



L'Hebdo du Centre de succès Du 16 au 22 mars 2025

📌 **Bienvenue dans le bulletin du Centre de succès de cette semaine !** Cette semaine, nous abordons la **procrastination et la motivation** avec des **ateliers pratiques, des ressources utiles et des défis interactifs** pour vous aider à rester sur la bonne voie. 🚀 📖 Découvrez nos **plusieurs outils**, dont un **guide sur la procrastination, une application pour créer de bonnes habitudes et un balado inspirant**—et ne manquez pas notre **énigme et défi mots croisés de la semaine**

ATELIERS

📖 **Gérer les attentes et vaincre la procrastination**

Vous luttez contre la procrastination ? Vous vous sentez dépassé-e ? Rejoignez cet **atelier interactif** pour découvrir des **stratégies pratiques** afin de mieux gérer vos attentes, stimuler votre motivation et enfin accomplir les tâches que vous repoussez depuis trop longtemps.

- ✓ Apprenez à fixer des objectifs réalistes
- ✓ Découvrez des techniques pour vaincre la procrastination
- ✓ Développez un état d'esprit propice à la réussite académique

📅 Le mercredi 10 mars à 17 h 30

🗣️ Bilingue

📍 Zoom : [Cliquez ici pour vous brancher](#)

📅 Le vendredi 21 mars à 10 h

🗣️ Bilingue

📍 Girouard 115

ATELIERS À VENIR

🎯 **Terminez en force : Gestion de fin de session**

📍 26 mars / 28 mars

📖 Vous sentez que la fin du semestre vous échappe ? Ne laissez pas le stress prendre le dessus ! Cet atelier vous aidera à **prioriser vos tâches et travaux**, à **établir un plan d'étude efficace** et à utiliser des stratégies éprouvées de gestion du temps.

🌟 **Réussir ses examens : Stratégies d'étude et préparation intelligente**

📍 2 avril / 4 avril

📖 Les examens approchent—êtes-vous prêt-e ? Rejoignez cet atelier **rempli d'astuces** pour maîtriser des **techniques d'étude efficaces**, apprendre des **stratégies de mémorisation** et réduire le stress avec des conseils pratiques pour une **préparation optimale aux examens**.

ACTIVITÉ

📌 **Avis : Il n'y aura pas d'activité spéciale cette semaine.**

WEBINARS

📢 **Webinaire : Prévention du harcèlement et de la violence en milieu de travail** 📢

Pour les membres du personnel (personnel civil et militaires qui supervisent des civils)

📅 Le mercredi 26 mars à 9 h

🗣️ Anglais

📍 Teams [Cliquez ici](#)

📅 Le mercredi 26 mars à 8 h

🗣️ Français

📍 Teams [Cliquez ici](#)



CENTRE DE SUCCÈS

📌 Passez au Centre de succès pour obtenir de l'aide et des conseils 💡

- ✓ Conseils personnalisés
- ✓ Motivation et plus encore !
- ✓ Gestion du temps
- ✓ Rendez-vous en personne et en ligne

✉ Courriel : Martine.Thivierge-Bournival@rmc.ca 📍 **M107A**

📍 **Pour prendre un rendez-vous** : Consulter l'horaire => <https://rmc.mywconline.com>
(Centre de succès - Hiver 2025)

🚫 **Avis important !**
Aucun conseiller ou spécialiste de l'apprentissage ne sera disponible du **6 au 17 mars inclusivement**.

CENTRE DE RÉDACTION

📖 Améliorez votre style d'écriture avec le Centre de rédaction du CMR 📄

- ✓ Bénéficiez des conseils d'un-e expert-e
- ✓ Apprenez à citer correctement
- ✓ Améliorez la clarté, la structure et le style
- ✓ Séances en personne ou en ligne

📍 **Pour connaître les tuteur-trice-s et prendre rendez-vous** :

🔗 Consultez l'horaire : <https://rmc.mywconline.com>
(Centre de rédaction - Hiver 2025)

🚫 **Vous sentez la pression des devoirs et dissertations ?** 📚📖

Ne tardez pas à agir ! Si vous commencez à ressentir du stress face aux échéances à venir, prenez **rendez-vous avec un-e tuteur-riche** pour obtenir de l'aide et des conseils.

TUTORAT PAR LES PAIRS

👥 Vous avez des difficultés avec un cours ? Nous sommes là pour vous aider

- ✓ Tuteur-trice-s sympathiques et compétent-e-s
- ✓ Horaires flexibles
- ✓ Une variété de sujets
- ✓ Séances en personne

📍 **Vérifiez leur disponibilité et réservez une séance** :

🔗 <https://rmc.mywconline.com>
(Tutorat par les pairs - Hiver 2025)

SISIP

☕ Rencontrez un-e conseiller-ère en finances du SISIP - Expertise et café ☕

- ✓ Conseils sur toutes les questions financières.
- ✓ Un-e représentant-e de BMO sera présent-e le 17 mars

📅 **Tous les lundis** ⌚ De 6 h 00 à 18 h 30 📍 **M107C**

✉ **Écrivez à Debbie pour plus d'informations** : Hoddinott.Deborah@cfmws.com

CHAPLAIN

Venez jaser avec l'aumônier Patrick Lublink

- ✓ Vous voulez discuter ?
- ✓ Besoin de conseils ?

📅 **Le lundi 23 mars** ⌚ De 19 h 00 à 21 h 00 📍 **M107B**



PAGE WEB

Procrastination : Comprendre et Agir !

Vous remettez toujours vos tâches à plus tard ? La **procrastination** peut nuire à votre productivité et augmenter votre stress, mais il existe des solutions ! 💡

L'Université Laval propose un guide pratique pour vous aider à :

- ✓ Identifier les causes de votre procrastination
- ✓ Adopter des stratégies pour mieux gérer votre temps
- ✓ Renforcer votre motivation et votre discipline

Découvrez les ressources ici : [La procrastination - Aide ULaval](#) (français)

APPLI

Transformez vos tâches en jeu avec Habitica ! 🚀

Vous manquez de motivation, vous procrastinez ou avez du mal à être productif-ve ? Et si vous pouviez **monter de niveau dans la vraie vie** simplement en accomplissant vos tâches ?

Habitica transforme votre liste en un **jeu de rôle interactif**, vous aidant ainsi à :

- ✓ Adopter de meilleures habitudes et rester motivé-e
- ✓ Gagner des récompenses en accomplissant vos tâches
- ✓ Suivre vos objectifs de manière ludique et interactive

Commencez votre aventure dès aujourd'hui : habitica.com

BALADO

La procrastination : s'observer pour mieux repartir 🎧 ✨

Non, la procrastination n'est pas simplement une question de paresse—c'est souvent une réaction au stress. 🎧 Découvrez ce balado pour mieux comprendre ce phénomène et apprendre à :

- ✓ Surmonter la procrastination
- ✓ Gagner en confiance en vous
- ✓ Trouver du plaisir dans le travail

Écoutez ici : [La procrastination : s'observer pour mieux repartir](#) (français)

ÉNIGME

Je deviens plus fort lorsque vous faites le premier pas,
Mais je disparaiss si vous attendez trop longtemps.
Je nourris vos progrès, mais sans action, je m'efface.

? **Que suis-je ?** _____

Réponse du dernier bulletin : stress

Jouez et gagnez ! 🎉 ✨

Testez-vous avec notre défi hebdomadaire d'énigmes et de mots croisés ! 🧐 🍌

Participez chaque semaine jusqu'au 29 mars pour avoir une chance de gagner ! 🎁

Prix : Un tapis de yoga et un bloc de yoga! 🧘 ✨

Un prix sera attribué au hasard à un-e participant-e à la fin du mois de mars !

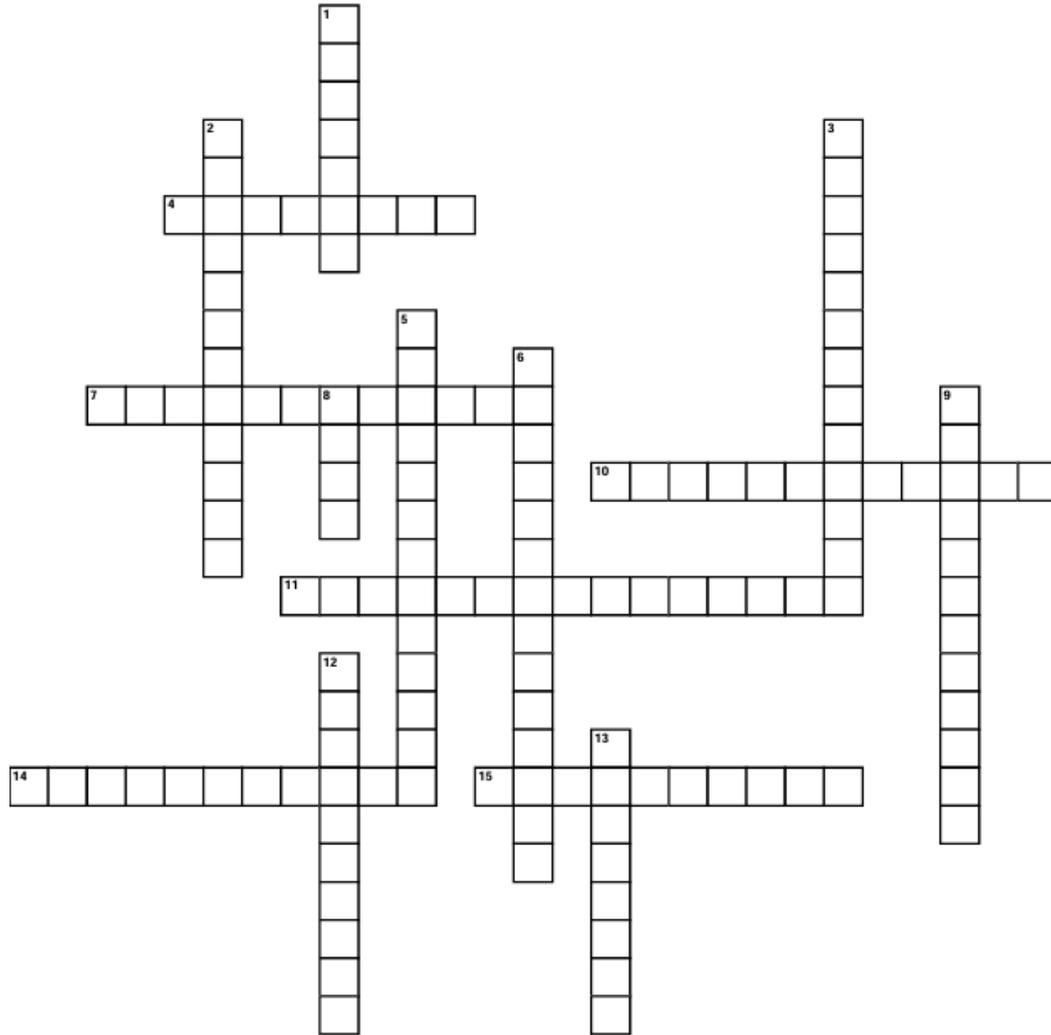
Soumettez vos réponses chaque semaine pour plus de chances de gagner ! 🎉 🧑🏻

Envoyez vos réponses à : SuccessCentre-CentredeSucces@rmc-cmr.ca



Relevez le défi ! Aiguissez votre esprit, enrichissez votre vocabulaire en vous amusant !
Essayez, vous apprendrez peut-être quelque chose de nouveau ! 🍌📺

Vaincre la procrastination et rester motivé-e !



DÉFI MOTS CROISÉS

Horizontal

- [4] Un comportement répété qui peut être bénéfique ou nuisible à la productivité.
- [7] La capacité à continuer à travailler vers un objectif malgré les difficultés.
- [10] La capacité à accomplir efficacement des tâches et à progresser vers ses objectifs.
- [11] L'habitude de retarder ou reporter des tâches importantes.
- [14] Une soudaine poussée de créativité ou de motivation qui encourage à agir.
- [15] La capacité à rester engagé-e envers un objectif malgré les distractions ou obstacles.

Vertical

- [1] La force mentale qui permet de résister aux distractions et de rester fidèle aux objectifs.
- [2] L'attitude et les croyances qui influencent l'approche des tâches.
- [3] La capacité à se focaliser sur une tâche sans se laisser distraire.
- [5] L'organisation des tâches à l'avance pour assurer l'efficacité et la réussite.
- [6] Assumer ses engagements et ses actions.
- [8] L'énergie et la dynamique générées lorsqu'on commence à travailler et qu'on continue.
- [9] L'aptitude à identifier les tâches les plus importantes à accomplir en premier.
- [12] La force interne ou externe qui vous pousse à agir.
- [13] Une date ou une heure limite pour terminer une tâche.