

PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

MON

# PASSEPORT ETUCARE



« Explorer mes ressources pour  
prendre soin de ma santé mentale »

VISA  
D'ENTRÉE  
ETUCARE

NOM

PRÉNOM

UNIVERSITÉ

DATE DE DÉPART



## Mon identité de voyageur



### MON VISA D'ENTRÉE

Pourquoi ai-je choisi de participer à ETUCARE ?

---

---

---



### MA DESTINATION

À la fin du programme, j'aimerais :

---

---

---



### CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI AUJOURD'HUI

- |                                                        |                                                  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Réussir mes études            | <input type="checkbox"/> Améliorer mes relations |
| <input type="checkbox"/> Prendre soin de ma santé      | <input type="checkbox"/> Mieux gérer mon stress  |
| <input type="checkbox"/> Trouver un meilleur équilibre | <input type="checkbox"/> Développer ma confiance |
| <input type="checkbox"/> Autre :                       |                                                  |

# Mon itinéraire ETUCARE

Huit escales pour prendre soin de ma santé mentale. À chaque atelier franchi, son visa.



## Faire le point

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_



## Mieux me connaître

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_



## Passer à l'action

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_



## Apprivoiser mon stress

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_



Chaque visa se tamponne à la fin de l'atelier correspondant — la collection se complète au fil du voyage.

# Mon itinéraire ETUCARE

La seconde moitié du voyage.



## Comprendre mes émotions

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_



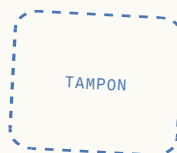
## Cultiver mes relations

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_



## Prendre soin de mon sommeil

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_



## Construire la suite

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_



Huit visas obtenus = un voyage accompli. Bon vent !



# Mes ressources de voyage

Les bagages que j'apporte déjà avec moi — avant même de partir.



## MES QUALITÉS

---



---



## MES COMPÉTENCES

---



---



## MES EXPÉRIENCES QUI M'ONT AIDÉ À GRANDIR

---



---



## MES SOUTIENS

---



---



## LES ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN

☐ Sport

☐ Musique

☐ Lecture

☐ Nature

☐ Créativité

☐ Relaxation

☐ Temps avec mes proches

☐ Autre

## ⊞ Mes personnes ressources

Aucun voyageur n'avance seul. Les personnes sur qui je peux compter.



FAMILLE

---

AMIS

---

UNIVERSITÉ

---

PROFESSIONNELS & CONTACTS UTILES

---

# 🎯 Mon tableau de bord



Je note où j'en suis, de 0 à 10, au début puis à la fin du programme.

| DÉBUT DU PROGRAMME |                  |        | FIN DU PROGRAMME |                  |        |
|--------------------|------------------|--------|------------------|------------------|--------|
| 📍                  | Bien-être        | ___/10 | 📍                | Bien-être        | ___/10 |
| 🌊                  | Stress           | ___/10 | 🌊                | Stress           | ___/10 |
| 🌙                  | Sommeil          | ___/10 | 🌙                | Sommeil          | ___/10 |
| ✦                  | Motivation       | ___/10 | ✦                | Motivation       | ___/10 |
| 🔗                  | Relations        | ___/10 | 🔗                | Relations        | ___/10 |
| 🎯                  | Équilibre de vie | ___/10 | 🎯                | Équilibre de vie | ___/10 |

📌 CE QUI A LE PLUS ÉVOLUÉ POUR MOI

---

---

---



# ✦ Mon kit de survie mentale

Les outils ETUCARE à garder sous la main, classés par situation.



## Quand je suis stressé·e...

- ☐ Cohérence cardiaque
- ☐ Relaxation musculaire
- ☐ Identifier les sources
- ☐ Pause récupération
- ☐ Demander du soutien
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



## Quand je procrastine...

- ☐ Découper la tâche
- ☐ Commencer 5 minutes
- ☐ Urgent / important
- ☐ Planifier dans l'agenda
- ☐ Un premier petit pas
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



## Quand une émotion difficile apparaît...

- |                                                            |                                                           |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Identifier l'émotion              | <input type="checkbox"/> Repérer mes pensées automatiques |
| <input type="checkbox"/> Chercher une autre interprétation | <input type="checkbox"/> Accepter l'émotion               |
| <input type="checkbox"/> Faire une activité agréable       | <input type="checkbox"/> Autre : _____                    |

## ✦ Mon kit de survie mentale



### Quand je manque de motivation...

- ☐ Repenser à mon futur souhaité
- ☐ Mobiliser mes forces
- ☐ Revenir à mes valeurs
- ☐ Faire un premier petit pas
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



### Quand mes relations se compliquent...

- ☐ Décrire les faits sans juger
- ☐ Identifier mes émotions
- ☐ Clarifier mes besoins
- ☐ Écouter le point de vue de l'autre
- ☐ Chercher du soutien
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_



### Quand je dors mal...

- |                                                            |                                                       |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Réduire les écrans                | <input type="checkbox"/> Utiliser l'imagerie mentale  |
| <input type="checkbox"/> Revoir mes règles d'or du sommeil | <input type="checkbox"/> Faire une activité relaxante |
| <input type="checkbox"/> Réduire caféine et alcool         | <input type="checkbox"/> Autre : _____                |

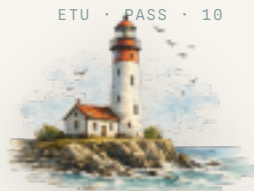


### MA NOTE À MOI-MÊME

« Quand j'en ai besoin, je relis cette page. »

## ⚠ Mes signaux d'alerte

Repérer tôt quand je vais moins bien — pour réagir avant que ça pèse trop.



Quand je vais moins bien, je remarque :

- |                                                   |                                                                    |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Je dors moins bien       | <input type="checkbox"/> Je rumine davantage                       |
| <input type="checkbox"/> Je procrastine davantage | <input type="checkbox"/> Je m'isole                                |
| <input type="checkbox"/> Je suis plus stressé·e   | <input type="checkbox"/> Je suis plus irritable                    |
| <input type="checkbox"/> Je mange moins bien      | <input type="checkbox"/> Je consomme plus d'alcool / de stimulants |
| <input type="checkbox"/> Autre : _____            |                                                                    |

Quand cela arrive, je peux m'appuyer sur :



MES RESSOURCES



MES PROCHES



MES OUTILS ETUCARE



MES CONTACTS UTILES

# ✦ Mon visa de sortie

Ce que je ramène de mon voyage ETUCARE.

CE QUE J'AI APPRIS SUR MOI

---

---

CE QUE JE GARDE

---

---

MES 3 HABITUDES PRIORITAIRES

1

---

2

---

3

---

MA PHRASE RESSOURCE

“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

”

MON ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME

Dans les prochaines semaines, je m'engage à :

---

SIGNATURE

DATE

---

---



*« Et toi,  
tu prends soin  
de toi ? »*

---

# ETUCARE

PROGRAMME DE PROMOTION  
DE LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE • ÉD. 2026



