



Le Bulletin

Cégep de Saint-Laurent
Publication des services aux étudiants

Envie de pleurer ?

En colère

*P*ERTURBÉ

Impatient

Envie d'hurler

Stressé

Frustré

Inquiet

Dépassé

Anxieux

Déprimé

Préoccupé

Si tu as le goût d'en parler, viens *au B-53*,

on peut t'aider!



PSY...INFO

Une psychologue à ton écoute!



Le savais-tu? Au Cégep, un service de **consultation psychologique gratuit est disponible**. Situé au A-112, là où se trouvent les bureaux des aides pédagogiques et proche du registrariat, c'est une aide confidentielle et un espace d'écoute, de soutien qui te sont proposés.

Comme étudiant, une de tes préoccupations principales est, sans aucun doute, ta réussite scolaire. Il y a cependant d'autres préoccupations tout aussi majeures qui font partie de ton quotidien. Tu peux même être si préoccupé que cela te donne l'impression d'être à couteaux tirés ou, pire, complètement démuni face à toutes les décisions à prendre, les problèmes à régler et les difficultés à vivre.



Certaines situations particulières, telles que les événements actuels, des conflits familiaux, les difficultés financières, l'éventualité d'un échec scolaire, les conflits interpersonnels ajoutent de la lourdeur à ce que tu gères au quotidien. C'est à ce moment qu'il est important de prendre encore plus soin de soi et d'accepter d'être aidé, soutenu, écouté.



Plusieurs personnes hésitent souvent à l'idée de consulter. Il est même possible de se questionner sur la nécessité d'une telle démarche parce que l'on pense se débrouiller seul ou que ce que l'on vit n'est pas important. Je t'informe que le service est pour tous, quelle que soit l'intensité de ce que tu vis, et qu'il est possible de consulter sans rendez-vous quand tu sens que c'est urgent pour toi !

Mon conseil? Viens me rencontrer pour poser tes questions!

Un exemple de ce qui est urgent? En voici quelques-uns!

- Si tu es plus souvent en conflit avec les autres (proches, amis)
- Si tes émotions sont plus intenses et imprévisibles
- Si tu as l'impression de tourner en rond avec toujours les mêmes questions dans ta tête
- Si tu as l'impression que tu ne t'en sortiras pas, qu'il n'y a pas de solutions à ce que tu vis
- Si des images répétitives très précises surgissent dans ta mémoire à toute heure
- Si tu as des réactions physiques que tu ne comprends pas (rythme cardiaque rapide, transpiration abondante, moins de concentration, migraines soudaines, visions troubles, douleurs au thorax)
- Si tu pleures plus souvent que d'habitude
- Si tu veux t'isoler, t'éloigner des autres...

Ce sont des exemples ; ce que tu vis peut être différent, alors n'hésite pas à venir me voir pour en savoir plus.

Tu as un service aux étudiants pour t'aider, une psychologue à ton écoute !

Yolande Mafalanka, psychologue
Local A-112j

GRAND BAZAR

SENIER DANS LA GRANDE
SAIE DU CEGEP

23, 24, 25
ST-LAURENT

MAI
625 AVENUE

ÊTRE NON-
MATÉRIALISTE
C'EST AUSSI
PROFITER
DE NOTRE
TORPINOUCHE
DE GROS
BAZAR
EN ACHETANT
DES ARTICLES
DE SECONDE
MAIN!

STE-
CROIX



= BOUDDA =



Communiqué

Montréal, le 17 mai 2012
Pour diffusion immédiate



Retrouvailles du 26 mai: 40 ans d'expériences et d'innovations en Techniques d'intervention en loisir au cégep de Saint-Laurent

Depuis 35 ans, à tous les cinq ans, les finissants du programme participent à une soirée Retrouvailles. À travers cet événement social, le réseautage se réanime. Dans la perspective de faire de cet événement une réelle plaque tournante de métissage de liens, le comité organisateur de l'édition des Retrouvailles soulignant le 40^e anniversaire souhaite instaurer une ambiance chaleureuse, propre à l'échange.

Ces retrouvailles auront lieu le samedi 26 mai 2012, à compter de 19 h au cégep de Saint-Laurent.

Vous êtes de ceux qui ont étudié en Loisir au cégep de Saint-Laurent ? Ne tardez pas à réserver votre place en vous rendant à la page d'inscription au <http://www.cegep-st-laurent.qc.ca/loisir/retrouvailles>

Toutes personnes ou tous organismes qui souhaiteraient offrir une commandite en argent ou en services (prix de présence, soutien technique, animation) peut communiquer avec Steve Côté à l'adresse suivante: scote@createurdevenementsc.com.

Pour renseignements contactez le Comité organisateur au :

info Loisir@cegep-st-laurent.qc.ca

Tél. : 514-747-6521 poste 8633

Source : Suzanne Lemieux 514-747-6521 poste 7355
Courrier électronique : slemieux@cegep-st-laurent.qc.ca
Site web : www.cegep-st-laurent.qc.ca/loisir

AIDE FINANCIÈRE AUTOMNE 2012



Le formulaire pour présenter une demande d'aide financière étudiante à l'automne 2012 sera normalement disponible sur le site www.afe.gouv.qc.ca le 28 mai 2012. (Cette date pourra être de nouveau différée et demeure à confirmer.)

1. Si vous n'avez pas de dossier, vous devez vous créer un compte en cliquant sur « étudiant » sous le titre « dossier en direct » (dans l'encadré jaune);
2. Une fois votre compte créé, le formulaire 2012-2013 se trouvera (dès qu'il sera disponible) sous l'onglet « formulaire temps plein ».

Afin de recevoir votre aide financière 2012-2013 dès septembre 2012, nous vous invitons à compléter votre demande le plus tôt possible.

Pour plus d'information, passez nous voir au local B-53.

Diane D'Astous

Paul Payette

Défi Climat 2012, c'est parti !

DÉFI CLIMAT 2012, C'EST PARTI !

LE CÉGEP DE SAINT-LAURENT vous invite à participer à la plus vaste campagne de sensibilisation et de mobilisation à la lutte aux changements climatiques au Québec. Du **1^{er} mai au 8 juin**, comme des dizaines de milliers de citoyens, donnez-vous le défi de réduire vos émissions de gaz à effet de serre ! Choisissez parmi la liste de gestes du Défi Climat de nouvelles habitudes de vie et de déplacement à mettre en œuvre cette année. Que vous soyez débutant ou expert-écologiste, vous y trouverez certainement de quoi réduire votre impact sur l'environnement tout en améliorant votre santé et celle de votre portefeuille.

Inscrivez-vous dès maintenant sur www.deficlimat.qc.ca et courez la chance de gagner des prix ! Si vous avez déjà participé au Défi Climat par les années passées, c'est le temps de prendre de nouveaux engagements pour l'année 2012 et de partager vos trucs écologiques !

**Défi
Climat**
Chaque geste compte



Je participe!
Et vous?



www.deficlimat.qc.ca