

# TRANSITIONS

GUIDE DE L'ÉTUDIANT  
EN POST-SECONDAIRE



LA RÉALITÉ VOUS ATTEND  
AU PROCHAIN VIRAGE

© Ce texte est soumis à des droits d'auteur.  
La permission pour l'usage d'un extrait ou de son ensemble  
doit être préalablement obtenue de :  
Dr. Stan Kutcher  
(Stan.kutcher@dal.ca)





## REMERCIEMENTS

**Écrit et conçu par :**  
Jacqueline Potvin-Boucher

**Comité de consultation :**  
Services de soutien, Dalhousie University  
Services de soutien à l'excellence académique, Dalhousie University  
Services de soutien, Saint Mary's University  
Services de soutien aux étudiants, Mount Vincent University  
Centre de soutien à la réussite académique, Nova Scotia Community College  
Bureau des services aux étudiants et de soutien académique, NSCAD University

**Édité par :**  
Marla Cranston  
David Venn  
IWK Public Relations

**Traduit par :**  
Frédéric Fovet  
Agnès Barrière

**Conseillers en santé mentale :**  
Dr. John Aspin  
Dr. Carlo Carandang  
Dr. Stephanie Casey  
Dr. Aidan Stokes  
Dr. Normand Carrey

**Participants/contributeurs :**  
Andy Cox  
Kelsey Grittner  
Ricardo Salcedo  
Magda Szumilas

**Participants étudiants :**  
Emily Atkinson  
Marika Forsythe  
Sarah Lefurgey  
Laura McWilliam

**Chef de projet : Dr. Stan Kutcher, MD, FRCPC,**  
Sun Life Financial Chair in Adolescent Mental Health



# CONTENTS

<b>FÉLICITATIONS! VOUS ETES RENDUS A L'ETAPE CEGEP/ UNIVERSITE</b>	<b>1</b>
<b>LES RÈGLES DU JEU EN MATIÈRE DE COLOCS!</b>	<b>2</b>
La liste aide-mémoire pour l'entrevue avec les colocs potentiels	2
Conclure une entente écrite	2
<b>COMPRENDRE VOS DÉPENSES</b>	<b>3</b>
Prêts étudiants et bourses	3
S'établir un budget	4
Quelques astuces pour respecter votre budget	5
<b>AMÉLIORER VOTRE GESTION DU TEMPS</b>	<b>6</b>
La marche au ralenti	6
Quelques astuces pour une meilleure gestion du temps	7
<b>ATTEINDRE SA PLEINE CAPACITÉ D'APPRENTISSAGE</b>	<b>8</b>
Quelques astuces pour les études adaptées à votre style d'apprentissage	9
Vos premiers examens	10

# CONTENTS

Astuces – études	10
Voici venu le jour de l'examen	10
<b>COMMENT SE FAIRE DES AMIS</b>	<b>11</b>
Quelques astuces pour se faire des amis	12
Les relations de coeur	12
La hantise de la rupture	13
<b>LES RELATIONS SEXUELLES ~ UN CHOIX PERSONNEL</b>	<b>14</b>
Les rencontres – Les choses à considérer	15
Les grossesses non-planifiées	16
Les ITSS (Les infections transmissibles sexuellement)	17
Des astuces pour le sexe sécuritaire	17
<b>GÉRER LE STRESS ET RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DÉPRESSION</b>	<b>18</b>
10 signes avant-coureurs de la dépression	19
Certaines astuces pratiques pouvant vous aider à combattre la dépression	20
Quelques astuces pratiques pour aider un ami	22

# CONTENTS

<b>FAIRE FACE AUX TROUBLES ANXIEUX</b>	<b>22</b>
Quelques astuces pour mieux gérer les troubles anxieux	22
Comment prêter assistance à un ami touché par un trouble anxieux	23
<b>SAVOIR RECONNAÎTRE LES TROUBLES ALIMENTAIRES</b>	<b>24</b>
Je souffre d'un trouble alimentaire - quelles sont mes options?	25
Comment venir en aide à un ami	25
<b>LES DROGUES ET L'ALCOOL ~ SAVOIR ÉVALUER LES RISQUES</b>	<b>26</b>
Les drogues	26
Les façons de réduire les risques	26
Les signes avant-coureurs de l'overdose	27
La nicotine	28
L'alcool	28
Quelques astuces à ne pas perdre de vue	28
Les signes de l'empoisonnement par l'alcool	29
Que puis-je faire si je soupçonne que quelqu'un souffre d'un empoisonnement par l'alcool?	30

# CONTENTS

QUELQUES CONSEILS POUR MAÎTRISER LE JEU	30
COMPRENDRE LE SUICIDE	32
Qu'est-ce qui peut pousser queleu'un au suicide?	32
Les signes de danger	33
SACHEZ TROUVER DE L'AIDE	34
VOS COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS	35



## FÉLICITATIONS! VOUS ÊTES RENDUS À L'ÉTAPE CEGEP/ UNIVERSITÉ

Vous êtes sur le point de franchir une étape cruciale de votre vie, alors préparez-vous à faire des rencontres fascinantes, à faire face à de nouveaux défis, à vous découvrir vous-même et à en apprendre long sur le monde qui vous entoure!

Une fois passée la période d'acclimatation à la vie étudiante, vous découvrirez bien vite que le CEGEP ou l'université sont très différents du secondaire. Les classes sont beaucoup plus grandes, le travail beaucoup plus compliqué, les attentes plus élevées et votre degré d'autonomie beaucoup plus vaste. Il vous sera donc sans doute nécessaire de vous adapter et d'adopter de nouvelles méthodes de travail et de pensée avant de parvenir à atteindre vos objectifs. Que vous soyez entré au CEGEP ou à l'université sans interruption depuis le secondaire ou que vous soyez de retour aux études, la clé du succès sera la même : anticiper les obstacles et toujours être préparé à les surmonter!

Ce manuel vous aidera à effectuer cette transition sans encombre afin que vous retombiez sur vos pieds dans votre nouvelle vie. De nombreuses stratégies vous seront offertes pour vous aider à atteindre le succès dans votre vie étudiante. Ce livre deviendra pour vous une source de renseignements qui vous aidera à surmonter les difficultés quotidiennes qui viennent avec votre nouveau statut. Il vous offrira aussi quelques astuces en ce qui concerne la gestion de vos nouvelles responsabilités et vous permettra d'acquérir de la confiance en vous et de l'autonomie.

# LES RÈGLES DU JEU EN MATIÈRE DE COLOCS!

Les règles d'or pour une cohabitation qui fonctionne, c'est la communication et les règles de base. Avant de signer un bail, il y a des questions très cruciales à couvrir avec les colocs potentiels et il est vraiment important de parvenir à un accord en ce qui concerne les règles de vie et les responsabilités que cela implique.

## LA LISTE AIDE-MÉMOIRE POUR L'ENTREVUE AVEC LES COLOCS POTENTIELS

1. Quelles sont leurs attentes en matière de ménage, de factures et d'activités partagées?
2. Quelles sont leurs habitudes et leurs horaires de travail, d'études et de sommeil?
3. Est-ce qu'ils sont fêtards et organisent-ils souvent des parties? Si c'est le cas, quelle est leur notion de 'party'?
4. Est-ce que la personne fume et a-t-elle des vues précises sur la consommation de drogues (y compris l'alcool)?
5. Est-ce que les visites d'amis seront fréquentes?

## CONCLURE UNE ENTENTE ÉCRITE

Une fois que vous aurez trouvé le coloc idéal, la façon la plus efficace de parer aux difficultés potentielles est de conclure une entente écrite.

# COMPRENDRE VOS DÉPENSES

Quel que soit le scénario - que ce soit vos parents qui vous aident à financer vos études, que vous ayez une bourse, un prix ou un prêt étudiant – il est crucial que vous prévoyiez vos dépenses afin de pouvoir gérer votre budget avec prudence.

## PRÊTS ÉTUDIANTS ET BOURSES

N'hésitez pas à faire un tour au bureau du registraire ou au service des bourses afin de vous renseigner sur toutes les bourses et prix disponibles et afin d'obtenir les formulaires nécessaires. Si vous cherchez à obtenir un prêt étudiant, il va vous falloir faire votre demande d'aide financière par le biais de la province où vous avez résidé pour une période ininterrompue de 12 mois.

Vous avez le devoir de vous assurer d'avoir bien compris les termes et modalités de votre prêt étudiant. N'oubliez pas que les intérêts ne commenceront pas à être calculés tant que vous demeurerez étudiant à temps plein. Si par contre vous êtes étudiant à temps partiel, vous devrez commencer les remboursements sur les intérêts et le capital pendant que vos études continuent.

Gardez toujours à l'esprit le fait qu'un cours ou deux en moins peut suffire pour mettre en danger votre prêt étudiant. Renseignez-vous auprès de votre

institution financière et vérifiez combien de cours il vous est nécessaire de suivre afin de maintenir votre statut d'étudiant à temps plein.

***GARDEZ UNE MAIN  
FERME SUR VOTRE PRÊT!***

Ce prêt est votre responsabilité, alors prenez le en main et soyez sûr de bien comprendre les termes et modalités qui s'y rapportent.

## **S'ÉTABLIR UN BUDGET**

Mettre sur pied un budget est toujours une bonne idée. Il va falloir évaluer vos dépenses de façon scrupuleuse si vous voulez avoir assez de fonds pour survivre jusqu'à la fin de la session.

Vérifiez quels sont les fonds dont vous disposez pour l'année et assurez-vous qu'ils seront suffisants pour couvrir toutes vos dépenses. Si ce n'est pas le cas, il faudra passer vos dépenses au peigne fin et décider lesquelles vous êtes en mesure d'éliminer. Sinon il est peut-être encore temps de considérer une job à temps partiel.



***JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL :***

<http://www.afe.gouv.qc.ca>

<http://www.canlearn.ca/fra/pendant/gerer/index.shtml>

## QUELQUES ASTUCES POUR RESPECTER VOTRE BUDGET

1. Faites le tri entre les nécessités et les désirs.
2. Ne demandez pas de cartes de crédit pendant que vous êtes étudiant.
3. Laissez vos cartes de débits chez vous.
4. Retirez un montant fixe chaque mois, selon votre budget, et ne faites aucun autre retrait.
5. Trouvez une job à temps partiel si vous êtes capable d'y faire face sans que vos notes en souffrent.
6. Déplacez-vous à pied, en bicycle ou par autobus.
7. Trouvez-vous des colocs. Partager le loyer et les factures est un gros coup de pouce sur le plan financier.
8. Faites attention quand vous magasinez! Et n'ayez aucune honte à collecter les coupons rabais; après tout chaque dollar est important.
9. Ne traînez pas au café et prenez votre café à la maison avant de partir le matin.
10. Faites une liste de toutes vos dépenses. Si vous vous trouvez à cours de liquide, vous pourrez ainsi les passer en revue et déterminer ce dont vous pouvez vous passer.
11. Soyez aux aguets et ne manquez pas les rabais étudiants. Il est recommandé de toujours avoir votre carte étudiant à portée de la main. Bien des commerces offrent des rabais aux étudiants.

# AMÉLIORER VOTRE GESTION DU TEMPS

Vous aurez toujours l'impression d'être dans une course contre la montre, alors apprenez dès le départ à gérer votre horaire, à déterminer vos priorités et à trouver le bon équilibre entre les loisirs et les études. Au début du semestre, la plupart des universités et des CEGEPs offrent à leurs élèves des calendriers étudiants ou des planificateurs journaliers, gratuitement ou à prix modique. Assurez-vous de vous en procurer un et utilisez-le de façon hebdomadaire pour organiser votre semaine.

## LA MARCHE AU RALENTI

Est-ce que vous êtes le genre à toujours remettre au lendemain?

### Quelques causes et certaines astuces pour s'en sortir:

- 1. La tâche est trop ardue.** Essayez à la place de diviser la tâche en sections plus petites, en étapes plus facilement réalisables.
- 2. Les distractions.** Prenez la situation en main! Trouvez des espaces de travail qui se plient à l'étude.
- 3. Trop de choses à la fois.** Gardez toujours une saine perspective. Faites face, en premier lieu, à ce qui est le plus important. Et n'oubliez pas que les apparences peuvent être trompeuses : bien des choses urgentes ne sont pas importantes.

## QUELQUES ASTUCES POUR UNE MEILLEURE GESTION DU TEMPS



- **Définissez clairement vos priorités**
- **Établissez vos objectifs**
  - ↳ Donnez-leur un niveau de priorité : haute, moyenne ou faible.
- **Créez-vous des listes aide-mémoire**
  - ↳ Établissez-vous des listes quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles selon les priorités que vous aurez établies.
- **Mettez de côté assez de temps pour chaque tâche**
  - ↳ Demeurez réaliste lorsqu'il s'agit de déterminer le temps nécessaire à chaque tâche.
- **Consacrez un temps d'étude minimum à chacun de vos cours de façon hebdomadaire**
  - ↳ Prévoyez de réviser le contenu de cours au moins une fois par semaine. Identifiez ce que vous ne comprenez pas aussi tôt que possible afin d'avoir le temps de demander des explications bien avant les examens
- **Choisissez vos cours de façon méticuleuse**
  - ↳ Réfléchissez à l'heure à laquelle le cours se donne lorsque vous faites votre choix de cours. Essayez de placer les cours qui demandent le plus d'attention au moment de la journée où vous en avez habituellement le plus.



### *JETEZ-4 UN COUP D'ŒIL :*

<http://www.cocp.ulaval.ca/sgc/pid/1101>

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/carrieres/time-man.html>

<http://www.polymtl.ca/encadrement/ev/gestion>

<http://www.trouver-du-temps.com>

## ATTEINDRE SA PLEINE CAPACITÉ D'APPRENTISSAGE

Prendre le temps de comprendre notre style personnel d'apprentissage peut-être la clé du succès et nous permettre d'atteindre nos objectifs et la réussite de nos études d'autant plus vite.

Il existe quatre types principaux de mode d'apprentissage : visuel, auditif, écrit et tactile. Il est possible que votre style d'apprentissage combine les quatre, mais il est également fréquent qu'un mode d'apprentissage soit beaucoup plus efficace dans chaque cas particulier.



## QUELQUES ASTUCES POUR LES ÉTUDES ADAPTÉES À VOTRE STYLE D'APPRENTISSAGE

### Pour les étudiants visuels :

1. Le plus d'images, de tableaux et de diagrammes, sera le mieux.
2. Travaillez seul et mettez en emphase tous les points saillants.

### Les étudiants auditifs :



1. Assistez à autant de présentations orales que possible, enregistrez vos cours et écoutez les enregistrements durant vos révisions.
2. Répéter les choses à haute voix va vous aider à les mémoriser durant vos révisions.

### Les étudiants qui privilégient l'écrit :

1. Les listes aident.
2. Tentez de réécrire certaines phrases en changeant les mots pour des termes équivalents.

### Les étudiants tactiles :



1. Prenez des pauses fréquentes et restez mobiles durant votre travail.
2. Étudiez pendant que vous bougez : dans l'autobus ou dans les files d'attente.

## VOS PREMIERS EXAMENS

Les examens à ce niveau là ne sont plus comme au secondaire. Les attentes sont beaucoup plus hautes. C'est pourquoi il est important de toujours vous assurer que vos notes soient complètes et bien organisées. Ce n'est pas comme au secondaire et il est crucial de vous mettre au travail au moins deux semaines pleines avant les examens de fin de session!

# ASTUCES - ÉTUDES

- Faites preuve d'organisation
- Trouvez-vous un groupe de révision
- Assurez-vous de faire des nuits d'au moins huit heures
- Mettez l'emphase sur les points clés avec de la couleur
- Réduisez les distractions
- Planifiez
- Évitez le piétinement
- Prenez des pauses régulières
- Faites-vous des cartons de révisions

## VOICI VENU LE JOUR DE L'EXAMEN

1. Avec un peu de chance, vous aurez eu une bonne nuit de sommeil. C'est bien plus important que de passer une nuit blanche à réviser. Et n'arrivez pas en retard aux examens non plus!

2. Passez vos cartes de révision en revue. N'essayez plus d'assimiler des éléments nouveaux; cela ne ferait que vous brouiller les idées.
3. Si vous ressentez de l'anxiété, prenez une petite marche rapide afin de vous changer les idées.
4. Faites un petit tour aux toilettes avant l'examen. Cela peut sembler niais mais la plupart des enseignants refuseront de vous donner une pause pour aller aux toilettes durant un examen, alors allez-y avant!
5. Prenez votre temps et gardez un tempo régulier. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, ne vous acharnez pas. Passez à autre chose et revenez-y si besoin est. La réponse vous viendra peut-être plus tard.



***JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL :***

<http://www.etudieramontreal.info/fr/etudier>

<http://www.sass.uottawa.ca/mentorat/guides>

## COMMENT SE FAIRE DES AMIS

Cela peut faire peur au premier abord car vous ne connaîtrez personne, mais ne paniquez pas et n'oubliez pas que la plupart des étudiants de première année seront dans la même situation que vous, c'est-à-dire à la recherche de nouveaux amis. Toutefois, si vous préférez le calme et la solitude, il n'y a rien de mal à cela non plus; aucune obligation de s'entourer de trop de nouveaux visages. Tant que vous êtes heureux, c'est ce qui compte.

## QUELQUES ASTUCES POUR SE FAIRE DES AMIS

1. Faites un effort pour vous présenter
2. Faites le party de façon responsable
3. Ne vous cachez pas
4. Devenez membre d'une équipe ou d'un club de sport
5. Arrivez à vos cours un peu à l'avance
6. Invitez les gens à prendre un café
7. Soyez ouvert d'esprit
8. Trouvez-vous une job ou faites du bénévolat



## LES RELATIONS DE CŒUR

Si ce que vous cherchez est une relation de cœur, il est presque sûr que cette période de votre vie va vous offrir des opportunités inégalables de rencontrer des gens de votre âge qui partagent les mêmes intérêts. Lancez-vous et donnez-vous du bon temps! N'oubliez pas non plus par contre qu'une relation amoureuse peut avoir des répercussions sur les objectifs de votre carrière étudiante. Être en relation peut-être extrêmement compliqué et il faut que vous vous posiez la question de savoir ce qui vous rend heureux.

## LA HANTISE DE LA RUPTURE

Les ruptures font mal, c'est sûr, mais nous passons tous par là. Les ruptures sont parfois mutuelles, alors qu'à d'autres moments de la vie on peut aussi se faire larguer, tout simplement. Dans les deux cas, elles peuvent être des épisodes douloureux qui peuvent nous ébranler!

### 10 ASTUCES POUR VOUS REMETTRE D'UNE RUPTURE :

1. Faites une rupture nette avec votre ex.
2. Évitez les relations échappatoires.
3. Parlez avec vos amis.
4. Écrivez et laissez sortir vos émotions.
5. Essayez de nouvelles activités.
6. Sortez!

ÇA NE VOUS TUERA PAS ET VOUS  
EN RESSORTIREZ PLUS FORT!

# LES RELATIONS SEXUELLES ~ UN CHOIX PERSONNEL

Certaines personnes ne sont pas sexuellement actives. Le choix demeure le vôtre. Il faut prendre le temps de décider si vous êtes prêt à entrer en relation ou à devenir actif sexuellement car c'est une décision majeure dans votre vie. La sexualité fait partie intégrante de la vie et doit être appréciée, mais il est important de décider quelles sont vos valeurs à cet égard. Quels sont vos objectifs et vos priorités à ce stade de votre vie? Que représente le sexe pour vous et êtes vous prêt? Le sexe demeure en tout temps un choix personnel et il est important de toujours faire le choix qui vous convient.

À l'université et au CEGEP, les partys et le sexe sont choses communes et il n'y a rien de mal à avoir du fun! Un des avantages de la vie étudiante est de ne jamais avoir à aller bien loin pour trouver un party! Il n'en reste pas moins que certaines questions doivent être considérées avant de sauter au lit avec le premier venu.



***JETEZ-UN COUP D'ŒIL :***

[http://www.masexualite.ca/home\\_f.aspx](http://www.masexualite.ca/home_f.aspx)

<http://www.santepub-mtl.qc.ca>

## LES RENCONTRES - LES CHOSES À CONSIDÉRER

...vous finissez dans un party avec tous vos amis. Vous rencontrez un gars ou une fille vraiment super et vous vous éclatez!

*Vous aimeriez que la nuit ne finisse pas!*

Alors vous vous dites *“Pourquoi ne pas passer la nuit ensemble?”*

Après tout, il n'y a pas de mal à avoir une nuit bien remplie, que ce soit des baisers langoureux ou du sexe épicé. Qu'est-ce qui pourrait gâcher tout ça, n'est-ce pas? Aucun mal à ça, mais il y a quand même **certaines questions à envisager** avant de passer à l'acte.

**1.** Est-ce que vous avez consommé de l'alcool? Serez-vous capable de vivre avec les conséquences le lendemain matin?

**2.** Est-ce que vous avez des engagements à l'égard de quelqu'un? Si vous avez déjà une blonde ou un chum, prenez le temps de vous demander si cette rencontre d'une nuit vaut la peine de remettre le reste en cause.

**3.** Connaissez-vous la personne en question? Savez-vous si votre partenaire a un chum ou une blonde? Voulez-vous vraiment vous impliquer avec une personne qui trompe déjà quelqu'un?

4. Quelles sont vos attentes? Avez-vous des attentes quant à une éventuelle relation de couple ou concevez-vous ceci tous les deux comme une rencontre d'un soir?
5. Pensez à vos valeurs et à ce qui vous définit comme individu. Cela vous dérangerait-il si votre réputation est celle d'une personne ayant des relations d'un soir? Est-ce qu'il y a un risque que ceci puisse avoir un impact sur votre opinion personnelle?
6. Les infections transmissibles sexuellement (ITSs). N'oubliez jamais que lorsque vous couchez avec quelqu'un, vous couchez avec tous les partenaires sexuels de cette personne.

## LES GROSSESSES NON-PLANIFIÉES

Vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte. Les sentiments qui sont courants dans une telle situation peuvent inclure le choc, la colère, la tristesse, l'anxiété, la confusion ou la joie. Il est essentiel de faire le point sur vos émotions afin de pouvoir réfléchir de façon réaliste et de considérer vos options.

Peser le pour et le contre de cette question va être essentiel. Mais faire cela seul est presque impossible. Il vous est fortement conseillé de prendre rendez-vous auprès de votre clinique pour étudiants ainsi qu'avec les bureaux des services de soutien dès que possible afin d'obtenir l'aide et l'écoute qui vous seront nécessaires.



## LES ITSS (LES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT)

*SAUTERIEZ-VOUS D'UN AVION SANS PARACHUTE?*

*CERTAINEMENT PAS...*

*ALORS POURQUOI AURIEZ-VOUS DES RAPPORTS SEXUELS SANS CONDOM?*

Il est fréquent d'être en contact avec des ITSs lorsque l'on est au CEGEP ou à l'université. Vous êtes par conséquent exposé à des risques plus élevés durant les trois ou quatre prochaines années et il y a des faits dont vous devez prendre conscience.

Communiquez avec votre partenaire sexuel, discutez des risques et décidez ensemble de la meilleure manière de vous protéger mutuellement. C'est la meilleure façon de parler, de prendre son temps et d'apprécier chaque minute des préliminaires!

### *DES ASTUCES POUR LE SEXE SÉCURITAIRE*

- Essayez les condoms à saveurs variées durant le sexe oral.
- Évitez à tous prix de manipuler vos lésions sexuelles si vous en avez

car la transmission peut ensuite avoir lieu chez vos partenaires sexuels par le contact entre vos doigts et leurs organes génitaux.

- Si vous utilisez des jouets et des gadgets sexuels ne les partagez pas sans les laver auparavant ou sans les couvrir d'un condom.
- Si vous vous rendez compte que vous avez des morpions (les poux du pubis), n'oubliez pas qu'ils se propagent d'une personne à l'autre avec grande facilité durant toute proximité physique. Les condoms n'y feront rien; restez habillé et gardez vos distances.
- Avoir un seul partenaire régulier avec lequel vous pratiquez la monogamie réduit considérablement les risques.

## GÉRER LE STRESS ET RECONNAÎTRE LES SIGNES DE DÉPRESSION



On passe tous par des périodes de stress. La clé n'est pas d'essayer d'éviter le stress (il est impossible de parvenir à cela) mais plutôt d'apprendre à le gérer de façon efficace.

## Comment puis-je faire la différence entre la dépression et le simple bourdon?

Tout le monde a des journées difficiles : on passe tous par là. Si toutefois votre humeur persiste et commence à avoir un impact sur votre quotidien, il est possible que vous souffriez de dépression clinique.

Il vous est recommandé dans ce cas d'effectuer les démarches nécessaires pour obtenir un rendez-vous avec la clinique de votre institution ou les bureaux des services de soutien qui y sont situés.

### 10 SIGNES AVANT-COUREURS DE LA DÉPRESSION

1. **Un état plus émotif qu'à l'ordinaire** – des crises de larmes et un sentiment de solitude.
2. **Une piètre image de soi** – des sentiments critiques à l'égard de soi-même et une remise en cause.
3. **Des changements au niveau des rythmes du sommeil** – trop de sommeil ou de l'insomnie.
4. **Des variations de l'appétit ou des pertes/gains de poids** – une perte d'appétit ou des fringales.
5. **Une perte d'énergie** – un sentiment d'épuisement ou de paresse.
6. **Des problèmes de concentration** – tout semble confus; il vous est impossible de vous concentrer ou de prendre des décisions.

7. **Une perte d'intérêt** – impossible de vous motiver ou perte très rapide de tout intérêt.
8. **Une attitude négative** – un pessimisme inébranlable.
9. **Une perte de foi dans l'avenir** – il est possible que vous vous sentiez incroyablement malchanceux et que vous ayez le sentiment qu'il soit impossible que les choses s'améliorent.
10. **Des pensées suicidaires ou des désirs d'automutilation** – dans un pareil cas, il est crucial de trouver de l'aide immédiatement.

## CERTAINES ASTUCES PRATIQUES POUVANT VOUS AIDER À COMBATTRE LA DÉPRESSION :

1. **Aller à l'extérieur** – Le fait de rester à l'intérieur peut vite faire fondre le moral de quelqu'un; le simple fait de sortir prendre l'air et un peu de soleil peut par contre faire voir les problèmes d'un autre œil très rapidement.
2. **Faire de l'exercice** – Imposez-vous un peu d'exercice chaque jour.
3. **Créer des relations** – Sortez donc un peu! Ne vous isolez pas et ne vous écoutez pas trop non plus! Même si vous n'êtes pas d'humeur, forcez-vous à sortir et vous serez peut-être surpris : vous parviendrez peut-être bel et bien à vous amuser!
4. **Ralentir le flot de vos pensées** – Inutile de tout sur-analyser ou d'obséder :

- cela ne mènera qu'à des sentiments disproportionnés et finira par vous abattre.
5. **Parler** – Rien ne sert de tout bloquer à l'intérieur. Trouvez des personnes à qui parler auxquelles vous faites confiance et qui seront en mesure de comprendre ce qui vous arrive.
  6. **Se détendre** – Mettez du temps de côté pour vous. Essayez le yoga et la méditation.
  7. **Manger santé** – Le fait de manger de façon équilibrée offre à votre corps le carburant qui lui est nécessaire pour combattre le stress. Ne sautez pas de repas et évitez la nourriture sur le pouce.
  8. **Éviter l'alcool et les drogues** – L'alcool et les drogues sont des déprimeurs et peuvent contribuer à vos sentiments dépressifs.
  9. **Rire** – Louez donc une comédie sur DVD pour la soirée.
  10. **Trouver des solutions à vos problèmes** – Reprenez le contrôle et trouvez des solutions à vos problèmes au lieu de vous morfondre dans le désespoir. N'hésitez pas à demander conseil aux personnes qui vous entourent.
  11. **Planifier vos journées** – Donnez vous des tâches à effectuer. C'est une façon toute simple de vous occuper et de stimuler votre esprit.

Si ces quelques astuces ne fonctionnent pas dans votre cas, **n'en concluez pas pour autant qu'il s'agit d'un échec de votre part!** Faites les démarches nécessaires pour obtenir un rendez-vous auprès de votre clinique universitaire ou parlez à un membre du personnel du bureau des services de soutien aux étudiants.

## QUELQUES ASTUCES PRATIQUES POUR AIDER UN AMI

Si vous pensez qu'un de vos amis puisse souffrir de dépression ou qu'il puisse avoir des pensées suicidaires, accompagnez le jusqu'au bureau des services de soutien aux étudiants.



### *JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL :*

<http://www.acsm-ca.qc.ca/stress>

<http://www.cmha.ca>

<http://www.acsmmontreal.qc.ca/>

## FAIRE FACE AUX TROUBLES ANXIEUX

Les troubles anxieux se rencontrent de façon fréquente et comprennent plusieurs troubles aux caractéristiques variées. Les troubles anxieux peuvent très souvent devenir un handicap majeur, mais ils sont aussi heureusement facilement traités.

## QUELQUES ASTUCES POUR MIEUX GÉRER LES TROUBLES ANXIEUX

Ces astuces d'ordre pratique peuvent vous venir en aide, que vous souffriez simplement d'anxiété ou que vous soyez atteint d'un trouble anxieux :

⇒ **Faites de l'exercice** - Faire de l'exercice aide votre corps à éliminer le stress.

- ⇒ **Détendez-vous** – Prenez de bonnes respirations et faites du yoga.
- ⇒ **Soignez votre sommeil** – Essayez de vous garantir 8 heures de sommeil par nuit.
- ⇒ **Apprenez à rire** – Mettez vos pensées noires au défi.
- ⇒ **Limitez votre consommation d'alcool** – Cette substance est un déprimeur.
- ⇒ **Soignez votre alimentation** – Évitez la nourriture sur le pouce.
- ⇒ **Tentez d'ajouter de la variété dans votre quotidien** – Choisissez un nouveau loisir ou un nouveau sport.
- ⇒ **Créez-vous un réseau de soutien** – Parlez à des amis auxquels vous pouvez faire confiance.
- ⇒ **Apprenez à gérer votre temps** – Ne repoussez pas les choses jusqu'au dernier moment. Ceci mène à un sentiment de surcharge.
- ⇒ **Mettez votre côté perfectionniste à l'épreuve** – Soyez un peu plus indulgent à votre égard et félicitez-vous au moins d'avoir essayé.

## COMMENT PRÊTER ASSISTANCE À UN AMI TOUCHÉ PAR UN TROUBLE ANXIEUX

Les personnes qui luttent avec les difficultés qu'amènent les troubles anxieux ont besoin de bien plus que de la thérapie et des médicaments; ils ont besoin d'amis comme vous qui sont à leur écoute.

# SAVOIR RECONNAÎTRE LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Il existe trois types principaux de troubles alimentaires :

**L'ANOREXIE NERVEUSE** – Elle se caractérise par une sévère perte de poids causée par le désir de ne pas s'alimenter ou de s'alimenter aussi peu que possible. L'anorexie s'accompagne souvent d'une tendance à faire de l'exercice à l'excès et d'une obsession à l'égard de l'apparence du corps.

**LA BOULIMIE NERVEUSE** – Elle se caractérise par un poids normal ou de l'obésité accompagnés de phases de goinfreries suivies de vomissements intentionnels. Les autres symptômes peuvent comprendre l'abus de laxatifs ou de pilules de régime.

**LES EDNOS (EATING DISORDERS NOT OTHERWISE SPECIFIED)  
TROUBLES NON SPÉCIFIQUES DE L'ALIMENTATION** – Il s'agit ici de troubles de l'alimentation ne remplissant pas les critères complets du diagnostic d'anorexie ou de boulimie. Ceci peut comprendre par exemple la goinfrerie, c'est-à-dire des phases de gavage à l'extrême durant les périodes stressantes de la vie, suivi de phases de régime sévère.



## ***CERTAINS SECRETS PEUVENT FINIR PAR VOUS TUER!***

Si votre trouble alimentaire est un gros secret, il est probable que vous n'arriverez pas à vous en sortir avant de l'avoir admis.

Les troubles alimentaires sont des problématiques émotives complexes et nécessitent parfois un vaste éventail de soins professionnels, allant du traitement médical au soutien nutritionnel en passant par la thérapie, avant qu'une guérison complète ne soit possible.

### **JE SOUFFRE D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE - QUELLES SONT MES OPTIONS?**

Si vous souffrez d'un trouble alimentaire, rappelez-vous que vous n'êtes pas le seul! N'ayez pas honte de demander de l'aide; cela ne fait pas de vous un perdant! Une fois que vous aurez le soutien d'un ami, il vous sera plus facile de chercher le soutien professionnel qui vous est nécessaire auprès de votre médecin de famille ou d'un thérapeute.

### **COMMENT VENIR EN AIDE À UN AMI**

Si vous soupçonnez un de vos amis d'être atteint d'un trouble alimentaire, vous devriez l'encourager à chercher de l'aide auprès d'un professionnel de la santé. Évitez de trop cibler la conversation sur la nourriture ou de faciliter son comportement. Laissez lui savoir que vous êtes inquiet sans toutefois pousser de solution ou émettre de jugement.

# LES DROGUES ET L'ALCOOL

## ~ SAVOIR ÉVALUER LES RISQUES

### LES DROGUES

Le CEGEP et l'université sont des phases effervescentes de la vie et si vous décidez de sortir dans un party nuit blanche ou une rave, vous serez en contact avec les drogues. Il est peut-être bon de prendre le temps de vous demander si elles valent la peine de mettre votre vie en danger.

### LES FAÇONS DE RÉDUIRE LES RISQUES

1. Ne touchez pas aux drogues dures telles que la cocaïne, l'héroïne, le LSD, etc. Et évitez de vous entourer de gens qui les utilisent.
2. Si vous décidez d'utiliser des drogues telles que l'alcool ou la marijuana, utilisez les avec modération et dans les limites imposées par la loi. Ne conduisez jamais sous l'effet de la drogue ou de l'alcool.
3. Les amis qui tentent de vous pousser à consommer des drogues ou de l'alcool n'ont pas votre intérêt à cœur. Si vous n'avez pas le goût de toucher à l'alcool ou aux drogues, ne vous laissez pas convaincre!

4. Ne montez pas en voiture avec quelqu'un qui a pris de l'alcool ou des drogues.
5. Si vous consommez de l'alcool ou des drogues plus de jours par semaine que le nombre de jours où vous restez sobre, vous avez sans doute un problème. Même chose si vous éprouvez des difficultés financières, personnelles ou scolaires durant vos périodes de consommation. Cherchez de l'aide avant que tout parte en débandade.

## ! LES SIGNES AVANT-COUREURS DE L'OVERDOSE

- Les pertes de conscience menant même au coma
- Les douleurs thoraciques
- La transpiration excessive
- Une température corporelle trop élevée
- Une respiration accélérée
- Des convulsions ou des tics incontrôlables
- Des illusions sensorielles ou des hallucinations
- Un rythme cardiaque accéléré ou irrégulier
- Une peau blafarde ou moite

**RECONNAISSEZ  
LES SYMPTÔMES!**

**COMPOSEZ LE 911  
IMMÉDIATEMENT!**

## LA NICOTINE

N'oubliez pas que la nicotine est également une drogue. Le fait de fumer accroît sévèrement les risques de santé. Allez-y, arrêtez! Cherchez de l'aide. Faites un petit tour à la clinique de votre campus.

## L'ALCOOL

Les effets de l'alcool peuvent varier dépendamment du nombre de verres que vous avez consommés, de votre âge, de votre sexe, de votre poids, de votre métabolisme et de votre degré de tolérance. L'alcool est la drogue ayant le plus haut potentiel de dépendance; assurez-vous donc de toujours boire avec modération.

## QUELQUES ASTUCES À NE PAS PERDRE DE VUE

- **Mangez quelque chose avant de boire.** La nourriture ralentit l'absorption d'alcool.
- **Consommation saine.** Il est recommandé de ne pas consommer plus de deux boissons par jour.
- **Apprenez quand arrêter.** Si vous êtes dans un party, que vous prenez plusieurs verres et que vous commencez à vous sentir un peu faible, arrêtez de boire et apprenez quand arrêter.

- **Ne buvez pas si vous prenez des médicaments.** Certains médicaments sur ordonnance ainsi que certains médicaments en vente libre peuvent causer la mort lorsqu'ils sont mélangés à l'alcool.
- **Assurez votre sécurité.** Si vous avez trop bu et que vous avez l'impression que vous allez tomber dans les pommes, assurez-vous de vous rendre en lieu sûr. Il est important que personne ne puisse abuser de vous.
- **Ne conduisez pas.** Quatre canadiens sont tués chaque jour sur les routes, et près de 190 sont blessés suite à des excès d'alcool. Trouvez-vous un conducteur désigné! (Pour plus de renseignements, consultez [www.madd.ca](http://www.madd.ca)). Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 49.9% des décès en automobile en 2003 pour le groupe d'âge des 20-25 ans avaient un lien avec l'alcool.



### LES SIGNES DE L'EMPOISONNEMENT PAR L'ALCOOL

- Perte de conscience
- Un rythme cardiaque lent ou irrégulier
- Des vomissements
- Des convulsions
- Une température corporelle trop basse
- Une peau blafarde ou bleuâtre

**COMPOSEZ LE 911  
IMMÉDIATEMENT!**

## QUE PUIS-JE FAIRE SI JE SOUPÇONNE QUE QUELQU'UN SOUFFRE D'UN EMPOISONNEMENT PAR L'ALCOOL?

- Gardez en tête le fait que si la personne perd connaissance il y a toujours un danger qu'elle perde la vie
- Appelez le 911



### *JETEZ-Y UN COUP D'ŒIL :*

<http://www.educalcool.qc.ca>

<http://www.toxico.info>

[http://aa-quebec.org/AA\\_Quebec](http://aa-quebec.org/AA_Quebec)

## QUELQUES CONSEILS POUR MAÎTRISER LE JEU

Bien des gens sont capables de s'adonner au jeu sans éprouver de difficultés. De plus en plus d'étudiants toutefois fréquentent les casinos et s'adonnent au jeu en ligne dans l'espoir de gagner le gros lot et de payer leurs études ainsi. Cela leur fait courir le risque d'amasser une dette encore plus lourde. Si vous êtes accroc au jeu et que vous observez un des signes avant-coureurs de la dépendance décrits au sein de la liste qui apparaît ci-dessous, il est possible que vous ayez un problème. Demandez de l'aide avant qu'il ne soit trop tard.

# LES SIGNES AVANT-COUREURS

- Ongoing money problems associated with gambling.
- Les difficultés financières associées au jeu.
- Des emprunts continuels auprès d'amis.
- Des engagements non respectés sans explication, à la suite d'épisodes de jeu.
- Des problèmes de couple et une tendance à éviter ses amis parce qu'on leur doit de l'argent.
- Une attitude mensongère ou trompeuse à l'égard de la question du jeu.
- Une fixation verbale sur le jeu et l'argent.



## *JETEZ-4 UN COUP D'ŒIL :*

<http://gambling.psy.ulaval.ca>

<http://dependances.gouv.qc.ca>

<http://www.info-reference.qc.ca/jeu.html>

# COMPRENDRE LE SUICIDE

Le suicide ne doit jamais être pris à la légère car il constitue une cause importante de décès chez les jeunes adultes. Si vous entendez quelqu'un avoir des pensées ou des paroles suicidaires, il est fort probable que ceci constitue un appel au secours désespéré qu'il est impossible d'ignorer.

## QU'EST-CE QUI PEUT POUSSER QUELQU'UN AU SUICIDE?

Ce qui pousse les gens au suicide c'est le sentiment d'être dépassé par les problèmes et de n'avoir plus d'issue.

**Les facteurs suivants, entre autres, peuvent mener au suicide :**

- Un sentiment de désespoir
- Une sévère dépression
- L'abus d'alcool ou de drogues
- Une faible estime de soi

Soyez ouvert d'esprit et évitez les jugements de valeur; demandez simplement à la personne en question si des idées suicidaires lui passent par la tête. Le fait de discuter de ce sujet ne risque pas de lui en donner l'idée alors, ne tournez pas autour du pot. Cela va au contraire montrer à cette personne combien elle



compte pour vous; cela risque de la soulager et de la rassurer puisqu'elle se sentira moins seule. Si les pensées suicidaires de cette personne sont intenses, assurez-vous de l'accompagner jusqu'à la clinique étudiante ou jusqu'à l'urgence au sein d'un centre hospitalier.

## LES SIGNES DE DANGER

- Les pensées ou des projets suicidaires.
- Des préoccupations intenses quant à la mort.
- Des discussions sur les événements qui suivront leur décès.
- Une perte d'intérêt face aux routines quotidiennes.
- Un repli sur soi-même face à la famille et aux amis.
- Un désespoir ou une tristesse profonde.



### *JETEZ-UN COUP D'ŒIL :*

<http://www.suicide-quebec.net>

<http://www.sos-suicide.qc.ca>

## SACHEZ TROUVER DE L'AIDE

Si vous avez d'autres questions et qu'elles touchent de près ou de loin l'un des domaines suivants, il est crucial de vous rendre aux bureaux des services de soutien de votre université ou de votre CEGEP afin d'obtenir des renseignements. C'est là leur fonction.

- la dépression
- la pression provenant de nos pairs
- la confiance en soi
- le décès et le deuil
- la psychose
- la meilleure approche face à nos parents
- l'orientation professionnelle
- le viol et l'abus sexuel.

Si vous désirez davantage de renseignements sur l'une des questions ci-dessus, vous pouvez également vous procurer une copie de la version plus détaillée du manuel étudiant; il est disponible auprès des bureaux des services aux étudiants ainsi qu'auprès des services de soutien de votre institution. Dans le manuel de format standard, les sources qui correspondent aux références dans le texte apparaissent en index.

# VOS COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS

IL NOUS TIENT À CŒUR DE LES RECEVOIR!

Faites les nous parvenir par courriel à :  
[transitions.book@gmail.com](mailto:transitions.book@gmail.com)





IWK Health Centre



Sun  
Life Financial