

Trousse de survie de l'étudiant.e en confinement

L'actuelle pandémie de la Covid-19 constitue une réalité particulière et inhabituelle qui chamboule notre quotidien. Il est parfaitement normal et approprié de se sentir anxieux, stressé et même perdu pendant cette période et d'avoir de la difficulté à se concentrer sur nos études et nos différents projets.

Voici une liste de trucs, astuces et ressources pour rester en bonne santé et garder le focus sur ses études:

Prendre soin de soi

- Les **nouvelles** peuvent être une source importante d'anxiété durant cette crise. Se limiter à lire ou écouter les nouvelles une fois par jour peut aider à réduire leurs effets. Il est idéal de lire les nouvelles à la mi-journée et de les éviter avant le dodo, ou en se levant pour commencer la journée du bon pied.
- Il est important d'adopter de **saines habitudes de vies** telles qu'avoir des heures de sommeil suffisantes et une bonne alimentation. Pour le sommeil, bien respecter l'alternance jour-nuit : se lever le matin avant 9h et ne pas traîner devant les écrans le soir après 23h. Pour d'autres [conseils](#), n'hésitez pas à consulter les meilleurs spécialistes. Pour bien manger, il est facile de trouver sur le web des nouvelles recettes, à petit prix en consultant les guides suivants : [Viens manger! Trucs et recettes rusés](#) et [Viens manger! Le végétarisme en toute simplicité](#). Le site web [Budget bytes](#) offre aussi des recettes faciles, rapides et bonnes pour votre portefeuille.
- **Gardez un contact avec la nature.** Pour les chanceux qui ont une cour arrière ou un jardin, observer la neige qui a bien fondu ou encore les bourgeons qui commencent à pousser sur les arbres. Pour les autres, prenez soin de vos plantes vertes et n'hésitez pas à vous mettre souvent à la fenêtre pour observer le ciel particulièrement beau en cette saison, le passage des nuages, et respirer l'air moins pollué des rues sans voitures. Classer vos photos de vacances, vos vidéos, évoquer des souvenirs, faites des projets de prochaines vacances, libres dans la nature et la verdure...
- **Restez en contact avec les gens qui vous font du bien.** A cet effet, tous les étudiants de l'Université ont accès à un compte zoom afin de faciliter vos rencontres et 5 à 7 virtuels. Vous pouvez aussi jaser avec les voisins par la fenêtre, aider les aînés et les personnes en situation de handicap dans votre voisinage... Enfin, pour le sentiment de cohésion sociale, il serait bon de préserver des contacts avec les passants que l'on croise, au lieu de détourner les yeux : au contraire, se regarder, se saluer, se sourire ! Après tout, nous vivons tous la même chose!
- **Pratiquer la méditation** quelques minutes par jour peut aider à réduire le stress. Il est facile de trouver des capsules de méditation sur YouTube. L'application québécoise [Rose buddha](#) méditation offre aussi des méditations gratuites.

Cette trousse a été préparée par les professeurs du Département de médecine sociale et préventive en collaboration avec le comité psychologique de l'association étudiante de l'ESPUM.

- **La gratitude** consiste à prendre conscience d'un bien, d'un bonheur, d'une aptitude que l'on doit à autrui, et à s'en réjouir. C'est une des émotions positives les plus agréables et les plus bénéfiques à notre santé. En prenant la peine de l'exprimer à un proche, par un message texte, un courriel ou un appel, ses bénéfices sont partagés : elle procure alors un plaisir immense à la personne remerciée. Vous pouvez aussi tenir un journal de gratitude où chaque jour vous inscrivez une à trois raisons que vous avez de vous sentir heureux et reconnaissant.

Santé mentale

Il est tout à fait normal de ressentir du stress, de l'anxiété ou de la déprime dans le contexte actuel.

Si jamais ces sentiments s'aggravent ou persistent, il y a de l'aide.

- Le programme de pair.e.s aidant.e.s et de sentinelles à l'UdeM sont disponibles pour accueillir, écouter des étudiant.e.s en difficulté et les orienter vers des ressources durant la crise. N'hésitez pas à les contacter par courriel :
- Les étudiant.e.s de l'UdeM peuvent aussi bénéficier d'un soutien 24/7 avec le programme d'aide complémentaire de [l'ASEQ](#) en appelant le 1833-202-4507.
- Pour d'autres services d'écoutes et de références, vous pouvez consulter le site [ça va aller](#).

Si vous pensez au suicide ou si quelqu'un autour de vous vous inquiète, vous pouvez communiquer 24h / jour, 7 jours / semaine avec Suicide action Montréal 1-866-277-3553.

Rester actif

L'activité physique peut aider à gérer le stress et apporte des bienfaits pour le bien-être et la santé mentale.

- Le gym est fermé? Pas de problème. Il est possible de trouver plusieurs séances d'entraînement à faire à la maison sur Youtube. Le studio [locomotion](#) de Montréal offre des entraînements à faire à la maison qui ne requièrent aucun équipement. De plus, le CEPSUM développe des capsules afin de vous garder en forme durant le confinement (à voir sur [Youtube](#))
- Avec l'arrivée du printemps, la course à pied et le vélo sont une bonne façon de brûler des calories et de garder la forme. Assurez-vous de garder vos distances (deux mètres) des autres coureurs, marcheurs et cyclistes. Pour ceux qui sont nouveaux au jogging, visitez le site suivant pour des conseils et un programme de course pour débutant: <https://maisondelacourse.com/fr/communaute/debuter-la-course-a->

Cette trousse a été préparée par les professeurs du Département de médecine sociale et préventive en collaboration avec le comité psychologique de l'association étudiante de l'ESPUM.

[pied/](#). N'oubliez pas non plus les escaliers de votre appartement ou le saut à la corde qui peuvent être d'excellentes alternatives.

- Le yoga peut aider à réduire le stress, à améliorer la souplesse et à garder la forme. Il est facile de trouver des vidéos sur Youtube et plusieurs studios montréalais offrent des cours gratuits en lignes ([Modo](#), [Yoga vieux Montréal](#)). Pour vous guider votre association étudiante vous offrent des séances de yoga sur zoom deux fois par semaine les mardis de 12h-12h45 et les jeudis de 12h15-13 ([lien zoom pour les séances yoga](#)).

Garder le cap sur les études

Rester motivé sur nos travaux ou notre thèse peut être difficile dans le contexte actuel et il peut aussi s'avérer davantage difficile de vaincre la procrastination quand on reste à la maison. C'est normal que notre productivité diminue pendant ce temps de crise. Il est donc bon de planifier plus de temps dans notre horaire pour se reposer et prendre soin de nous. C'est normal si certains jours sont plus difficiles que d'autres. Voici quelques trucs qui pourront vous aider.

- Il est conseillé d'adopter un horaire fixe et de réserver du temps pour relaxer. Faire une liste des tâches à accomplir en début de journée peut aussi s'avérer utile afin de rester productif.
- Un des avantages de travailler de la maison est que l'on peut passer la journée en pyjama – par contre s'habiller et se préparer le matin comme si on allait se rendre à l'université peut aider à travailler avec efficacité. Si possible, établir un coin travail que l'on peut « quitter » à la fin de la journée.
- La méthode pomodoro est une méthode de gestion de temps qui consiste à travailler pendant 25 minutes en se consacrant pleinement à la tâche puis de prendre une pause de 5 minutes (Ce 30 minutes est appelé une tomate!). Pour en savoir plus www.pomodoro-technique.fr. Vous pouvez aussi utiliser le site web marinaratimer.com pour minuter vos tomates et le site vous permet aussi de partager un lien pour faire vos tomates avec un ou une ami.e ou collègue.
- L'organisme *Thèsez-vous* organise des séances de rédaction virtuelle #QuaranThèse et des outils de planifications. Pour plus d'information : www.thesez-vous.com/enligne.html
- Les téléphones peuvent être une grande source de distraction. Gardez votre téléphone loin de vous et en mode silencieux lorsque vous travaillez. Si vous avez de la difficulté à résister à la tentation de regarder vos textos ou de jouer à Candy Crush, l'application [Forest](#) peut vous aider en limitant votre accès à votre téléphone pour une durée de votre choix.
- L'écriture académique n'est pas facile même dans les conditions idéales. Le Livre « [How to write a Lot](#) » est plein de trucs et astuces afin d'améliorer sa productivité académique. Vous pouvez lire les points saillants du livre sur la page suivante : <https://medium.com/@arinbasu/learning-points-from-paul-silvias-how-to-write-a-lot-29fbd03fb631>

Cette trousse a été préparée par les professeurs du Département de médecine sociale et préventive en collaboration avec le comité psychologique de l'association étudiante de l'ESPUM.

Divertissement

Il est important durant cette période de s'accorder des petits plaisirs à tous les jours tels que la lecture, écouter de la musique, prendre un bain chaud, etc. Voici quelques ressources pour se divertir durant cette période sans sortir de chez soi.

- L'Association étudiante de l'ESPUM vous propose de participer à des activités sociales à distance, tels qu'un quizz hebdomadaire avec des prix à gagner. Pour plus d'informations, tenez-vous au courant via l'infolettre de l'AEESPUM et/ou le groupe Facebook de celle-ci (<https://www.facebook.com/groups/aeespum/?ref=bookmarks>)
- Plusieurs concerts gratuits vous sont offert durant cette période du confinement entre autres par [l'Orchestre Symphonique de Montréal](#), [L'Opéra de Paris](#), le [Métropolitain Opéra](#) et le [National Theater](#).
- Les visites en ligne de musées peuvent vous permettre de vous évader et de vous cultiver en même temps à partir de votre salon grâce à des [visites virtuelles](#).
- Pour les fans de nos amis les animaux, visitez un [zoo à distance](#).
- Il n'y a rien de mieux pour briser la monotonie d'une quarantaine et de l'isolement que de s'enfuir et rejoindre le cirque. Le Cirque du Soleil offre [#CirqueConnect](#), une plateforme en ligne offrant des vidéos exclusives de leurs spectacles, une [visite immersive](#) dans le monde du cirque, des [guides d'entraînement](#) et des [leçons sur comment se peindre le visage](#). Il est temps de devenir l'acrobate que vous aviez toujours rêvé d'être.
- La création par l'art et le dessin sont reconnus comme d'excellentes sources de relaxation et d'évasion. Pour de l'inspiration, suivez ce [just color](#) et plein d'autres modèles disponibles en ligne.

Cette trousse a été préparée par les professeurs du Département de médecine sociale et préventive en collaboration avec le comité psychologique de l'association étudiante de l'ESPUM.