

## L'ÉQUILIBRE DE VIE

Atteindre un mode de vie équilibré doit être un objectif que tout étudiant doit se fixer afin de lui permettre de mieux assurer sa réussite académique. Cet équilibre doit se retrouver dans les aspects de la vie de l'étudiant soit au niveau social, physique, économique et psychologique.

### Les bienfaits d'une vie équilibrée

- Plus de satisfaction dans les études
- Plus d'énergie dans les études
- Plus de productivité dans les études
- Meilleure réussite académique
- Meilleures relations interpersonnelles
- Meilleure santé physique et mentale
- Plus d'autonomie
- Plus de temps libre pour soi et ses proches
- Diminution du stress
- Meilleur sentiment de compétence
- Plus grand sentiment de maîtrise sur sa vie
- Plus de la confiance en soi

### Les conséquences possibles d'un manque d'équilibre

- Stress
- Fatigue, épuisement
- Diminution de la performance académique
- Diminution de la confiance en soi
- Faible autonomie
- Sentiment d'être dépassé
- Faible croissance personnelle
- Appauvrissement des relations interpersonnelles significatives
- Diminution du sentiment de compétence

### Moyens pour atteindre un meilleur équilibre de vie

- Prendre du temps pour te détendre, pour prendre soin de toi (ex. écouter de la musique apaisante, prendre une longue promenade avec ton animal de compagnie par une belle journée ensoleillée).
- Trouver une activité physique qui te plaît et l'intégrer à ton quotidien.
- Adopter de saines habitudes alimentaires.
- Éviter de diminuer tes heures de sommeil. Bien que tu penses ainsi gagner du temps, tu ne seras pas plus efficace à long terme et un tel comportement risque de nuire à ta santé.
- Bien gérer le temps consacré aux études, aux loisirs, aux activités sociales, à l'activité physique et à la détente.
- Fixer des limites. Apprendre à t'affirmer et à dire « non » pour ne pas laisser les autres t'envahir avec des demandes parfois irraisonnables. Il est important d'être à l'écoute de tes besoins avant ceux des autres.
- Vivre selon tes moyens. Si le manque d'argent est une source de stress, il est temps de regarder ton budget. Il faut rétablir l'équilibre entre tes désirs et tes besoins réels.
- Socialiser. Rencontrer tes amis te permet de te détendre et de célébrer tes moments de bonheur. Ils peuvent aussi t'aider à affronter tes difficultés en te permettant de te confier. Si tu manques de temps, limite-toi aux activités sociales qui te tiennent vraiment à cœur. Tu peux aussi joindre l'utile à l'agréable en intégrant à tes activités sociales des tâches pour lesquelles tu as du mal à trouver du temps (ex. étudier dans un café avec tes amis ou encore aller au gymnase en même temps qu'eux).

