



Le SCUO-IP vous accompagne à distance

## 6 CONSEILS POUR UN ÉTÉ AGRÉABLE ET UNE RENTRÉE SEREINE

Cette année universitaire bien singulière s'achève. Voici quelques idées d'activités pour que votre été soit agréable et votre rentrée sereine.

### S'offrir une vraie coupure



Profitez des vacances pour vous détendre, et créer une **rupture avec votre quotidien**. Si vous avez l'opportunité de partir, profitez de tout ce que vous offre votre lieu de vacances (paysages, ambiance, découvertes culturelles, etc.). Si vous ne partez pas, essayez de **changer drastiquement votre quotidien** de manière à vous sentir en vacances (prenez le petit déjeuner sur la terrasse d'un café que vous ne connaissez pas, faites de longues sorties en vélo, promenez-vous dans les allées d'un marché "loin" de votre domicile, allez à la piscine, etc.).

### Se ressourcer en pleine nature



Le contact avec la nature réduit le stress, prévient la dépression et augmente à la fois la productivité et la créativité, selon plusieurs études scientifiques. Profitez de votre présence en pleine nature (mer, montagne, forêt, lac, jardin, etc.) pour vous vider la tête, recharger vos batteries et repartir du bon pied. Si vous souhaitez organiser une **petite escapade**, consultez la [carte](#) des forêts d'Île-de-France accessibles en transports en commun. Peut-être que vous y trouverez votre bonheur !

### Faire des choses que vous ne feriez pas en temps « normal »



La période des vacances est en général plus généreuse en temps. Vous pourriez l'investir pour enfin réaliser ce projet qui vous fait envie, mais que vous n'avez jamais le temps d'entamer : reprendre la salsa, apprendre à jardiner, organiser des retrouvailles entre amis ou en famille, etc. Quoi que vous décidiez de faire, **cassez votre routine** et n'oubliez pas de **vous faire plaisir**.

### Libérer votre créativité à travers des activités manuelles



Les loisirs créatifs (couture, collage, déco) sont un bon moyen de se changer les idées et développer son **imagination**. Le simple fait d'exprimer votre créativité et mobiliser votre savoir-faire tout en constatant une progression favorise votre **bien-être**. La concentration que nécessitent ces activités aide également à chasser les pensées toxiques. [La Fabrique DIY](#) regorge de tutoriels gratuits pour fabriquer soi-même une multitude d'objets créatifs de la tente pour chat à la pochette d'ordinateur recyclée.

## Faire de l'exercice physique



Nagez, marchez, courez ! Tout est bon pour faire travailler votre corps et votre cœur. Il ne s'agit pas nécessairement de courir un marathon ni de faire le Tour de France. L'essentiel est de **maintenir votre corps en mouvement**. Se dépenser permet notamment d'évacuer le stress et de réduire les tensions. Essayez de privilégier des **activités en extérieur**, en vous hydratant suffisamment et en évitant les fortes chaleurs.

## Poser des intentions positives et motivantes pour la rentrée



Que l'année qui s'achève ait été satisfaisante ou pas, elle est désormais derrière vous. Concentrez-vous plutôt sur vos objectifs de la rentrée pour qu'elle soit synonyme de renouveau et non de recommencement. Dessinez, écrivez ou visualisez votre rentrée idéale ! Tout au long de l'été, cultivez un **état d'esprit positif et confiant**. La reprise n'en sera que plus belle.

Bonnes vacances ! 