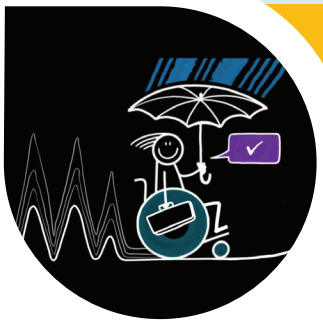
CAP SUR MA TRANSITION! LES DIX GRANDS BESOINS DES APPRENANT.E.S EN SITUATION DE TRANSITION



Apprendre à gérer l'incertitude, l'anxiété et les sources de stress

Dimensions du MSTR touchées

- Personnelle ✔
- Académique et éducative ✔
- Institutionnelle ✔
- Sociale et culturelle ✔

Comment puis-je reconnaitre ce besoin?

- Je vis du stress ou de l'anxiété que je n'arrive pas à gérer
- La transition scolaire à venir ou en cours augmente mon stress
- Je ressens de la pression liée à ma réussite scolaire
- J'ai besoin de me sentir en sécurité dans mon futur ou nouvel environnement d'étude
- J'aimerais parler avec quelqu'un des difficultés que je vis.

Comment puis-je répondre à ce besoin?

- Consulter une personne-ressource en santé mentale ou en intervention psychosociale
- Participer à des ateliers de gestion du stress
- Parler de mes difficultés avec une personne de confiance (parent, enseignant.e, professionnel.le scolaire, etc.)
- Si l'anxiété est liée à l'incertitude quant à mon choix de carrière, rencontrer le ou la conseiller.ère d'orientation

Quelles sont les ressources qui peuvent m'aider?

Dans mon établissement scolaire

- Les services à la vie étudiante qui offrent différents ateliers et services et peuvent me diriger vers des ressources de la communauté
- Les professionnel.le.s de soutien psychosocial de mon établissement scolaire, par exemple éducateur.trice spécialisé.e, psychoéducateur.trice, psychologue, etc.

En dehors de mon établissement scolaire

- Mon médecin de famille
- Info-Social 811, une ligne de consultation confidentielle disponible 24 heures par jour
- Aire ouverte : des services gratuits de santé et bien-être pour les jeunes de 12 à 25 ans offerts dans plusieurs régions du Québec
- Les services des Centres de santé et services sociaux en psychologie, travail social ou psychoéducation
- Les lignes de soutien Jeunesse J'écoute, Tel-Jeunes, les Centres de prévention suicide ou Suicide.ca

Duranleau, C., Rousseau, N., Baril, D., St-Vincent, L.-A. et Labelle, K. (2025). *Cap sur ma transition ! Les dix grands besoins de soutien aux transitions. Apprendre à gérer l'incertitude, l'anxiété et les sources de stress.* Développé dans le cadre du projet Transitions réussies vers les études supérieures : un défi interordres. Université du Québec à Trois-Rivières.

La réalisation de cet outil a été rendue possible grâce à la contribution financière du ministère de l'Enseignement supérieur du Québec.

Transitions réussies vers les études supérieures — UN DÉFI INTERORDRES — Propulsé par l'Université du Québec

UQTR Université du Québec à Trois-Rivières

CC BY NC ND

J'aimerais explorer davantage

- La Fondation Jeunes en Tête offre de nombreux outils pour soutenir les jeunes qui vivent du stress et de l'anxiété
- Le Centre d'études sur le stress humain offre gratuitement la trousse Surfe ton stress pour les adolescent.e.s (mais c'est aussi intéressant pour les jeunes adultes
- Le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke propose un coffre à outils pour aider les jeunes à traverser les périodes les plus houleuses du quotidien

Les ressources de mon établissement

Je visite le site du **MSTR** pour découvrir une foule d'outils, dont le questionnaire ***Cap sur ma réussite*** pour connaitre le portrait de mes besoins.