

Carnet d'accompagnement

Le voyage ETUCARE



Guide de l'animateur — huit ateliers collectifs, un même fil rouge : donner du sens, expérimenter, transférer.

01

Faire le point

02

Me connaître

03

Organiser ma vie

04

Gérer mon stress

05

Mes émotions

06

Mes relations

07

Mon sommeil

08

Construire la suite

Pourquoi ce programme ?

Les études supérieures constituent une période de transition marquée par de nouvelles responsabilités, des exigences académiques, des changements de rythme de vie et parfois un éloignement des soutiens habituels. Ces expériences peuvent favoriser le développement personnel, mais elles peuvent aussi fragiliser l'équilibre psychologique.

Une proportion importante d'étudiants rapporte des symptômes de stress, d'anxiété, de dépression ou des difficultés de sommeil — pourtant beaucoup ne sollicitent pas d'aide, par manque de temps, par crainte du jugement, ou parce qu'ils ne savent pas vers qui se tourner.

ETUCARE s'inscrit dans une logique de prévention et de promotion de la santé mentale : il ne vise pas uniquement la réduction de la détresse, mais aide aussi les étudiants à repérer, expérimenter et renforcer les ressources qui soutiennent leur bien-être.

SELON L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

« La santé mentale correspond à un état de bien-être permettant à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler de manière productive et de contribuer à sa communauté. »

MESSAGE CENTRAL

Une personne peut présenter peu de symptômes tout en ayant un faible niveau de bien-être ; une personne confrontée à des difficultés peut conserver satisfaction, espoir et épanouissement. La santé mentale est un équilibre dynamique qui se construit et s'entretient au quotidien.

CE QUE CELA CHANGE POUR L'ANIMATEUR

Cette conception oriente toute la posture ETUCARE : l'atelier ne cherche pas à repérer qui va mal, mais à aider chacun — quel que soit son point de départ — à identifier et renforcer ses ressources. C'est ce qui rend le programme pertinent pour un groupe hétérogène, et ce qui justifie de ne jamais transformer une séance en évaluation de l'état psychologique des participants.

Ce que nous savons d'ETUCARE

ETUCARE combine modules numériques et huit ateliers collectifs, et repose sur plusieurs approches validées : thérapies cognitivo-comportementales, psychologie positive, compétences psychosociales, régulation émotionnelle, médecine du mode de vie, entretien motivationnel.

1 CE QUE MONTRE L'ÉVALUATION

Essai contrôlé randomisé comparant un groupe contrôle, un groupe « modules seuls » et un groupe « modules + ateliers ».



2 CE QUE LES PARTICIPANTS ONT RAPPORTÉ

Retours qualitatifs recueillis auprès des étudiants — ce qu'ils ont le plus apprécié.

Les exercices pratiques	Des outils réutilisables au quotidien
Les échanges avec les pairs	Les moments de réflexion personnelle

CE QUE CELA IMPLIQUE POUR L'ANIMATEUR

« L'animateur agit avant tout comme un facilitateur : créer un climat bienveillant, favoriser la participation, valoriser les expériences de chacun et accompagner les étudiants dans la découverte des outils proposés. »

Source : Theurel A. (2026). *Promouvoir la santé mentale des jeunes adultes : la régulation émotionnelle, le sommeil et l'engagement comme leviers clés d'une intervention numérique efficace*. Thèse de doctorat, Université Grenoble Alpes. · Martinie, M.-A., Theurel, A., Shankland, R. (in press). *An Online Intervention Aimed at Improving Student Mental Health and Emotional Regulation Increases Study Engagement and Decreases Academic Procrastination: The ETUCARE program*. *Social Psychology of Education*. · Theurel, A., Martinie, M. A., Fournier, A., Witt, A., Millot, I., & Shankland, R. (2026). *Emotion regulation and insomnia as candidate processes of change in a digital mental health intervention*. *Behaviour Research and Therapy*, 10.1016/j.brat.2026.105123

Les repères de l'animateur

L'animateur n'est pas un expert qui délivre une solution universelle. Il crée les conditions permettant aux participants d'explorer, d'expérimenter, d'échanger et d'apprendre les uns des autres.

L'ANIMATEUR...

- facilite les échanges et questionne
- reformule et aide à synthétiser
- valorise les expériences sans comparer
- favorise la participation sans forcer
- crée un climat sécurisant

L'ANIMATEUR NE...

- fait pas de psychothérapie
- pose pas de diagnostic
- interprète pas le vécu
- donne pas de conseil directif
- recherche pas la performance

ATTITUDES CLÉS

Écoute active

Curiosité

Bienveillance

Non-jugement

Authenticité

Respect de l'autonomie

CADRE DE SÉCURITÉ

Les ateliers sont des espaces de prévention, non des espaces de soin. La participation reste toujours libre. Si une situation dépasse le cadre de l'atelier, l'animateur accueille la parole, rappelle les limites de son rôle et mobilise les ressources locales de l'établissement.

■ À PERSONNALISER – coordonnées référent ETUCARE, service de santé étudiante, procédures d'urgence de l'établissement

Comment utiliser ce guide

ARTICULATION DES OUTILS

Module numérique	Apports et exercices — avant/entre les ateliers
-------------------------	--

Diaporama	Fil visuel et consignes collectives — pendant l'atelier
------------------	---

Guide animateur	Déroulé, posture, relances — avant, pendant, après
------------------------	--

Carnet de bord	Réflexion personnelle et traces — pendant et entre
-----------------------	--

Passeport	Progression et validation symbolique — clôture
------------------	--

ARCHITECTURE DE CHAQUE ATELIER

- ① Ouverture & identité
- ② Préparer la séance
- ③ Déroulé & brise-glace
- ④ Fiche(s) activité
- ⑤ Fondements scientifiques, vigilance & mission



DIAPORAMA PRÊT À L'EMPLOI

Chaque atelier dispose de son diaporama, signalé par cette pastille. Le support peut être adapté au groupe ; il ne constitue pas un script à lire.

Des repères scientifiques pour mieux comprendre ce que l'on anime

Chaque atelier ETUCARE est accompagné de deux niveaux de lecture complémentaires.

① LA FICHE PRATIQUE

La feuille de route de l'animateur : elle précise les objectifs, le matériel, le déroulement des activités, les consignes, les questions de relance et les points de vigilance.

② LES CLÉS POUR COMPRENDRE

À la suite de la fiche, cette rubrique présente de manière accessible les principaux modèles et mécanismes psychologiques sur lesquels repose l'atelier, et explicite pourquoi les activités proposées peuvent être utiles.

L'objectif n'est pas de faire de l'animateur un expert de chaque thématique, mais de lui donner suffisamment de repères pour comprendre ce qu'il propose, donner du sens aux activités et accompagner les échanges avec justesse.

CES PAGES NE SONT PAS UN COURS

Elles n'ont pas vocation à être présentées intégralement aux étudiants ni à transformer les ateliers en séances de psychoéducation descendante. Les modules numériques restent le principal support de transmission des connaissances et proposent des contenus psychoéducatifs plus approfondis. Les ateliers privilégient quant à eux l'expérimentation, la réflexion, les échanges, la mise en pratique et le soutien entre pairs.

Les fondements scientifiques sont donc avant tout des ressources pour l'animateur : il peut s'y référer pour préparer sa séance, mieux comprendre les activités ou disposer de quelques repères pour répondre aux questions des étudiants.

LE CADRE DU PROGRAMME

ETUCARE est un programme de promotion de la santé mentale et de développement des compétences psychosociales. L'animateur accompagne l'exploration et facilite les apprentissages ; il ne réalise ni psychothérapie, ni diagnostic, ni interprétation clinique. Lorsqu'une situation dépasse le cadre de l'atelier, son rôle est d'accueillir la parole avec bienveillance et, si nécessaire, d'orienter l'étudiant vers les ressources appropriées.

Pourquoi ETUCARE est hybride

Deux modalités, un même parcours — et deux choses différentes à offrir.



UNE COMPLÉMENTARITÉ, PAS UNE REDONDANCE

Comprendre (numérique)	Expérimenter (atelier)
Découvrir	Mettre en pratique
Réfléchir individuellement	Réfléchir collectivement
Exercices personnels	Activités en groupe

À RETENIR

Les ateliers n'ont pas été créés pour remplacer les modules numériques, mais pour les **enrichir**. Les deux suivent les mêmes thématiques et poursuivent le même objectif : développer durablement les compétences en santé mentale.



01

ÉTAPE 01 • VISA N°1

Faire le point

Où suis-je, et où ai-je envie d'aller ?

« Vous possédez déjà de nombreux bagages avant même de commencer ce voyage. »



VISA 1

Préparer la séance

DURÉE

1h30

MODULE

1 - Santé mentale, on fait le point

VISA

Visa n°1 en fin d'atelier

CONVICTIONS À FAIRE ÉMERGER

Je ne suis pas seul

— les défis
étudiants sont
largement partagés.

J'ai déjà des

ressources — des
forces sur lesquelles
m'appuyer.

Le changement est

possible — comme
tout autre
apprentissage.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Conscience de soi

Ressources personnelles

Motivation au changement



MATÉRIEL ANIMATEUR

Vidéoprojecteur, support de
présentation, paperboard, feutres,
post-it



MATÉRIEL PARTICIPANTS

Passeport ETUCARE, Carnet de bord,
stylos



DIAPORAMA PRÊT À L'EMPLOI

Utiliser le diaporama pour introduire et guider cette séquence. Support adaptable ;
ce n'est pas un script à lire.

Le déroulé du voyage

- 1 10 min Bienvenue dans le voyage ETUCARE
- 2 20 min Faisons connaissance (brise-glace)
- 3 10 min Construisons notre cadre de voyage
- 4 25 min Santé mentale : on fait le point
- 5 20 min Mes bagages de départ
- 6 10 min J'ai déjà appris à changer
- 7 15 min Ma destination
- 8 5 min Clôture & mission n°1

BRISE-GLACE D'OUVERTURE — AU CHOIX

OPTION 1 • RÉFLEXIVE

« Mon truc pour prendre soin de moi »
— en binôme, 1 min chacun.

OPTION 2 • MOUVEMENT

Défis étudiants affichés dans la salle
— chacun se positionne, débrief rapide.

OPTION 3 • RAPIDE

Un mot pour résumer votre état
d'esprit du moment.

OPTION 4 • DISTANCIEL

Nuage de mots Wooclap : « qu'est-ce
qui vous a donné envie de participer ?
»

1· Bienvenue dans le voyage ETUCARE

10 min

Objectifs : accueillir, présenter le programme, donner du sens au parcours.

🗣️ À DIRE

« Bienvenue dans ETUCARE. Nous allons explorer ensemble différentes ressources qui permettent de prendre soin de sa santé mentale. Ces ateliers ne sont ni des cours, ni une thérapie. »

👉 À FAIRE

Accueillir chacun individuellement, puis présenter les 8 ateliers, le fonctionnement hybride et les 8 étapes du voyage.

📅 CARNET / PASSEPORT

Présentation des 8 visas à venir dans le Passeport ETUCARE.

3· Construisons notre cadre de voyage

10 min

Objectifs : sécurité psychologique, engagement du groupe.

🗣️ À DIRE

« De quoi avons-nous besoin pour que chacun puisse participer dans de bonnes conditions ? »

👉 À FAIRE

Recueillir les propositions au paperboard ; faire émerger confidentialité, respect, écoute, non-jugement, droit de ne pas répondre, expression en « je ».

« Chacun est libre de partager ce qu'il souhaite ; chacun est expert de son propre fonctionnement. »

4· Santé mentale : on fait le point

25 min

Objectifs : faire évoluer les représentations, présenter le modèle ETUCARE.

🗣️ À DIRE

« Quand vous entendez les mots "santé mentale", à quoi pensez-vous ? »

👉 À FAIRE

Recueil oral / post-it / Wooclap, puis apport : deux dimensions complémentaires (souffrance / bien-être), modèle de la balance défis ↔ ressources.

💡 MESSAGE CLÉ

La santé mentale évolue tout au long de la vie, selon les défis et les ressources disponibles.

🔄 ADAPTATIONS

Groupe timide : commencer par un tour de table écrit avant l'oral. Groupe distanciel : passer le cadre en sondage anonyme.

🚩 VIGILANCE

Ne pas imposer le cadre : le faire émerger du groupe renforce l'adhésion. Rester factuel sur la santé mentale, sans registre clinique.

🔗 RENVOIS

Diaporama : diapositives d'ouverture + double continuum · Passeport : page « Mon identité de voyageur ».

Identifier ses ressources actuelles et faire le lien avec les six dimensions du tableau de bord.

À DIRE

« Prenez deux post-it : sur l'un, un défi étudiant actuel ; sur l'autre, une ressource déjà utilisée pour y faire face. »

À FAIRE

Distribuer les post-it, 3 min d'écriture individuelle, puis animer la mise en commun collective au paperboard.

QUESTIONS DE RELANCE

- Quelles dimensions vous semblent déjà solides ?
- Lesquelles aimeriez-vous voir progresser ?

DANS LE CARNET DE BORD

Tableau de bord, échelle 0-10 : mon regard sur ce que je vis · ma relation à moi-même · ma façon d'organiser ma vie · ma façon de réagir · mes relations aux autres · mes habitudes de vie.

« Vous possédez déjà de nombreux bagages avant même de commencer ce voyage. »

DÉBRIEFING — APRÈS « MA DESTINATION »

RECUEILLIR

Qu'avez-vous observé ou compris ?

RELIER

À quoi cela fait-il écho dans votre quotidien ?

ANCERER

Qu'aimeriez-vous essayer cette semaine ?

LE FIL CONDUCTEUR

Le tableau de bord n'est pas un test : il sert à rendre visible ce dont l'étudiant dispose déjà, avant d'aborder ce qu'il souhaite développer.

6· J'ai déjà appris à changer

10 min

Objectifs : sentiment d'efficacité personnelle, espoir.

🗨️ À DIRE

« Pensez à quelque chose que vous avez appris : conduire, cuisiner, un sport, une langue, réussir un examen... »

👉 À FAIRE

Tour de table rapide, un exemple par personne, noté au paperboard.

💡 QUESTIONS

Qu'est-ce qui vous a aidé ? Quelles ressources avez-vous mobilisées ? (pratique, répétition, persévérance, soutien)

📖 CARNET / PASSEPORT

Une compétence que j'ai déjà réussi à développer.

7· Ma destination

15 min

Objectifs : développer la motivation, identifier un futur souhaité.

🗨️ À DIRE

« Imaginez que nous sommes dans trois mois. ETUCARE est terminé, il vous a apporté ce dont vous aviez besoin. »

👉 À FAIRE

Temps d'écriture individuelle dans le Passeport, puis partage volontaire.

💡 RELANCE

Qu'est-ce qui a changé dans votre quotidien ? Comment vous sentez-vous ? Que remarquent les autres ?

📖 PASSEPORT

Passeport — page « Ma destination » : de quoi êtes-vous fier ?

8· Clôture

5 min

Objectifs : ancrer les apprentissages, lancer la mission de voyage.

🗨️ À DIRE

« Une chose utile que je retiens aujourd'hui. »

👉 À FAIRE

Tour de clôture rapide, puis remise du Visa n°1 et présentation de la mission de voyage n°1.

💡 RELANCE

Qu'aimeriez-vous observer chez vous d'ici le prochain atelier ?

📖 CARNET / PASSEPORT

Mission n°1 : repérer un défi, une ressource utilisée, un moment satisfaisant, un signe d'avancée.

« Les compétences psychologiques se développent exactement comme les autres compétences ; une destination claire nourrit la motivation à avancer. »

🔄 ADAPTATIONS

Groupe nombreux : partage en sous-groupes de 3 avant le tour collectif. Destination : partage volontaire seulement.

🚩 VIGILANCE

Une destination trop vague décourage — aider à la rendre concrète et personnelle, sans la corriger.

🔗 RENVOIS

Diaporama : diapositives de clôture · Passeport : « Ma destination » + tampon Visa n°1 · Carnet : mission n°1.

Pourquoi cet atelier ?

Avant de chercher à changer quelque chose, il est utile de comprendre où l'on en est. Or, lorsque nous rencontrons des difficultés, notre attention peut facilement se focaliser sur les symptômes, les problèmes ou ce qui ne fonctionne pas.

La santé mentale ne se résume pourtant pas à l'absence de difficultés psychologiques. Elle dépend aussi des ressources, compétences et facteurs de protection dont chacun dispose pour faire face aux défis du quotidien.

Ce premier atelier invite donc les étudiants à porter un regard plus global sur leur situation : quels défis rencontrent-ils aujourd'hui, mais aussi sur quelles ressources peuvent-ils déjà s'appuyer ?

CE QUE DIT LA RECHERCHE

🧠 1. Santé mentale et troubles psychologiques : deux dimensions différentes

Le modèle dual-factor considère que bien-être et symptômes psychologiques ne constituent pas simplement les deux extrémités d'un même continuum. Une personne peut présenter :

- peu de symptômes mais également peu de bien-être ;
- certains symptômes tout en conservant des ressources et un bon niveau de fonctionnement ;
- simultanément une forte détresse et un faible niveau de bien-être.

Cette conception invite à ne pas penser la santé mentale de façon binaire – « aller bien » ou « aller mal » – mais à considérer simultanément les difficultés et les ressources.

📊 2. Un équilibre dynamique entre ressources et obstacles

Le Cosmos Mental®, développé par Psycom, utilise une métaphore spatiale pour représenter cet équilibre. Il distingue notamment :

RESSOURCES INTERNES

confiance en soi, gestion du stress, capacités émotionnelles...

RESSOURCES EXTERNES

soutien familial, amis, environnement favorable...

OBSTACLES INTERNES

perfectionnisme, anxiété, consommation de substances...

OBSTACLES EXTERNES

difficultés financières, logement, isolement...

La santé mentale évolue ainsi en fonction de ce que nous traversons et des ressources dont nous disposons pour y faire face.

Ce que dit la recherche (suite)

🌱 3. Des ressources qui peuvent protéger notre santé mentale

Le booklet identifie plusieurs ressources particulièrement importantes :

sommeil

activité physique

soutien social

compétences émotionnelles

capacité à demander de l'aide

sentiment d'efficacité personnelle

Ce sont précisément plusieurs des ressources que les étudiants vont apprendre à identifier et à développer tout au long d'ETUCARE.

🔬 Pourquoi ces activités ?

Mes bagages de départ Développe l'auto-observation et aide à prendre conscience des ressources déjà disponibles.

Le Cosmos Mental® Permet de visualiser l'interaction entre ressources et obstacles et de prendre du recul sur sa situation.

Identifier ses ressources Permet de déplacer l'attention de ce qui ne fonctionne pas uniquement vers ce qui peut également soutenir l'action, l'espoir et le sentiment d'efficacité.

LE FIL CONDUCTEUR DE L'ATELIER

Les trois activités suivent une même progression : observer sa situation sans la réduire à ses difficultés, visualiser l'équilibre entre ce qui pèse et ce qui soutient, puis nommer les ressources déjà disponibles. C'est ce déplacement du regard — des symptômes vers les ressources — qui rend possible la suite du parcours.

🎯 À retenir pour l'animation

- 1 La santé mentale fluctue.
- 2 Tout le monde possède déjà des ressources.
- 3 Il est normal de rencontrer des difficultés.
- 4 Demander de l'aide constitue une ressource.
- 5 L'objectif n'est pas d'être parfait, mais de développer progressivement ses ressources.

QUESTION FRÉQUENTE

« Je n'ai aucune force. »

La plupart des personnes sous-estiment leurs ressources ; certaines compétences paraissent si normales qu'on oublie qu'il s'agit de véritables forces.

🚩 VIGILANCE

Le thème « santé mentale » peut raviver un vécu sensible. Ne pas forcer la parole publique ; proposer un temps individuel si besoin.

🎯 MISSION DE VOYAGE N°1

Repérer cette semaine : un défi rencontré, une ressource utilisée, un moment satisfaisant, un signe d'avancée vers sa destination.



ÉTAPE 02 • VISA N°2

Mieux me connaître

Développer une vision plus complète et bienveillante de soi

Tampon
ETUCARE
Bon voyage

« Les forces sont des ressources déjà présentes en nous. »

VISA 2

Préparer la séance

DURÉE

1h30

MODULE

2 · Mieux me connaître

VISA

Visa n°2 en fin d'atelier

INTENTION PÉDAGOGIQUE

Mieux identifier ses qualités et ressources ; prendre conscience de ce qui est important pour soi.

Développer une vision moins centrée sur les difficultés ; apprendre à mobiliser volontairement ses forces.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Connaissance de soi

Identification des forces

Estime de soi



MATÉRIEL

Cartes des forces Scholavie ·
Passeport et Carnet de bord



CARNET DE BORD

Une fierté qui me ressemble · Mes
forces · Quand je suis à mon meilleur



DIAPORAMA PRÊT À L'EMPLOI

Support adaptable au groupe, pas un script à lire.

Le déroulé du voyage

- 1 15 min Retour sur la mission n°1
- 2 20 min L'interview des 50 ans
- 3 15 min Une fierté qui me ressemble
- 4 25 min Identifier mes forces (cartes Scholavie)
- 5 10 min Quand je suis à mon meilleur
- 6 15 min Cultiver mes forces
- 7 10 min Ce que je retiens & mission n°2

BRISE-GLACE D'OUVERTURE – AU CHOIX

OPTION 1 · RÉFLEXIVE

Une petite fierté récente – partage en binômes.

OPTION 2 · MOUVEMENT

Ligne des qualités : « j'identifie facilement » ↔ « j'ai du mal à les voir ».

OPTION 3 · RAPIDE

Un mot pour décrire une qualité que vous appréciez chez vous.

OPTION 4 · DISTANCIEL

Wooclap : « quelle qualité vous aide le plus au quotidien ? »

1 · Retour sur la mission n°1

15 min

 À DIRE

« Quel défi avez-vous rencontré ? Quelle ressource avez-vous utilisée ? »

 À FAIRE

Variante « détective » : interroger 2 personnes (défi, ressource, découverte).

 CARNET

Un mot-clé retenu de la mission n°1.

2 · L'interview des 50 ans

20 min

 À DIRE

« Qu'aimerais-tu le plus entendre à propos de la personne que tu es devenue à 50 ans ? » – binôme, 3 min chacun.

 À FAIRE

Variante speed-meeting (1 min, changement de partenaire).

 RELANCE

Qu'avez-vous ressenti à imaginer cette version future de vous ?

3 · Une fierté qui me ressemble

15 min

 À DIRE

« Pensez à un projet, une réussite ou une contribution qui vous a apporté de la satisfaction. »

 À FAIRE

Écriture individuelle 5 min, partage volontaire.

 CARNET

 Une fierté qui me ressemble – écriture individuelle.

« Nos aspirations révèlent souvent nos valeurs et nos forces. »

 ADAPTATIONS

Interview : allonger à 5 min si le groupe se connaît peu.
Fierté : élargir à « un moment où vous avez aidé quelqu'un ».

 VIGILANCE

Projection à 50 ans difficile pour certains – proposer « dans 5 ans » en repli.
Normaliser la difficulté à se valoriser.

 RENVOIS

Diaporama : diapositives de reprise · Carnet de bord : page « Une fierté qui me ressemble ».

3 Identifier mes forces

25 min

Cartes des forces Scholavie – reconnaître ce qui nous ressemble parmi ses ressources.

💡 À DIRE

« Parcourez les cartes, choisissez 3 forces qui vous ressemblent particulièrement. »

👉 À FAIRE

Étaler les cartes, laisser le tri individuel, puis organiser un partage en binômes suivi d'un débrief collectif.

💭 QUESTIONS DE RELANCE

- Quand utilisez-vous cette force ?
- Comment vous sentez-vous en l'utilisant ?

📖 DANS LE CARNET DE BORD

Page « Mes forces » – classer ses 3 forces principales (1 2 3).

« Les forces sont des ressources déjà présentes en nous. Plus nous les utilisons, plus elles deviennent accessibles. »

DÉBRIEFING

RECUEILLIR

Quelles forces avez-vous choisies ?

RELIER

Où les utilisez-vous déjà au quotidien ?

ANCERER

Laquelle aimeriez-vous cultiver davantage ?

LE FIL CONDUCTEUR

Les cartes des forces donnent un vocabulaire : nommer une qualité la rend mobilisable, là où « je suis comme ça » reste flou.

5. Quand je suis à mon meilleur

10 min

💡 À DIRE

« Repensez à un moment où vous vous êtes senti vivant, compétent, aligné, satisfait. »

👉 À FAIRE

Écriture individuelle 3 min.

📖 CARNET

Quelles forces étaient présentes ?

6. Cultiver mes forces

15 min

💡 À DIRE

« Choisissez une force que vous utiliserez davantage cette semaine. »

👉 À FAIRE

Choisir une force à utiliser davantage (ex. curiosité → découvrir un lieu). Post-it collectif.

💡 RELANCE

Quelle force ? Dans quelle activité ? Avec qui ?

7. Ce que je retiens

10 min

💡 À DIRE

« Un mot pour résumer ce que vous reprenez de cet atelier. »

💡 QUESTIONS

Ce qui m'a surpris · ce que je retiens · ce que je souhaite développer.

📖 CARNET

💡 Ce que je retiens de cet atelier — partage volontaire.

LE FIL CONDUCTEUR

Repérer ses moments de plein potentiel, choisir une force à cultiver, puis ancrer : la connaissance de soi devient une pratique.

🔄 ADAPTATIONS

Manque de temps : fusionner « à mon meilleur » et « cultiver mes forces » en une seule séquence.

🚩 VIGILANCE

Une force choisie trop ambitieuse décourage — viser une mise en pratique simple et réalisable.

🔗 RENVOIS

Diaporama : diapositives de clôture · Carnet de bord : « Ce que je retiens » + Mission n°2.

Pourquoi cet atelier ?

Mieux se connaître permet de faire des choix plus cohérents, de s'engager dans des projets qui ont du sens et de développer des relations plus satisfaisantes.

Cette question est particulièrement importante pendant les études supérieures, période où les étudiants construisent progressivement leurs aspirations, leurs valeurs, leurs besoins et leur identité.

L'objectif n'est donc pas de définir une fois pour toutes « qui je suis », mais d'aider chacun à développer une représentation plus complète, plus nuancée et plus positive de lui-même.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

🧠 1. Se connaître pour mieux s'orienter

La connaissance de soi consiste notamment à mieux identifier :

ses qualités

ses limites

ses besoins

ses valeurs

ses motivations

ses aspirations

Elle est associée dans le booklet à davantage de bien-être et d'estime de soi, à une meilleure cohérence des choix de vie et à une meilleure capacité à faire face aux difficultés.

💖 2. Image de soi et estime de soi

IMAGE DE SOI

la façon dont une personne se perçoit et se décrit.

ESTIME DE SOI

la valeur qu'elle s'accorde.

Une estime de soi équilibrée ne signifie pas se considérer comme meilleur que les autres. Elle consiste à reconnaître sa propre valeur tout en acceptant ses imperfections.

Chez les étudiants, elle peut notamment être influencée par la réussite académique, les comparaisons sociales, les relations, les réseaux sociaux et le regard d'autrui.

Ce que dit la recherche (suite)

💪 3. Identifier et utiliser ses forces

Dans l'approche de Peterson et Seligman, les forces de caractère correspondent à des manières habituelles de penser, ressentir et agir de façon constructive :

curiosité

persévérance

créativité

gentillesse

humour

gratitude

capacité d'apprentissage

Le booklet souligne que leur utilisation est associée au bien-être, à l'engagement, à la motivation et à la résilience.

L'enjeu n'est donc pas seulement de savoir quelles forces nous possédons : il est aussi d'apprendre à les mobiliser volontairement.

🧭 4. Besoins et valeurs : deux repères différents

LES BESOINS PSYCHOLOGIQUES

renseignent sur les conditions importantes pour notre équilibre :
appartenance, autonomie, sécurité,
reconnaissance, accomplissement, repos,
lien social...

LES VALEURS

correspondent à ce qui compte profondément pour nous. Contrairement à un objectif, une valeur n'est jamais définitivement « atteinte » : elle donne une direction.

🔍 Pourquoi ces activités ?

L'interview des 50 ans Favorise la projection positive et fait émerger ce qui compte réellement pour la personne.

Une fierté qui me ressemble Mobilise des souvenirs autobiographiques positifs pour faire apparaître compétences, ressources et forces déjà utilisées.

Les cartes forces Facilitent l'identification et la verbalisation de qualités parfois considérées comme ordinaires.

Le défi force Permet de passer de l'identification à l'utilisation volontaire d'une force dans une situation nouvelle.

🎯 À retenir pour l'animation

- 1 Chacun possède déjà des forces.
- 2 Les forces peuvent être développées et mobilisées.
- 3 Les besoins nous renseignent sur notre équilibre.
- 4 Les valeurs donnent une direction à nos actions.
- 5 L'objectif n'est pas de devenir quelqu'un d'autre, mais de mieux se connaître.

QUESTION FRÉQUENTE

« Je ne vois aucune qualité chez moi. »

Lorsque nous nous comparons beaucoup ou traversons une période difficile, il devient plus dur de reconnaître nos qualités. L'atelier vise justement à les redécouvrir progressivement.

🚩 VIGILANCE

Certains participants peinent à s'attribuer des forces – ne jamais forcer, proposer de partir de retours extérieurs (amis, famille).

🎯 MISSION DE VOYAGE N°2

Choisir une force, planifier une activité pour l'utiliser volontairement, observer les effets dans le carnet de bord.



03

ÉTAPE 03 • VISA N°3

Organiser ma vie

Comprendre et dépasser la procrastination

« Les choses importantes ne deviennent réelles que lorsque nous leur faisons une place dans notre quotidien. »

Tampon
ETUCARE
Bon voyage

VISA 3

Préparer la séance

DURÉE

1h30

MODULE

3 · Organiser ma vie

VISA

Visa n°3 en fin d'atelier

INTENTION PÉDAGOGIQUE

La procrastination apparaît souvent lorsqu'une tâche semble difficile, floue, ou que nous ne savons pas par où commencer, ou que nous sommes envahis par le stress. L'objectif est d'aider chacun à identifier ses propres leviers d'action.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Gestion du temps

Clarification des priorités

Auto-régulation

Résolution de problème



CARNET DE BORD

La procrastination et moi · Mes priorités · Mes solutions · Mon plan d'action



PASSEPORT

Kit de survie mentale – rubrique « Quand je procrastine... »



DIAPORAMA PRÊT À L'EMPLOI

Support adaptable au groupe, pas un script à lire.

Le déroulé du voyage

- 1 15 min Retour sur la mission n°2
- 2 10 min Se recentrer avant d'agir (pause attentionnelle)
- 3 20 min La procrastination et moi
- 4 15 min Urgent ou important ? (matrice)
- 5 15 min Explorer les solutions (mur de solutions)
- 6 15 min Mon plan d'action
- 7 10 min Ce que je retiens & mission n°3

BRISE-GLACE D'OUVERTURE – AU CHOIX

OPTION 1 • RÉFLEXIVE

« Mon excuse préférée » pour remettre à plus tard.

OPTION 2 • MOUVEMENT

« Je me reconnais si... » – les participants avancent selon les affirmations.

OPTION 3 • RAPIDE

Un mot pour décrire sa relation actuelle à l'organisation.

OPTION 4 • DISTANCIEL

Wooclap : « quelle est votre plus grande source de procrastination ? »

1· Retour sur la mission n°2

15 min

 À DIRE

« Quelle force avez-vous choisie ?
 Comment l'avez-vous utilisée ?
 Qu'avez-vous observé ? »

 MESSAGE CLÉ

Les forces sont utiles lorsqu'elles sont mises en action.

2· Se recentrer avant d'agir

10 min

 À FAIRE

Pause attentionnelle guidée (3-5 min) :
 ancrage corporel, respiration, présence.

« Il est difficile d'agir lorsque notre attention est dispersée. »

LE FIL CONDUCTEUR

Valoriser d'abord ce qui a été expérimenté, puis recentrer l'attention : on ne peut pas s'organiser dans la dispersion.



ADAPTATIONS

Groupe agité : allonger la pause attentionnelle à 5 min pour vraiment recentrer avant la suite.



VIGILANCE

Ne pas transformer le retour sur mission en séance de reproches si peu ont expérimenté.



RENOIS

Diaporama : diapositives d'ouverture · Carnet de bord : suivi de la force cultivée (mission n°2).

CE QUE L'ANIMATEUR OBSERVE

Le retour sur mission révèle souvent que les étudiants ont expérimenté sans s'en attribuer le mérite. Nommer ces micro-réussites — même partielles — nourrit le sentiment d'efficacité personnelle sur lequel repose tout l'atelier.

Comparer une situation d'évitement et une situation de passage à l'action réussie.

À DIRE

« Pensez à une situation récente où vous avez remis quelque chose à plus tard. » Puis : « Repensez à un moment où vous avez réussi à passer à l'action. »

À FAIRE

Deux temps d'écriture individuelle dans le carnet de bord, puis mise en commun sur les différences observées.

QUESTIONS DE RELANCE

Quelles différences observez-vous entre ces deux situations ?

DANS LE CARNET DE BORD

Page « La procrastination et moi » : ce que je devais faire, ce que j'ai pensé, ressenti, fait à la place — puis ce qui était différent la fois où j'ai réussi.

« Les tâches importantes construisent notre avenir. Les tâches urgentes occupent souvent notre présent. »

DÉBRIEFING

RECUEILLIR

Qu'avez-vous observé entre les deux situations ?

RELIER

Qu'est-ce qui a facilité le passage à l'action ?

ANCER

Quel premier petit pas pour votre tâche importante ?

LE FIL CONDUCTEUR

Comparer une situation d'évitement et une réussite fait apparaître les conditions concrètes du passage à l'action, propres à chacun.

4 · Urgent ou important ?

15 min

 À FAIRE

Slide matrice Urgent / Important ; les participants proposent des exemples.

 À DIRE

« Sur votre matrice, placez trois tâches actuelles selon leur urgence et leur importance. »

 QUESTION

Quelles sont les choses importantes pour vous actuellement ?

« Les tâches importantes construisent notre avenir ; les urgentes occupent notre présent. »

5 · Explorer les solutions

15 min

 À FAIRE

Brainstorming collectif → mur de solutions (organisation, soutien, environnement, motivation, découpage des tâches).

 À DIRE

« Quelles solutions concrètes pourraient vous aider à avancer sur cette tâche ? »

 CARNET DE BORD

 Mes solutions à la procrastination
— « Lorsque vous parvenez à avancer, qu'est-ce qui est différent ? »

 ADAPTATIONS

Groupe restreint : réaliser le mur de solutions en grand groupe plutôt qu'en sous-groupes.

 VIGILANCE

Éviter les solutions moralisatrices (« il suffit de... ») — privilégier des pistes concrètes et personnalisées.

 RENVOIS

Diaporama : matrice Urgent/ Important · Carnet de bord : mur de solutions.

6· Mon plan d'action

15 min

 À FAIRE

Carnet de bord page « Mon plan d'action » : une tâche importante, quand, où, avec quelles ressources, premier petit pas, comment saurai-je que j'avance.

 À DIRE

« Quel est votre premier petit pas, réalisable dans les 48 prochaines heures ? »

7· Ce que je retiens

10 min

 QUESTIONS

Ce qui m'a été utile · ce qui m'a surpris · ce que je souhaite essayer.

 CARNET

Une phrase de synthèse pour l'atelier « Organiser ma vie ».

LE FIL CONDUCTEUR

Formaliser un plan d'action réaliste et en tirer les apprentissages : l'atelier se referme sur un premier pas concret.

 ADAPTATIONS

Plan d'action trop ambitieux : recentrer sur un seul petit pas réalisable sous 48h.

 VIGILANCE

Ne pas culpabiliser un participant qui n'a pas de plan clair — la clarification peut se poursuivre après l'atelier.

 RENVOIS

Diaporama : diapositives de clôture · Carnet de bord : « Mon plan d'action » + Mission n°3.

Pourquoi cet atelier ?

La procrastination consiste à remettre à plus tard une tâche importante malgré les conséquences négatives que cela peut entraîner.

Elle procure souvent un soulagement immédiat, mais celui-ci est temporaire : les échéances se rapprochent, la pression augmente et peuvent apparaître stress, culpabilité, frustration et perte de confiance.

L'objectif n'est pas de « ne plus jamais procrastiner », mais de comprendre pourquoi nous remettons certaines choses à plus tard et d'expérimenter des stratégies facilitant le passage à l'action.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

1. La procrastination n'est pas simplement un problème d'organisation

Le booklet la présente avant tout comme un problème de **régulation émotionnelle**.

Une tâche provoque de l'ennui, de l'anxiété, du doute, de la frustration ou une peur de l'échec.



On évite la tâche.



L'inconfort diminue immédiatement.



Cet évitement est donc renforcé.



Mais la tâche demeure et la pression augmente.

La procrastination peut ainsi fonctionner comme une stratégie d'évitement émotionnel efficace à court terme, mais coûteuse à long terme.

2. Comprendre son propre cycle

Le booklet décrit un cycle fréquent :

Tâche → inconfort → prétextes → activité alternative → augmentation de la pression → conséquences négatives.

Comprendre son propre cycle permet de passer du jugement — « je suis paresseux » — à l'observation : « qu'est-ce qui se passe pour moi lorsque je repousse cette tâche ? »

Ce que dit la recherche (suite)

🎯 3. Perfectionnisme et motivation

Le perfectionnisme peut favoriser l'évitement lorsque la personne craint l'erreur, le jugement ou de ne pas atteindre ses standards.

La motivation, elle, n'est pas un état fixe. Elle fluctue notamment selon le sens donné à la tâche, les bénéfices attendus et l'énergie disponible.

Reconnecter une tâche à ses bénéfices à court et long terme peut donc contribuer au passage à l'action.

👤 4. Rendre l'action plus facile

Les stratégies comportementales proposées consistent notamment à :

prioriser

planifier

découper

préciser quand et où agir

Des objectifs concrets et de petites étapes réduisent le sentiment d'être dépassé.

Le booklet souligne également l'intérêt d'une attitude moins autocritique : se juger sévèrement après avoir procrastiné peut entretenir l'évitement plutôt que favoriser la reprise.

🔍 Pourquoi ces activités ?

La ligne de la procrastination Normalise une expérience très répandue et réduit le sentiment d'être seul.

Explorer son propre cycle Développe l'auto-observation.

Identifier ses propres solutions Favorise l'appropriation plutôt que l'application de conseils imposés.

Quoi / quand / où / comment Choisir une tâche importante et préciser ces quatre éléments mobilise le principe des intentions d'implémentation.

🎯 À retenir pour l'animation

- 1 Procrastiner n'est pas être paresseux.
- 2 Les émotions jouent un rôle central.
- 3 Le perfectionnisme peut favoriser l'évitement.
- 4 Il n'est pas toujours nécessaire d'attendre la motivation pour agir.
- 5 Les petits pas facilitent le démarrage.
- 6 L'auto-compassion aide davantage à reprendre l'action que l'autocritique.

QUESTION FRÉQUENTE

« *Je travaille mieux sous pression.* »

Cette croyance fréquente masque souvent le stress et l'anxiété générés par l'urgence — elle ne signifie pas que cette façon de fonctionner soit la plus soutenable.

🚩 VIGILANCE

Ne pas laisser le groupe glisser vers l'auto-critique ou la culpabilisation ; recentrer sur les mécanismes, pas sur le jugement de soi.

🎯 MISSION DE VOYAGE N°3

Choisir une tâche importante, la programmer dans son agenda, réaliser un premier pas, observer ce qui facilite le passage à l'action.



Passeport ETUCARE — Visa n°3 obtenu : *Organiser ma vie*



ÉTAPE 04 • VISA N°4

Gérer mon stress

Retrouver une marge de manœuvre face au stress

« Apprendre à gérer son stress, c'est apprendre à retrouver une marge de manœuvre. »

Tampon
ETUCARE
Bon voyage

VISA 4

Préparer la séance

DURÉE

1h30

MODULE

4 · Gérer mon stress

VISA

Visa n°4 en fin d'atelier

INTENTION PÉDAGOGIQUE

L'objectif n'est pas de supprimer le stress — réaction normale et utile — mais d'aider chacun à reconnaître ses signaux, distinguer le stress utile du stress qui freine, identifier ses ressources et expérimenter des techniques simples de régulation.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Conscience corporelle

Gestion du stress

Relaxation

Prévention de l'épuisement



CARNET DE BORD

Mon stress et moi · Mes signaux de stress · Mes stratégies ressources



PASSEPORT

Kit de survie mentale — rubrique « Quand je suis stressé... »



DIAPORAMA PRÊT À L'EMPLOI

Support adaptable au groupe, pas un script à lire.

Le déroulé du voyage

- 1 15 min Retour sur la mission n°3
- 2 10 min Se recentrer par la respiration
- 3 20 min Mon stress et moi
- 4 10 min Le stress utile et le stress qui déborde
- 5 20 min Mes stratégies de gestion du stress
- 6 20 min Expérimenter deux outils
- 7 10 min Ce que je retiens & mission n°4

BRISE-GLACE D'OUVERTURE — AU CHOIX

OPTION 1 · RÉFLEXIVE

« Ma météo intérieure » — quel temps ferait-il aujourd'hui ?

OPTION 2 · MOUVEMENT

Thermomètre du stress — se placer entre 0 et 10.

OPTION 3 · RAPIDE

Un mot pour décrire son niveau d'énergie aujourd'hui.

OPTION 4 · DISTANCIEL

Wooclap : « quel est votre principal facteur de stress ? »

1. Retour sur la mission n°3

15 min

À DIRE

« Quelle tâche importante avez-vous choisie ? Quel premier pas avez-vous réalisé ? »

À FAIRE

Tour de cercle rapide, une phrase par personne.

MESSAGE CLÉ

Le passage à l'action est souvent plus facile lorsque nous avançons par petits pas.

2. Se recentrer par la respiration

10 min

À DIRE

« Installez-vous confortablement, posez une main sur le ventre. »

À FAIRE

Respiration abdominale guidée.

RELANCE

Qu'avez-vous remarqué dans votre corps ?

LE FIL CONDUCTEUR

Reprendre la mission d'organisation puis se recentrer physiologiquement : on travaille le stress d'abord par le corps.

ADAPTATIONS

Groupe fatigué : allonger la respiration guidée à 5 min avant de reprendre.

VIGILANCE

Certaines personnes sont mal à l'aise avec les yeux fermés en groupe — proposer de les garder ouverts, regard bas.

RENVOIS

Diaporama : diapositives d'ouverture · Carnet de bord : suivi de la mission n°3.

Cohérence cardiaque, puis relaxation musculaire progressive (version 5 minutes).

💡 À DIRE

Présenter brièvement chaque outil, puis guider l'exercice pas à pas d'une voix posée.

👉 À FAIRE

Outil 1 : cohérence cardiaque guidée.
Outil 2 : relaxation musculaire — mains, épaules, visage, jambes.

💬 QUESTIONS DE RELANCE

- Comment vous sentez-vous ?
- Qu'avez-vous remarqué ?

📖 DANS LE CARNET DE BORD

Noter l'outil que l'on a envie de réutiliser dans « Ce que je retiens ».

« Une technique n'est utile que si elle vous convient et que vous l'utilisez réellement. »

DÉBRIEFING

RECUEILLIR

Quel outil vous a le plus parlé ?

RELIER

Dans quelles situations pourriez-vous l'utiliser ?

ANCER

Quand allez-vous le tester cette semaine ?

LE FIL CONDUCTEUR

Deux techniques sont proposées pour que chacun reparte avec celle qui lui convient : l'efficacité dépend de l'usage réel, pas de la méthode.

3· Mon stress et moi

20 min

 À DIRE

« Quelles sont les situations qui vous stressent le plus actuellement ? » — nuage de mots.

 À FAIRE

Recueil collectif au paperboard, regroupement par thèmes.

 CARNET DE BORD

 Mon stress et moi : ce qui me stresse le plus, signes dans le corps / pensées / émotions / comportements.

4· Stress utile et stress qui déborde

10 min

 À DIRE

« Quand le stress vous a-t-il déjà aidé à mieux performer ? »

 À FAIRE

Tableau à deux colonnes : stress utile / stress qui déborde.

« L'objectif n'est pas de supprimer le stress mais de retrouver un niveau compatible avec ce qui compte pour nous. »

LE FIL CONDUCTEUR

Nommer son propre stress, puis distinguer ce qui aide de ce qui déborde : le stress cesse d'être un bloc indifférencié.

 ADAPTATIONS

Groupe peu à l'aise à l'écrit : recueillir « mon stress et moi » à l'oral en sous-groupes de 3.

 VIGILANCE

Un stress très intense évoqué ici doit être accueilli sans minimiser — voir fiche vigilance en fin d'atelier.

 RENVOIS

Diaporama : diapositives « stress utile / stress qui déborde » · Carnet de bord : page « Mon stress et moi ».

5· Mes stratégies de gestion du stress

20 min

À FAIRE

Brainstorming : activité physique, respiration, musique, nature, discussion, humour, organisation, sommeil.

À DIRE

« Quelle stratégie utilisez-vous déjà sans vraiment y penser ? »

CARNET DE BORD

 Mes stratégies ressources — ce qui aide à les utiliser en situation de stress.

7· Ce que je retiens

10 min

QUESTIONS

Ce qui m'a été utile · ce qui m'a surpris · l'outil que j'ai envie de réutiliser.

« Une technique n'est utile que si vous l'utilisez réellement. »

LE FIL CONDUCTEUR

Inventorier ses stratégies existantes avant d'en ajouter : chacun repart avec l'outil qui lui convient, pas avec une méthode unique.

ADAPTATIONS

Peu de temps restant : limiter le brainstorming à 3 stratégies au lieu de 8.

VIGILANCE

Ne pas laisser une seule stratégie s'imposer comme « la bonne » — chacun trouve la sienne.

RENVOIS

Diaporama : diapositives de clôture · Carnet de bord : « Mes stratégies ressources » + Mission n°4.

Pourquoi cet atelier ?

Examens, charge de travail, orientation, difficultés financières, emploi, relations, autonomie : les sources de stress sont nombreuses dans la vie étudiante.

Mais le stress n'est pas en lui-même un problème. À certaines intensités, il contribue à l'adaptation, à la concentration et à la mobilisation.

Il devient davantage problématique lorsqu'il est trop intense, trop fréquent ou trop prolongé, notamment lorsque les possibilités de récupération deviennent insuffisantes.

L'atelier aide donc chacun à reconnaître son fonctionnement et à expérimenter différentes stratégies de régulation.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

⚡ 1. Le stress est un mécanisme normal d'adaptation

Lorsqu'une situation est perçue comme exigeante ou menaçante, l'organisme déclenche des réactions physiologiques et psychologiques qui le préparent à agir.

Cette réponse est normale, utile et nécessaire.

⚖️ 2. Ce n'est pas seulement la situation qui compte

Le modèle transactionnel présenté dans le booklet souligne l'importance de l'évaluation de la situation. Face à une difficulté, deux questions interviennent notamment :

Cette situation représente-t-elle une menace ?

Ai-je les ressources nécessaires pour y faire face ?

Deux personnes confrontées à la même situation peuvent donc ressentir des niveaux de stress très différents.

CE QUE L'ANIMATEUR EN FAIT

Ces deux premières clés changent la question posée au groupe : il ne s'agit pas de savoir « qui est le plus stressé », mais de comprendre ce qui rend une situation stressante *pour soi*. C'est ce déplacement qui rend les stratégies de la suite appropriables — chacun régule à partir de sa propre évaluation, pas d'une norme commune.

Ce que dit la recherche (suite)

📅 3. Charge et récupération

Lorsque les stressseurs s'accumulent et que les périodes de récupération deviennent insuffisantes, l'organisme peut rester durablement en état d'alerte. Le stress peut alors se manifester sur plusieurs plans :

PHYSIQUE

tensions, fatigue, sommeil...

COGNITIF & ÉMOTIONNEL

inquiétudes, irritabilité, ruminations...

COMPORTEMENTAL

évitement, procrastination, retrait...

Le booklet insiste donc sur une idée essentielle : **prendre soin de sa récupération est aussi important que gérer ses stressseurs.**

🧰 4. Il n'existe pas une technique universelle

ETUCARE propose plusieurs familles de stratégies :

relaxation musculaire

respiration

pleine conscience

activités « recharge »

résolution de problèmes

L'objectif est d'expérimenter, puis d'identifier les outils qui correspondent à son propre fonctionnement.

🔍 Pourquoi ces activités ?

Identifier ses stressseurs Permet de distinguer court/long terme et contrôlable/incontrôlable.

Repérer ses symptômes Permet d'agir plus précocement.

Relaxation & respiration Agissent notamment sur les manifestations physiologiques.

Pleine conscience Entraîne le retour à l'expérience présente.

Activités recharge Rééquilibrent contraintes et récupération.

Résolution de problèmes Transforme un problème diffus en étapes plus concrètes.

🎯 À retenir pour l'animation

- 1 Le stress n'est pas l'ennemi.
- 2 Chacun possède ses propres stressseurs.
- 3 Le stress devient problématique lorsqu'il est trop intense ou prolongé.
- 4 La récupération est essentielle.
- 5 Il n'existe pas une stratégie universelle.
- 6 L'objectif est d'élargir sa boîte à outils et d'identifier ce qui fonctionne pour soi.

QUESTION FRÉQUENTE

« Les exercices de respiration ne fonctionnent pas sur moi. »

Certaines personnes préfèrent d'autres stratégies : activité physique, relaxation musculaire, nature, résolution de problème. L'important est de trouver l'outil qui convient.

🚩 VIGILANCE

Un stress très élevé ou chronique évoqué par un participant peut nécessiter une orientation au-delà du cadre de l'atelier – accueillir sans minimiser.

🎯 MISSION DE VOYAGE N°4

Pratiquer chaque jour une technique de relaxation au choix ; observer fréquence, facilité et effets.



Passeport ETUCARE — Visa n°4 obtenu : *Gérer mon stress*



ÉTAPE 05 • VISA N°5

J'apprivoise mes émotions

Reconnaître, comprendre et accueillir ce que je ressens

« Et si les émotions n'étaient pas des ennemies mais des alliées maladroites ? »

Tampon
ETUCARE
Bon voyage

VISA 5

Préparer la séance

DURÉE

1h30

MODULE

5 · Comprendre mes émotions

VISA

Visa n°5 en fin d'atelier

OBJECTIF GÉNÉRAL

Permettre d'identifier ses émotions, comprendre les messages qu'elles transmettent, prendre du recul sur les pensées automatiques, élargir le répertoire de régulation émotionnelle et développer l'acceptation émotionnelle.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Identifier ses émotions

Réguler les émotions

Pensée flexible

Écoute & partage



MATÉRIEL

Cartes émotions ETUCARE · cartes situations étudiantes · post-it, feutres, paperboard



PASSEPORT / CARNET

Carnet de bord « Ce que je retiens » · Visa 5 obtenu à la clôture



DIAPORAMA PRÊT À L'EMPLOI

Support adaptable au groupe, pas un script à lire.

Le déroulé du voyage

- 1 15 min Retour sur la mission n°4
- 2 20 min Le théâtre des émotions
- 3 20 min Les détectives des pensées
- 4 15 min L'arbre des émotions utiles
- 5 10 min Ce que je retiens & mission n°5

BRISE-GLACE D'OUVERTURE – AU CHOIX

OPTION 1 • RÉFLEXIVE

« La météo intérieure » – choisir une météo, expliquer en une phrase.

OPTION 2 • MOUVEMENT

Les coins émotionnels (joie, peur, colère, tristesse) – se déplacer selon l'émotion ressentie.

OPTION 3 • RAPIDE

Un mot pour nommer l'émotion la plus présente cette semaine.

OPTION 4 • DISTANCIEL

Wooclap : « quelle émotion revient le plus souvent dans vos journées ? »

LE FIL CONDUCTEUR

La séance progresse du partagé vers le personnel : d'abord les émotions de tous, puis les pensées de chacun.

Retour sur la mission n°4

15 min

 À DIRE

Cercle : « Qu'avez-vous testé ? Qu'avez-vous découvert sur votre stress ? »

Le théâtre des émotions

20 min

 À FAIRE

Cartes situations en petits groupes : « que pourrait ressentir une personne dans cette situation ? »

L'arbre des émotions utiles

15 min

 À FAIRE

Post-it sur un arbre affiché : « si cette émotion voulait vous transmettre un message, lequel serait-il ? »

« Et si les émotions n'étaient pas des ennemies mais des alliées maladroites ? »

CE QUE JE RETIENS (5 MIN)

Carnet de bord : « Aujourd'hui j'ai découvert que... » / « L'émotion que j'ai envie d'écouter davantage... »

LE FIL CONDUCTEUR

Passer du stress aux émotions : les cartes situations montrent que les émotions sont partagées, l'arbre leur donne une fonction.



ADAPTATIONS

Groupe timide : théâtre en binômes. Groupe nombreux : afficher l'arbre en 2 exemplaires.



VIGILANCE

Choisir des cartes situations neutres ; accueillir sans minimiser un message émotionnel qui renverrait à une souffrance réelle.



RENOIS

Diaporama : cartes situations + clôture · Carnet de bord : « Ce que je retiens » + Mission n°5.

Découvrir l'influence des pensées automatiques et développer la flexibilité cognitive.

À DIRE

« Mon enseignant ne répond pas à mon mail. » Quelles pensées peuvent apparaître ?

À FAIRE

Recueillir les pensées, distribuer les styles de pensée (Nostradamus, Catastrophe, Filtre, Généralisation, Tout ou rien) à associer en groupe.

QUESTIONS DE RELANCE

Quelle autre interprétation pourrait exister ?

DANS LE CARNET DE BORD

Noter une pensée automatique personnelle et son style associé.

« Une même situation peut générer plusieurs émotions, selon nos interprétations. »

DÉBRIEFING

RECUEILLIR

Qu'est-ce qui vous a surpris ?

RELIER

Reconnaissez-vous ce style de pensée chez vous ?

ANCER

Quelle autre interprétation essayer la prochaine fois ?

LE FIL CONDUCTEUR

Repérer un style de pensée automatique permet de reprendre du choix : l'interprétation devient une hypothèse parmi d'autres.

Pourquoi cet atelier ?

Nous avons parfois tendance à considérer certaines émotions comme des problèmes qu'il faudrait supprimer.

Pourtant, les émotions remplissent des fonctions essentielles : elles nous informent, nous protègent, nous orientent et participent à nos relations avec les autres.

L'objectif n'est donc pas de contrôler ou supprimer ses émotions, mais d'apprendre à les reconnaître, les comprendre et y répondre de manière plus adaptée.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

🧠 1. Une émotion est un signal

Chaque émotion peut transmettre une information :

peur → danger potentiel

colère → besoin non respecté

tristesse → perte

joie → satisfaction d'un besoin

Le booklet propose donc de parler davantage d'émotions **agréables ou désagréables** que d'émotions positives ou négatives.

🔗 2. Pensées, émotions et comportements interagissent

Le module utilise le modèle cognitivo-comportemental :

Situation



Pensées



Émotions



Comportements

Notre interprétation d'une situation influence ainsi notre expérience émotionnelle et nos comportements.

CE QUE L'ANIMATEUR EN FAIT

Ces deux clés déplacent la question du groupe : il ne s'agit plus de savoir comment faire taire une émotion, mais d'écouter ce qu'elle signale. C'est ce renversement — l'émotion comme information plutôt que comme problème — qui rend acceptable le travail sur les pensées de la page suivante.

Ce que dit la recherche (suite)

🧠 3. Certaines façons de penser amplifient la souffrance

Le booklet présente plusieurs styles de pensées automatiques :

catastrophisme

prédiction (« Nostradamus »)

filtre négatif

tout ou rien

étiquetage

généralisation

Les identifier permet de prendre de la distance et de développer une interprétation plus nuancée des situations.

🧠 4. Réguler ne signifie pas supprimer

Différentes stratégies peuvent être mobilisées face à une émotion. Le booklet distingue notamment :

GÉNÉRALEMENT PLUS ADAPTATIVES

acceptation, réévaluation cognitive, recherche de soutien, résolution de problème

MOINS EFFICACES À LONG TERME

évitement, suppression

L'enjeu est donc de **diversifier et assouplir** ses réponses émotionnelles.

🔍 Pourquoi ces activités ?

Mood tracker Développer la conscience émotionnelle et repérer les déclencheurs.

Monitoring émotionnel Comprendre l'enchaînement situation-pensées-émotions-comportements-conséquences.

Réévaluation cognitive Construire des interprétations plus nuancées.

Savourer le moment présent Ramener volontairement l'attention vers l'expérience actuelle.

Moments satisfaisants Contrebalancer la tendance naturelle de l'attention à privilégier les informations négatives.

🎯 À retenir pour l'animation

- 1 Toutes les émotions sont légitimes.
- 2 Une émotion n'est pas une faiblesse.
- 3 Les émotions ont une fonction.
- 4 Ce sont parfois nos réponses aux émotions qui deviennent problématiques.
- 5 La régulation émotionnelle s'apprend.
- 6 Une bonne santé émotionnelle ne signifie pas être heureux en permanence.

QUESTION FRÉQUENTE

« Je voudrais arrêter de ressentir certaines émotions. »

Chercher à supprimer une émotion est souvent inefficace — elle a tendance à revenir. Apprendre à l'accueillir et à la comprendre est généralement plus aidant.

🚩 VIGILANCE

Les cartes situations peuvent raviver un vécu personnel douloureux — rester sur le registre général, ne jamais forcer le partage intime.

🎯 MISSION DE VOYAGE N°5 — AU CHOIX

Mood tracker (3 jours) · Moments satisfaisants (3/jour) · Challenge d'une pensée négative · Savourer le moment présent (5 min/jour).



ÉTAPE 06 • VISA N°6

Cultiver mes relations

La qualité de nos relations influence fortement notre santé mentale

« Les relations ne sont pas seulement quelque chose que nous recevons.
Elles sont aussi quelque chose que nous cultivons. »

Tampon
ETUCARE
Bon voyage

VISA 6

Préparer la séance

DURÉE

1h30

MODULE

6 · Relations épanouissantes

VISA

Visa n°6 en fin d'atelier

INTENTION PÉDAGOGIQUE

Les relations épanouissantes ne reposent pas uniquement sur la chance : elles se construisent en s'intéressant réellement à l'autre, en exprimant ses émotions, en communiquant sans jugement, en écoutant avec ouverture, en posant ses limites.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Écoute active

Empathie

Communication constructive

Affirmation de soi



CARNET DE BORD

Les relations qui me font du bien ·
Mon arbre des relations positives ·
Communiquer autrement · Mes 5
gestes altruistes



PASSEPORT

Kit de survie mentale – rubrique «
Quand mes relations deviennent
compliquées... »



DIAPORAMA PRÊT À L'EMPLOI

Support adaptable au groupe, pas un script à lire.

Le déroulé du voyage

- 1 15 min Retour sur la mission n°5
- 2 20 min Les relations qui me font du bien
- 3 10 min Pourquoi les malentendus apparaissent-ils ?
- 4 15 min Communiquer sans jugement (faits/interprétations/jugements)
- 5 20 min Exprimer ce que je ressens (modèle « Quand... j'interprète... je ressens... »)
- 6 10 min Les petits gestes qui nourrissent les relations
- 7 10 min Ce que je retiens & mission n°6



BRISE-GLACE D'OUVERTURE — AU CHOIX

OPTION 1 · RÉFLEXIVE

« Une personne qui compte » — qu'a-t-elle fait de particulier récemment ?

OPTION 2 · MOUVEMENT

« Les points communs » — circuler pour trouver des points communs entre participants.

OPTION 3 · HISTORIQUE

« Je te connais ? » en binôme — loto, métier rêvé, personne admirée.

OPTION 4 · DISTANCIEL

Wooclap : « quelle qualité appréciez-vous le plus chez vos proches ? »

Réorienter l'attention vers les relations positives et identifier les ingrédients d'une relation satisfaisante.

À DIRE

« Pensez à une personne avec qui vous entretenez une relation positive : quelles émotions, quelles pensées, quelles qualités observez-vous ? »

À FAIRE

Distribuer la page « Mon arbre des relations positives » du carnet de bord, laisser un temps d'écriture individuel.

QUESTIONS DE RELANCE

- Quelles qualités reviennent souvent ?
- Qu'est-ce qui rend une relation satisfaisante pour vous ?

DANS LE CARNET DE BORD

 Mon arbre des relations positives
— tronc : nom de la personne ;
branches : émotions, pensées, qualités, apports.

« Les relations qui nous font du bien possèdent souvent des caractéristiques communes. »

DÉBRIEFING

RECUEILLIR

Quelles qualités reviennent ?

RELIER

En quoi cela rejoint-il vos valeurs ?

ANCER

Quelle relation nourrir davantage cette semaine ?

LE FIL CONDUCTEUR

Partir d'une relation qui fonctionne déjà permet d'identifier les ingrédients transférables aux relations plus difficiles.

1· Retour sur la mission n°5

15 min

 À DIRE

« Quelles activités positives avez-vous réalisées ? Quels effets avez-vous observés ? »

3· Pourquoi les malentendus apparaissent-ils ?

10 min

 À FAIRE

Présentation rapide (vidéo TED-Ed suggérée). Message : nous réagissons aussi à nos interprétations.

4· Communiquer sans jugement

15 min

 À FAIRE

Distinguer faits / interprétations / jugements. Ex : « Tu es toujours en retard » → « tu es arrivé à 9h30 ».

« Les émotions agréables apparaissent souvent dans des activités qui nous relient aux autres. »

LE FIL CONDUCTEUR

Partir des relations qui font du bien avant d'aborder les malentendus : on installe le positif avant de travailler la difficulté.



ADAPTATIONS

Peu de mission réalisée : élargir à « une émotion agréable récente ». Sans vidéo : lecture d'exemples au diaporama.



VIGILANCE

Rester général sur les relations au démarrage. Exemples faits/jugements toujours neutres, jamais un conflit réel du groupe.



RENOIS

Diaporama : ouverture + vidéo malentendus · Carnet de bord : suivi de la mission n°5.

5. *Exprimer ce que je ressens*

20 min

 À FAIRE

Modèle « Quand... (fait) → j'interprète que... → je ressens... ». Exercice en binômes sur un conflit réel, avec reformulation.

 RELANCE

Qu'est-ce qui était plus facile / plus difficile ?

6. *Petits gestes*

10 min

 À FAIRE

Brainstorming : remercier, féliciter, prendre des nouvelles, proposer son aide, écouter.

 RELANCE

Lequel avez-vous déjà fait cette semaine ?

7. *Ce que je retiens*

10 min

 À DIRE

« Un mot pour résumer ce que vous retenez. »

 CARNET

 Ce qui m'a surpris · ce qui m'a été utile · ce que j'aimerais essayer.

LE FIL CONDUCTEUR

Exprimer son ressenti sans jugement, puis identifier les petits gestes du quotidien : la communication devient une compétence concrète.



ADAPTATIONS

Binômes mal assortis : autoriser un participant à observer plutôt qu'à pratiquer l'exercice « Quand... je ressens... ».



VIGILANCE

Utiliser un conflit fictif ou ancien plutôt qu'une tension actuelle entre deux participants du groupe.



RENOIS

Diaporama : diapositives de clôture · Carnet de bord : « Ce que je retiens » + Mission n°6.

Pourquoi cet atelier ?

La qualité des relations constitue un déterminant important de la santé mentale et du bien-être.

La période étudiante implique souvent de construire de nouveaux liens, s'intégrer à de nouveaux groupes, travailler avec d'autres personnes, gérer des désaccords et développer son autonomie relationnelle.

Cet atelier travaille trois dimensions : la confiance dans les interactions, la communication et la qualité des liens entretenus avec les autres.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

1. Se sentir relié aux autres constitue un besoin fondamental

Dans la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan, le sentiment d'appartenance constitue l'un des besoins psychologiques fondamentaux.

Nous avons notamment besoin de nous sentir connectés, acceptés et appartenir à un groupe.

2. Le soutien social constitue une ressource

Le booklet présente le soutien social comme un facteur de protection face aux difficultés et au stress. Et surtout :

Ce n'est pas nécessairement le nombre de relations qui compte, mais leur qualité.

3. L'évitement peut entretenir l'anxiété sociale

La peur du jugement peut conduire à éviter les groupes, les prises de parole ou les situations nouvelles. Cet évitement réduit l'anxiété immédiatement mais peut contribuer à son maintien.

Le booklet présente donc le principe de **l'exposition graduée** : commencer par des situations accessibles, répéter l'expérience, puis augmenter progressivement la difficulté.

CE QUE L'ANIMATEUR EN FAIT

Ces trois clés justifient l'ordre de la séance : on part des relations qui fonctionnent déjà, parce qu'aborder d'emblée les liens difficiles active justement l'évitement décrit ici. Le groupe devient alors lui-même une situation d'exposition graduée — accessible, répétée, à difficulté progressive.

Ce que dit la recherche (suite)

4. Communiquer est une compétence

PASSIVITÉ

ne pas exprimer ses besoins

AGRESSIVITÉ

les exprimer au détriment d'autrui

ASSERTIVITÉ

exprimer clairement ses besoins tout en respectant ceux des autres

La Communication Non Violente est également présentée autour de quatre étapes :

Observation



Ressenti



Besoin



Demande

5. Une relation se construit aussi par l'écoute

Reformuler, poser des questions, faire preuve d'empathie, prendre en compte le non-verbal, éviter les jugements et les conseils prématurés sont autant de composantes de l'**écoute active**.

Le booklet aborde enfin la gratitude, la reconnaissance et les actes bienveillants comme moyens de nourrir les liens.

Pourquoi ces activités ?

Une interaction satisfaisante Aide à identifier ce qui nourrit concrètement les relations positives.

Communiquer sans jugement Entraîne à distinguer faits, interprétations et jugements.

Exprimer ses émotions Facilite la compréhension mutuelle.

Les actes bienveillants Permettent d'expérimenter concrètement des comportements favorisant la connexion aux autres.

CE QUE L'ANIMATEUR EN FAIT

L'assertivité et l'écoute active ne se transmettent pas par explication : elles se pratiquent. Les exercices en binômes de la séance servent précisément à faire éprouver l'écart entre dire ce que l'on observe et dire ce que l'on juge.

À retenir pour l'animation

- 1 Les relations constituent une ressource importante pour la santé mentale.
- 2 La qualité compte davantage que la quantité.
- 3 Communiquer et écouter sont des compétences qui s'apprennent.
- 4 L'assertivité n'est ni passivité ni agressivité.
- 5 Les relations satisfaisantes se construisent et s'entretiennent.

QUESTION FRÉQUENTE

« Je préfère rester seul. »

Avoir besoin de temps seul est normal.

La question n'est pas la quantité de relations, mais d'avoir quelques relations satisfaisantes lorsqu'on en a besoin.

■ VIGILANCE

L'anxiété sociale ou l'isolement peuvent être sensibles à évoquer publiquement – proposer toujours une alternative individuelle.

MISSION DE VOYAGE N°6

Choisir une journée, réaliser 5 gestes altruistes envers des personnes inhabituelles ; observer la réaction, son ressenti, les effets.



Passport ETUCARE – Visa n°6 obtenu : *Cultiver mes relations*



ÉTAPE 07 • VISA N°7

Prendre soin de mon sommeil

Le sommeil n'est pas une perte de temps

« *Le sommeil constitue l'un des piliers fondamentaux de la santé mentale et du bien-être.* »

Tampon
ETUCARE
Bon voyage

VISA 7

*Préparer la séance***DURÉE**

1h30

MODULE

7 · Je dors bien

VISA

Visa n°7 en fin d'atelier

INTENTION PÉDAGOGIQUE

L'objectif n'est pas d'atteindre un sommeil parfait, mais d'aider chacun à mieux comprendre ses besoins de sommeil, observer ses effets sur le quotidien, identifier ce qui le favorise ou le perturbe, et construire progressivement de meilleures habitudes.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Hygiène du sommeil

Auto-observation

Relaxation

Prévention de l'épuisement

**CARNET DE BORD**

Mon sommeil et moi · Effets du sommeil · Mes 10 règles d'or · Mon rituel du soir

**PASSEPORT**

Kit de survie mentale – rubrique « Quand je dors mal... »

**DIAPORAMA PRÊT À L'EMPLOI**

Support adaptable au groupe, pas un script à lire.

Le déroulé du voyage

- 1 15 min Retour sur la mission n°6
- 2 20 min Mon sommeil et moi
- 3 15 min Les effets du sommeil
- 4 15 min Qu'est-ce qui favorise ou perturbe mon sommeil ?
- 5 15 min Les 10 règles d'or du sommeil
- 6 10 min Construire mon rituel du soir
- 7 10 min Relaxation par imagerie
- 8 10 min Ce que je retiens & mission n°7

BRISE-GLACE D'OUVERTURE — AU CHOIX

OPTION 1 · PRÉSENCE

Mouvement de centrage et respiration, 3-5 min.

OPTION 2 · TROUVE

QUELQU'UN QUI...

Dort plus de 8h, se couche avant minuit, etc.

OPTION 3 · RÉFLEXIVE

« Si votre sommeil était un animal, lequel serait-il ? »

OPTION 4 · DISTANCIEL

Wooclap : « quel est votre principal obstacle au sommeil ? »

1 · Retour sur la mission n°6

15 min

 À DIRE

« Quels gestes altruistes avez-vous réalisés ? Qu'avez-vous observé ? »

MESSAGE

Les relations et les habitudes de vie sont deux ressources majeures de santé mentale.

2 · Mon sommeil et moi

20 min

 À DIRE

« Qu'est-ce que "bien dormir" signifie pour vous ? » (durée, récupération, qualité, énergie au réveil)

« Le meilleur indicateur : suis-je suffisamment reposé pour fonctionner dans ma journée ? »

LE FIL CONDUCTEUR

Reprendre le fil des relations pour ouvrir sur les habitudes de vie : ces deux séquences installent l'idée que le sommeil est une ressource, pas une contrainte.



ADAPTATIONS

Groupe qui dort peu par contrainte (travail, enfants) : élargir la question à « suis-je récupéré, même partiellement ? ».



VIGILANCE

Ne pas culpabiliser sur la durée de sommeil — les besoins varient selon les personnes.



RENOIS

Diaporama : diapositives d'ouverture · Carnet de bord : suivi de la mission n°6.

3· Les effets du sommeil

15 min

 À FAIRE

Carnet de bord : comparer pensées, émotions, énergie, comportements après une bonne nuit / une mauvaise nuit.

 À DIRE

« Repensez à une bonne nuit et à une mauvaise nuit récentes. »

« Le sommeil influence fortement notre humeur, notre stress et notre régulation émotionnelle. »

4· Favorise ou perturbe mon sommeil ?

15 min

 À FAIRE

Brainstorming à deux colonnes :  favorise /  perturbe — activité physique, lumière, écrans, caféine, stress, routines, alcool.

 CARNET

Ma colonne « perturbe » la plus longue — pourquoi ?

LE FIL CONDUCTEUR

Observer les effets concrets du sommeil sur ses journées, puis repérer ce qui le favorise ou le perturbe : on passe du constat aux leviers.

 ADAPTATIONS

Groupe peu loquace : démarrer la colonne « perturbe » avec 2-3 exemples déjà affichés.

 VIGILANCE

Ne pas transformer le sujet écrans/caféine en jugement moral — rester factuel sur les effets.

 RENVOIS

Diaporama : tableau favorise/perturbe · Carnet de bord : suite avec les 10 règles d'or.

Activité historique ETUCARE revisitée — auto-évaluation des habitudes de sommeil.

À DIRE

« Pour chaque règle : je le fais déjà ✓
/ parfois  / j'aimerais le mettre en
place . »

À FAIRE

Distribuer la page carnet de bord,
laisser l'auto-évaluation individuelle,
puis identifier les 3 habitudes
prioritaires à améliorer.

QUESTIONS DE RELANCE

Quelles sont vos 3 habitudes
prioritaires à améliorer ?

DANS LE CARNET DE BORD

 Mes 10 règles d'or — puis mon
rituel du soir (lecture, respiration,
étirements...).

« De petits changements peuvent produire de grands effets. »

DÉBRIEFING

RECUEILLIR

Quelles règles suivez-vous
déjà ?

RELIER

Quel effet cela a-t-il sur vos
journées ?

ANCERER

Quelle habitude tester cette
semaine ?

LE FIL CONDUCTEUR

L'auto-évaluation des dix règles évite les conseils génériques : chacun cible les deux ou trois habitudes réellement à sa portée.

6· Mon rituel du soir

10 min

 À DIRE

« Que pourriez-vous faire dans l'heure avant le coucher ? »
(lecture, respiration, musique calme, étirements)

7· Relaxation par imagerie

10 min

 À FAIRE

Visualisation guidée : un lieu calme, sécurisant, apaisant. Débrief : « quel mot résume cet état ? »

8· Ce que je retiens

10 min

 QUESTIONS

Ce qui m'a surpris ·
ce qui m'a été utile.

 CARNET

Ce qui m'a surpris ·
ce qui m'a été utile ·
ce que j'ai envie de mettre en place.

LE FIL CONDUCTEUR

Construire un rituel réaliste et expérimenter la relaxation : la séance se termine sur des gestes que l'étudiant peut réellement reproduire chez lui.



ADAPTATIONS

Peu de temps : ne garder que la relaxation par imagerie et sauter le rituel du soir en groupe (à faire seul).



VIGILANCE

La visualisation guidée peut être inconfortable pour certains — toujours proposer de garder les yeux ouverts.



RENOIS

Diaporama : script de relaxation guidée · Carnet de bord : « Ce que je retiens » + Mission n°7.

CE QUE L'ANIMATEUR OBSERVE

Le rituel du soir échoue souvent parce qu'il est trop ambitieux. Un seul geste, tenu trois soirs, vaut mieux qu'une routine complète abandonnée au bout d'une nuit — le dire explicitement évite le découragement.

Pourquoi cet atelier ?

Le sommeil joue un rôle majeur dans la santé physique, psychologique et cognitive.

Or la vie étudiante s'accompagne fréquemment d'horaires irréguliers, de couchers tardifs, de stress, d'examens et d'habitudes pouvant perturber le sommeil.

L'objectif de cet atelier est de permettre aux étudiants de comprendre leur sommeil, repérer ce qui le perturbe et identifier des changements réalistes permettant d'améliorer leur récupération.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

🌙 1. Dormir est un processus actif

Le sommeil n'est pas une perte de temps. Le booklet rappelle qu'il contribue notamment :

à la consolidation des apprentissages

à l'organisation des souvenirs

à la régulation des émotions

au fonctionnement immunitaire et métabolique

à différents processus de récupération cérébrale

Il participe donc directement à la concentration, la mémoire, la santé mentale et la gestion du stress.

🕒 2. Il n'existe pas un nombre d'heures universel

Les besoins de sommeil varient selon les individus. Le booklet invite donc à ne pas se focaliser exclusivement sur un chiffre, mais également à observer son fonctionnement pendant la journée :

énergie

vigilance

concentration

humeur

CE QUE L'ANIMATEUR EN FAIT

Ces deux clés servent à désamorcer la culpabilité qui entoure souvent le sommeil étudiant. Poser d'emblée que les besoins varient et que l'indicateur utile est le fonctionnement de la journée – et non un nombre d'heures – évite que la séance se transforme en liste de reproches.

Ce que dit la recherche (suite)

3. Le sommeil dépend aussi de nos habitudes

Les comportements quotidiens, les horaires, l'exposition aux écrans, le stress et les ruminations peuvent influencer le sommeil.

L'objectif n'est donc pas de chercher à « forcer » le sommeil, mais d'identifier progressivement les conditions qui le favorisent.

4. La relation que nous entretenons avec notre sommeil compte aussi

Certaines croyances peuvent augmenter l'anxiété :

« Si je dors mal cette nuit, demain sera forcément catastrophique. »

La peur de mal dormir peut elle-même devenir une source d'activation et contribuer à entretenir les difficultés.

L'enjeu est donc aussi de **réduire la pression autour du sommeil**.

Pourquoi ces activités ?

Les activités d'observation Permettent d'identifier ses habitudes et les facteurs associés à un sommeil plus ou moins satisfaisant.

Relaxation, méditation & journal des inquiétudes Les stratégies proposées dans le module permettent notamment de travailler sur l'activation et les ruminations.

L'élaboration d'un plan d'action Aide l'étudiant à sélectionner quelques changements concrets et réalistes, plutôt que de chercher à transformer simultanément toutes ses habitudes.

CE QUE L'ANIMATEUR EN FAIT

Ces deux clés changent la façon d'animer la fin de séance. Puisque le sommeil ne se force pas, l'animateur ne propose pas de « bonne méthode » mais aide chacun à repérer ses propres conditions favorables. Et parce que l'inquiétude autour du sommeil l'entretient, il veille à ne pas dramatiser : viser deux ou trois ajustements réalistes vaut mieux qu'un plan parfait qui ajouterait de la pression.

🎯 À retenir pour l'animation

- 1 Le sommeil est un processus biologique essentiel.
- 2 Les besoins varient d'une personne à l'autre.
- 3 Une mauvaise nuit ponctuelle n'est pas catastrophique.
- 4 Les habitudes quotidiennes peuvent influencer le sommeil.
- 5 Stress, ruminations et inquiétudes autour du sommeil peuvent entretenir les difficultés.
- 6 L'objectif n'est pas de dormir parfaitement, mais de reprendre progressivement du pouvoir sur ses habitudes.

QUESTION FRÉQUENTE

« Si je dors mal cette nuit, demain sera catastrophique. »

Cette croyance entretient l'anxiété liée au sommeil. Mieux vaut poursuivre ses activités normalement après une mauvaise nuit plutôt que de laisser l'insomnie prendre toute la place.

🚩 VIGILANCE

Des troubles du sommeil sévères ou persistants relèvent d'un accompagnement professionnel – l'atelier reste un espace de sensibilisation, pas de diagnostic.

🎯 MISSION DE VOYAGE N°7

Chaque soir, noter trois moments satisfaisants de la journée ; observer les émotions et effets sur l'endormissement et le moral.



Passeport ETUCARE – Visa n°7 obtenu : *Prendre soin de mon sommeil*



08

ÉTAPE 08 • VISA N°8

Construire la suite

Dernière étape du voyage ETUCARE

« Vous n'avez pas terminé un programme. Vous avez construit une boîte à outils qui pourra continuer à vous accompagner. »

Tampon
ETUCARE
Bon voyage

VISA 8

Préparer la séance

DURÉE

1h30

MODULE

8 • Je prends soin de moi

VISA

Visa de sortie

TROIS IDÉES FONDAMENTALES

1. Reconnaître —
prendre conscience
du chemin parcouru.

2. Consolider —
identifier ce qui
fonctionne déjà.

3. Projeter —
préparer la
poursuite des
changements.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Réflexivité

Auto-évaluation

Maintien des changements

Auto-efficacité



CARNET DE BORD

Mon voyage ETUCARE • Ce que je garde
• Mes découvertes • Mon plan de
continuité



PASSEPORT

Visa de sortie — seule séance où il se
complète entièrement



DIAPORAMA PRÊT À L'EMPLOI

Support adaptable au groupe, pas un script à lire.

Le déroulé du voyage

1	15 min	Retour sur la mission n°7
2	10 min	Pause de gratitude et de reconnaissance
3	20 min	Mon voyage ETUCARE
4	15 min	Notre carte des ressources (mind-map)
5	15 min	Ce qui a changé
6	10 min	Ce que je garde (cœur émotionnel de l'atelier)
7	10 min	Le rôle du groupe
8	15 min	Mon plan de continuité (2 prochains mois)
9	10 min	Mon engagement envers moi-même (visa de sortie)

BRISE-GLACE D'OUVERTURE – AU CHOIX

OPTION 1 · RÉFLEXIVE

Un mot pour résumer son voyage ETUCARE.

OPTION 2 · MOUVEMENT

Ligne du changement – peu ↔ beaucoup de changements remarqués.

OPTION 3 · SYMBOLIQUE

« L'objet que j'emporte » pour la suite du voyage.

OPTION 4 · DISTANCIEL

Wooclap : « quel atelier vous a le plus marqué ? »

LE FIL CONDUCTEUR

La dernière séance ne transmet rien de nouveau : elle consolide, valorise et prépare l'après-programme.

1· Retour sur la mission n°7

15 min

🗣️ À DIRE

« Qu'avez-vous observé avec les moments satisfaisants ? Souhaitez-vous poursuivre cette pratique ? »

👏 À FAIRE

Tour de cercle bref, une phrase par personne.

💡 MESSAGE

Les petites habitudes répétées peuvent produire de grands effets dans le temps.

2· Pause de gratitude et de reconnaissance

10 min

🗣️ À DIRE

« Fermez les yeux, respirez, laissez venir un souvenir marquant du programme. »

👏 À FAIRE

Version modernisée du script historique : ralentir, se reconnecter à soi.

« Prenez un moment pour reconnaître ce que vous avez déjà accompli durant ce programme. »

LE FIL CONDUCTEUR

Clore le parcours en reconnaissant d'abord ce qui a été accompli : le regard rétrospectif précède toujours la projection.

🔄 ADAPTATIONS

Groupe fatigué : réduire la pause de gratitude à 5 min, en musique de fond calme.

🚩 VIGILANCE

C'est une séance de clôture : accueillir aussi les émotions de fin de parcours, pas seulement le bilan.

🔗 RENVOIS

Diaporama : diapositives d'ouverture · Carnet de bord : suivi libre, sans mission imposée.

Revisiter chacun des sept visas obtenus, en cohérence avec le concept du Passeport.

À DIRE

« Pour chacun des visas – Faire le point, Mieux me connaître, Organiser ma vie, Gérer mon stress, Mes émotions, Mes relations, Mon sommeil – quel est l'apprentissage principal que vous retenez ? »

À FAIRE

Distribuer la double page « Mon voyage ETUCARE » du carnet de bord, temps d'écriture individuel visa par visa.

QUESTIONS DE RELANCE

Quel apprentissage vous a le plus servi au quotidien ?

DANS LE CARNET DE BORD

Un apprentissage principal noté pour chacun des 7 visas.

« Prenez un moment pour reconnaître ce que vous avez déjà accompli durant ce programme. »

DÉBRIEFING

RECUEILLIR

Qu'est-ce qui vous revient le plus ?

RELIER

Comment le groupe vous a-t-il aidé ?

ANCERER

Que gardez-vous pour la suite ?

LE FIL CONDUCTEUR

Revisiter les sept visas un par un transforme une impression diffuse de parcours en apprentissages nommés et réutilisables.

4 · *Notre carte des ressources*

15 min

 À FAIRE

Mind-map en sous-groupes, centre « Santé mentale », deux couleurs : ● compétences / ● ressources.

5 · *Ce qui a changé*

15 min

 QUESTIONS

Qu'est-ce qui a évolué ? Qu'est-ce qui a été le plus aidant ? Qu'est-ce qui est devenu plus naturel ? Partage en groupe.

 CARNET

Noter un changement observé par les autres.

LE FIL CONDUCTEUR

Cartographier collectivement les ressources acquises, puis nommer ce qui a changé : le groupe rend visible ce que chacun peine à voir seul.



ADAPTATIONS

Petit groupe : réaliser la mind-map en un seul grand groupe plutôt qu'en sous-groupes.



VIGILANCE

Un participant qui ne perçoit aucun changement mérite une écoute particulière, sans minimiser son ressenti.



RENOIS

Diaporama : mind-map projetée · Carnet de bord : « Mon voyage ETUCARE ».

6· Ce que je garde

10 min · cœur
émotionnel À DIRE

« Si vous ne deviez garder qu'une seule chose de ce programme, laquelle choisiriez-vous ? »

 CARNET

Une phrase pour résumer ce que j'emporte.

7· Le rôle du groupe

10 min

 À DIRE

« Dans quelle mesure le groupe vous a-t-il aidé ? » – option : cartes de remerciement anonymes.

 À FAIRE

Distribuer et lire quelques cartes à voix haute.

8· Mon plan de continuité

15 min

 À FAIRE

Écriture individuelle guidée par le carnet de bord.

 CARNET

« Mon plan pour les 2 prochains mois » : habitudes prioritaires, ressources, soutiens, rappels.

LE FIL CONDUCTEUR

Choisir ce que l'on garde, reconnaître le rôle du groupe, puis formaliser un plan tenable : le programme s'arrête, la pratique continue.



ADAPTATIONS

Groupe pudique : remplacer le partage oral par des cartes de remerciement écrites anonymes. Plan trop chargé : limiter à une habitude.



VIGILANCE

Séance de clôture : rester attentif aux émotions de fin de parcours. Normaliser l'idée de retours en arrière possibles.



RENOIS

Diaporama : remerciement + clôture finale · Carnet de bord : « Mon plan de continuité ».

Pourquoi cet atelier ?

Le changement ne s'arrête pas avec la dernière séance.

L'un des enjeux majeurs d'un programme de promotion de la santé est justement de permettre aux participants de maintenir dans leur quotidien les changements amorcés pendant l'intervention.

Ce dernier atelier permet donc de regarder le chemin parcouru, consolider les acquis, reconnaître les changements déjà réalisés et préparer l'après-ETUCARE.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

1. Le changement est un processus

Le booklet mobilise le modèle de Prochaska et DiClemente :



L'atelier 8 s'intéresse particulièrement au **maintien** : comment continuer lorsque l'accompagnement régulier s'arrête ?

2. « Je suis capable de continuer »

Le sentiment d'efficacité personnelle, issu des travaux de Bandura, désigne la croyance d'une personne dans sa capacité à réussir une action.

Prendre conscience des changements déjà réalisés et des obstacles déjà surmontés permet de renforcer ce sentiment. C'est pourquoi la dernière séance ne cherche pas uniquement à demander :

« Qu'avez-vous appris ? »

mais aussi : « Qu'avez-vous réussi à faire différemment ? »

CE QUE L'ANIMATEUR EN FAIT

Ces deux clés expliquent l'ordre de la séance : reconnaître d'abord ce qui a été accompli, avant toute projection. À ce stade, le risque n'est pas le manque de connaissances mais la disparition du cadre et du groupe — et c'est la conscience de ses propres réussites qui soutiendra la suite.

Ce que dit la recherche (suite)

3. Un retour en arrière n'annule pas le chemin parcouru

Le booklet rappelle que les rechutes ou retours aux anciennes habitudes font partie du processus de changement. **L'objectif n'est pas la perfection.**

Il s'agit de développer la capacité à repérer une difficulté, ajuster sa stratégie et reprendre sa trajectoire.

4. Miser sur de petits changements durables

Les habitudes se construisent grâce à la répétition. De petits comportements réalistes, répétés régulièrement, peuvent être plus faciles à maintenir que des changements massifs mais temporaires.

Reconnaître ses progrès nourrit également motivation, espoir, persévérance et satisfaction.

Pourquoi ces activités ?

Mon voyage ETUCARE Favorise la consolidation et l'intégration des apprentissages.

Notre carte des ressources Rend visibles les ressources mobilisables après le programme.

Ce qui a changé Permet de prendre conscience de sa progression et nourrit le sentiment d'efficacité personnelle.

Le rôle du groupe Valorise le soutien social vécu pendant le parcours.

Mon plan de continuité Transforme les intentions en actions concrètes.

Mon engagement envers moi-même Soutient l'engagement personnel et l'autodétermination.

CE QUE L'ANIMATEUR EN FAIT

Ces deux clés orientent le ton de la fin de séance. Dire explicitement qu'un retour aux anciennes habitudes fait partie du processus évite que la première difficulté soit vécue comme un échec définitif — c'est souvent là que l'abandon se décide. Et viser peu d'habitudes, précises et répétables, plutôt qu'un plan ambitieux : un plan de continuité tenable vaut mieux qu'une longue liste de bonnes intentions.

🎯 À retenir pour l'animation

- 1 L'objectif n'est pas de vérifier ce qui a été retenu.
- 2 Il s'agit de valoriser le chemin parcouru.
- 3 Chacun avance à son rythme.
- 4 Même de petits changements méritent d'être reconnus.
- 5 Les difficultés futures sont normales.
- 6 Un retour en arrière n'est pas un retour à zéro.
- 7 Les ressources développées pendant ETUCARE restent disponibles après la fin du programme.

QUESTION FRÉQUENTE

« J'ai peur de revenir à mes anciennes habitudes. »

Cette inquiétude est fréquente. Le maintien des changements passe souvent par des ajustements, des essais, et parfois quelques retours en arrière.

🚩 VIGILANCE

Séance de clôture : accueillir aussi les émotions de séparation du groupe, rester attentif à un participant qui exprimerait un mal-être en fin de parcours. Un participant qui ne perçoit aucun changement mérite une écoute particulière.

🌱 LA SUITE DU VOYAGE

Pas de mission interséance : choisir une pratique à poursuivre par soi-même, puis s'appuyer sur le plan de continuité pour les deux prochains mois.

FIN DU CARNET D'ACCOMPAGNEMENT

*« Le voyage ETUCARE s'achève aujourd'hui.
Prendre soin de vous continue demain. »*

Guide construit à partir des retours qualitatifs et
quantitatifs du programme de recherche ETUCARE
financé par l'resp de 2022 à 2024, ainsi que grâce au
soutien financier de l'ARS Bourgogne-Franche-Comté et
de la Fondation April.

