



PROGRAMME
BIEN-ÊTRE ÉTUDIANT
ÉD. 2026

CARNET DE BORD

Le voyage vers mes ressources

*Explorer mes ressources pour prendre
soin de ma santé mentale.*

JOURNAL PERSONNEL • 8 ATELIERS

N° ETU-CB-_____

ETUCARE-CARNET-DE-BORD-VOYAGE-VERS-SES-RESS

Un voyage vers mes ressources

Bienvenue dans le programme ETUCARE. Au cours des prochaines semaines, tu vas explorer différentes dimensions de ta santé mentale et découvrir des outils concrets pour prendre soin de toi au quotidien.

Ce carnet t'accompagne tout au long du parcours : tu peux y noter tes réflexions, tes découvertes, tes expérimentations et les ressources qui te seront les plus utiles.

L'objectif n'est pas d'être parfait — *c'est d'explorer ce qui fonctionne pour toi.*

MON INTENTION DE VOYAGE

Tout voyageur emporte une phrase qui l'accompagne. Si tu devais en choisir une pour ce parcours — un mot d'ordre, une intention, un encouragement — quelle serait-elle ?

① *Ma phrase ressource pour ce voyage*

— signé : moi, au départ

Cette phrase pourra évoluer au fil du voyage. Tu la retrouveras à l'arrivée, sur ton passeport.

La carte du monde ETUCARE

Six territoires à explorer. Au fil des ateliers, nous explorerons et cultiverons six ressources importantes pour la santé mentale.



Profiter pleinement du programme

Les ateliers permettent de découvrir de nouveaux outils, mais les changements se construisent surtout **entre** les ateliers. Après chaque séance, tu seras invité·e à expérimenter certaines pratiques dans ton quotidien. Ce ne sont pas des devoirs : c'est l'occasion de découvrir ce qui t'aide réellement. Même de petits changements peuvent avoir un grand impact lorsqu'ils sont répétés dans le temps.

◆ Quelques conseils

- ✓ Tes limites, ton rythme, tes règles.
- ✓ Tu te connais mieux que personne.
- ✓ Tu as les ressources en toi, plus qu'à te les révéler.
- ✓ Partage ce que tu veux avec le groupe, pas d'obligation.

📅 AVANT DE COMMENCER

Pense à compléter les premières pages de ton Passeport ETUCARE — il t'accompagnera tout au long du programme et conservera les ressources les plus importantes de ton voyage.

À compléter dans le Passeport :

- ✓ Mon visa d'entrée
- ✓ Mon itinéraire
- ✓ Ma destination

L'itinéraire de mon voyage

Huit escales, huit caps. À chaque atelier franchi, son visa — et la route s'éclaire un peu plus.





Faire le point

Mes ressources, mes défis, ma direction

Prendre conscience de mes ressources,
de mes défis actuels, et de la direction
dans laquelle je souhaite avancer.

Avant de partir, tout voyageur déplie la carte et fait le point.
On commence par regarder, sans jugement, d'où l'on part.



◆ Ce que j'apporte déjà avec moi

Avant même de commencer ce programme, je possède déjà des ressources.

n Une chose dont je suis fier-ère

E Une qualité qui aide au quotidien

a Une personne sur qui je peux compter

5 Une activité qui me fait du bien

◆ Mon défi étudiant du moment

Une difficulté que je rencontre actuellement

Ce qui m'aide déjà à y faire face

Une ressource que j'aimerais davantage utiliser

◆ Où ai-je envie d'avancer ?

Parmi ces domaines, lesquels sont les plus importants pour moi aujourd'hui ?

- ☐ Mon regard sur ce que je vis
- ☐ Mon organisation
- ☐ Mes relations
- ☐ Ma relation à moi-même
- ☐ Ma façon de réagir aux difficultés
- ☐ Mes habitudes de vie

◆ Les deux domaines que je souhaite

① Entreten, parce que j'aime et je suis à l'aise

② Explorer, parce que j'en ai besoin

◆ Mes ressources pour changer

Pense à quelque chose que tu as réussi à apprendre ou à améliorer : conduire, un examen, un sport, un instrument, une compétence...

Qu'est-ce qui t'a permis de réussir ?

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Persévérance | ☐ Régularité | ☐ Motivation |
| ☐ Soutien des autres | ☐ Organisation | ☐ Curiosité |
| ☐ Confiance | ☐ Avoir du temps | ☐ Aide matérielle ou financière |
| ☐ Échanges-accompagnement | | |
| ☐ Autre : | | |

Ce que cela m'apprend sur ma capacité à changer

◆ Mon premier petit pas

Parmi tout ce que j'ai découvert aujourd'hui...

Une petite action que je vais essayer cette semaine

Quand vais-je la faire ?

Comment vais-je m'en souvenir ?

- ☐ Agenda
 ☐ Notification
- ☐ Post-it
 ☐ Un proche me le rappellera
- ☐ Autre :

◆ Retour d'expérience

À compléter avant le prochain atelier.

Ai-je essayé mon action ?

- ☐
- Oui
- ☐
- En partie
- ☐
- Pas encore

Ce qui m'a aidé

Ce qui a été difficile

Ce que j'ai appris sur moi

VALIDER NON ESCALE - ATELIER 01

Je suis plus que mes difficultés.

SOUVENIR - ESCALE 01 - SE RETROUVERA DANS MON PASSEPORT





Mieux me connaître

Découvrir mes forces

OBJECTIF

Identifier les qualités et ressources personnelles qui m'aident à avancer dans les études et dans la vie.

On voyage mieux quand on connaît son équipage. Cette étape explore tes forces — celles que tu utilises déjà, parfois sans le savoir.

◆ Ce dont je suis fier·ère

Pense à une expérience, un projet ou une réalisation qui t'a donné de la satisfaction

Un examen réussi · un projet universitaire · un engagement associatif · un défi personnel · une activité sportive · une relation importante.

Quelle situation as-tu choisie ? Pourquoi est-elle importante pour toi ?

◆ Mes forces en action

En repensant à cette expérience, quelles qualités t'ont aidé à réussir ?

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Persévérance | ☐ Curiosité | ☐ Créativité |
| ☐ Organisation | ☐ Courage | ☐ Gentillesse |
| ☐ Optimisme | ☐ Leadership | ☐ Humour |
| ☐ Prudence | ☐ Gratitude | ☐ Empathie |
| ☐ Autre : | | |

Mes trois forces principales

- ① Curiosité
- ② Persévérance
- ③ Humour

◆ Une force à cultiver

La force que je souhaite cultiver

Pourquoi est-elle importante pour moi ? Comment pourrait-elle m'aider dans ma vie aujourd'hui ?

◆ Mon défi de la semaine

J'utilise volontairement une de mes forces dans une situation concrète.

La situation choisie, et ce que je vais faire

Quand vais-je le faire ?

◆ Retour d'expérience

À compléter avant le prochain atelier.

Ai-je utilisé ma force ?

☐ Oui☐ Partiellement☐ Pas encore

Qu'est-ce que cela a changé ?

Qu'ai-je découvert sur moi ?

LIEN AVEC LE PASSEPORT ETUCARE

À reporter dans le Passeport ETUCARE :

Mes ressources de voyage

- ✓ Ma principale force

- ✓ Une troisième force

- ✓ Une deuxième force

VALIDER NON ESCALE - ATELIER 02

✎ CE QUE J'ENPORTE DE CETTE ÉTAPE

Je peux compter sur mes forces.

SOUVENIR - ESCALE 02 - SE RETROUVERA DANS MON PASSEPORT





Organiser ma vie

Apprivoiser la procrastination

OBJECTIF

Comprendre ce qui nourrit la procrastination et identifier des stratégies concrètes pour avancer malgré elle.

Une destination sans itinéraire reste un rêve. Ici, on apprend à se mettre en mouvement, un pas après l'autre.



◆ La procrastination et moi

Une tâche que je remets souvent à plus tard

Ce qui se passe généralement quand je procrastine :

Mes pensées

Mes émotions

Mes comportements

◆ Quand la procrastination est moins présente

Pense à une période où tu arrivais davantage à avancer. Qu'est-ce qui était différent ?

Dans ma façon de penser

Dans mon organisation

Dans mon environnement

Avec les autres

Dans mon humeur

Dans mes comportements et réactions

◆ Urgent ou important ?

Parmi les tâches qui occupent actuellement mon esprit :

Une tâche importante que je repousse (études, santé, loisirs, amis, ...)

Pourquoi est-elle importante pour moi ?

Qu'est-ce que cela m'apporterait de l'avoir réalisée ?

◆ Mes solutions anti-procrastination

Parmi les stratégies évoquées aujourd'hui :

- ☐ Découper la tâche
 ☐ Commencer seulement 5 minutes
- ☐ Planifier un créneau précis
 ☐ Réduire les distractions
- ☐ Demander du soutien
 ☐ Me récompenser après
- ☐ Autre :

La solution que j'ai envie de tester

◆ Mon plan d'action

La tâche que je vais réaliser cette semaine

Journal

Heure

Lieu

Ce qui pourrait me freiner, et comment vais-je contourner cet obstacle ?

◆ Retour d'expérience

À compléter avant le prochain atelier

Ai-je réalisé la tâche ?

- ☐
- Oui
- ☐
- En partie
- ☐
- Pas encore

La stratégie la plus utile, et ce que j'ai appris sur ma façon de fonctionner

LIEN AVEC LE PASSEPORT ETUCARE

Cet atelier nourrit, dans le Passeport :

Mon kit de survie mentale — « Quand je procrastine... »

- ✓ Découper la tâche
- ✓ Commencer 5 minutes
- ✓ Planifier dans l'agenda
- ✓ Prioriser l'important
- ✓ Faire un premier petit pas

VALIDER NON ESCALE - ATELIER 03

✎ CE QUE J'EMPORTE DE CETTE ÉTAPE

SOUVENIR - ESCALE 03 - SE RETROUVERA DANS MON PASSEPORT

CARNET DE BORD ETUCARE

[illegible]

~~YESA - ETUC AIRE~~

03

03 JUN 2026



Apprivoiser mon stress

Comprendre et réguler

OBJECTIF

Mieux comprendre mon stress et identifier les stratégies qui me permettent de retrouver un équilibre.

Le stress fait partie du voyage : il signale que quelque chose compte. On apprend à naviguer la vague plutôt que de la subir.

◆ Mon stress aujourd'hui

Une situation qui me stresse actuellement

Quand je suis stressé·e, je remarque...

Dans mon corps

- ☐ Tensions ☐ Fatigue ☐ Cœur qui s'accélère
- ☐ Difficultés à dormir ☐ Maux de tête
- ☐ Autre :

Dans mes pensées

Dans mes émotions

Dans mes comportements

◆ Le stress utile et le stress qui m'envahit

Quand mon stress est utile, il me permet de...

Quand il devient trop important, je remarque que...

Ce que j'aimerais vivre davantage à la place

◆ Mes stratégies anti-stress

Quand le vais bien malgré le stress, qu'est-ce qui m'aide ?

- ☐ Activité physique
 ☐ Respiration
 ☐ Sommeil
- ☐ Parler à quelqu'un
 ☐ Organisation
 ☐ Musique
- ☐ Nature
 ☐ Humour
- ☐ Autre :

Une stratégie que j'utilise déjà efficacement

Une que j'aimerais tester davantage

◆ Mon plan anti-stress personnel

Dès les premiers signes de stress, je peux :

Les personnes qui peuvent m'aider

◆ Où j'en suis

Capacité à réguler mon stress

5 / 10

A

10

LIEN AVEC LE PASSEPORT ETUCARE

Cet atelier alimente, dans le Passeport :

Mon kit de survie mentale — « Quand je suis stressé·e... »

- ✓ Cohérence cardiaque
- ✓ Relaxation musculaire
- ✓ Pause récupération
- ✓ Identifier les sources de stress
- ✓ Demander du soutien

VALIDER NON ESCALE - ATELIER 04

✎ CE QUE J'ENPORTE DE CETTE ÉTAPE

SOUVENIR - ESCALE 04 - SE RETROUVERA DANS MON PASSEPORT

CARNET DE BORD ETUCARE

20 / 35

[illegible]



Comprendre mes émotions

Les accueillir et y répondre

OBJECTIVE

Mieux comprendre mes émotions et découvrir différentes manières d'y répondre.

Les émotions sont des messagères, pas des ennemies. On apprend à les nommer et à écouter ce qu'elles ont à dire.



◆ Une émotion récente

Pense à une émotion désagréable vécue récemment — inutile de choisir une situation très difficile

Que s'est-il passé ?

Quelle émotion ai-je ressentie ?

- ☐ Anxiété
 ☐ Tristesse
 ☐ Colère
- ☐ Honte
 ☐ Déception
 ☐ Frustration
- ☐ Culpabilité
- ☐ Autre :

À quel point cette émotion était-elle intense ?

5 / 10



◆ Mon émotion sous la loupe

Dans mon corps

Les pensées venues

Ce que j'ai fait ensuite

◆ Ma façon de réagir

Ma réaction m'a aidé·e à court terme ?

- ☐
- Oui
- ☐
- Un peu
- ☐
- Non

Qu'est-ce qu'elle m'a apporté immédiatement ?

Et à plus long terme ?

◆ Voir la situation autrement

Imagine qu'un ami vive exactement la même situation.

Que lui dirais-tu ?

Existe-t-il une autre façon de comprendre cette situation ?

Si j'adoptais ce nouveau regard, qu'est-ce que cela changerait ?

◆ Cultiver davantage d'émotions agréables

Certaines activités aident à ressentir joie, sérénité, fierté, gratitude, curiosité, plaisir, émerveillement.

Les activités qui me font déjà du bien

- | | | |
|---|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ Sport | ☐ Musique | ☐ Lecture |
| ☐ Nature | ☐ Créativité | ☐ Jeux |
| ☐ Temps avec mes proches | ☐ Relaxation | |
| ☐ Autre : _____ | | |

Des activités que j'aimerais refaire ou découvrir

◆ Mon défi de la semaine

Je programme 3 activités qui prennent soin de moi.

ACTIVITÉ	QUAND ?
①	
②	
③	

◆ Retour d'expérience

Les activités réalisées

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Activité ① | ☐ Activité ② | ☐ Activité ③ |
| Celle qui m'a fait le plus de bien | Ce que j'ai observé sur mon humeur | |

🔗 LIEN AVEC LE PASSEPORT ETUCARE

Mon kit de survie mentale — « Quand une émotion difficile apparaît... »

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| ✓ Identifier l'émotion | ✓ Accepter l'émotion |
| ✓ Repérer mes pensées automatiques | ✓ Faire une activité agréable |
| ✓ Chercher une autre interprétation | |

VALIDER MON ESCALE — ATELIER 05

✍️ CE QUE J'ENPORTE DE CETTE ÉTAPE

CARNET DE BORD ETUCARE

ATELIER 05 - COMPRENDRE MES ÉMOTIONS DANS MON PASSEPORT





Cultiver mes relations

Des liens épanouissants

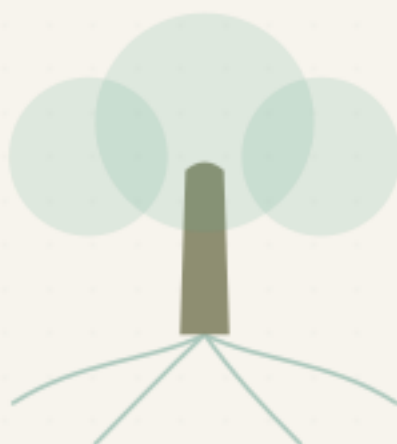
OBJECTIF

Prendre conscience des relations qui me soutiennent et découvrir des façons de nourrir des liens plus satisfaisants.

Aucun voyageur n'avance seul. On met en lumière les personnes ressources et la manière de cultiver ces liens.

◆ Mon arbre des relations positives

Pense à une personne importante pour toi, ou à une interaction agréable récente.



◆ Les relations qui me font du bien

Les personnes sur qui je peux compter aujourd'hui

Une relation que j'aimerais davantage cultiver

Une petite action pour la nourrir

◆ Quand les relations deviennent compliquées

Pense à une situation de désaccord ou de conflit.

Ce qui s'est passé

Ce que j'ai pensé sur le moment

Ce que j'ai ressenti

Mes émotions

☐ Colère☐ Tristesse☐ Déception

☐ Frustration

 Incompréhension

☐ Peur☐ Autre :

◆ Exprimer plutôt que juger

Les faits observables

Mon interprétation

Mon émotion

Mon besoin / ce qui était important pour moi

Une manière plus constructive de l'exprimer

◆ Les petits gestes qui renforcent les liens

Parfois, de petites attentions ont un grand impact.

Les gestes que j'apprécie recevoir

- ☐ Un message
- ☐ Une écoute attentive
- ☐ Un compliment
- ☐ Une aide concrète
- ☐ Un moment partagé
- ☐ Autre :

Les gestes que j'aime offrir

- ☐ Un message
- ☐ Une écoute attentive
- ☐ Un compliment
- ☐ Une aide concrète
- ☐ Un moment partagé
- ☐ Autre :

◆ Mon défi de la semaine

Choisis une journée où tu réaliseras plusieurs gestes de gentillesse.

Les gestes que je vais essayer

◆ Retour d'expérience

Les gestes réalisés

- ☐ ① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④ ☐ ⑤

Ce que cela m'a apporté

LIEN AVEC LE PASSEPORT ETUCARE

À reporter dans le Passeport — et la rubrique « Quand mes relations deviennent compliquées... »

Mes personnes ressources & mon kit

- ✓ Famille
- ✓ Amis
- ✓ Université
- ✓ Professionnels

VALIDER NON ESCALE - ATELIER 06

✎ CE QUE J'ENPORTE DE CETTE ÉTAPE

SOUVENIR - ESCALE 06 - SE RETROUVERA DANS MON PASSEPORT

CARNET DE BORD ETUCARE

[illegible]

VISA • EDUCARE

06

83 JUN 2026

— ATELIER 07 / 08



Prendre soin de mon sommeil

Vers un sommeil réparateur

OBJECTIF

Mieux comprendre les liens entre sommeil, bien-être et santé mentale, puis identifier les habitudes qui favorisent un sommeil réparateur.

Bien dormir, c'est recharger ses réserves pour la suite du voyage. On explore tes nuits et les réglages qui changent beaucoup.



◆ Mon sommeil et moi

Pense à une journée après une bonne nuit, puis après une mauvaise nuit.

Quand je dors bien, je remarque...

Dans mon corps

Dans mes émotions

Dans ma concentration

Dans mes relations

Quand je dors moins bien, je remarque...

◆ Ce qui favorise mon sommeil

Repense à une journée qui a précédé une bonne nuit. Qu'est-ce qui était différent ?

☐ Du temps à l'extérieur

☐ Bouger physiquement

☐ Limiter les écrans

☐ Être plus détendu·e

☐ Moins de caféine

☐ Moins d'alcool

☐ Une routine du soir

☐ Autre :

◆ Mes règles d'or du sommeil

Parmi les habitudes évoquées, lesquelles sont les plus importantes pour moi ?

- ☐ Limiter les écrans avant le coucher
- ☐ Réduire café et boissons énergisantes
- ☐ Activité physique en journée
- ☐ Activité relaxante le soir
- ☐ Respecter les signaux de sommeil
- ☐ Chambre propice au sommeil
- ☐ Réduire alcool et tabac le soir
- ☐ Autre : _____

Mes 3 règles d'or prioritaires

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

◆ Mon plan sommeil

La première petite action que je vais essayer

Quand vais-je la mettre en place ?

Ce qui pourrait m'aider à réussir

◆ Mon rituel du soir

Parmi ces activités, lesquelles m'aident à me détendre ?

- | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Lecture | ☐ Musique | ☐ Relaxation |
| ☐ Imagerie mentale | ☐ Respiration | ☐ Étirements |
| ☐ Douche | ☐ Écriture | |
| ☐ Autre : _____ | | |

Mon rituel idéal du soir

◆ Mon calendrier des moments satisfaisants

Pendant une semaine, note chaque soir trois moments agréables de ta journée.

JOUR	MES 3 MOMENTS SATISFAISANTS
Lun	
Mar	
Mer	
Jeu	
Ven	
Sam	
Dim	

📄 LIEN AVEC LE PASSEPORT ETUCARE

Mon kit — « Quand je dors mal... »

- ✓ Réduire les écrans
- ✓ Utiliser l'imagerie mentale
- ✓ Revoir mes règles d'or
- ✓ Faire une activité relaxante
- ✓ Réduire caféine et alcool

VALIDER MON ESCALE — ATELIER 07

🔗 CE QUE J'ENPORTE DE CETTE ÉTAPE

SOUVENIR - ESCALE 07 - SE RETROUVERA DANS MON PASSEPORT

VISA - ETUCARE
🔗

07

03 JUIN 2026



Construire la suite

Le chemin parcouru, et après

OBJECTIVE

Prendre conscience du chemin parcouru, identifier ce que je souhaite conserver et préparer la suite.

Chaque voyage en prépare un autre. On rassemble ce que tu as appris et on trace la route que tu veux continuer.

◆ Mon voyage ETUCARE

Repense à ton parcours depuis le premier atelier. Depuis le début du programme...

- ☒ Je comprends mieux mes émotions
 - ☐ Je prends davantage soin de moi
 - ☐ Je dors mieux
 - ☐ Je me sens plus serein·e
 - ☒ J'ai de nouvelles habitudes
 - ☐ Autre :
 - ☐ Je gère mieux mon stress
 - ☐ Je procrastine moins
 - ☐ Je me connais mieux
 - ☒ Je me sens plus confiant·e

Le changement dont je suis le·la plus fier·ère

◆ Ce qui m'a le plus aidé

L'outil le plus utile

L'activité la plus marquante

La prise de conscience la plus importante

◆ Ce qui est devenu plus naturel

Aujourd'hui, je fais plus naturellement...

- ☐ Prendre du recul sur mes pensées
- ☐ Gérer mon stress
- ☐ Demander du soutien
- ☐ Autre :
- ☐ Utiliser mes forces
- ☐ Faire des activités agréables
- ☐ M'organiser
- ☐ Prendre soin de mon sommeil

Une habitude que je souhaite continuer à développer

◆ Ce que le groupe m'a apporté

Une chose que les autres participants m'ont apportée

Ce que j'ai apprécié dans les échanges

◆ Dans quelques mois...

Imagine-toi dans deux ou trois mois ; tu as continué certaines pratiques ETUCARE.

Qu'est-ce qui est resté présent dans ton quotidien ?

Comment aimerais-tu te sentir ?

◆ Mes pratiques à poursuivre

Les trois pratiques que je veux absolument conserver

- ① *Cohérence cardiaque*
- ② *Marche active*
- ③ *Rituel du soir*

Ce qui m'aidera à les maintenir

◆ Une lettre à mon futur moi

Imagine que tu relises cette page dans six mois. Quel message aimerais-tu te transmettre ?

Cher moi, souviens-toi de ce que tu as appris ici.



◆ Ce que je retiens du programme

Si je ne devais garder qu'une seule chose d'ETUCARE, ce serait...



CLÔTURER LE VOYAGE

Le voyage continue.

Pendant ces huit ateliers, tu as exploré tes ressources et identifié ce qui contribue à ton équilibre. Le voyage se termine ici, mais ces ressources t'accompagnent désormais.

SIGNATURE DU VOYAGEUR

