre.



La tristesse signale un besoin d'être réconforté.e, aidé.e, elle favorise l'entraide et le soutien social entre les individus. Si par exemple, tu te sens triste, c'est peut-être parce que tu ne t'es pas senti.e, entendu.e, respecté.e, etc.



La joie t'aide à maintenir de bonnes relations sociales, elle facilite ton intégration sociale. Parallèlement, elle aide à avoir un bon système immunitaire.



Le dégoût sert à t'alerter sur quelque chose potentiellement nocif pour ta santé.

**Ainsi, tu peux voir que chaque émotion a une fonction, elle reflète un besoin. Inutile donc de nier ses émotions, au contraire, elles ne disparaîtront pas ! Mieux tu comprends et tu acceptes tes émotions, mieux tu te connaîtras et te sentiras mieux !**

**Ainsi, tu parviendras plus facilement à poser tes limites et à opérer des choix en fonction de ce qui est important pour toi et ce qui ne l'est pas, en fonction de tes valeurs ! Il s'agit donc de prendre un temps pour s'observer soi, sans se juger afin de mieux comprendre son fonctionnement, ses pensées, ses comportements.**

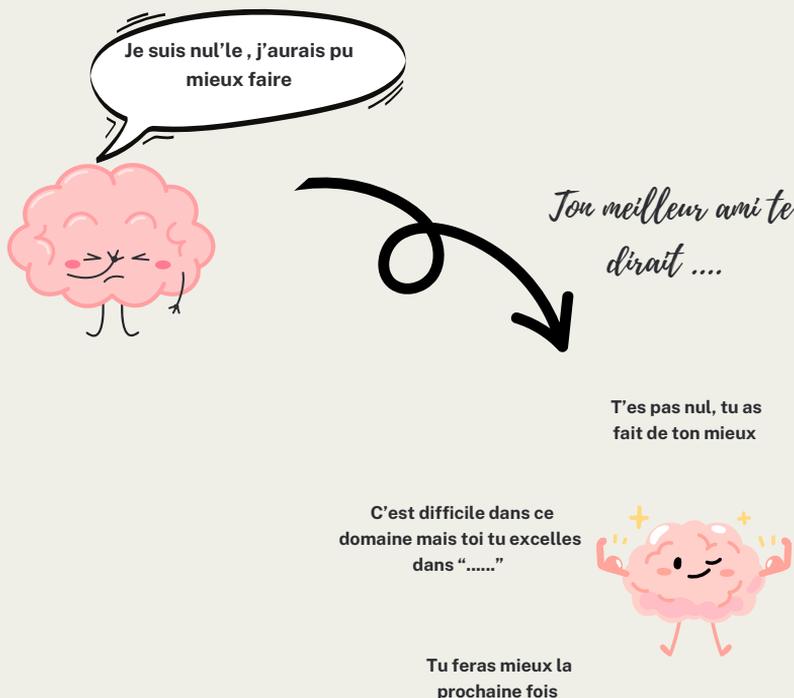
# Qu'est-ce que tu peux faire pour ta santé mentale ?

## ÊTRE INDULGENT ENVERS SOI-MÊME !

Nous sommes souvent très exigeants envers nous-même, plus exigeants que nos amis ne le sont envers nous : ex “Sois fort.e”, “je ne suis pas assez bien”, etc. En effet, nous sommes attachés à maintenir une bonne image auprès des autres et nous sommes, de manière générale, plus attentifs à nos défauts perfectibles plutôt qu'à nos qualités. Cela peut nous amener à être très exigeants envers nous-même, sans ménagement.

Or, l'amour-propre, c'est s'accepter tel que l'on est, c'est être bienveillant envers soi, c'est accepter un juste-milieu, s'apprécier. Avoir des exigences, mais s'offrir le droit à l'erreur.

Pour cela, tu peux par exemple, te comporter envers toi-même comme ton meilleur ami le ferait avec toi.



# Qu'est-ce que tu peux faire pour ta santé mentale ?

## QUELQUES CONSEILS .....

### L'hygiène de vie

C'est prouvé ! Notre hygiène de vie a une incidence sur notre santé mentale. Par exemple, un manque de sommeil favorise les risques d'épuisement, une humeur irritable. De la même manière, la quantité de temps passée devant les écrans, surtout avant de dormir, a des conséquences sur ton sommeil.

L'activité physique de manière régulière participe également à maintenir une bonne santé mentale. Par exemple, l'activité physique régulière est une manière d'évacuer le stress et diminue le risque de dépression. Cela peut être aussi un bon moyen de créer du lien social !

### Prendre du repos

S'accorder des temps de pause est nécessaire, même lorsqu'on travaille beaucoup ! Cela permet de se ressourcer, de prendre du recul, de diminuer le stress, voire d'être plus créatif et plus productif !

Ce temps peut être utilisé pour pratiquer des activités que tu aimes, pratiquer des activités sociales mais aussi ... ne rien faire !

### Les relations sociales avec les autres

Entretenir de bonnes relations sociales aide à maintenir une bonne santé mentale. Attention, cela ne signifie pas pour autant qu'il faut être trop gentil et tout accepter ! Tu peux fixer tes limites en faisant preuve d'assertivité. On apprend à communiquer avec les autres toute sa vie mais aussi par rapport au modèle familial que l'on a reçu.



## Une question de communication !

COMMENT COMMUNIQUER QUAND TU N'ES PAS D'ACCORD ? COMMENT FAIRE PREUVE D'ASSERTIVITÉ SANS ÊTRE AGRESSIF ?

LORSQU'ON EST EN COLÈRE, L'AUTRE PERSONNE PEUT SE SENTIR ATTAQUÉE OU MENACÉE, CE QUI NE FACILITE PAS LA COMMUNICATION... PAS D'OUTIL MAGIQUE, MAIS ON TE DONNE QUELQUES PISTES !

### Exprimer ses émotions et besoins clairement

Au lieu de dire « tu », tu peux utiliser de préférence le « je » et exprime tes sentiments et tes besoins par rapport à la situation. Cela évite de tenir l'autre pour responsable et de cette façon tu as plus de chances d'être entendu et de trouver un compromis.

### Distinguer observation et jugement

Si la personne sent que tu portes un jugement sur elle, tu as plus de chances qu'elle se ferme au dialogue et ainsi d'envenimer le conflit .... Tu peux essayer de rester le plus objectif possible sans porter de jugement de valeur.



### Tout n'est pas acceptable pour autant !

Sache aussi que la colère est légitime ! Si tu te fais agresser ou si tu es victime de violence, il est normal de se défendre! Tu n'es pas tenu.e de tout accepter, que ce soit dans tes relations familiales, amoureuses, amicales... Si tu ne te sens pas bien dans la relation, c'est que quelque chose ne va pas et ton sentiment est légitime! Fais-toi confiance!

Tu as tout intérêt à fixer tes limites, prendre de la distance mais aussi demander de l'aide ! Demander de l'aide est parfois nécessaire, dans les relations où il y a des violences psychologiques, une relation d'emprise par exemple.

Quelques signes peuvent t'alerter :

- Tu te sens isolé.e. Si par exemple, on te pousse à t'éloigner de tes ami.e.s, tes proches, ta famille, à quitter ton travail, ces signes peuvent t'alerter sur une relation toxique.
- Te sens dévalorisé.e, humilié.e
- Tu ne sens pas bien dans la relation, pas en sécurité ou en confiance

# RESSOURCES UTILES

Ces ressources sont des informations officielles, issues du service public de l'administration française.



## Pour la France (la métropole)

### Santé psy Étudiant

Il permet à tout étudiant de l'enseignement supérieur (dont la formation est reconnue par le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche) de bénéficier de 8 consultations gratuites avec un psychologue, sans avoir à avancer de frais.

Lien :  
<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>

### Les Services de santé étudiante (SSE anciennement SUMPPS)

Tous les étudiants y ont accès, qu'ils soient inscrits ou non à l'université et qu'ils soient issus de l'enseignement supérieur public ou privé.

Dans ce cadre, des consultations d'aide et de suivi psychologique sont proposées. L'étudiant peut discuter de ses préoccupations, de ses émotions et de ses difficultés personnelles. Les consultations sont généralement programmées à intervalles réguliers, permettant un suivi continu de la situation de l'étudiant et une évaluation de l'efficacité des interventions mises en place.

### Les Bureaux d'aide psychologique universitaire

Un Bureau d'aide psychologique universitaire (BAPU) est présent dans la plupart des villes universitaires. Chaque BAPU est composé de psychothérapeutes (psychiatres et psychologues), d'assistants sociaux et d'un service administratif.

Les consultations proposées sont prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale et les mutuelles ; les étudiants n'ont pas à avancer les frais. Le nombre de séances n'est pas limité, le suivi étant assuré tant que l'étudiant en ressent le besoin.



# RESSOURCES UTILES

Ces ressources sont toutes issues du site *Psycom*, organisme d'information public sur la santé mentale. Sur le site, vous trouverez un annuaire plus complet si besoin.



## Pour la France (la métropole)

**Numéro d'écoute national (Cnae, Coordination Nationale d'Accompagnement des Étudiant.e.s)**, pour le ministère de l'Enseignement supérieur, par l'association En avant toutes :

Écoute pour les étudiantes et les étudiants en cas d'anxiété, de harcèlement, de burn-out, de dépression, de situation personnelle difficile, par des éducateurs spécialisés ou des psychologues, service anonyme et gratuit  
0 800 73 78 00 (lundi au vendredi 10h-21h, samedi 10h-14h)

### **Nightline (association)**

Écoute pour les étudiants par des étudiants bénévoles formés. Service gratuit, anonyme et confidentiel, en français ou en anglais, disponible dans plusieurs villes et régions. Pour trouver les numéros selon ta ville, tu peux aller sur leur site :

<https://www.nightline.fr/>

### **Allo Écoute Ado (Pep 43)**

Écoute pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans, par des psychologues, service confidentiel et gratuit  
06 12 20 34 71 (lundi au vendredi 17h-20h, rappel possible)

## Homophobie :

### **Contact (union d'associations)**

Écoute pour les personnes qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle ou leur identité de genre ainsi que leurs proches, par des bénévoles formés. Service anonyme et gratuit  
0 805 69 64 64 (lundi au jeudi 17h-21h, vendredi 18h-20h, samedi 13h30-15h30)

### **Le Refuge (fondation)**

Soutien, orientation des jeunes LGBT+ de 14 à 25 ans victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture avec leur famille, par des bénévoles formés et une éducatrice spécialisée, service gratuit  
06 31 59 69 50 (appel ou sms 7j/7 et 24h/24)

## Sexualité, contraception, IVG :

- **Vous pouvez vous rendre au planning familial !**

Écoute et information sur la sexualité, la contraception, l'interruption volontaire de grossesse, les violences, par des écoutantes professionnelles formées, service anonyme et gratuit  
Tél : 0 800 08 11 11

# RESSOURCES UTILES

Pour le Canada (Québec)



## **Suicide-Action Montréal**

Intervention téléphonique 24 heures sur 24 pour les personnes suicidaires et leurs proches, ainsi que les personnes endeuillées à la suite d'un suicide.

Région de Montréal : 514 723-4000

De l'extérieur de Montréal : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

## **Tel Aide**

Service d'écoute téléphonique 24 heures sur 24 pour toute personne en difficulté.

Région de Montréal : 514 935-1101

## **Drogue - Aide et référence**

Service téléphonique confidentiel d'information, de référence et d'écoute pour les personnes aux prises avec des problèmes de drogues, d'alcool et de médicaments, et pour leur entourage.

Région de Montréal : 514 527-2626

De l'extérieur de Montréal : 1 800 265-2626

7 jours sur 7, 24 heures sur 24

## **Jeu - Aide et référence**

Service téléphonique confidentiel d'écoute, d'information et de référence pour les joueurs pathologiques (gamblers) et leurs proches.

Région de Montréal : 514 527-0140

De l'extérieur de Montréal : 1 800 461-0140

## **Interligne**

Service d'écoute téléphonique à l'intention de la communauté gaie.

Région de Montréal : 514 866-0103

De l'extérieur de Montréal : 1 888 505-1010

7 jours sur 7, 24 heures sur 24

## **Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal (CVASM)**

Plusieurs services gratuits proposés à toute personne victime d'agression sexuelle, d'abus sexuel et d'inceste, ainsi qu'à leurs proches.

Région de Montréal : 514 933-9007

De l'extérieur de Montréal : 1 888 933-9007

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Consultation sans frais ou à frais réduits

## **S.O.S. Violence conjugale**

Ligne d'urgence 24 heures offrant des services d'accueil, d'évaluation, d'information et de référence.

Région de Montréal : 514 873-9010

De l'extérieur de Montréal : 1 800 363-9010

## **Centre St-Pierre**

Centre d'éducation populaire, d'accompagnement et d'intervention sociale.

Région de Montréal : 514-524-3561