

Quelle est votre principale préoccupation au début de vos études supérieures ?

Vous sentir en sécurité

Sécurité financière

Avez-vous les moyens de subvenir à vos besoins fondamentaux ?

Vous nourrir  
Vous loger  
Vous soigner  
Vous vêtir  
Vous déplacer

Bien-être physique

Prêtez-vous une attention suffisante à votre santé ?

Manger sainement  
Boire suffisamment  
Bouger régulièrement  
Dormir 7 à 8 heures/nuit  
Vous soigner lorsque c'est nécessaire

Sécurité affective

Etes-vous en lien avec des personnes qui vous apprécient et que vous appréciez ?

Amis avec lesquels vous partagez des moments de loisirs (sport, activités culturelles), de détente  
  
Interlocuteurs en cas de problème, de doute, de déprime

Apprendre

=

sortir de sa zone de confort

Prendre des initiatives

Identifier les objectifs à atteindre et planifier ses tâches

**OSER**

Essayer

Prendre le risque de se tromper, apprendre de ses erreurs et persévérer

**PERSEVERER**

Faire des choix

Hiérarchiser ses priorités, s'auto-évaluer et progresser

**GAGNER EN  
CONFIANCE EN  
SOI**

Vous avez besoin de vous sentir en sécurité pour relever tous ces défis