

MAI 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
27	28	29	30	1 Identifie tes craintes face aux examens de fin d'année
4 Identifie une chose qui te cause du stress Semaine de la santé mentale: des liens plus forts pour une meilleure santé mentale.	5 Fais une liste des gens et des activités qui te font du bien	6 Porte ton chapeau pour te rappeler de "protéger" ta santé mentale	7 Planifie des temps de pause Rien faire c'est important	8 Planifie un horaire d'étude
11 Vérifie si tu as des travaux non-remis	12 Trouve de la musique qui t'aide à te calmer et/ou te concentrer	13 Utilise un discours intérieur positif quand tu es frustré.e	14 Évalue tes stratégies d'études - temps, difficultés, stress	15 Préparer toi un horaire d'étude hebdomadaire et quotidien
18 Assure-toi d'avoir remis tous mes travaux	19 Demande de l'aide pour une tâche stressante	20 Concentre-toi sur ce qui te donne de la joie et non sur la perfection	21 Lire, danser, chanter, prier, dessiner: essaie quelque chose de différent pour gérer ton stress	22 Prends une pause au lieu de te pousser davantage, tu reviendras avec plus d'énergie
25 Tu es à jour dans tes travaux, relaxe!	26 Reste calme même si tout ne se passe pas comme prévue	27 Prends une marche pour te recentrer	28 Tu peux utiliser l'IA pour te créer des questions de pratique pour les examens	29 Révise ton horaire d'étude en lien avec ton horaire d'examen de fin d'année

Trouver des façons saines de gérer le stress

Le **stress** est normal, mais la façon dont tu le gères fait une différence.

Avoir des **stratégies d'adaptation** (bouger, écouter de la musique, écrire, parler) aide à se recentrer.

Le **stress** fait partie de la vie, mais avoir de bonnes **stratégies** aide à rester

calme, à **réfléchir**

clairement et à mieux gérer les **défis**.

Respirer, prendre une pause ou en parler peut aider à réduire la **tension**.

Gérer son stress aide à prendre de **meilleures décisions**.

La vie comporte des défis; apprendre à y faire face te rend plus **fort**.

