

## Voici Mae.



Mae a 20 ans et est d'origine chinoise. Elle est en deuxième année d'université dans le programme des sciences de la vie. Parallèlement aux pressions accrues qu'elle subit à l'école, Mae fait face à une compétition avec ses camarades de classe et éprouve de l'anxiété sociale avec ses amies et ses professeurs. Incapable de se concentrer sur ses travaux scolaires ou de gérer son temps, elle a été mise en probation par son école en raison de problèmes de rendement. Cela a augmenté davantage son niveau de stress et a aggravé sa déprime.

Lorsqu'elle a commencé à suivre le programme Retrouver son entrain, Mae se sentait déprimée et accablée.

Avec l'aide de son accompagnateur, qui lui offre du soutien en cantonais, Mae acquiert des compétences pratiques pour l'aider à surmonter son anxiété et sa déprime. Elle acquiert également des connaissances lui permettant de maintenir une bonne santé mentale et de poursuivre ses études.

Elle apprend à :

- Se fixer des objectifs et déterminer des tâches gérables et réalisables à effectuer pour les atteindre, sans se sentir submergée.
- Reconnaître et modifier ses schémas de pensée inutiles lors de ses échanges avec ses collègues, ce qui contribue à améliorer ses relations à l'école ainsi que son estime de soi.
- Gérer sa peur de passer des examens et éviter de toujours remettre ses études à plus tard, au moyen des outils de planification décrits dans le programme.