

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%



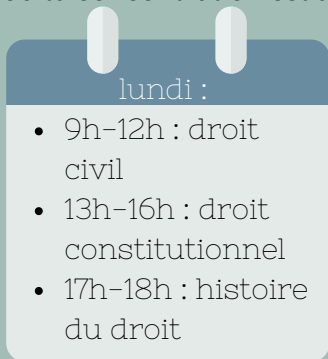
Pour prendre du recul par rapport à ton avancement et voir les sujets où tu te sens le plus à l'aise et ceux au contraire où tu te sens le plus faible pour t'organiser en conséquence

• 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 !

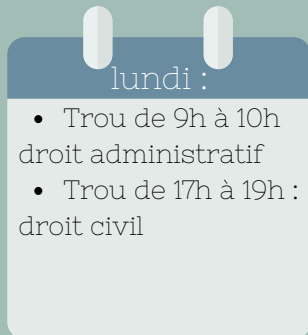
Fais des vraies pauses en fonction de ta capacité de concentration et de tes besoins.



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

- Note sur une feuille toute 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 fonds 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 met 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.



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

ASSOUBLIR 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**

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 CA NE SE NÉGLIGE PAS,
VOICI 2 DISPOSITIFS POUR **BÉNÉFICIER DE SÉANCES
GRATUITES !**

1. AVEC LE SUMPPS

[HTTPS://SERVICE-SANTE-
ETUDIANTE.SORBONNE-UNIVERSITE.FR/](https://service-sante-etudiante.sorbonne-universite.fr/)

- AU CENTRE ASSAS : LES **LUNDIS 13H - 16H.**
- AU CENTRE VAUGIRARD : LES **MARDIS 9H - 12H.**
- AU CENTRE MELUN : **2ÈME MERCREDI DU MOIS 13H30 - 16H30**
- AU SUMPPS SORBONNE : **LUNDI AU VENDREDI 15H - 16H**

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** MAIS **ATTENTION IL**
N'Y A QUE 200 PLACES

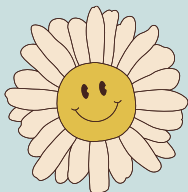
quels bienfaits ?

→ BAISSÉ LE TAUX DE CORTISOL (HORMONE DU STRESS)

→ PERMET DE MIEUX CONTROLER SES EMOTIONS

→ RENFORCE LA MÉMOIRE

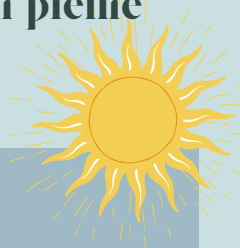
→ FAVORISE L'ATTENTION



L'INSCRIPTION
C'EST ICI !



Exercices de respiration pleine conscience



RESPIRATION PAR LE VENTRE :

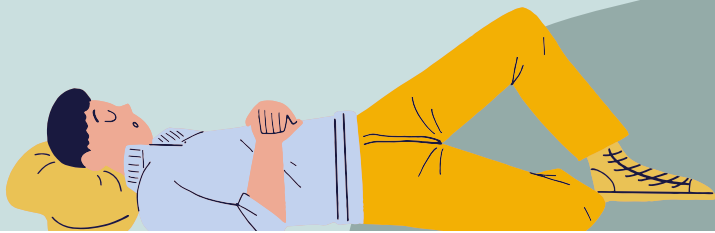
1. Allonge-toi sur le dos, les genoux pliés.
2. Place une main sur ton ventre.
3. Place l'autre main sur ta poitrine
4. Inspire lentement par le nez.
5. Ton ventre doit pousser contre ta main quand tu inspires et ta poitrine doit rester immobile.
6. Expire par le nez et sens avec ta main ton ventre s'abaisser.

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



Infirmière : **Aïcha VERLOES :**

Centre Assas, 92 rue d'Assas 75006 Paris,
bureaux 127-128 -

Téléphone : +33 (0) 1 44 41 57 64

L'infirmierie est ouverte du lundi au vendredi
de 9h00 à 17h00, sans interruption

Les relais handicap-santé :

Centre Assas

5e étage - bureau 515
92 rue d'Assas 75006 Paris
relais-handicap-sante@u-paris2.fr

Campus Melun

Bâtiment Reine Blanche
19 rue du château 77000 Melun
melun-relais-handicap-sante@u-paris2.fr



CONTACTER LE SUMPPS :

15 rue de l'Ecole de Médecine
75006 Paris – Escalier G, 3e étage

Téléphone uniquement de
de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h30
01 44 27 89 00

**SERVICE DE MÉDECINE
PRÉVENTIVE DES ÉTUDIANTS**
www.santetudiant.fr



**SORBONNE
UNIVERSITÉ**

Les numéros d'écoute

- **Fil santé jeunes** : 0 800 235 236
<https://www.filsantejeunes.com>
- **Dispositif Nightline** : 01 88 32 12 32
<https://www.nightline.fr>
- **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
- **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>

à ta santé



Réalisé par Camille Farçat et Loredana Charleux