



# OUTIL ACCROCHE-TOI

pour aider les jeunes et les adultes à demeurer engagés dans leur réussite académique et dans leur projet de vie, et ce, même à distance.

**A**

## **ASSURE-TOI DE FRACTIONNER CHAQUE TÂCHE PLUS DIFFICILE ET DE PRENDRE DES PAUSES COGNITIVES.**

Il est important de prendre un temps pour se reposer, faire une diversion pour se changer les idées et aérer ton cerveau. Tu seras plus efficace par la suite pour tes apprentissages.

**C**

## **CAPACITÉ À DEMANDER DE L'AIDE À TES ENSEIGNANTS, TES PAIRS ET TES AMIS.**

Tu peux aussi opter pour du soutien à l'école comme du tutorat ou du soutien par les pairs. Même si tes apprentissages se font à distance, tu peux demander de l'aide, écrire des courriels, appeler ton enseignant et questionner tes pairs. Si tu as des besoins particuliers, n'hésites pas à te tourner vers les personnes ressources disponibles dans ton milieu (ex : tuteur, orthopédagogue).

**C**

## **CONSTRUIS-TOI UN HORAIRE RÉALISTE ET ADAPTÉ À TES BESOINS.**

Sois indulgent envers toi et adopte une routine stable avec des moments de plaisir et de bonheur. N'oublie jamais de prendre soin de toi.

**R**

## **RÉCOMPENSES-TOI POUR TES EFFORTS EN TE FAISANT PLAISIR.**

en prenant du temps avec des gens que tu aimes et en faisant des activités qui te permettent de te réaliser et de poursuivre tes buts.

**O**

## **ORGANISE-TOI DANS TON MATÉRIEL, TES COURRIELS, TES LIENS ZOOM ET TON HORAIRE.**

Utilise tous les moyens technologiques pour t'aider comme les enregistrements des webinaires, affichage de ta caméra malgré la gêne durant tes cours et surtout, demande de l'aide au besoin. Réfléchis à la possibilité d'intégrer ou d'apprendre de nouveaux outils d'organisation (ex : carte mentale, application incluant une fonction "to-do list").

**C**

## **CONNAISSANCE DE SOI ET CONFIANCE EN TOI :**

Crois en tes idées et tes capacités : Pose des questions, ose démontrer tes vulnérabilités, nomme tes erreurs ou tes défis. Toutes les questions sont bonnes à poser et peuvent éclairer tes incompréhensions. Souligne tous tes succès et tes réussites à tous les jours. Si tu vis des difficultés par moment, consulte des articles et des livres pour mieux comprendre tes défis et ainsi, mieux les adresser.

**H**

## **HABITUDES DE VIESAINES :**

Assure-toi d'avoir une routine stable, des périodes d'activité physique, un sommeil récupérateur, une alimentation équilibrée et surtout de la modération dans la consommation d'alcool et de drogues. Évite de consommer des substances néfastes durant tes périodes scolaires pour ne pas nuire à tes apprentissages. Limite les sources de stress et les relations nuisibles dans ton environnement.

**E**

## **ENGAGEMENT :**

Fais à chaque jour une petite action qui t'approche de tes buts et tes objectifs. Habille-toi pour tes webinaires, tu seras plus disposé pour tes cours et ça fera la différence dans ton avenir.

**-**

**T**

## **TROUVE TA VOIE :**

Élabore ton projet de vie à court, moyen et long terme. Fixe-toi des buts atteignables.

**O**

## **OPTE POUR DES PENSÉES POSITIVES ET AIDANTES.**

Cultive l'indulgence, la tolérance et la bienveillance envers toi. Restructure tes pensées nuisibles et catastrophiques par des pensées aidantes pour aider ta confiance en toi.

**I**

## **INVESTIS-TOI DANS DES PROJETS STIMULANTS ET POSITIFS POUR NOURRIR TON ESTIME DE SOI ET TE SENTIR ÉPANOUIS.**



Révisé par Audrey Cauchon, orthophoniste du Centre Bouche à Oreille.