

Gérez bien votre temps

Votre succès académique dépend d'une gestion efficace de votre temps. Il est donc primordial que vous soyez à l'écoute de ce que vous ressentez, reconnaissez vos limites et vos attentes et que vous preniez les mesures pour bien balancer les exigences de vos études, votre travail et votre vie personnelle.

Soyez conscient(e) de votre niveau de stress

Si vous négligez de bien gérer votre temps, il est possible que vous ressentiez les signes de stress suivants :

- Anxiété ou « crise de panique »
- Un sentiment d'être constamment sous pression, ennuyé(e), pressé(e)
- Irritabilité et sautes d'humeur
- Symptômes physiques tels que problèmes de digestion, maux de tête, ou même des douleurs à la poitrine
- Réactions allergiques, telles que l'eczéma ou l'asthme
- Troubles du sommeil
- Problèmes de consommation d'alcool, de tabac, de sur ou sous-alimentation, ou l'utilisation de drogues
- Tristesse ou dépression

MAIS, vous pouvez prendre des mesures pour réduire votre niveau de stress :

- Faites de l'exercice. Une activité physique régulière constitue un des meilleurs moyens de garder son stress sous contrôle.
- Pratiquez la méditation, le massage ou les exercices de respiration afin de relaxer votre corps.
- Augmentez votre apport de vitamine D. Prenez de courtes marches au soleil. La recherche confirme que la vitamine D favorise une humeur positive and stable.
- Riez.
- Faites des exercices de renforcement positif envers vous-même.
- Adoptez un mantra tel que « ca va passer », ou « je suis capable de faire face à cette situation ».
- Dressez une liste de choses, de moments qui vous font plaisir.
- Confiez-vous à un(e) ami(e) ou un(e) proche.
- Tirez le meilleur parti d'une situation, soyez optimiste. Votre perspective, votre attitude et vos pensées influencent certainement comment vous interprétez les choses.

Visionnez cette courte présentation (préparé par les HEC de l'Université de Montréal)

https://ernest.hec.ca/video/DAIP/capsules_SAE/gestion_du_stress/

¹ Tiré et traduit de *School Life Balance*, John Hopkins University Student Assistance Program.
http://jhsap.org/self_help_resources/school-life_balance/index.html

Maintenez un style de vie sain

Votre santé physique et émotionnelle joue un rôle crucial dans l'atteinte de votre succès académique, professionnel et personnel.

Il vous faut donc :

- Restez actif(ve)s et dormez des heures régulières.
- Ayez une alimentation saine.
- Prenez du temps juste pour vous.
- Profitez de moments agréables avec vos amis et votre famille.

Soyez fonceur(se) mais pas perfectionniste.

Il est louable de vouloir donner le meilleur de nous même en tout temps mais il importe tout autant de respecter vos limites et de bien gérer vos attentes. L'obtention de notes parfaites dans tous vos travaux, dissertations et examens ne mènent pas automatiquement au succès. Il est possible de foncer pour atteindre ses objectifs sans pour autant être perfectionniste. Il suffit de pratiquer les gestes suivants :

- Établissez des objectifs et des standards atteignables pour VOUS.
- Appréciez votre cheminement d'apprentissage tout autant que les résultats.
- Soyez à l'écoute de vos pensées positives et négatives.
- Considérez vos erreurs ou échecs comme des opportunités d'apprendre et de croître.
- Recevez positivement la rétroaction constructive.

Trouver l'équilibre dans votre vie scolaire, professionnelle et personnelle

Voici un conseil qui peut s'avérer un défi de taille mais il est possible d'y arriver si vous posez ces gestes :

- **Restez au moment présent.** Ne vous inquiétez pas de ce que vous ne faites pas en ce moment. Concentrez vos efforts sur la tâche immédiate. Ne vous préoccupez pas de votre travail si vous étudiez et ne laissez pas vos études ou vos préoccupations professionnelles perturber le temps que vous passez avec votre famille ou vos amis.
- **Fixez-vous un horaire hebdomadaire et organisez-vous.** Déterminez le moment de la journée le plus propice aux études et le meilleur moment de prendre des pauses. Il est aussi important de choisir un endroit tranquille et adéquat pour l'étude, où vous pouvez vous concentrer.
- **Priorisez vos activités selon les échéanciers.** Prévoir du temps pour les études, la famille, l'activité physique et toutes les autres tâches à accomplir.
- **Offrez-vous une récompense et divertissez-vous.** Il est important de s'offrir une récompense lorsque vous respectez votre horaire, que vous atteignez un objectif ou un échéancier avant le temps. Prévoyez aussi de passer du temps entre amis ou en famille pour faire une activité qui vous fait plaisir et qui ne concerne pas le travail scolaire.
- **Rappelez-vous que vous êtes humain après tout.** Il n'est pas possible de tout faire pour tout le monde tout le temps. Mais il est important de maintenir une certaine activité physique qui vous énergisera.

- **Tirez parti de votre réseau d'aide.** Partagez avec vos proches votre horaire d'études et de travail afin qu'ils soient informés de votre disponibilité à leur prêter toute votre attention.
- **Apprenez à dire « non ».** Ce n'est pas peut-être pas le moment d'assumer plus de responsabilités ou de se porter volontaires pour des activités qui ne sont pas essentielles. Il importe de bien vous acquitter de vos responsabilités scolaires, professionnelles ou familiales. Ce qui représente déjà un défi important.
- **Sachez reconnaître quand vous avez besoin d'aide.** Contactez votre mentor du CUD si vous en ressentez le besoin. mentorat@udominicaine.ca