

GUIDE DE LA PERSONNE ÉTUDIANTE

Sur la santé et les saines habitudes de vie

Centre d'aide à la réussite
Direction des affaires étudiantes

2026-2027



Table des matières

Alimentation	3
Sommeil.....	4
12 choses à NE PAS FAIRE avant de se coucher	5
Procrastination.....	6
Confiance en soi / Estime de soi.....	7
Affirmation de soi.....	8
Communication.....	9
Résolution de conflit.....	10
Gestion des émotions.....	12
Violence/relation toxique	15
Consommation.....	16
Ressources à l'ITHQ.....	17
Références	19

*Le CAR, service d'aide aux étudiants de l'ITHQ remercie ses collègues pour leur participation à ce guide.

Alimentation

L'alimentation demeure une sphère importante afin d'avoir un mode de vie équilibré, et maintenir de saines habitudes de vie. Bien s'alimenter peut être un facteur facilitateur pour que l'étudiant/l'étudiante reste concentré dans ses tâches scolaires. C'est un défi d'avoir une routine saine, qui inclut des repas équilibrés, pour avoir l'énergie nécessaire pour assister à ses cours.



Trucs et astuces :

Tu as de la difficulté à déjeuner, rien ne t'empêche de te faire un smoothie ou des biscuits déjeuner que tu as confectionnés la veille pendant une journée pluvieuse!

Ton ami Google demeure un incontournable, tu peux inscrire « recette biscuit déjeuner ou comment faire un smoothie? ».

Indique à quoi ressemble une journée habituelle en termes de choix d'aliments :

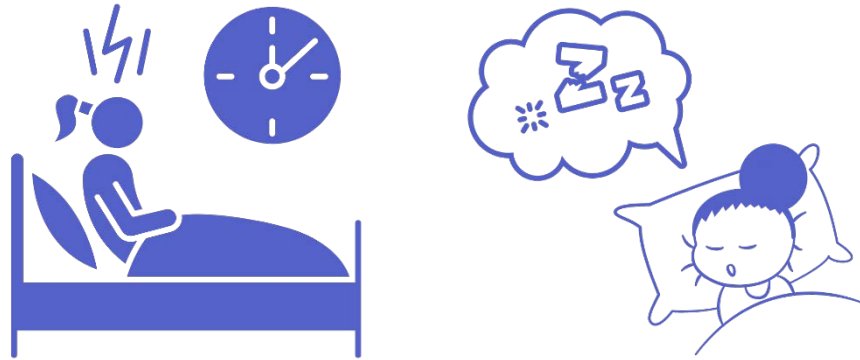
Déjeuner	Dîner	Souper
Collation am	Collation pm	Collation soir

Sommeil

Je suis persuadé qu'il t'est arrivé de dire :

Oh! Que j'ai mal dormi et j'ai de la difficulté à suivre le cours.

Les cours demandent une discipline de sommeil impeccable afin de les suivre assidument et de réaliser tous les travaux requis.



Trucs et astuces :

- Adopter une routine de soir, pour aider à réguler le sommeil.
- Se coucher et se lever à des heures régulières/créer une ROUTINE.
- Adopter une bonne hygiène de vie.
- S'exercer à relaxer/technique de respiration.
- Consacrer le lit seulement pour le sommeil et les relations intimes.
- Ambiance sombre.
- Garder la température à 18 °C.
- Ne pas lire dans le lit.
- Ne pas y régler de conflits.
- Faire de l'exercice préféablement le matin.
- Éviter la caféine et le sucre dans l'après-midi (bien s'alimenter).
- Éviter des gros repas le soir, car la digestion est difficile.
- Éviter l'alcool trois heures avant de dormir.

***Il ne faut pas oublier que le lit sert à deux choses :
avoir des relations sexuelles et dormir!**



12 choses à NE PAS FAIRE avant de se coucher

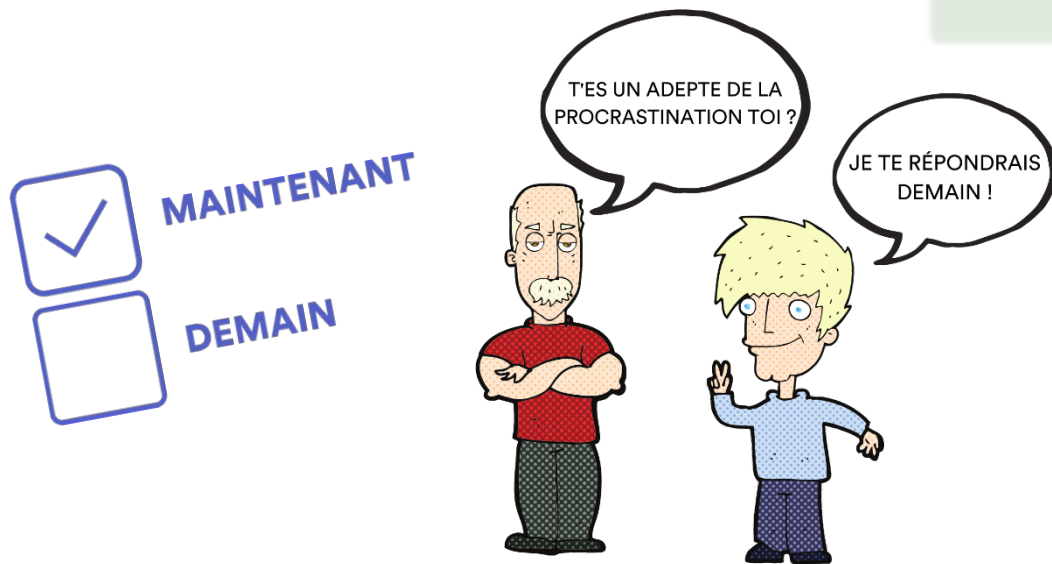
- Regarder l'écran d'un appareil électronique.
- Augmenter la température de la chambre à coucher.
- Consommer des boissons énergisantes avant le coucher.
- Prendre un repas copieux avant d'aller au lit.
- Pratiquer une activité sportive intense le soir.
- Boire de l'alcool avant le coucher.
- Dormir avec son téléphone : **une mauvaise idée.**
- Faire des choses stressantes le soir.
- Fumer une cigarette avant d'aller au lit.
- Lutter contre la fatigue au lit.
- Boire de la caféine ou consommer tout autre stimulant.
- Régler vos problèmes au lit (réglez-les avant de vous préparer à vous coucher, ou mettez-les temporairement de côté avant d'aller au lit).

**Garde un papier ainsi qu'un crayon sur ta table de chevet.
Notes-y tes préoccupations,
ta planification et ne t'y attarde plus après.*

Procrastination

On va se le dire, tout est plus intéressant dans notre environnement que de faire des devoirs et des travaux. Cependant, plus tu attends avant de débiter un travail, plus tu procrastines et moins tu te donnes de chance de remettre un travail de qualité.

Allez, mets les excuses de côté et débute ton étude!



Trucs et astuces :

- Établir tes priorités et tenter de planifier ton travail en créant un horaire.
- Méthode PPPP : « Plus Petit Pas Possible », il est préférable de planifier de petits objectifs de travail entrecoupés de pauses.
- Des objectifs clairs aident à travailler tes matières scolaires.
- Combien de temps? Lire quelles pages? Faire quels exercices? **Je dois faire un PLAN.**
- Comment dire non aux offres alléchantes : ton coloc te suggère de sortir au lieu d'étudier ? Pense à l'impact de ne pas faire tes études.
- Entrevoir le positif et les avantages, si tu fais tes études en avance.
- Créer une pression venant de l'extérieur en prenant des ententes avec des amis ou amies, ton chum ou ta blonde, des collègues et les professeurs et professeures.
- L'étude à la maison peut être un combat contre tous les stimuli : trouve-toi un endroit tranquille, va au café du coin, à la bibliothèque, **chasse les tentations...**
- Souvent, on s'y prend d'avance pour organiser un souper entre amis : fais la même chose pour tes études, prends l'habitude de te prendre d'avance et cela permet de faire baisser le stress et d'être mieux préparé(e) pour les examens.
- Un petit cadeau pour te féliciter! Tu mérites de te récompenser!

Confiance en soi / Estime de soi

Jean-Paul Sartre disait que « la confiance se gagne en gouttes et se perd en litres ».
On entend souvent cette phrase : « *il a perdu confiance en lui...* »

Alors, comment peut-on avoir confiance en soi et s'estimer positivement, si...

Trop souvent, nous voyons nos défauts plus que nos qualités.

Trop souvent, nous voyons nos lacunes plus que nos talents.

Trop souvent, nous voyons nos échecs plus que nos réussites.

Accepte ton potentiel !



Trucs et astuces :

- Reconnaître et croire à mes capacités personnelles, mes forces, mes points à améliorer.
- Découvrir et répondre à mes besoins.
- Prendre des décisions pour mon confort et non seulement pour faire plaisir à l'autre.
- Apprécier mes compétences à résoudre des problèmes, à trouver des solutions.
- Apprendre à m'aimer.
- M'accorder le droit de dire « non », et de m'affirmer.
- Accepter mes émotions.
- Apprendre à me faire confiance.
- Reconnaître mes talents, mes aptitudes et mon attitude positive.
- Être fier/fière de mes réussites, de mon parcours.
- Me faire respecter et respecter les autres.
- Valoriser mes réalisations et mes comportements.
- Me donner le droit d'être différent(e).
- Être capable de prendre des décisions et d'agir.
- Être fier/fière de moi.

Affirmation de soi

Dire ce que l'on pense n'est pas une chose facile.

Imagine-toi devant une classe. Penses-tu être davantage en mesure de t'affirmer ?

- Pas toujours !

Mais il faut se donner le droit de :

- Dire **NON** ou « je ne sais pas ».
- Avoir une opinion et l'exprimer.
- Prendre des décisions et les assumer.
- Changer d'idée.
- Décider quoi faire et quand le faire.
- Commettre des erreurs.
- Vivre un échec.



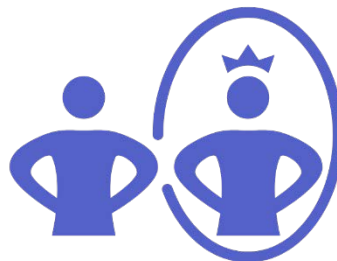
Trucs et astuces :

- Choisir un domaine facile où tu veux t'affirmer davantage : avec ta famille, un(e) ami(e), au travail.
- Cerner les pensées négatives qui surviennent à l'idée de s'affirmer dans le domaine choisi : que va-t-il arriver si je dis ce que je ressens ?
- Déterminer quel besoin tu veux combler avec ton affirmation : les raisons pour lesquelles tu veux t'affirmer.
- Parler au « je » pour éviter que l'autre se sente menacé(e) ou sur la défensive :

« Je voudrais... »

« J'aimerais beaucoup... »

« Je tiens vraiment à... »



Communication



La communication est quelque chose de complexe, et les moyens de communication sont maintenant nombreux, ce qui rend exponentielles les façons de faire passer nos messages. Quand on veut exprimer quelque chose, il faut se demander si on exprime correctement nos messages, et si c'est le bon moyen de communication.

Par exemple, est-ce une bonne idée d'exprimer son inconfort, sa frustration, sa déception...par texto? NON!



Trucs et astuces :

- Ne pas oublier que ce que tu publies sur les réseaux sociaux reste écrit, alors prends le temps de réfléchir au message que tu veux envoyer!
- **Le tu « TUE »! Parle plutôt au « JE »**, cela personnalise la discussion et aide à exprimer tes convictions, ton ressenti.
- **APPRENDRE À SE TAIRE** : on ne peut pas parler, écrire, lire et écouter en même temps, c'est important de savoir écouter l'autre.
- Se montrer intéressé(e) à son interlocuteur(-trice) et lui accorder l'intérêt qu'il ou elle mérite.
- Être patient(e) et attentif(-ive), donner à la personne le temps de s'exprimer, ne pas terminer ses phrases pour elle ou la couper.
- Poser des questions judicieuses, clarifier ce qui n'est pas bien compris, reformuler, si cela est nécessaire.
- Éviter les discussions ou critiques, porter un jugement néfaste, ne pas argumenter, car l'on perd, même en gagnant...

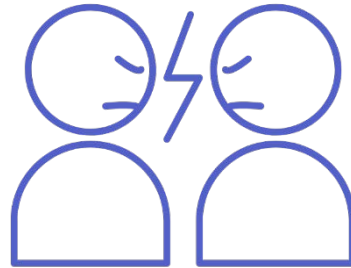


Résolution de conflit

Tu es en cri... parce qu'un collègue ne remet pas sa partie de travail d'équipe!
Quoi faire?

Choix de réponse :

- A) Tu lui écris des bêtises sur Facebook.
- B) Tu le menaces sur la plateforme ZOOM.
- C) Tu lui cries à tue-tête au café étudiant.
- D) Tu le bloques sur Instagram.
- E) Tu lui demandes de dialoguer avec lui.



Trucs et astuces :

Définition du problème :

- ✓ Quelle est la nature du problème à résoudre?
- ✓ En quoi est-ce un problème ?
- ✓ Qu'est-ce qui me cause un inconfort dans cette situation?
- ✓ Qui sont les acteurs de cette situation?
- ✓ Quels sont les faits importants dans la situation?

Exploration des solutions :

- ✓ Quel est mon rôle dans cette situation?
- ✓ Quelle est la finalité recherchée?
- ✓ Quels sont mes intérêts/croyances qui peuvent influencer mes décisions?
- ✓ Quels sont les valeurs ou principes en conflit?
- ✓ Avec quelle autre personne puis-je travailler dans cette situation?
- ✓ Qui sont mes partenaires?
- ✓ Quels sont les risques?

Évaluation des solutions

- ✓ Quelles sont les solutions possibles?
- ✓ Pour chacune de ces solutions, quels sont les pour et les contre?
- ✓ Auprès de qui puis-je valider mes réponses et décisions?

Prise de décision

- ✓ Quels sont les effets de ma décision?
- ✓ Quels sont mes apprentissages?
- ✓ Comment améliorer ma pratique et prévenir une telle situation à l'avenir?

Test pour valider une décision difficile

- ✓ Un test simple pour aider à valider vos décisions :
 - Serais-je à l'aise d'expliquer ma décision à mon entourage?
 - Si c'était moi qui subissais les conséquences de ma décision, est-ce que je considérerais toujours qu'il s'agit d'une bonne décision?

**S'il y a un problème, il y a une solution. S'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y a pas de problème...*

Bob Marley

Gestion des émotions

Ton cellulaire s'est déchargé durant la nuit, ton alarme n'a pas sonné, ton coloc a pris tout le lait et tu ne peux pas te faire un bol de céréales... En plus de ça, tu rates ton transport en commun, tu manques le début de ton cours et ton professeur souligne ton retard devant toute la classe...

Donc, j'imagine que tu es en `%&* _+%?*/-!/ »! de $%?&*()%$/ »*/-)(*`

Comment peux-tu gérer tes émotions afin de pouvoir écouter adéquatement le contenu du cours?
Selon T. Harv Eker, « les pensées créent les émotions, les émotions créent les actions... »

**Les émotions font partie de la vie... C'est un signal d'alarme qui indique que quelque chose dérange ou qu'un besoin n'est pas comblé.*



Trucs et astuces :

→ Élément ou événement déclencheur

Trouve les raisons qui suscitent ta réaction (élément déclencheur).

Question : Qu'est-ce qui me met dans cet état (éléments déclencheurs)?
Est-ce que j'ai une forme de contrôle dans cette situation (contrôle vs non-contrôle)?

Exemple : une injustice, une critique, une mauvaise nouvelle...

→ Discours intérieur

Influencé par mes croyances, mes expériences et mes valeurs.

Question : Comment est-ce que je me sens lorsque je suis envahi(e) par la colère (signes précurseurs, physique/psychologique)?

Exemple : tes pensées sont hors de contrôle, mal de tête, nervosité, envie de crier ou de pleurer ou encore, envie de serrer les poings, cœur qui bat vite, respire de façon rapide, chaleur, les mains mouillées...

→ Émotion (joie, tristesse, colère, peur)

Question : Qu'est-ce que j'ai ressenti quand ça s'est produit (émotion)?

Pas de recul = il est préférable que tu t'arrêtes un instant et que tu te poses des questions.

Trucs afin de faire baisser la colère = STOP

- ✓ *Sécurité*
- ✓ *Temps*
- ✓ *Oxygène*
- ✓ *Pensées*

Éloigne-toi de l'objet de ta colère et prends de bonnes respirations.

COHÉRENCE CARDIAQUE

MÉTHODE 365

Méthode mise au point par le Dr David O'Hare :

- **3 fois par jour** (matin, midi et soir)
- **6 respirations complètes par minute**
(inspiration sur 5 secondes et expiration sur 5 secondes)
- **5 minutes par séance minimum**
- **365 jours par an**

→ **Réaction** influencée par mes apprentissages et les résultats attendus.

Décide de ce que tu vas faire/réaction = adéquat vs inadéquat.

Une fois que tu as pris du recul, tu peux passer à l'action en affirmant ton ressenti de manière positive, notamment en nommant tes émotions et tes sentiments.

Comment vas-tu faire passer ton message?

Exemple de formulation de phrase :

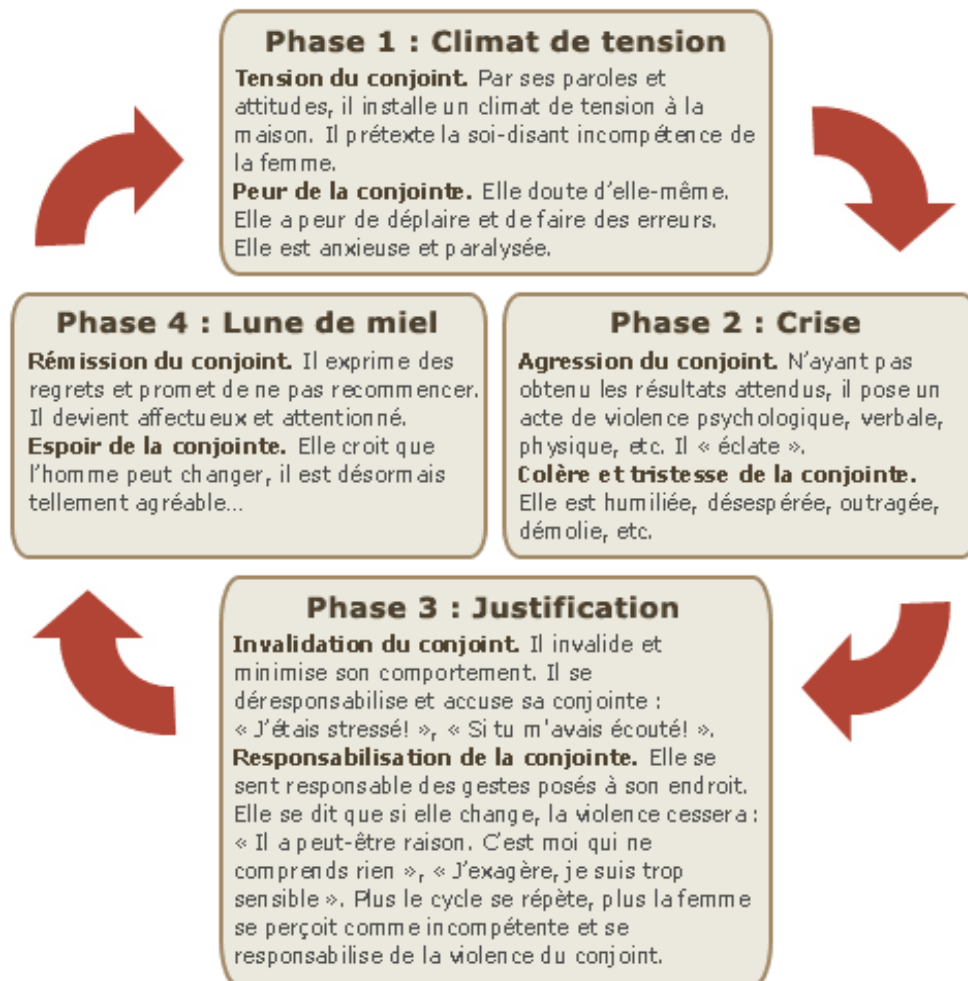
Lorsque (nommer le fait), **JE** me suis senti(e)..... (nommer l'émotion).

ou

Lorsque (nommer le fait), ça m'a fait..... (nommer l'émotion).

Violence/relation toxique

Si tu vis dans un contexte toxique, l'isolement peut amener encore plus de conflits à la maison. Être à la maison peut amener son lot de tension, de colère et de violence qui peut toucher le couple, la colocation et la famille.



Trucs et astuces :

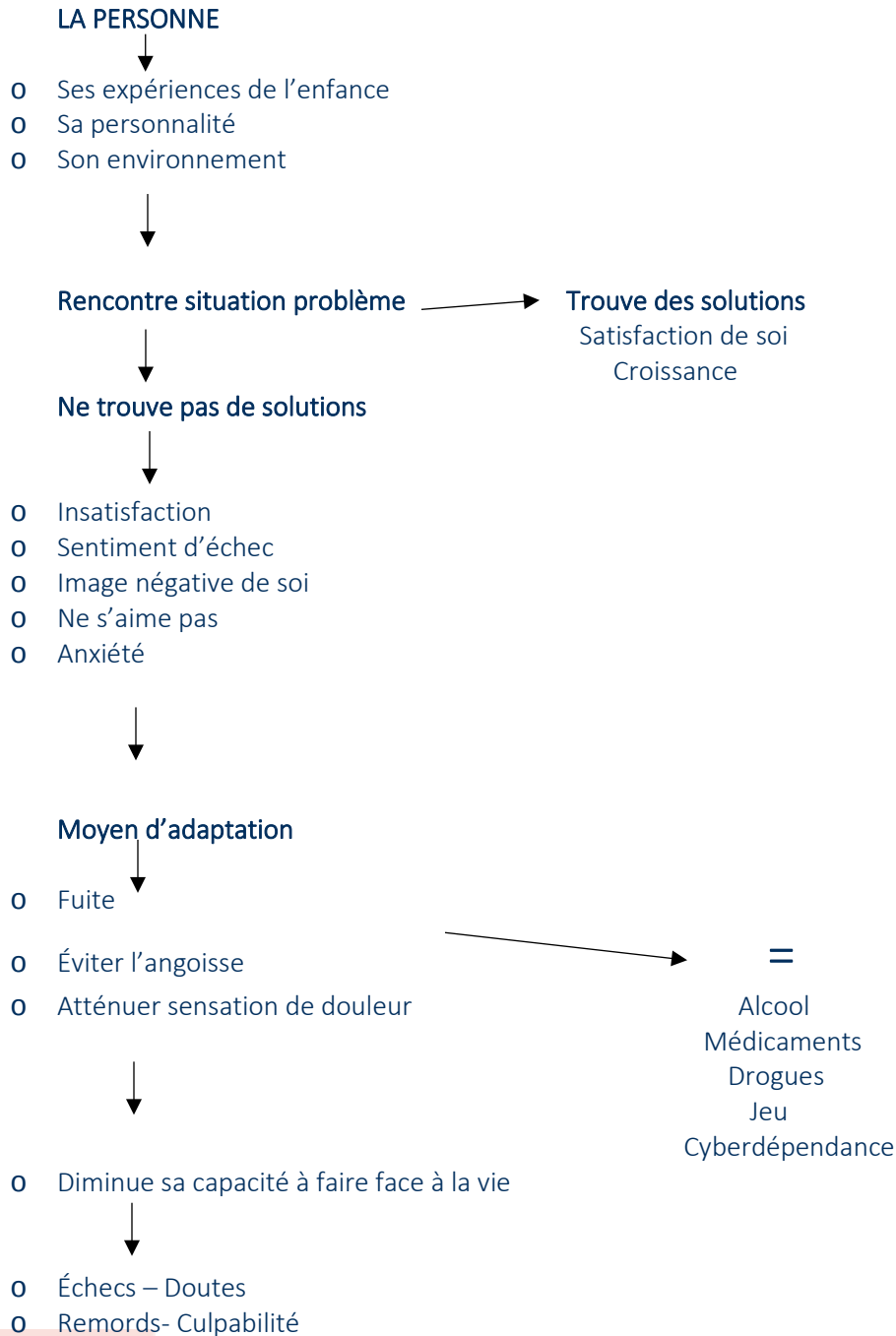
- Pose-toi la question si les réactions de ton/ta conjoint/conjointe sont normales.
- Demande-toi ce que tu conseillerais à un(e) ami(e) ou membre de la famille qui vit de la violence, et tentez de le faire pour VOUS!
- Sortes de violence : psychologique/verbale/physique/sexuelle/économique/spirituelle
- Violence = TOLÉRANCE ZÉRO

Tu veux faire le point sur la situation? Contacte le CAR/Centre d'aide à la réussite de l'ITHQ ou d'autres organismes.

Consommation

Plusieurs raisons peuvent nous amener à consommer, mais si la consommation prend trop de place dans ta vie, va chercher de l'aide!

Le cycle de l'assuétude



Ressources à l'ITHQ

Registrariat:

- Réponse à toutes les demandes administratives
- Obtention de documents officiels

Coordonnatrice au cheminement

- Admission
- Cheminement scolaire
- Absences
- Contrat d'engagement

Aide financière aux études

- Prêt et bourse AFE
- Soutien dans les demandes de bourse
[https://www.ithq.qc.ca/ecole/etudiants/registrariat/Aide financière aux études/](https://www.ithq.qc.ca/ecole/etudiants/registrariat/Aide_financiere_aux_etudes/)

Service aux étudiants étrangers

- Accueil et intégration des étudiants étrangers et hors Québec
<https://www.ithq.qc.ca/ecole/etudiants/accueil-des-nouveaux-etudiants>
- Soutien dans les démarches d'immigration

CAR: Centre d'aide à la réussite

- Psychosocial : service de relation d'aide pour des défis d'ordre personnel
- Orthopédagogue : service d'aide scolaire, stratégies et méthodes de travail
- Service adapté : étudiant ayant un diagnostic et le droit à des besoins particuliers
car@ithq.qc.ca

Conseillère en équité, diversité et inclusion (EDI) et répondante pour les politiques visant à prévenir le harcèlement psychologique et les violences à caractère sexuel (VACS)

- Écoute, conseil, sensibilisation et organisation d'activités en lien avec:
 - L'EDI (diversité sexuelle et pluralité des genres, origine ethnique et nationale, neurodiversité, diversité corporelle, etc.)
 - Les situations d'incivilité, d'intimidation, de conflits, de harcèlement psychologique et de VACS
- Outils pour résoudre la situation, exploration de pistes de solution, orientation vers des ressources, explication du processus de plainte

SAFE: Service d'aide en français

- Service de soutien pédagogique en français
- Inscription sur le Coin des étudiants/<https://www.ithq.qc.ca/etudiants-actuels/service-daide-en-francais-ecrit-safe/>

Service des stages

- Information et conseils lors des choix de lieux de stage
- Soutien avant, pendant et après ton stage
- Ressource fiable et disponible
- S'assure que tous les documents nécessaires à la réussite de ton stage soient remis selon les délais et échéances : visa, convention de stage, billets d'avion, demandes de bourses, etc.
- Est la ressource contact pour l'employeur qui t'accueille en stage.
stages-internships.stages-internships@ithq.qc.ca

Vie étudiante

- Activités
- Concours
- Soutien dans la mise en place d'activités et de comités pour la communauté étudiante
- Programmation d'activités interculturelles et sur les diversités
vie.etudiante@ithq.qc.ca

Association étudiante de l'ITHQ

- AGEE ITHQ (Facebook)
- Représentant de cohorte droits étudiants et des activités

Bibliothèque

- Prêt et réservation de documents, d'équipements et autre matériel
- Aide à la recherche documentaire (service de référence)
- Service de soutien et de formation
- Utilisation des banques de données et des documents numériques
- Protocole de présentation des travaux écrits
- Pour éviter le plagiat et faire preuve d'intégrité intellectuelle
- Droit d'auteur, etc.
<https://bibliotheque.ithq.qc.ca/in/fr/>

Références

Banque alimentaire

<https://www.banquesalimentaires.org/>

CALACS

<http://www.rqcalacs.qc.ca>

CAVAC/IVAC

<https://cavac.qc.ca>

Centre St-Michel

<https://www.csr.qc.ca/fr/education-aux-adultes/centre-saint-michel>

CJE St-Jean-sur-Richelieu

<http://www.cje-isj.com/>

CJE St-Hubert

<https://www.cjesh.org/>

CLSC

<https://www.indexsante.ca/clsc/>

CRAN - Services cliniques réguliers

info@cran.qc.ca

Défi Santé

<https://defisante.ca>

Drogue : Aide et référence

www.drogue-aidereference.qc.ca

Entraide pour hommes

<https://www.entraidepourhommes.org/>

Familiprix

<https://www.familiprix.com/fr/articles/quelques-conseils-pour-ameliorer-votre-sommeil>

Guide Alimentaire canadien

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Inform'elle

<https://www.informelle.osbl.ca>

ITHQ

<https://www.ithq.qc.ca/ecole>

Kraft Canada

<https://www.kraftwhatscooking.ca/fr>

Le Centre Dollard-Cormier

cqdt.cdc@ssss.gouv.qc.ca

Le Portage

<https://portage.ca/fr>

MSSS/Ministère de la Santé et des Services sociaux

<https://www.msss.gouv.qc.ca/>

Passeport santé

<https://www.passeportsante.net>

Place à l'emploi

<https://placealemploi.ca/>

SOS cuisine

www.soscuisine.com

SOS violence conjugale

<http://www.sosviolenceconjugale.ca>

Université Laval

<https://www.ulaval.ca/>