



## QUI EST LYDIA ?

ÉCOLE

École secondaire  
Le Tremplin

NIVEAU

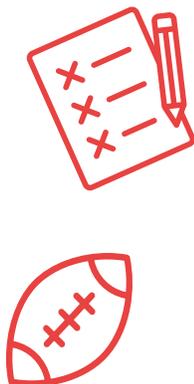
Secondaire 5

### PARTICULARITÉS DE LYDIA

- Elle vit beaucoup de stress et d'anxiété à l'école.
- Elle a toujours peur d'échouer.
- Se motiver à aller à l'école est un défi pour elle.

### CONSEIL DE LYDIA

«Si j'avais un conseil à te donner... prends le temps de respirer, pense à toi, pense à faire autre chose, à te changer les idées. Stresse pas trop, ça va bien aller.»



## QUI EST SIMON ?

ÉCOLE

Université du Québec  
à Trois-Rivières

NIVEAU

Universitaire,  
premier cycle

### PARTICULARITÉS DE SIMON

- Il rêvait d'être un joueur de football professionnel et a dû abandonner son rêve à cause de blessures.
- Il a vécu de l'anxiété de performance au secondaire, autant au niveau sportif que scolaire.
- Il a vécu un échec scolaire en sciences en secondaire 4 causé par son manque d'études.

### CONSEIL DE SIMON

«Si j'avais un conseil à te donner... moi, je voulais tout faire tout seul au secondaire. Si je posais des questions, j'avais besoin d'aide, je n'étais pas assez bon. Les ressources sont là. Les professeurs sont là dans ta récréation, ils sont là quand tu veux poser des questions, ils sont là pour t'aider dans tes matières. Les entraîneurs sont là aussi pour t'apprendre de nouvelles techniques, pour savoir c'est quoi le cheminement normal pour se rendre au prochain niveau, puis quand ça va moins bien sur le jeu.»