

Réalisé par les étudiants du relais-santé de l'Université

# à ta santé

le guide pratique du bien être de l'étudiant  
en période d'examen et tout au long de  
l'année



# à ta santé

le guide pratique pour prendre soin de toi

## 1. Gestion du stress et révisions

**CONSEILS D'ORGANISATION** : MIEUX GERER SON TEMPS

**CONSEILS DE TRAVAIL** : RESTER CONCENTRÉ

**CONSEILS DE TRAVAIL** : LES CHOSES A NE PAS NEGLIGER

## 2. S'aérer l'esprit

**YOGA** : DES ATELIERS ÉTUDIANTS GRATUITS

**SPORT** : LES MEILLEURS POUR RÉDUIRE LE STRESS

**SORTIES** : LE SERVICE CULTUREL DU CROUS

## 3. Prendre soin de soi

**CONSULTER** : ACCÈS À DES SÉANCES DE PSYCHOLOGIE

**MÉDITATION** : CARTE PETIT BAMBOU

**RESPIRATION** : EXERCICES DE RESPIRATION EN CONSCIENCE

## 4. Répertoire

**TÉLÉPHONE** : TES CONTACTS CLÉS À L'UNIVERSITÉ & LES  
NUMÉROS DE SOUTIEN

# 1. Gestion du stress et révisions



# CONSEILS D'ORGANISATION : MIEUX GÉRER SON TEMPS



Pour éviter le stress inutile la clé est dans la gestion de ton temps



## NOS ASTUCES :

- **Le bilan d'avancement :**

Avant de te mettre à travailler, prends une feuille et un crayon, autoévalue ton niveau de connaissance sur tes matières.

### Exemple :

Droit administratif TD : 70%

Droit administratif CM : 30%

Droit civil TD : 20%

Droit civil CM : 45%



Pour prendre du recul par rapport à ton avancement et voir les sujets où tu te sens le plus à l'aise et ceux au contraire où tu te sens le plus faible pour t'organiser en conséquence

## • Le planning de révision :

### Option 1 : Ta semaine de révision commence

- Identifie les moments où ta concentration est la plus forte.
  - Pour la majorité des gens c'est le matin avant le déjeuner et le milieu de l'après-midi
- Place les matières qui te semblent les plus complexes sur ces moments où ta concentration est au maximum.

#### Exemple :



#### Ecoute-toi !

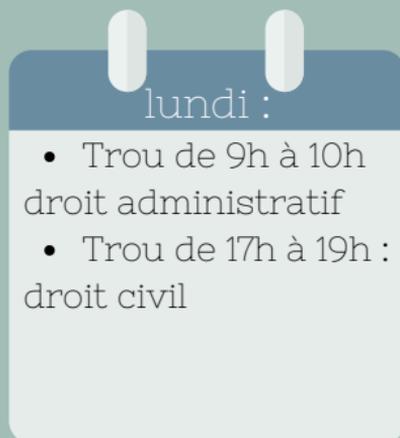
Fais des vraies pauses en fonction de ta capacité de concentration et de tes besoins.



## Option 2 : Tu n'as pas de semaine de révision et tu dois réviser en même temps que tes cours

- Note sur une feuille toutes les heures de "trou" que tu as et attribue chaque heure en fonction du travail que tu as à faire.

### Exemple :



## Astuce

Utilise les "to do list" avec des codes couleurs du plus urgent au moins urgent pour t'organiser entre les cours, les TD et les révisions :

1) urgent

2) à faire dans les 3 jours

3) à faire dans la semaine



# CONSEILS DE TRAVAIL : RESTER CONCENTRÉ



Il est difficile de prendre l'initiative de travailler et d'être efficace. Afin de t'aider, tu pourras suivre nos recommandations mais sache que chacun à ses propres besoins et capacités.

**A toi de trouver ton rythme et ta méthode !**



# CONSEILS DE TRAVAIL : RESTER CONCENTRÉ

## Ton atmosphère de travail :

A la BU, dans un café, dans ton lit, sur ton bureau, le plus important est d'être au calme et à l'aise.



## Identifie tes besoins :

Si travailler seul te déprime, entoure-toi de gens qui travaillent comme toi.



## Connais tes faiblesses :

Si tu te laisses facilement absorber par ton téléphone désactive les notifications et éloigne-le.



Si tu ne peux t'empêcher de papoter avec ton voisin de BU, mets toi dans ta bulle dans un coin isolé.



# CONSEILS DE TRAVAIL : RESTER CONCENTRÉ

## Tu n'arrives plus à trouver la motivation ?

Travaille devant une vidéo youtube *study with me*.

→ Pour te motiver en te sentant moins seul.



## Tu as besoin de te challenger, de te donner un objectif?

Allume une petite bougie chauffe plat, prends ta pause lorsque la bougie est finie.

→ Pour te donner un objectif de temps de travail.



## Plus rien ne rentre dans ton cerveau et tu ne tiens plus en place sur ton bureau ?

Cherche sur les réseaux des vidéos ou podcasts sur la matière que tu travailles. Utilise-les en fond sonore pendant que tu ranges ton espace de travail ou pendant que tu fais la vaisselle.

→ Pour continuer d'intégrer des informations en aérant ton cerveau et en faisant quelque chose de tes mains.



## Tu n'en peux plus d'être enfermé devant ton bureau depuis des heures ?

Va travailler dans un café, ou dans un parc

→ Pour changer d'ambiance, voir autre chose.



Ta mémoire fixera mieux si tu changes d'endroit souvent



## Marre de lire ton cours encore et encore sans que les éléments ne fassent sens ?

Eloigne ton cours, regarde les sujets d'annales et penche-toi dessus pendant 40min. Ensuite, reprends ton cours et mets en situation les informations de ton cours, réfléchis à ce que tu pourras en faire le jour de l'examen.

→ Pour mettre en pratique les informations de ton cours et leur donner un intérêt pratique le jour de l'examen.



# LE "COUP DE COEUR" DES ETUDIANTS RELAIS-SANTE



Ecoute de la musique  
lo-fi pour travailler

## Pourquoi ?

Le rythme lent et la  
longue durée des  
morceaux te permettent  
de te plonger dans une  
atmosphère apaisante et  
stimulante !





# CONSEILS DE TRAVAIL : LES CHOSES A NE PAS NEGLIGER

## Ne néglige pas ton sommeil

Il existe un lien très étroit entre le sommeil et la mémoire. En amont, le sommeil prépare le cerveau à apprendre, à encoder de nouvelles informations. Ultérieurement, il va consolider ces apprentissages en une mémoire stable et durable.

## Les bienfaits de la sieste

Les siestes courtes te permettront de redynamiser ta capacité d'apprentissage et de consolider tes connaissances.



**NOUVEAUTE** : **Cocons sieste** et **salles tranquilles** à Melun et à Paris pour les étudiants en situation de handicap !



# CONSEILS DE TRAVAIL : LES CHOSES A NE PAS NEGLIGER



## Ne néglige pas ton alimentation

En période d'examen, la tentation est grande de sauter des repas ou de manger n'importe quoi.

Prendre le temps de se faire à manger a des bénéfices considérables, tu prends un temps pour toi entre tes révisions et tu te redonnes l'énergie nécessaire pour te remettre au travail.

### Astuce :

Teste des nouvelles recettes ! Cela te permettra de te changer les idées



## 2. S'aérer l'esprit



# DES ATELIERS DE YOGA GRATUITS

TU ES STRESSÉ OU TU AIMERAIS ÊTRE PLUS SOUPLE ?

CE LIEN EST FAIT POUR TOI !!

BÉNÉFICIE DE **SÉANCES DE YOGA GRATUITES**

[HTTPS://YOGA-CORPS-SUBTIL.FR/RESERVATION-ETUDIANT/](https://yoga-corps-subtil.fr/reservation-etudiant/)



## quels bienfaits ?

### LÂCHER-PRISE



**ASSOULPIL ET RENFORCER  
SES MUSCLES  
TROUVER SON ÉQUILIBRE**

**RÉDUIRE LE STRESS  
AMÉLIORER SON ATTENTION  
GÉRER DE LA RESPIRATION**



# PRATIQUER UN SPORT

LE SAVAIS-TU ?



LE SPORT AURAIT LES **MÊMES EFFETS QUE**  
**LES ANTI-DÉPRESSEURS**

## quels bienfaits ?

**AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL.**

**DIMINUE LES DOULEURS.**

**SOURCE DE PLAISIR.**

**RÉDUIT LE STRESS.**



NOTRE PODIUM POUR RÉDUIRE SON STRESS

### 1. LA COURSE

**SECRETE LES  
HORMONES DE  
LA RÉCOMPENSE  
ET DU PLAISIR.**

### 2. LE YOGA

**PARFAIT POUR  
RESSENTIR UN  
ÉTAT DE BIEN  
ÊTRE.**

### 3. LA NATATION

**LA SENSATION  
DE FLOTTEMENT  
ÉVACUE LES  
CRISPATIONS ET  
TENSIONS**

VIENS PROFITER D'UN  
COURS GRATUIT !



# LES SORTIES CULTURELLES DU CROUS



TU NE SAIS PAS QUOI FAIRE EN DEHORS  
DES COURS ?

[HTTPS://WWW.CULTURE-CROUS.PARIS/EVENTS/CATEGORIE/BILLETTERIE/](https://www.culture-crous.paris/events/categorie/billetterie/)

AVEC CE LIEN, LE CROUS TE PROPOSE DE  
**TE DÉTENDRE** DEVANT UNE PIÈCE DE  
THÉÂTRE, UN SPECTACLE DE DANSE...



SORTIR EST UNE MANIÈRE SAINNE  
**D'ÉVITER LE BURN-OUT** CAR LES  
ACTIVITÉS EXTRA-SCOLAIRES SONT  
**INDISPENSABLES POUR TON BIEN-ÊTRE**

IL FAUT AINSI SAVOIR TROUVER **LE JUSTE**  
**ÉQUILIBRE** ENTRE LES COURS ET LES  
DIVERTISSEMENTS



# 5. Prendre soin de soi



# CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES

PARCE QUE LA SANTÉ MENTALE ÇA NE SE NÉGLIGE PAS,  
VOICI 2 DISPOSITIFS POUR **BÉNÉFICIER DE SÉANCES  
GRATUITES !**

## 1. AVEC APSYTUDE

EN PRÉSENTIEL : HAPPSY HOURS

A DISTANCE : HAPPSY LINE

[HTTPS://APSYTUDE.COM/FR/PRENDRE-RENDEZ-VOUS/](https://apsytude.com/fr/prendre-rendez-vous/)

- LES **MARDIS** : AU **CENTRE VAUGIRARD** (BUREAU 10)
- LES **MERCREDIS** : AU **CENTRE ASSAS** (BUREAU 515)

## 2. SUR SANTÉ PSY ÉTUDIANT

[HTTPS://SANTEPSY.ETUDIANT.GOUV.FR/](https://santepsy.etudiant.gouv.fr/)

**8 SÉANCES OFFERTES AVEC DES  
PSYCHOLOGUES PARTENAIRES**



# UNE CARTE CADEAU POUR MÉDITER



PENDANT 1 MOIS PROFITE DE L'APPLICATION **PETIT  
BAMBOU** EN **VERSION PREMIUM**

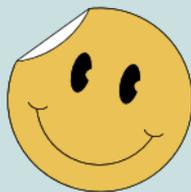
## quels bienfaits ?

→ BAISSÉ LE TAUX DE CORTISOL (HORMONE DU STRESS)

→ PERMET DE MIEUX CONTRÔLER SES ÉMOTIONS

→ RENFORCE LA MÉMOIRE

→ FAVORISE L'ATTENTION



L'INSCRIPTION  
C'EST ICI !



# Exercices de respiration pleine conscience



## RESPIRATION PAR LE VENTRE :

1. Allonge-toi sur le dos, les genoux pliés.
2. Place une main sur ton ventre.
3. Place l'autre main sur ta poitrine
4. Inspire lentement par le nez.
5. Ton ventre doit pousser contre ta main quand tu inspires et ta poitrine doit rester immobile.
6. Expire par le nez et sens avec ta main ton ventre s'abaisser.

**Tu peux faire cet exercice pendant 2 ou 3 minutes pour calmer ton stress et te recentrer sur toi.**

## LA METHODE DU 4X4 :

1. Allonge-toi sur le dos, les genoux pliés.
2. Inspire par le nez pendant 4 secondes.
3. Bloque ta respiration pendant 4 secondes.
4. Expire par la bouche sur 4 secondes;

**Tu peux faire cet exercice 4 fois pour calmer un stress qui te paralyse.**



## 4. Répertoire



# Tes contacts clés à l'université

## Médecins de prévention :

**Vanessa BONARDEL, Lise ABRAVANEL :**

**Centre Vaugirard (bureau 10) :** les mecredis matins (en période de rentrée) et jeudis matins

**Centre Assas (bureaux 515 & 516) :** du lundi au vendredi

Tu pourras les consulter en prenant rendez-vous via Easyappointment :

<https://rendez-vous.u-paris2.fr/ve/>



## Les relais handicap-santé :

Bureau 512 au **Centre Assas**

Du lundi au vendredi

Permanences sur rendez-vous :

[relais-handicap-sante@u-paris2.fr](mailto:relais-handicap-sante@u-paris2.fr)

### **Campus Melun**

Bâtiment Reine Blanche

19 rue du château 77000 Melun

[melun-relais-handicap-sante@u-paris2.fr](mailto:melun-relais-handicap-sante@u-paris2.fr)



# Les numéros d'écoute

- **Fil santé jeunes** : 0 800 235 236  
<https://www.filsantejeunes.com>
- **Croix-rouge écoute** : 0 800 858 858
- **SOS amitié** : 09 72 39 40 50 - <https://www.sos-amitie.org/>
- **SOS homophobie** : 01 48 06 42 41 - [www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)
- **Prévention du suicide** : 31 14 - suicide écoute : 01 45 39 40 00 - <http://www.suicide-ecoute.fr>
- **Alcool info service** : 0980 980 930 <https://www.alcool-info-service.fr>
- **Drogue info service** : 0 800 23 13 13  
<https://www.drogues-info-service.fr/>
- **Tabac info service** : 3989 - <https://www.tabac-info-service.fr>
- **Consultation jeune consommateur** : 01 44 32 07 64

# à ta santé



Réalisé par l'équipe des étudiants relais-santé

SUIVEZ-NOUS POUR SUIVRE  
L'ACTUALITÉ SANTÉ DE  
L'UNIVERSITÉ ET ÉCHANGER  
AVEC NOUS



**@ers\_assas**