

BIEN S'ADAPTER À L'UNIVERSITÉ

L'expérience universitaire que vous vous apprêtez à vivre transformera votre vie. Atteindre votre profession rêvée, développer des relations significatives sur le plan personnel comme professionnel, profiter pleinement de la vie étudiante, acquérir des connaissances dans un programme de votre choix figurent, parmi tant d'autres, à l'enrichissement de cette expérience étudiante qui vous attend.

Voici les top 10 stratégies adaptatives pour te permettre de bien profiter de cette expérience universitaire :

- 1.** Développe des techniques d'études efficaces pour faciliter la transition à l'université.
- 2.** Prend une marche de santé mentale sur ton campus le plus souvent possible.
- 3.** Dors suffisamment, pour refaire le plein d'énergie, consolider la mémoire et intégrer la matière étudiée.
- 4.** Parle à tes profs... On va t'écouter !
- 5.** Exprime tes inquiétudes en communiquant avec tes proches régulièrement ou en écrivant dans un journal.
- 6.** Installe une routine de vie que tu pourras maintenir à ton arrivée sur le campus et tout au long de ton parcours universitaire.
- 7.** Structure tes périodes d'études et tes loisirs à l'aide d'une minuterie pour vaincre la procrastination.
- 8.** Participe aux activités sociales, para-académiques, récréatives ou sportives offertes sur ton campus, pour rencontrer de nouvelles personnes, te détendre et te sentir à ta place au sein de ton institution.
- 9.** Trouve un emploi ou fais du bénévolat afin de faciliter ton intégration à la collectivité.
- 10.** Assure une activité plaisante ou un moment de gratitude dans ton quotidien.

