



Trucs pour survivre à la

RENTRÉE AU CÉGEP



Se rappeler d'abord que ressentir du stress en lien avec la rentrée est **parfaitement normal parce je vis beaucoup de **nouveautés** en peu de temps :**

- J'identifie les éléments qui me causent du stress en lien avec la rentrée afin de comprendre ce qui se passe et réfléchir à des solutions.
- Je garde confiance et j'adopte une attitude positive malgré le stress de la rentrée car celui-ci diminuera à mesure que je m'adapterai mais cela peut prendre quelques jours ou peut-être même quelques semaines.

Je m'informe pour **diminuer mon niveau de stress :**

- Je lis le Guide de la rentrée au complet disponible sur la page d'accueil du site Web du Cégep.
- Je navigue sur le site du Cégep ou sur le Portail pour bien connaître les différents services qui me sont offerts.
- J'ose poser les questions qui demeurent présentes.

Je fais des efforts pour **socialiser avec les autres étudiants dès la rentrée :**

- Pour dépasser ma gêne, je me rappelle qu'il y a pleins d'autres nouveaux étudiants qui vivent la même chose que moi et qui veulent aussi créer des liens au cégep. Il faut juste oser briser la glace.
- Je pourrai mieux m'intégrer et avoir plus de plaisir.
- Il sera plus facile de se jumeler pour les travaux d'équipe à venir si je suis intégré(e) dans mon groupe.

Je m'organise :

- J'utilise mon agenda et/ou un planificateur mensuel pour prévoir mes tâches et travaux à faire.
- Je débute rapidement mes lectures et travaux pour éviter le stress d'être à la dernière minute. Ce moyen permet une meilleure répartition de l'énergie et du temps tout au long de la session en plus de se laisser une marge de manœuvre en cas d'imprévu.
- Je cherche dès le début de la session à établir un certain équilibre entre mes études, mes implications, mon travail et ma vie personnelle.



Et si ça ne va pas?

- Une équipe d'intervenants psychosociaux est présente au Cégep pour recevoir les étudiants qui vivent des difficultés personnelles ou relationnelles.

Toute l'information pour la prise de rendez-vous se trouve ici :

<https://www.cegepsth.qc.ca/etudiants/service-de-sante/aide-psychosociale/>

