



# FORMATION À DISTANCE GUIDE ET ASTUCES

*Le contenu de ce document a été inspiré par le document Guide de survie pour l'étudiant en formation à distance du Cégep de Sorel Tracy.*

La situation actuelle de pandémie nous amène à adopter les choses différemment. En plus des mesures de santé publique auxquelles nous devons nous habituer, la manière de suivre les cours est modifiée de façon importante. Comme pour la majorité des étudiants, tu as à suivre tes cours à distance, cette situation peut être une source de stress et il est important de trouver des moyens qui faciliteront tes apprentissages de façon optimale malgré la distanciation.

C'est pourquoi nous te proposons quelques trucs et conseils dont nous t'invitons à mettre en pratique rapidement. Ce sont des trucs qui te permettront de développer des habitudes, de favoriser ta réussite ainsi que ton équilibre.

**Voici les thèmes qui seront abordés dans ce guide :**

- **ESPACE DE TRAVAIL**
- **PRENDRE SOIN DE SOI**
- **LA GESTION DU TEMPS ET ORGANISATION**
- **MOTIVATION**
- **MÉTHODES DE TRAVAIL**

*\*Voir tests d'autoévaluation à la fin du document*

# **ESPACE DE TRAVAIL**

Puisque tu auras à passer plusieurs heures de travail à la maison, il est important de bien organiser ton espace de travail, car ta salle de classe sera à la maison. Avoir un environnement propice aux études est un facteur qui peut permettre de diminuer le stress.

## **Ce dont tu auras besoin :**

- Ordinateur qui répond à tes besoins.
- Connexion Internet.
- Logiciels recommandés. (Se renseigner auprès de ton enseignant à ce sujet)

## **Choisir son environnement de travail :**

- Tranquille à l'abri du bruit afin de limiter les éléments sonores qui peuvent avoir un impact sur la concentration.
- Un bon éclairage, comme une lampe si la pièce est sombre. Un endroit bien éclairé permet, entre autres, d'aider aux travaux de lecture et d'écriture.
- Bureau ou table ainsi qu'une chaise qui offrent une bonne posture. Un fauteuil, un sofa ou un lit sont davantage propices à la détente plutôt qu'au travail et aux études.

## **Organiser son espace de travail :**

- Essaie de ranger ton matériel scolaire de façon organisée : cartables, endroit spécifique pour les travaux. Tu peux te procurer des organisateurs et ainsi ranger tes choses par cours. Tu peux déposer ces organisateurs sur une tablette ou à un endroit facile d'accès et visible.
- Tiens ton espace de travail propre et en ordre. Essaie de ranger tes choses après chaque période de cours ou de travail personnel, cela ne prendra que quelques minutes. Tu peux te procurer une poubelle ainsi qu'un bac de récupération, ton espace de travail sera ainsi plus dégagé. Essaie de prendre cette habitude le plus rapidement possible et intègre cette étape de rangement après chaque utilisation de ton espace de travail. Ne remets pas à plus tard, tu risques de t'embourber et perdre un temps fou à retrouver tes choses.
- Mets tous les accessoires nécessaires à ta disposition pour étudier et travailler. Tu peux te procurer de petits paniers de rangement à cet effet, cela est peu coûteux et très utile. N'accumule pas les accessoires qui sont brisés ou non fonctionnels. Jette les et procures toi s'en d'autres.
- Assure-toi d'avoir accès à cet endroit à chacune de tes sessions de travail : Tu seras alors toujours dans un environnement propice au travail intellectuel. C'est pourquoi, il est recommandé que ton espace ne soit pas dans la cuisine, dans le salon ou dans un espace qui peut être utilisé par d'autres personnes. Tu peux aviser les autres occupants que tu es en cours ou en période d'études. Par exemple, si ton espace est dans ta chambre, tu peux poser une affiche sur ta porte avec la mention « je suis en cours » ou « je suis en période de travail ». Malgré le fait que tu sois à la maison pour tes cours ou périodes de travail, les autres occupants doivent également s'adapter au fait qu'il est possible que tu ne sois pas disponible pour certaines périodes.

## **Petite astuce :**

Le cellulaire est une source de distraction importante, il est facile de s'y laisser distraire, même si ce n'est que pour répondre à des textos. Je te suggère de l'éteindre lors de tes périodes de cours ou de travail personnel. Bien ranger tes documents implique aussi que ces derniers ne soient pas accessibles aux enfants ou aux animaux.

## **PRENDRE SOIN DE SOI**

Accorde-toi des moments privilégiés. Faire des choses que tu aimes, bien te reposer, bien t'alimenter.

Une bonne partie de ton temps sera consacré aux études. Cependant, il est très important de réserver des périodes pour prendre soin de toi. Cela t'apportera un équilibre entre ta vie scolaire et les autres parties de ta vie et contribuera à faire diminuer ton stress.

### **Accorde-toi un moment pour toi, chaque jour!**

- Écouter un film, une série.
- Lire un livre.
- Appeler des amis ou la famille.
- Aller marcher.
- Faire du sport. Tu es sportif? Pratique ton sport préféré ou découvre un nouveau sport.
- Faire une activité créative, tu aimes faire des choses de tes mains?
- Essayer de nouvelles activités.

### **Une excellente façon de favoriser l'équilibre et la concentration serait d'adopter de saines habitudes de vie, telles :**

- Dormir un minimum de 8 heures par nuit**
  - Réserve-toi au moins 1 heure avant le coucher pour relaxer. Évite l'étude, les exercices scolaires, les situations te mettant dans une émotion trop vive, etc.
  - Va au lit seulement si tu commences à t'endormir/ à être somnolent.
  - Si tu ne dors pas après 30 minutes, sors du lit. Quitte ta chambre pour réaliser une activité relaxante comme lire un livre, écouter de la musique douce afin de permettre le retour de la somnolence.
  - Aie une heure de réveil la plus régulière possible. Autant la semaine que la fin de semaine, adopte un horaire de sommeil assez constant. N'essaie pas trop de récupérer la fin de semaine car tu auras de la difficulté à t'endormir le dimanche soir.

- Réserve ton lit que pour le sommeil. Ce conseil permet d'associer le lit et la chambre au sommeil, ce qui est très important. Surtout, ne pas étudier, lire ou regarder la TV dans le lit autant le jour que le soir.
- Adopte une bonne hygiène de vie. La prise de caféine et ses dérivés (ex : chocolat) sont à éviter 4 à 6 heures avant le coucher, de même que la nicotine. Ne prends pas d'alcool et ne surcharge pas ton estomac avant le coucher, mais cela ne veut pas dire d'avoir le ventre vide.
- Assure-toi d'avoir un environnement confortable. La température doit être tempérée, le bruit doit être minimisé ainsi que la lumière. Utiliser de la musique calme peut aider à s'endormir.

**Pratiquer 2 heures et demie d'activité physique par semaine. Cela équivaut à environ 20 minutes par jour**

La pratique d'une activité physique est un facteur déterminant à la bonne santé physique et mentale. Il n'est pas important de pratiquer un sport de compétition ou de façon soutenue. Parfois une simple marche peut faire l'affaire. Un tour en vélo, quelques séquences de redressements assis, de push up, de danse, de yoga, etc.

Essaie d'en faire un petit peu à chaque jour.

Tu n'as pas d'idée d'entraînement ou tu veux essayer de te mettre en forme?

Visionne la chaine YouTube CEPSUM. Vidéos d'entraînement maison proposées par le Centre d'éducation physique et des sports de l'Université de Montréal.

<https://www.youtube.com/channel/UCP6KvupWwrKROBXvokM6noQ/videos>

**Manger 3 repas par jour**

Tu veux en savoir davantage sur l'alimentation, consulte le site Web suivant.

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/>

« Viens manger! », un livre en ligne gratuit rempli de recettes et de trucs rusés pour les étudiants

[http://cscsp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens\\_manger.pdf](http://cscsp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf)

**Apprendre à relaxer**

À travers ton emploi du temps, tu dois prendre quelques moments pour relaxer.

Combien de temps réserve-tu chaque jour pour relaxer? 1 heure, 30 minutes, pas du tout?

La **relaxation** fait tout simplement partie intégrante de l'équilibre de notre corps. En effet, lorsque nous sommes en état de relaxation, le corps est libéré des tensions musculaires et le sang circule alors mieux dans tout l'organisme. De ce fait, toutes nos fonctions organiques en bénéficient. Les déchets s'éliminent plus rapidement, le cœur bat plus calmement, notre système nerveux retrouve son équilibre et bien d'autres; ce qui nous rend bien plus résistants aux maladies.

Tant qu'à notre esprit, dans l'agitation et le **stress**, il ne parvient plus à penser correctement ; il devient inefficace par manque de recul, il perd sa vision d'ensemble, le champ de conscience se restreint. Grâce à la **relaxation**, notre esprit est bien plus en mesure de synthétiser les

événements auxquels il est confronté et les informations qu'il reçoit. C'est de cette manière qu'il réajuste logiquement et réalistement notre façon de penser et d'agir. La relaxation est donc bien plus qu'une simple détente du corps, c'est une véritable clef pour utiliser pleinement nos capacités!

Il y a plein de moyens pour apprendre à relaxer : Yoga, méditation, exercices de respiration, mandala, musique, etc.

## **Un exercice simple à faire pour commencer : La cohérence cardiaque**

### **Qu'entendons-nous par cohérence cardiaque?**

La pratique de la cohérence cardiaque se résume au nombre **365**:

**3: Trois fois par jour**, soit au lever, avant le repas du midi et en fin d'après-midi ou à tout autre moment pour faciliter l'étude,

**6: Six respirations par minute**, c'est-à-dire une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes

**5: Cinq minutes durant**

En neurosciences, il est reconnu que le cœur représente un véritable cerveau secondaire avec des neurones, synapses et sécrétion de neurotransmetteurs. Le cœur est en fait une petite usine à hormones; il en sécrète plusieurs, notamment l'adrénaline (neurotransmetteur ayant un rôle lorsque le corps a besoin d'énergie), l'auriculine (favorise l'homéostasie) et l'ocytocine (hormone pouvant freiner la sécrétion de cortisol, qui est associé au stress et à l'anxiété). Le cerveau secondaire du cœur est interconnecté au cerveau proprement dit. Le système nerveux autonome comprend deux sous-systèmes: le système nerveux sympathique qui agit comme un accélérateur pour le cœur et le système nerveux parasympathique qui agit, quant à lui, comme un frein.

Lorsque nous sommes effrayés, le cœur s'accélère et nous retenons notre souffle. Quand le danger semble passé, le cœur ralentit et nous poussons un soupir de soulagement. Le cœur et la respiration sont influencés par nos peurs, nos efforts et nos espoirs. Or, nous pouvons contrôler les accélérations et les ralentissements du cœur en maîtrisant notre respiration. Lorsque nous adoptons une respiration lente, ample, régulière et abdominale, à la fréquence de six cycles par minute, le cœur se synchronise aux cycles. La cohérence cardiaque est donc cet état particulier de la variabilité cardiaque qui entre en cohérence avec la respiration.

### **Comment la cohérence cardiaque se pratique-t-elle?**

Il s'agit tout simplement de s'asseoir confortablement, en se tenant droit et en étirant la colonne vertébrale, puis de faire consciemment six respirations par minute en adoptant une respiration lente, ample, régulière et abdominale. Il est possible d'ajouter une évocation positive à l'exercice, c'est-à-dire de chercher dans le passé ou l'imaginaire un lieu calme, réconfortant ou apprécié. C'est ce que nous appelons l'évocation d'un lieu sûr. Tu peux aussi utiliser un support visuel à partir d'une application (RespiRelax) ou d'une [vidéo](#).

Tu as aimé cet exercice? Tu peux explorer d'autres exercices, consulte les liens suivants.

Les balado de Passeport santé.net Méditation et Respiration.

<https://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/balado.aspx>

Petit bambou. Exercices pleine conscience <https://www.petitbambou.com/>

# MOTIVATION

Il est possible qu'en cours de session, tu aies moins d'intérêt, moins de motivation en lien avec ton parcours scolaire. Le fait d'être à distance peut te faire douter du sens que tu donnes à tes efforts en regard de tes études. Voici quelques suggestions afin de garder cette motivation.

**Précise ton but** : pourquoi tu fais tout ça? Exemple. Réussir tes cours, obtenir un diplôme, acquérir de nouvelles connaissances?

**Petite astuce** : Affiche ce but à un endroit bien en vue que tu regardes souvent comme sur la porte de ton réfrigérateur, ton miroir, ton écran d'ordinateur, etc.

**Fixe-toi des objectifs à court terme** (exemples : faire les lectures des pages 60 à 75, finaliser l'étape 4 de ton travail, remettre tes travaux à temps, etc.).

**Donne un sens à tes apprentissages** : Qu'est-ce qu'ils t'apportent (et non qu'est qu'ils ne t'apportent pas), en quoi ceux-ci vont t'aider dans ton futur emploi. Essaie de trouver des éléments positifs de tes apprentissages même lors qu'ils peuvent s'avérer difficiles pour toi.

**Implique-toi dans tes apprentissages** :

- Fais le travail demandé sans perdre de temps.
- Participe aux sessions à distance ou en présentiel.
- Pose des questions pour mieux comprendre.

Malgré qu'il puisse avoir des matières qui te semblent moins intéressantes, essaie d'y consacrer du temps et des efforts. Mise sur ce qui te plaît dans ce cours plutôt que sur ce qui te déplaît.

**Félicite-toi** à la fin d'un cours ou après avoir fait une partie du travail. Chacune de ces étapes te rapproche de ton but.

# GESTION DU TEMPS ET ORGANISATION

**Ton agenda et le planificateur de temps sont tes amis**

○ **Planifie ton temps de travail et d'études, en pensant à des moments pour :**

- Travailler.
- Prendre des pauses (nécessaires pour rester efficace).
- Tes obligations.
- Du temps pour prendre soin de toi.

Une bonne planification te permettra de t'offrir une routine qui est parfois nécessaire, sécurisante et fort utile.

- Priorise tes tâches de travail en fonction des délais de remise, du temps à y consacrer, du niveau de difficulté, etc.
- Cible ton moment le plus productif : matin, après-midi, soir et planifie ton travail.

- Fixe-toi des objectifs réalistes de travail : objectifs que tu peux atteindre.
- Respecte tes échéanciers pour les travaux, note les dans ton planificateur ou agenda.
- Ne prends pas de retard : Retard = plus de stress, surcharge de travail et possibilité de pénalité pour les retards.

**Attention aux réseaux sociaux, ce sont des grugeurs de temps inimaginables! Choisis les bons moments pour les utiliser!**

**Essaie de planifier tes semaines ainsi que ta session**

**Pour ta planification hebdomadaire :**

- Inscrire tes cours.
- Ajouter des heures de travail personnel.
- Ajouter tes moments d'étude.
- Ajouter tes activités.
- Ajouter ton travail rémunéré.
- Ajouter toute autre activité.

**Pour ta planification de session :**

- Inscrire les dates de remise de travaux et d'examens pour chacun de tes cours. Cela te permettra de mieux planifier et de prioriser les choses à faire pour chacune des semaines.

**Astuce :**

- Tu peux utiliser une couleur différente pour chacun de tes cours. Cela te permettra de mieux les visualiser.

**Planification hebdomadaire du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_**

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 à 8h30							
8h30 à 9h20							
9h25 À 10h15							
10h20 À 11h10							
11h15 À 12h05							
12h10 à 13h05							
13h05 À 13h55							
14h00 à 14h50							
14h55 à 15h45							
15h50 à 16h40							
17h00 À 18h00							
18h00 à 19h00							
19h00 à 20h00							
20h00 à 22h00							

Horaire de cours, Travail personnel, Travail rémunéré, Loisir et activités sociales.



# Priorités pour la semaine

(Qu'est-ce qui doit être fait en ordre prioritaire)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## Notes supplémentaires

---

---

---

---

---

## Planificateur de session A-2020

Cours Semaine								
<b>Semaine 1</b> 31 aout au 6 sept.								
<b>Semaine 2</b> 7 au 13 sept.								
<b>Semaine 3</b> 14 au 20 sept.								
<b>Semaine 4</b> 21 au 27 sept.								
<b>Semaine 5</b> 28 sept. au 4 oct.								
<b>Semaine 6</b> 5 au 11 octobre								
<b>Mi-session</b> <b>12 au 18 oct.</b>								
<b>Semaine 7</b> 19 au 25 octobre								
<b>Semaine 8</b> 26 oct. au 1 <sup>er</sup> nov.								
<b>Semaine 9</b> 2 au 8 novembre								
<b>Semaine 10</b> 9 au 15 novembre								
<b>Semaine 11</b> 16 au 22 novembre								
<b>Semaine 12</b> 23 au 29 novembre								
<b>Semaine 13</b> 30 nov. au 6 déc.								
<b>Semaine 14</b> 7 au 13 décembre								
<b>Semaine 14 + Évaluations</b> 14 au 20 déc.								
<b>Évaluations</b> 21 au 23 déc.								

# MÉTHODES DE TRAVAIL

## Retire l'essentiel de tes cours

<u>Avant le cours</u>	<u>Pendant le cours</u>	<u>Après le cours</u>
Fais tes lectures. Relis tes notes du cours précédent.	Prends des notes Participes en posant des questions. Cela te permet d'être plus attentif. Identifie les mots clés dans le discours de ton professeur. Sois attentif si l'enseignant ralentit la cadence, insiste sur une idée ou parles plus fort. (C'est fort possible que ce soit important).	Le soir, relis et complète tes notes de la journée

## Stimuler ta concentration

- Activité physique avant le travail scolaire (activité non intense comme par exemple aller marcher).
- Diminuer les distractions de ton environnement (TV, cellulaire, musique, etc.).
- Divise le travail en petites parties (séquences de tâches).
- Récompense-toi avec de courtes pauses (ex. Utilise la méthode **POMODORO**).

**La technique POMODORO est une technique qui permet de te concentrer sur une tâche scolaire en divisant son exécution en petites périodes de temps. Voici comment tu peux l'utiliser**

1. Choisis-toi un objectif de tâche à faire. Exemple : Faire l'Introduction de ma dissertation. Faire les numéros de math 1 à 5.
2. Chasse toutes les sources de distraction possible (cellulaire, télévision, musique, etc...).
3. Règle une minuterie à 25 minutes et débute ta tâche.
4. Après 25 minutes, prends une pause de 5 minutes (étire-toi, prend un verre d'eau, dégourdi-toi).
5. Refais cette routine (25 minutes de travail et 5 minutes de pause) 3 autres fois.
6. Lorsque tu as fait tes 4 sessions de 25 minutes, prends une bonne pause de 20 à 30 minutes afin de récupérer.
7. Si ton objectif est atteint, tu peux arrêter ou débiter une autre tâche. Si, tu n'as pas terminé ton objectif, tu recommences une nouvelle routine de 25 minutes de travail et de 5 minutes de pause).

Essaie cette technique. C'est facile et c'est motivant!

## **Faire tes lectures**

### **1. Survole tout d'abord ton texte**

- Page titre.
- Table des matières.
- Titre des sections.

### **2. Lis activement**

- Annote le texte.
- Surligne les points importants.

### **3. Résume**

- Après quelques pages ou une section demande-toi ce que tu as compris.
- Identifie l'idée principale et résume l'essentiel du texte.

## **Mémorise ta matière selon ton profil d'apprenant**

### **Visuel**

Soigne tes notes, fais des schémas, des tableaux, des cartes conceptuelles. Affiche tes notes sur le mur où tu passes régulièrement, etc.

### **Auditif**

Récite ou fais réciter à voix haute le contenu par une autre personne, enregistre-toi, explique la matière à quelqu'un d'autre.

### **Kinesthésique (besoin de bouger en révisant)**

Marche en lisant tes notes, mime ce que tu apprends, retranscris tes notes, etc.

## **Alternatives à Word-Q et Antidote :**

### **Alternative à Antidote :**

Cordial : <https://www.cordial.fr/enligne.php#/enligne.php>

Scribens : <https://www.scribens.fr/>

### **Alternatives à Word-Q :**

Lexibar : <https://lexibar.ca/fr/accueil>

Speechlogger : <https://ttsreader.com/fr/>

Tu peux aussi utiliser les fonctions de « lecture à voix haute » disponible dans la section Révision, intégrées à la plupart des applications de la suite office 365 (si vous avez Windows 10). Certaines applications ont aussi un correcteur orthographique de base intégré dans leurs fonctionnalités.

## **Ressources**

Malgré la formation à distance, tu as accès aux différents services aux étudiants du Cégep :

- Aide pédagogique individuel.
- Aide financière et bourse.
- Centres d'aide en français, langues, mathématiques, philosophie.
- Orientation scolaire.
- Services adaptés.
- Services psychosociaux.
- Service de l'organisation scolaire.

Tu peux consulter les sections « Services » et « Vie étudiante » du site WEB du Cégep de St-Félicien.  
<http://www.cegepstfe.ca/>

Tu peux également consulter le guide des ressources internes et externes en lien avec la réussite, la santé mentale et physique.

<http://www.cegepstfe.ca/donnees/media/1/fichiers/Guide%20de%20ressources.pdf>

## TESTS D'AUTOÉVALUATION

Pendant cette période de pandémie mondiale, nous devons tous nous adapter à de nouvelles façons de faire les choses. De façon quotidienne, nous avons à affronter la nouveauté et les imprévus que nous impose la Covid-19. Évidemment, chaque personne répond de façon personnelle à cette adaptation et le niveau de stress peut varier d'une personne à l'autre. Chez certains, cela peut s'avérer plus difficile. La santé mentale en temps de pandémie est d'actualité plus que jamais.

Nous te proposons 2 tests d'autoévaluation qui te permettront de valider si tu éprouves des symptômes d'anxiété et de dépression, il ne s'agit pas de tests diagnostic. Cependant, si tu possèdes plusieurs symptômes et que ceux-ci sont intenses, nous te suggérons d'en parler avec ton médecin de famille ou de consulter un autre professionnel de la santé mentale.

Au Cégep, tu peux consulter M. Luc Lapointe, travailleur social, en prenant rendez-vous par COLNET ou en communiquant avec lui par courriel [llapointe@cegestfe.ca](mailto:llapointe@cegestfe.ca) ou par téléphone au 418 679-5412, poste 4203

# ÉVALUER L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION

## Anxiété

**Le stress et l'anxiété se ressemblent, mais l'anxiété fait surtout référence à la tendance à se faire du souci et à anticiper les difficultés.** Aussi, le stress est habituellement associé à quelque chose de précis, alors que l'anxiété peut se manifester sans que la personne en connaisse la cause. L'anxiété est accompagnée de plusieurs symptômes physiques : tremblements, étourdissements et tension musculaire, par exemple. Contrairement à la peur ou au stress, qui sont des réponses à une situation menaçante réelle, l'anxiété est l'anticipation à une menace future ou inconnue. C'est le fait de croire qu'un événement dangereux pourrait arriver et anticiper sa concrétisation. L'anxiété est associée à des préoccupations constantes et excessives liées aux sujets qui suscitent l'anxiété et à des comportements d'évitement. C'est par exemple craindre de se tromper lors d'une présentation orale devant la classe et ne pas s'y présenter de peur que la situation se produise.

## Dépression

**Tout le monde vit de la tristesse ou se sent parfois déprimé.** Une rupture amoureuse, une mauvaise note à un examen malgré des efforts dans l'étude, il est normal que ce genre de situation puisse générer de tels sentiments. En général, ces sentiments sont passagers, ne durant que quelques jours. **Toutefois, lorsque ces sentiments persistent pendant plusieurs semaines et qu'ils s'accompagnent d'autres symptômes, cela s'apparente davantage à une dépression.** **Contrairement à la « déprime passagère », la dépression affecte de façon notable le fonctionnement de la personne, sur le plan social et scolaire par exemple :** avoir de la difficulté à se concentrer, s'isoler de ses amis et de sa famille, dormir beaucoup plus ou beaucoup moins que d'habitude ou, encore, éprouver une perte de plaisir ou d'intérêt pour les activités que l'on appréciait auparavant.

## Autoévaluation symptômes d'anxiété Test GAD-7

**Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence as-tu été dérangé par les problèmes suivants?**

	Jamais	Plusieurs jours	Plus de la moitié des jours	Presque tous les jours
--	--------	-----------------	-----------------------------	------------------------

(Utiliser un X pour indiquer ta réponse)

1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension.	0	1	2	3
2. Incapable d'arrêter de t'inquiéter ou de contrôler tes inquiétudes.	0	1	2	3
3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien.	0	1	2	3
4. Difficulté à se détendre.	0	1	2	3
5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille.	0	1	2	3
6. Devenir facilement contrarié ou irritable.	0	1	2	3
7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver.	0	1	2	3

**Additionne le total de chaque colonne**    **Total** \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

Il est important de mentionner que ce questionnaire **ne constitue pas un test diagnostique**. Cependant, il permet de détecter certains signes et symptômes associés à l'anxiété.

Plus ton pointage est élevé, plus grande est estimée la possibilité d'avoir un problème d'anxiété. Le total maximum est de 21.

Si ton résultat totalise **de 15 points et plus**, il est recommandé d'en discuter avec ton médecin de famille ou autre professionnel de la santé. Cependant si ton pointage se situe proche de 15, sois attentif.

Tu peux également me rencontrer; Luc Lapointe, travailleur social du cégep afin de discuter de tes symptômes d'anxiété. Le service de consultation psychosociale est gratuit.

Prend rendez-vous avec moi par COLNET, ou en m'écrivant par courriel au [llapointe@cegepstfe.ca](mailto:llapointe@cegepstfe.ca)



## Autoévaluation symptômes de dépression Test PHQ-9

Au cours des **14 derniers jours**, à quelle fréquence as-tu été dérangé par les problèmes suivants? Jamais Plusieurs jours Plus de la moitié des jours Presque tous les jours

(Utilise un X pour indiquer ta réponse)

	0	1	2	3
1. Peu d'intérêt ou de plaisir à faire des choses.	0	1	2	3
2. Se sentir triste, déprimé ou désespéré.	0	1	2	3
3. Difficulté à s'endormir ou à rester endormi ou trop dormir.	0	1	2	3
4. Se sentir fatigué ou avoir peu d'énergie.	0	1	2	3
5. Peu d'appétit ou trop manger.	0	1	2	3
6. Mauvaise perception de toi-même- ou pense que tu es un perdant ou que tu n'as pas satisfait tes propres attentes ou celles de ta famille.	0	1	2	3
7. Difficultés à se concentrer sur des choses telles que lire le journal ou regarder la télévision.	0	1	2	3
8. Tu bouges ou parles si lentement que les autres personnes ont pu le remarquer. Ou au contraire- tu es tellement agité que tu bouges beaucoup plus que d'habitude.	0	1	2	3
9. Tu as pensé que tu serais mieux mort ou pensé à te blesser d'une façon ou d'une autre.	0	1	2	3

**Additionne le total de chaque colonne** Total \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

Si tu as coché **au moins un** des problèmes nommés dans ce questionnaire, répond à la question suivante : Dans quelle mesure ce(s) problème(e) a-t-il (ont-ils) rendu **difficile(s)** ton travail, études, tâches quotidiennes ou ta capacité à bien t'entendre avec les autres?

Pas du tout difficile	Plutôt difficile	Très difficile	Extrêmement difficile
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Il est important de mentionner que ce questionnaire ne constitue pas un test diagnostic. Cependant, il permet de détecter certains signes et symptômes associés à la dépression.

Plus ton pointage est élevé, plus grande est estimée la possibilité d'avoir un problème de dépression. Le total maximum est de 27.

Si ton résultat totalise 10 points et plus, il est recommandé d'en discuter avec ton médecin de famille ou autre professionnel de la santé. Si ton pointage se rapproche de 10, sois attentif.

Tu peux également me rencontrer, Luc Lapointe, travailleur social du Cégep afin de discuter de tes symptômes de dépression. Le service de consultation psychosocial est gratuit.

Prend rendez-vous avec moi par COLNET ou en m'écrivant par courriel au [llapointe@cegepstfe.ca](mailto:llapointe@cegepstfe.ca)