



# Un guide de l'étudiant pour favoriser la résilience & LA GESTION DU STRESS PENDANT LES MOMENTS DIFFICILES

LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN page 2

RENFORCEZ  
VOTRE  
BIEN-ÊTRE

page 3

DEMEUREZ EN  
CONTACT AVEC  
LES AUTRES

page 4

MANIFESTEZ  
DE LA  
GRATITUDE

page 6

ACCUEILLENZ  
VOS ÉMOTIONS

page 5



Ce guide est inspiré du [Guide de l'étudiant universitaire pour la gestion du stress pendant les moments difficiles](#) de l'Université McGill. Merci à l'équipe de recherche du DAIR pour avoir partagé ses ressources.

Image de coeur utilisée avec la permission de [TheBeadingMama](#).

English version

# LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



par Cheryl Gabriel  
Intervenante en soutien aux  
étudiants - CSPNÉA

**Le cèdre est un remède qui peut vous aider énormément. En utilisant les lettres du mot cèdre, voici quelques rappels pour vous aider à vous recentrer dans les moments de stress ou tous les jours pour garder le moral!**

**C**onnectez-vous avec le créateur et les autres

**E**ngagez-vous quotidiennement dans des activités significatives

**D**ansez ou faites d'autres activités physiques tous les jours (même si ce ne sont que quelques pas par jour!)

**R**econnaissez vos forces et vos faiblesses

**E**ntraidez-vous en étant à l'écoute et en prenant soin les uns des autres



# Un guide de l'étudiant pour favoriser la résilience & LA GESTION DU STRESS PENDANT LES MOMENTS DIFFICILES

## BOUGEZ!

Le mouvement aide à gérer le stress, à renforcer la résilience et à garder la santé !



## N8V DANCE FITNESS

"Ce cours est un moyen de s'entraîner en amenant le plaisir de la danse Pow-wow dans votre routine quotidienne !!"



## NIKE TRAINING CLUB

Plusieurs entraînements pour vous faire bouger - disponibles en application ios ou android.

RENFORCEZ  
VOTRE BIEN-  
ÊTRE

## RESTEZ ATTENTIF

Améliorez votre bien-être pour vous préparer aux moments difficiles.

## Yoga Nidra

Une bonne nuit de sommeil peut améliorer votre bien-être. Le Yoga Nidra vous aide à dormir pour que vous soyez prêt à faire face à tout ce que la journée vous apporte !



Questions ou commentaires : [trosen@conseilscolaire-schoolcouncil.org](mailto:trosen@conseilscolaire-schoolcouncil.org)



# Un guide de l'étudiant pour favoriser la résilience & LA GESTION DU STRESS PENDANT LES MOMENTS DIFFICILES

## LE LIEN

Trouver des moyens agréables de rester en contact avec les autres à propos de ce que vous aimez peut vous aider à gérer le stress.



**Teleparty**

Essayez Houseparty pour discuter et jouer avec des amis ou Teleparty (nouveau nom de Netflix party) pour regarder des films ensemble.

DEMEUREZ  
EN CONTACT  
AVEC LES  
AUTRES

## DONNEZ AU SUIVANT

Prendre le temps de faire des choses pour les autres nous permet de garder un lien avec notre communauté.

## RASSEMBLEMENTS VIRTUELS

Les clubs de livres en ligne, les cercles de perlage, les pow-wow virtuels et les serveurs Minecraft peuvent aider à augmenter le sentiment de lien.



Créez le vôtre avec des amis du centre !

Préparez de la nourriture pour un membre de la communauté et laissez-la devant sa porte. Si vous ne savez pas quoi préparer, voici quelques recettes de biscuits santé !



Questions ou commentaires : [trosen@conseilscolaire-schoolcouncil.org](mailto:trosen@conseilscolaire-schoolcouncil.org)

# Un guide de l'étudiant pour favoriser la résilience & LA GESTION DU STRESS PENDANT LES MOMENTS DIFFICILES



## SOUFFLE APAISANT

La respiration est l'un des moyens les plus simples de reconnaître nos émotions et de nous calmer, mais la plupart d'entre nous ne savent pas vraiment comment nous pouvons utiliser notre souffle dans les moments de stress.



Voici un exemple.

ACCUEILLENZ  
VOS ÉMOTIONS

## UN EXERCICE INTENSE

Lorsque des sentiments intenses deviennent écrasants, essayez de prendre quelques secondes pour vous activer. De petites séances de 30 secondes d'exercice intense peuvent vous aider à vous sentir plus en contrôle !



Voici des exemples.

## DÉTENTE MUSCULAIRE PROGRESSIVE

Nous pouvons éprouver des sentiments intenses sur le plan physique, comme des tensions dans le cou ou les épaules. L'utilisation de cette stratégie peut contribuer à réduire cette tension physique.



Voici un exemple.





# Un guide de l'étudiant pour favoriser la résilience & LA GESTION DU STRESS PENDANT LES MOMENTS DIFFICILES

## RECONNAÎTRE CE QUE NOUS AVONS

Il est normal de se sentir triste et frustré de ne pas voir ses amis ou de devoir étudier en ligne. C'est normal. En pratiquant la gratitude, nous pouvons commencer à nous rendre compte de tout ce que nous avons déjà pour nous sentir bien, même lorsque la vie est difficile.

## TROIS BONNES CHOSES

Prenez 30 secondes pour penser à trois bonnes choses qui se sont produites aujourd'hui, que ce soit en discutant avec un ami ou en mangeant le meilleur biscuit. Notez-les - faites-le souvent !



Vous pouvez utiliser un journal pour en faire une routine.

## MANIFESTEZ DE LA GRATITUDE

## TENDRE LA MAIN

Envoyez un courriel ou un message pour faire savoir à quelqu'un que vous pensez à lui et que vous l'appréciez - vous pourriez faire sa journée !

