



L'Hebdo du Centre de succès Du 24 février au 1er mars 2025

Cette semaine, nous parlons de la **gestion du stress**, l'équilibre entre études et vie privée et la **pleine conscience** pour vous aider à rester au top de votre bien-être académique et personnel.
Nous avons ce qu'il vous faut pour **rester concentré-e, détendu-e et maître de la situation**

ATELIERS	Centre de rédaction - Rédiger de manière concise ✓ Apprendre à supprimer les informations superflues ✓ Apprendre à construire de meilleures phrases Date : 25 février à 17 h 00 Langue : Bilingue Endroit : Girouard 115 Gestion du stress et équilibre entre études et vie privée ! ✓ Stratégies pour gérer le stress et maintenir un bon équilibre entre les études et la vie privée ✓ Trucs pour améliorer la concentration et le bien-être Date : 26 février à 17 h 00 Langue : Anglais Lieu : Zoom Cliquez ici Date : 28 février à 10 h 00 Langue : Bilingue Lieu : G-115
----------	---



WEBINARS

🔔 Webinaire : Bureau de la gestion de l'invalidité (BGI) 🔔

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

📅 **Date : mercredi 26 février à 8h45**

🗣️ **Langue : Bilingue**

📍 **Lieu : sur Teams [Cliquez ici](#)**

CENTRE DE SUCCÈS

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

✓ Conseils personnalisés

✓ Gestion du temps

✓ Motivation et plus encore !

✓ 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)**

CENTRE DE RÉDACTION

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

✓ Bénéficiez des conseils d'un·e expert·e

✓ Améliorer la clarté, la structure et le style

✓ Apprenez à citer correctement

✓ 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)

PEER TUTORS

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

✓ Tuteur·trice·s sympathiques et compétent·e·s

✓ Soutien pour une variété de sujets

✓ Horaires flexibles

✓ 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 les 3 et 17 mars

🕒 **Heure : 16 h 00 – 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 ?

📅 **Tous les lundis de février** 📍 **M107B**

🕒 **19 h 00 – 21 h 00**



PAGE WEB

Guide de gestion du stress en 5 étapes - Concordia (anglais)

Vous vous sentez dépassé-e ? Prenez le contrôle avec **5 étapes simples** pour gérer le stress efficacement ! L'Université Concordia offre un guide pratique.

- ✓ Apprenez à reconnaître les déclencheurs de stress
- ✓ Apprenez des techniques simples pour reprendre le contrôle
- ✓ Apprenez des stratégies de gestion du stress à long terme

Consultez-le ici : [Guide de gestion du stress en 5 étapes - Université Concordia](#) (anglais)

APPLI

Stimulez votre bien-être grâce à la pleine conscience !

Vous cherchez un moyen de **réduire le stress, d'améliorer votre concentration et d'accroître votre bien-être** ? L'application **Mindfulness** propose des méditations guidées, des exercices de respiration et des programmes personnalisés de pleine conscience pour vous aider à trouver un équilibre dans votre vie active.

- ✓ Stratégies pour réduire le stress et l'anxiété
- ✓ Conseils pour un meilleur équilibre e vie

Consultez-le ici : [Cliquez ici pour plus d'informations](#)

BALADO

Découvrez le balado "Vivre en pleine conscience" ! (français)

Envie d'intégrer la **pleine conscience** dans votre quotidien pour mieux gérer le stress et améliorer votre bien-être? Le balado "**Vivre en pleine conscience**" vous propose des discussions inspirantes et des pratiques concrètes.

- ✓ Stratégies pour réduire le stress
- ✓ Outils pour améliorer la concentration
- ✓ Conseils pour un meilleur équilibre de vie

Écouter ici : [Vivre en pleine conscience](#) (français)

ÉNIGME

Je suis invisible, mais je peux peser lourd.
Je m'invite sans prévenir et je te rends moins sûr.
Trop de moi peut t'épuiser,
Mais avec du repos, tu peux me calmer.

? **Qu'est-ce que je suis ?** _____

Réponse du dernier bulletin : l'amitié

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 !

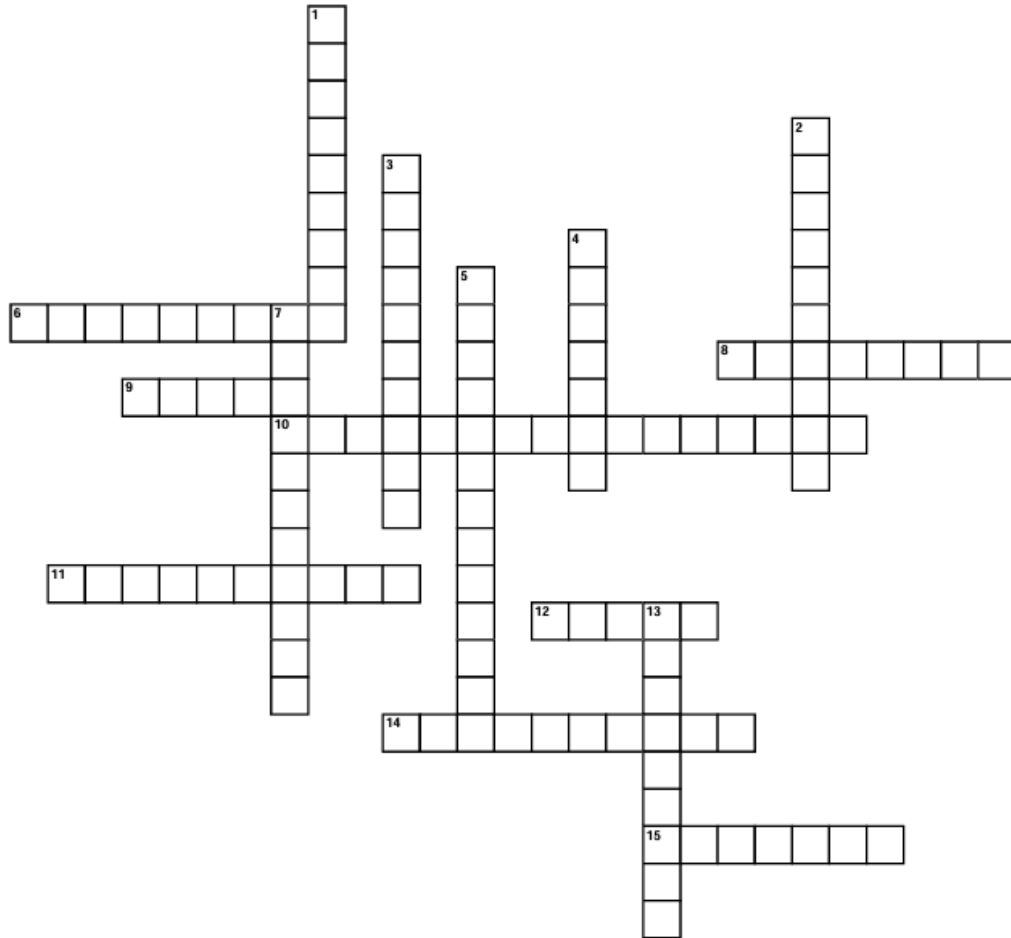
Soumettez vos réponses chaque semaine pour plus de chances de gagner !

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



Relevez le défi ! Aiguiser votre esprit, enrichissez votre vocabulaire en vous amusant !
Essayez, vous apprendrez peut-être quelque chose de nouveau ! 🍷📖

Équilibre entre études et vie sociale



DÉFI MOTS CROISÉS

Horizontal

- [6] Un état de stabilité entre le travail, les études et la vie personnelle.
- [8] Une activité physique qui réduit le stress et améliore la clarté mentale.
- [9] Une ressource précieuse qui doit être gérée avec soin pour maintenir un bon équilibre.
- [10] La pratique d'être pleinement présent-e et conscient-e de l'instant.
- [11] Une technique utilisée pour concentrer l'esprit et favoriser la relaxation.
- [12] Un court moment d'arrêt du travail ou des études pour se ressourcer.
- [14] La capacité à reconnaître ses émotions, pensées et sources de stress au quotidien.
- [15] Un repos essentiel qui permet de restaurer l'énergie et d'améliorer la concentration.

Vertical

- [1] Un état général de santé mentale et physique.
- [2] La capacité à s'adapter et à se remettre des épreuves et du stress.
- [3] Le processus de réduction du stress et de la tension.
- [4] Un emploi du temps structuré qui aide à maintenir la constance et l'organisation.
- [5] La capacité à se focaliser sur une tâche sans distractions.
- [7] Une technique simple mais puissante pour apaiser l'esprit et réduire le stress.
- [13] Les activités qui favorisent la santé mentale, émotionnelle et physique.