

# TRANSITIONS

Tirer le meilleur parti de votre expérience sur le campus

## Directeur de projet et auteur

Dr Stan Kutcher, ONS, M.D., FRCPC, MACSS, chaire Financière Sun Life sur la santé mentale des adolescents

## Principales collaboratrices scientifiques

D<sup>re</sup> Yifeng Wei, Ph.D., responsable de la santé mentale dans les écoles, Teenmentalhealth.org

Vanessa Bruce Little, M.A., responsable du transfert des connaissances, Teenmentalhealth.org

## Collaboration partielle

Mina Hashish, B.Sc., adjointe de recherche, Teenmentalhealth.org

The Youth Project

Banque royale du Canada RBC

## Révisions finales

D<sup>r</sup> Stan Kutcher, ONS MD FRCPC FCAHS

Sarah Faber, MA

Vanessa Bruce Little, MA

Kate Elliot, BA, AdpPR

Mallory Comeau, BJH

Amy MacKay, MPA

Mina Hashish, BSc

Amanda Higgins

Holly Sanford, BFA, AdpPR

## Remerciements

La première édition de « Transitions: Student Reality Check » a été écrite et conçue par Jacqueline Potvin-Boucher, publiée sous la direction du D<sup>r</sup> Stan Kutcher et révisée par le Conseil consultatif de la chaire Financière Sun Life sur la santé mentale des adolescents.

La deuxième édition de « Transitions » a été écrite par le D<sup>r</sup> Stan Kutcher avec la collaboration de Vanessa Bruce et Ardath Whynacht, révisée par la D<sup>re</sup> Selene Etches et Faten Alshazly et conçue par WeUsThem, Inc.

La présente édition de « Transitions : bien profiter de votre expérience sur le campus » a été conçue par Kate Elliot et Mallory Comeau. Rachel Toner s'est occupée des éléments graphiques et WeUsThem, Inc. de la couverture.

## Remerciements particuliers

Merci aux étudiants, aux employés et aux membres du corps professoral de nos établissements partenaires (Collège Holland, Université Mount Allison, Université Mount Saint Vincent, Nova Scotia Community College – dont Loreen Edwards, Emily Evans, Isabel Lopez-McLean, Nick Owen et Jean-Marc Samson – Université Saint-Francis-Xavier, Université Sainte-Marie et Students Nova Scotia), qui ont fourni de la rétroaction et des suggestions détaillées tout au long du processus de révision.

Merci à Jack.org, dont Eric Windeler, Sarah Mughal, Jeff Robinson et les étudiants qui ont fourni une critique et une rétroaction réfléchie sur le matériel révisé.

Merci à The Youth Project, dont Sheena Jamieson et Kate Shewan, pour les suggestions, le contenu et les révisions fournis.

Merci à la Banque royale du Canada RBC – particulièrement Trish Vardy, conseillère, Affaires publiques et Relations communautaires et Laura Plant, directrice générale, Services bancaires aux étudiants – pour le contenu et le matériel connexe fournis.

Introduction	4
Études	8
Établissement d'enseignement	10
Quelle est la différence entre l'université ou le collège et l'école secondaire?	10
Sentiment de ne pas être préparé	11
Comment savoir quels cours choisir?	12
Planifier sa carrière	16
Maximiser son apprentissage	16
Conseil pour étudier selon votre style d'apprentissage	19
Procrastination	20
Travaux et rédactions	23
Examens	24
Parler aux professeurs, aux chargés de cours et à l'administration	32
Autres aspects pouvant avoir des répercussions sur l'apprentissage	33
Bâtir sa résilience	37
Argent	40
Occupez-vous de vos besoins bancaires dès maintenant	40
Cinq façons de payer vos études	41
Budgéter : l'avenir vous en remercie!	43
Comment prévoir l'imprévu quand de petites choses s'accumulent?	45
Comment réduire le stress financier?	46
Santé	48
Santé mentale, stress, maladie mentale et autres sujets de préoccupation	50
Qu'est-ce que la maladie mentale?	51
Comprendre et gérer la réaction au stress	52
Trois étapes pour une saine gestion du stress	53
Maladie mentale	58
Autres sujets de préoccupation	68
Traitement	70
Santé sexuelle	74
Consentement à l'activité sexuelle	74
Choisir une méthode de protection	75
Infections transmissibles sexuellement (ITS)	79
Grossesse imprévue	84
Pornographie sur Internet et relations	86
Agression sexuelle	86
Vie personnelle	88
Identité	90
Qui êtes-vous vraiment?	90
Race et ethnicité	90
Genre	91
Culture	92
Famille et communauté	92

Personnalité	93
Valeurs	94
Forces et difficultés personnelles	94
Spiritualité et foi	95
Sexualité	96
<b>Orientation sexuelle et identité de genre</b>	<b>98</b>
Quelle est la différence entre le sexe, l'identité de genre et l'orientation sexuelle?	99
Termes et définitions	99
Sortir du placard et trouver une communauté	100
Conseils sur ... la vie	101
LGBTQI et santé mentale	102
Identité de genre et santé mentale	102
<b>Communauté</b>	<b>104</b>
<b>Relations</b>	<b>106</b>
Amitiés	106
Relations amoureuses	106
Ruptures	107
Relations abusives	110
Saine résolution des conflits	115
<b>Condition de vie</b>	<b>118</b>
La vie avec des colocataires	118
Vivre à la maison	121
Faire la navette entre la maison et le campus	122
Se faire des amis et participer	123
Étudiants étrangers	124
Avoir le mal du pays	128
Être autonome	129
<b>La vie en ligne</b>	<b>130</b>
Cybersécurité	130
Intimidation	130
Sextage	131
Dépenser de l'argent en ligne	131
<b>Obtenir de l'aide</b>	<b>134</b>
Pourquoi?	136
Quand?	136
Aider un ami ou une amie	137
Où aller?	137
<b>Conclusion</b>	<b>140</b>



1

INTRODUCTION

# Félicitations!

Vous voilà sur le point de commencer vos études universitaires ou collégiales. Que vous veniez tout juste d'obtenir votre diplôme d'études secondaires ou que vous retourniez aux études après avoir passé un certain temps sur le marché du travail, ou après avoir vécu une autre expérience, votre vie est sur le point de connaître de grands changements.



---

Les premières années sur le campus peuvent être une période de transition rapide, remplie de nouvelles expériences. Cela peut à la fois être stimulant et exigeant. Vous pouvez traverser cette période de votre vie avec beaucoup de facilité ou en éprouvant certaines difficultés. Par moment, vous aurez peut-être besoin d'information pour vous aider à résoudre certains problèmes qui se présenteront sur votre route ou vous viendrez peut-être en aide à d'autres personnes qui auront besoin d'assistance. Cela est normal et il s'agit d'un aspect prévisible de la transition d'une partie de votre vie à une autre.

Nous avons créé la présente ressource pour vous aider, ainsi que vos pairs, à vous pencher sur certaines choses importantes au sujet desquelles on ne parle généralement pas, mais qui ont pourtant leur importance à ce moment de transition dans votre vie. Nous savons qu'il n'est pas nécessaire que toutes les leçons de vie soient apprises « à la dure ». Parfois, le fait de savoir à quoi s'attendre et d'obtenir des conseils sur ce qu'il faut faire peut grandement contribuer à aider la personne à trouver ses propres solutions. **C'est exactement dans cette optique que nous avons conçu le présent guide intitulé *Transitions!***

*Transitions* découle de la rétroaction reçue d'un grand nombre d'étudiants qui nous ont dit qu'ils auraient souhaité avoir une telle ressource quand ils ont commencé leur première année d'université ou de collège. Ils ont affirmé qu'ils avaient alors dû faire face à des problèmes qui leur étaient jusque-là inconnus ou auxquels ils n'avaient même jamais pensé. Cela comprenait des enjeux comme **apprendre à vivre de façon autonome, à bien s'entendre avec les colocataires, à gérer leurs propres finances, à s'adapter à l'augmentation prévisible des situations stressantes, à faire face à la dépression et à d'autres maladies mentales, à réagir en cas d'agression sexuelle, etc.** Vous n'avez pas à gérer seul ces situations et il peut être utile d'avoir de l'information et des conseils sur ce que vous pouvez faire. C'est le but de la ressource *Transitions*: être une source d'information vers laquelle vous tourner quand vous avez besoin de renseignements ou de conseils. Vous n'aurez probablement pas besoin de chacune des pages du présent guide et c'est correct. Nous espérons toutefois que vous le garderez à portée de main, puisqu'il contient sans doute quelque chose qui pourra vous être utile ou être utile à vos amis, à un moment quelconque des prochaines années. **Nous espérons que la présente ressource vous aidera à vous adapter à votre nouvelle vie d'étudiant postsecondaire et à développer votre résilience.**



*Pour plus d'information, rendez-vous à  
<http://www.teenmentalhealth.org/transitions> (en anglais seulement).*



2

ÉTUDES

# Établissement d'enseignement

## Quelle est la différence entre l'université ou le collège et l'école secondaire?

Vous constaterez sans doute que la vie sur le campus est assez différente de la vie que vous aviez à l'école ou au travail. Savoir à quoi s'attendre peut vous aider à vous préparer à l'excitation et aux défis qui s'en viennent.

### Charge de travail scolaire

La charge de travail peut considérablement augmenter par rapport à celle de l'école secondaire – et, souvent, vos professeurs et chargés de cours ne sont pas au courant (ou ne se préoccupent pas) de la charge que vous avez pour vos autres cours. Cela veut dire que vous pouvez vous retrouver à avoir de nombreux examens, exposés à faire ou travaux à remettre la même semaine ou, encore, le même jour. Vos professeurs ou chargés de cours pourraient à l'occasion accepter des changements d'échéance, mais, la plupart du temps, ils ne le feront pas. La meilleure stratégie à adopter est donc de planifier. Examinez le plan de chacun de vos cours au début du semestre. Indiquez toutes les dates de remise dans un agenda et déterminez combien de temps à l'avance vous devez commencer à étudier, à rédiger et à faire vos recherches pour accomplir à temps les différentes tâches. **Faire les choses à la dernière minute ou prévoir des nuits blanches ne sont pas des stratégies viables à long terme.**



*Prévoyez votre « date d'échéance » 24 heures avant l'échéance réelle et tentez de respecter la date que vous avez établie. Cela vous donne une petite marge de manœuvre en cas d'imprévu.*

### Attentes

À l'université ou au collège, l'on s'attend à ce que vous soyez maintenant un adulte autonome. Cela signifie que vous êtes responsable de votre comportement. **Vous êtes responsable de vous-même!** Les professeurs et chargés de cours ne remarqueront probablement pas vos absences et ils ne vous appelleront pas pour vérifier ce qui se passe si vous n'avez pas terminé un projet ou remis un travail à temps. Vous devez assurer le suivi des choses que vous devez faire et vous motiver à faire ce qui doit être fait. Cela peut représenter un défi pour certains étudiants. Suivre des cours qui correspondent à vos intérêts, trouver des amis à qui vous joindre dans la classe ou avec qui étudier peut aider. De plus, le simple fait de vous rappeler le montant d'argent que vous payez pour être en classe peut vous aider à vous concentrer sur vos responsabilités personnelles et à vous motiver à faire ce que vous avez à faire.

### Rythme

Plutôt que d'avoir des cours sur un sujet chaque jour, à l'université ou au collège, vous avez souvent un cours une ou deux fois par semaine (certains cours peuvent être plus fréquents). Cela signifie que vous traiterez sans doute beaucoup de matière en classe, et ce, assez rapidement. Beaucoup d'étudiants trouvent cela difficile au début. Comme les groupes sont gros, il peut être difficile de poser des questions quand vous ne comprenez pas quelque chose. Cela peut vous donner l'impression d'être laissé pour compte. On pourrait exiger que vous fassiez un certain nombre de lectures entre les cours – certains des sujets seront traités en classe alors que d'autres ne serviront que d'information générale.

Même si on ne vous demande pas de faire des lectures additionnelles, passer en revue vos notes et faire des recherches de façon autonome sur les aspects que vous ne comprenez pas peut vous aider à maintenir le rythme. Rappelez-vous aussi que les professeurs ou chargés de cours doivent avoir des heures de bureau – ce sont des moments où vous pouvez les rencontrer et poser des questions. Assurez-vous simplement de vous préparer en apportant une liste de questions. Ne vous attendez pas à ce qu'ils vous refassent le cours individuellement.



*Accordez-vous de trois à quatre heures de travail par cours à l'extérieur des heures de classe pour faire vos travaux ou pour vous informer davantage au sujet de ce qui est enseigné. Il peut être utile de considérer le collège ou l'université comme un emploi. Les cours ne sont qu'une petite partie de la « tâche ». Une grande partie de ce dont vous avez besoin s'acquiert à l'extérieur des cours.*

## Sentiment de ne pas être préparé

Beaucoup d'étudiants ont l'impression que l'école secondaire ne les a pas suffisamment préparés pour l'université – que ce soit au niveau de l'autonomie, des attentes, de la structure, de la charge de travail ou des compétences requises (comme les compétences en rédaction et la capacité d'étudier). Ils vivent alors les attentes qui se rattachent à la vie étudiante comme un stress ou une surcharge. Ces défis sont tout à fait normaux et, en fait, prévisibles! Il est utile de les considérer comme un nouveau défi que vous devrez relever en acquérant de nouvelles compétences et en changeant vos attentes pour avoir une perspective plus réaliste. *Si vous percevez le « stress » ressenti comme un signal indiquant la préparation nécessaire pour relever le défi, vous favoriserez une approche beaucoup plus saine de la vie étudiante.* Si vous interprétez le « stress » ressenti comme étant négatif et que vous essayez d'éviter le défi, vous ressentirez moins de joie et d'excitation face à votre nouvel environnement.



*Pour plus d'information, consultez la section traitant de la gestion du stress (à la page 53).*

Chaque étudiant est différent, chaque école secondaire est unique et chaque université ou collège a ses particularités – cela veut dire qu'il y aura presque toujours quelques personnes qui se sentiront dépassées par la nouvelle situation. Si c'est votre cas, *rappelez-vous que vous êtes la personne responsable de votre expérience collégiale ou universitaire.*

Rendez-vous au centre d'aide à la rédaction des travaux ou aux études du campus ou prenez rendez-vous avec votre professeur, chargé de cours ou tuteur pour demander de l'aide additionnelle. Envisagez la possibilité de lancer un groupe d'études avec des étudiants de votre cohorte. Allez vers les gens de votre résidence, vers vos camarades de classe, vers des activités hors programme ou autres pour créer votre propre réseau de soutien. Et, rappelez-vous que, même si vos amis et votre famille sont loin, ils peuvent quand même vous offrir du soutien à distance. *Si vous vous sentez dépassé, ne le gardez pas pour vous.* Demandez de l'aide et aidez-vous vous-même. Beaucoup d'aide est



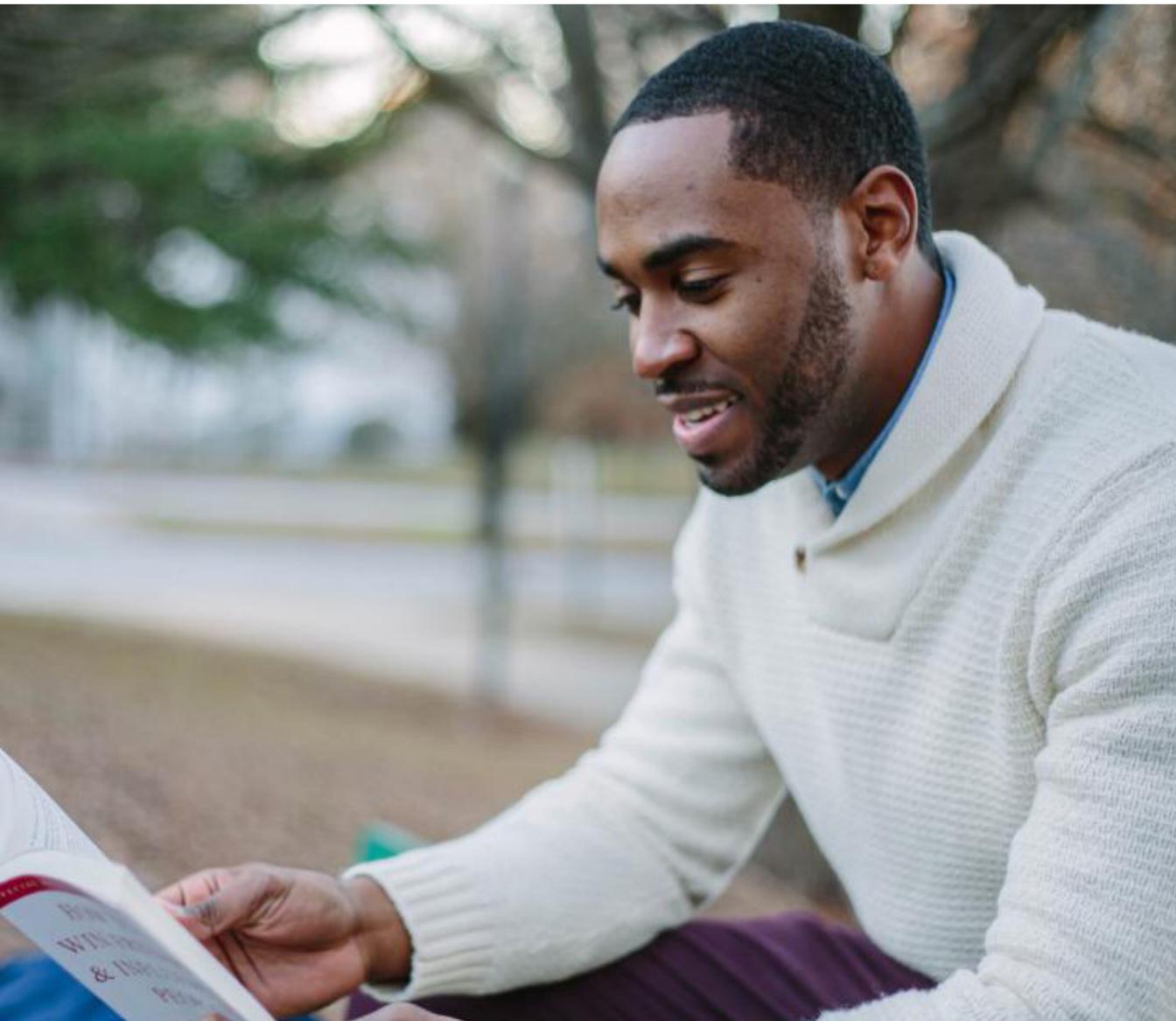
*Pour d'autres ressources sur le campus, rendez-vous à [www.teenmentalhealth.org](http://www.teenmentalhealth.org) (en anglais seulement).*

## Comment savoir quels cours choisir?

### Questions à poser

Vous voudrez sans doute vous débarrasser de certaines exigences pour l'obtention du diplôme dès la première année. Si vous avez la possibilité de suivre des cours au choix, rappelez-vous que pour déterminer ce que vous **VOULEZ** faire, vous devez découvrir ce que vous **NE** voulez **PAS** faire. Beaucoup d'étudiants ont découvert leur future carrière accidentellement en aimant un cours au choix qu'ils avaient choisi uniquement parce qu'il s'intégrait bien à leur horaire. Si vous n'arrivez pas à vous décider, demandez de participer à quelques cours pour vous faire une idée du chargé de cours, de ses attentes et du plan de cours avant de prendre votre décision. **Rappelez-vous que vous n'avez habituellement pas à choisir votre majeure la première année.** En fait, beaucoup d'étudiants changent leur parcours deux ou même trois fois avant l'obtention de leur diplôme.

Demandez-vous ce qui vous intéresse le plus. Quels sont vos passe-temps? Quels étaient vos cours préférés au secondaire? **Ce sont des questions importantes à garder en tête et elles pourraient vous aider à décider quels cours suivre.**



---

Parlez à des amis qui ont suivi ces cours et ne vous gênez pas pour demander des conseils à votre famille, à vos professeurs du secondaire et à d'autres personnes en qui vous avez confiance. La famille pourrait mettre de la pression pour que vous preniez un cours ou un programme précis, mais, en fin de compte, c'est à vous de faire ces choix.

- 1** Regardez attentivement l'annuaire. Toutes les listes de cours fournissent de l'information sur ce que comprend spécifiquement chaque cours.
- 2** Comment le cours est-il noté? Vérifiez si le cours est évalué au moyen de travaux écrits ou d'examens. Certaines personnes réussissent mieux les cours qui reposent sur des examens que ceux qui exigent des travaux écrits, alors que c'est l'inverse pour d'autres. De façon générale, vous devrez suivre des cours qui comprennent les deux types d'évaluation, mais il est bon de connaître ces détails à l'avance pour vous aider à choisir vos cours. Si cette information n'est pas indiquée, n'hésitez pas à communiquer avec le chargé de cours pour le demander.
- 3** Combien de personnes y a-t-il dans la classe? Vous pourriez devoir communiquer avec le chargé de cours ou le bureau du registraire si ce renseignement n'est pas indiqué dans l'annuaire. Il est parfois utile d'être dans de plus petites classes, puisqu'elles permettent les discussions et qu'elles offrent davantage la possibilité d'obtenir de l'aide et de poser des questions.
- 4** Le cours est-il offert sous forme de laboratoires, de séminaires ou d'exposés magistraux? Les exposés magistraux sont habituellement offerts à de grands groupes. Dans certains établissements, cela peut vouloir dire des centaines d'étudiants. Compte tenu de la grosseur des groupes, ils ne laissent pas beaucoup de place à la discussion et à l'interaction avec le professeur ou le chargé de cours. Les laboratoires et les séminaires sont habituellement offerts à de plus petits groupes et permettent davantage les travaux pratiques.
- 5** À quelle heure est le cours? Si vous n'êtes pas une personne matinale, il pourrait être plus logique de mettre les cours plus difficiles à votre horaire plus tard dans la journée.

Si vous avez encore des questions et si vous aimeriez obtenir plus d'aide pour choisir vos cours, la plupart des collèges et universités ont des conseillers aux études qui peuvent répondre à vos questions.



*Pour plus d'information, consultez la section « Obtenir de l'aide » (à la page 136).*

Voici ce qu'avaient à dire certains étudiants de première année...

Je préfère les cours qui ont des examens et moins de travaux écrits. Lorsque je parle aux professeurs des cours qui m'intéressent, ils peuvent habituellement me dire comment leurs cours sont structurés.

J'ai toujours pensé que je voulais devenir infirmière jusqu'à ce que je commence mes études en soins infirmiers. Je me suis alors rendu compte à quel point je n'aimais pas ça.

Je ne sais pas vraiment ce que je veux faire plus tard, alors je vais suivre des cours qui m'intéressent et je verrai ensuite.

Je voulais avoir un emploi qui me permettrait de travailler à l'extérieur. J'ai essayé l'horticulture et l'aménagement paysager et je sais maintenant ce que je veux faire.

---

L'histoire et l'informatique me fascinent. Il est sans doute plus probable que j'obtienne un emploi en informatique, mais je vais suivre des cours d'histoire juste pour le plaisir.

Je n'arrive pas à décider entre la production radiophonique et télévisuelle et la conception de jeux interactifs. Il est donc logique d'essayer les deux.

J'ai l'impression que seules les tâches pratiques me permettent de bien apprendre. Je passe mon temps à rêvasser quand je suis assis dans un cours théorique. Je vais aller voir un conseiller aux études pour qu'il m'aide à choisir des cours qui me conviennent.

## Planifier sa carrière

Ne pas savoir vers quel genre de carrière vous diriger peut sembler être un des plus gros obstacles lorsqu'il s'agit de choisir vos cours. Il est difficile de savoir comment vous préparer quand vous ne savez pas encore ce que sera votre carrière? **Si cela est possible, suivre une variété de cours la première année est une excellente façon d'explorer vos possibilités et d'avoir une idée de ce que vous aimez et n'aimez pas.** Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'avoir immédiatement toutes les réponses. Habituellement, vous pouvez prendre un peu de temps pour déterminer quels cours vous aimez et explorer ensuite les possibilités de carrière dans ce domaine. Voici certaines choses à prendre en considération lorsque vous suivez différents cours.

- 1** Quelles sont les carrières dans ce domaine?
- 2** Dans quelle mesure y a-t-il des emplois dans ce domaine? Y a-t-il souvent des offres d'emplois? (Vérifiez dans la banque d'emplois de quelques villes pour voir!)
- 3** Où se trouvent ces emplois? Sont-ils offerts à des endroits où vous aimeriez vivre? (P. ex. vous avez moins de chance de trouver un emploi de biologiste de la vie marine dans les prairies que sur les côtes.)
- 4** Combien ces emplois paient-ils? Est-ce suffisant pour vous permettre de vivre la vie que vous voulez vivre ou le genre de vie auquel vous êtes habitué?
- 5** À l'échelle locale, pouvez-vous communiquer avec des gens qui ont de telles carrières? Demander à quelqu'un qui travaille dans le domaine de prendre un café avec vous (à vos frais!) peut être une excellente façon de savoir en quoi consiste vraiment un emploi et d'établir des liens dans le domaine qui vous intéresse. Assurez-vous simplement d'être bien préparé en apportant des questions et en manifestant un réel intérêt pour ce que représente cet emploi.

## Maximiser son apprentissage

Comprendre votre style d'apprentissage personnel peut vous aider à **atteindre vos buts** et à **réussir** dans vos études. Il y a quatre types d'apprentissage courants : **visuel, auditif, lecture et écriture et tactile.**

Peut-être qu'une combinaison des quatre s'applique à vous, mais, de façon générale, un ou deux styles d'apprentissage seront plus effaces pour vous que les autres.

## Quel type d'apprenant êtes-vous?

Utilisez la série de questions à la page 18 pour vous aider à déterminer quel type d'apprenant vous êtes. Pour chaque rangée, encerclez la réponse qui s'applique le plus à votre situation.



*Pour plus d'information, consultez la section « Obtenir de l'aide » (à la page 136).*





## Série de questions!

Pour chaque réponse que vous encerclez, ajoutez un point. Puis, additionnez le total pour chaque colonne. La colonne dont le total est le plus élevé est votre style d'apprentissage le plus fort.

QUAND VOUS ...	VISUEL	AUDITIF	LECTURE ET / ÉCRITURE	TACTILE
<b>...lorsque vous êtes avec des amis</b>	Aimez-vous aller au musée ou à une galerie d'art?	Préférez-vous bavarder et discuter en prenant un café?	Préférez-vous aller à des lectures de poèmes ou des clubs de lecture?	Préférez-vous être ensemble et faire un sport ou une autre activité physique?
<b>...rencontrez quelqu'un</b>	Avez-vous tendance à vous rappeler les visages plus facilement que les noms?	Vous souvenez-vous de ce dont vous avez parlé, mais pas de son apparence?	Vous rappelez-vous mieux le nom des gens s'ils portent des insignes d'identité ou s'ils vous donnent leur carte professionnelle?	Vous rappelez-vous ce que vous avez fait avec la personne et ce que vous avez pensé d'elle?
<b>...parlez</b>	Utilisez-vous souvent des phrases comme « imagine si... » ?	Préférez-vous utiliser des mots comme « écoute » et « pense » ?	Prenez-vous des notes quand vous parlez au téléphone pour y revenir plus tard dans la conversation?	Faites-vous beaucoup de gestes quand vous parlez et utilisez-vous des mots comme « sentir », « toucher » ou « tenir » ?
<b>...achetez une nouvelle voiture</b>	L'apparence de la voiture est-elle ce qui compte le plus pour vous?	Préférez-vous faire confiance à ce que disent les publicités à la télé et à ce que dit le représentant commercial au sujet des caractéristiques de la voiture?	Préférez-vous faire des lectures sur les caractéristiques et les évaluations de la voiture?	Préférez-vous la conduire d'abord pour voir la sensation qu'elle procure?
<b>...communiquez avec des gens</b>	Préférez-vous les rencontrer en personne?	Préférez-vous leur parler au téléphone?	Aimez-vous les communications par courriels ou textos?	Préférez-vous leur parler en faisant une activité avec eux?
<b>...apprenez</b>	Préférez-vous un professeur qui utilise des tableaux et des images?	Préférez-vous les discussions en classe?	Préférez-vous quand le professeur donne des lectures à faire et distribue des ressources?	Préférez-vous des démonstrations et des expériences pratiques?
<b>...essayez quelque chose de nouveau</b>	Préférez-vous des démonstrations et diagrammes à titre d'explication?	Préférez-vous des instructions verbales?	Préférez-vous des instructions écrites détaillées que vous pouvez lire et suivre?	Préférez-vous commencer sans tarder et comprendre au fur et à mesure?
<b>...décidez quoi prendre au menu</b>	Regardez-vous s'il y a des photos des plats sur le menu ou jetez-vous un coup d'œil autour pour voir ce que mangent les gens?	Préférez-vous demander au serveur de décrire les plats et de vous dire ce qu'il recommande?	Préférez-vous lire le menu et les détails sur la préparation et les ingrédients des plats?	Préférez-vous essayer quelque chose de nouveau ou de différent par rapport à ce que les autres commandent pour pouvoir goûter à leurs plats?
	<b>TOTAL - VISUEL</b>	<b>TOTAL - AUDITIF</b>	<b>TOTAL - LECTURE ET ÉCRITURE</b>	<b>TOTAL - TACTILE</b>

---

## Conseil pour étudier selon votre style d'apprentissage

### Apprenant visuel

- Plus il y a d'images, de tableaux et de diagrammes, mieux c'est. Transformez les explications écrites ou verbales en diagrammes et en images.
- Étudiez seul et surlignez les principaux points.
- Utilisez des surligneurs de différentes couleurs.
- Griffonnez dans vos cahiers pour faire ressortir l'information importante. Trouvez une façon de faire ressortir l'information visuellement. Plus il y aura d'images graphiques dans vos notes, mieux vous vous porterez.
- Utilisez des papillons adhésifs pour marquer les phrases importantes dans votre cahier.
- Regardez des vidéos pédagogiques sur YouTube ou ailleurs.

### Apprenant auditif

- Assurez-vous d'assister aux cours pour écouter le professeur ou le chargé de cours.
- Enregistrez les cours si possible et réécoutez-les plus tard.
- Pour certains apprenants auditifs, il est distrayant de prendre des notes en classe. Si vous avez une bonne mémoire (ou si vous enregistrez le cours), envisagez la possibilité d'écouter, sans prendre de notes.
- Répéter l'information à voix haute peut vous aider à vous rappeler les principaux points lorsque vous étudiez.
- Discutez de vos idées et approfondissez votre compréhension de la matière avec quelqu'un, comme un camarade de classe.
- Résumez votre matière en une chanson, une phrase ou une histoire.

### Apprenant par la lecture et l'écriture

- Dressez des listes de renseignements, de catégories, de titres importants, etc.
- Prenez toujours des notes – que ce soit en classe pendant que vous écoutez le chargé de cours ou lorsque vous lisez dans votre cahier. Écrire l'information contribuera à la solidifier dans votre cerveau.
- Utilisez vos notes plus tard pour élaborer l'information en l'écrivant de la façon qui facilite le plus votre compréhension. Décrire les concepts dans vos propres mots est une excellente façon de vérifier si vous comprenez la matière.
- Relisez les phrases à répétition jusqu'à ce que l'information soit bien imprégnée. Assurez-vous simplement d'être capable de vous rappeler de l'information (et de ce qu'elle signifie!) quand vous n'avez plus les phrases sous les yeux. Lire sans comprendre n'aide personne!
- Transformez un diagramme sous une forme que vous pouvez lire. Transformez les images en histoires.

### Apprenant tactile

- ➔ L'apprentissage pratique est ce qui vous convient le mieux. Si vous pouvez trouver une façon d'essayer la technique ou le concept que vous étudiez, vous vous en souviendrez beaucoup mieux. Cherchez des possibilités d'explorer les concepts que vous apprenez dans votre vie et votre communauté (p. ex., essayer de comprendre l'effet de l'activité physique sur l'humeur? Allez courir et portez attention à la façon dont vous vous sentez.)
- ➔ Faites du vélo stationnaire pendant que vous étudiez. Marchez pendant que vous développez vos idées sur papier ou que vous passez en revue la matière traitée en classe pour bien la comprendre!
- ➔ Si vous ne pouvez pas bouger en étudiant, prenez souvent des pauses pour vous lever et vous étirer. Vos idées seront beaucoup plus claires quand vous retournerez à la matière et vous serez en mesure d'absorber plus d'information.
- ➔ Plongez! Les essais et erreurs sont une des façons par lesquelles vous apprenez le mieux.



#### CONSEIL

*Quel que soit votre style préféré pour étudier, rappelez-vous que la répétition est une manière très utile d'augmenter la quantité de matière que vous pouvez mémoriser. De plus, vous mettre à l'épreuve vous-même ou avec des amis de votre groupe d'études peut vous aider à mieux comprendre la matière et à déterminer où sont vos forces et vos faiblesses.*

### Procrastination

Êtes-vous du genre à toujours repousser ce que vous avez à faire et à trouver des excuses? La procrastination peut entraîner des difficultés à faire vos travaux à temps. Certaines personnes réussissent toutefois à procrastiner juste assez pour trouver l'équilibre voulu pour faire ce qu'elles ont à faire. **Nous savons que trop de stress peut nuire à la capacité de faire les choses, mais nous savons aussi qu'il peut être plus difficile de faire les choses quand il y a trop peu de stress.** Vous devez définir votre propre zone de confort – la quantité de stress qui vous convient.





*Rappelez-vous que votre charge de travail sera probablement beaucoup plus grande que celle que vous aviez à l'école secondaire. Une fois sur le campus, vous devrez sans doute rééquilibrer votre zone de confort pour ne pas trop procrastiner et être ensuite complètement surchargé par de multiples échéances.*

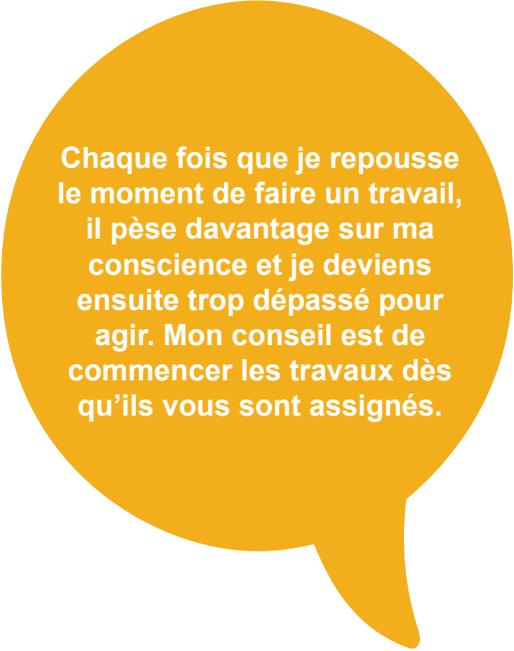
## Pourquoi certaines personnes procrastinent-elles trop?

- 1 Trop grande difficulté** – Parfois, nous évitons une tâche parce que l'on sait qu'elle ne sera pas facile. Il peut alors être difficile de savoir par où commencer.
  - **Quoi faire** – Répartissez la tâche en petites étapes, plus faciles à accomplir. La tâche semble ainsi moins accablante et vous avez plus rapidement la satisfaction de cocher des points sur votre liste de choses à faire.
  
- 2 Sentiment de ne pas être préparé** – Parfois, la tâche exige des compétences et des connaissances complexes. Nous pouvons repousser le moment de la commencer en nous disant qu'il est plus facile d'attendre d'avoir plus de connaissances et de savoir exactement quoi faire pour éviter l'échec.
  - **Quoi faire:** – Dressez une liste des questions sans réponse qui peuvent selon vous, vous empêcher d'avancer dans la réalisation de la tâche. Faites un peu de recherche au sujet de ces questions, puisque parfois, la réponse est beaucoup plus simple que nous ne l'aurions cru! Si vous ne réussissez pas à trouver la réponse par vous-même, prévoyez du temps pour parler au professeur ou au chargé de cours au sujet de vos questions.
  - **Quoi faire** – Considérez l'échec comme une occasion d'apprendre. Si vous vous lancez, vous pourriez être surpris par ce que vous apprendrez en ayant simplement décidé d'essayer.
  
- 3 Manque de temps** – La tâche, qui semble énorme, peut exiger beaucoup de temps et d'énergie.
  - **Quoi faire** – Lorsque vous répartissez la tâche en plus petites étapes (voir ci-dessus), accordez à chaque étape un délai d'exécution raisonnable. Vous pouvez faire beaucoup de choses en 15 minutes si vous n'êtes pas interrompu. Pour demeurer concentré, il peut être utile de mettre une minuterie pour chaque segment.
  
- 4 Distractions** – Il est parfois difficile de se concentrer lorsque nous sommes dans le confort de notre environnement habituel, entourés de toutes les distractions de la vie quotidienne.
  - **Quoi faire** – Prenez la situation en main. Fermez le téléphone, l'Internet et la télévision et trouvez un endroit tranquille où étudier. Si vous devez écouter de la musique pour bloquer les autres sons, essayez la musique classique (ou sans paroles) dans vos écouteurs, puisque ce genre de musique risque moins de vous distraire.

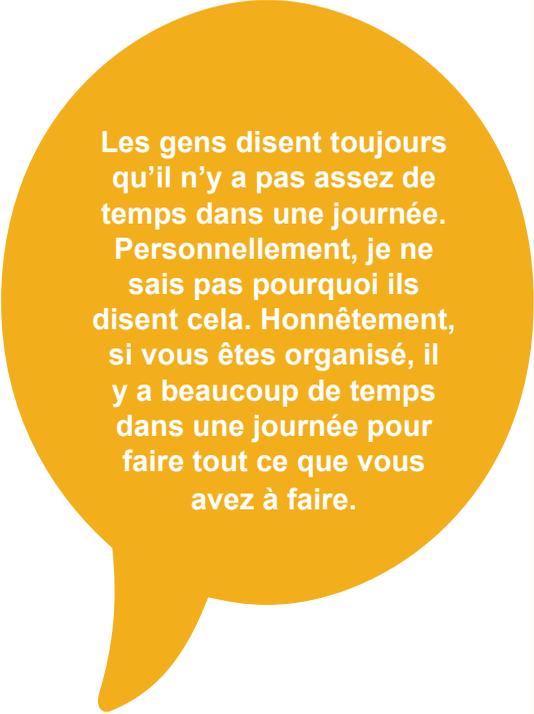
- 5 Trop de projets en cours** – Il nous arrive parfois de repousser des tâches parce que nous sommes débordés. Il est facile de s'enliser dans de petits détails et d'oublier de regarder la situation dans son ensemble.
- **Quoi faire** – Essayez de mettre d'abord l'accent sur les travaux les plus importants. Rappelez-vous que tout ce qui semble urgent n'est pas nécessairement important.
- **Quoi faire** – Rappelez-vous qu'il est préférable de faire quelque chose que de ne rien faire. Si vous vous sentez complètement dépassé par un gros projet, il est correct de travailler d'abord à de petites choses (p. ex. page couverture, bibliographie), pour autant que vous ne perdiez pas de vue la situation dans son ensemble.
- 6 Sentiment de culpabilité** – Parfois, nous repoussons des tâches parce que nous nous sentons coupables de ne pas passer assez de temps avec nos amis et notre famille ou de ne pas faire une activité quelconque. Il peut être difficile de trouver un équilibre, particulièrement au début.
- **Quoi faire** – Pensez à vous récompenser pour quelques heures de travail en rencontrant des amis pour un café – vous pourriez être en mesure de vous motiver mutuellement!
- **Quoi faire** – Essayez d'organiser vos journées dans un agenda. Le fait de prévoir des heures pour faire les travaux scolaires et du temps pour socialiser vous aidera à maintenir un équilibre entre les deux.
- 7 Besoin du stress pour bien réussir** – La raison de repousser une tâche n'est pas toujours négative. Parfois nous la repoussons parce que nous savons que nous réussissons mieux sous pression. Le sentiment d'énergie amplifiée à l'approche d'une échéance peut aider certaines personnes à donner le meilleur d'elles-mêmes.
- **Quoi faire** – Si c'est votre cas, efforcez-vous de préparer toute l'information générale ou de faire le travail de préparation nécessaire à l'avance pour avoir en main tout ce qu'il vous faudra pour donner votre maximum au moment crucial et quand la pression montera.

Voici ce qu'avaient à dire certains étudiants :

Si j'ai l'impression de ne pas en savoir assez au sujet d'un travail, je le mets de côté en espérant qu'éventuellement, par miracle, je comprendrai ce qu'il faut faire. Je sais que c'est ridicule et que ça ne fonctionne jamais.



Chaque fois que je repousse le moment de faire un travail, il pèse davantage sur ma conscience et je deviens ensuite trop dépassé pour agir. Mon conseil est de commencer les travaux dès qu'ils vous sont assignés.



Les gens disent toujours qu'il n'y a pas assez de temps dans une journée. Personnellement, je ne sais pas pourquoi ils disent cela. Honnêtement, si vous êtes organisé, il y a beaucoup de temps dans une journée pour faire tout ce que vous avez à faire.

## Travaux et rédactions

Rédiger votre premier travail collégial ou universitaire peut être intimidant. La présentation des travaux et rédactions peut différer de ce que vous étiez habitué à faire au secondaire et il peut être difficile de savoir par où commencer. Pour bien réussir vos travaux et rédactions, la clé consiste à comprendre ce à quoi le professeur s'attend et à vous donner assez de temps pour faire la recherche, rédiger et bien réviser.

### Conseils pour les travaux

- ➔ Passez en revue le plan de chaque cours au début du semestre. Prenez des notes pour chaque rédaction ou travail, examinez les exigences qui s'y rattachent et inscrivez les dates de remise dans votre agenda.
- ➔ Prévoyez du temps à votre agenda pour faire chaque travail et rédaction. Prévoyez du temps pour penser au sujet, faire la recherche, rédiger le document et le réviser à la fin. Réserver ce temps à votre agenda dès le début du semestre peut vous aider à voir où les tâches des différents cours pourraient se chevaucher. Vous pourrez ainsi commencer assez tôt pour éviter le stress de dernière minute.

- ➔ Parlez à vos chargés de cours ou professeurs pour savoir ce qu'on attend de vous. Comme cette information est parfois dans le plan de cours, assurez-vous de vérifier d'abord. Posez des questions sur la longueur, le type de contenu, le modèle d'évaluation et le format des travaux. (Certains documents doivent être remis dans un format précis – comme APA, qui comporte des directives quant à la façon de faire référence au matériel utilisé pour les recherches, etc. Souvent, les bibliothèques des établissements d'enseignement proposent un atelier sur les façons de présenter les références. De l'information sur l'utilisation des différents formats est aussi disponible en ligne.)
- ➔ S'il est pénible pour vous de rédiger vos travaux, organisez une rencontre avec le centre d'aide à la rédaction des travaux et aux études de votre campus. Dans tous les établissements d'enseignement, ou presque, ce centre compte des experts qui peuvent vous aider à mieux planifier vos travaux et rédactions.
- ➔ La bibliothèque de votre établissement d'enseignement est susceptible d'offrir un certain nombre d'ateliers sur les outils de recherche que vous pouvez utiliser (c.-à-d. bases de données des revues) ou sur les différents formats et styles couramment utilisés. Consultez le site Web de la bibliothèque ou demandez au bibliothécaire plus d'information sur ce qui est disponible. Ces démarches ne prennent habituellement que quelques heures et peuvent vous offrir une aide très précieuse.
- ➔ Rappelez-vous que le langage utilisé pour rédiger un document ou un travail est plus formel que le langage utilisé dans les conversations de tous les jours. Si cela vous semble déroutant, demandez conseil au centre d'aide à la rédaction des travaux de votre établissement d'enseignement.
- ➔ Avant de commencer la rédaction elle-même, il peut être utile de faire le plan de ce que vous voulez inclure dans votre document ou travail. Détaillez brièvement chaque raisonnement que vous voulez présenter, chaque recherche qui appuie ce raisonnement et tout ce qui doit être inclus. Ces notes vous aideront à maintenir votre point de mire lorsque vous rédigerez.
- ➔ Divisez votre travail en segments. Puis, prévoyez du temps pour travailler à chaque segment de façon individuelle avant de rassembler tous les segments à la fin.
- ➔ À la fin de votre rédaction, assurez-vous de vous garder du temps pour la révision et les corrections. Souvent, vous verrez des erreurs que vous avez manquées la première fois, car vous étiez très absorbé dans ce que vous faisiez. Un document ou un travail bien révisé peut faire une grosse différence dans vos résultats.
- ➔ Il peut être utile de relire votre travail à haute voix quand vous le révisiez. Souvent, le fait de parler à haute voix vous permet de repérer les parties qui ne coulent pas ou qui sont illogiques. Cela vous aidera aussi à voir les coquilles.
- ➔ Demandez à un ami ou à un membre de la famille de lire votre travail lorsque vous avez fini. Cela permet de vous assurer que vos raisonnements sont logiques pour une autre personne. Souvent, nous pensons avoir bien expliqué quelque chose parce que nous avons toute l'information dans notre tête. Pourtant, certains points peuvent manquer de clarté pour quelqu'un qui ne connaît pas bien le sujet. Votre ami ou membre de la famille peut vous indiquer les parties qui portent à confusion pour que vous puissiez les reformuler, si nécessaire.

## Examens

Vos premiers examens sur le campus pourraient vous sembler assez stressants, parce qu'ils peuvent être très différents de ceux que vous faisiez au secondaire; les attentes sont plus grandes et il y a moins de soutien. **La meilleure façon de faire face au stress des examens est de bien**

**connaître la matière et de vous donner suffisamment de temps pour étudier.** Commencer à étudier le soir d'avant n'est jamais une bonne idée, mais étudier continuellement peut être épuisant mentalement et émotionnellement. Vous devez trouver votre équilibre. **Assurez-vous de prévoir du temps pour étudier et du temps pour refaire le plein d'énergie.** Vous ne voulez pas vous « brûler » avant l'examen! Visez l'équilibre. **Il est important de dormir suffisamment, d'avoir une saine alimentation et de faire de l'activité physique.** Vous absorberez mieux et plus rapidement l'information si vous êtes au sommet de votre forme.

Avant un examen, demandez au chargé de cours de quel genre d'examen il s'agira (p. ex. choix multiples, questions à développement) et à quoi vous attendre. Cela vous aidera à mieux vous préparer et à planifier votre révision. **Il est important de ne pas seulement mémoriser l'information.** Reformuler la matière pour qu'elle soit dans vos propres mots peut aider à mieux la comprendre. Si vous voulez vraiment savoir dans quelle mesure vous comprenez quelque chose, essayez de l'enseigner à un ami ou demandez-lui de vous poser des questions.

**Les examens peuvent aussi être une excellente occasion d'apprendre.** Passer en revue votre examen après avoir reçu vos résultats est une bonne façon de voir où vous vous êtes trompé pour pouvoir faire mieux la prochaine fois. Beaucoup de professeurs, de chargés de cours et d'assistants à l'enseignement sont disposés à discuter de vos résultats d'examen après coup. Assurez-vous simplement d'avoir des questions réfléchies à leur poser et de ne pas demander la rencontre uniquement dans le but d'exprimer vos frustrations. Déchargez avec vos amis, plutôt qu'avec vos professeurs et chargés de cours!

## Conseils pour étudier

- ➔ **Posez des questions.** Demandez au chargé de cours quelles sections sont les plus importantes à étudier.
- ➔ **Mettez-vous à l'épreuve rapidement.** Souvent, les manuels scolaires présentent des questions de révision à la fin de chaque chapitre. Essayez d'y répondre avant de vraiment vous mettre à étudier. C'est une bonne façon de savoir quels aspects vous devez étudier le plus.
- ➔ **Faites-vous un plan d'apprentissage.** Donnez-vous le temps de passer en revue tout le matériel et plus de temps pour les aspects que vous considérez comme plus difficiles.
- ➔ **Soyez organisé.** Mettez des papillons adhésifs sur les pages que vous devez étudier plus attentivement et disposez la matière de façon à pouvoir l'étudier facilement. Créer un plan de toute l'information que vous devez couvrir peut aussi aider.
- ➔ **Surlignez les principaux points.** Cela vous aidera à mettre l'accent sur l'information la plus importante sans vous laisser distraire par les détails moins pertinents. Cela permet aussi le balayage rapide de la matière pour la révision avant l'examen final.
- ➔ **Ne vous pressez pas.** Essayez de ne pas passer à de nouveaux sujets avant de bien maîtriser la matière que vous venez de voir. Cela étant dit, si vous avez de la difficulté à saisir une section et qu'elle vous donne du fil à retordre, mettez-la de côté et essayez d'étudier une autre section pendant un certain temps. Une pause est parfois tout ce qu'il faut pour voir les choses différemment.
- ➔ **Prenez des pauses planifiées.** Allez faire une promenade ou faites autre chose pendant une dizaine ou une quinzaine de minutes chaque heure ou deux.

- **Dormez.** Si vous êtes fatigué, rien n'entrera vraiment. Assurez-vous donc d'avoir une bonne nuit de sommeil. Faites une courte sieste si nécessaire. N'étudiez pas à l'excès! Vous mémoriserez plus de choses en ayant une bonne nuit et en révisant brièvement le lendemain matin.
- **Pas de distractions.** Étudiez à un endroit où vous ne serez pas interrompu. Fermez la télé, rangez votre cellulaire ou mettez-le en mode silence (ou même en mode avion!) et évitez d'étudier à des endroits où il y a d'autres distractions.
- **Joignez-vous à un groupe d'études.** Le fait de se joindre à un groupe permet d'obtenir de l'aide pour les points difficiles et vous met au défi de réussir aussi bien que vos camarades de classe.
- **Prenez de la caféine avec modération.** Le café, les colas et les boissons énergétiques doivent être consommés avec modération. Il est certain que la caféine vous aide à rester éveillé, mais une trop grande consommation de caféine peut augmenter la tension et l'agitation. Si vous êtes fatigué, faites une courte sieste.
- **Essayez de ne pas procrastiner.** Si vous vous sentez dépassé par la matière que vous devez étudier, répartissez-la en étapes gérables. Commencez par la matière que vous connaissez le mieux pour développer votre confiance. Ne passez toutefois pas trop de temps sur l'information que vous maîtrisez déjà.
- **Créez des feuilles d'étude.** Écrivez les principaux concepts sous forme de liste pour vous y référer rapidement (comme des cartes éclair de révision).
- **Trouvez des applications réelles.** Si possible, pensez à la façon dont les différents concepts que vous apprenez s'appliquent dans la « vraie vie ». Les exemples réels sont une excellente façon de vous aider à vous rappeler de l'information.
- **Planifiez vos réponses.** Il est bon de penser aux questions qui pourraient être dans l'examen et de formuler les grandes lignes de votre réponse. Les questions de révision à la fin des chapitres peuvent être utiles pour formuler vos propres questions.
- **Rappelez-vous qu'étudier n'est pas synonyme de lire.** L'étude est active et exige une pensée critique et une plus grande concentration.
- **Réduisez votre niveau de stress.** L'étude peut parfois être stressante, particulièrement quand la matière est difficile ou quand vous avez l'impression de manquer de temps. Si vous commencez à vous sentir dépassé, prendre quelques grandes respirations peut ralentir votre rythme cardiaque et vous aider à vous détendre. Essayez la technique de la respiration en boîte (respiration en quatre temps) ou les exercices de relaxation musculaire progressive expliqués à la page suivante. Vous étudierez beaucoup plus efficacement quand vous aurez eu la chance de vous calmer.



*Consultez le site Web qui suit pour faire un exercice de respiration en boîte comme celui décrit ci dessous. C'est ce que font les Navy Seals pour rester calmes en situation de crise. <http://quietkit.com/box-breathing/> (en anglais seulement)*



## Respiration en boîte

La respiration en boîte peut aider votre rythme cardiaque à revenir à la normale, ce qui vous aide à vous détendre.

Voici comment faire...

Si possible, assoyez-vous et fermez les yeux. Si ce n'est pas possible, concentrez-vous sur votre respiration.

- 1** Inspirez (préférentiellement par le nez) pendant 4 secondes.
- 2** Retenez votre respiration pendant 4 autres secondes. L'idée n'est pas de vous priver d'air, mais simplement de donner à l'air quelques secondes pour remplir vos poumons.
- 3** Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes.
- 4** Prenez une pause de 4 secondes (sans parler) avant de respirer de nouveau.

Répétez cette séquence autant de fois que vous le pouvez. Même 30 secondes de respiration profonde vous aideront à vous sentir plus détendu et à mieux maîtriser la situation.

## Exercices de relaxation musculaire progressive

La relaxation musculaire progressive peut aider à relâcher la tension que vous retenez dans votre corps. C'est une façon rapide, facile et subtile de vous calmer.

- 1** En prenant des respirations profondes, serrez fort le poing droit pendant environ 5 secondes.
- 2** Continuez à respirer profondément. Relâchez doucement votre poing sur une durée d'environ 15 secondes en vous concentrant sur ce que vous ressentez dans la main.
- 3** Répétez avec votre main gauche.

Bien qu'elle ne soit pas aussi facilement réalisable en public, la relaxation musculaire progressive peut aussi être faite avec tout votre corps, en commençant par les orteils et en montant jusqu'à votre visage, une partie du corps à la fois. Il s'agit d'une excellente technique à utiliser quand vous avez du mal à vous endormir.

---

## Jour de l'examen

- 1 Essayez d'avoir une bonne nuit de sommeil avant l'examen. Le fait d'être reposé vous aidera beaucoup plus que de passer une nuit blanche. Le sommeil aide à consolider ce que vous avez appris et prépare votre cerveau à travailler le lendemain.
- 2 Prenez le genre de petit déjeuner qui vous convient le mieux, mais essayez de consommer des calories si vous ne le faites pas habituellement. Vous alimenterez ainsi votre cerveau. Si vous avez du mal à manger le matin, essayez de prendre un petit quelque chose (comme un yogourt ou une pomme) pour éviter d'être distrait par la faim au milieu de l'examen.
- 3 Révisez vos feuilles d'étude, mais n'essayez pas d'apprendre de la nouvelle matière; cela ne fera que semer la confusion et vous stresser. Faites de votre mieux avec ce que vous avez appris.
- 4 Si vous ressentez de la tension, voici quoi faire. D'abord, rappelez-vous que la tension ou le stress que vous ressentez est un signal qui indique que votre cerveau et votre corps se préparent à assumer la tâche. Cela est une bonne chose. Deuxièmement, rappelez-vous toute l'étude que vous avez déjà faite pour vous préparer. Cela est une bonne chose. Enfin, prenez quelques respirations profondes (voir l'exercice de la respiration en boîte à la page 28). Cela ralentira votre rythme cardiaque et vous aidera à vous calmer. Si possible, allez dehors pour prendre un peu d'air frais ou allez marcher d'un bon pas.
- 5 Allez à la toilette avant de vous rendre à la salle d'examen.
- 6 Avant de commencer à répondre aux questions, il est bon de jeter un coup d'œil à l'ensemble de l'examen et de décider combien de temps consacrer à chacune des sections. Cela vous aidera à vous assurer de ne pas manquer de temps.
- 7 Prenez votre temps et ménagez vos forces. Lisez les questions deux fois et portez attention aux formulations qui peuvent être trompeuses. Soulignez les mots clés comme « ne » et « pas » (p. ex. Parmi ces choix, lequel n'est pas un exemple de...?).
- 8 Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, ne vous acharnez pas. Notez-la, continuez et revenez-y plus tard. La réponse pourrait vous revenir en faisant le reste de l'examen. Parfois, les questions qui suivent peuvent donner des indices sur les précédentes.
- 9 Répondez d'abord aux questions pour lesquelles vous connaissez la réponse. Ainsi, si vous manquez de temps, vous aurez au moins répondu à toutes les questions pour lesquelles vous êtes convaincu de votre réponse.
- 10 Ne doutez pas de vous-même. Votre première idée est souvent la bonne.

- 11** Quand vous faites un examen à choix multiples, essayez de cacher les choix de réponse lorsque vous lisez la question. Comme les examens à choix multiples font appel à la mémoire de reconnaissance, ils peuvent semer la confusion parce que vous « reconnaissez » plus qu'une réponse vue dans le cadre de votre étude. (Parfois, les chargés de cours ou les professeurs utilisent d'autres concepts vus en classe comme choix de réponse possibles. Ce sont de bonnes réponses à quelque chose, mais pas à la question à laquelle vous répondez!) Si vous cachez les réponses possibles, vous réfléchirez à ce qu'est selon vous la réponse, sans être distrait par de possibles fausses réponses. Puis, quand vous avez une idée de la bonne réponse, regardez les choix de réponse et choisissez celle qui correspond le mieux à votre raisonnement.
- 12** Pour les questions à développement, essayez de prendre quelques secondes pour créer un mini-plan de ce que vous voulez dire avant de commencer. Même si ce ne sont que quelques mots, ils peuvent vous aider à organiser vos pensées. Cela vous permet de répondre plus facilement et adéquatement à la question et aide la personne qui évalue votre examen à comprendre ce que vous essayez de dire.
- 13** Si vous avez eu par le passé des épisodes de stress extrême lié aux examens, allez chercher de l'aide avant le début de la période d'examens. Les services de counseling peuvent vous aider à améliorer vos habitudes en matière d'études et votre capacité de faire des examens, en plus de vous fournir des conseils pour la gestion de votre stress. N'attendez toutefois pas la semaine avant les examens pour aller chercher l'aide dont vous avez besoin!

## Bonne chance!



*La tension que vous pouvez ressentir avant un examen est en fait une réaction de stress normale à l'examen à venir. Elle a pour but de préparer votre cerveau et votre corps à l'exécution de la tâche et à sa réussite. La respiration rapide n'est pas une mauvaise chose; c'est une façon pour vos poumons d'apporter plus d'oxygène à votre cerveau pour lui permettre de mieux*

*travailler. L'impression d'avoir des papillons dans le ventre n'est pas une mauvaise chose; c'est votre tube digestif qui se met en veille pour que votre cerveau puisse utiliser plus d'énergie que votre digestion. Cette tension que vous vivez n'est pas de la peur, mais du courage. Quand vous commencez à penser à votre réaction de stress sous cet angle, vous vous préparez à la réussite.*

### Ce que disent les étudiants...

Je ne me rends jamais à la salle d'examen trop tôt, parce que quand je le fais, je me mets à stresser au sujet de ce qui sera dans l'examen et à parler avec d'autres personnes qui sont nerveuses. J'essaie donc de m'y rendre seulement quelques minutes avant.

J'essaie toujours d'étudier avec des amis la dernière journée avant l'examen pour que nous puissions nous mettre à l'épreuve les uns les autres. C'est amusant et ça aide vraiment. Cela me rend aussi plus compétitif, puisque je veux étudier plus fort pour être à la hauteur de mes amis.

Je ne prends jamais mes notes pour étudier juste avant un examen. Je me dis alors que si je ne connais pas la matière à ce point, il est trop tard. Je choisis plutôt de me détendre et d'aller courir avant l'examen.

Avant, je figeais complètement avant un examen et mon esprit s'embrouillait. Mais, j'ai suivi un petit cours sur la capacité de faire des examens offert par le centre de counseling. Je sais maintenant comment étudier et comment me détendre et je vais mieux.

Il n'est vraiment pas agréable d'être assis pour faire un examen et d'être constamment distrait par l'estomac qui crie de son voisin. Je conseille donc à tout le monde de manger avant un examen – cela est préférable pour la personne elle-même et pour les gens qui l'entourent!



*Ne vous découragez pas si vos premiers travaux ne donnent pas les résultats auxquels vous vous attendiez. Rappelez-vous qu'apprendre à faire des recherches et à rédiger de façon cohérente compte parmi les compétences que vous venez acquérir au collège ou à l'université. Utilisez la rétroaction que vous recevez pour améliorer le prochain travail à remettre.*

## Parler aux professeurs, aux chargés de cours et à l'administration

Pendant vos années d'études, vous devrez à maintes reprises parler à vos chargés de cours, à vos professeurs ou à l'administration de votre établissement d'enseignement. Savoir comment communiquer avec eux de façon professionnelle peut contribuer à mieux faire entendre vos préoccupations et à diminuer le stress ressenti dans le cadre de ces démarches.

### Points à prendre en considération

- ➔ Prenez un rendez-vous ou allez sur place durant les heures de bureau. Souvent, vous n'obtiendrez pas le temps dont vous avez besoin si vous vous présentez sur place de façon inattendue.
- ➔ Adressez-vous à la personne en utilisant son titre et son nom (p. ex. D Brown ou Madame Chu), à moins qu'elle ne vous ait spécifiquement dit que vous pouviez l'appeler par son prénom.
- ➔ Utilisez la bonne technique de communication par courriel – voir les détails ci-dessous.
- ➔ Arrivez préparé pour la rencontre. Les enseignants et administrateurs sont beaucoup plus susceptibles de vous offrir leur aide lorsque vous leur présentez des préoccupations logiques ou des solutions potentielles au problème auquel vous faites face, plutôt que si vous les rencontrez dans le seul but de ventiler vos frustrations (gardez vos frustrations pour vos amis et votre famille).
- ➔ Restez calme. Même si vous êtes contrarié par quelque chose qui s'est produit, vous mettre en colère ne règlera sans doute pas la situation. Prenez de grandes respirations (essayez la technique de la respiration en boîte décrite à la section de l'étude et des examens) et rappelez-vous que vous êtes là dans un but précis et non pour partager vos émotions.
- ➔ Remerciez la personne pour le temps qu'elle vous consacre. Cela est particulièrement important si elle a accepté de vous rencontrer à la dernière minute ou si vous avez dû reporter le rendez-vous.
- ➔ Donnez suite. Si votre professeur ou chargé de cours vous a fait des suggestions concrètes, assurez-vous d'y donner suite. Essayez les choses qui vous ont été suggérées. Si elles fonctionnent, envoyez un petit courriel pour remercier la personne de son aide et l'informer de la suite des choses. Si ses suggestions n'ont pas fonctionné, consignez de l'information sur ce que vous avez fait et essayez d'organiser une nouvelle rencontre pour trouver une autre façon d'aller de l'avant.

### Bonne technique de communication par courriel

- ➔ Commencez toujours votre courriel par une salutation (p. ex. « Bonjour D Brown, » ou « Bonjour Madame Chu »).
- ➔ Utilisez des phrases complètes et écrivez les mots complets. N'utilisez jamais de formes abrégées ou d'abréviations qui ne sont pas comprises par tous.
- ➔ Utilisez un langage professionnel. N'envoyez pas de courriels à vos professeurs et chargés de cours de la même façon que vous écrivez des messages textes à vos amis.

- 
- ➔ Donnez du contexte. Ne présumez pas que la personne sait qui vous êtes ou qu'elle est au courant du sujet de votre courriel. Expliquez dans quel cours ou programme vous êtes, la question au sujet de laquelle vous en voyez un courriel et la demande que vous faites.
  - ➔ Remerciez la personne pour son temps. Même si elle n'a rien fait pour vous (encore), elle a pris le temps de lire votre demande et cela mérite un remerciement.
  - ➔ Terminez par un mot de la fin et indiquez votre nom complet (p. ex. « Sincères salutations, Jennifer MacDonald » ou « Au plaisir, Muhammad Abdullah ».)

## Autres aspects pouvant avoir des répercussions sur l'apprentissage

### Étudiants ayant des troubles d'apprentissage

Les troubles d'apprentissage n'ont rien à voir avec l'intelligence. Beaucoup de personnes qui ont des troubles d'apprentissage ont un QI dans la moyenne ou au-dessus de la moyenne. **Les troubles d'apprentissage affectent la façon dont la personne traite ou applique l'information.** Si vous avez un trouble d'apprentissage, vous savez probablement très bien que les études peuvent représenter un défi. La bonne nouvelle est que, de nos jours, les collèges et universités ont mis en place des programmes qui peuvent vous aider.

Si vous avez un trouble d'apprentissage, assurez-vous de vérifier quelles sont les ressources disponibles sur le campus au moment de décider à quel établissement d'enseignement faire une demande. Assurez-vous aussi d'avoir accès à ces ressources dès votre inscription. De plus, vous devrez peut-être fournir de l'information sur votre trouble d'apprentissage au bureau qui aura été désigné pour vous fournir de l'aide. Assurez-vous d'avoir toutes les évaluations, toute la documentation et tous les rapports requis. Il pourrait aussi être utile d'informer vos professeurs et chargés de cours de votre trouble d'apprentissage. Il s'agit d'une question dont vous devriez discuter avec votre conseiller.

### Je crois avoir un trouble d'apprentissage. Quelles sont les prochaines étapes?

Même si les troubles d'apprentissage peuvent être diagnostiqués à l'école primaire, il arrive qu'ils ne soient pas diagnostiqués et traités pendant des années. Si vous croyez avoir un trouble d'apprentissage qui nuit à votre habileté de réussir dans vos études et au travail, **vous devriez demander l'aide d'un psychologue ou d'un médecin** pour savoir quel type d'évaluation est requis pour déterminer la présence du trouble d'apprentissage. Il est aussi possible que les services de counseling de votre établissement d'enseignement ou la clinique de santé des étudiants puissent vous aider.

## Étudiants ayant des problèmes de santé préexistants

Si vous avez un problème de santé (physique ou mentale) préexistant qui exige un suivi ou les soins continus d'un professionnel de la santé, assurez-vous que votre fournisseur de soins actuel établisse des liens avec un professionnel de la santé pertinent à l'endroit où vous irez étudier. Il peut s'agir d'une personne sur le campus ou de quelqu'un qui exerce dans la communauté. Discutez de cette question avec votre professionnel de la santé actuel le plus rapidement possible après avoir décidé à quel collège ou à quelle université vous irez. Gardez en tête qu'il peut falloir quelques mois pour mettre en place un tel transfert de cas.

Une fois arrivé sur place, prenez rendez-vous pour rencontrer votre nouveau fournisseur de soins, même si vous allez bien. Il est préférable de ne pas être en situation de crise au moment de débiter cette nouvelle relation. Demandez à votre nouveau fournisseur de soins une liste des ressources qui pourraient vous être utiles dans la communauté. Vous devriez aussi vous rendre au centre de santé de votre campus pour savoir quelles ressources sont offertes sur place.

Si on vous a prescrit des médicaments, apportez-en assez pour tenir jusqu'à ce que vous rencontriez votre nouveau fournisseur de soins et qu'il puisse vous en prescrire. Faites attention pour ne pas prendre trop de médicaments en périodes de stress ou pendant les examens. Soyez aussi conscient du fait que la combinaison des médicaments et d'autres substances, comme l'alcool ou les drogues, peut entraîner des problèmes.

Si vous participez activement à une psychothérapie au moment de déménager pour aller étudier ailleurs, assurez-vous d'avoir un plan de transition en place, puisqu'il peut falloir quelques semaines ou plus avant de pouvoir rencontrer un nouveau psychothérapeute. Ce plan peut comprendre de brèves conversations téléphoniques avec votre thérapeute actuel qui prendront fin quand vous aurez commencé à voir votre nouveau thérapeute. Discutez avec votre thérapeute actuel et votre nouveau thérapeute du contact qui sera maintenu avec le thérapeute actuel, s'il y a lieu, après votre départ. Pour certains étudiants, il peut être utile à court terme de retourner voir leur ancien thérapeute lorsqu'ils retournent à la maison lors des congés.

## Étudiants ayant un TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité)

Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est un trouble neurodéveloppemental qui peut nuire à la réussite scolaire. Les personnes qui ont un TDAH ont de la difficulté à maintenir leur attention et peuvent être hyperactives, facilement distraites, désorganisées et impulsives. Elles ont aussi un certain nombre de difficultés au niveau des « fonctions de direction », comme la planification et l'organisation. Le TDAH touche environ 3 à 5 % de la population. Environ 30 % des personnes qui ont un diagnostic de TDAH ont aussi un trouble d'apprentissage.



*Pour plus d'information sur les troubles d'apprentissage, rendez-vous à <https://www.ldac-acta.ca/?lang=fr>.*

---

## Symptômes du TDAH (ces symptômes doivent être sévères et persistants)

- Avoir de la difficulté à soutenir l'attention et à rester concentré
- Commencer des projets, mais avoir de la difficulté à les finir
- Agir ou parler sans réfléchir
- Manquer de mémoire
- Être facilement distrait par les stimuli environnants
- Rêvasser la plupart du temps
- Être constamment en mouvement
- Être désorganisé
- Être impatient ou avoir de la difficulté à attendre
- Se sentir très agité
- Être excessivement bavard

Les personnes qui ont un TDAH peuvent utiliser un certain nombre de stratégies pour améliorer leur réussite scolaire. Le centre d'appui à l'apprentissage de votre établissement d'enseignement devrait pouvoir vous aider au moyen de techniques précises. Les médicaments sont utiles et ils doivent être prescrits par un médecin. Si vous avez reçu un diagnostic de TDAH ou si vous croyez avoir un TDAH, rendez-vous dans une clinique de santé pour discuter de vos préoccupations. Avec la bonne combinaison de stratégies d'apprentissage et de médicaments, la plupart des personnes qui ont un TDAH peuvent avoir du succès et réussir des études postsecondaires.

## Autonomie sociale

Si vous avez un TDAH, un trouble d'apprentissage ou un problème de santé préexistant, voici certaines choses que vous pouvez faire.

- Inscrivez-vous au bureau des services aux personnes ayant une déficience. Il pourrait être en mesure de vous aider à trouver des stratégies d'apprentissage et à mettre en place des mesures d'adaptation qui vous aideront en classe.
- Informez votre conseiller aux études, votre professeur ou votre chargé de cours de votre déficience pour qu'il puisse contribuer à mettre en place le meilleur plan d'enseignement possible pour vous.
- Informez-vous au sujet des services de tutorat offerts sur le campus.
- Prenez vos médicaments comme ils ont été prescrits et veillez à ce qu'un médecin surveille l'utilisation que vous faites des médicaments.

- ➔ Gardez les documents importants, comme ceux ayant trait à l'horaire des cours, aux prêts étudiants et aux bourses d'études, dans un dossier et rangez-le en lieu sûr.
- ➔ Gardez la charge de travail en tête lorsque vous choisissez vos cours. Faites attention pour ne pas vous surcharger en suivant des cours consécutifs qui exigent beaucoup de lecture et de rédaction.
- ➔ Renseignez-vous. Comprenez bien ce que votre problème de santé signifie pour vous et quelles répercussions il est susceptible d'avoir sur votre vie.
- ➔ Étudiez la matière difficile quand votre niveau d'énergie est à son sommet et prenez fréquemment de courtes pauses.
- ➔ Écrivez les travaux à remettre, les examens, les réunions et les listes de choses à faire dans un agenda plutôt que d'essayer de tout vous rappeler.
- ➔ Assoyez-vous à l'avant de la classe pour réduire les distractions au minimum.

## Puis-je réussir si j'ai un TDAH ou un trouble d'apprentissage?

OUI, **ABSOLUMENT!** Vous pourriez devoir travailler plus fort à certains niveaux ou étudier un peu différemment, mais avec un plan, de la préparation et de la persévérance, **vous pouvez réussir aussi bien que vos camarades de classe.**



Pour plus d'information sur le TDAH, rendez-vous à <http://teenmental-health.org/learn/mentaldisorders/adhd/> (en anglais seulement) et à <https://www.caddra.ca/fr>



## Liste de vérification!

TRANSITION EN PRÉSENCE D'UN PROBLÈME DE SANTÉ PRÉEXISTANT	COCHEZ
• Informer mon fournisseur de soins de santé actuel que je déménage pour poursuivre mes études.	
• Avoir trouvé un fournisseur de soins de santé à mon nouvel emplacement.	
• Avoir rempli un formulaire de consentement pour autoriser l'envoi de mes dossiers à mon nouveau fournisseur de soins.	
• Avoir pris rendez-vous avec mon nouveau fournisseur de soins de santé.	
• Avoir suffisamment de médicaments jusqu'à mon rendez-vous avec mon fournisseur de soins de santé.	
• Avoir une liste de mes médicaments (y compris l'information sur la posologie).	
• Avoir établi un plan de transition pour la psychothérapie.	
• Avoir vérifié les ressources qui pourraient m'être utiles à mon nouvel emplacement.	
• Bien comprendre mon problème médical et les stratégies d'autogestion de ma santé.	

## Bâtir sa résilience

Dans la vie, les choses ne vont pas toujours comme on le veut. Personne n'a une vie sans aucun stress – personne ne devrait d'ailleurs s'attendre à ça ou même le vouloir. **En fait, le stress que nous vivons dans notre vie quotidienne est bon pour nous, en majeure partie.** Notre réaction au stress nous indique quand agir pour nous adapter à notre environnement. Puis, quand nous avons réussi cette adaptation, la réaction au stress disparaît et nous avons acquis une compétence qui nous sera utile plus tard. **C'est ce qu'on appelle l'adaptation ou le développement de la résilience.**

Parfois, le facteur de stress est assez mineur : vous êtes en retard au travail parce que vous avez passé tout droit; vous devez remettre un travail ou faire un examen; vous vous préparez à inviter quelqu'un à sortir pour la première fois. D'autres fois, le stress est plus intense : vous avez échoué à un examen; vous avez mis un terme à votre relation amoureuse; vous êtes éliminé de l'équipe de basketball. Et, il arrive que le stress soit encore plus intense : un être cher décède; vous perdez votre emploi; vous immigrerez dans un nouveau pays.

Quel que soit le type de facteurs de stress, **une réaction au stress est déclenchée.** L'intensité de cette réaction varie de la rare « réaction de lutte ou de fuite » (qui surgit en situation de vie ou de mort) à la courante réaction d'excitation et de grand plaisir présente lorsqu'une possibilité s'offre à vous. La réaction au stress comprend les composantes physiques et celles liées aux émotions et à la pensée que nous décrivons souvent en utilisant simplement le terme « stress ». Aussi difficiles que ces facteurs de stress puissent être à vivre, autant ils peuvent faire de vous une personne plus forte. Cela semble cliché, n'est-ce pas? Pourtant, la recherche a démontré que **les personnes qui font face à l'adversité et qui s'adaptent sont plus résilientes à long terme, vivent plus longtemps et sont en meilleure santé que celles qui ne vivent que très peu d'adversité.** Vivre des revers ou des échecs vous enseigne comment les surmonter et vous remettre sur pied. Bien que cela puisse être plus facile pour certaines personnes que pour d'autres, ça ne veut pas dire que vous ne pouvez pas apprendre à accroître votre résilience. La présente section met l'accent sur la résilience face à l'échec scolaire, puisque cette situation touche beaucoup d'étudiants des niveaux collégial et universitaire. Vous trouverez plus d'information sur la réaction au stress à la page 52. Vous trouverez aussi des stratégies utiles pour faire du stress quotidien un allié plutôt qu'un ennemi et pour apprendre à l'accueillir plutôt qu'à l'éviter pour devenir une personne plus saine.



*Notre cerveau est conçu pour nous aider à nous adapter à notre environnement. Un élément clé de cette adaptation est la réaction au stress; elle indique au cerveau que quelque chose doit changer. Quand nous réussissons à apporter le changement requis, le sentiment de stress disparaît et nous avons acquis une nouvelle compétence que nous pourrons à l'avenir utiliser. Le stress nous rend plus forts.*

## Résilience face à l'échec scolaire

Parfois, la remise du premier travail ou du premier examen suscite un choc. Les attentes se rattachant aux cours de niveaux collégial et universitaire sont souvent beaucoup plus élevées que celles à l'école secondaire. Par conséquent, réussir exige souvent beaucoup plus d'efforts. Même les personnes qui n'avaient que des A au secondaire peuvent avoir des surprises. Il peut falloir un certain temps pour s'adapter à cette nouvelle réalité. Ne la percevez pas comme étant négative. Au contraire, il s'agit probablement d'une évaluation plus réaliste de l'endroit où vous vous situez dans un groupe de personnes beaucoup plus grand. Utilisez cette expérience comme un défi qui vous pousse à apprendre davantage et à améliorer vos compétences. Ne pas avoir de bons résultats pour un travail ou un examen ne diminue en rien votre valeur en tant que personne. Cela signifie plutôt que les techniques d'apprentissage que vous utilisez doivent être améliorées ou changées.

Presque tout le monde a eu un signal d'alarme ou une prise de conscience à un moment donné – mettez à profit cette expérience. Essayez de découvrir ce qui clochait dans votre façon de faire et tirez-en une leçon. Peut-être n'aviez-vous pas saisi les attentes du professeur – maintenant, vous les comprenez. Ou, peut-être n'aviez-vous pas étudié suffisamment ou travaillé assez fort – cela arrive. Vous avez maintenant une meilleure idée de ce qu'il faut faire pour réussir un cours. Peut-être devrez-vous améliorer vos habiletés en rédaction ou votre façon d'étudier. Allez au centre d'aide aux études de votre campus pour obtenir de l'aide. Les premiers échecs peuvent ouvrir la voie à la réussite future, mais vous devez les utiliser comme tremplin pour vous améliorer.



## Conseils pour devenir plus résilient dans votre vie scolaire

- Pensez à ce que vous avez vécu et utilisez-le pour planifier de meilleurs résultats futurs. Qu'auriez-vous pu faire différemment et comment cela peut-il être appliqué à d'autres situations?
- L'humour aide. Une attitude positive aide à voir l'humour dans des situations stressantes. Plutôt que de vous mettre en colère ou de devenir frustré, tournez la situation en plaisanterie.
- Acceptez que le monde ne doive pas nécessairement changer pour s'adapter à vous. C'est parfois à vous de changer votre façon de l'aborder.
- Soyez réaliste. Mettez les choses en perspective et ne prenez pas tout au sérieux. Les petits facteurs de stress ne sont pas tous la fin du monde. En fait, la plupart vous feront grandir. Demandez-vous si vous vous rappellerez cette situation dans deux ans. Il est très probable que la réponse soit NON.
- Agissez si nécessaire. Plutôt que de vous sentir impuissant, démenez-vous pour trouver des solutions. Si quelque chose n'a aucun sens, dites franchement ce que vous pensez. Soyez poli, mais exprimez-vous.
- Les relations comptent. Avoir un bon réseau de soutien permet d'amortir le stress. Prenez le temps de bien vous occuper de votre réseau – l'amitié prend du temps et des efforts, mais elle en vaut la peine.
- Ayez confiance en vous et en votre éthique du travail. Travailler fort entraîne souvent de bons résultats. L'important n'est habituellement pas de savoir à quel point vous êtes intelligent, mais comment vous travaillez.



*Si vous avez besoin d'aide, allez la chercher sans tarder.  
Demandez de l'aide dès que vous en ressentez le besoin.  
N'attendez pas d'être en situation de crise.*

# Argent

Une fois l'année scolaire commencée, votre vie deviendra vite occupée. Il vaut donc la peine de prendre le temps de vous assurer d'avoir en place un plan financier pour couvrir l'année en cours. Assurez-vous d'abord d'avoir pensé aux principaux points suivants.

## Déterminez combien tout cela vous coûtera vraiment

La planification du budget ne vous semble sans doute pas une activité estivale bien amusante! Elle peut toutefois faire toute la différence quand l'année scolaire commence. Cette planification n'a pas besoin d'être difficile ou compliquée.

**1 Commencez par calculer les différents coûts.** Ne pensez pas seulement aux éléments du budget qui ont un coût élevé, comme les frais de scolarité et les livres. Pensez à toutes les petites choses que vous n'avez peut-être jamais eu à payer auparavant. Il peut s'agir de votre café le matin, du transport en commun ou de vos vêtements et divertissements. Les petits montants s'accumulent vite si vous n'y êtes pas préparé.

Où habiterez-vous? Si vous planifiez vivre en résidence, vérifiez ce qui est inclus et ce qui ne l'est pas. Si vous vivez à la maison, assurez-vous de savoir exactement quels seront vos frais de transport. Si vous vivez à l'extérieur du campus, sachez tous les coûts à payer (loyer, services publics, etc.), ainsi que le montant que vous devrez mettre de côté pour la nourriture et le transport.

**2 Additionnez ensuite toutes vos sources de revenus.** Cela comprend vos économies, l'argent fourni par vos parents ou la famille, vos revenus d'emploi et l'argent provenant d'autres sources, comme les bourses d'études et les prêts étudiants. Divisez-les en deux catégories : les « montants garantis » et les « montants possibles ». Soyez prudent et sous-estimez le montant d'argent que vous aurez.

**3 Décidez ensuite si vous devez faire des ajustements.** Si vous avez plus d'argent que vous prévoyez en dépenser – c'est une excellente nouvelle. Vous pouvez alors envisager d'ouvrir un compte d'épargne pour garder la différence comme fonds de réserve pour les urgences ou les dépenses imprévues.

Si vous avez moins d'argent que ce que vous prévoyez dépenser – il est temps d'examiner vos dépenses en vous demandant « qu'est-ce qui est nécessaire », « qu'est-ce qui est agréable » et « où puis-je couper ». Vous pouvez aussi examiner comment combler le manque à gagner du côté des revenus. Peut-être pouvez-vous trouver un emploi à temps partiel pendant vos études? Si vous le faisiez, comment cela s'intégrerait-il aux exigences se rattachant à vos études?

D'une façon ou d'une autre, il est préférable de commencer l'année scolaire en sachant clairement et avec exactitude combien ça vous coûtera.

---

## Occupez-vous de vos besoins bancaires dès maintenant

N'attendez pas à l'automne pour établir votre logistique bancaire à la dernière minute – assurez-vous de pouvoir répondre à vos besoins avant le début des classes. Voici quelques points à prendre en considération.

- 1** **Compte chèques (activités bancaires quotidiennes)** – Si vous n'avez pas de compte chèques, obtenez-en un. Vérifiez à votre banque les possibilités offertes aux étudiants. Les modalités peuvent varier. Certains comptes offrent un nombre fixe de transactions de débit gratuites ou un nombre illimité moyennant des frais mensuels nominaux. Choisissez ce qui vous convient le mieux. Si vous faites régulièrement des transactions de débit, le compte « gratuit » pourrait en fin de compte vous coûter davantage qu'un compte à frais mensuels fixes.
- 2** **Compte d'épargne séparé** – Lorsqu'il s'agit de comptes bancaires, il est préférable d'en avoir deux plutôt qu'un. Avoir un compte d'épargne peut être une façon utile de séparer vos épargnes de vos dépenses. Il s'agit d'un excellent endroit où mettre de côté de l'argent pour des choses que vous ne devez pas payer immédiatement et pour accumuler des intérêts. Ainsi, vous serez plus susceptible d'y trouver l'argent nécessaire quand vous devrez payer pour les livres du deuxième semestre ou pour cette visite à la maison pendant les vacances.
- 3** **Carte de crédit** – Lorsqu'elles sont utilisées judicieusement, les cartes de crédit peuvent être très utiles pour gérer les achats imprévus et les urgences, ainsi que pour les achats en ligne. Certaines cartes de crédit offrent des points de bonification à utiliser maintenant ou plus tard. Et, comme vos relevés de carte de crédit indiquent tous vos achats, vous pouvez les comparer à votre budget à la fin du mois. Cela peut être très utile si vous voulez savoir combien d'argent vous dépensez vraiment par mois. Si vous avez l'âge de la majorité dans votre province, vous pouvez faire une demande de carte de crédit en ligne. Si vous n'avez pas encore l'âge, la Visa Débit virtuelle est une solution de rechange pratique qui vous permet d'utiliser votre compte bancaire pour faire des achats en ligne. Utilisez toutefois votre carte de crédit avec sagesse. Ne vous endettez pas!
- 4** **Services bancaires en ligne ou mobiles** – Prenez le temps de configurer vos services bancaires en ligne ou mobiles et commencez à les utiliser. Ils vous permettront de surveiller vos comptes facilement, de transférer de l'argent et de payer vos factures.

En vous occupant de ces aspects fondamentaux à l'avance, vous commencerez l'année scolaire en maîtrisant bien vos finances. Vous pourrez ensuite vous détendre et profiter au maximum de votre nouvelle expérience scolaire.

## Cinq façons de payer vos études

Si vous avez commencé ou si vous êtes sur le point de commencer vos études postsecondaires, vous êtes peut-être dans le calcul des coûts à venir et dans l'exploration des façons de les payer. **La recherche a démontré que le paiement des études est devenu un exercice consistant à regrouper des fonds provenant de diverses sources et de trouver les manières les plus efficaces – et inventives – de financer ses études.**

Voici cinq possibilités à prendre en considération pour payer les études collégiales ou universitaires. Vous pouvez n'en utiliser qu'une ou combiner les cinq!

- 1 Épargnes personnelles** – Beaucoup d'étudiants commencent à penser tôt au paiement de leurs études et épargnent de l'argent pour y arriver. Beaucoup ont des emplois à temps partiel ou des emplois d'été pendant leurs études secondaires pour ramasser l'argent nécessaire pour le collège ou l'université.

De plus, certains parents contribuent à un REEE quand leurs enfants sont jeunes. Les épargnes faites au moyen de ces régimes peuvent vraiment s'accumuler au fil du temps. Si vos parents y ont contribué depuis que vous êtes jeune, cet argent pourrait être très utile pour financer vos études. Vérifiez auprès de vos parents si cette possibilité vous est offerte.

- 2 Emploi pendant l'année scolaire** – Si votre charge de cours le permet, avoir un emploi à temps partiel pendant vos études pourrait alléger votre pression financière. C'est aussi une bonne façon d'acquérir des compétences professionnelles et de rencontrer des gens. Dépendant de l'établissement d'enseignement où vous allez et de votre domaine d'études, des possibilités offertes sur le campus et à l'extérieur pourraient vous procurer un salaire en plus de vous permettre d'acquérir de l'expérience pratique (votre CV devient alors plus intéressant!). Vous pouvez aussi regarder dans des sites d'emplois qui s'adressent aux étudiants et aux nouveaux diplômés comme TalentEgg.ca et jobpostings.ca.



*Saviez-vous que 48 % des étudiants de première année ont un emploi? Ce chiffre passe à 64 % en 4<sup>e</sup> année!*

**3**

**Bourses d'études et subventions** – Ou, comme diraient certains, des « fonds gratuits ». Habituellement, les bourses d'études sont accordées en fonction du mérite, alors que les subventions reposent souvent sur les besoins financiers (mais d'autres critères peuvent être pris en considération). D'une façon ou d'une autre, il s'agit habituellement d'argent que vous n'avez pas à rembourser après l'obtention de votre diplôme.

Parlez à un conseiller en orientation et au service de l'aide financière de l'établissement d'enseignement où vous pensez aller, puisqu'ils pourraient avoir des listes des bourses d'études et de subventions offertes.

Il existe également des sites Web très utiles (comme [scholarshipscanada.com](http://scholarshipscanada.com) et [studentawards.com](http://studentawards.com)) qui répertorient les bourses d'études dans une base de données et qui vous dirigent vers celles pour lesquelles vous vous qualifiez. Au fond, ils font le travail pour vous!



*Saviez-vous que les bourses d'études ne reposent pas seulement sur les notes. Beaucoup tiennent compte des aptitudes athlétiques, de la participation parascolaire ou des habiletés particulières.*

- ➔ **Prêts et soutien du gouvernement** – Au Canada, tous les ordres de gouvernement offrent un certain soutien financier aux étudiants des niveaux postsecondaires et de nombreuses possibilités peuvent être examinées.
  - ➔ **Subventions** – Chaque année, le gouvernement fédéral fournit environ un quart de million de dollars en subventions dans le cadre du Programme canadien de bourses aux étudiants.
- 4** **Prêts étudiants** – Les prêts étudiants du gouvernement reposent sur les circonstances financières et exigent souvent le maintien d'une certaine charge de cours et d'une certaine moyenne.
- ➔ **Stages** – Les stages, l'enseignement coopératif et la formation en apprentissage offerts par le gouvernement vous permettent d'acquérir une précieuse expérience du travail pendant vos études. Et, vous êtes parfois payé pour le travail que vous faites! Pour en apprendre plus sur l'aide gouvernementale, rendez-vous à [cibletudes.ca](http://cibletudes.ca).



## CONSEIL

*Vous pouvez présenter des demandes pour toutes les offres auxquelles vous êtes admissible. Cela peut maximiser vos chances d'augmenter le soutien financier que vous recevrez.*

- 5** **Marges de crédit des institutions financières** – La plupart des institutions financières offrent des marges de crédit spécialement conçues pour les étudiants. Une marge de crédit pour étudiant offre des limites de crédit variables à faible taux d'intérêt et à remboursement facile. N'oubliez pas que vous devrez payer votre marge de crédit en fonction de votre contrat. Assurez-vous de bien comprendre comment fonctionne votre marge de crédit!



*Vidéo : (en anglais seulement) How might a student line of credit help you? <https://www.youtube.com/watch?v=1yhPG5zFsEM>*



*Pour plus d'information, consultez le résumé graphique à <http://www.teenmentalhealth.org/transitions>. (en anglais seulement)*

## Budgéter : l'avenir vous en remercie!

L'idée d'établir et de gérer un budget peut être intimidante, ennuyante ou exigeante côté temps – particulièrement lorsque vous avez une vie étudiante.

Mais, l'exercice n'a vraiment pas besoin d'être pénible ou difficile. À sa plus simple expression, le budget sert uniquement à voir l'argent qui entre et l'argent qui sort et à déterminer la meilleure façon de faire correspondre vos dépenses à votre revenu.

Votre budget n'a pas besoin d'être un chiffrier élaboré. Vous pouvez profiter d'une vaste gamme d'outils en ligne qui facilitent la préparation d'un budget (essayez celui-ci : <https://www.rbcbanqueroyle.com/etudiant/budget-calculator/>).

Ces quelques étapes faciles vous aideront à créer un budget qui répond à vos besoins et qui vous aide à éviter les dettes imprévues.

### Étape 1 – Déterminez où va vraiment votre argent

Comme première étape de la création d'un budget, il est bon de suivre vos dépenses pendant une semaine ou deux – sans essayer de faire des changements, mais juste pour savoir avec précision où va votre argent. Garder vos transactions de dépenses faites par carte débit ou carte de crédit pendant cette période est une façon très simple d'avoir une liste détaillée de vos dépenses. Vous pouvez aussi le faire manuellement dans un cahier. Assurez-vous simplement de ne rien oublier. S'il ne repose pas sur vos dépenses réelles, votre budget ne sera pas réaliste et vous ne réussirez pas à bien le gérer. Notez donc ce café quotidien à 4 \$ ou ce déplacement Uber que vous avez dû faire parce que vous étiez en retard.

### Étape 2 – Déterminez les montants d'argent qui entrent

Indiquez les montants que vous tirez de chacune de vos sources de revenus. Placez-les en deux catégories : « montants garantis » et « montants non garantis ». Faites preuve de prudence et sous-estimez les montants qui entreront (ou vos revenus).

### Étape 3 – Additionnez toutes vos dépenses

Énumérez toutes les dépenses auxquelles vous pouvez penser (c'est ici que la liste des dépenses que vous avez faites pendant une semaine ou deux est vraiment utile). Divisez vos dépenses en deux catégories : « ce qui est nécessaire » (comme les frais de scolarité, les livres, le loyer, la nourriture) et « ce qui est agréable » (comme les divertissements, les restos). Faites preuve de prudence et surestimez les coûts. Essayez d'inclure un montant pour les épargnes ou un fonds d'urgence – même s'il s'agit d'un très petit montant.

### Étape 4 – Additionnez le tout et ajustez, au besoin

En additionnant l'argent qui entre et en le comparant à vos dépenses, vous aurez un ou l'autre des résultats suivants : un déficit, ce qui veut dire qu'il y a plus d'argent qui sort qu'il y a d'argent qui entre (c.-à-d. vous avez trop de dépenses) ou un surplus, ce qui veut dire qu'il y a plus d'argent qui entre qu'il y a d'argent qui sort (c.-à-d. que votre revenu est plus que suffisant.)

Si vous avez un déficit, il faut penser à faire des ajustements. Commencez par examiner ce que vous pourriez changer pour ne pas avoir de dettes ou pour économiser. Voici trois principales façons de s'ajuster :

- ➔ Éliminer les petits « extras » coûteux.
- ➔ Réduire certaines de vos dépenses quand vous le pouvez.
- ➔ Trouver des moyens d'augmenter votre revenu.

Budgéter c'est avant tout établir des priorités. Cela veut dire qu'il faut se poser des questions comme : qu'est-ce qui est vraiment important pour moi? De quoi est-ce que je peux me passer?

Puis-je avoir du plaisir avec mes amis sans défoncer mon budget? Suis-je à l'aise avec le fait d'accumuler des dettes pendant mes études?

Les réponses sont différentes pour chaque personne. L'important est d'établir un budget qui est réaliste et qui répond à vos besoins.

## Comment prévoir l'imprévu quand de petites choses s'accumulent?

La vie étudiante peut être remplie de défis, amusante et pleine d'imprévus. Même si avoir « vécu au bord du gouffre » peut faire d'excellentes histoires à raconter à la fin des études, lorsqu'il s'agit de votre budget, limiter les imprévus vous permettra d'avoir l'esprit plus tranquille... et de réduire votre stress quotidien!

Dans un récent sondage de la Banque Royale du Canada, près de la moitié des étudiants questionnés ont affirmé que les sorties sociales et les repas au restaurant coûtent plus cher qu'ils ne l'avaient prévu, et cette constatation s'appliquait aussi à l'épicerie et aux frais de scolarité dans une moindre mesure. Il est intéressant de noter que les étudiants qui reçoivent du soutien financier de leurs parents sont plus susceptibles de dire qu'ils n'avaient pas prévu que certains coûts seraient aussi élevés.



*Il est important de faire la distinction entre « les besoins » et « les souhaits » lorsque vous planifiez votre budget. Il y a une grande différence entre les deux. Assurez-vous de répondre d'abord à vos besoins.*

## Tirer leçon de l'histoire de Laura

*Je suis une de ces étudiantes qui, au début, n'a pas bien fait les choses côté finances. À l'argent que j'avais gagné pendant l'été, j'ai ajouté un peu d'aide financière provenant de la Banque maman et papa. L'idée me semblait bonne à ce moment-là... Bien sûr, qui ne veut pas d'argent en cadeau! Mais, je suis inévitablement tombée dans le piège et j'ai dû faire face à la redoutable conversation du « Oups, j'ai besoin de plus d'argent ». Je ne savais pas vers quel parent me tourner. Lequel des deux porterait le moins de jugement? Lequel serait le moins susceptible d'insister pour savoir où était allé l'argent? Comment les convaincre que j'étais vraiment responsable? J'avais l'impression d'avoir échoué. Je ne m'étais pas bien préparée aux réalités de la vie étudiante, à l'équilibre à atteindre entre mes études et ma vie sociale. Une partie importante de la première année d'études postsecondaires repose sur les nouveaux liens, les nouvelles amitiés et les réseaux que nous créons et qui dureront toute la vie. Étonnamment, les petits luxes — et je ne dis pas qu'il n'est pas important de se gâter — comme les cafés au lait fouettés au caramel peuvent vite faire un gros trou dans le portefeuille lorsqu'on ne fait pas attention (comme c'était mon cas).*

## Comment réduire le stress financier?

Durant vos premières semaines au collège ou à l'université, une des plus importantes choses à faire est de parler à des personnes qui sont passées par là et de faire des recherches pour déterminer combien votre année scolaire vous coûtera vraiment. Cela m'aurait aidée à mieux comprendre les coûts réels qui m'attendaient. Voici quelques conseils que j'aurais bien aimé savoir pour surveiller les petites choses et mieux gérer mes finances.



- 1 **Prévoir du temps pour la planification (en d'autres mots... faites un budget!)** – Je n'avais pas réussi à faire la distinction entre mes besoins et mes souhaits. Cela est vraiment important. Dépenser pour les souhaits peut réduire l'argent nécessaire pour répondre aux besoins. J'aurais pu utiliser une calculatrice de budget en ligne pour m'aider dans cette tâche.
- 2 **Rester vigilant** – M'inscrire aux services bancaires en ligne est une des choses que j'aurais pu faire. Certains systèmes vous envoient des alertes quand un paiement s'en vient et pour vous informer quand le solde de votre compte est bas. Cela m'aurait certainement évité bien des maux de tête.
- 3 **Penser aux coûts cachés et imprévus** – Vous pourriez être surpris par le nombre de petites choses qui s'accumulent. Les cafés dispendieux, les factures de téléphone et les sandwiches gourmets à l'heure du lunch s'additionnent et dépassent largement les sommes prévues. J'avais aussi oublié d'ajouter les coûts de certaines choses essentielles en appartement – comme les ustensiles de cuisine. Vous savez quoi? Les pinces de cuisine, la louche à soupe, le détergent pour le lave-vaisselle et l'ouvre-boîte ont tous un coût – et ces coûts s'additionnent!
- 4 **Transformer votre téléphone intelligent en portefeuille** – Il existe d'excellents outils financiers en ligne. Vous pouvez même rembourser votre ami qui a payé le souper la veille. Partager les dépenses avec vos amis est une excellente façon d'économiser, et utiliser les transferts électroniques est un moyen rapide et pratique de partager l'addition. Ou, utilisez un portefeuille mobile pour gérer vos comptes, votre carte de crédit et vos cartes-cadeaux.

Budgéter est autant une science qu'un art et, même si je me suis parfois écartée de mon budget, il est devenu vraiment utile lorsque j'ai appris à mieux m'en servir. Mettre mon plan sur papier m'a aussi incitée à me trouver un emploi à temps partiel pour avoir un peu d'argent de poche pour profiter de ma nouvelle vie sociale et moins dépendre de mes parents. Cela a été une grande leçon de vie pour moi et un grand pas vers mon autonomie.



*Nous remercions tout particulièrement la RBC Banque Royale pour l'aide apportée pour cette section.*





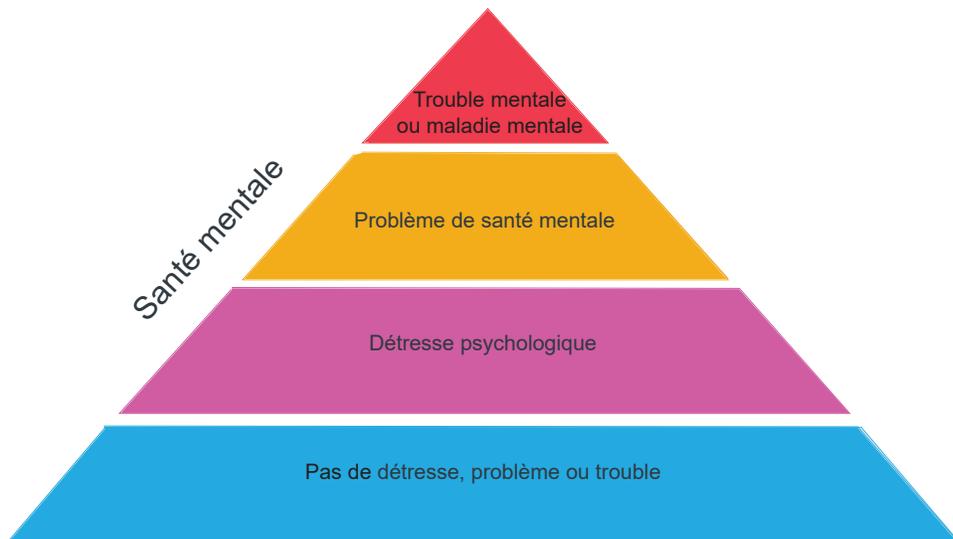
SANTÉ

# Santé mentale, stress, maladie mentale et autres sujets de préoccupation

Aujourd'hui, la plupart des Canadiens comprennent que les maladies mentales sont plus courantes qu'on le croyait – chaque année, 1 personne sur 5 développe une maladie mentale. Même si la sensibilisation est plus grande que jamais auparavant, elle ne s'accompagne pas toujours de connaissances et de compréhension. Être au courant de quelque chose ne veut pas dire le comprendre. Les gens savent que la maladie mentale peut être un problème – mais beaucoup ne comprennent pas ce que sont vraiment les maladies mentales. Ils ne savent pas non plus faire la distinction entre les symptômes de la maladie mentale et les difficultés émotionnelles et cognitives auxquelles tout humain est confronté avec les hauts et les bas de la vie. Comme cette transition dans votre vie est une période durant laquelle beaucoup d'étudiants présentent un risque plus élevé de maladie mentale, il est important de comprendre ce que sont la santé mentale et la maladie mentale et de savoir quoi faire si vous soupçonnez avoir une maladie mentale ou si vous croyez qu'un proche en souffre.

## Qu'est-ce que la maladie mentale?

Que veulent dire ces mots?



La **détresse psychologique** est normale et prévisible et tout le monde en ressent – habituellement chaque jour! Elle indique que vous devez régler le problème qui cause la détresse. Vous vous adaptez donc en apportant des changements sur vous-même ou sur ce qui vous entoure. Par exemple, comme vous êtes en retard pour votre cours du matin, vous prenez l'autobus au lieu de marcher. La fois suivante, vous vous levez une demi-heure plus tôt. La détresse psychologique n'est pas une maladie. Elle est un signal d'adaptation. Vous n'avez pas besoin de traitement pour la détresse psychologique.

---

## Qu'est-ce que la santé mentale?

Il y a de nombreuses façons de définir la santé mentale. Beaucoup de ces définitions définissent vaguement la santé mentale en utilisant des mots qui veulent dire la même chose. Cela n'est pas très utile. Voici une définition plus claire...

*« La santé mentale est un état de bon fonctionnement mental qui favorise des activités productives, des relations satisfaisantes avec les autres et la capacité de changer et de faire face à l'adversité. »*

*- (Traduction libre) – U.S. Surgeon General (1999)*

Avoir une bonne santé mentale ne veut pas dire ne pas se sentir triste, malheureux, contrarié, en colère, etc. Souvent, ces états émotionnels sont en fait un signe de bonne santé mentale.

Un **problème de santé mentale** est une difficulté affective, de la pensée ou du comportement (ou les trois) considérable qui vous cause d'importants défis de vie et qui vous oblige habituellement à demander de l'aide à vos amis, à votre famille ou à des personnes en qui vous avez confiance. Un exemple est le deuil que vous vivez à la mort d'un être cher ou la période d'adaptation qui suit un déménagement dans un endroit inconnu. Un problème de santé mentale n'est pas une maladie. Il est le signe que vous avez de la difficulté à vous adapter, mais que cela pouvait être prévisible compte tenu de l'ampleur du facteur de stress. Vous aurez davantage besoin du soutien de votre famille et de vos amis et vous pourriez trouver utile de recevoir l'aide d'un psychothérapeute ou d'un guide religieux ou spirituel. Vous n'avez pas besoin d'un traitement médical pour un problème de santé mentale.

On parle de **maladie mentale** quand la personne est incapable de fonctionner dans sa vie quotidienne en raison de la façon dont son cerveau contrôle ses pensées, ses émotions et ses comportements. On la diagnostique comme toutes les maladies. Si vous souffrez d'une maladie mentale, vous avez besoin d'avoir rapidement accès à un traitement efficace fondé sur des données probantes et dispensé par un professionnel de la santé qualifié.

Comme vous pouvez le voir dans le diagramme, ces quatre catégories sont des composantes distinctes de la santé mentale et elles ne s'excluent pas mutuellement. Une personne peut vivre de la détresse psychologique, un problème de santé mentale et une maladie mentale en même temps. Une personne peut avoir une bonne santé mentale et un problème de santé mentale en même temps! Une personne peut avoir une bonne santé mentale et une maladie mentale en même temps, tout comme une personne peut être en bonne santé physique et avoir une maladie. Il est essentiel de comprendre la différence entre ces composantes pour obtenir le type d'aide requis si vous en avez besoin (p. ex. un traitement si vous avez une maladie mentale). Pour la détresse psychologique, il vous suffit de comprendre la réaction au stress, de bien la gérer et d'acquérir de saines compétences d'adaptation que vous développez en faisant face aux défis de la vie plutôt qu'en les évitant. Les problèmes de santé mentale peuvent exiger de l'aide additionnelle et du soutien, mais le soutien de la famille et des amis est souvent suffisant. Il arrive fréquemment que l'aide d'un psychothérapeute ou d'un guide religieux ou spirituel soit utile. Par contre, les maladies mentales exigent un traitement dispensé par un professionnel de la santé qualifié.

Les pages qui suivent présentent de l'information sur certains types de maladies mentales plus souvent diagnostiquées à ce moment précis de la vie. Si vous avez une meilleure compréhension de la maladie mentale, vous reconnaîtrez plus facilement certains symptômes que vous avez ou que vous observez chez les autres. Demander de l'aide rapidement est une partie importante des démarches nécessaires pour aller mieux.

## Stress

Nous utilisons le mot stress comme diminutif de réaction au stress, qui est la façon pour votre cerveau et votre corps de vous dire que vous avez un défi à relever ou un problème à régler. C'est le signal à la base de l'adaptation et la clé pour développer la résilience.

### Comprendre et gérer la réaction au stress

La réaction au stress est la façon dont notre cerveau nous dit qu'il y a un problème à régler dans notre environnement. C'est le signal qui nous pousse à nous adapter et à devenir plus résilients. Le mot « stress » est utilisé comme diminutif pour parler du concept de la réaction au stress, mais il a pris une connotation négative qui nous amène à penser à notre réaction au stress (et à la gérer) d'une façon qui n'aide pas. **Décrire nos expériences au moyen d'un langage clair aide à utiliser la réaction au stress pour favoriser, plutôt que diminuer, notre santé et notre santé mentale.** De plus, les gens utilisent souvent le mot « anxiété » lorsqu'ils parlent de réaction au stress. Pourtant, l'anxiété est un état constant d'hyperexcitation qui se distingue de la réaction au stress.

### Le mythe du stress maudit

Jusqu'à tout récemment, la plupart des gens croyaient que la réaction au stress était nocive et qu'il fallait par conséquent l'éviter le plus possible. Les médias et le marketing nous ont bombardés d'idées nous laissant croire que le stress est notre ennemi et que nous devons nous concentrer à l'éviter ou à le diminuer. Il suffit de taper « antistress » dans Google pour voir à quel point cette perception est répandue et pour constater combien de produits sont commercialisés comme étant essentiels pour réduire le stress! La réalité? **La majeure partie du stress que nous vivons chaque jour est en fait bénéfique pour nous et l'éviter peut être nocif.** Le seul stress qui peut vraiment nous faire du tort est le stress toxique – comme les mauvais traitements, la négligence, la violence, la pauvreté – particulièrement s'il est vécu pendant de longues périodes. Qu'en est-il du stress quotidien habituel? En fait, il nous rend plus forts. Chaque fois que a) vous vivez une situation stressante et que b) vous réussissez à la surmonter, vous devenez plus fort et plus résilient. Vous apprenez à mieux relever les défis de la vie et vous développez des compétences que vous pouvez ensuite utiliser plus tard. Ainsi, la prochaine fois qu'un facteur de stress semblable se présentera, vous serez mieux outillé pour y faire face et le stress sera probablement moins intense que la fois précédente. **Le secret n'est pas de simplement réduire la quantité de stress que vous vivez, mais d'apprendre à mieux faire face au stress inévitable de la vie.** Voici une mise en garde contre le fait d'éviter le stress ou de s'attendre à ce que quelqu'un d'autre change votre environnement pour ne pas que vous ayez à vivre un stress – ces deux façons de faire peuvent vous nuire. Si vous évitez le stress ou si vous vous attendez à ce que quelqu'un d'autre règle le problème que votre réaction au stress a cerné, vous ne développez pas les compétences dont vous avez besoin pour surmonter les défis de la vie quotidienne. Avec le temps, cela peut vous amener à vous sentir inutile et constamment stressé. Vous échangez alors l'acquisition d'une résilience à long terme pour un soulagement à court terme. Vous n'en ressortirez pas gagnant.



Pour en savoir plus, regardez ce TedTalk de Kelly McGonigal (en anglais seulement) : <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>



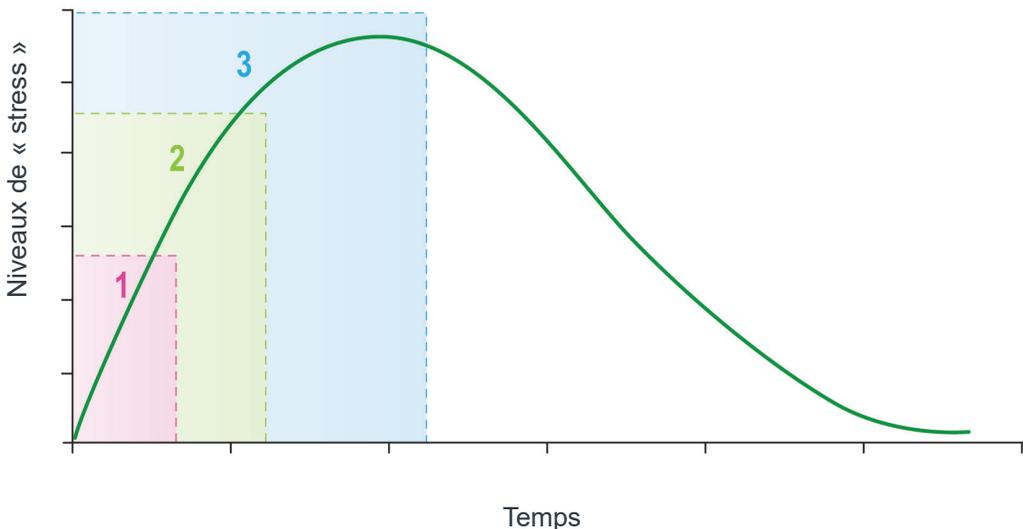
*La plupart des gens n'ont pas l'anxiété des examens. Ils vivent plutôt la réaction de stress normale qui précède un examen. C'est un signal qui vous indique que vous devez mettre au point des solutions pour réussir à exécuter la tâche. Comment allez-vous vous préparer pour donner votre maximum? Quelles compétences devez-vous acquérir pour mieux relever ce défi?*

Voici une bonne nouvelle : même si vous êtes devenu expert dans l'art d'éviter le stress ou si vous avez appris à vous sentir dépassé ou impuissant face au stress, vous pouvez inverser la tendance et développer des façons plus saines de gérer votre stress. Vous pouvez transformer votre stress pour qu'il devienne votre ami plutôt que votre ennemi.

## Trois étapes pour une saine gestion du stress

Vous pouvez déterminer comment gérer votre réaction au stress d'une façon saine qui favorise l'adaptation et qui aide à développer la résilience. Regardez le diagramme suivant de la courbe habituelle de réaction au stress quotidien. Comme vous pouvez le voir, en réponse à un défi (facteur de stress) qui se présente dans votre environnement (p. ex. faire un examen, ne pas être accepté dans l'équipe à laquelle vous vouliez vous joindre, avoir une mauvaise note, vous disputer avec un ami ou un partenaire, etc.), votre cerveau et votre corps réagissent par un signal qui vous dit qu'il y a un problème que vous devez régler. Remarquez que la courbe de réaction au stress augmente, atteint un sommet, puis redescend graduellement. Il y a sur cette courbe trois points de gestion du stress, et chacun d'entre eux devrait être utilisé pour vous aider à gérer efficacement la situation.

Trois choses à faire - La courbe  
Courbe de réaction au stress



- 1** À cette étape, l'accent est mis sur la façon dont vous pensez à votre expérience de réaction au stress. La recherche indique que si le signal est perçu comme étant négatif (p. ex. je me sens stressé; je n'y arriverai pas; cela me dépasse), la réaction du corps est malsaine et pousse la personne à éviter la situation ou à s'attendre à ce que quelqu'un d'autre règle le problème pour elle. Par contre, si le signal est perçu comme étant positif (p. ex. je suis mis au défi de régler le problème; mon cerveau et mon corps se préparent pour m'aider à relever cet important défi; etc.), la réaction du corps est saine et pousse la personne à se préparer à s'adapter et à changer, soit le but premier de la réaction au stress.
- 2** À cette étape, l'accent est mis sur la détermination du problème et l'élaboration de solutions pour le régler. Par exemple : la réaction au stress liée à un examen à venir peut pousser la personne à demander de l'aide pour développer sa capacité d'étudier ou à rencontrer un professeur ou un chargé de cours pour revoir certains concepts qu'elle ne comprend pas bien. Lorsque vous réglez le problème que la réaction au stress a cerné, le problème disparaît. Et, vous avez acquis une nouvelle compétence que vous pourrez utiliser plus tard. Vous avez réussi à vous adapter.
- 3** À cette étape, l'accent est mis sur l'intensité de la réaction au stress. Parfois, notre réponse au stress peut nous sembler assez intense (particulièrement si nous avons l'habitude d'éviter le stress) et des techniques conçues pour diminuer notre réaction au stress peuvent être utiles. C'est le moment d'utiliser la technique de la respiration en boîte, qui sollicite le contrôle de votre diaphragme pour diminuer le signal de stress. Vous pouvez apprendre à la faire et vous exercer jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle. Lorsque vous maîtriserez la technique, vous pourrez la mettre en application dans des situations de réaction au stress intense, et ce, sans que personne ne le remarque. Et, vous savez quoi? De nombreux produits et programmes sophistiqués et coûteux vendus pour réduire le stress utilisent cette technique. Vous pouvez pourtant l'apprendre et l'utiliser gratuitement!



---

Consultez le site Web suivant pour une excellente description de la technique et un outil interactif à utiliser pour la mettre en application.

<http://quietkit.com/box-breathing/> (en anglais seulement)

En plus des techniques décrites ci-dessus que vous pouvez utiliser en présence d'un facteur de stress, vous pouvez faire différentes choses pour vous aider à vous détendre et à apprécier la vie. Ces techniques souvent qualifiées d'« antistress » peuvent coûter très cher lorsqu'on se tourne vers quelqu'un. Pourtant, vous pouvez simplement déterminer ce qui vous convient le mieux et le faire vous-même. Il est toutefois important de vous rappeler que ce qui vous convient le mieux maintenant est appelé à changer, puisqu'il ne s'agit pas d'un processus à faire une seule fois. N'ayez pas peur d'essayer autre chose. Votre cerveau vous indiquera rapidement ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Le tableau de la page suivante vous indique différentes façons **qui peuvent vous aider à gérer les défis de la vie quotidienne.**



*Pour plus d'information sur la façon d'obtenir de l'aide, consultez la section « Obtenir de l'aide » (à la page 136).*

STRATÉGIES UTILES	POURQUOI?
Déterminez ce qu'est vraiment le problème	Prenez le temps de réfléchir à la situation qui vous cause du stress. Quel aspect de la situation vous dérange le plus? Quel est le vrai problème? Déterminer quel est le problème est une étape importante pour pouvoir trouver une solution.
Examiner les solutions	Y a-t-il une solution pour le problème? Rappelez-vous que même une solution difficile est une solution. Résoudre le problème est toujours la meilleure stratégie d'adaptation, même quand cela est difficile ou que cela prend beaucoup de temps. Demandez l'aide des gens. Après tout, c'est comme ça que les humains règlent les problèmes depuis des siècles.
Accepter ce qu'on ne peut pas changer	S'il n'y a pas de solution et que vous ne pouvez pas changer la situation, vous devez simplement l'accepter et passer à autre chose. Considérez que cette porte est fermée et commencez à en chercher une autre que vous pourriez pouvoir ouvrir.
Être réaliste	Essayez de mettre les choses en contexte. Ce ne sont pas tous les facteurs de stress qui sont la fin du monde. Demandez-vous si cela vous préoccupera vraiment dans une semaine, un mois ou un an. Si cette situation touchait votre ami, verriez-vous les choses différemment? Quel conseil lui donneriez-vous?
Prendre conscience de ses sentiments	Il est correct d'être en colère ou bouleversé à l'occasion. Vous n'avez pas à refouler vos sentiments. Souvent, l'on se sent beaucoup mieux après avoir admis que quelque chose nous dérange. Mais, n'arrêtez pas là. Comment pouvez-vous mobiliser votre énergie pour relever le défi? Passez du sentiment à la pensée. Passez de problème que vous vivez au problème que vous réglez.
Établir de saines relations	Chaque fois que vous vivez un stress, en parler à vos amis et votre famille peut faire une grande différence. Développer de saines relations avec des personnes sur qui vous pouvez compter est une partie importante de la préparation nécessaire pour gérer le stress. De plus, beaucoup de personnes ont vécu ce que vous vivez. Elles peuvent donc vous offrir du soutien en plus de vous suggérer des stratégies qui pourraient vous aider à relever les défis auxquels vous faites face.
Limiter ou éviter la drogue et l'alcool	Boire de façon abusive ou prendre de la drogue ne réglera pas le problème. En plus de n'être que des solutions temporaires, l'alcool et la drogue nuisent à votre capacité de prendre de bonnes décisions. Quand l'effet de la substance disparaît, vos problèmes sont toujours là et votre stress peut être encore beaucoup plus grand. La consommation abusive d'alcool et de drogue peut aussi causer de nombreux problèmes de santé physique et mentale.
Avoir une saine alimentation	Un régime alimentaire bien équilibré vous rend plus fort mentalement et physiquement. Il donne à votre corps l'énergie dont il a besoin pour réussir. Limitez les aliments riches en gras et en sucre, de même que ceux qui sont grandement transformés. Cela n'est pas toujours facile – surtout si vous mangez à la cafétéria et vous nourrissez de macaroni au fromage en boîte. Pour de l'aide sur la saine alimentation, consultez : <a href="https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/">https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/</a> .
Être actif	<p>Être actif est une des meilleures façons de vous détendre et d'éliminer le stress. L'activité physique est bonne pour l'esprit et le corps. La recherche indique que pour obtenir le plus d'impact, la clé consiste à faire 30 minutes par jour d'activité physique d'intensité élevée (p. ex. aller courir, jouer au soccer, faire un cours de cardiovélo ou d'exercices aérobiques). Si vous n'êtes pas rendu là, commencez par de simples décisions comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marcher pour aller à vos cours ou pour aller rencontrer des amis si possible;</li> <li>• descendre de l'autobus un arrêt ou deux avant le vôtre ou stationner plus loin du campus et marcher pour vous y rendre;</li> <li>• prendre les escaliers chaque fois que cela est possible;</li> <li>• aller faire une promenade avec un ami plutôt que d'aller prendre un café ou un verre.</li> </ul> <p><i>Rappelez-vous que l'activité physique n'a pas pour but de perdre du poids ou de maintenir votre poids –elle vise plutôt à renforcer votre corps, votre cœur, vos poumons et votre cerveau maintenant et pour l'avenir.</i></p>
Gérer son temps	Apprenez à mettre à votre horaire les travaux à faire et les responsabilités quotidiennes à assumer – cela vous aidera à être plus productif et évitera que vous vous sentiez dépassé. Lorsque vous savez que vous avez le temps de faire tout ce que vous avez à faire, votre journée est plus facile à gérer.

STRATÉGIES UTILES	POURQUOI?
Dormir	<p>De bonnes nuits de sommeil sont essentielles pour avoir une santé mentale et physique optimale. Pour la plupart des gens, l'idéal est d'avoir de huit à neuf heures de sommeil par nuit, mais vous savez le nombre d'heures qui vous conviennent. Bien que passer des nuits blanches semble une expérience essentielle de la vie collégiale ou universitaire, étudier à l'excès est moins efficace que d'avoir une bonne nuit de sommeil et de réviser les principaux points le lendemain matin.</p> <p>Si vous avez du mal à dormir, vous pourriez devoir travailler votre « hygiène du sommeil ». Cela comprend des choses comme aller au lit et se lever à peu près à la même heure chaque jour, avoir une routine de préparation au sommeil et éviter les écrans (p. ex. téléphone, tablette, télé ou ordinateur) au moins une heure avant d'aller au lit. Pour vous aider à avoir une bonne hygiène du sommeil, consultez : <a href="http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/">http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/</a>.</p>



## Maladie mentale

À un moment donné ou à un autre, la plupart des gens disent des choses comme les suivantes en faisant référence à des événements de la vie quotidienne tout à fait normaux : « Je suis tellement déprimé », « C'est mon anxiété qui parle », « Elle est tellement obsessionnelle-compulsive (ou TOC) », « Je suis en état de stress post-traumatique » ou « Je suis tellement traumatisé ». Même si ces commentaires sont souvent faits sans mauvaises intentions, ils peuvent nuire à la capacité des gens de comprendre ce que ces troubles signifient vraiment et à leur capacité de faire la distinction entre une gamme d'émotions normales et prévisibles et les symptômes d'une maladie mentale. **En utilisant des termes cliniques pour décrire des émotions ou des comportements normaux, nous réduisons l'importance des mots et il devient alors plus difficile pour la personne qui souffre du trouble en question de sentir qu'elle est prise au sérieux.** Inversement, en utilisant des termes cliniques à des fins non cliniques, nous risquons de rendre pathologiques des émotions tout à fait normales – et de laisser croire à la personne qu'elle souffre d'une maladie mentale alors que ce n'est pas le cas. Faire attention au langage que nous utilisons et choisir parmi les nombreux mots non spécifiques et non cliniques qui existent pour décrire nos émotions et comportements est une façon de développer ses connaissances de base en matière de santé mentale.

Pour chaque maladie mentale de la présente section, nous fournissons un aperçu des symptômes courants. Celui-ci vous aidera à comprendre en quoi la maladie est différente d'une expérience de vie normale et quand il y a lieu de vous inquiéter. Si les symptômes présentés pour une maladie mentale ressemblent à ce que vous vivez (ou à ce que vit quelqu'un que vous connaissez), consultez le lien indiqué pour obtenir plus d'information (y compris sur les causes possibles et les traitements factuels). Assurez-vous aussi de parler de ce que vous vivez à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale qualifié.

*Veillez noter qu'il ne s'agit pas d'une liste complète des maladies mentales, mais plutôt d'une liste des maladies mentales les plus susceptibles de se développer à cette période de votre vie.*

## Dépression

La dépression touche environ 7 % des personnes au cours d'une année. Elle commence souvent pendant l'adolescence. Ce n'est PAS la même chose que d'avoir des émotions négatives, même si ces émotions durent un certain temps. La dépression se caractérise toujours par d'importantes difficultés constatées dans le fonctionnement quotidien (comme s'isoler de ses amis, avoir du mal avec les travaux scolaires, etc.).

## Symptômes

Un épisode dépressif caractérisé (EDC) doit durer au moins deux semaines. Vous vous sentez alors triste ou déprimé presque toute la journée et presque chaque jour.

Vous pourriez aussi avoir la plupart des symptômes suivants :

- ➔ Manger beaucoup plus ou beaucoup moins que d'habitude
- ➔ Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins que d'habitude
- ➔ Bouger avec agitation ou ne presque pas bouger
- ➔ Vous sentir très fatigué et manquer d'énergie
- ➔ Perdre le sentiment du plaisir ou de la joie

- 
- ➔ Vous sentir bon à rien, désespéré ou coupable
  - ➔ Avoir du mal à vous concentrer ou à prendre des décisions
  - ➔ Perdre intérêt aux activités habituellement appréciées
  - ➔ Penser à la mort et à mourir, y compris des pensées et des plans suicidaires
  - ➔ Faire une tentative de suicide

Ces symptômes doivent être importants et persistants. (Par exemple, se sentir fatigué signifie tellement fatigué que vous devez vous pousser pour fonctionner. Ce n'est pas le genre de fatigue ressentie lorsque vous avez travaillé de longues heures et que vous n'avez pas assez dormi.) Ces symptômes, qui ne s'expliquent pas par une cause évidente, vous empêchent de bien fonctionner dans vos études, au travail ou dans vos relations.



Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/depression/> (en anglais seulement)

## Trouble bipolaire

Le trouble bipolaire touche environ 1 % des personnes au cours de leur vie et il commence souvent avant l'âge de 25 ans.

La personne qui souffre du trouble bipolaire a des épisodes dépressifs caractérisés et des épisodes maniaques ou hypomaniaques.

### Symptômes

Un épisode dépressif caractérisé qui dure au moins deux semaines et durant lequel vous vous sentez triste ou déprimé presque toute la journée et presque chaque jour.

Vous pourriez aussi avoir la plupart des symptômes suivants :

- ➔ Manger beaucoup plus ou beaucoup moins que d'habitude
- ➔ Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins que d'habitude
- ➔ Bouger avec agitation ou ne presque pas bouger
- ➔ Vous sentir très fatigué et manquer d'énergie
- ➔ Perdre le sentiment du plaisir ou de la joie



Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/bipolar-disorder/> (en anglais seulement)

- Vous sentir bon à rien, désespéré ou coupable
- Avoir du mal à vous concentrer ou à prendre des décisions
- Perdre intérêt aux activités habituellement appréciées
- Penser à la mort et à mourir, y compris des pensées et des plans suicidaires
- Faire une tentative de suicide

Un épisode maniaque qui dure au moins une semaine, durant lequel vous êtes extrêmement de bonne humeur ou irritable et pendant lequel vous êtes beaucoup plus actif et énergique que d'habitude.

Vous aurez aussi la plupart des symptômes suivants :

- Vous sentir très confiant, comme si vous pouviez faire n'importe quoi (même si c'est impossible).
- Avoir l'impression de ne pas avoir besoin de dormir et ne pas dormir beaucoup.
- Être très bavard (comme s'il y avait en vous une accumulation de mots qui doivent sortir) et parler beaucoup plus et beaucoup plus rapidement que d'habitude.
- Avoir l'impression que vos pensées s'emballent et que vos idées passent d'une à l'autre très rapidement.
- Vous sentir facilement distrait par de petits détails sans importance.
- Ne pas rester en place et être motivé à faire les choses, souvent sans buts précis.
- Avoir l'impression que rien ne peut mal aller, même si ce que vous faites comporte de grands risques, comme avoir des relations sexuelles non protégées, consommer des drogues, dépenser ou gaspiller votre argent.
- Avoir des illusions (fausses croyances) ou des hallucinations.

Ces symptômes doivent être importants et persistants et vous empêcher de bien fonctionner dans vos études, au travail ou dans vos relations. Ces symptômes ne s'expliquent pas par une cause évidente.

*Parfois, la personne a des épisodes hypomaniaques, soit des épisodes moins intenses que les épisodes maniaques. Les personnes qui souffrent du trouble bipolaire de type I ont des épisodes maniaques et celles qui souffrent du trouble bipolaire de type II ont des épisodes hypomaniaques.*



*Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/bipolar-disorder/> (en anglais seulement)*



## Trouble d'anxiété sociale

Le trouble d'anxiété sociale touche environ 4 % des jeunes entre 15 et 24 ans.

### Symptômes

Peur intense, qui dure au moins six mois, des situations sociales dans lesquelles les gens pourraient vous juger ou dans lesquelles vous pourriez vous sentir embarrassé.

- ➔ Évitement de ces situations quand cela est possible.
- ➔ Peur ou anxiété beaucoup plus grande qu'elle ne devrait l'être en présence de ce type de menaces.

Ces symptômes doivent être importants et persistants et vous empêcher de bien fonctionner dans vos études, au travail ou dans vos relations. Ces symptômes ne s'expliquent pas par une cause évidente.



*Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/social-anxiety-disorder> (en anglais seulement)*

## Trouble panique

Le trouble panique touche environ 2% des jeunes entre 15 et 24 ans.

### Symptômes

Crises de panique intenses incontrôlables qui se produisent **sans raison évidente**. Les crises de panique sont des sentiments intenses de peur qui sont à leur maximum pendant environ 10 minutes. Elles peuvent comprendre ce qui suit.

- ➔ Battements de cœur très rapides
- ➔ Transpiration, frissons ou bouffées de chaleur
- ➔ Tremblement ou agitation
- ➔ Impression de ne pas pouvoir respirer ou d'étouffer
- ➔ Douleur dans la poitrine
- ➔ Nausée
- ➔ Étourdissement ou perte de conscience
- ➔ Impression de ne pas être dans son propre corps et de s'observer en état de crise
- ➔ Engourdissements ou picotements
- ➔ Peur de perdre le contrôle, de devenir fou ou même de mourir

Vous pourriez avoir peur de faire une autre crise de panique et éviter les endroits d'où il est difficile

---

de se sauver. Cela peut vous empêcher de bien fonctionner dans vos études, au travail ou dans vos relations. Ces symptômes ne s'expliquent pas par une cause évidente.



*Avoir des crises de panique ne veut pas dire que vous souffrez du trouble panique.*



*Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/panic-disorder/> (en anglais seulement)*

## Trouble d'anxiété généralisée (TAG)

Le trouble d'anxiété généralisée touche environ 9 % des gens au cours de leur vie, et deux fois plus de femmes que d'hommes.

### Symptômes

Inquiétude excessive et persistante face à de nombreux sujets qui dure au moins 6 mois.

Vous aurez aussi la plupart des symptômes suivants :

- ➔ Agitation, impression d'être à bout
- ➔ Difficulté à avaler
- ➔ Difficulté à vous concentrer
- ➔ Difficulté à vous endormir
- ➔ Tremblements ou secousses musculaires
- ➔ Bouffées de chaleur
- ➔ Nausée
- ➔ Impression de vertige
- ➔ Besoin fréquent d'aller à la toilette
- ➔ Facilité à vous sentir effrayé
- ➔ Anticipation des pires résultats, peu importe la situation
- ➔ Préoccupations et inquiétudes excessives par rapport aux activités de la vie quotidienne

Ces symptômes doivent être importants et persistants et vous empêcher de bien fonctionner dans vos études, au travail ou dans vos relations. Ces symptômes ne s'expliquent pas par une cause évidente. Rappelez-vous toutefois que l'anxiété n'est pas la même chose que la réaction au stress.



*Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/generalized-anxiety-disorder/> (en anglais seulement)*

## Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) touche environ 1 à 2 % des Canadiens au cours de leur vie. Il commence souvent à la fin de l'enfance chez les garçons et un peu plus tard chez les filles.

### Symptômes

La personne atteinte d'un TOC a des obsessions, des compulsions, ou les deux, et cela peut causer beaucoup de détresse, exiger beaucoup de temps et l'empêcher de bien réussir dans ses études, au travail ou dans ses relations. Ces symptômes doivent être importants et persistants et ils vont au-delà de bien ranger, d'être minutieux, précis et super organisé.

Les obsessions sont des pensées fréquentes qui semblent être hors de votre contrôle et qui vous causent considérablement de détresse et d'anxiété. Elles peuvent être réalistes ou non. En voici des exemples.

- ➔ La contamination par les microbes
- ➔ Le doute d'avoir posé ou non un geste (p. ex. ai-je verrouillé la porte avant?)
- ➔ Le fait de placer les choses dans un ordre précis
- ➔ L'impulsion de commettre un acte violent
- ➔ Etc.

Les compulsions sont des comportements ou rituels répétitifs et fréquents. Même si les compulsions sont une façon de réduire l'anxiété causée par les obsessions, elles les aggravent à long terme. Il est très difficile de résister aux compulsions. En voici des exemples.

- ➔ Laver ou nettoyer
- ➔ Vérifier si quelque chose a été fait
- ➔ Mettre les choses dans un ordre précis
- ➔ Compter les objets
- ➔ Répéter les gestes
- ➔ Demander d'être rassuré



Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/obsessive-compulsive-disorder-ocd/> (en anglais seulement)

---

## Trouble du stress post-traumatique (TSPT)

Au Canada, environ 5 à 7 % des gens auront un trouble de stress post-traumatique (TSPT) au cours de leur vie. Le TSPT touche plus souvent les femmes que les hommes. Si vous avez vécu dans un environnement dangereux (comme en zone de guerre), vous êtes plus susceptible de développer un TSPT.

### Symptômes

Ces symptômes doivent être importants, persistants et découler d'un événement grave ou potentiellement mortel, que la personne a vécu ou dont elle a été témoin. Il ne faut pas confondre ces symptômes avec la réaction aiguë à un facteur de stress qui se produit naturellement à la suite d'un stress intense et menaçant. Le TSPT ne découle pas de circonstances difficiles courantes, comme la mort d'un proche, le divorce des parents ou la perte d'un emploi. Il est maintenant à la mode d'étiqueter pratiquement toutes les situations négatives difficiles de la vie comme étant un « traumatisme », mais cela n'est pas vrai.

Remarquez que vous ne pouvez pas développer un TSPT sans avoir vécu un événement traumatisant ou sans en avoir été témoin (ou, dans une moindre mesure, sans en avoir entendu parler); toutefois, la majorité des personnes qui ont vécu un tel événement traumatisant ou qui en ont été témoins ne développent pas un TSPT.

Symptômes intrusifs comme les suivants :

- ➔ Souvenir récurrent, involontaire et envahissant de l'événement
- ➔ Rêves bouleversants récurrents liés à l'événement
- ➔ Flashbacks de l'événement
- ➔ Détresse psychologique ou trouble émotionnel intense ou prolongé en cas d'exposition à quelque chose qui rappelle l'événement
- ➔ Évitement de tout ce qui rappelle l'événement
- ➔ Difficulté à se rappeler certains aspects de l'événement; pensées et croyances déformées ou irréalistes au sujet de l'événement; sentiment de détachement ou d'indifférence; émotions négatives excessives et absence d'émotions positives
- ➔ Explosions de colère, comportement irresponsable ou autodestructeur, conscience excessive du cadre environnant et difficulté à se concentrer ou à dormir

Ces symptômes sont sévères et durent plus d'un mois. Ils font en sorte qu'il est difficile pour vous de bien fonctionner dans vos études, au travail et dans vos relations.



Pour plus d'information : <https://www.ptsd.va.gov/public/index.asp>  
(en anglais seulement)

## Schizophrénie

La schizophrénie touche environ 1 % des gens au cours de leur vie et elle commence habituellement avant 25 ans.

### Symptômes

Les symptômes qui suivent doivent être importants, persistants et aller au-delà de l'expérience quotidienne habituelle.

- ➔ **Idées délirantes** – Croyance en quelque chose qui n'est pas vraie, même s'il y a des preuves.
- ➔ **Hallucinations** – Entendre, voir ou sentir quelque chose qui n'a pas lieu dans les faits.
- ➔ **Autres symptômes**
  - ➔ Pensées ou discours désorganisés difficiles à comprendre ou à suivre
  - ➔ Mouvement anormal (répétitif ou bizarre) ou manque de mouvement (rigidité complète)
  - ➔ Absence d'émotions ou émotions atténuées
  - ➔ Diminution des activités ayant un but ou un objectif
  - ➔ Diminution de la capacité de ressentir du plaisir
  - ➔ Diminution de l'intérêt face à l'interaction sociale ou émergence d'interactions inhabituelles

Ces symptômes se développent souvent lentement, avec le temps, et vous empêchent de bien fonctionner dans vos études, au travail ou dans vos relations. Aucune cause évidente n'explique ces symptômes.

## Troubles de l'alimentation

Les troubles de l'alimentation touchent environ 3 % des Canadiens au cours de leur vie. Ils comprennent l'anorexie mentale (AM), la boulimie nerveuse, l'hyperphagie boulimique et d'autres troubles alimentaires spécifiés et non spécifiés. Même s'ils sont beaucoup plus courants chez les femmes, les troubles de l'alimentation peuvent aussi toucher les hommes.

### Symptômes

Devenir concentré sur son poids et ses habitudes alimentaires au point que cela perturbe vos émotions, vos pensées, votre comportement et tous les aspects de votre vie.

---

Selon le trouble que vous avez, vous pourriez :

- ➔ Utiliser des stratégies malsaines pour tenter de réduire votre poids.
- ➔ Sentir que vous perdez le contrôle lorsque vous mangez.
- ➔ Fonder la majeure partie de votre estime de soi et de votre propre valeur sur votre apparence ou votre poids.
- ➔ Avoir un sentiment de tristesse et de déprime la plupart du temps.



*Pour plus d'information : <http://keltyeatingdisorders.ca/> (en anglais seulement)*

## Consommation problématique de drogue et d'alcool

Beaucoup de gens ont une consommation problématique de drogue et d'alcool et cela peut avoir des répercussions non seulement sur vous, mais sur les personnes qui vous entourent. Si quelqu'un dans votre famille a des problèmes de consommation abusive d'alcool ou de drogue, vous pourriez être à risque vous aussi.

### Symptômes d'un trouble lié à la consommation d'une substance

Consommation d'alcool ou de drogue qui nuit à votre capacité de bien fonctionner dans vos études, au travail ou dans vos relations.

Au moins deux des symptômes suivants au cours d'une période d'un an :

- ➔ Avoir un besoin maladif d'alcool ou de drogue.
- ➔ Consommer plus d'alcool ou de drogue que vous en aviez l'intention.
- ➔ Avoir de la difficulté à réduire la quantité d'alcool ou de drogue que vous consommez.
- ➔ Passer beaucoup de temps à essayer d'obtenir ou de consommer de l'alcool ou de la drogue ou à vous remettre après en avoir consommé.
- ➔ Ne pas faire ce que vous devez faire à la maison, dans vos études ou au travail en raison de la consommation d'alcool ou de drogue.
- ➔ Continuer à boire ou à consommer de la drogue, même si cela cause ou aggrave des problèmes sociaux, physiques ou psychologiques.
- ➔ Constamment choisir la consommation d'alcool ou de drogue plutôt que d'autres activités liées à la vie sociale, au travail ou aux loisirs.
- ➔ Consommer de l'alcool ou des drogues dans des situations où cela peut vous nuire.
- ➔ Avoir besoin de consommer plus d'alcool ou de drogue qu'avant pour obtenir le même effet.
- ➔ Vivre un sevrage à l'arrêt de la consommation d'alcool ou de drogue.



Pour plus d'information : <http://www.ccsa.ca/fr>

## Autres sujets de préoccupation

### Automutilation

L'automutilation et les actes autodestructeurs sont des stratégies d'adaptation malsaines souvent utilisées pour faire face à des émotions accablantes. Même si le but n'est pas d'essayer de mourir ni de tenter de se suicider, l'automutilation peut entraîner un décès involontaire. Habituellement, une personne qui s'automutile doit apprendre de nouvelles stratégies d'adaptation saines (souvent dans le cadre de séances de counseling ou de psychothérapie) avant d'être capable d'arrêter l'automutilation.

#### Signaux d'alerte

- ➔ Coupures, brûlures, égratignures ou bleus inexplicables ou mal expliqués, particulièrement sur les bras, les jambes et le ventre.
- ➔ Vêtements qui couvrent la majeure partie du corps et qui sont inappropriés pour le temps qu'il fait ou pour la situation (p. ex. manches longues et pantalons lors d'une journée très chaude).
- ➔ Accumulation de rasoirs, de couteaux et d'autres objets pouvant être utilisés pour s'automutiler.



Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/understanding-self-injury-self-harm/> (en anglais seulement), <http://sioutreach.org/> (en anglais seulement), <http://insync-group.ca/for-youth/> (en anglais seulement)

### Suicide

Même si le suicide est rare (environ 5 sur 100 000 adolescents canadiens), il s'agit d'une des principales causes de décès chez les jeunes. La plupart des personnes qui font une tentative de suicide ont une maladie mentale et le traitement efficace de cette maladie mentale est une des étapes les plus importantes pour réduire le risque de mort par suicide.

#### Signaux d'alerte

- ➔ Sentiment intense et persistant de désespoir et de tristesse
- ➔ Obsession de la mort et du passage de la vie à la mort
- ➔ Perte d'intérêt dans les activités habituelles
- ➔ Repli sur soi en s'éloignant de la famille et des amis
- ➔ Paroles indiquant ce qui arrivera après
- ➔ Dons de choses précieuses



Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/learn/suicide/> (en anglais seulement), <http://rightbyyou.ca/fr>, <http://suicideprevention.ca/> (en anglais seulement)

Si vous avez des pensées persistantes de suicide (ou si une personne que vous connaissez en a), il s'agit d'un signe indiquant un besoin d'aide. Confiez-vous à un membre de la famille, à un ami digne de confiance ou à un mentor et demandez de l'aide le plus rapidement possible au service de santé des étudiants de votre établissement d'enseignement. Si vous vous sentez accablé par des pensées suicidaires (ou si un proche se sent ainsi), allez immédiatement au service d'urgence d'un hôpital (ou amenez-y votre proche). Rappelez-vous que la plupart des personnes qui ont des pensées suicidaires intenses et persistantes ne meurent pas de suicide, puisque de l'aide est disponible.

## Jeu

Même si beaucoup de gens peuvent jouer sans avoir de problèmes, certains étudiants mettent en péril d'importantes sommes d'argent en jouant au casino et en ligne.

### Signaux d'alerte d'un problème de jeu

- ➔ Avoir des problèmes d'argent continus en raison du jeu
- ➔ Emprunter constamment de l'argent aux amis
- ➔ Faire des secrets et des mensonges en raison du jeu
- ➔ Choisir de jouer plutôt que de passer du temps avec les amis et la famille
- ➔ Être nerveux et anxieux, habituellement à cause de l'argent
- ➔ Éviter les amis à qui vous devez de l'argent
- ➔ Parler constamment du jeu et de l'argent
- ➔ Avoir des problèmes relationnels en raison du jeu ou des pertes d'argent liées au jeu
- ➔ Négliger vos responsabilités en raison du jeu



*Pour plus d'information:*

<https://www.problemgambling.ca/gambling-help/fr>

## Deuil et perte

Tout le monde vit une perte à un moment ou à un autre de sa vie. Même si le deuil peut être très douloureux, il s'agit d'une partie naturelle et normale de la vie. Il n'y a pas de bonne et de mauvaise façon de vivre son deuil – chaque personne le vit à sa manière. Pour certaines personnes, le processus de deuil peut durer quelques semaines ou quelques mois, jusqu'à ce qu'elles aient eu le temps de s'adapter à leur perte. D'autres personnes ne montrent aucun signe extérieur du deuil qu'elles vivent et semblent passer à autre chose assez rapidement. Pour d'autres, la période de deuil est beaucoup plus longue et de l'aide professionnelle est nécessaire pour aller de l'avant.



*Pour plus d'information, consultez la section « Obtenir de l'aide » (à la page 136).*

Si vous vivez un deuil et que la douleur ressentie ne s'affaiblit ou ne diminue pas avec le temps, vous pouvez parler de ce que vous ressentez avec votre médecin. Il pourrait aussi être bon que vous parliez à un professionnel de la santé mentale qualifié.



*Pour plus d'information : <http://www.cmha.ca/mental-health/your-mental-health/grief/>  
(en anglais seulement)*

## Traitement



*Se sentir triste, inquiet ou stressé ou ressentir toute autre émotion négative n'est pas la même chose qu'avoir une maladie mentale. Ces types de détresse psychologique n'exigent pas de traitement (voir la page 50 pour un rappel de la différence entre détresse psychologique, problèmes de santé mentale et maladies mentales). Demandez plutôt le soutien de votre famille et de vos amis et consultez la section traitant de la gestion du stress pour de saines stratégies d'adaptation et d'autogestion de la santé.*

### Quel est le but du traitement de la maladie mentale?

Le but ou l'objectif du traitement de la maladie mentale n'est habituellement pas la guérison, puisqu'elle n'est pas toujours possible. Le traitement a plutôt les trois buts suivants.

- ➔ Diminuer les symptômes.
- ➔ Améliorer le fonctionnement de la personne dans sa vie quotidienne (p. ex. dans les études, au travail, à la maison ou dans les relations).
- ➔ Éviter que les symptômes ne reviennent.

### Pourquoi certains traitements sont-ils plus recommandés que d'autres?

Les traitements se classent dans trois grandes catégories selon la recherche et l'évaluation scientifiques effectuées.

- ➔ **Traitements standards** – Traitements ayant fait l'objet de recherches élaborées et dont l'utilisation pour un trouble précis repose sur d'importantes données probantes scientifiques. Par exemple, compte tenu des rigoureuses recherches à l'appui, la thérapie cognitivocomportementale (TCC) ou les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS) sont des traitements standards utilisés pour la dépression.



*Pour plus d'information : <http://teenmentalhealth.org/product/evidence-based-medicine-patients/>  
(en anglais seulement)*



- ➔ **Traitements complémentaires** – Il s'agit de traitements qui n'ont pas fait l'objet d'évaluation dans le cadre de recherches rigoureuses, mais qui sont souvent utilisés en combinaison avec les traitements standards. Par exemple, les oméga-3 peuvent être utilisés avec la TCC pour traiter la dépression, même si leur utilisation n'a pas reçu l'appui de recherches de qualité.
- ➔ **Traitements de deuxième intention** – Il s'agit de traitements qui n'ont pas fait l'objet d'évaluation dans le cadre de recherches rigoureuses et dont l'utilisation n'est pas appuyée par de bonnes données probantes scientifiques. Toutefois, contrairement aux traitements complémentaires, les traitements de deuxième intention sont utilisés à la place des traitements standards. Par exemple, utiliser des oméga-3 ou des huiles essentielles pour traiter la dépression, même si aucun des deux traitements n'est appuyé par des recherches de qualité.

### Quels sont les différents types de traitement?

Il y a trois vastes types de traitement et chacun agit sur le cerveau pour l'aider à rétablir la fonction cérébrale : psychologique (p. ex. la TCC ou la thérapie interpersonnelle [TIP]), social (p. ex. les logements supervisés ou les ateliers sur les aptitudes sociales) et médical (p. ex. les médicaments). Ces traitements peuvent être utilisés seuls ou en combinaison, selon le trouble précis et la personne traitée.

### Comment prendre une décision éclairée?

Le type de traitement que vous recevrez dépendra de vous et du trouble à traiter. Votre médecin devrait discuter avec vous des différentes possibilités fondées sur des données probantes, mais vous devez aussi vous préparer en dressant une liste de questions à poser pour vous assurer de prendre la décision qui vous convient le mieux.



*Jetez un coup d'œil à cette liste pour vous aider à débiter votre démarche:  
<http://teenmentalhealth.org/product/communicating-health-care-provider-every-person-ask/> (en anglais seulement)*



*Rappelez-vous qu'il y a différents traitements fondés sur des données probantes pour différents troubles. Un traitement qui fonctionne bien pour une maladie mentale ne fonctionnera pas nécessairement bien pour toutes les maladies mentales. Pour les traitements fondés sur des données probantes spécifiques à certaines maladies mentales, consultez le lien indiqué dans la présente section.*

## Comment dire à quelqu'un que vous souffrez d'une maladie mentale?

Si vous avez reçu un diagnostic de maladie mentale, trouvez votre réseau de soutien dans votre nouvelle vie d'études postsecondaires peut être essentiel pour améliorer votre état et continuer à bien aller. Le réseau de soutien diffère pour chacun, mais les personnes suivantes peuvent en faire partie :

- ➔ La famille et les amis de « chez vous »
- ➔ Les nouveaux amis au collège ou à l'université
- ➔ Le personnel de soutien et les services aux personnes ayant une déficience
- ➔ Les professeurs, chargés de cours et assistants à l'enseignement
- ➔ Les conseillers de résidence et conseillers aux études
- ➔ Les médecins, psychologues et autres professionnels en santé mentale

Vous avez peut-être la chance d'avoir un réseau de soutien déjà en place. Sinon, vous devrez peut-être vous concentrer à développer de telles relations au cours des prochains mois. Choisissez des personnes en qui vous avez confiance et qui ont démontré leur capacité d'être là pour vous. Il n'est pas nécessaire que tous les amis ou tous les membres de la famille fassent partie de votre réseau de soutien. D'ailleurs, vous ne devriez jamais vous sentir obligé d'informer une personne de votre maladie mentale uniquement parce qu'elle est dans votre vie. Cette décision vous revient entièrement.

## Comment s'y prendre pour cette conversation?

Choisissez un moment et un endroit qui favorisent l'intimité.

Donnez-vous le temps de partager et laissez le temps à l'autre personne de réagir. Ne vous attendez pas à ce que la conversation ne dure que 30 secondes (même si cela peut arriver!).

Débutez la conversation en disant à la personne pourquoi vous lui dites. Par exemple, « J'ai appris quelque chose sur ce que je vis dernièrement et je veux le partager avec toi pour t'aider à comprendre ce qui se passait ces dernières semaines ».

Rappelez-vous que l'autre personne n'est peut-être pas très informée au sujet de la maladie mentale et qu'elle pourrait porter un certain jugement (stigmatisation) sur ce que cela veut vraiment dire. Faites de votre mieux pour la renseigner calmement (il est donc utile de faire vos propres recherches avant). Vous pouvez aussi lui dire où trouver de l'information additionnelle ([à teenmentalhealth.org](http://teenmentalhealth.org), par exemple).

Laissez à la personne le temps de réfléchir après votre conversation (et de faire ses propres recherches, si elle en a envie). Ne vous attendez pas à ce qu'elle comprenne immédiatement, particulièrement si elle n'est pas très au courant des questions entourant la maladie mentale.



*Pour plus d'information sur la façon d'obtenir de l'aide, consultez la section « Obtenir de l'aide » (à la page 136).*

# Santé sexuelle

L'université ou le collège peut être le moment où vous choisissez d'explorer, ou d'explorer davantage, votre sexualité. Prendre des décisions sécuritaires et éclairées quant à votre participation à des relations sexuelles peut aider à augmenter la possibilité que vos expériences soient positives et à diminuer le risque qu'elles soient négatives.

## Consentement à l'activité sexuelle

Le consentement, une situation dans laquelle les personnes concernées ne subissent pas de préjudice affectif, social et physique, est un aspect crucial des rencontres sexuelles positives. Le consentement est essentiel non seulement pour les relations sexuelles, mais pour tous les actes de nature sexuelle, dont le partage ou l'affichage d'images et de vidéos sexuelles.

### Qu'est-ce que le consentement?

Il y a consentement quand toutes les personnes en question sont d'accord pour avoir un rapport sexuel et qu'elles sont libres à tout moment de ne plus être intéressées et de vouloir y mettre fin. La personne qui fait l'objet de contrainte, d'intimidation ou de menace en vue d'un rapport sexuel n'a pas donné son consentement (même si elle n'a pas dit « non »). La personne qui est inapte (p. ex. en raison de sa consommation d'alcool ou de drogue ou d'un autre facteur) ne peut pas donner son consentement. La personne qui consent à un acte (p. ex. un baiser) ne consent pas nécessairement à d'autres actes (p. ex. à du sexe oral ou à des relations sexuelles). Dans le même ordre d'idées, consentir à un acte à un moment donné (p. ex. avoir des relations sexuelles cette semaine) ne veut pas dire que la personne a consenti à ce que cet acte se reproduise d'autres fois (p. ex. avoir des relations sexuelles demain, la semaine prochaine, le mois prochain ou l'an prochain). Le consentement signifie que vous acceptez de participer à un acte sexuel **précis, à un moment précis**. Si vous prenez l'initiative de l'acte sexuel, vous avez la responsabilité d'obtenir le consentement.

### Âge du consentement

Ce n'est pas tout le monde qui peut donner son consentement. Les enfants, les adolescents jusqu'à un certain âge et de nombreuses personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale ne sont pas en mesure de fournir le consentement, parce qu'elles sont susceptibles de ne pas comprendre les conséquences des actes auxquels elles consentent. Veuillez noter que cela comprend le partage d'images et de vidéos sexuelles (consultez la section sur la technologie pour plus de détails). Au Canada, l'âge légal du consentement est habituellement 16 ans, mais il y a des exceptions.



Pour plus d'information : [http://www.legal-info-legale.nb.ca/fr/no\\_means\\_no](http://www.legal-info-legale.nb.ca/fr/no_means_no)

### Comment donner son consentement?

Vous pouvez donner votre consentement en disant ouvertement « oui » ou en vous exprimant d'une autre façon pour indiquer votre intérêt à essayer un rapport sexuel ou à y participer.

## Comment savoir si vous avez reçu le consentement de l'autre personne?

La seule façon d'en avoir la certitude est de demander à la personne si elle aimerait participer à l'acte sexuel que vous proposez et qu'elle dit oui. Quand le degré ou le type de rapport sexuel change, vous pouvez vérifier auprès de votre partenaire s'il y a toujours consentement en lui demandant « est-ce correct? ». La façon dont une personne est vêtue ou son comportement passé ne signifient pas qu'il y a consentement.

- ➔ Vous n'avez pas reçu de consentement si la personne est ivre, droguée ou inconsciente.
- ➔ Vous n'avez pas reçu de consentement si la personne n'a pas l'âge légal de donner son consentement.
- ➔ Vous n'avez pas reçu de consentement si vous avez forcé, intimidé ou manipulé une personne ou utilisé votre pouvoir pour avoir un rapport sexuel avec elle – même si la personne n'a pas explicitement dit non.
- ➔ Vous n'avez pas reçu de consentement si la personne dit non (de quelque façon que ce soit), si elle vous repousse (ou qu'elle pose tout autre geste signifiant qu'elle n'est pas d'accord) ou si elle vous résiste d'une quelconque façon.
- ➔ Vous n'avez pas reçu de consentement si la personne qui a consenti à un acte sexuel n'est plus intéressée à y participer.
- ➔ Vous n'avez pas reçu de consentement si la personne est silencieuse ou qu'elle ne réagit pas.

## Le consentement dans une relation amoureuse

Le consentement est aussi nécessaire dans le cadre d'une relation amoureuse. Chaque partenaire a le droit de refuser une relation sexuelle lorsqu'il le souhaite. La relation amoureuse n'élimine jamais la nécessité du consentement.



*Pour plus d'information : <https://www.srhweek.ca/fr/sexualite-saine-relations-saines/la-demarche-du-consentement/>*

## Choisir une méthode de protection

Il y a de nombreux types de protection pour réduire les risques liés aux relations sexuelles. En ayant toute l'information nécessaire (et en discutant avec votre médecin, au besoin), vous pouvez plus facilement prendre les bonnes décisions. N'oubliez pas que la contraception et la protection contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) sont deux choses distinctes. Si vous n'utilisez pas de condoms, vous ne serez pas protégé contre les ITS. Et, même l'utilisation d'un condom ne garantit pas une protection à 100 % contre les ITS. Ayez donc un plan pour vous protéger et profiter des plaisirs de la sexualité.

Les prochaines pages présentent de l'information sur les différentes méthodes de contraception.



*Pour plus d'information, consultez la section « Obtenir de l'aide » (à la page 136).*

MÉTHODE	FONCTIONNEMENT	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
<p>Dispositif intra-utérin (DIU ou stérilet) (femmes)</p> <p>* ordonnance requise</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispositif en forme de T inséré dans l'utérus par un médecin (il peut y rester pour une période allant jusqu'à 5 ans).</li> <li>• Dispositif en cuivre ou en plastique qui libère une hormone progestative (Mirena).</li> <li>• Empêche le sperme de féconder l'ovule; entraîne des changements au niveau de la paroi de l'utérus et du mucus cervical.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est efficace de 99,2 % à 99,4 % pour empêcher la grossesse.</li> <li>• Peut être en place pour une période allant jusqu'à 5 ans.</li> <li>• Ne contient pas d'œstrogènes.</li> <li>• N'a pas d'effets sur les relations sexuelles.</li> <li>• Le DIU en cuivre peut aussi être utilisé comme contraceptif d'urgence s'il est inséré par un médecin dans les sept jours qui suivent des relations sexuelles non protégées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut augmenter les crampes et saignements menstruels.</li> <li>• La perforation de l'utérus est rare, mais possible au moment de l'insertion.</li> <li>• Le DIU est expulsé chez 2 à 10 % des femmes.</li> <li>• Ne protège pas contre les ITS.</li> <li>• Doit être inséré et retiré par un médecin.</li> </ul>



MÉTHODE	FONCTIONNEMENT	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
<p>Pilule anticonceptionnelle (femmes)</p> <p>*ordonnance requise</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilule prise chaque jour</li> <li>• Agit sur les taux d'hormones, empêche l'ovule d'être libéré et épaissit le mucus vaginal pour que le sperme ne puisse pas passer facilement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est efficace à 99,7 % pour empêcher la grossesse si elle est prise correctement.</li> <li>• Est efficace à 92 % si elle est prise selon une utilisation typique.</li> <li>• Est réversible.</li> <li>• Rend les menstruations plus régulières.</li> <li>• Diminue l'acné.</li> <li>• Réduit le risque de certains cancers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne protège pas contre les infections transmissibles sexuellement ( ITS).</li> <li>• Il faut se rappeler de la prendre tous les jours.</li> <li>• Peut avoir les effets suivants : petites pertes sanglantes, nausée, sensibilité des seins, humeur changeante, maux de tête et gain de poids.</li> <li>• Certains médicaments peuvent diminuer l'efficacité de la pilule.</li> </ul>
<p>Timbre contraceptif (femmes)</p> <p>* ordonnance requise</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mince timbre placé sur votre peau.</li> <li>• Le timbre est changé chaque semaine, avec une semaine d'arrêt après l'avoir porté 3 semaines.</li> <li>• Agit sur les taux d'hormones, empêche l'ovule d'être libéré et épaissit le mucus vaginal pour que le sperme ne puisse pas passer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'efficacité est la même que la pilule.</li> <li>• Est réversible</li> <li>• Il faut se rappeler de le changer une fois par semaine, contrairement à la pilule qui doit être prise tous les jours.</li> <li>• Rend les menstruations plus régulières.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne protège pas contre les ITS.</li> <li>• Peut avoir les effets suivants : petites pertes sanglantes, sensibilité des seins, maux de tête.</li> <li>• Le timbre peut irriter la peau ou se décoller.</li> <li>• Son efficacité est moins grande chez les femmes de plus de 198 livres.</li> </ul>
<p>Anneau vaginal (femmes)</p> <p>* ordonnance requise</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anneau souple de 2 pouces que l'on insère dans la partie supérieure du vagin, une fois par mois, pour 3 semaines.</li> <li>• L'anneau libère des hormones qui empêchent qu'un ovule soit libéré.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'efficacité est la même que la pilule.</li> <li>• Est réversible.</li> <li>• L'anneau est facile à utiliser et il ne faut pas se rappeler de le prendre tous les jours comme la pilule.</li> <li>• Rend les menstruations plus régulières.</li> <li>• N'a pas d'effet sur les relations sexuelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne protège pas contre les ITS.</li> <li>• L'insertion peut être inconfortable.</li> <li>• Peut causer un inconfort ou une irritation dans le vagin.</li> <li>• Peut avoir les effets suivants : nausée, humeur changeante, maux de tête, gain ou perte de poids.</li> </ul>
<p>Injection contraceptive (femmes)</p> <p>* ordonnance requise</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Injection faite par un professionnel de la santé 4 fois par année.</li> <li>• Agit sur les taux d'hormones, empêche l'ovule d'être libéré et épaissit le mucus vaginal pour que le sperme ne puisse pas passer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est efficace à 99,7 % pour empêcher la grossesse si elle est prise correctement.</li> <li>• Est efficace à 97 % si elle est prise selon une utilisation typique.</li> <li>• Ne cause pas d'effets secondaires liés aux œstrogènes.</li> <li>• L'injection n'a lieu que 4 fois par année.</li> <li>• Améliore les symptômes de l'endométriose.</li> <li>• Diminue le risque du cancer de l'endomètre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne protège pas contre les ITS.</li> <li>• Peut causer des saignements irréguliers, diminuer la densité minérale osseuse (qui revient à la normale quand l'injection n'est plus utilisée), entraîner un gain de poids et retarder la grossesse quand l'injection n'est plus utilisée.</li> </ul>

MÉTHODE	FONCTIONNEMENT	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
<p>Condom (femmes)</p> <p>*disponible sans ordonnance</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pochette lubrifiée qui recouvre les parois du vagin.</li> <li>• Prévient le contact génital direct et l'échange de liquides biologiques en servant de barrière physique dans le vagin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est efficace à 95 % pour empêcher la grossesse si utilisé correctement.</li> <li>• Est efficace à 79 % selon une utilisation typique.</li> <li>• Peut être utilisé par les personnes allergiques au latex.</li> <li>• Réduit le risque de contracter certaines ITS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il peut y avoir un certain inconfort lors de l'insertion dans le vagin et habituellement plus coûteux que le condom masculin.</li> <li>• Ne peut pas être réutilisé.</li> <li>• Peut être bruyant pendant les relations sexuelles.</li> <li>• Peut glisser ou briser.</li> </ul>
<p>Condom (hommes)</p> <p>* disponible sans ordonnance</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaine en latex ou polyuréthane que l'on insère sur un pénis en érection.</li> <li>• Comme le condom féminin, prévient le contact génital direct et l'échange de liquides biologiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est efficace à 98 % pour empêcher la grossesse si utilisé correctement.</li> <li>• Est efficace à 85 % selon une utilisation typique.</li> <li>• Il s'agit de la meilleure forme de protection contre les ITS.</li> <li>• Les condoms sont faciles à obtenir et ils sont souvent gratuits.</li> <li>• Ils sont disponibles en différentes grandeurs, formes, épaisseurs, couleurs et saveurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les condoms peuvent parfois réduire la sensation des 2 partenaires.</li> <li>• Certaines personnes sont allergiques au latex, mais il existe des condoms qui ne sont pas en latex.</li> <li>• Le condom ne peut pas être réutilisé.</li> <li>• Peut glisser ou briser.</li> </ul>
<p>Retrait (ou coït interrompu)</p> <p>(hommes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand l'homme retire son pénis du vagin de sa partenaire avant l'éjaculation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratuit et facile</li> <li>• Taux approximatif d'efficacité de 73 %.</li> <li>• Pas d'hormones ou de barrières</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Important risque de grossesse en cas d'utilisation incorrecte.</li> <li>• Ne protège pas contre les ITS ou la pré-éjaculation, qui contient du sperme.</li> <li>• Exige de l'autocontrôle, de l'expérience et de la confiance. L'homme doit savoir exactement quand il éjaculera.</li> <li>• Cette méthode n'est pas largement recommandée.</li> </ul>
<p>La pilule du lendemain (femmes)</p> <p>*la plupart sont disponibles sans ordonnance au Canada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contraceptif d'urgence seulement.</li> <li>• Doit être prise dans les 5 jours qui suivent les relations sexuelles non protégées pour prévenir la grossesse. Le plus tôt sera le mieux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'a pas de répercussions sur la fertilité future et est facile à utiliser.</li> <li>• Peut prévenir la grossesse après des relations sexuelles non protégées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne protège pas contre les ITS.</li> <li>• Peut entraîner de la nausée.</li> <li>• Moins efficace que la contraception préventive (prévient 3 grossesses sur 4)</li> <li>• Ne peut pas être utilisée régulièrement.</li> </ul>



## Infections transmissibles sexuellement (ITS)

Les infections transmissibles sexuellement peuvent causer de graves problèmes de santé quand elles ne sont pas traitées. Si vous avez des relations de nature sexuelle, même de courte durée, il est important de **décider ensemble** de la meilleure façon d'éviter la possibilité d'attraper une ITS. Votre risque d'ITS augmente lorsque vous n'utilisez pas de méthodes de protection, particulièrement quand la consommation de drogue ou d'alcool altère votre capacité de prendre les décisions qu'impose la sécurité.

Les pages suivantes présentent de l'information sur plusieurs ITS que vous devez connaître.

ITS	SYMPTÔMES	TRANSMISSION	TRAITEMENT	EFFET À LONG TERME
Chlamydia	<p>La plupart des gens n'ont pas de symptômes. S'il y a des symptômes, ils apparaissent habituellement entre 2 jours et 2 semaines après l'infection.</p> <p><b>Femme</b> – Écoulement vaginal, douleur au moment d'avoir des relations sexuelles et d'uriner; et, saignement entre les menstruations.</p> <p><b>Hommes</b> – Douleur au moment d'uriner; écoulement du pénis et démangeaison. Les testicules peuvent être douloureux et enflés.</p>	<p>Transmission par des relations sexuelles orales, anales ou vaginales non protégées.</p>	<p>Antibiotiques (une dose)</p> <p>Les deux partenaires doivent être traités.</p> <p>Éviter les relations sexuelles (vaginales, anales et orales) pendant le traitement.</p> <p>La chlamydia ne peut pas être diagnostiquée au moyen d'une analyse sanguine, mais vous devriez avoir une prise de sang dans 3 mois pour vérifier si vous n'avez pas contracté d'autres infections en même temps.</p>	<p><b>Femmes</b> – Peut entraîner un syndrome inflammatoire pelvien, qui peut causer des dommages permanents aux trompes de Fallope et à l'utérus, une douleur pelvienne chronique, l'infertilité et une grossesse ectopique (grossesse à l'extérieur de l'utérus) potentiellement mortelle. De plus, les femmes qui ont la chlamydia sont plus susceptibles de contracter le VIH si elles y sont exposées. La chlamydia peut aussi être transmise au bébé pendant l'accouchement.</p> <p><b>Hommes</b> – Peuvent devenir stériles.</p>
Herpès génital	<p>Des cloques (ampoules) roses douloureuses apparaissent entre 2 et 20 jours après l'exposition. Elles peuvent être accompagnées de démangeaison ou d'une sensation de brûlure. Elles peuvent être prises pour des piqûres d'insectes ou un autre problème de peau.</p> <p>Autres symptômes possibles : ganglions enflés, symptômes semblables à ceux de la grippe, fièvre, douleur musculaire, sensation de brûlure au moment d'uriner, écoulement vaginal et douleur pendant les relations sexuelles.</p>	<p>Transmis par le contact avec les lésions ou une région affectée (y compris en embrassant quelqu'un qui a un feu sauvage actif). Il n'est pas nécessaire qu'il y ait contact sexuel. La transmission peut aussi se faire pendant les relations sexuelles orales, anales ou vaginales par une personne qui n'a pas de lésions visibles ou qui ne sait pas qu'elle est infectée.</p>	<p>L'herpès ne se guérit pas, mais des médicaments antiviraux peuvent aider à réduire les poussées ou la douleur qui s'y rattache.</p> <p>Les relations sexuelles (orales, anales ou vaginales) doivent être évitées pendant une poussée d'herpès.</p> <p>Des condoms doivent toujours être utilisés, y compris pour le sexe oral, puisque le virus de l'herpès peut être transmis même quand la personne n'a pas de poussée.</p>	<p>Il y a rarement des effets aggravants à long terme.</p> <p>L'herpès est parfois transmis au bébé pendant l'accouchement. Si c'est le cas, l'infection peut causer de graves dommages au cerveau ou la mort du nourrisson.</p> <p>Les plaies ouvertes de l'herpès augmentent la vulnérabilité au VIH.</p>

ITS	SYMPTÔMES	TRANSMISSION	TRAITEMENT	EFFET À LONG TERME
Gonorrhée	<p>Les symptômes sont similaires à ceux de la chlamydia. Ils apparaissent entre 1 et 14 jours après l'exposition. L'infection peut se présenter dans le rectum, sur le pénis, le col de l'utérus ou dans la gorge.</p> <p><b>Femmes</b> – Symptômes légers. Douleur ou sensation de brûlure au moment d'uriner, écoulement vaginal ou rectal, saignements entre les menstruations.</p> <p><b>Hommes</b> – Écoulement verdâtre ou jaunâtre du pénis, douleur ou sensation de brûlure au moment d'uriner et, parfois, douleur et enflure des testicules.</p>	<p>Se transmet par des relations sexuelles orales, anales ou vaginales non protégées.</p> <p>Il n'est pas nécessaire qu'il y ait eu éjaculation pour la transmission de l'homme à la femme.</p> <p>Même si les symptômes d'un partenaire ne sont pas visibles, l'infection peut quand même être transmise à l'autre.</p>	<p>Les deux partenaires doivent être traités au moyen d'antibiotiques oraux. La durée du traitement dépend des médicaments utilisés et une dose peut suffire, selon le cas. Évitez les relations sexuelles vaginales, anales ou orales pendant le traitement.</p>	<p>Si la gonorrhée n'est pas traitée, elle peut entraîner l'infertilité chez l'homme et chez la femme.</p> <p><b>Femmes</b> – Cause courante du syndrome inflammatoire pelvien, qui peut causer des dommages permanents aux trompes de Fallope et à l'utérus, une douleur pelvienne chronique, l'infertilité et une grossesse ectopique (grossesse à l'extérieur de l'utérus) potentiellement mortelle. De plus, l'infection peut être transmise au bébé pendant l'accouchement et rendre la personne infectée plus susceptible de contracter le VIH en cas d'exposition.</p>
Hépatite C	<p>Maladie chronique du foie causée par un virus. Environ 21 % des personnes qui ont l'hépatite C ne le savent pas.</p>	<p>Se transmet par des relations sexuelles anales, vaginales ou orales non protégées; ou par le partage d'aiguilles, de rasoirs et d'autres produits personnels pouvant avoir été en contact avec le sang.</p>	<p>Selon la gravité de l'infection au foie, l'hépatite C peut être traitée avec des médicaments.</p>	<p>Dans certains cas, l'hépatite C peut entraîner une insuffisance hépatique et une transplantation du foie peut être nécessaire.</p> <p>Une personne atteinte sur 5 mourra de l'hépatite C en raison de graves dommages au foie.</p>

ITS	SYMPTÔMES	TRANSMISSION	TRAITEMENT	EFFET À LONG TERME
Hépatite B	<p>Les personnes atteintes de l'hépatite B ne présentent pas toutes des symptômes.</p> <p>Nausée, fatigue, peau ou yeux jaunâtres (jaunisse), perte d'appétit, urine foncée ou selles de couleur pâle.</p> <p>Une infection aiguë peut durer jusqu'à 6 mois et 90 % des gens se rétablissent et développent une immunité. D'autres développent une hépatite chronique (infection du foie de longue durée) et seront toujours contagieuses.</p>	<p>Se transmet par des relations sexuelles anales, vaginales ou orales non protégées; par le partage d'aiguilles, de rasoirs et d'autres produits personnels pouvant avoir été en contact avec le sang; ou, d'une mère infectée à son bébé pendant l'accouchement.</p>	<p>Il n'y a pas de traitement pour l'hépatite B aiguë.</p> <p>La vaccination préventive est la meilleure protection contre l'hépatite B.</p> <p>L'hépatite B est diagnostiquée au moyen d'une analyse sanguine</p>	<p>La plupart des gens se rétablissent complètement après 1 mois ou 2. D'autres ne peuvent pas être guéris et peuvent souffrir de problèmes hépatiques à long terme et mourir</p>
Gale sarcoptique humaine	<p>Acariens parasitaires qui creusent des trous sous la peau et qui y pondent des œufs, qui, après l'éclosion, propagent l'infection à différents endroits du corps.</p> <p>On les trouve habituellement dans les régions chaudes du corps, comme le pli du coude, les fesses, l'arrière des genoux, la poitrine, le pénis, sous les ongles, etc.</p>	<p>Se propage par le contact étroit avec une personne infectée ou avec les vêtements ou la literie d'une personne infectée.</p>	<p>Lotion sur ordonnance appliquée sur tout le corps.</p> <p>Laver tous les vêtements, la literie et les serviettes à l'eau chaude. Passer l'aspirateur ou mettre dans un sac (pendant au moins 3 jours) tout ce qui ne peut pas être lavé.</p>	<p>Infection bactérienne possible quand la personne se gratte constamment.</p>

ITS	SYMPTÔMES	TRANSMISSION	TRAITEMENT	EFFET À LONG TERME
<p>Trichomonose</p>	<p>La moitié des femmes et la plupart des hommes n'ont pas de symptômes. S'il y a des symptômes, ils apparaissent dans la semaine (le plus souvent) qui suit ou jusqu'à 6 mois après l'infection.</p> <p><b>Femmes</b> – Rougeur, enflure et démangeaison de la vulve. Douleur au moment d'uriner et lors des relations sexuelles ou inconfort pelvien. Il peut y avoir un écoulement vaginal jaunâtre ou verdâtre qui sent mauvais.</p> <p><b>Hommes</b> – Irritation possible à l'intérieur du pénis, écoulement léger, légère sensation de brûlure après avoir uriné ou éjaculé.</p>	<p>La trichomonose est causée par un minuscule parasite qui est habituellement transmis pendant les relations sexuelles (du pénis au vagin, du vagin au vagin, ou à partir de la région génitale entourant le vagin).</p> <p>Il est aussi possible de l'attraper en partageant des jouets sexuels et des sous-vêtements.</p> <p>Il est rare que la trichomonose infecte d'autres parties du corps, comme la bouche ou l'anus.</p>	<p>Le traitement comprend un antibiotique pris par la bouche en 1 dose, en 2 doses à intervalle de 24 heures ou en plusieurs jours. Évitez les relations sexuelles jusqu'à ce que les 2 partenaires aient été traités.</p> <p>Bien que les symptômes chez les hommes ne soient pas nécessairement apparents ou qu'ils puissent disparaître en quelques semaines sans traitement, les hommes peuvent continuer d'infecter les femmes jusqu'à ce qu'ils soient traités.</p>	<p>Si elle n'est pas traitée, la trichomonose peut entraîner le syndrome inflammatoire pelvien, le travail prématuré en cas de grossesse, un faible poids à la naissance pour le bébé et un risque accru d'infection en cas d'exposition au VIH.</p>

ITS	SYMPTÔMES	TRANSMISSION	TRAITEMENT	EFFET À LONG TERME
<p>Syphilis</p>	<p>Les symptômes initiaux apparaissent sur les organes génitaux, l'anus ou dans la gorge entre 10 et 90 jours après l'exposition.</p> <p>Il y a 4 stades de symptômes. Les stades primaires et secondaires sont les plus infectieux. Les stades latent et tertiaire sont les plus dommageables.</p> <p>Symptômes du stade primaire : ulcère (appelé chancre) non douloureux –il peut guérir par lui-même, mais cela ne veut pas dire que l'infection n'est plus là.</p> <p>Symptômes du stade secondaire : symptômes semblables à ceux de la grippe, éruption cutanée, ganglions lymphatiques enflés, douleur musculaire et articulaire. Ils durent habituellement de 3 à 12 semaines, mais l'infection demeure présente après la disparition des symptômes.</p> <p>Symptômes du stade latent : ce stade peut durer des années, sans symptômes évidents, mais les bactéries se multiplient.</p> <p>Symptômes du stade tertiaire : complications majeures de l'état de santé pouvant entraîner la mort. Se produit chez 40 % des personnes non traitées.</p>	<p>Se transmet par des relations sexuelles anales, vaginales ou orales non protégées.</p> <p>Causée par des bactéries.</p>	<p>Antibiotiques.</p> <p>Vous pouvez attraper la syphilis une autre fois, alors évitez les relations sexuelles jusqu'à ce que les 2 partenaires aient été entièrement traités.</p> <p>La syphilis est diagnostiquée au moyen d'une analyse sanguine.</p>	<p>Même si les symptômes disparaissent, l'infection reste dans le corps jusqu'à ce qu'elle soit bien traitée.</p> <p>Peut endommager le cerveau, les nerfs, les yeux, le cœur, les vaisseaux sanguins, le foie, les os et les articulations.</p> <p>Les symptômes du stade avancé de la syphilis comprennent une mauvaise coordination des muscles, la psychose, la paralysie, l'engourdissement et la cécité (être aveugle). Elle peut causer la mort.</p>
<p>Gale sarcoptique humaine</p>	<p>Acariens parasitaires qui creusent des trous sous la peau et qui y pondent des œufs, qui, après l'éclosion, propagent l'infection à différents endroits du corps.</p> <p>On les trouve habituellement dans les régions chaudes du corps, comme le pli du coude, les fesses, l'arrière des genoux, la poitrine, le pénis, sous les ongles, etc.</p>	<p>Se propage par le contact étroit avec une personne infectée ou avec les vêtements ou la literie d'une personne infectée.</p>	<p>Lotion sur ordonnance appliquée sur tout le corps.</p> <p>Laver tous les vêtements, la literie et les serviettes à l'eau chaude. Passer l'aspirateur ou mettre dans un sac (pendant au moins 3 jours) tout ce qui ne peut pas être lavé.</p>	<p>Infection bactérienne possible quand la personne se gratte constamment.</p>

ITS	SYMPTÔMES	TRANSMISSION	TRAITEMENT	EFFET À LONG TERME
<p>Virus du papillome humain (VPH) (verrues génitales et cancers)</p>	<p>La plupart des personnes infectées ne savent pas qu'elles le sont. Le test Pap est utile pour diagnostiquer le VPH sur le col de l'utérus.</p> <p>Les verrues génitales sont causées par certaines souches du VPH. Elles peuvent se présenter n'importe où dans la région génitale 1 à 3 mois après que la personne a été infectée.</p> <p>Il s'agit de petites bosses roses ou blanches non douloureuses ou de bosses plus grosses semblables à des choux-fleurs.</p> <p>Un lien a été établi entre d'autres souches du VPH et certains types de cancers du col de l'utérus, de l'anus et du pénis. Bien qu'il y ait un vaccin contre ces souches du virus, nous ignorons encore beaucoup de choses.</p>	<p>Le VPH est transmis par contact peau contre peau, habituellement dans le cadre de relations sexuelles.</p>	<p>Il n'y a pas de traitement pour le VPH qui cause des changements aux cellules du col de l'utérus, mais la plupart des infections à VPH disparaissent sans traitement.</p> <p>Les antibiotiques ou autres médicaments ne traitent pas le VPH.</p> <p>On peut traiter les verrues, qui sont souvent douloureuses, au moyen de crèmes topiques ou de lasers ou les enlever en les gelant ou les brûlant.</p> <p>Le vaccin contre le VPH protège contre certains types de VPH et son utilisation est approuvée au Canada pour les femmes de 9 à 26 ans. Demandez plus d'information à votre médecin.</p>	<p>On estime que 75 % des Canadiens auront une infection à VPH au cours de leur vie. Les souches liées au cancer ne sont pas les mêmes que celles liées aux verrues génitales.</p> <p>Il est important de se rappeler que le VPH est transmis par contact peau contre peau, ce qui veut dire que vous pouvez le contracter par le toucher des organes génitaux même s'il n'y a pas de relations sexuelles avec pénétration.</p> <p>Le virus peut être transmis par toute forme de contact peau contre peau avec une personne infectée au VPH, y compris les relations sexuelles anales.</p>
<p>VIH-sida</p>	<p>Les symptômes peuvent apparaître des années après avoir contracté le VIH. Ils peuvent commencer 3 à 6 semaines après l'exposition au virus, y compris des symptômes semblables à ceux de la grippe, la fièvre, la nausée, les maux de tête, la fatigue, la diarrhée, des points blancs dans la bouche et l'enflure des ganglions lymphatiques. Habituellement, ces symptômes disparaissent en 1 à 4 semaines. On croit souvent à tort qu'il s'agit d'une grippe.</p>	<p>Transmission par l'exposition aux fluides biologiques, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• contact avec le sperme ou les sécrétions vaginales dans le cadre de relations sexuelles non protégées</li> <li>• relations sexuelles orales (possible, mais le risque est beaucoup moins élevé)</li> <li>• partage d'aiguilles</li> <li>• contact avec du sang ou du lait maternel infecté</li> </ul>	<p>Le VIH et le sida ne peuvent pas être guéris.</p> <p>Des médicaments peuvent être pris pour ralentir la maladie et la détérioration du système immunitaire.</p> <p>Il est important de faire une prise de sang pour savoir si vous avez le virus. Il peut falloir jusqu'à 3 mois (et parfois jusqu'à 6 mois) après l'exposition pour que les tests détectent le VIH.</p>	<p>En présence du VIH, le système immunitaire se détériore, ce qui signifie que le VIH entraîne éventuellement le sida et la mort. Toutefois, la progression du VIH vers le sida est différente pour chaque personne. Certaines personnes atteintes du sida ne vivent que quelques années, alors que d'autres, qui reçoivent le traitement indiqué, demeurent séropositives sans avoir le sida pendant plus de 30 ans.</p>

## Grossesse imprévue

Les relations sexuelles vaginales peuvent entraîner une grossesse, même avec l'utilisation d'une méthode de contraception. En cas de grossesse imprévue, il est important que les deux partenaires sachent qu'il y a au Canada différentes possibilités (présentées ci-dessous en ordre alphabétique) et que celles-ci peuvent aider à la décision de continuer ou non la grossesse.

- ➔ **Avortement** – L'avortement consiste à mettre fin à une grossesse. Il peut être fait à l'hôpital ou dans une clinique d'avortement. Les avortements sont sécuritaires et légaux au Canada. Si vous choisissez l'avortement, il doit être effectué le plus tôt possible en début de grossesse.



*Pour plus d'information sur l'avortement, consultez : <http://www.nafcanada.org/> (en anglais seulement)*

- ➔ **Adoption** – En cas d'adoption, une autre personne s'occupe d'élever l'enfant comme s'il était le sien. L'adoption peut être publique (organisée par un organisme public ou gouvernemental), privée (toute adoption non organisée par un organisme public), ouverte (quand les parents biologiques et adoptifs se connaissent ou se rencontrent) ou fermée (quand les parents biologiques et adoptifs ne se connaissent pas ou ne se rencontrent pas).



*Pour plus d'information sur l'adoption, consultez : <https://www.adoption.ca/> (en anglais seulement)*

- ➔ **Parentalité** – Si vous décidez d'élever l'enfant, il est important de consulter votre médecin pour recevoir des soins prénataux le plus rapidement possible.



*Pour plus d'information sur les aspects à prendre en considération pendant la grossesse, consultez : <https://www.pregnancyinfo.ca/fr/>*

## Questions à considérer au moment de prendre votre décision

- ➔ Êtes-vous en relation avec l'autre personne? Êtes-vous dans une relation stable? Si ce n'est pas le cas, est-ce important pour vous?
- ➔ Quelles sont vos responsabilités (p. ex. études, travail, famille, temps)?
- ➔ Quels sont vos buts dans la vie?
- ➔ Quel genre de vie pourriez-vous offrir à un enfant?
- ➔ Quelle est votre réalité financière? Avez-vous les moyens d'avoir un enfant? Avec vos compétences et votre niveau d'instruction actuels, pouvez-vous trouver un emploi qui offrira le salaire dont vous aurez besoin?
- ➔ Quelles sont vos croyances et valeurs personnelles (religieuses et autres)?

- ➔ Avez-vous le temps d'élever un enfant et d'étudier?
- ➔ Avez-vous le soutien social de votre famille et de vos amis? Votre famille est-elle proche et prête à aider?
- ➔ Qu'êtes-vous prêt à abandonner (p. ex. votre vie sociale actuelle, la vie à un certain endroit, les études, etc.)?

Pour vous pencher sur cette importante situation, vous devrez prendre en considération de nombreux aspects de votre vie. Il pourrait être très difficile de tenter par vous-même de mettre de l'ordre dans tout ça. Vous pouvez [communiquer avec la clinique de santé des étudiants](#) et le [bureau des services aux étudiants](#) pour obtenir de l'aide et du soutien impartial. Même s'il peut être tentant d'éviter la situation, rappelez-vous que certaines options ne sont possibles qu'en début de grossesse. Ne pas tenir compte de la réalité de la situation pourrait vous forcer à prendre une décision avec laquelle vous ne serez pas à l'aise simplement parce que les autres options ne seront plus possibles.

## Pornographie sur Internet et relations

La place croissante qu'a prise Internet au cours des dernières décennies a entraîné une montée en flèche de la popularité de la sexualité commerciale. L'expression sexualité commerciale est utilisée pour parler des produits, services ou images de nature sexuelle qui exigent une transaction économique. Même la pornographie gratuite sur Internet est une transaction économique, puisque des revenus sont générés par la publicité présentée dans le site Web. La vaste consommation de pornographie sur Internet est un phénomène social relativement nouveau et nous ignorons encore beaucoup de choses sur les répercussions que cela aura sur les expériences sexuelles de votre génération. Certaines recherches ont indiqué que l'utilisation fréquente de la pornographie sur Internet est devenue habituelle et qu'elle crée des difficultés dans l'atteinte d'une intimité avec les partenaires humains. D'autres recherches laissent entendre que l'utilisation de la pornographie sur Internet peut faire partie d'une vie sexuelle saine. Ce qui est important, c'est la façon dont l'utilisation de la pornographie sur Internet vous affecte et affecte votre ou vos partenaires.

Questionnez-vous sur vos pensées et sentiments au sujet de la pornographie et du rôle qu'elle devrait jouer (s'il y a lieu) dans vos relations intimes. Si vous êtes dans une relation exclusive, discutez de votre point de vue avec votre partenaire et faites confiance à ce que vous ressentez au fond de vous-même. La pornographie devient problématique si elle vous rend mal à l'aise. Si vous choisissez d'en faire usage, assurez-vous d'établir un équilibre entre la pornographie, de saines relations et une ouverture face aux personnes réelles.

## Agression sexuelle

Une agression sexuelle est un rapport sexuel qui a lieu sans consentement. Cela comprend toute forme d'activité sexuelle non désirée, y compris l'enregistrement et le partage d'images ou de vidéos sexuelles, les menaces verbales et les gestes de nature sexuelle, comme les agrippements ou attouchements, les baisers et le viol. Même si les médias mettent beaucoup l'accent sur les agressions sexuelles faites aux femmes, les hommes peuvent aussi en être victimes, tout comme les personnes de toute orientation sexuelle ou identité de genre.

### Si vous croyez avoir été victime d'agression sexuelle :

- ➔ Rendez-vous à un endroit où vous serez en sécurité.
- ➔ Avisez une personne de votre entourage en qui vous avez confiance. Elle pourra vous aider à obtenir des soins médicaux ou l'aide des autorités.

- ➔ Demandez de l'aide le plus rapidement possible et tentez d'éviter de prendre une douche ou de laver vos vêtements avant, si vous le pouvez.
- ➔ Vous pouvez aussi demander de l'aide en appelant au 911 ou en vous rendant à la clinique ou au service d'urgence le plus près.
- ➔ Appelez le centre de santé de votre campus ou la ligne d'écoute téléphonique communautaire pour les questions de santé ou d'agression sexuelle.
- ➔ Si vous avez des messages textes de la personne qui vous a agressé sexuellement (ou toute autre chose pouvant servir de preuve), ne les éliminez pas – vous pourriez les utiliser comme preuve plus tard.
- ➔ Envisagez la possibilité d'appeler la police. Il n'est pas nécessaire d'intenter des poursuites judiciaires, mais si vous décidez de le faire plus tard, la police disposera de l'information requise.

### Si quelqu'un vous dit avoir été victime d'agression sexuelle :

- ➔ **Faites attention à votre langage.** Évitez de dire « Je ne peux pas y croire » ou de faire des commentaires indiquant que cela semble surprenant. La personne pourrait croire qu'elle n'a pas choisi la bonne personne à qui se confier, puisque vous ne semblez pas la croire. Voici des choses que vous pouvez dire à la place.
  - ➔ « Je suis désolé que cela se soit produit. »
  - ➔ « Je te crois. »
  - ➔ « Ce n'est pas de ta faute. »
  - ➔ « Tu n'es pas seul. »
  - ➔ « De quoi as-tu besoin? Que puis-je faire? »
- ➔ **Restez calme.** Vous n'aidez pas la personne à se sentir mieux en paniquant et vous pourriez lui enlever le goût de divulguer d'autres détails.
- ➔ **Manifester votre soutien.** N'essayez pas de régler le problème ou de faire des promesses que vous ne pourrez pas tenir. Rappelez-vous que la personne vous parle parce qu'elle a confiance en vous – respectez cette confiance.
- ➔ **Ne tentez pas d'arracher des détails à la personne, mais écoutez si elle en fournit.** Dépendant de votre relation avec la personne et de la mesure dans laquelle elle a assimilé ce qui s'est passé, demander des détails précis peut faire plus de mal que de bien. La police devra possiblement être informée des détails, mais pas vous, à moins que la personne choisisse de les partager avec vous.
- ➔ **Encouragez la personne à demander de l'aide.** Encouragez-la à demander des soins médicaux si l'agression est récente et à la dénoncer aux autorités si elle se sent à l'aise de le faire. Sinon, ne déclarez pas ce qui s'est produit à la police sans le consentement de la victime. La personne pourrait se sentir plus à l'aise si vous l'accompagnez au service d'urgence ou au poste de police.



*Pour plus d'information sur les effets possibles d'une agression sexuelle, rendez-vous à : <http://sassk.ca/about-sexual-assault/effects-of-sexualassault> (en anglais seulement)*



*Pour les services aux victimes d'agression sexuelle dans votre région, consultez : <http://teenmentalhealth.org/Transitions> (en anglais seulement)*



4

VIE

PERSONNELLE

# Identité

## Qui êtes-vous vraiment?

Pour bien des gens, l'université ou le collège ne se résume pas uniquement aux études. Oui, vous apprenez et vous êtes en formation pour votre ou vos futures carrières, mais **vous apprenez aussi qui vous êtes**. L'université et le collège peuvent offrir une multitude de possibilités d'explorer de nouvelles expériences et d'essayer différentes identités pour découvrir ce qui vous convient ou non. Plus jeunes, nous sentions souvent le besoin d'entrer dans un très petit moule, p. ex. « Je suis un sportif », « Je suis du genre artiste », « Je suis intelligent ». Cela est une partie normale du développement. Mais, cela était avant ... et nous sommes maintenant. Dorénavant, comme vous avez été exposé à de nombreuses expériences et à différentes personnes, vous avez probablement réalisé que la personne que vous êtes n'est pas une entité statique ou un « moi » figé, mais plutôt **une personne qui peut changer avec le temps et qui peut avoir de nombreuses identités en même temps**. Vous n'êtes pas défini par une seule chose, mais par une combinaison de nombreuses choses qui vous définissent. Ces différentes identités s'intègrent et émergent de vos expériences passées, de vos forces et faiblesses, de vos préférences, de la façon dont vous avez été élevé et de bien d'autres choses. Il est important de savoir que ce changement dans la personne que vous êtes se poursuivra tout au long de votre vie et que chacune des étapes de la vie aide à définir qui vous êtes et ce que vous devenez. Comprendre qui vous êtes peut vous aider à comprendre vos réactions au stress, vos réactions dans certaines situations et ce dont vous avez besoin (soutien et autogestion de la santé) pour faire face aux différents défis qui se présentent tout au long de la vie. Chacune des sections qui suivent propose quelques questions **que vous pouvez vous poser pour mieux comprendre qui vous êtes**.

## Race et ethnicité

La race et le ou les groupes ethniques auxquels vous vous identifiez exercent une influence sur votre identité. Cela comprend, entre autres, la façon dont vous vous habillez, dont vous parlez et dont vous interagissez avec des personnes qui partagent ou non votre façon de vous identifier. Votre race et votre ethnicité peuvent entraîner pour vous des avantages ou créer des désavantages et difficultés. Comprendre comment votre race et votre identité ethnique vous affectent peut vous aider à mieux vous comprendre et à naviguer avec succès dans les interactions humaines complexes de votre vie quotidienne.

## Questions à vous poser

→ Est-ce que je m'identifie à une race ou à une ethnicité précise?



---

---

→ Quelle est l'influence de ma communauté raciale ou ethnique sur la personne que je suis et sur ma façon d'agir?



---

---

## Genre

L'identité de genre est le sentiment interne que vous avez d'être un homme, une femme, les deux ou ni un ni l'autre. Elle peut différer de votre sexe biologique. L'expression de votre genre est la façon dont vous présentez ou affichez votre genre à la société.

La société peut souvent mettre de la pression sur les gens pour qu'ils définissent et expriment leur genre d'une façon précise (p. ex. les garçons doivent s'habiller en garçons et les filles en filles). Cela peut limiter le niveau d'aise que ressent une personne à exprimer son genre.

Consultez la section ci-dessous intitulée « Arriver à se définir » pour plus d'information sur l'identité de genre.

### Questions à vous poser

→ À quel genre est-ce que je m'identifie?



---

---

---

→ Comment est-ce que j'aime exprimer mon genre?



---

---

---

→ Ai-je l'impression que mon expression de genre est limitée par la société? Si oui, comment?



---

---

---

→ Quels aspects de ma vie exercent une influence sur la façon dont j'exprime mon genre (p. ex. famille, amis, religion, médias sociaux, culture, ethnicité, etc.)?



---

---

---

### Culture

Votre culture comprend de nombreuses composantes, dont les valeurs, l'éthique, les façons de percevoir le monde, l'emplacement géographique, les relations interpersonnelles, la musique, les vêtements et la cuisine. La langue, les traditions et la participation à des rituels peuvent aussi faire partie de la façon dont vous vous définissez et agissez au sein de votre culture. Comme le lien avec sa culture n'est pas statique, il est important d'être conscient de la façon dont votre culture exerce une influence sur vous dans le temps et de la manière dont vous exercez une influence sur votre culture.

#### Questions à vous poser

➔ Quels sont les groupes culturels auxquels je m'identifie?



---

---

---

➔ Comment mon ou mes groupes culturels exercent-ils une influence sur la personne que je suis?



---

---

---

➔ Comment mon ou mes groupes culturels exercent-ils une influence sur mes intérêts et mes valeurs?



---

---

---

➔ En quoi les liens avec ma culture contribuent-ils à ma définition identitaire ou me donnent-ils un sentiment d'appartenance?



---

---

---

### Famille et communauté

Les personnes que vous considérez comme des membres de votre famille et de votre communauté exercent une influence sur ce que vous faites, sur votre façon de penser, sur ce qui est important pour vous et sur bien d'autres choses. Parfois, cela veut dire que nous pensons et agissons d'une façon semblable à notre famille ou à notre communauté, alors que d'autres fois, cela peut vouloir dire que nous faisons intentionnellement les choses différemment. Comprendre le rôle que jouent votre famille et votre communauté dans votre vie vous aidera à mieux trouver votre chemin dans les différentes expériences de vie que vous vivrez.

---

## Questions à vous poser

→ Comment est-ce que je définis ma famille et ma communauté?



---

---

---

→ Comment ma famille et ma communauté exercent-elles une influence sur ma façon d'interagir avec les autres?



---

---

---

→ Comment ma famille et ma communauté exercent-elles une influence sur mes valeurs?



---

---

---

→ En quoi suis-je semblable aux membres de ma famille et de ma communauté et en quoi suis-je différent?



---

---

---

## Personnalité

Vos traits de personnalité comprennent votre ouverture aux différentes expériences; la mesure dans laquelle vous êtes une personne consciencieuse, extrovertie et agréable; la façon dont vous vivez vos émotions et dont vous y faites face; et, bien plus. Votre personnalité est en partie présente à la naissance, mais elle se forme et se transforme aussi tout au long de la vie.

## Questions à vous poser

→ Comment est-ce que je décrirais ma personnalité?



---

---

---

➔ Comment les autres décrivent-ils ma personnalité?



---

---

---

➔ Comment ma personnalité exerce-t-elle une influence sur la façon dont j'interagis avec les autres?



---

---

---

## Valeurs

Vos valeurs sont les jugements que vous portez sur ce qui est important pour vous et les autres. Elles peuvent contribuer à définir vos perceptions et vos comportements et avoir un impact sur votre croissance personnelle et votre développement. Nos valeurs viennent de la maison, de nos parents, communautés, écoles et pairs, de notre culture ou religion, des gens que nous respectons et de la société en général. Parfois, certaines de nos valeurs sont incompatibles avec celles des autres et il peut être difficile de déterminer comment régler ce type de conflit.

### Questions à vous poser

➔ À quoi est-ce que j'accorde de la valeur?



---

---

---

➔ D'où viennent mes valeurs?



---

---

---

➔ Comment mes valeurs exercent-elles une influence sur ma façon de percevoir le monde?



---

---

---

## Forces et difficultés personnelles

Nous avons tous des forces et des difficultés – ces choses qui nous semblent faciles et naturelles et les autres qui exigent beaucoup plus de travail. Comprendre le lien entre vos forces et vos difficultés et votre identité peut vous aider à mieux tracer votre chemin sur le campus et au-delà.

## Questions à vous poser

→ Quelles sont mes principales forces et difficultés?



---

---

---

→ Comment exercent-elles une influence sur ma façon d'interagir avec les autres, sur mes choix de vie et sur l'image que j'ai de moi-même?



---

---

---

→ Comment mes forces et difficultés me façonnent-elles et quels rôles jouent-elles dans l'image que je me fais de ma vie future?



---

---

---

## Spiritualité et foi

La spiritualité est le sentiment d'être lié à quelque chose de plus grand que soi – elle prend de nombreuses formes et elle peut nous aider à comprendre les rapports que nous entretenons avec les autres et avec notre environnement.

La religion ou la foi est une forte croyance partagée par une communauté de personnes qui aide à donner un sens à différentes expériences.

Votre spiritualité, votre foi ou votre religion peut exercer une importante influence sur votre identité. Même le fait de penser que vous n'êtes pas une personne spirituelle ou religieuse peut être une composante de votre identité.

## Questions à vous poser

→ Qu'est-ce qui donne un sens à ma vie?



---

---

---

→ Quels rituels est-ce que je suis?



---

---

---

➔ Comment est-ce que je décide ce qui est bien et ce qui est mal?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

➔ En quoi est-ce que je crois et pourquoi?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Sexualité

La sexualité englobe le sexe, l'orientation sexuelle, l'érotisme, le plaisir, l'intimité et la reproduction. Elle se vit et s'exprime dans nos pensées, valeurs, comportements, fantasmes, désirs, croyances et attitudes. Notre sexualité est personnelle, mais elle peut subir l'influence – positive et négative – de notre famille, de notre culture, d'un groupe social, d'une religion ou de nos croyances spirituelles.

#### Questions à vous poser

➔ Quelle est ma compréhension de ma sexualité?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

➔ Qu'est-ce qui exerce une forte influence sur ma sexualité et ma façon de l'exprimer?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

➔ Y a-t-il des aspects de ma sexualité avec lesquels je suis mal à l'aise et, si c'est le cas, comment puis-je y apporter une solution?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

➔ Y a-t-il des aspects de ma sexualité dont je veux profiter et que je veux valoriser et, si c'est le cas, comment puis-je le faire?



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 **CONSEIL**

*Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire de trouver immédiatement réponse à toutes ces questions. Vos années d'études collégiales et universitaires sont une période durant laquelle vous pouvez explorer différents aspects de la personne que vous êtes et découvrir ce qui vous convient le mieux.*

*En passant trop de temps à vouloir vous trouver et à tenter de découvrir qui vous êtes, vous pourriez toutefois oublier d'interagir avec le monde qui vous entoure. Et, c'est pourtant au moyen de ces interactions que vous découvrez qui vous êtes vraiment.*



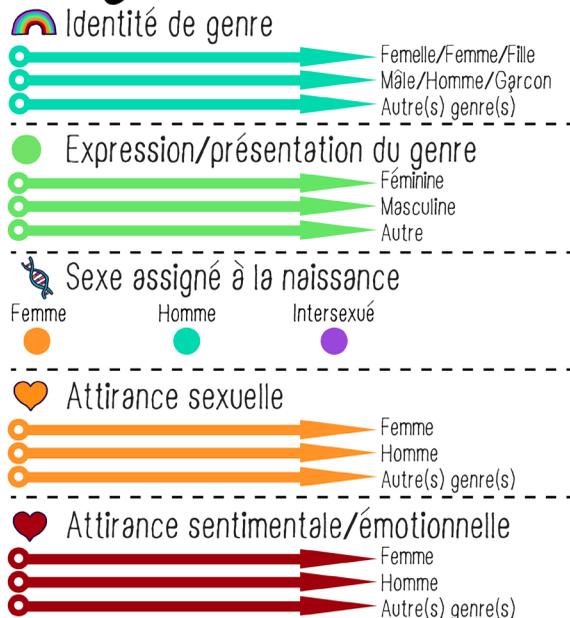
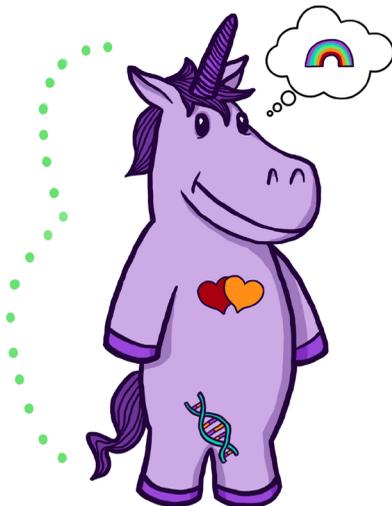
# Orientation sexuelle et identité de genre : Arriver à se définir

Nos expériences entourant la sexualité et le genre jouent un rôle important dans le **développement de notre identité**. Cette conscience de soi peut être **complexe** et **multidimensionnelle**, selon l'endroit où l'on a grandi, nos antécédents culturels et religieux, ou les messages que nous recevons des médias et de notre communauté. Vous pouvez être à l'aise avec certains aspects et mal à l'aise avec d'autres; ce niveau d'aise peut d'ailleurs changer avec le temps. Par exemple, vous pourriez avoir certaines idées sur ce que signifie faire partie de la communauté LGBTQI. Il n'y a rien de mal ou de dramatique à être LGBTQI. C'est un simple fait. Et, **il est correct** que l'exploration des différentes facettes de votre sexualité et de votre identité de genre **entraîne de l'incertitude**. Tout cela est normal. Avec le temps, vous grandirez et vous vous développerez en tant que personne et, vous en apprendrez davantage sur vous-même. Continuez d'être à l'écoute de ce que vous ressentez et d'essayer de comprendre.

Comment saurez-vous à quelle orientation sexuelle ou identité de genre vous correspondez le mieux? Cela dépendra de vous. Vous pouvez choisir ce qui vous convient le mieux et le terme à utiliser pour en parler. Si vous ne le savez pas encore avec certitude, jetez un coup d'œil à ce qui suit.

## La licorne du genre

Graphic by:  
**TSER**  
Trans Student Educational Resources



Plus d'informations sur :  
[www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)

Design by Landyn Pan

Lorsqu'il s'agit de sexualité humaine et de genre, nous sommes tous uniques dans notre diversité. La sexualité et le genre se situent sur un spectre. Comme l'indiquent les échelles dans le graphique ci-dessus, certaines expériences peuvent nous procurer des sentiments très forts, alors que d'autres nous en procurent très peu ou pas du tout. Pour chaque échelle, le point commence à zéro pour indiquer l'absence de sentiments forts. Plus vos expériences ou sentiments sont forts, plus vous faites glisser le point vers la droite.

En pensant à ce que vous vivez, dans quelle mesure feriez-vous glisser les points vers la droite pour votre identité de genre, ou pour les attirances et les sentiments ressentis envers les autres? Certaines attirances et certains sentiments sont-ils plus intenses que d'autres?

Si votre identité de genre est différente de votre sexe, vous pourriez vous identifier en tant que transgenre. Si vous êtes attiré par le même genre que vous ou par plus d'un genre, vous pourriez vous identifier en tant que personne gaie, bisexuelle, pansexuelle ou queer. Si vous n'avez pas d'attirance envers les autres, vous pourriez vous identifier en tant que personne asexuelle. Veuillez noter que plus d'un terme pourrait vous convenir! Tout le monde a une identité de genre et une orientation sexuelle.

## Quelle est la différence entre le sexe, l'identité de genre et l'orientation sexuelle?

Ces termes sèment souvent la confusion. Votre sexe est défini par vos caractéristiques physiques (c.-à-d. vos organes génitaux). Votre identité de genre est le sentiment profond de votre genre, peu importe vos caractéristiques physiques (qui ne correspondent pas toujours!). Votre orientation sexuelle est définie par les personnes pour qui vous avez une attirance (amoureusement, émotionnellement, physiquement).

## Termes et définitions

- ➔ **LGBTQI** – Acronyme utilisé pour « lesbienne, gai, bisexuel, transgenre, queer et intersexué ». Il s'agissait d'un terme inclusif pour la communauté.
- ➔ **Personne intersexuée** – Terme général utilisé pour une variété de conditions dans lesquelles les caractères reproductifs ou sexuels à la naissance ne répondent pas aux critères habituels du sexe féminin ou masculin.
- ➔ **Personne bisexuelle** – Personne attirée par deux genres ou plus.
- ➔ **Orientation sexuelle** – Attirance envers les autres de nature amoureuse, émotionnelle, physique et sexuelle.
- ➔ **Personne transgenre** – Terme utilisé pour décrire une personne dont l'identité de genre ne correspond pas à son sexe biologique (p. ex. une personne née avec l'anatomie masculine, qui a toujours eu le sentiment profond d'être une femme). Certaines personnes transgenres peuvent prendre des mesures pour que leur anatomie corresponde à leur identité (comme des hormones ou une chirurgie), mais toutes les personnes transgenres ne le feront pas de la même façon et certaines n'en ressentent pas le besoin. L'important est de respecter la façon dont la personne transgenre s'identifie.
- ➔ **Personne cisgenre ou personne cis** – Terme utilisé pour décrire une personne dont l'identité de genre correspond à son sexe biologique (p. ex. une personne née avec l'anatomie féminine qui a le sentiment profond d'être une femme).

- **Identité de genre** – Le sentiment profond de notre genre, d'être une femme, un homme, ou ni un ni l'autre. Parfois, l'identité de genre correspond au sexe biologique, alors qu'elle ne correspond pas dans d'autres cas.
- **Personne bispirituelle** – Terme générique moderne utilisé par certaines communautés autochtones pour décrire les personnes qui incarnent à la fois un esprit féminin et un esprit masculin. Une personne bispirituelle peut avoir un rôle culturel ou spirituel qui représente plus d'un genre ou de multiples genres. Une personne bispirituelle peut aussi s'identifier comme étant LGBTQI, mais le terme bispirituel ne fait référence qu'aux personnes autochtones. C'est aussi une façon de se réapproprier les identités et traditions précoloniales.
- **Personne pansexuelle** – Personne attirée par d'autres personnes, peu importe leur genre, leurs corps ou leur identité. Ce terme peut être utilisé pour décrire une sexualité fluide.
- **Personne hétérosexuelle** – Personne attirée par des personnes du sexe opposé. On parle souvent d'une personne hétéro.
- **Queer** – Terme qu'utilisent certains membres de la communauté LGBTQI pour se décrire. Historiquement, ce terme était utilisé comme insulte et beaucoup de membres de la communauté LGBTQI le considèrent encore comme étant dénigrant. Il devrait être évité sauf si la personne s'identifie elle-même comme étant queer et si le terme est utilisé dans un contexte positif.
- **Personne asexuelle** – Personne qui ressent peu ou pas d'attraction physique ou sexuelle pour les autres. La personne asexuelle peut quand même vouloir une relation de nature affective.
- **Lesbienne** – Femme attirée par les autres femmes.
- **Gai** – Personne attirée par les personnes du même sexe. Les hommes et les femmes peuvent être gais.
- **Homophobie** – Attitude de peur, de haine, d'ignorance et de stigmatisation envers les lesbiennes, gais, personnes bisexuelles, pansexuelles et queers.
- **Transphobie** – Attitude de peur, de haine, d'ignorance et de stigmatisation envers les personnes transgenres.
- **Biphobie** – Stigmatisation dont font spécifiquement l'objet les personnes bisexuelles dans nos cultures et communautés.

## Sortir du placard et trouver une communauté

La sortie du placard est le processus de partage de son identité avec les autres. Il s'agit d'une démarche personnelle et différente pour chacun. Vous pourriez choisir de l'annoncer à certaines personnes, mais pas à d'autres. Vous pourriez choisir les endroits et les personnes qui vous semblent sans danger et ceux qui ne vous inspirent pas cette confiance. C'est à vous de contrôler cette information. Partagez-la avec des personnes en qui vous avez confiance, qui vous respectent et qui vous acceptent. Si vous n'êtes pas prêt à en parler, vous pouvez trouver un groupe de soutien confidentiel pour écouter les expériences des autres ou vous joindre à une communauté.

---

Même si vous êtes à l'aise avec vous-même, vous pourriez quand même vouloir trouver une communauté et des gens qui vivent des expériences semblables aux vôtres, particulièrement si vous vous sentez seul et que vous ne connaissez aucune autre personne LGBTQI. Il demeure nécessaire de travailler ensemble pour combattre l'homophobie et la transphobie dans notre société. Il y a peut-être des groupes de soutien locaux, des événements de la fierté LGBTQI ou une association scolaire dans votre région.

## Conseils sur ... la vie

- ➔ Trouvez des médias, des livres et des ressources LGBTQI qui vous représentent.
- ➔ Assurez-vous qu'il y a des politiques LGBTQI qui vous protègent et qui protègent les autres dans votre établissement d'enseignement et votre milieu de travail.
- ➔ Vous méritez de vous sentir en sécurité et de pouvoir être vous-même à la maison, dans vos études, au travail et dans la communauté.
- ➔ Bâissez votre réseau de soutien. Annoncez d'abord votre orientation aux personnes en qui vous avez le plus confiance. Au fur et à mesure que votre réseau se développera, sortez du placard avec d'autres personnes en respectant votre niveau d'aise.
- ➔ Rappelez-vous qu'il y a des personnes LGBTQI partout dans le monde, peu importe la race, la culture, la religion, les facultés et la population. La communauté est très diversifiée.
- ➔ Joignez-vous à un groupe de soutien LGBTQI. S'il n'y en a pas dans votre communauté, il y en a beaucoup en ligne.
- ➔ Il est possible que certaines personnes ne vous acceptent pas. Cela n'est pas votre faute. Ces personnes doivent travailler leur propre inconfort, leur attitude de stigmatisation, leur homophobie ou leur transphobie.
- ➔ Vous n'avez pas besoin de vous définir tout de suite et vous pourriez trouver avec le temps un nouveau langage qui décrit mieux la personne que vous êtes. Il est correct de changer la façon dont vous décrivez vos sentiments.

***Vous n'êtes pas seul. Ne doutez jamais de votre propre valeur.***



*Pour plus d'information, consultez la section « Obtenir de l'aide » (à la page 136).*

## LGBTQI et santé mentale

Historiquement et encore aujourd'hui, les taux de discrimination, de jugement et de stigmatisation sont plus élevés chez les personnes LGBTQI. Elles peuvent être maltraitées par les autres en raison de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre. Cela peut être fait sous forme d'intimidation, d'injures, de violence physique, de harcèlement sexuel ou d'autres types de préjudice. C'est ce qu'on appelle l'**homophobie** et la **transphobie**. Il s'agit d'une attitude de peur, de haine et d'ignorance envers les sexualités et identités de genre différentes. Cela peut vous causer énormément de stress. Vous pourriez ressentir de la honte ou de la culpabilité face à votre identité, même s'il n'y a rien de mal à être LGBTQI.

Il est important de savoir qu'au Canada, vous avez le droit de vivre sans discrimination fondée sur l'orientation sexuelle, l'identité de genre et l'expression de genre. S'il y a de la discrimination dans votre milieu, il est important de demander de l'aide et du soutien.

Avoir une identité de genre qui diffère de votre sexe biologique n'est pas une maladie mentale. Pas plus que d'avoir une orientation sexuelle autre qu'hétérosexuelle.

## Identité de genre et santé mentale

Le fait que leur identité de genre ne correspond pas à leur sexe et que les autres ne la voient ou ne la reconnaissent pas peut entraîner une détresse importante et un grand malaise chez les personnes transgenres. C'est ce qu'on appelle la **dysphorie de genre**. Elle peut parfois se traduire par des symptômes d'anxiété, de dépression ou de difficulté à interagir avec la société.

Certaines personnes transgenres réagissent à cette dysphorie en prenant des mesures pour la transition. **La transition est le processus qui consiste à aligner la façon dont vous êtes perçu et dont vous vivez votre vie sur votre identité déjà existante.** Cela peut comprendre la démarche consistant à changer le nom et les pronoms que vous utilisez ou à changer la manière dont vous exprimez votre genre (au moyen des vêtements, de la coiffure, etc.). Certaines personnes



---

transgenres peuvent subir des interventions médicales, comme l'hormonothérapie ou des chirurgies, pour que leur anatomie physique corresponde à leur identité. Elles peuvent aussi changer légalement leur nom ou leur marqueur sexospécifique.

La transition est un processus individuel et chaque personne transgenre peut suivre différentes étapes en fonction de ce dont elle a besoin pour se sentir plus à l'aise ou pour réduire sa dysphorie. Il est important de se rappeler que c'est **l'identité du moi** de la personne qui détermine qui elle est, et non les mesures qu'elle a prises (ou non) dans sa transition.

Si vous vivez une dysphorie de genre, il est important de demander de l'aide et du soutien. Si vous connaissez une personne en période de transition, vous pouvez lui offrir du soutien en acceptant son identité du moi et en utilisant les noms et prénoms choisis pour valider son identité. Vous pouvez aussi faire taire la transphobie des autres.



*Nous remercions tout particulièrement The Youth Project pour l'aide fournie pour cette section.*



5

COMMUNAUTÉ

# Relations

Vous avez et vous aurez toutes sortes de relations au cours de votre vie – amicales, amoureuses, professionnelles, familiales et connaissances de passage. Même si les relations elles-mêmes différeront, elles ont toutes une chose en commun : **de saines relations exigent le respect mutuel**. Cela signifie que vous devez non seulement traiter les personnes qui vous entourent avec respect – la personne elle-même, ses pensées, idées et émotions et sa vie privée – mais, également vous attendre à ce qu'elles vous traitent avec le même respect. Si une personne ne vous traite pas avec le respect que vous lui accordez, il y a de bonnes chances que la relation ne soit pas très saine. Vous n'avez probablement pas besoin de ça dans votre vie.

## Amitiés

Vos amitiés changeront au cours de votre vie. Peut-être êtes-vous encore proche de vos amis d'enfance, mais il est aussi possible que vous n'ayez plus grand-chose en commun et que vous ne vous voyez plus beaucoup. Les deux scénarios sont tout à fait normaux. Les amitiés ne durent pas nécessairement toute la vie, même si certaines peuvent s'échelonner sur de très nombreuses années. Vos besoins par rapport à vos amis changeront au fur et à mesure que vous, votre vie et vos intérêts changeront. Par conséquent, les personnes avec qui vous vous liez d'amitié peuvent changer.

## Se faire des amis

Le collège et l'université sont d'excellents endroits où se faire des amis. Trouver aussi facilement un si grand groupe de personnes qui partagent vos intérêts est une occasion qui ne se reproduit pas souvent dans une vie. Consultez la page 123 pour obtenir des conseils qui pourront vous aider dans votre cheminement social.

## Comment socialiser sans consommer d'alcool

Dans de nombreux campus de niveaux collégial et universitaire, la vie sociale peut sembler être une grande fête grandement animée par l'alcool. Si vous n'aimez pas beaucoup l'alcool, vous pourriez avoir l'impression qu'il est difficile de rencontrer des gens sans prendre part à la fête. Heureusement, il y a de nombreux endroits où faire d'intéressantes rencontres sans consommer d'alcool, comme en classe, dans un travail à temps partiel, à la bibliothèque, dans des groupes d'étudiants, dans des sports internes et à des événements scolaires. Essayez certaines de ces suggestions si vous ne savez pas trop comment faire de nouvelles rencontres. Et, rappelez-vous que vous pouvez quand même sortir avec des gens qui consomment de l'alcool même si vous ne voulez pas en prendre. Les relations saines reposent sur le respect et les personnes qui ne respectent pas votre décision de ne pas boire pourraient ne pas être de bons amis pour vous.

## Relations amoureuses

Il y a de nombreux types de relations amoureuses – rencontres qui n'arrivent qu'une fois, aventures d'un soir, amourettes et relations engagées. Il n'y a pas un type de relation pour tous – l'important est que la relation convienne aux personnes touchées. Parfois, les gens commencent une relation en ayant des attentes très différentes. Vos attentes et celles de l'autre personne peuvent grandement différer. Portez attention à cette possibilité et si vos attentes ne sont pas les mêmes, il est important d'avoir une conversation respectueuse et réfléchie à ce sujet.

---

## Relation à distance

Pour certaines personnes, commencer le collège ou l'université peut vouloir dire être séparées de son partenaire amoureux. Si vos études ont exigé votre déménagement, celui de votre partenaire ou le déménagement des deux, apprendre à naviguer dans cette nouvelle dynamique pourrait exiger un certain travail. Il ne suffira plus de vous fier au temps passé ensemble pour rester unis, puisque cela ne sera plus possible comme avant.

### Éléments clés pour des relations à distance saines

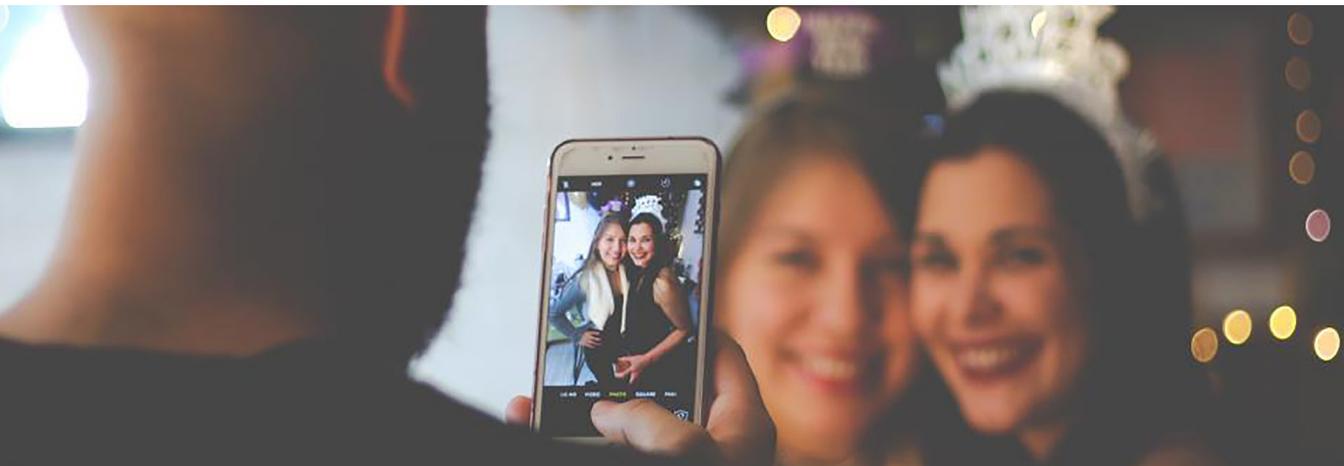
- ➔ Faire confiance au comportement de l'autre.
- ➔ Respecter le temps de l'autre.
- ➔ Faire preuve d'honnêteté en ce qui a trait à vos pensées et à vos activités.
- ➔ Exprimer clairement vos attentes quant au fonctionnement de la relation (y compris des détails aussi précis que la fréquence des appels téléphoniques).
- ➔ Communiquer ouvertement et régulièrement vos pensées, vos émotions, ce qui se passe dans votre vie et votre routine quotidienne.
- ➔ Définir, des deux côtés, la familiarité et l'engagement (dans une certaine mesure) avec les nouveaux amis (p. ex. savoir que la personne existe et connaître certains détails sur sa personnalité et sa vie).
- ➔ Se rencontrer en personne chaque fois que cela est possible (en plus des échanges vidéo réguliers, qui sont aussi utiles!)
- ➔ Avoir un but. Planifiez-vous vivre dans la même ville à la fin de vos études? Planifier une future proximité géographique. Si vous ne prévoyez pas vivre au même endroit à un moment donné, vous pourriez vous demander si vous voulez investir le temps requis pour maintenir cette relation.

## Ruptures

Ce ne sont pas toutes les relations amoureuses qui fonctionnent. Les ruptures peuvent être difficiles, même pour la personne qui a pris la décision. Elles sont aussi courantes et normales. La plupart des gens vivent une ou plusieurs ruptures amoureuses au cours de leur vie. Si vous trouvez cela difficile, faites preuve d'indulgence envers vous-même. Surmonter une rupture peut prendre du temps. Voici quelques conseils utiles.

- ➔ **Donnez-vous le droit d'avoir de la peine.** Il est correct de vous sentir triste à la suite de la rupture. Peu importe qui a pris la décision de rompre, vous vivez quand même une perte. Il est naturel d'avoir du chagrin. Donnez-vous la chance d'imaginer votre vie sans cette personne. Cela étant dit, il est aussi tout à fait correct de ne pas avoir de peine – chaque personne (et chaque relation) est différente.
- ➔ **Acceptez la phase de la colère.** Il est tout à fait normal de vous sentir en colère, mais la laisser gronder à l'intérieur ne fera qu'aggraver votre état. Laissez place à votre colère. Exprimez-la d'une façon raisonnable pour vous permettre d'avancer.

- **Mettez vos sentiments sur papier.** Après une rupture, vos sentiments peuvent changer assez rapidement. Les écrire peut être une bonne façon de comprendre ce que vous ressentez. Vous pouvez même écrire une lettre à votre ex sans la lui remettre, si vous croyez devoir exprimer certaines choses que vous ne pourriez pas dire en personne.
- **Donnez-vous le temps de réfléchir.** Les ruptures peuvent parfois être particulièrement difficiles si nous apprenons que la personne que nous fréquentions n'est pas vraiment celle que nous pensions. Cela peut être bouleversant, mais aussi libérateur. Demandez-vous si vous vous ennuyez vraiment de votre ex, ou si vous en nuyez plutôt de la personne que vous auriez voulu que votre ex soit. Avoir une image réaliste de votre ex, de ses défauts et de toute autre caractéristique peut vous aider à avancer beaucoup plus facilement.
- **Évitez les comparaisons.** Essayez de ne pas vous préoccuper de la façon dont votre ex vit la rupture; mettez l'accent sur vous-même et sur ce que vous avez besoin. Chaque personne a sa propre façon de faire face à sa perte (p. ex. parler à des amis, mettre l'accent sur le travail, faire la fête) et il est possible que vous et votre ex y fassiez face différemment.
- **Parlez à vos amis et à votre famille.** Parler de la façon dont vous vous sentez à quelqu'un qui se soucie de vous peut vous donner l'occasion d'exprimer vos sentiments et de comprendre ce qui s'est passé. Cela peut vous aider à aller de l'avant.
- **Sortez!** Vous ne vous sentirez pas mieux en vous enfermant. Sortir de la maison ou de votre appartement peut jouer un grand rôle sur votre humeur – que ce soit pour aller marcher, sortir avec des amis ou faire du sport.
- **Tentez de ne pas chercher du soutien dans l'alcool ou la drogue.** Vous pourriez vous sentir mieux à court terme, mais après, vous vous sentirez probablement encore pire.
- **Apprenez à VOUS connaître.** Profitez de cette occasion pour apprendre à mieux vous connaître. Il est facile de se perdre dans le « nous » et d'oublier le « je ». Déterminez ce que vous aimez. Une rupture est une excellente occasion d'essayer de nouvelles choses. Lancez-vous dans un nouveau passe-temps ou dans un nouveau sport que vous avez toujours voulu essayer!



## Tirer leçon de l'histoire de Jean

J'ai toujours été un gars de couple. J'aime avoir une copine stable sur qui je peux compter. Je sortais avec une fille du secondaire depuis deux ans quand nous sommes tous les deux déménagés pour aller à l'université. Elle a été acceptée à l'Université de la Colombie-Britannique et moi à l'Université de l'Alberta.

J'étais vraiment bouleversé d'apprendre que nous n'irions pas à la même université. De toute évidence, nos plans d'emménager ensemble prenaient le bord.

Nous avons toutefois décidé de continuer ensemble et d'avoir une relation à distance. Nous avons prévu nous voir tous les longs week-ends et pendant les vacances. Nous parlions en ligne pendant des heures tous les soirs, mais ce n'était pas la même chose. Elle a décidé que ça ne fonctionnait pas et que cela nuisait à ses notes. Elle a donc mis un terme à notre relation. Je me suis senti tellement désemparé!! Je n'arrivais pas à manger ou à dormir et je ne voulais rien faire.

### Qu'est-ce qui a changé la situation?

Mes colocataires étaient dans une équipe d'ultimate. Alors qu'ils partaient pour une pratique un soir, un de leurs coéquipiers a appelé pour dire qu'il s'était cassé la jambe et qu'il ne pourrait pas jouer de la saison. Je n'étais vraiment pas intéressé à jouer, mais mes colocataires m'ont dit qu'ils paieraient l'épicerie de la semaine suivante si je remplaçais le membre manquant de l'équipe. Même si je ne mangeais pas beaucoup à ce moment-là, je me suis dit qu'ils devaient vraiment avoir besoin de moi pour me faire une telle offre. Je suis donc allé à la pratique avec eux ce soir-là. Étonnamment, je n'ai pas pensé à mon ancienne copine de la soirée. Après la pratique suivante, j'ai vraiment commencé à m'amuser. Nous allions dans un pub après les pratiques et j'ai découvert à quel point il était agréable de sortir avec des amis sans avoir besoin d'une copine à mes côtés. En fait, pendant un bout de temps, les filles étaient la dernière chose que j'avais en tête!

### Voici mon conseil à quelqu'un qui vit une rupture

Vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à être avec vous. Nous avons tous différentes priorités. Si quelqu'un ne veut pas être avec vous, pourquoi voudriez-vous perdre votre temps à vouloir être avec cette personne? La vie a beaucoup plus à offrir! Alors, sortez et amusez-vous.

### Relations abusives

On parle d'une relation abusive quand un des partenaires contrôle l'autre par la violence, l'intimidation ou les menaces. Même si les films et les émissions de télévision laissent entendre que les victimes des mauvais traitements ne sont que des femmes dociles et soumises sous l'emprise d'hommes agressifs, la recherche indique que n'importe qui peut être victime de violence. Même si la forme la plus courante de relation abusive est hétérosexuelle et que la majeure partie de la violence est envers les femmes, **tout le monde peut exercer de la violence physique et psychologique ou en être victime**. Les personnes en fin d'adolescence et au début de la vingtaine pourraient présenter un risque plus élevé de violence dans leurs relations amoureuses. L'abus peut prendre de nombreuses formes et, même si l'attention des médias porte surtout sur la violence physique, les relations abusives comprennent souvent de l'exploitation financière, de la violence psychologique ou de la violence sexuelle. La violence dans une relation n'est pas soudaine. Au début, les signes peuvent être subtils et vous pourriez espérer que les choses s'améliorent. Toutefois, les relations abusives se développent et deviennent habituellement plus violentes avec le temps.

### Signaux d'alerte d'une relation abusive

- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation est violente et peut crier après vous, vous pousser ou vous frapper.
- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation vous isole et limite le temps que vous passez en famille et avec des amis.
- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation est très jalouse et vous accuse de choses que vous n'avez pas faites.
- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation essaie de contrôler de nombreux aspects ou tous les aspects de votre vie (p. ex. vos décisions, vos finances, vos vêtements, vos amis, etc.).
- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation veut avoir des relations sexuelles, même si vous dites non.
- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation menace de se faire du mal, de vous faire du mal ou de faire du mal à vos amis ou à votre famille si vous ne faites pas ce qu'elle veut.
- ➔ Vous avez l'impression de toujours devoir agir d'une certaine façon pour faire plaisir à la personne avec qui vous êtes en relation (c.-à-d. vous marchez sur des œufs).
- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation vous blâme pour ses gestes.
- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation utilise l'intimidation pour vous faire peur.
- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation vous critique pour que vous ayez honte.

- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation vous dénigre ou vous ridiculise.
- ➔ La personne avec qui vous êtes en relation fait des blagues pour vous diminuer ou vous humilier devant les autres

Si vous constatez n'importe quel de ces signaux d'alerte, parlez à une personne en qui vous avez confiance. Les gens ont souvent honte d'admettre qu'ils sont victimes de mauvais traitements. **Vous devez savoir que ce n'est pas votre faute.** Personne ne mérite d'être victime de violence. Il est tentant d'excuser la personne qui vous fait subir de mauvais traitements parce que vous l'aimez. Malheureusement, ces excuses ne mettront pas fin à la violence. Il peut être vraiment terrifiant de quitter une personne violente. Cela peut aussi être risqué, particulièrement si vous vivez ensemble. Si vous décidez de partir, ayez quelqu'un avec vous (p. ex. un ami ou un membre de la famille) et consultez la police, un refuge pour personnes victimes de violence familiale ou une ligne d'écoute téléphonique.



*Si vous quittez une relation abusive, il est très important de partir de façon sécuritaire. Planifiez l'avenir immédiat (la semaine prochaine) et non à long terme. Prenez le minimum dont vous avez besoin et demandez à d'autres personnes d'aller chercher le reste de vos biens plus tard. Assurez-vous d'avoir quelqu'un à vos côtés au moment de votre départ.*

Si vous réalisez que vous avez agi de façon abusive avec votre partenaire, il est important de demander du counseling. Résistez à la tentation d'ignorer le problème à cause de la honte. Il existe des organismes entièrement confidentiels qui peuvent vous aider à assumer vos gestes et à surmonter vos problèmes. N'attaquez jamais votre partenaire physiquement. La violence entre conjoints est un acte criminel et le casier judiciaire entraîné par une condamnation aurait des répercussions pour le reste de votre vie. Il n'est jamais trop tard pour obtenir de l'aide; admettre que vous avez un problème est la première étape pour le régler.

## Quitter une relation abusive

Prendre la décision de quitter une relation abusive peut être très difficile. Votre partenaire peut s'excuser et vous promettre que cela ne se reproduira pas. Malheureusement, la recherche indique que, habituellement, les mauvais traitements recommencent et la violence s'intensifie avec le temps. Même si l'amour que vous avez encore pour votre partenaire rend votre décision plus difficile, vous ne méritez pas cette violence. Si vous restez dans une relation abusive, il y a très peu de chance que les choses s'améliorent. N'oubliez pas qu'il ne faut jamais être seul au moment de quitter une relation abusive. Il peut être difficile ou gênant de dire ce qui se passe aux amis ou à la famille, mais avoir quelqu'un avec vous est la chose la plus sécuritaire à faire quand vous partez. Vous pouvez aussi vous installer ailleurs pendant la transition de la période de rupture.

## Conseils pour quitter une relation abusive si vous habitez ensemble

- ➔ Communiquez avec un refuge pour victimes de violence conjugale. On pourra vous aider à préparer un plan pour sortir des lieux en toute sécurité.
- ➔ Assurez-vous de préparer un plan de sécurité et déterminez le meilleur moment pour partir (quand votre partenaire n'est pas à la maison).

- ➔ Demandez à un ami ou à un membre de la famille d'être avec vous et assurez-vous que quelqu'un sait en tout temps où vous êtes.
- ➔ Rangez les documents importants en lieux sûrs pour pouvoir les prendre rapidement au moment de partir.
- ➔ Préparez une valise d'urgence contenant tout ce dont vous aurez besoin à court terme.
- ➔ Sachez exactement où vous allez et comment vous y rendre.
- ➔ Appelez la police pour obtenir de l'aide si la possibilité qu'il y ait de la violence vous inquiète.
- ➔ Dites à vos amis et à votre famille de ne pas fournir d'information à votre sujet. La personne violente pourrait les menacer d'essayer de vous trouver ou les harceler à ce sujet.
- ➔ Comme la personne violente peut avoir accès à vos courriels et à vos renseignements bancaires, changez tous vos mots de passe et informez votre banque. Changer votre numéro de téléphone peut aussi être une bonne idée, puisque la plupart des entreprises de téléphonie cellulaire ne peuvent pas bloquer un numéro précis.

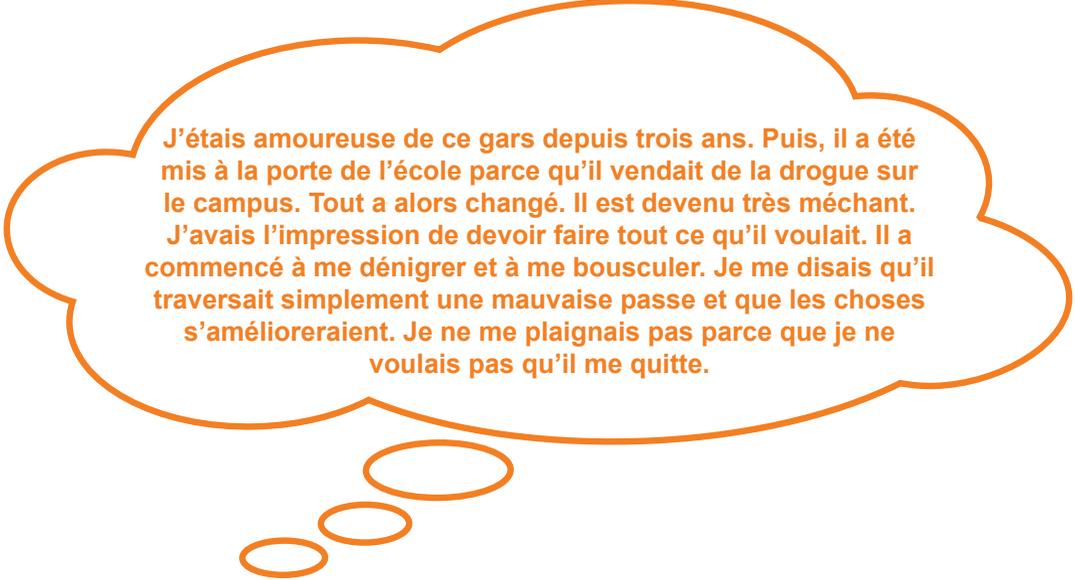
Si vous rompez avec la personne qui est violente envers vous et que vous vivez en résidence ou sur le campus, il est très important d'informer la sécurité de la résidence si vous craignez pour votre sécurité. Il peut être difficile de dire aux gens ce qui s'est passé, mais il faut au moins que les personnes dans votre vie sachent que la relation est terminée. Vos amis ou le conseiller de résidence sauront ainsi qu'il ne faut pas dire à votre ex où vous êtes et ce que vous faites. Pour qu'elle soit préparée, fournissez à la sécurité du campus une photo de la personne violente. Signalez les menaces ou la violence à la police.

Si vous ne vivez pas sur le campus, assurez-vous que votre ex ne peut pas entrer dans votre appartement. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de dire à vos colocataires ce qui s'est passé, faites-leur comprendre de ne pas accueillir votre ex à l'appartement et de ne pas l'inviter à des événements sociaux. Ne laissez personne vous faire sentir coupable de mettre un terme à la relation. Si vous sentez qu'il ne vous est pas possible de vous éloigner de votre ex en restant au sein de votre groupe d'amis, prenez une pause, allez en vacances ou habitez ailleurs pendant un certain temps. Il est aussi possible de communiquer avec le palais de justice ou le service de police local pour demander un engagement de ne pas troubler la paix publique ou une ordonnance de protection.

Quand vous aurez quitté la relation en toute sécurité, vous pourrez demander du counseling pour faire face aux répercussions psychologiques et physiques de la relation. Vous ne voulez pas retourner dans une relation abusive. La meilleure façon de vous assurer de ne pas le faire est de vous renseigner sur le cycle de la violence et sur les relations saines.



## Tirer leçon de l'histoire de Sara



J'étais amoureuse de ce gars depuis trois ans. Puis, il a été mis à la porte de l'école parce qu'il vendait de la drogue sur le campus. Tout a alors changé. Il est devenu très méchant. J'avais l'impression de devoir faire tout ce qu'il voulait. Il a commencé à me dénigrer et à me bousculer. Je me disais qu'il traversait simplement une mauvaise passe et que les choses s'amélioreraient. Je ne me plaignais pas parce que je ne voulais pas qu'il me quitte.

### Qu'est-ce qui a changé la situation?

Il ne voulait pas que je réponde au téléphone dans notre appartement. Un jour, le téléphone a sonné pendant qu'il était dans la douche et j'ai répondu. Il est sorti de la douche en courant, il a arraché le téléphone du mur et il m'a fendu la lèvre. Quelques jours plus tard, j'ai raconté à mon amie ce qui s'était passé et sa réaction m'a ouvert les yeux! J'ai pris conscience que ma relation n'était PAS normale! Je suis donc partie. Ça n'a pas été facile. Il m'achetait des fleurs et il m'appelait constamment. En fait, j'avais pitié de lui et je l'ai presque repris. Mais, au fond de moi, je savais qu'il avait besoin d'aide et que c'était son problème et non le mien. J'ai donc coupé tous les liens avec lui. Cela a été très difficile, mais je suis contente de l'avoir fait.

### Mon conseil a quelqu'un qui vit une relation abusive

Partez! Les choses ne s'amélioreront pas et elles pourraient s'aggraver. Ne trouvez pas des excuses ou ne vous sentez pas coupable pour le comportement de l'autre. Une belle vie et de saines relations sont possibles pour vous. Mettez l'accent sur ce que vous pourriez vivre et non sur ce que vous avez vécu.



Pour plus d'information sur la violence dans les fréquentations, rendez-vous à : <https://www.breakthecycle.org/> (en anglais seulement)



Si vous croyez être à risque de subir de la violence, appelez au 911.

## Saine résolution des conflits

Vous ferez parfois face à des conflits dans toutes les relations, qu'elles soient familiales, amicales ou amoureuses. Le conflit n'est pas la fin du monde et il peut même être sain, si vous le réglez de façon respectueuse. Voici des suggestions :

- Soyez à l'écoute. Écoutez ce que dit l'autre personne. Écoutez vraiment ce qu'elle dit. Portez attention à ce qu'elle dit de façon verbale et non verbale. Pendant que l'autre personne parle, ne pensez pas à votre propre réponse. Tenez compte des raisons pour lesquelles elle est bouleversée et des raisons pour lesquelles elle a agi comme elle l'a fait.
- Ne l'interrompez pas. Laissez l'autre personne exprimer ses pensées sans l'interrompre et sans sauter aux conclusions. Exigez la même chose en retour.
- Faites attention non seulement à ce que vous dites, mais également à la façon dont vous le dites. Il arrive parfois que les autres remarquent davantage la façon dont nous nous exprimons que ce que nous disons.
- Si la réaction de l'autre personne semble disproportionnée par rapport à la situation, demandez-lui s'il y a autre chose. Nos expériences façonnent notre interprétation de l'information. Il est donc possible que des paroles que vous avez dites aient rappelé à la personne quelque chose qui est déjà arrivé ou qui n'est pas encore réglé pour elle.
- Reconnaissez les sentiments ressentis. La personne aura davantage l'impression d'avoir été entendue si ses sentiments ont été reconnus.
- Parlez clairement. Marquez un temps d'arrêt avant de répondre pour vous assurer de dire ce que vous voulez vraiment dire. Dans le feu de l'action, il est facile de dire quelque chose que vous ne pensez pas vraiment ou que vous espérez plus tard n'avoir jamais dit.
- Essayez de comprendre le point de vue de l'autre. Qu'est-ce qui s'est passé pour qu'elle interprète la situation d'une certaine façon?
- Donnez des raisons. Expliquez pourquoi vous vous sentez de cette façon. Fournir des raisons à quelqu'un l'aidera à savoir d'où vous venez et, peut-être, à comprendre votre point de vue avec le temps.
- Écoutez ses raisons. Si vous vous attendez à ce que l'autre personne écoute votre côté de la médaille, vous devez aussi écouter le sien.
- Restez calme. En élevant la voix, vous ne ferez qu'encourager l'autre à faire pareil, ce qui ne favorisera aucunement une conversation productive.
- Donnez aux deux parties le temps de se calmer. Après la discussion, donnez-vous mutuellement un peu d'espace. Cela est particulièrement important si l'autre personne n'obtient pas ce qu'elle espérait tirer de l'échange. Elle pourrait alors avoir besoin d'espace pour se calmer et faire face à sa frustration.
- Prenez une pause si le débat devient trop enflammé ou si la conversation tourne en rond.



- ➔ Rappelez-vous que le but du conflit n'est pas de gagner. L'objectif de la discussion n'est pas de sortir gagnant, mais de régler le problème. La résolution de conflit exige souvent des compromis.
- ➔ Qu'avez-vous appris de l'expérience? Quand les choses se seront calmées, réfléchissez à ce qui a déclenché la dispute et à ce que vous en avez appris. Riche de ce nouveau savoir, demandez-vous si et comment vous changerez votre comportement à l'avenir.



*Pour plus d'information, consultez la section « Obtenir de l'aide » (à la page 136).*

# Condition de vie

Le début de cette nouvelle étape de votre vie pourrait changer votre condition de vie. Que vous viviez sur le campus ou non, avec ou sans colocataires, vous devrez manœuvrer à travers certains aspects de votre condition de vie. Même si vous continuez de vivre à la maison, votre relation avec les membres de votre famille risque de changer au fur et à mesure que vous deviendrez plus autonome.

## La vie avec des colocataires

Que vous décidiez de partager un espace de vie avec un vieil ami ou un pur inconnu, il pourrait y avoir des **conflits** et des **tensions** dans votre relation. Quelqu'un avec qui vous avez du plaisir à l'occasion ne sera pas nécessairement un bon colocataire. Prendre le temps de bien réfléchir à la personne avec qui vous voulez vivre peut permettre de réduire le stress et de rendre votre milieu de vie plus favorable.

La **CLÉ** d'une bonne cohabitation est la **COMMUNICATION**.

Avant de signer un bail, certains sujets essentiels devraient être examinés dans le cadre du processus de sélection de la personne avec qui vous partagerez votre appartement. Si vous ne parvenez pas à vous entendre sur ces points à l'avance, vous pourriez devoir trouver quelqu'un d'autre.

## Questions à poser à d'éventuels colocataires

- ➔ Comment évaluent-ils leur niveau de propreté à la maison et quelles sont leurs attentes par rapport aux tâches ménagères?
- ➔ Ferez-vous la cuisine ensemble et partagerez-vous l'épicerie?
- ➔ Comment partagerez-vous les coûts des services publics, les factures de téléphone et de câble et les autres coûts de la vie?
- ➔ Quelles sont leurs habitudes en matière de travail, d'études et de sommeil?
- ➔ Veulent-ils partager les tâches se rattachant à la cuisine (p. ex. laver la vaisselle)?
- ➔ Ou, veulent-ils que chaque colocataire s'occupe de ses propres dégâts?
- ➔ Quelle est leur opinion sur le fait d'écouter de la musique ou de regarder la télévision dans les espaces communs?
- ➔ Aiment-ils inviter des amis pour faire la fête? Dans l'affirmative, des directives quant au préavis, aux limites et aux autres détails liés à la fête devraient être discutées.
- ➔ Sont-ils matinaux ou couche-tard? Comment vous sentez-vous à l'idée qu'ils arrivent tard et vous réveillent ou qu'ils se lèvent tôt et qu'ils écoutent la radio à volume élevé dans la cuisine?
- ➔ Fument-ils? Fumeront-ils dans l'appartement? N'oubliez pas que, souvent, même si quelqu'un ne fume qu'à l'extérieur, ses vêtements et ses biens sentent quand même la cigarette.

- 
- Comment se compare leur consommation d'alcool et de drogue à la vôtre?
  - Leurs opinions religieuses et politiques sont-elles semblables aux vôtres? Si ce n'est pas le cas, cela risque-t-il de créer de la tension entre vous?
  - Quels amis, partenaires ou membres de la famille viendront les visiter et à quelle fréquence?
  - Ont-ils un copain ou une copine qui risque de passer beaucoup de temps à votre appartement? Discutez pour savoir si les personnes qui seront souvent à l'appartement contribueront monétairement (c.-à-d. eau chaude, nourriture). Rappelez-vous que choisir de vivre avec quelqu'un signifie aussi vivre avec son copain ou sa copine une bonne partie du temps.
  - Respecteront-ils votre intimité? Quels genres de limites avez-vous (c.-à-d. sont-ils susceptibles de vous emprunter des choses ou d'entrer dans votre chambre sans le demander)?
  - Quel type de relations veulent-ils avec un colocataire (p. ex. un ami, un frère ou une sœur, quelqu'un qu'ils croisent occasionnellement dans le couloir)?
  - Dans quelle mesure sont-ils tranquilles ou bruyants?
  - Si vos colocataires potentiels sont vos amis, avez-vous pensé à la tension que la colocation pourrait exercer sur votre amitié?
  - Ont-ils un emploi? Si oui, de quel genre d'emploi s'agit-il?
  - Ont-ils déjà volé de leurs propres ailes ou eu des colocataires? Si oui, comment cela s'était-il passé?
  - Sont-ils responsables? Êtes-vous certain qu'ils paieront leur part du loyer et des factures chaque mois? Une entente écrite est-elle nécessaire pour vous en assurer?

### Entente écrite ou contrat

Évitez les conflits sérieux en préparant une entente écrite avec vos colocataires avant d'emménager ensemble. Cela est différent de la signature d'un bail. Il s'agit d'une entente que vous préparez ensemble plutôt qu'avec le propriétaire. Cette démarche permet de s'assurer que chaque partie exprime ses besoins. Il est ainsi possible d'en discuter et de régler les situations avant qu'un conflit n'éclate. Vous pouvez même rendre cet exercice amusant en souplant ensemble et en passant la soirée à déterminer comment fonctionneront vos prochains mois à titre de colocataires.

### Votre entente écrite devrait inclure ce qui suit :

- Qui est responsable de chaque facture. Habituellement, il n'y a qu'un nom sur la facture et cette personne sera tenue responsable si la facture n'est pas payée.
- Standards entourant la propreté et les tâches ménagères.
- Clarifications au sujet de la nourriture : si vous partagez ou non l'épicerie ou si chacun achète ce dont il a besoin.

- Espaces réservés à chacun dans les armoires et le frigo.
- Restrictions pour ce qui est de la musique, du bruit et des rencontres d'amis pour faire la fête, particulièrement pendant les périodes d'examen.
- Plan pour la gestion des invités d'un soir ou de la présence du copain ou de la copine – il n'est pas agréable d'arriver face à face avec un étranger dans le couloir en allant à la toilette la nuit.
- Information sur les allergies, les observances religieuses ou les besoins particuliers qui doivent être respectés par tout le monde dans l'appartement.

## Parole aux étudiants

Mon premier colocataire était une personne extrêmement désordonnée et cela m'exaspérait. La prochaine fois que j'emménagerai avec quelqu'un, je vais m'assurer que cette personne est aussi ordonnée que moi.

Je dirais qu'il est essentiel de ne pas emménager avec quelqu'un que vous n'avez encore jamais rencontré ou dans un appartement que vous n'avez pas pu visiter. Il y a beaucoup d'appartements en ligne, mais ils peuvent être décevants une fois sur place.

Plutôt que d'aller en résidence, j'ai emménagé avec des amis qui ont décidé de travailler plutôt que d'étudier. Au début c'était merveilleux, mais après ils invitaient toujours des gens, alors que je devais étudier. Je trouvais qu'ils ne respectaient pas ma charge de travail et je quittais souvent l'appartement pour aller à la bibliothèque. La prochaine fois, il est certain que je vivrai avec d'autres étudiants plutôt qu'avec des amis qui travaillent de 9 à 5.



*Avoir un ou des colocataires peut être une des expériences les plus agréables et enrichissantes que vous vivrez dans votre vie étudiante. Ces colocataires peuvent aussi devenir des amis pour la vie. Profitez-en! Rappelez-vous toutefois qu'il faut réfléchir attentivement à la façon d'apprendre à vivre ensemble d'une manière qui convient à tout le monde.*

## Vivre à la maison

Si vous avez décidé de vivre à la maison pendant vos études, vous pourriez croire que votre condition de vie n'a aucunement changé. Selon la relation que vous avez avec votre famille – cela peut être vrai! Toutefois, pour beaucoup de familles, la dynamique change quand quelqu'un commence le collège ou l'université. Et, ce changement peut exiger des ajustements pour tout le monde.

### Bâtir la confiance avec vos parents

En vieillissant, les rapports que vous entretenez avec vos parents changent. Vous ne dépendez plus autant d'eux pour ce qui est de la nourriture, du logement, de la sécurité ou des conseils. **Ces changements peuvent être difficiles à vivre pour vos parents et pour vous.** La frustration peut facilement s'installer et vous pourriez trouver que vos parents essaient de trop s'insérer dans votre nouvelle vie. Comme vous êtes plus indépendant, vous n'avez plus autant besoin de vos parents et il n'est pas toujours facile pour eux de laisser aller. Pour certains parents qui ont passé une grande partie de leur temps à éliminer les obstacles sur le chemin de leurs enfants ou à intervenir souvent pour favoriser leur réussite, l'autonomie prévisible qui accompagne la vie collégiale ou universitaire peut être un immense changement. Ils peuvent percevoir votre passage à la vie adulte comme une perte. Il y a des façons de faciliter le processus tant pour vous que pour eux.

➔ **FAIRE PREUVE DE RESPECT** – Si vous voulez qu'ils vous respectent, vous devez les respecter.

Consultez les conseils sur la résolution des conflits pour des suggestions.

➔ **PARLER** – Si vous devez parler de quelque chose, dites-le. La confiance repose sur une communication ouverte.

➔ **ALLER JUSQU'AU BOUT** – Si vous acceptez de faire quelque chose, faites-le et faites-le bien. Cela développe la confiance et aide vos parents à vous percevoir comme un adulte responsable et compétent.



*Pour plus d'information sur vos relations avec vos parents, consultez : <http://teenmentalhealth.org/product/teen-parent/> (en anglais seulement)*

## Faire la navette entre la maison et le campus

Qu'ils vivent à la maison ou à l'extérieur du campus, beaucoup d'étudiants choisissent de faire le trajet plutôt que de vivre à temps plein sur le campus. Certains étudiants ont la chance de vivre à distance de marche, mais la plupart du temps, les étudiants doivent prendre la voiture ou les transports en commun pour se rendre en classe.

## Prendre la voiture (ou le vélo) pour se rendre sur le campus

Si vous planifiez vous rendre sur le campus en voiture, il y a quelques points à prendre en considération avant le début des classes. D'abord, où stationnerez-vous? Y a-t-il un parc de stationnement (ou un support à vélos) pour les étudiants? Combien cela coûte-t-il? Y a-t-il des places réservées ou est-ce « premier arrivé premier servi »? Si les places sont assignées, à quelle heure devez-vous arriver pour vous assurer d'avoir une place? S'il n'y a pas de places assignées, y a-t-il du stationnement à proximité? N'oubliez pas que le stationnement dans la rue (avec ou sans parcomètre) est souvent pour une période limitée – cette durée est-elle suffisante pour aller à vos cours? Ou devrez-vous sortir au milieu du cours pour mettre de l'argent dans le parcomètre? Parfois, les limites de temps pour le stationnement dans les rues résidentielles entourant le collège ou l'université sont intentionnellement plus courtes que la durée d'un cours normal pour que les étudiants ne puissent pas monopoliser le stationnement dans les rues. Voici d'autres aspects à considérer lorsque vous prenez la voiture : combien de temps vous faudra-t-il pour vous rendre sur le campus? Les heures de vos cours coïncident-elles avec le trafic d'heure de pointe? À combien s'élèveront vos dépenses pour l'essence, le stationnement et l'entretien du véhicule? Il serait bon que vous essayiez le trajet pour vous rendre sur le campus avant le début des cours pour savoir combien de temps il vous faudra, où vous stationner et à quels problèmes vous pourriez devoir faire face. Assurez-vous simplement de faire votre essai routier aux heures auxquelles vous serez sur la route pour vous rendre en classe.

## Transport en commun

Le transport en commun est une façon courante et abordable de se rendre en classe – bien que les possibilités dépendent de l'endroit où vous vivez. Si vous ne connaissez pas bien l'endroit où vous irez au collège et à l'université, il serait bon de faire des recherches à l'avance sur le système de transport en commun plutôt que de présumer que le système est semblable à celui de l'endroit où vous habitez. Beaucoup de petites villes n'ont que le réseau d'autobus (comparativement aux grandes villes qui ont des lignes de métro, le tramway ou autres), alors que d'autres n'ont aucun système de transport en commun. Voici des questions à vous poser : quels sont les moyens de transport en commun offerts? Y a-t-il des points d'accès près du collège ou de l'université? Y a-t-il des points d'accès près de l'endroit où je vais habiter? Combien de temps me prendra le trajet pour aller au collège ou à l'université et en revenir? Quelle est la fréquence des autobus ou autres? Les heures correspondent-elles à mon horaire? Habituellement, l'autobus est-il à l'heure ou en retard? Quels sont les coûts pour les étudiants? Y a-t-il des points d'accès près du collège ou de l'université? Y a-t-il des points d'accès près de l'endroit où je vais habiter? Combien de temps me prendra le trajet pour aller au collège ou à l'université et en revenir? Quelle est la fréquence des autobus ou autres? Les heures correspondent-elles à mon horaire? Habituellement, l'autobus est-il à l'heure ou en retard? Quels sont les coûts pour les étudiants? Y a-t-il un tarif ou une carte pour les étudiants? Il serait bon d'essayer le trajet que vous ferez en transport en commun pour vous rendre sur le campus avant le début des cours pour savoir combien de temps il vous faudra et à quels problèmes vous pourriez faire face. Assurez-vous simplement de faire votre essai aux heures auxquelles vous serez en route pour vous rendre en classe.

---

## Se faire des amis et participer

Pour les étudiants qui vivent sur le campus, il est possible de se faire des amis qui habitent à côté. Si vous vivez à l'extérieur du campus, rencontrer de nouvelles personnes et participer à des activités pourrait exiger un peu plus d'efforts. Voici certaines choses que vous pouvez essayer.

- ➔ **Participez aux activités de la semaine de bienvenue.** Qu'il s'agisse de la semaine de bienvenue, d'initiation ou d'orientation ou d'autre chose, la plupart des collèges et universités réservent du temps au début de l'année scolaire pour des activités sociales conçues pour aider les étudiants à s'adapter à la vie sur le campus. Même s'il s'agit de quelque chose qui ne vous intéresserait pas habituellement, c'est une excellente façon de rencontrer des personnes qui, comme vous, découvrent le campus.
- ➔ **Sortez.** Vous pouvez vous rendre dans des aires communes comme le salon de votre département, la bibliothèque ou un petit café local pour faire vos travaux entre les cours. Vous pourriez y croiser un camarade de classe ou une personne intéressée par ce que vous étudiez.
- ➔ **Prenez la parole.** Participez aux discussions en classe ou questionnez vos camarades de classe au sujet des travaux.
- ➔ **Joignez-vous à une équipe sportive ou à un groupe.** C'est le moyen le plus facile de rencontrer des personnes qui partagent vos intérêts. La plupart des collèges et universités ont des ligues internes non compétitives. C'est aussi une excellente façon de rester en forme.
- ➔ **Trouvez-vous un emploi.** Même si beaucoup d'étudiants doivent travailler pour payer leurs factures, vous pouvez trouver un emploi même si vous n'avez pas besoin du revenu supplémentaire. Les emplois, surtout ceux sur le campus, sont une excellente façon de rencontrer des gens.
- ➔ **Arrivez tôt en classe.** Il est plus facile de briser la glace quand il n'y a que quelques personnes qui attendent le début du cours.
- ➔ **Invitez quelqu'un à aller prendre un café.** Il y a des pauses dans de nombreux cours. Demandez à quelqu'un qui vous semble amical d'aller prendre un café ou une collation avec vous.
- ➔ **Intéressez-vous aux autres et questionnez-les à leur sujet.** Cela peut sembler évident, mais c'est important. Quand vous rencontrez quelqu'un, ne parlez pas juste de vous. Assurez-vous que la conversation est équilibrée. Posez des questions à l'autre personne à son sujet – vous pourriez être surpris de ce que vous découvrirez.

## Étudiants étrangers

En vous installant dans votre nouvel environnement, vous pourriez constater que les choses sont très différentes par rapport à chez vous. Rappelez-vous que s'adapter à un nouveau milieu peut prendre du temps et que vous pourriez devoir relever des défis auxquels vous n'aviez pas pensé avant d'arriver. La plupart des campus ont un conseiller pour les étudiants étrangers qui peut vous aider dans la transition qu'exige la vie dans un nouveau pays. Il pourra répondre à vos questions au sujet de vos droits et des lois et coutumes du pays. Il pourra aussi vous aider à comprendre la culture et le milieu social, qui peuvent être très différents de ce que vous connaissez. Dans de nombreux collèges et universités, des organismes pour les étudiants étrangers organisent des activités sociales pour réunir des personnes qui, comme vous, découvrent ce nouveau milieu. Essayez toutefois de ne pas passer tout votre temps à faire des choses que vous feriez chez vous plutôt qu'à explorer votre pays ou culture d'accueil! C'est une excellente occasion de vous faire des amis de partout dans le monde!

### Qu'est-ce que l'adaptation culturelle?

L'adaptation culturelle est le processus que vous suivez lorsque vous vivez dans une culture qui n'est pas la vôtre pendant une longue période.



## Les cinq stades de l'adaptation culturelle

Bien que le parcours d'adaptation culturelle de chacun soit unique, il y a dans ce cheminement un certain nombre d'étapes communes que vous pourriez vivre.

### Stade 1 – Étape de la lune de miel

- Vous ressentez de l'optimisme, de la fascination, de l'excitation et le goût de l'aventure.
- Vous ressentez un détachement par rapport à ce qui ne vous est pas familier, puisque vous vous identifiez encore à votre pays.

### Stade 2 – Étape de l'hostilité

- Vous ressentez de l'hostilité, de l'incompétence, de la déception et du détachement.
- Au fur et à mesure que la nouveauté diminue, vous vous retirez, vous ressentez de la solitude et du découragement.
- Votre nouvelle identité émerge et vous constatez davantage les différences entre la culture de chez vous et la culture de votre pays d'accueil.
- Vous avez un sentiment d'échec et tentez d'éviter les différences culturelles.

### Stade 3 – Étape de l'ajustement

- Vous reprenez confiance en vous, vous constatez votre autonomie et vous vous sentez en contrôle.
- Même si vous avez tendance à stéréotyper et à généraliser ce qui a trait à votre culture d'accueil, vous pouvez aussi rire des différences et vous ne les laissez plus vous déprimer.

### Stade 4 – Étape de l'interdépendance

- Vous vous sentez à l'aise et vous sentez que l'on vous accepte.
- Les différences ne dominent plus votre identité et vous faites confiance à votre nouvel environnement et aux gens qui vous entourent.
- Vous comprenez la signification des gestes posés dans le contexte culturel environnant.
- Votre but ultime est d'avoir une identité biculturelle ou multiculturelle. Veuillez noter que très peu de personnes atteignent vraiment ce stade et que vous ne devez pas considérer que vous avez échoué si vous ne développez pas une identité biculturelle ou multiculturelle. C'est le cheminement qui est important.

### Stade 5 – Étape de la réintégration

- Lorsque vous retournez dans votre pays, vous avez un choc de réintégration, aussi appelé choc culturel inverse.
- Les expériences que vous avez vécues vous stimulent et vous ressentez de la frustration puisque personne ne comprend.
- Vous prenez conscience du fait que vous êtes une personne changée.
- Vous présentez le temps passé à l'étranger sous un jour séduisant.

(Conseils pour gérer le choc culturel, gouvernement du Canada : <https://www.educanada.ca/study-plan-etudes/before-avant/culture-shock-choc-culturel.aspx?lang=fr>)

### Conseils pour l'adaptation culturelle

Voici quelques conseils pour faciliter un peu votre adaptation à une nouvelle culture.

- ➔ **Restez actif.** Sortez dans la communauté qui vous entoure et interagissez avec les autres. En plus de vous aider à mieux comprendre le mode de vie dans votre nouvel environnement, vous pourriez préférer certains aspects que vous y découvrirez.
- ➔ **Faites de la lecture.** Lisez des revues, des journaux ou des guides d'information touristique locaux pour savoir ce qui se passe dans votre communauté. Participez aux événements qui vous intéressent.
- ➔ **Ayez une attitude amicale.** Présentez-vous et posez des questions sur la vie des personnes que vous rencontrez. Comme beaucoup de gens trouvent les autres cultures fascinantes, ne vous gênez pas pour parler de la vôtre.
- ➔ **Communiquez avec votre famille.** Ne perdez pas contact avec les membres de votre famille restés derrière. Affichez leurs photos et communiquez avec eux régulièrement (appels téléphoniques, courriels, etc.).
- ➔ **Joignez-vous à une équipe sportive.** C'est la façon la plus facile de connaître des gens et de rester en forme. L'activité physique est bonne pour la santé. Elle aide à libérer l'esprit, à réduire le stress et à rencontrer des personnes qui partagent vos intérêts.
- ➔ **Joignez-vous à un groupe.** Vous pouvez aussi vous joindre à des groupes ou associations sur le campus qui correspondent à vos intérêts. Beaucoup de collègues et d'universités affichent en ligne la liste complète des groupes et associations ou tiennent une foire sur ce thème au début de l'année scolaire. Vous pouvez ainsi découvrir les groupes et associations et ce qu'ils font.
- ➔ **Apprenez la langue pour mieux la maîtriser.** Les langues sont remplies de phrases et d'expressions uniques. Écoutez parler les gens de l'endroit et demandez-leur de vous expliquer les choses que vous ne comprenez pas. La plupart des gens seront heureux de vous aider à naviguer dans les subtilités de leur langue.
- ➔ **Gardez contact avec vos propres groupes sociaux, culturels ou religieux.** Présentez-vous à des étudiants qui viennent d'un milieu semblable au vôtre ou aux autres étudiants étrangers. Ils font peut-être face aux mêmes défis que vous. Lorsque les gens découvrent qu'ils viennent du même endroit, ils font beaucoup plus facilement connaissance. Assurez-vous seulement de ne pas fréquenter uniquement des gens qui viennent de votre milieu, même si cela est plus facile. Rencontrer des personnes que vous n'auriez pas eu la chance de rencontrer chez vous fait partie du plaisir d'étudier à l'étranger et dans un nouvel environnement!
- ➔ **Faites preuve de patience et d'ouverture d'esprit.** Même si étudier à l'étranger exige sans contredit un ajustement, il peut s'agir d'une incroyable expérience d'apprentissage qui vous aide à mieux vous découvrir en tant que personne.

## Tirer leçon de l'histoire de Gayesha

Je suis originaire du Sri Lanka et j'ai décidé de faire un échange étudiant d'un semestre au Canada. J'étais curieuse de découvrir le Canada et je voulais améliorer mon anglais. Avant de quitter le Sri Lanka, je pensais que tout serait facile et mon excitation prenait toute la place. Portant, après quelques semaines, la réalité m'a frappée et je me suis sentie perdue et extrêmement seule. Je me suis mise à regretter cet échange étudiant et à envisager la possibilité de retourner au Sri Lanka.

### Qu'est-ce qui a changé la situation?

Je me suis rappelé pourquoi je voulais venir au Canada et j'ai décidé de me forcer à sortir et à apprécier cette nouvelle culture. Je me suis rendue au bureau des services aux étudiants et j'ai demandé s'il y avait d'autres étudiants du Sri Lanka qui faisaient un échange. On m'a alors dirigée vers un groupe multiculturel d'étudiants. Je suis allée à une des rencontres et j'ai vite rencontré 20 autres étudiants étrangers qui vivaient la même chose que moi. Je ne me sentais plus seule. J'ai appris des choses à mon sujet et au sujet de la culture canadienne, mais j'ai aussi acquis de nouvelles connaissances sur toutes sortes de cultures. Et, j'ai développé de nouvelles amitiés qui, selon moi, dureront toute ma vie.

### Mon conseil à quelqu'un qui s'adapte à une nouvelle ville

Ne vous isolez pas. Vous devez sortir pour tirer profit de cette occasion. Il y a tellement d'étudiants qui vivent la même chose que vous. N'abandonnez pas. Gardez l'esprit ouvert et vous serez heureux de l'avoir fait.



*Si vous êtes un étudiant canadien, explorez la possibilité de créer des liens amicaux avec une personne qui vient d'arriver d'un autre pays. Le bureau des étudiants étrangers de votre campus a peut-être des programmes qui favorisent les rencontres avec des étudiants venant d'autres pays et cultures. Apprenez à les connaître. Ces interactions interculturelles peuvent enrichir votre vie.*

## Avoir le mal du pays

Selon les étudiants, une des parties les plus difficiles de la transition au collège ou à l'université est le fait de se sentir seul et d'avoir le mal du pays. Il peut être très difficile d'être séparé de votre famille et de vos amis – surtout si vous n'avez pas encore eu la chance d'établir un réseau de soutien au collège ou à l'université. Bien que la démarche puisse entraîner du stress, rappelez-vous qu'il est tout à fait normal de vous sentir ainsi, et ce, même si vous vous attendiez à aimer votre vie loin de la maison. Partir pour aller étudier ailleurs est un gros changement, mais ce genre de gros changements dans notre vie nous aide à devenir la personne que nous sommes vraiment. Voici des choses qui peuvent aider.

- **Pensez au côté positif.** Bien que vous puissiez ressentir du stress, plutôt que d'étiqueter votre réaction au stress comme étant une émotion négative, considérez-la comme un signal qui vous indique que vous devez établir un nouveau réseau d'amis. Comme c'est excitant! Voilà une occasion d'ouvrir vos horizons!
- **Restez en contact avec les gens de chez vous.** Que ce soit un appel hebdomadaire à votre mère ou à votre père, une séance de clavardage en groupe avec vos amis ou des visites sur place quand vous pouvez vous le permettre – essayez de ne pas perdre contact et de ne pas devenir absorbé dans votre nouvelle vie au point d'en oublier l'ancienne. Garder les personnes qui constituaient jusqu'ici votre réseau de soutien au courant de vos activités quotidiennes, de vos hauts et de vos bas et des nouvelles expériences que vous vivez peut aider à diminuer la distance émotionnelle entre votre nouvelle vie et votre vie d'avant.
- **Pensez à ce que vous aimiez dans votre ancienne vie et trouvez quelque chose de semblable dans votre nouvelle vie.** Serait-ce les brioches à la cannelle de votre grand-mère? Elle pourrait vous envoyer un colis réconfort (ou encore mieux, sa recette!). Serait-ce les parties de basketball improvisées avec vos amis après l'école? Envisagez la possibilité de vous joindre à la ligue interne du campus. Serait-ce la culture et l'histoire de votre ville natale? Essayez de visiter les musées et les sites historiques de votre nouvelle ville. Peu importe où vous êtes, vous pouvez reproduire une partie du réconfort que vous procurez chez-vous en mettant le doigt sur les choses qui vous manquent le plus.
- **Rappelez-vous qu'il faut du temps pour établir des relations.** Selon l'endroit où vous viviez avant de venir au collège ou à l'université, vous avez probablement eu des années pour développer des relations significatives. Il n'est donc pas réaliste de vous attendre à avoir immédiatement ce même type de relations avec des personnes que vous venez de rencontrer. Recherchez plutôt des personnes qui vous semblent intéressantes et investissez du temps pour développer avec elles de bonnes relations. Passez du temps ensemble, essayez de nouvelles choses et posez des questions pour apprendre à vous connaître. Non, vous ne vous sentirez pas immédiatement aussi proche d'elles que de vos amis à la maison. Par contre, les amitiés qui vous conviennent se développeront avec le temps et vous aurez un nouveau réseau de soutien sur lequel vous pourrez compter.
- **Il est correct de ressentir de la tristesse et de la solitude à l'occasion.** Et, même si vous avez alors l'impression d'être la seule personne au monde à vous sentir ainsi, vous ne l'êtes pas. Tout le monde se sent seul à certains moments, même ceux qui semblent toujours entourés d'une tonne d'amis. Acceptez les sentiments que vous ressentez, puis ressaisissez-vous, sortez et explorez votre nouveau milieu. Ce mal du pays n'est pas permanent et vous avez la capacité de changer la façon de vous sentir.



*Apprendre à tirer profit de nos moments de solitude pour grandir est une des importantes habiletés que nous devons acquérir au cours de notre vie. Considérez cette période comme une occasion d'acquérir de telles habiletés. Le livre Solitude de Michael Harris pourrait vous plaire. Il y traite de la valeur du temps que nous passons seul.*

## Être autonome

**Apprendre à être autonome** est un autre aspect qui peut être difficile pour les nouveaux étudiants... comment se débrouiller seul. Bien que certains étudiants soient depuis de nombreuses années autonomes et autosuffisants, d'autres découvrent pour la toute première fois ce qu'est la réelle autonomie. Vous devez maintenant assumer beaucoup de nouvelles responsabilités, y compris payer les factures, acheter l'épicerie, faire vos propres repas, nettoyer votre appartement ou votre chambre de résidence et, aussi banal que cela puisse être, arriver à vos cours à l'heure. Cela peut sembler être un fardeau, particulièrement si vous n'aviez pas à faire certaines de ces choses avant. Vous ferez sans doute des erreurs lorsque vous commencerez à naviguer dans les complexités de cette autonomie. C'est correct. Chaque erreur est une occasion d'apprendre et de grandir. La prochaine fois que vous ferez face à une situation semblable, vous saurez quoi faire. Parlez aux membres de votre famille, à vos amis ou à d'autres personnes de confiance pour savoir comment elles s'y prennent pour accomplir certaines de ces



*Personne ne devient un adulte autonome sans faire beaucoup d'erreurs en chemin. Chaque erreur est une leçon et la vie est faite de nombreuses leçons. Quand vous faites une erreur, demandez conseil à des personnes qui sont passées par là avant vous. Nous apprenons à devenir autonomes avec le soutien des autres.*



*Pour plus d'information, consultez la section « Obtenir de l'aide » (à la page 136).*

# La vie en ligne

Aujourd'hui, nous vivons une très grande partie de notre vie en ligne. Toutes ces avancées technologiques s'accompagnent, malheureusement, de menaces à notre sécurité personnelle et financière. Il est donc essentiel de comprendre comment assurer votre sécurité électronique.

## Cybersécurité

### Atteinte à la vie privée et vol de données

L'utilisation d'Internet peut entraîner une atteinte à votre vie privée et même des vols de données. Cela comprend les personnes qui obtiennent l'accès à vos courriels, à vos comptes de médias sociaux et à vos renseignements bancaires en ligne. Les renseignements personnels qui vous sont volés, dont votre numéro d'assurance sociale, peuvent être utilisés par des criminels pour obtenir vos autres documents juridiques. Cette intrusion dans vos renseignements personnels peut entraîner de graves conséquences, comme des pertes financières et même des vols d'identité.

#### Voici comment réduire au minimum le risque de vol de vos données :

- Ne pas donner d'information qui n'est pas nécessaire à n'importe qui (particulièrement si c'est la personne qui vous a d'abord contacté et non l'inverse).
- Fermer les séances dans vos comptes et appareils lorsque vous avez terminé.
- Choisir des mots de passe complexes pour vos comptes en ligne.
- Ne pas visiter des sites suspects ou cliquer sur des liens inconnus.



*Pour plus d'information sur l'atteinte à la vie privée et le vol de données, consultez : <http://habilomedias.ca>*

## Intimidation

La cyberintimidation consiste à utiliser les technologies de communication comme Internet, les réseaux sociaux, les courriels, les textos et les messageries instantanées pour intimider ou harceler les autres à répétition.

Voici ce que comprend la cyberintimidation selon la GRC :

- Envoyer des courriels et textos méchants ou menaçants.
- Afficher en ligne des photos gênantes ou explicites de quelqu'un.
- Prétendre être quelqu'un d'autre en ligne.
- Amener quelqu'un à révéler de l'information personnelle et la partager avec d'autres.



*Pour plus d'information, consultez : <http://habilomedias.ca>*



*Si vous êtes victime de cyberintimidation ou si quelqu'un que vous connaissez en est victime, demandez de l'aide. Au Canada, la cyberintimidation peut être assujettie au droit civil ou au droit pénal.*

## Sextage

Le sextage entre adultes consentants peut être amusant et faire partie d'une relation intime saine. Il est toutefois facile d'oublier que cette information peut être sauvegardée électroniquement et possiblement mise à la disposition de personnes avec qui vous ne voulez peut-être pas la partager. Tant les textos que les photos que vous envoyez à quelqu'un peuvent être envoyés à d'autres et partagés. Pensez à ces éventuelles conséquences avant de participer à de telles activités. Bien que cela puisse être difficile, vous pouvez faire appel à certains endroits si les choses tournent mal. Consultez [www.needhelpnow.com](http://www.needhelpnow.com) (en anglais seulement) si vous avez besoin d'aide pour retirer de l'information indésirable. Vous pouvez aussi demander le retrait de certaines photos et publications de différentes plateformes de médias sociaux en indiquant qu'elles ne respectent pas les conditions d'utilisation du site.



*Rappel – Le sextage peut avoir des conséquences allant de l'embarras à la poursuite criminelle. Les conséquences peuvent être graves si vous possédez des images sexuellement explicites d'une personne de moins de 18 ans ou si vous partagez de telles images avec une personne de moins de 18 ans, même si vous pensez que la personne vous a donné la permission d'avoir ce matériel en vous l'envoyant.*

## Dépenser de l'argent en ligne

Que vous viviez à la maison ou que vous habitez maintenant seul, c'est peut-être la première fois que vous gérez vos propres finances, que vous payez des factures et que vous achetez des choses en ligne. L'argent que vous dépensez en ligne est le même que celui dépensé ailleurs – essayez de ne pas dépenser à l'excès et de respecter votre budget! Assurez-vous que l'information sur votre carte de crédit est éliminée de la mémoire de votre appareil après avoir fait des achats en ligne et ne faites des achats en ligne qu'à partir d'une connexion Internet privée et sécurisée.

Si vous jouez en ligne ou si vous dépensez de l'argent sur des jeux en ligne, assurez-vous de décider à l'avance combien vous voulez dépenser et respectez cette limite.



*Si vous êtes inquiet en raison de l'usage abusif que vous faites (ou que fait quelqu'un que vous connaissez) des sites de jeu en ligne, consultez la page Web sur le jeu problématique du Centre de toxicomanie et de santé mentale pour obtenir de l'aide : <http://www.problemgambling.ca/gambling-help/fr/HomePage.aspx>*







6

OBTENIR DE L'AIDE

# Obtenir de l'aide

Les études postsecondaires peuvent être une période vraiment excitante – et parfois stressante – de votre vie. Si vous avez des sentiments accablants de découragement, ou si vous avez l'impression de souffrir d'une maladie mentale, il est très important de demander de l'aide le plus rapidement possible.

## Pourquoi?

La plupart des problèmes auxquels vous faites face peuvent être réglés en combinant le soutien et le traitement (si vous avez une maladie mentale) nécessaires. Les **maladies mentales** sont souvent traitables au moyen d'interventions psychologiques et, parfois, de médicaments. Les problèmes comme les difficultés en classe peuvent souvent être réglés grâce à du travail additionnel, des heures de bureau et du tutorat. Les **problèmes relationnels** peuvent souvent être réglés par de l'introspection, une bonne communication et une saine résolution des conflits. Il y a toujours de l'espoir – il suffit de savoir vers qui vous tourner pour obtenir le plus rapidement possible le soutien et l'aide dont vous avez besoin.

## Quand?

Que votre problème soit d'ordre scolaire, émotionnel ou autre, plus vous demandez rapidement de l'aide, moins le problème est susceptible d'avoir d'impact sur le reste de votre vie. Ignorer les problèmes n'améliore presque jamais les choses. Vos difficultés ne disparaîtront pas et risquent plutôt de s'aggraver avec le temps. Demandez de l'aide dès que vous soupçonnez la présence d'un problème.



*L'endroit où vous demandez de l'aide dépend du type de problème que vous vivez. Consultez le graphique de cheminement aux pages 138 et 139 pour déterminer vos prochaines étapes.*



*Si vous avez une maladie mentale, il est important que vous receviez le meilleur traitement possible fondé sur des données probantes pour améliorer votre état et maintenir votre bien-être. Cela veut dire consulter un fournisseur de soins de santé qualifié qui a des connaissances spécialisées dans le traitement des personnes ayant une maladie mentale. Poser des questions à votre professionnel de la santé peut permettre de vous assurer que vous recevez la qualité de soins que vous méritez et dont vous avez besoin.*



*Consultez la ressource suivante pour savoir quelles questions poser :*  
[http://teenmentalhealth.org/wp-content/uploads/2014/08/EBM\\_Brochure\\_for\\_Youth\\_Final.pdf](http://teenmentalhealth.org/wp-content/uploads/2014/08/EBM_Brochure_for_Youth_Final.pdf) (en anglais seulement)

---

## Aider un ami ou une amie

Si vous constatez qu'un ami ou une amie éprouve de grandes difficultés, vous pourriez vouloir l'aider. Bien que cette aide soit précieuse et appréciée, il est important de vous rappeler d'établir de saines limites pour que les difficultés de vos amis n'épuisent pas vos propres ressources d'adaptation. Dans les avions, on vous dit de mettre d'abord votre propre masque à oxygène avant d'aider quelqu'un à mettre le sien – vous ne pourrez aider personne si vous perdez conscience. Cela est aussi vrai lorsqu'il s'agit d'offrir du soutien à un proche. Assurez-vous de prendre soin de vous d'abord et avant tout.

### Signes dont il faut s'inquiéter

- ➔ Changement soudain de comportement
- ➔ Émotions extrêmes
- ➔ Manque d'intérêt pour les activités et événements qui avaient l'habitude de l'exciter
- ➔ Sentiments de désespoir (« Quel est le but? Rien ne va changer. »)
- ➔ Incapacité d'assumer ses responsabilités (p. ex. aller en classe ou au travail, remettre des travaux)
- ➔ Parler de suicide ou du fait que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue

Si la personne ressent une détresse psychologique typique, votre soutien est peut-être tout ce dont elle a besoin pour s'adapter efficacement. Toutefois, si vous soupçonnez quelque chose de plus sérieux, vous ne pouvez pas le gérer vous-même. **Suggérez à la personne de parler à son médecin ou à son thérapeute**, ou dites-lui de consulter le présent guide. Selon ce qu'elle vit, la personne pourrait initialement résister à l'idée d'obtenir de l'aide additionnelle. **Assurez une présence et montrez-lui votre soutien**, mais rappelez-lui aussi qu'il y a des gens qui peuvent l'aider dans ce qu'elle vit et que vous serez toujours là pour l'appuyer. Si la personne exprime des idées suicidaires, allez avec elle à un bureau de consultation

### Où aller?

Pour déterminer quel type d'aide vous avez besoin, vous devez d'abord déterminer quel type de problème vous avez. Passez à la page suivante pour déterminer vos prochaines étapes.

## Quel genre de problèmes avez-vous?

### Difficulté d'ordre scolaire

● **Difficulté à rédiger des documents et des travaux?**

**Étape 1** : Consultez la section « Travaux et rédactions » dans la partie « Établissement d'enseignement » du présent guide.

**Étape 2** : Consultez le centre d'aide à la rédaction des travaux (sur le campus).

● **Difficulté avec un cours précis**

**Étape 1** : Vérifiez les heures de bureau (consultez la section « Parler aux professeurs, aux chargés de cours et à l'administration »).

**Étape 2** : Demandez-vous si ce cours vous convient. Parlez à un conseiller aux études pourriez vous aider.

● **Difficulté d'apprentissage**

**Vous n'avez pas de diagnostic?** Parlez au bureau des services aux personnes ayant une déficience (ou à un service semblable) pour savoir comment obtenir une évaluation.

**Vous avez un diagnostic?** Parlez au bureau des services aux personnes ayant une déficience (ou à un service semblable) au sujet des mesures d'adaptation en classe.

● **Réaction de stress liée aux examens**

**Étape 1** : Consultez la section « Examens » dans la partie « Établissement d'enseignement » du présent guide.

**Étape 2** : Parlez au bureau des services aux étudiants ou au service de counseling de votre établissement d'enseignement.

### Vie sociale et relations

● **Conflit entre colocataires**

**Étape 1** – Avez-vous établi une entente écrite avant d'emménager?

● **Oui.** Consultez l'entente et respectez les points sur lesquels vous vous étiez entendus.

**Non.** Consultez la section « Saine résolution des conflits » dans la partie « Relations » du présent guide.

**Étape 2** – Si le conflit n'est toujours pas réglé, vous pourriez devoir vous tourner vers un médiateur ou un avocat, selon la gravité de l'enjeu.

● **Amitiés**

**Vous avez de la difficulté à vous faire des amis?**

● **Étape 1** – Consultez la section « Se faire des amis » dans la partie « Condition de vie » du présent guide.

**Rappel** – Il faut du temps pour développer des relations. Faites preuve de patience et persévérez!

### Vie sociale et relations

● **Conflit entre amis**

● **Étape 1** – Consultez la section « Saine résolution des conflits » dans la partie « Relations » du présent guide.

**Étape 2** – Si le conflit n'est toujours pas résolu, réfléchissez à ce que vous auriez pu faire différemment et demandez-vous si cette personne doit être dans votre vie.

● **Relation amoureuse**

● **Longue distance**

● **Étape 1** – Consultez la section « Relations à distance » dans la partie « Relations » du présent guide.

**Étape 2** – Si les difficultés persistent, demandez-vous si cette relation vous convient ou si votre emplacement actuel vous convient.

**Étape 3** – Si vous décidez de mettre un terme à cette relation, consultez la section « Ruptures » dans la partie « Relations » du présent guide.

● **Rupture**

● **Étape 1** – Consultez les conseils pour mieux vivre une rupture dans la partie « Relations » du présent guide.

**Rappel** – Tournez-vous vers vos amis et votre famille pour obtenir du soutien si vous en avez besoin – leur aide peut être précieuse.

● **Mauvais traitements**

● **Étape 1** – Consultez la section « Relations abusives » dans la partie « Relations » du présent guide. Si vous croyez que cela s'applique à votre relation, suivez les conseils pour quitter une relation abusive.

**Rappel** – Dans de telles situations, le soutien et la participation de la famille et des amis sont essentiels pour votre sécurité.

**Étape 2** – Au moment de partir, appelez le 911, un refuge ou une clinique pour femmes, un centre de counseling ou rendez-vous au service d'urgence si vous avez des blessures.

● **Famille**

● **Mal du pays**

● **Étape 1** – Consultez la section « Avoir le mal du pays » dans la partie « Condition de vie » du présent guide.

**Rappel** – Il est très normal d'avoir le mal du pays et d'avoir besoin d'une période d'adaptation. Parfois, seul le temps peut arranger les choses. Travaillez à élargir votre réseau de soutien local en suivant les conseils à la section « Se faire des amis et participer » dans la partie « Condition de vie » du présent guide.

● **Autonomie**

● **Étape 1** – Consultez la section « Être autonome » dans la partie « Condition de vie » du présent guide.

**Étape 2** – Si le conflit n'est toujours pas résolu, réfléchissez à ce que vous auriez pu faire différemment et demandez-vous si cette personne doit être dans votre vie.

## Maladie mentale possible

### ● Vous avez déjà reçu un diagnostic?

Parlez au bureau des services aux personnes ayant une déficience au sujet des mesures d'adaptation. Parlez à votre clinique de santé ou au centre de counseling pour les étudiants au sujet de l'accès au traitement. Recherchez des groupes de soutien sur le campus ou dans la communauté.

### ● Vous n'avez pas reçu de diagnostic?

Rendez-vous à votre clinique de santé et parlez à un médecin de ce que vous vivez.

#### ● Avez-vous reçu un diagnostic de maladie mentale?

**Non** – Demandez le soutien de vos amis et de votre famille. Travaillez à développer de saines stratégies d'adaptation (consultez la section « Stress » pour gérer la réaction au stress).

**Oui** – Lisez « Vous avez déjà reçu un diagnostic? » ci-dessus.

## Finances

### ● Étape 1

Consultez la section « Argent » du présent guide.

### ● Étape 2

Consultez le Service de l'aide financière.

### ● Étape 3

Rencontrez un banquier personnel (qui se spécialise possiblement dans les finances des étudiants).

## Sexualité et identité de genre

### ● Étape 1

Consultez la section « Orientation sexuelle et identité de genre » du présent guide.

### ● Étape 2

Recherchez des groupes de soutien locaux ou des associations où rencontrer des personnes qui vivent des expériences semblables aux vôtres.

### ● Étape 2

Si nécessaire, consultez le service de counseling pour les étudiants pour obtenir du soutien dans le cheminement lié à vos pensées et à vos émotions.

## Maladie physique

### ● Étape 1

Rendez-vous à la clinique de santé des étudiants ou consultez votre médecin de famille.

### ● Étape 2

Consultez le centre d'aide à la rédaction des travaux (sur le campus).

## Harcèlement, agression ou violence

### ● Étape 1

Parlez à un ami ou à un membre de la famille en qui vous avez confiance.

### ● Étape 2

Appelez la police, la police du campus, le 911, votre campus ou un centre communautaire pour victimes d'agression sexuelle ou rendez-vous au service d'urgence.

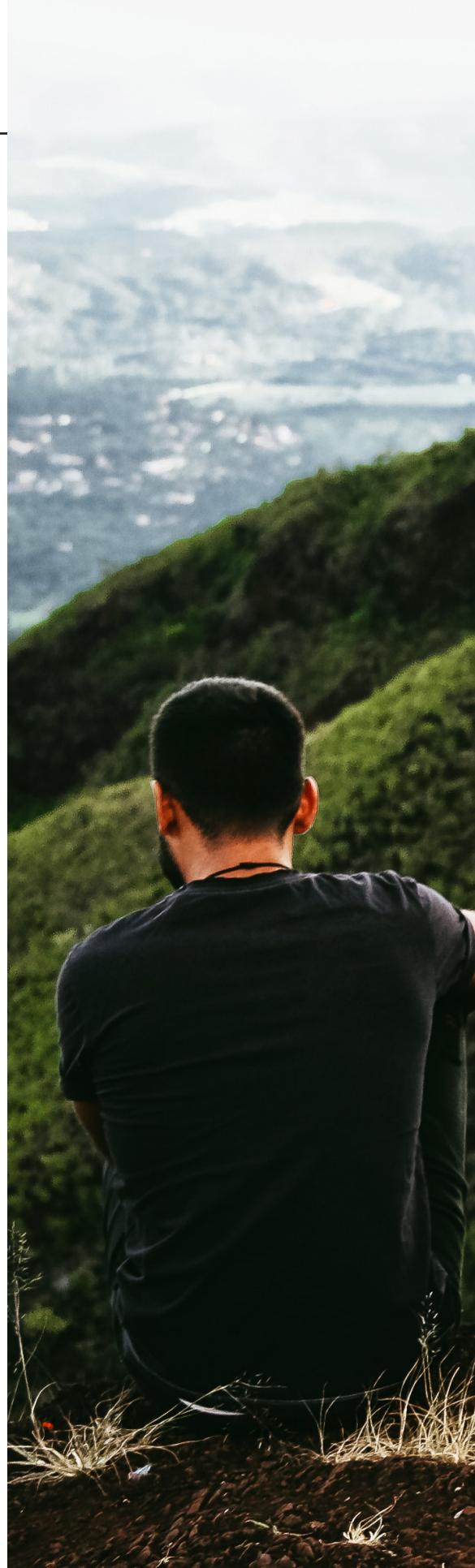




CONCLUSION

## Conclusion

Le collège et l'université peuvent être des périodes très excitantes de votre vie. En sachant à quoi vous attendre et en ayant une ressource pour vous aider à manœuvrer dans les hauts et les bas qui se présenteront, vous favorisez votre réussite pour les prochaines années. Nous espérons que vous consulterez de nouveau le présent guide chaque fois que vous aurez des questions. Nous souhaitons aussi que les années à venir vous servent de fondation pour une vie heureuse et valorisante.









Le livre intitulé Transitions est la première publication fondée sur des preuves de son genre. Il fournit des informations conçues pour vous aider à réussir sur le campus, y compris la gestion du temps, les relations, l'identité, les finances, l'activité sexuelle, la maladie mentale, le suicide et les dépendances. Il comprend également des conseils sur comment vous aider vous-même et des recommandations sur les endroits où les étudiants peuvent aller pour obtenir de l'aide supplémentaire, si nécessaire.

Le livre sur les transitions est disponible gratuitement au format PDF sur [teenmentalhealth.org](http://teenmentalhealth.org). et peuvent être achetés sur papier.

95%  
ont aimé les matériaux

40%  
en ont discuté avec un ami

16%  
ont demandé de l'aide pour des maladies mentales en raison de ce qu'ils ont appris