

«IMPACT CAMPUS

Université 101

TON GUIDE PRATIQUE

Édition 2026-2027 pour la rentrée

« IMPACT CAMPUS Magazine

**Impact Campus,
c'est le journal étudiant
de l'Université Laval
depuis 1987.**

**Avec le temps,
son modèle a pas mal
changé, et il continuera
de le faire, question
de suivre le mouvement.**

**Voici où nous en
sommes côté formats!**

Outre ce mag de la rentrée que vous avez sous vos yeux, nous publions deux magazines thématiques, un à l'automne, un à l'hiver. Les thématiques varient et sont souvent à prendre au sens large, question que tout le monde y trouve son compte. Sur une centaine de pages, on trouve des dossiers, de la vulgarisation scientifique, des chroniques, une section arts, etc. L'idée, c'est que le magazine qui sort en novembre soit encore pertinent à lire en février. Il est distribué sur le campus et dans la ville.

Zine

Les zines, c'est comme un vieux type de journalisme qui rencontre un nouveau format. Les zines sont des articles imprimés à 500 ou 1000 exemplaires et étampés, pliés à la main. Les articles sont souvent le résultat d'enquêtes qui touchent directement les étudiantes. On en a fait sur le logement étudiant, sur les stages 4 en enseignement, sur l'offre alimentaire du campus, sur les violences à caractères sexuels. La fréquence de publication varie un peu. Cette année, on vise la publication de 4 zines! N'hésitez pas à nous contacter pour nous proposer des choses!

Web

Le web, c'est la place pour l'actualité surtout. Politique universitaire, initiative étudiante, politique municipale, provinciale, fédérale et même plus largement, internationale. Mais notre angle, c'est pas mal souvent « comment ça, ça impacte notre vie étudiante, universitaire ? ». On parle des initiatives étudiantes, des nouveautés dans la ville et sur le campus. On fait de la vulgarisation scientifique comme on couvre le sport! C'est aussi un bon endroit pour trouver le prochain film à aller voir au cinéma ou découvrir des offres culturelles. Pendant la session, on publie entre 5 et 12 articles par semaine, donc beaucoup à voir! Si vous avez des idées de sujet, écrivez-nous et si vous avez envie de collaborer, écrivez-nous aussi!

Équipe

La directrice de production, Paula Casillas, s'occupe de la conception visuelle de notre magazine et de nos zines. Elle fait également le matériel promotionnel et continuera à travailler notre identité visuelle en général. Elle peut également aider au traitement des photos, du montage vidéo et à la gestion des réseaux sociaux. Petite nouveauté cette année, elle donnera également un petit coup de main pour les articles sportifs.

Édimestre-direction-artistique

L'édimestre-direction-artistique est un nouveau poste fusion. En plus, la personne choisie pour occuper le poste donne un coup de main pour la couverture sportive! Bref, l'ÉDA (nouvelle appellation) est un petit couteau suisse sur deux pattes. La personne s'occupe de la conception visuelle de notre magazine et de nos zines. Elle fait également le matériel promotionnel et travaille notre identité visuelle en général. Elle aide également au traitement des photos, du montage vidéo et à la gestion des réseaux sociaux. Elle assure la diffusion des contenus sur nos différentes plateformes de diffusion. Elle gère aussi l'ensemble de nos réseaux sociaux.

Chef.fe aux arts

La personne cheffe aux arts coordonne la couverture et la critique d'événements et de productions artistiques locales ou susceptibles d'intéresser la communauté étudiante. Elle réalise des entrevues avec des artisan.nes et participe à la production du magazine et du zine. Elle fournit également une liste de sujets aux collaborateur.rices et en encadre plusieurs.

Chef.fe à l'actualité

La personne à l'actualité rédige des articles sur l'actualité universitaire et locale (politique, sports, sciences, etc.). Pour produire un contenu de qualité, elle réalise des entrevues et des recherches en lien avec les sujets qu'elle couvre. La direction de l'actualité fournit également une liste hebdomadaire de sujets aux collaborateur.rices, et participe à l'élaboration du magazine trimestriel et au zine. Elle encadre aussi des collabos.

Rédaction en chef

La rédaction en chef assure la production sur nos trois plateformes de diffusion, soit le web, le magazine et le zine. Elle donne un coup de main aux réseaux sociaux et rédige l'éditorial. Elle supervise le reste de l'équipe et travaille avec elle afin de fournir, à son tour, du contenu diversifié. Elle encadre des collabos et encadre les bénévoles. Elle s'occupe des éléments plus administratifs (paies, publicités, demande de subvention, etc.).

Pour ne rien manquer, suivez-nous sur Instagram **@impact_campus_ul**.



CHYZ 94.3

@chyz_musique
@chyzarts

Chéri.e, j'arrive ! :

Le retour à la maison le plus culturel de la ville de Québec !

Un rendez-vous à mettre à vos agendas, auto ou pas, du mardi au jeudi de 16h à 17h30.

Les Arshitechs du son :

Depuis plus de 20 ans, Les Arshitechs du Son représentent la référence en matière de hip-hop à Québec. C'est un rendez-vous dès 17h30 du lundi au vendredi!

Conduite Antisportive :

Du hockey au tennis, de la NFL à la MLB, une gang d'animateurs capotés passent en revue le meilleur (mais aussi le pire) de l'actualité sportive.

Les lundis et vendredis, de 15h à 16h. PLAYBALL !

Playlist du matin :

Nouveauté cette année ! CHYZ 94,3 t'offre une playlist unique chaque matin de semaine, de 8h à 10h !

Les Lundis Indie, les Mardis Champ Gauche, les Mercredis Bonbon, les Jeudis Révolte et les Vendredis Nostalgie !

Tous les matins de semaine, syntonise pour une playlist à Ton image !

Palmarès CHYZ

Du vendredi au dimanche, entre 10h et 10h30, ne manquez pas le Palmarès CHYZ. Notre directeur musical Memo Gauthier vous dévoile les top 10 Ville de Québec, Local et International.

Bonne écoute !

Le Ré-Show : Deuxième Service :

Le deuxième service du Ré-Show c'est l'actualité et les grands titres de la semaine commentés à ma manière. Que ce soit les nouveautés télé, la techno, le cinéma, les nouvelles insolites ou les tendances du web, tout ce qui a retenu mon attention est conservé pour vous au chaud sur mon Ré-Show.

Les samedis et dimanches de 11h à 12h !

Radio Futura :

Radio Futura est une émission de radio qui n'est pas affiliée au niveau international. Notre siège social se trouve dans la ville de Québec au Canada, nous avons une programmation de radio depuis plus de 20 ans en français / anglais / espagnol.

Les samedis et dimanches de 13h à 16h !

Palmarès International

1. Telehealth - Green World Image
2. Dagmar Zuniga - marchandise communauté in filth your mystery is kingdom / far smile peasant in yellow music

3. Osees - OFF COURSE

Palmarès Local

1. La Sécurité - Bingo!
2. Violet Pi - Mythologie de la dé-rape
3. Québec Redneck Bluegrass Project - Qu'acoustis-je Qu'ouïs-je Qu'entends-je

Palmarès Ville de Québec

1. Webster - WEB DuBois
2. Fleur de peau - Parachute
3. Saints Martyrs - Fin des temples
...ou l'Art perdu de garder la foi



9 septembre 2026
ouverture des portes 19h00



Découvrez la programmation
sur notre site web!

Show **w de la**
rentrée
GRATUIT

**L'Après Show
Grand Salon
23h30**

UN ÉVÉNEMENT DE LA
CADEUL

LISTE DE CHOSSES À FAIRE:

- ☒ payer mes frais
de scolarité
- ☒ choisir mes cours
- ☒ Trouver mon local
- ☐ Faire ma
formation VACS

Personne n'aime laisser une case vide sur sa to-do list

**TU LE FAIS POUR RÉUSSIR TA SESSION.
FAIS-LE AUSSI POUR LE BIEN DE TOUS.**

TA FACTURE ÉTUDIANTE EXPLIQUÉE

1. Les droits de scolarité généraux exigés par le ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Science et de la Technologie aux étudiantes québécoises. Les frais sont plus élevés pour les étudiant.es hors-Québec et les étudiant.es étranger.ères.
2. Les frais de gestion couvrent les coûts associés au suivi du dossier étudiant (inscription, gestion du dossier étudiant).
3. Les frais afférents sont déterminés par l'Université Laval et permettent le maintien des services para-universitaires.
4. Les frais technologiques sont des frais administratifs obligatoires imposés par l'Université Laval pour assurer la modernisation des systèmes reliés aux études.
5. Le Laisser-passer universitaire offre aux étudiant.es à temps plein un accès illimité aux services réguliers de la STL et du RTC.
6. Les frais d'association sont les cotisations à une association étudiante accréditée en vertu de la loi sur l'accréditation et le financement des associations d'élèves ou d'étudiants en vertu d'un règlement de l'Université Laval.
7. Les frais d'association sont les cotisations à une association étudiante accréditée en vertu de la loi sur l'accréditation et le financement des associations d'élèves ou d'étudiants en vertu d'un règlement de l'Université Laval.
8. Les assurances santé et dentaire de la CADEUL sont offertes automatiquement aux étudiant.es à temps plein de l'Université Laval, mais peuvent être retirées.
9. Les assurances santé et dentaire de la CADEUL sont offertes automatiquement aux étudiant.es à temps plein de l'Université Laval, mais peuvent être retirées.

SOMMAIRE DU COMPTE

(session de 15 crédits au premier cycle)

DESCRIPTION	FRAIS
1. Droits de scolarité	1558,80 \$
2. Frais de gestion	120,00 \$
3. Frais afférents	184,92 \$
4. 5. Frais technologiques	104,55 \$
6. Frais LPU	159,60 \$
7. CADEUL	17,03 \$
8. Association [programme]*	10,00 \$
9. Assurance santé CADEUL**	48,50 \$
10. Assurance dentaire CADEUL**	92,49 \$
TOTAL	2 295,89\$ \$

*Varie selon ton programme.

**À noter que les frais sur la facture d'hiver seront deux fois plus élevés, parce qu'ils comptent ceux pour l'été 2027.

Pour plus d'information, rendez-vous au :

<https://www.ulaval.ca/les-etudes/droits-de-scolarite/calcul-des-droits-et-des-frais-de-scolarite.html>



Qui sommes-nous ?

Le Syndicat des chargées et chargés de cours de l'Université Laval (SCCCUL), aux côtés de la communauté étudiante depuis 1987 !

Que faisons-nous ?

Les personnes chargées de cours sont en charge de la moitié des cours au premier cycle et d'un nombre appréciable de cours des cycles supérieurs à l'Université Laval.

CONCOURS
Rentrée 2026

Jamais deux sans trois !

Depuis trois ans, le **SCCCUL** a doublé le nombre de bourses offertes.

Nous procédons au tirage de 8 bourses de persévérance de 500\$ chacune !

Participez : il suffit de s'inscrire aux études à temps complet pour les sessions d'automne 2026 et d'hiver 2027.



SCANNEZ LE CODE QR POUR EN SAVOIR PLUS À PROPOS DU CONCOURS !

Où manger sur le campus?

Dans le cadre de cette rentrée à l'Université Laval, l'équipe d'Impact Campus a cru bon vous concocter une petite liste des cafés et initiatives étudiantes ouvertes sur le campus pour vos besoins de lunchs, collations et caféines.

Café Équilibre

« Le Café Équilibre est un concept de café étudiant nouveau genre. C'est un café géré par des professionnels et supervisé par la CADEUL, l'association étudiante qui représente tous les étudiants-es de premier cycle à l'Université Laval. » Situé au PEPS, le café est ouvert de 8h à 19h en semaine, et de 9h à 14h le samedi et le dimanche.

Café Labyrinthe

Situé au pavillon Louis-Jacques-Casault, le café est une initiative étudiante proposant café, viennoiseries et dîner. Il ne faut pas se laisser effrayer par le nom, ou la réputation de dédale du pavillon, il est suffisamment facile à trouver. Horaire d'ouverture variable selon les sessions, à voir sur leur facebook.

Café L'interprox

Café des étudiant.e.s de la Faculté de Médecine Dentaire, au pavillon de Médecine dentaire. Café de spécialité offert, ainsi que de quoi manger. Horaire d'ouverture variable selon les sessions, à voir sur leur instagram. Collaborateur du RADIS!

Café Ceteris Paribouffe

Tenu par les étudiant.e.s des baccalauréats en études internationales et langues modernes, en affaires publiques et relations internationales et des prégradués en économie de l'université, le café se situe au pavillon Charles-De-Koninck, local 0151. Offrant une gamme de breuvages et cafés, des viennoiseries et des repas chauds, le Ceteris est partenaire du RADIS dès la rentrée. Horaire d'ouverture variable, à voir sur leur facebook.

Chez Pol

Le fameux café à 0,50\$ sur le campus. Situé dans le pavillon Charles-De-Koninck (local 0145), il offre repas, collations, avec des options végétariennes et végétaliennes, ainsi que des breuvages. Tenu par les étudiant.e.s en science politique, le café offrira des produits du RADIS dès la rentrée. Horaire variable selon les sessions, à voir sur leur facebook.

Café Exocytose

Proposant des produits locaux à prix abordable, des événements socio-culturels en soirée et des nouveautés de breuvages toutes les saisons, le café se situe au pavillon Ferdinand-Vandry. Des produits du RADIS seront disponibles dès la rentrée. Horaire d'ouverture variable selon les sessions, à voir sur leur facebook.

FAS Café

Tenu par les étudiant.e.s de la Faculté des sciences de l'administration, le café offre du prêt-à-manger (avec option végété), des viennoiseries et des collations ainsi qu'une chouette gamme de café. Situé au pavillon Félix-Antoine-Savard, il est ouvert de 8h à 17h du lundi au jeudi et de 8h à 14h le vendredi. Pour plus d'info, le café a une belle page instagram.

Café La Dissidence

Café étudiant de la Faculté de droit, situé au pavillon Charles-De-Koninck (local 0107). Avec ses breuvages thématiques et ses événements socio-culturels, le café a de quoi charmer tout au long de la session. Sandwichs et collations disponibles, et des produits du RADIS dès la rentrée. Horaire variable selon les sessions, à voir sur leur facebook.

P'tit CAAF

Géré par les étudiant.e.s du département des sciences du bois et de la forêt et du département de géographie. Situé au pavillon Abitibi-Prince, le café propose occasionnellement des repas chauds en semaine, et toujours des cafés et des viennoiseries/collations/sandwichs, des produits du RADIS seront disponibles dès la rentrée. Horaire variable selon les sessions, à voir sur leur facebook.

Le RADIS

Le tout nouveau, tout beau Rassemblement pour l'Alimentation Durable et l'Innovation Solidaire, dans le pavillon Alphonse-Desjardins. Repas chauds (option végétarienne offerte) à 5\$ pour les étudiants, café, épicerie solidaire, aliments en vrac et prêts-à-manger disponibles sur place. Ouverture dès la rentrée d'automne!

beneva
présente



en collaboration avec


10—12
septembre 2026

Campus
Université Laval, Québec

SOMBR · GIMS

Alessia Cara

Et plus de 40 artistes

Achète ta passe pour étirer
la belle saison

festivalfono.com



▲ COOL LIGHT

Bell

laït

MONSTER

CHEVROLET

CRAVE

WKND

Destination Québec

Québec

UNIVERSITÉ LAVAL

BLEUFEU

Quelles offres étudiantes à Québec ?

Dans le cadre de cette énième rentrée à l'Université Laval, l'équipe d'Impact Campus a cru bon vous concocter une petite liste des offres étudiantes disponibles à Québec dans le milieu des arts et de la culture. Cinéma, théâtre, musique, danse, musées, impro et arts littéraires : tout y est (ou presque!).

CINÉMA LE CLAP En tout temps, et sur présentation de la carte étudiante : 10,50\$ pour un billet régulier ; 13,50\$ pour un film en 3D.

CINÉMA CARTIER Sur présentation de la carte étudiante : 12,50\$ (taxes incluses), +4,00\$ pour les films présentés en 3D. Mardis Cinéma Cartier à 8,00 \$ pour tous.

THÉÂTRE PREMIER ACTE "Premier Acte propose désormais une tarification solidaire et inclusive où vous

déterminez, selon votre situation, vos habitudes de fréquentation et votre largesse, le tarif qui vous convient le mieux". Pour les billets à l'unité : Tarif solidaire : 40\$ - Tarif régulier : 32\$ - Tarif réduit : 25\$ - Tarif accessible - 15\$

THÉÂTRE LE PÉRISCOPE

Le Périscope propose également une tarification solidaire et inclusive. Les types de billets sont les suivants : Tarif engagé : 50\$ - Tarif réel : 40\$ - Tarif réduit : 33\$ - Tarif accueillant : 25\$

THÉÂTRE LA BORDÉE Tarifs à l'unité, étudiant et 25 ans ou moins : 25\$ (Peut varier selon les pièces, un prix étudiants est toujours disponible)

THÉÂTRE PETIT CHAMPLAIN

Prix étudiants en fonction des spectacles présentés.

THÉÂTRE LE TRIDENT En tout temps, sur présentation d'une preuve de votre statut étudiant : 45,00\$ / billet (taxes incluses). Pour les 30 ans et moins, en tout temps : 30,00\$/billet. Par ailleurs, si votre enseignant.e vous demande d'assister à un spectacle dans le cadre d'un cours, le Trident propose de vous « faire parvenir un document qui donnera accès à un code promotionnel afin que [vous puissiez] profiter d'un tarif préférentiel à l'achat de [votre/vos] billet(s). » Aussi, « L'accessibilité des arts et de la culture est une priorité

au Trident. Notre théâtre doit être un espace où chacun se sent le bienvenu, peu importe son budget! Le Trident, en collaboration avec le Grand Théâtre de Québec, rend 10 places disponibles dans la catégorie de prix « payez ce que vous pouvez » pour toutes les représentations de chacune des productions de la saison 2026-2027, à compter du premier vendredi. Les billets « payez ce que vous pouvez » sont disponibles à la vente le jour même des représentations, au guichet et en ligne, dès 12h. Le prix de base de « payez ce que vous pouvez » est établi à 20\$ (incluant les taxes et les frais de service) et peut être bonifié par tranches de 5\$, selon la capacité de payer de chacun des spectateurs. Maximum de deux billets par personne. »

GRAND THÉÂTRE DE QUÉBEC

Au Grand théâtre, les tarifs étudiants varient en fonction des spectacles présentés. Gardez l'œil ouvert, vous pourriez tomber sur une offre intéressante!

LE DIAMANT Sur présentation d'une carte étudiante : 25% de rabais ajouté au prix d'un billet régulier. Pour les 20 ans et moins : 20,00\$ Billets midi 50 : "À midi, le jour de chaque représentation, des dizaines de sièges sont mis en vente directement à la billetterie du Diamant à 50% de la moyenne des prix habituels des trois catégories de billets. Premier arrivé, premier servi! Limite de 4 billets par personne. Quantités limitées et sièges présélectionnés. Achat à la billetterie seulement."

PALAIS MONTCALM Les offres étudiantes varient en fonction des différents spectacles. Sur présentation de la carte étudiante.

SALLE ALBERT-ROUSSEAU

Encore une fois, l'offre dépend des spectacles présentés. Les billets au tarif étudiant sont disponibles par téléphone ou au guichet. Une carte étudiante valide doit être présentée au moment de récupérer le billet.

LA ROTONDE

Tarif réduit pour les personnes de 30 ans et moins, les artisan.es ainsi que pour les étudiant.es de L'École de danse de Québec et des écoles d'arts de la ville de Québec.

LA CHAPELLE SPECTACLES

Tarif étudiant sur tous les Cabarets inattendus.

MAISON DE LA LITTÉRATURE

De manière générale, la Maison de la littérature propose plusieurs événements gratuits, en plus d'offrir des tarifs relativement bas et accessibles à toutes (souvent dans les 8-15\$, dépendamment de l'événement, bien entendu). Demeurez à l'affût!

LE PIEU - ATELIER D'IMPRESSION

S'il n'offre pas de tarifs étudiants à proprement parler, le pieu est un atelier d'impression, de reliure et d'édition autonome et accessible à toutes situé dans le quartier St-Roch qui peut vous aider dans "l'écriture, la révision, la conception graphique, la réalisation d'illustrations, l'édition, l'usage des machines d'impression, de reliure et de finition (telles que



Crédit photo : www.larotonde.qc.ca

la risographe, la titreuse, la relieuse, la plieuse, etc)"; et ce, à prix abordables, en plus d'offrir différentes formations, laboratoires et ateliers et d'organiser divers événements et performances.

MUSÉE DE LA CIVILISATION

Billet régulier pour les 18 à 34 ans : 25,33\$ Le premier dimanche de chaque mois, l'accès au Musée est gratuit, pour les résident.e.s du Québec, sur présentation d'une preuve de résidence.

MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS DU QUÉBEC

Billet régulier pour les 18 à 30 ans : 15\$ Premiers dimanches du mois (avec preuve de résidence) : gratuit. Mercredis soirs : demi-tarif.

LIGUE D'IMPROVISATION MUSICALE DE QUÉBEC

Étudiant.e : 22\$/match

FESTIVAL FONO

Étudiant.es de l'Université Laval : 148,32\$ (125\$ avant taxes) / billet admission générale 3 jours.

COLLECTIF MÉDUSE

Coopérative de producteurices et de diffuseur.es artistiques, Méduse regroupe 10 organismes (Ahkwayaonhkeh, Atelier de la Mezzanine, Avatar, La Bande Vidéo, Cinéma



Crédit photo : www.bibliothequedequebec.qc.ca

Beaumont, Centre Engramme, Manif d'Art, L'Œil de Poisson, Les productions Recto Verso, Spira et VU). De manière générale, le collectif Méduse offre des événements gratuits, en plus d'offrir des tarifs relativement bas et accessibles. Demeurez à l'affût pour de belles découvertes culturelles!

CHARPENTE DES FAUVES

« La Charpente des fauves est un espace de recherche, création et diffusion pour les arts vivants et visuels à Québec. [...] En plus de sa programmation, la charpente héberge des activités de formation, des événements, des festivals ainsi que des services ponctuels. Décidée à mettre en valeur une pluralité et une diversité de voix, La Charpente des fauves est un point de rencontre pour les artistes de tout horizon et leurs publics. »

La Charpente propose de nombreux événements gratuits, et des billets à tarifs solidaires.

Dates importantes

Août-Septembre 2026

31 août : Début de la session

8 septembre :
Date limite de modification de cours

14 septembre :
Date limite d'abandon des cours avec remboursement

Novembre 2026

9 novembre :
Abandon des cours sans mention d'échec, mais sans remboursement

16 novembre :
Inscription à la session d'hiver 2026

Octobre 2026

12 octobre : Action de grâces

15 octobre : Date limite pour le paiement de la session

26 au 30 octobre :
Semaine de lecture

Décembre 2026

8 décembre :
Fête de l'Université

11 décembre :
Fin de la session d'automne

Janvier 2027

11 janvier : Début de la session d'hiver

19 janvier : Fin de la période de modification du choix de cours

25 janvier : Date limite d'abandon des cours avec remboursement

Mars 2027

1 au 5 mars : Semaine de lecture

22 mars : Abandon des cours sans mention d'échec, mais sans remboursement

24 mars : Inscription à la session d'été 2026

26 au 29 mars : Congé de Pâques

Février 2027

15 février : Date limite pour le paiement de la session

Avril 2027

5 avril : Inscription à la session d'automne 2026

23 avril : Fin de la session d'hiver



L'Université, l'Université, c'est pas une raison pour se faire mal

Chaque fois que je passe dans le hall du pavillon Desjardins et que j'aperçois la banderole, je lis « L'Université OU la vie » plutôt que « L'Université et la vie » qui y figure vraiment. Je me dis que c'est sans doute la déformation de neuf rentrées universitaires qui m'ont marquée plus que je le voudrais. Me voilà donc à vous confier mes petites trouvailles de ma dernière décennie passée sur cet énorme campus pour que vous arriviez au mois de décembre dans un état décent.

Des choix et des billes

Prenons une métaphore de cours d'école. On commence toutes nos journées, nos semaines, nos sessions avec un sac de billes. Peut-être que dans le mien, il y en a une vingtaine, peut-être plus dans le vôtre. Les billes, c'est notre énergie et tout ce qu'on fait dans une journée, chaque interaction sociale, chaque déplacement vient jouer sur notre nombre de billes. Manger donne des billes, passer du temps avec sa meilleure amie aussi, mais des fois, aller souper chez ses parents, ça coûte des billes. Prendre le 805 à l'heure de pointe aussi. Et l'idée avec tout ça, c'est de s'assurer qu'à la fin de la journée, qu'à la fin de la semaine, notre sac de billes ne se retrouve jamais à zéro. Ça, ça veut dire qu'il faut choisir avec précaution

Et la première chose à choisir, ce sont vos objectifs de la session, après ça, c'est plus facile de mettre ses billes aux bonnes places. Si ce que vous voulez, c'est passer vos cours pour avoir vos crédits, c'est ok. Si vous voulez apprendre et que les notes ne sont pas importantes pour vous, c'est ok. Si vous voulez maintenir ou augmenter votre moyenne, si vous voulez avoir des bonnes notes, un « équilibre » (plus on avance, plus on se rend compte que c'est un concept un peu flou) et vous impliquez en même temps, c'est ok. Toutes ces versions sont bonnes; seulement, elles n'ont pas les mêmes coûts, pas les mêmes effets.

(in)constance

On a une vision de ce qu'est une session « équilibrée ». Dans un monde idéal, vous auriez quatre ou cinq cours au premier cycle, deux pendant la scolarité des cycles supérieurs et 25-30 heures par semaine uniquement dédiées à la rédaction du mémoire ou de la thèse. Dans un monde idéal, vous ne travailleriez pas plus que 15 heures par semaine (ça, on s'entend que c'est un privilège) Dans un monde idéal, vous feriez du sport de trois à cinq fois par semaine. Dans ce même monde idéal qui, à mesure que j'écris ces lignes, vous vous en doutez, commence à s'effriter, vous auriez du temps pour vous, du temps pour votre partenaire et/ou vos ami.es, votre famille. Vous auriez même le temps de cultiver un loisir. Ce monde idéal est une utopie que les premières heures de septembre et son énergie renouvelée alimentent.

Et c'est vrai, en septembre souvent, on a l'énergie de recommencer, on a le goût de faire mieux. Mais la vérité, c'est que le premier lundi d'octobre, quand votre cadran sonnera à 6h du matin, parce qu'aller nager avant vos cours « vous fait tellement du bien », vous snoozerez en vous disant juste ce matin et que les juste ce matin s'accumuleront tout comme la culpabilité.

Quand ce moment arrivera – sous cette forme ou sous une autre –, parce qu’il arrivera, c’est inévitable, pensez à votre vous de septembre qui a manqué d’empathie envers le vous d’octobre et pensez à comment vous pouvez réajuster le tir. Reposez-vous la question : De quoi j’ai besoin pour faire ce qui est le plus important pour moi ? La réponse ne sera pas et n’a pas à être la même qu’au début septembre, parce que le vous d’octobre est plus près de la réalité que celui de septembre. Mais si vous le pouvez, retrouvez certaines habitudes que vous aviez mises en place au début, juste, rendez-les moins strictes.

Et si Descartes avait tort ?

Quand je parle d’habitudes à (re)mettre en place, je parle surtout de celles qui ont rapport à votre bien-être le plus simple : dormir, manger, boire, bouger un peu, lire ou bien écouter un film. Parce que vous ne serez pas motivé.es si vous ne dormez pas, vous ne dormirez pas si vous buvez trop de café, vous aurez envie d’encore plus de café si vous ne bougez pas, et ainsi de suite.

Votre tête ne fonctionne pas comme une machine séparée de votre autre machine que serait le corps. Le corps, la tête, c’est toute la même chose, et ce que vous ressentez : les maux de tête, les maux de ventre, la fatigue, la difficulté à retenir un bout de la matière, l’incapacité à trouver le sommeil le soir venu et à se lever le matin, ce sont tous des indicateurs de quelque chose. Puis, je pense qu’il faut, pour arriver à faire ce qu’on veut, être à l’écoute de ces signaux-là, parce qu’ils s’alimentent entre eux et dégringolent vite.

Je ne dis pas de ne pas prendre de café, de ne pas skipper une séance de sport, de ne pas se coucher un peu plus tard pendant quelques jours le temps de réviser, de ne pas toucher aux boissons énergisantes, je dis juste que toutes ces choses nous achètent du temps et de l’énergie à crédit et que tôt ou tard, on se ramasse à devoir rembourser.

Dopamine

Finalement, après autant de mots pour vous dire d’écouter votre corps et votre énergie, j’arrive à quelques conseils pratiques qui, finalement, ont à peu près tous rapports à une chose : la dopamine. La dopamine est un neurotransmetteur crucial pour plein de choses, dont la concentration et l’apprentissage en général. On l’associe au plaisir et au système de récompense. Grossièrement, c’est ce qui te donne du plaisir quand tu accomplis quelque chose et qui t’aide à le faire, mais l’enjeu, c’est qu’on peut créer une « tolérance » en nous alimentant à des choses qui libèrent rapidement des grosses quantités de dopamine. Et là vous me voyez venir, mais je parle de caféine notamment, de jeux vidéo, de réseaux sociaux, etc.

En d’autres mots, non, vous ne pouvez pas travailler avec une série télé, avec votre cell avec l’écran vers vous, en buvant de la caféine comme si c’était de l’eau, avec le dernier album de rap que vous attendiez; parce que tout ça, c’est trop fun en comparaison avec ce que vous êtes en train de lire ou de rédiger. Alors, il n’y en a pas de secret : pas 4 cafés par jour, des pomodoro sans cellulaire, une playlist sans paroles, pas de multitasking, commencer par les tâches longues et difficiles. Ah, et un agenda (ou tout autre outil d’organisation) à regarder deux fois par jour idéalement.

Après, la gestion de la dopamine, c’est un truc sur le long terme qui demande beaucoup d’introspection et qui clash avec le rythme d’une vie universitaire, et de la vie tout court j’ai le goût de dire. Mais à défaut de paraître clichée, je pense qu’avec de l’écoute de soi, on peut faire pas mal de choses.

Veillez sur vous, veillez sur vos ami.es, veillez sur votre petit sac de billes; la session est longue, souvent coûteuse, mais la vie, ce n’est pas l’Université, pas que en tout cas.

Bonne session, amusez-vous si vous le pouvez, préservez-vous, le jeu n’en vaut pas toujours la chandelle.



Rappel amical : le sommeil, c'est important

Je sais qu'en tant qu'étudiant.es, on nous parle toujours de sommeil. On a l'impression de déjà connaître tout ce qu'il y a à connaître sur le sujet. On sait que le sommeil c'est important, on sait qu'il ne faut pas être sur notre cell avant le coucher, on sait qu'il faut dormir autour de 8h par nuit. Mais pourtant, la qualité du sommeil des étudiant.es continue à être très basse. Alors, pour avoir travaillé sur le sommeil pendant 2 ans, je peux confirmer qu'on nous achale avec ça, parce que... bin, c'est important pour de vrai.

Pour une grande partie d'entre nous, on revient d'un été où le sommeil était assez instable. Pensons simplement aux 10 jours du FEQ, aux soirées terrasses un mardi soir random (jamais on fait ça en hiver) ou aux journées qui s'allongent et qui repoussent l'heure d'aller au lit. Mais (mal)heureusement, cette période de liberté tire à sa fin, le soleil sera de moins en moins présent, et je pense que c'est un bon prétexte pour parler du sommeil, au moins juste un peu. Ce sera peut-être l'occasion d'apprendre/réapprendre certains trucs pour avoir un meilleur sommeil ou de simplement se rappeler que dormir, ce n'est pas du temps perdu d'étude, mais plutôt une nécessité pour notre cerveau, organe non négligeable à l'université.

Revoir nos priorités

Un premier point départ pour nous, c'est le site de l'Université, Mon équilibre, qui contient plein d'informations pratiques pour promouvoir la santé physique et psychologique dans la communauté. Il y a donc, naturellement, une section sur le sommeil

Première chose à se rappeler, c'est que la nuit, oui, le corps se repose, mais le cerveau continue de travailler. Dormir lui permet de consolider les connaissances de la journée (AKA nos notes de cours) et ainsi favoriser un meilleur apprentissage. Évidemment, une bonne nuit de sommeil permet d'augmenter notre concentration et notre niveau d'énergie, mais aussi de garder notre motivation et de mieux gérer nos émotions, parce que tout ça, c'est pas mal connecté. On dit même que le sommeil permet une meilleure performance du système immunitaire, ce qui, à partir de novembre, est essentiel. Alors, quand on vous dit que ça ne sert plus à rien d'étudier après deux heures du matin, ce n'est pas faux.

Bien entendu, étant moi-même étudiante, il m'est arrivé de sacrifier du sommeil pour étudier. Par moment, c'était la bonne décision pour atteindre mes objectifs, d'autre fois, ces heures d'études supplémentaires n'ont pas valu la peine, au contraire. Je te partage donc un truc personnel, à prendre ou à laisser. Si, ou quand, tu te retrouves à choisir entre continuer d'étudier ton exam ou aller dormir, je te propose de te poser cette question : combien de pourcentage de ta note tu penses gagner pour 1h de sommeil perdu ? Peut-être décideras-tu de prioriser ton sommeil, peut-être décideras-tu de poursuivre ton étude 1h plutôt que 2h ou peut-être que cette fois, ça vaudra la peine de faire une nuit blanche pour la cause. Mais arrêtez-vous au moins pour vous poser la question, parce qu'une chose est sûre, c'est que lorsqu'on néglige notre repos, on finit toujours par payer.

Trucs et astuces

Maintenant, pour celles et ceux qui ont lu jusqu'ici, parce que vous avez un problème de priorité et que vous aviez besoin de vous rappeler la nécessité de dormir, vous pouvez vous arrêter ici, mais si vous avez de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi.e, continuez votre lecture, je vous ai concocté une liste de trucs et astuces pour vous aider. Ceci dit, ne vous mettez pas la pression pour appliquer tous les conseils à la lettre, ce serait contribuer au stress et donc au problème. Commencez par un premier conseil, celui qui vous convient le mieux. Appliquez-le quelques semaines question qu'il s'intègre à votre routine et voyez pour en ajouter d'autres, un à la fois, et tranquillement, vous accumulerez les bonnes habitudes. Évidemment, si vos difficultés de sommeil vous gâchent la vie et que rien ne fonctionne, ne m'écoutez pas et allez consulter un médecin s'il-vous-plaît !!!

1. Pour les adultes de 18 à 64 ans, il est recommandé de dormir entre 7 et 9h. Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures régulières en commençant par vous fixer une heure de réveil, puis en vous couchant quand vous ressentez le besoin de dormir. L'important, c'est de trouver le rythme qui nous convient.

2. Si vous avez de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi, ne regardez pas l'heure pendant la nuit, ça augmente votre anxiété plus souvent qu'autrement. Si vous ne dormez toujours pas après ce qu'il vous semble être une vingtaine de minutes, sortez du lit. Allez dans votre salon ou ailleurs et retournez-y dès que le sommeil refait surface.

3. Rappel important : nous n'avons pas tous le même chronotype. Il se peut que vous soyez totalement matinal, plutôt matinal, plutôt de soir ou totalement de soir. Plus vous êtes matinaux, plus vous vous réveillez tôt, que vous êtes productif en avant midi, que vous tombez fatigués en après-midi et que vous vous couchez tôt. Au contraire, si vous êtes plus de soir, vous vous levez plus tard, votre période d'énergie est en après-midi ou en soirée, et vous êtes fatigués plus tard. Essayez d'identifier votre chronotype. Malheureusement, l'université fonctionne souvent sur un chronotype matinal, tant mieux si c'est le vôtre ! Si ce n'est pas le cas, tentez peut-être de réarranger votre horaire selon vos périodes d'énergie et de fatigue.

4. Créez une atmosphère propice au sommeil dans votre chambre : lumière tamisée, température confortable, son réduit au maximum. Aussi, tentez d'utiliser votre chambre et surtout votre lit que pour aller dormir en évitant d'y faire vos travaux et vos études. Ça permet de conditionner notre cerveau à associer notre chambre au sommeil (oui oui).

5. Façonnez une routine dodo relaxante. En tant qu'étudiant.e, il faut vraiment travailler à réduire notre niveau de stress avant le coucher. Faites-vous une tisane, prenez un bain, lisez un livre ou intégrez des techniques de pleine conscience autant en journée qu'en soirée. Nous avons droit à des moments de détente.

6. On ne le répète jamais assez : évitez l'alcool, la nicotine, la caféine et les boissons énergisantes avant d'aller au lit, voire en après-midi ou à tout le moins après 16h.

7. Exposez-vous à la lumière naturelle en journée (je sais, pas toujours possible en hiver). Je suis obligée d'ajouter d'éviter les écrans avant l'heure du coucher, cela va de soi.

8. Je suis désolée si je vous l'apprends, mais il faut éviter les siestes ! Si vous en faites, essayez qu'elle soit en bas de 30 minutes et jamais en fin d'après-midi, parce que ça risque de diminuer votre pression de sommeil.

9. Cliché mais vrai, faites de l'activité physique régulièrement, mais pas trop tard en journée. Idéalement, on ne dépasse pas l'heure du souper, sinon, ça nous active.

10. Si vous avez une médication qui affecte votre rythme circadien, parlez-en à votre médecin. Je me répète encore : si vous vivez de l'insomnie sévère, du stress chronique ou toute autre condition physique ou psychologique qui affecte votre sommeil, n'attendez pas s'il-vous-plaît et allez consulter un professionnel. Notre santé est plus importante que notre cote Z même si ça ne feel pas toujours comme ça.

Sur ce, j'espère que ce petit moment éducatif sur le sommeil vous aura été utile. Je vous souhaite une belle entrée, amusez-vous et dormez bien !

R. J.

Besoin d'une pause?

Pensez à vos espaces d'équilibre!



Plus de 20 espaces, dispersés sur tout le campus, sont prêts à vous accueillir et vous offrir une pause bien méritée. N'attendez plus, votre bien-être commence ici !



**Mon équilibre
ULaval**

Pour en savoir plus
ulaval.ca/mon-equilibre-ul

Bureau de la
responsabilité sociale
et environnementale



**UNIVERSITÉ
LAVAL**