JOURNAL
DE
bien-être



Identification

Nom et prénom:

Adresse :

N° étudiant

Téléphone :

E-mail :

Personnes à contacter en cas d'urgence (nom, relation, numéro de téléphone)

Introduction

LE BIEN-ÊTRE, *c'est...*

... notre capacité à vivre une vie équilibrée et satisfaisante en utilisant nos ressources physiques, mentales, spirituelles, sociales et matérielles. En utilisant ces ressources pour surmonter les défis de la vie quotidienne, on ressent plus de satisfaction et de contrôle sur notre vie.

LE JOURNAL *bien-être*

Ce journal est conçu pour vous aider à explorer et améliorer votre bien-être global. Il vous offre des outils et des stratégies pour mieux gérer le stress, développer une meilleure connaissance de vous-même, et élaborer votre plan d'autogestion du bien-être.

Comment utiliser le journal de bien-être ?

- Explorez les pages : Choisissez les sujets qui vous concernent ou vous intéressent.
- Apprenez et appliquez : Utilisez les conseils pour améliorer votre quotidien.
- Cherchez du soutien : Trouvez des ressources communautaires supplémentaires pour vous aider.

Objectif du journal

L'objectif du journal est d'accroître vos connaissances et compétences pour améliorer votre bien-être et de vous orienter vers des ressources de soutien. En somme, le journal bien-être est une ressource pratique pour quiconque souhaite vivre une vie plus équilibrée et satisfaisante.

Pourquoi le bien-être est-il important pour vous ?

- Impact sur la réussite : Un bon état de mieux-être a un impact direct sur votre réussite académique et personnelle. En prenant soin de votre bien-être, vous vous donnez les meilleures chances de réussir dans tous les aspects de votre vie.
- Connaissance de soi : En développant une meilleure connaissance de vous-même, vous pouvez identifier vos besoins, vos forces et vos domaines d'amélioration. Cela vous permet de prendre des décisions éclairées pour votre santé et votre bonheur.
- Plan d'autogestion du bien-être : Élaborer un plan d'autogestion vous aide à prendre des mesures proactives pour maintenir et améliorer votre bien-être. Cela inclut des pratiques régulières de soins personnels, de gestion du stress et de soutien social.

Utilisez ce journal pour documenter vos réflexions, suivre vos progrès et mettre en pratique les stratégies de mieux-être. Prenez le temps chaque jour ou chaque semaine de vous engager dans des activités qui soutiennent votre bien-être et observez les bénéfices que cela apporte à votre vie quotidienne.

Les ressources D'AIDE

LIGNE DE PRÉVENTION *du suicide*

Si vous ou une personne que vous connaissez présente des idées suicidaires, la ligne de prévention du suicide est disponible 24/7 pour vous. Elle offre un soutien émotionnel, des conseils et des interventions en cas de crise. Elle pourra vous diriger vers les ressources disponibles, au besoin.

1 866 APPELLE
1 866 277-3553

535353

suicide.ca

LIGNE *Info-Social*

Cette ligne offre un soutien psychosocial et des conseils, disponible 24/7. Cette ligne fournit des ressources et des orientations vers les services appropriés, au besoin.

#811, option 2

AUTRES LIGNES *de soutien*

Ligne de soutien en violence sexuelle

1 866 933-9007 infoaideviolencesexuelle.ca

Interligne (Communauté LGBTQIA2SP+)

1 888 505-1010 interligne.co

Dépendance (drogues | alcool | médicaments)

1 800 265-2626 aidedrogue.ca

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010 sosviolenceconjugale.ca

Ligne d'écoute d'espoir (personnes autochtones)

1 855 242-3310 espoirpourlemieuxetre.ca

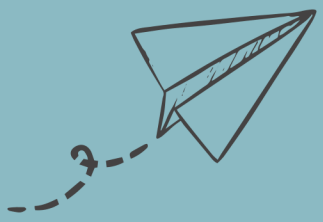
Espace mieux-être

1 888 417-2074 espacemieux-etre.ca



À propos de MOI





INFO personnelles

NOM:

SCOLARITÉ:

PRONOM:

MES CHOSES favorites

ARTISTE DE MUSIQUE:

STYLE MUSICAL:

RESTAURANT:

NOURRITURE:

BOISSON:

COULEUR:

FILM:

TÉLÉSÉRIE:

ÉVÉNEMENT:

Loisirs & INTÉRÊTS

LES SPORTS, CLUBS OU AUTRES ORGANISATIONS AUXQUELS J'APPARTIENS :

LOISIRS, CENTRES D'INTÉRÊTS OU ACTIVITÉS QUE J'APPRÉCIE :

MES atouts

MES 5 PLUS GRANDES QUALITÉS:

MES PLUS GRANDS TALENTS:

MES FORCES:

MOIS

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi D'HABITUDES

Boire 1,5 litre d'eau par jour	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MES objectifs

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

« L'ESTIME DE SOI EST UNE FLEUR À ARROSER CHAQUE JOUR PAR UNE PENSÉE, UNE PAROLE ET UN REGARD POSITIF ET BIENVEILLANT »

- JEAN GASTALDI

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😣 ☹️ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

« FAITES VOTRE PETIT PEU DE BIEN LÀ OÙ VOUS ÊTES; CE SONT CES PETITS MORCEAUX DE BIEN RÉUNIS QUI SUBMERGENT LE MONDE. »

- DESMOND TUTU

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😣 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

« IL FAUT TRÈS PEU DE CHOSES POUR MENER UNE VIE HEUREUSE; TOUT EST EN VOUS, DANS VOTRE FAÇON DE PENSER.»

- MARCUS AURELIUS

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

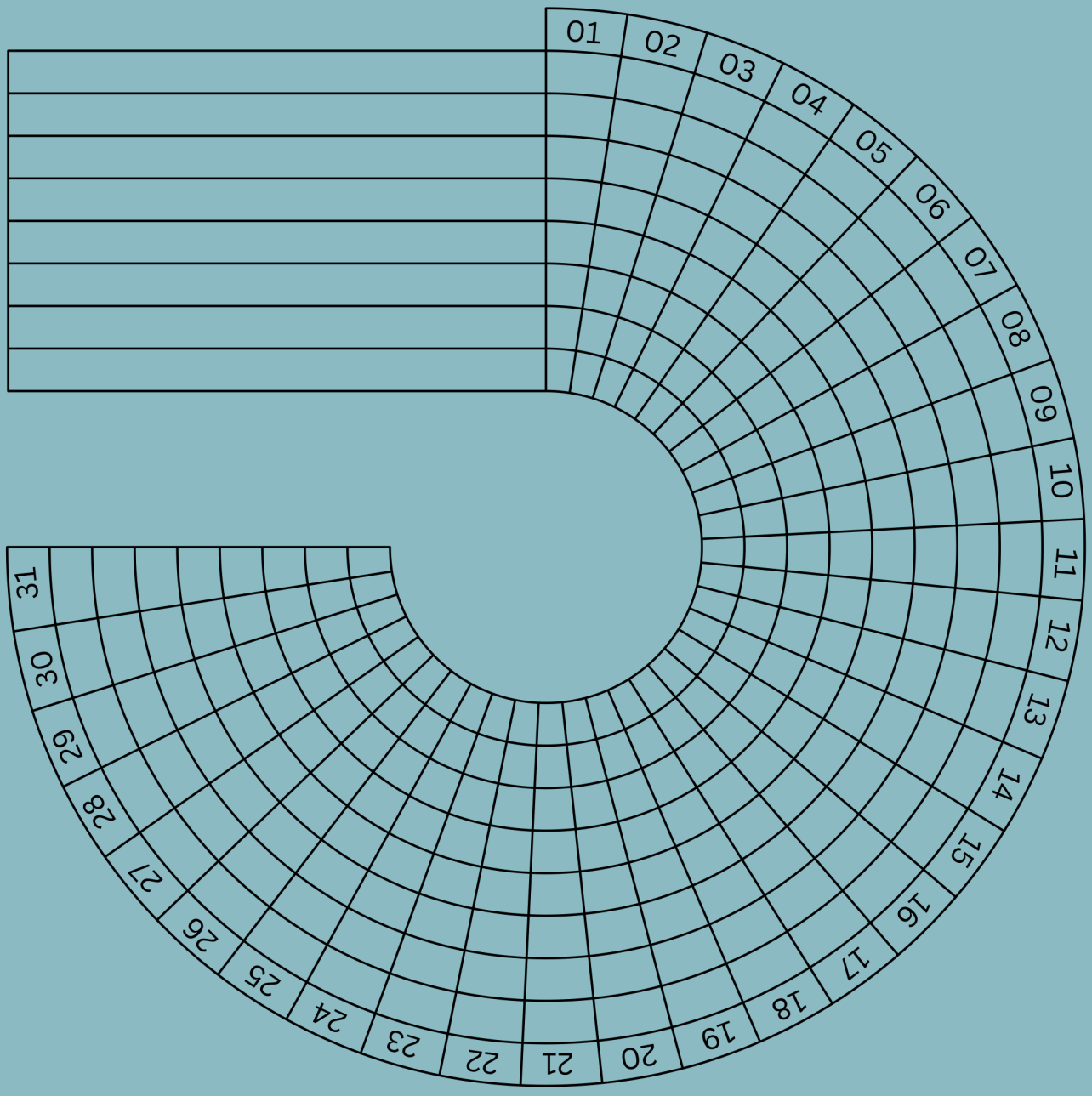
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

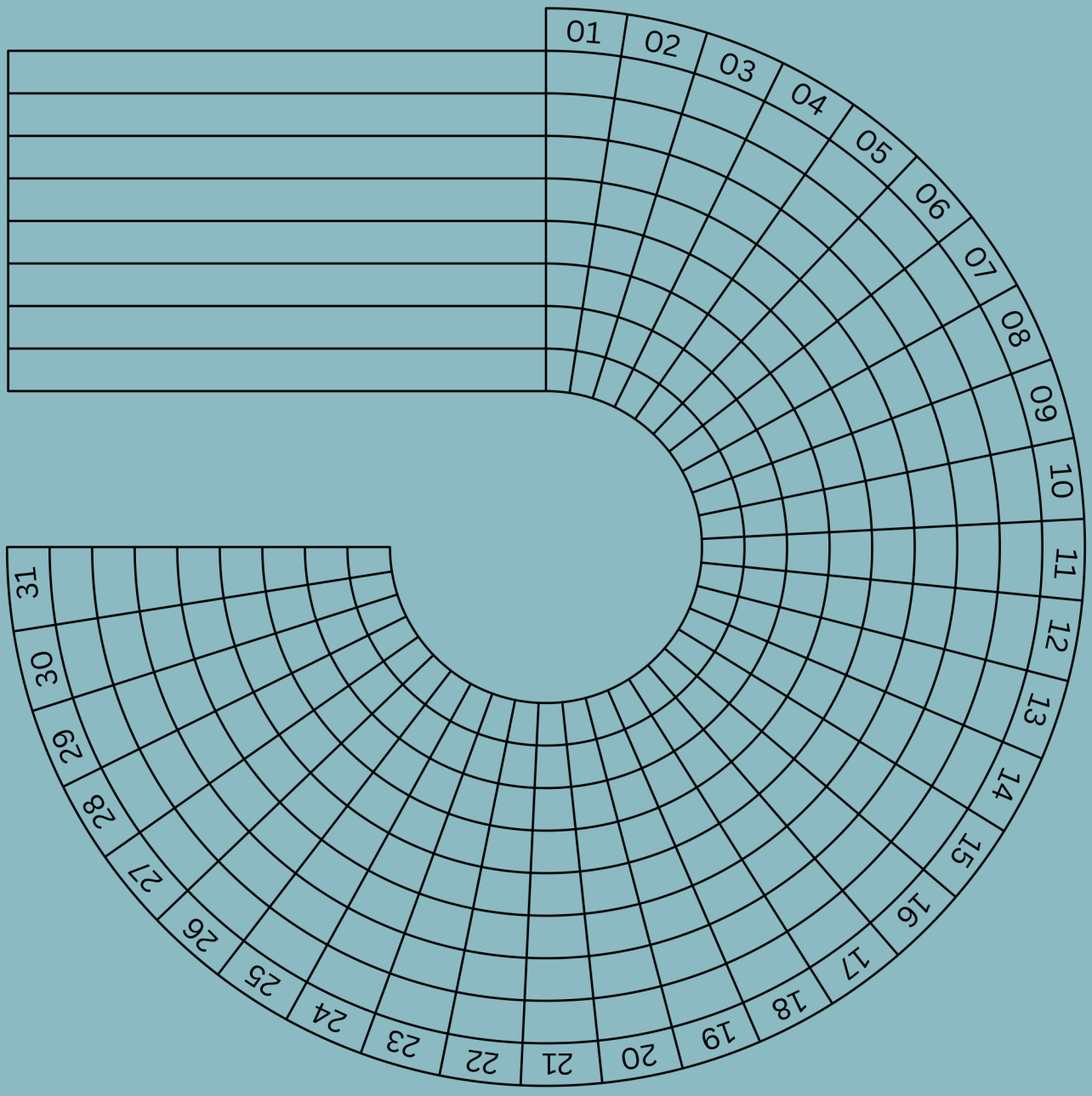
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

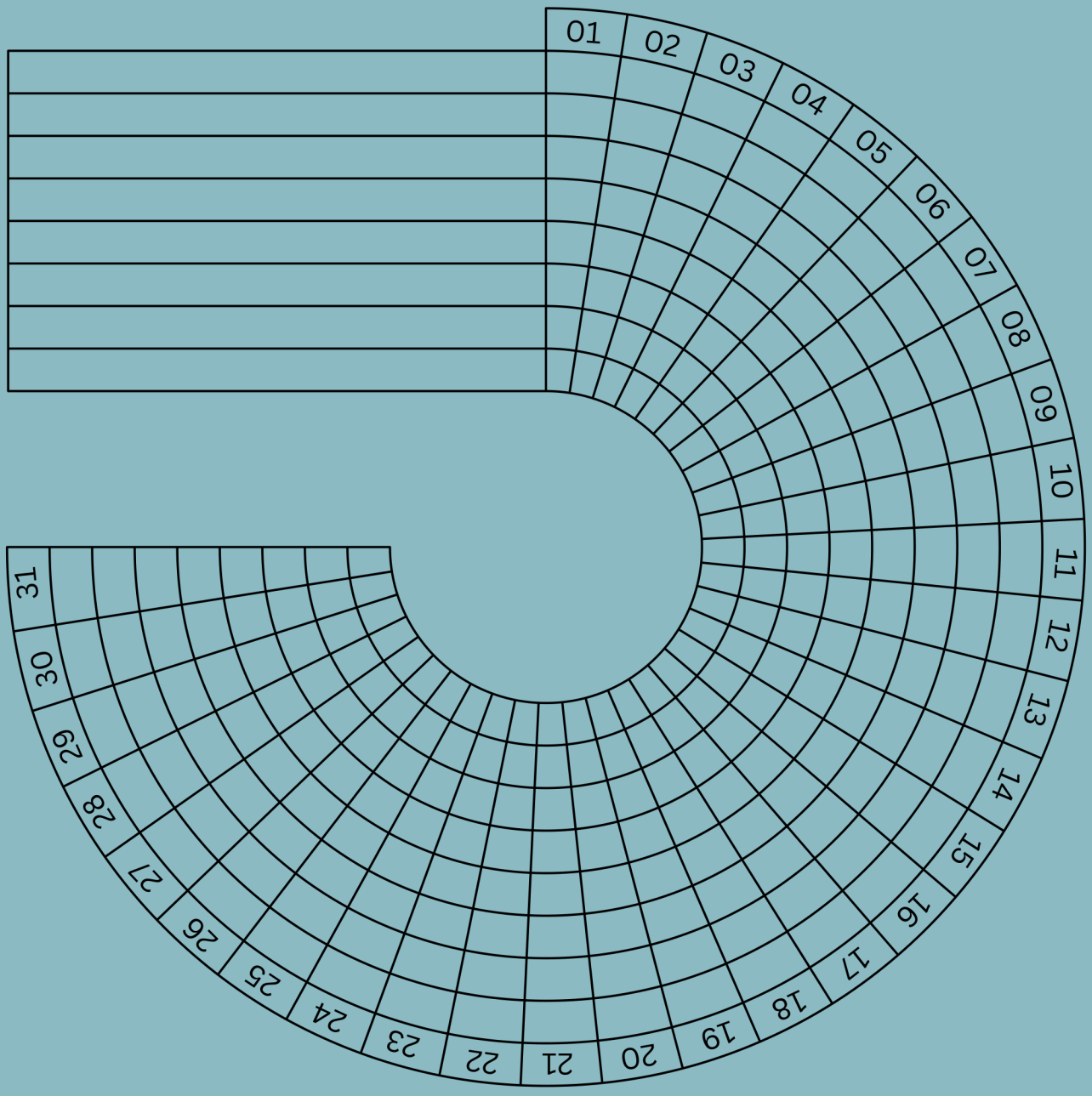
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

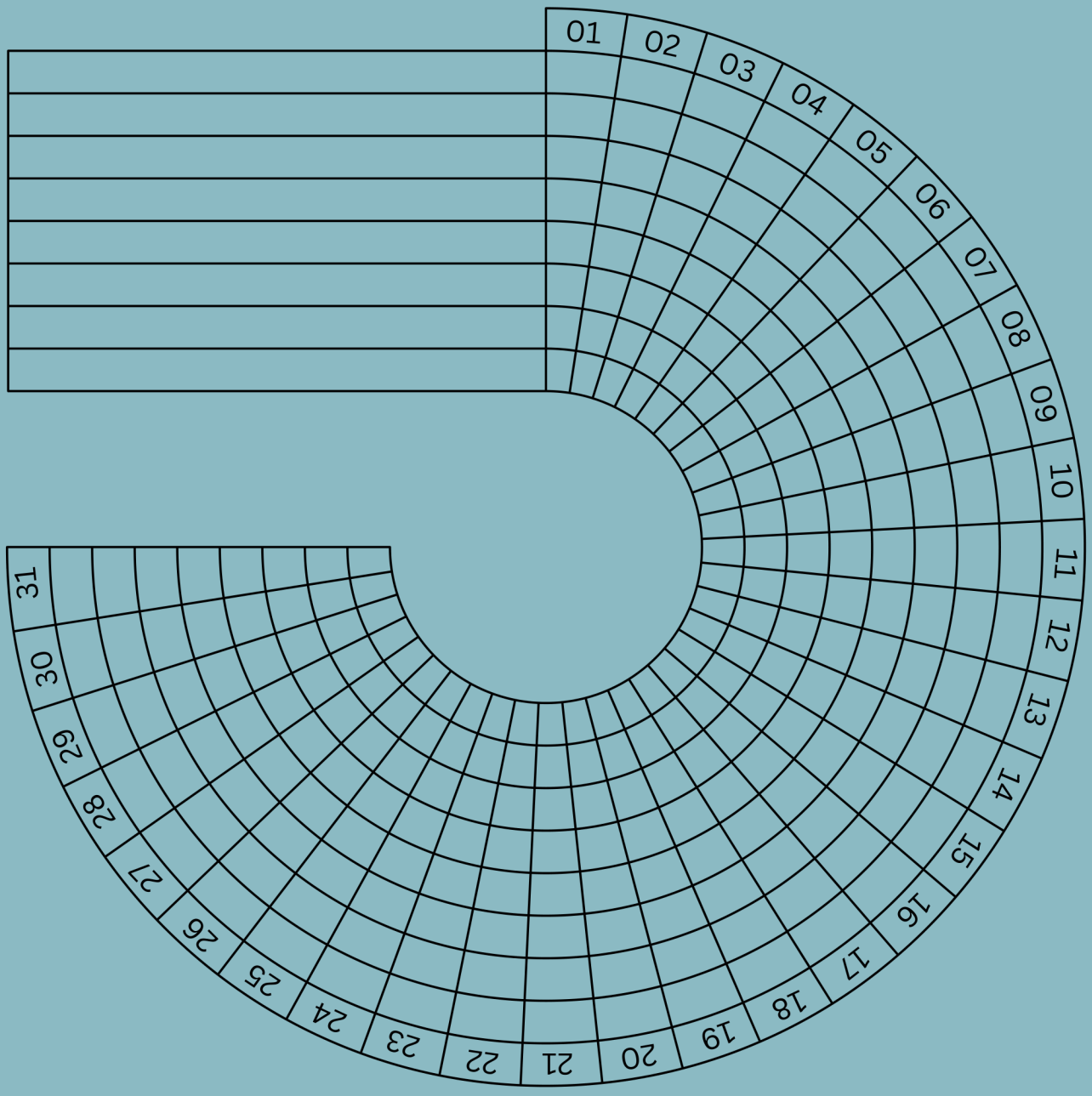
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

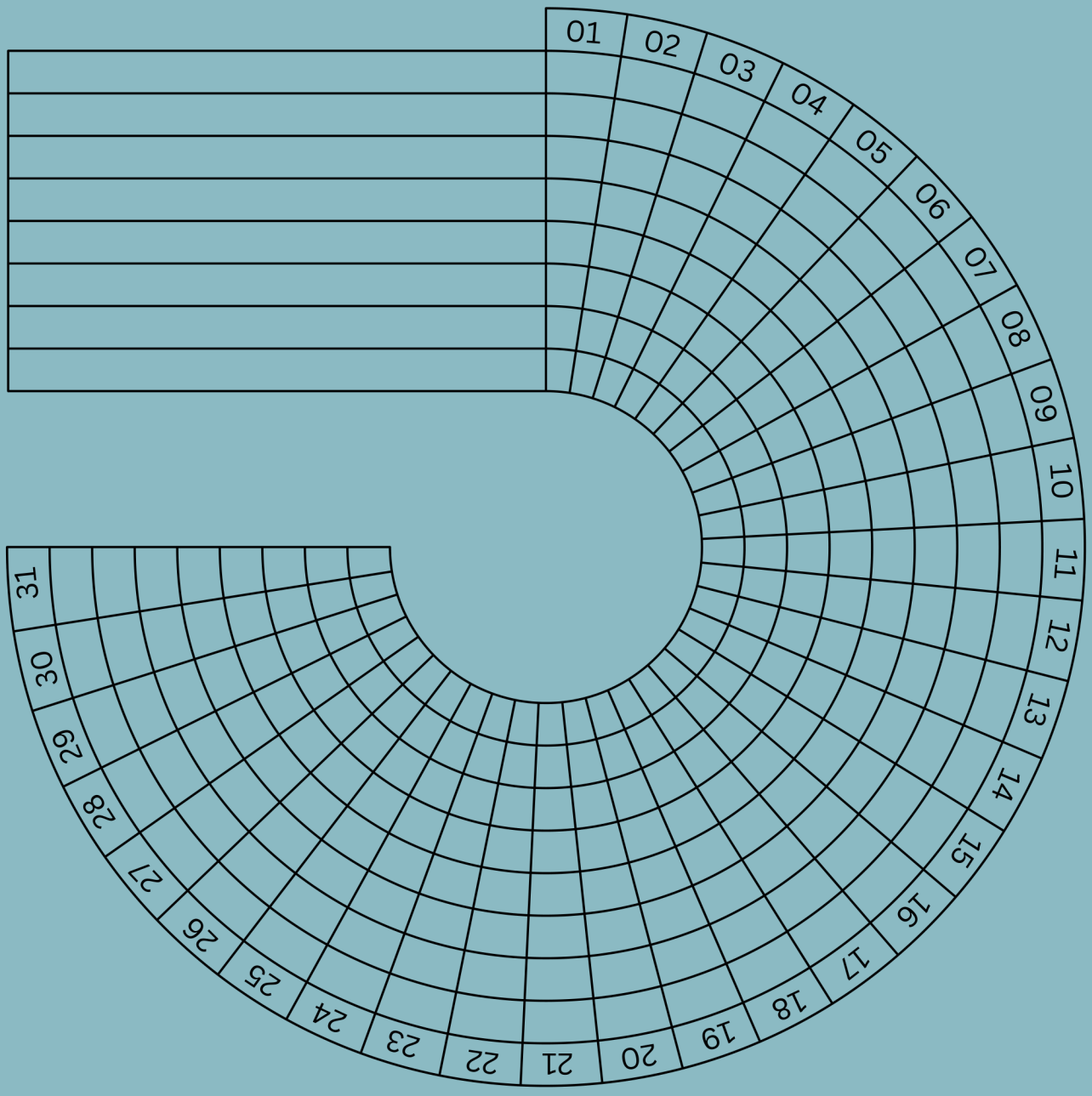
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

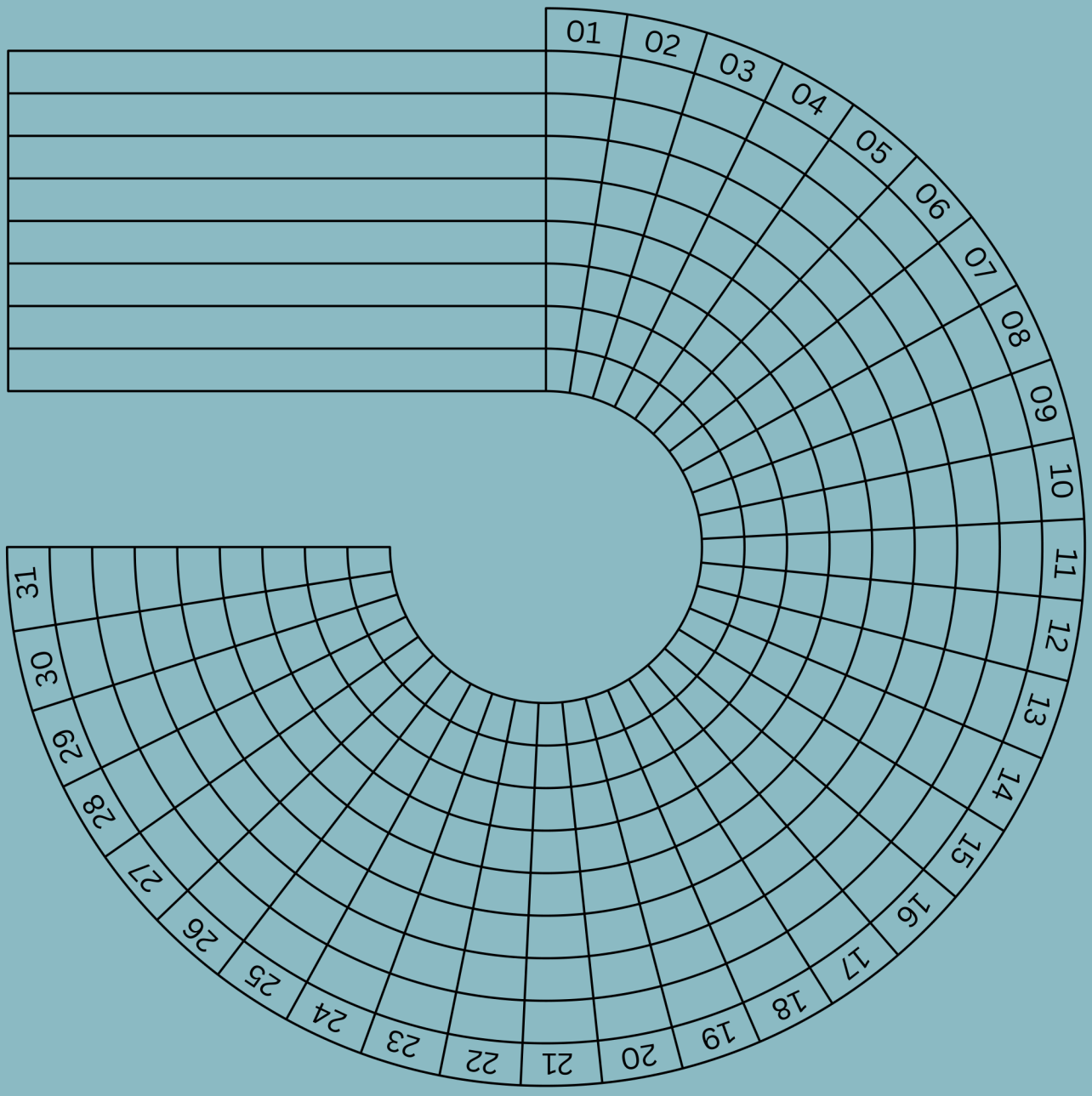
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

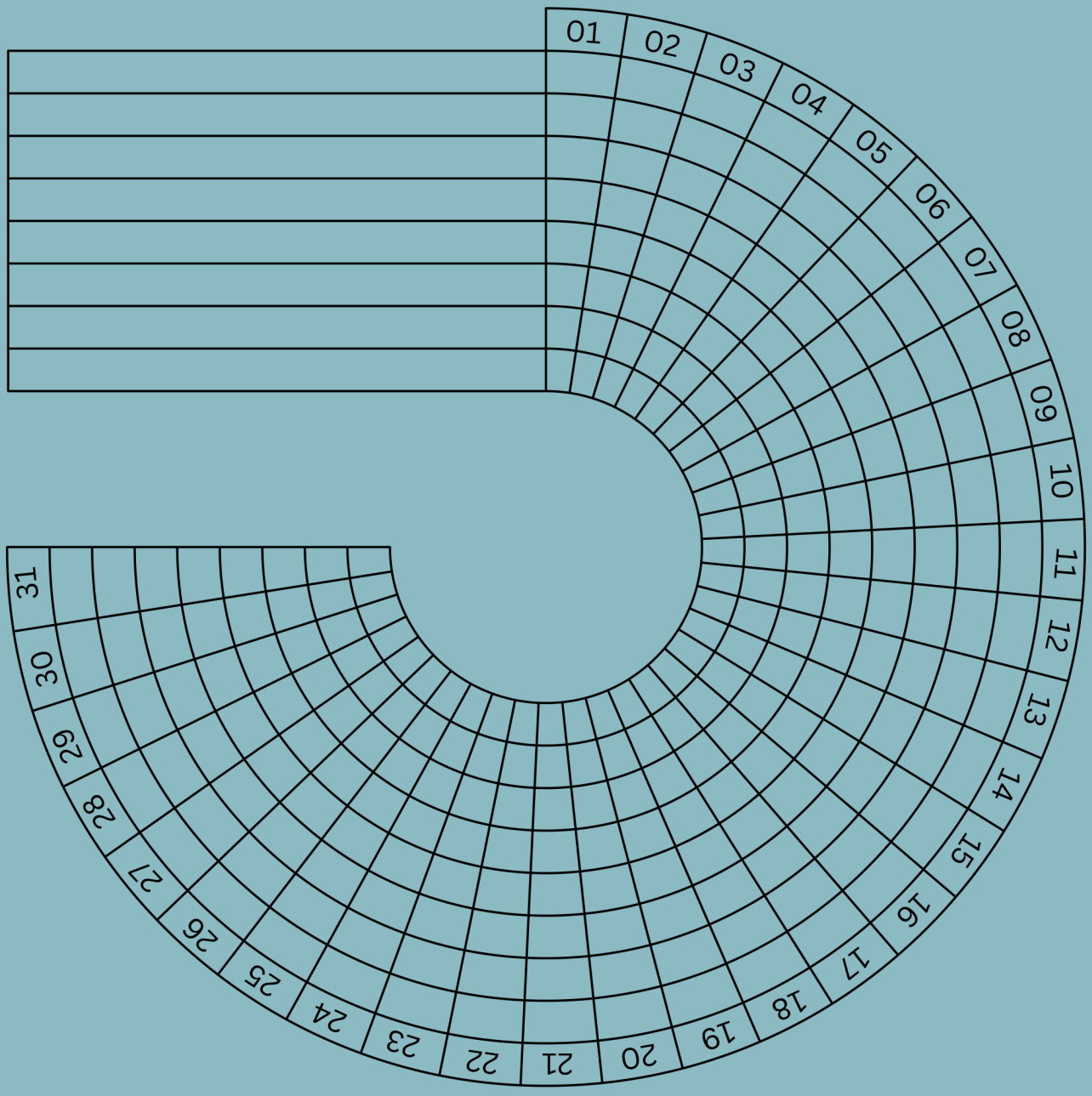
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

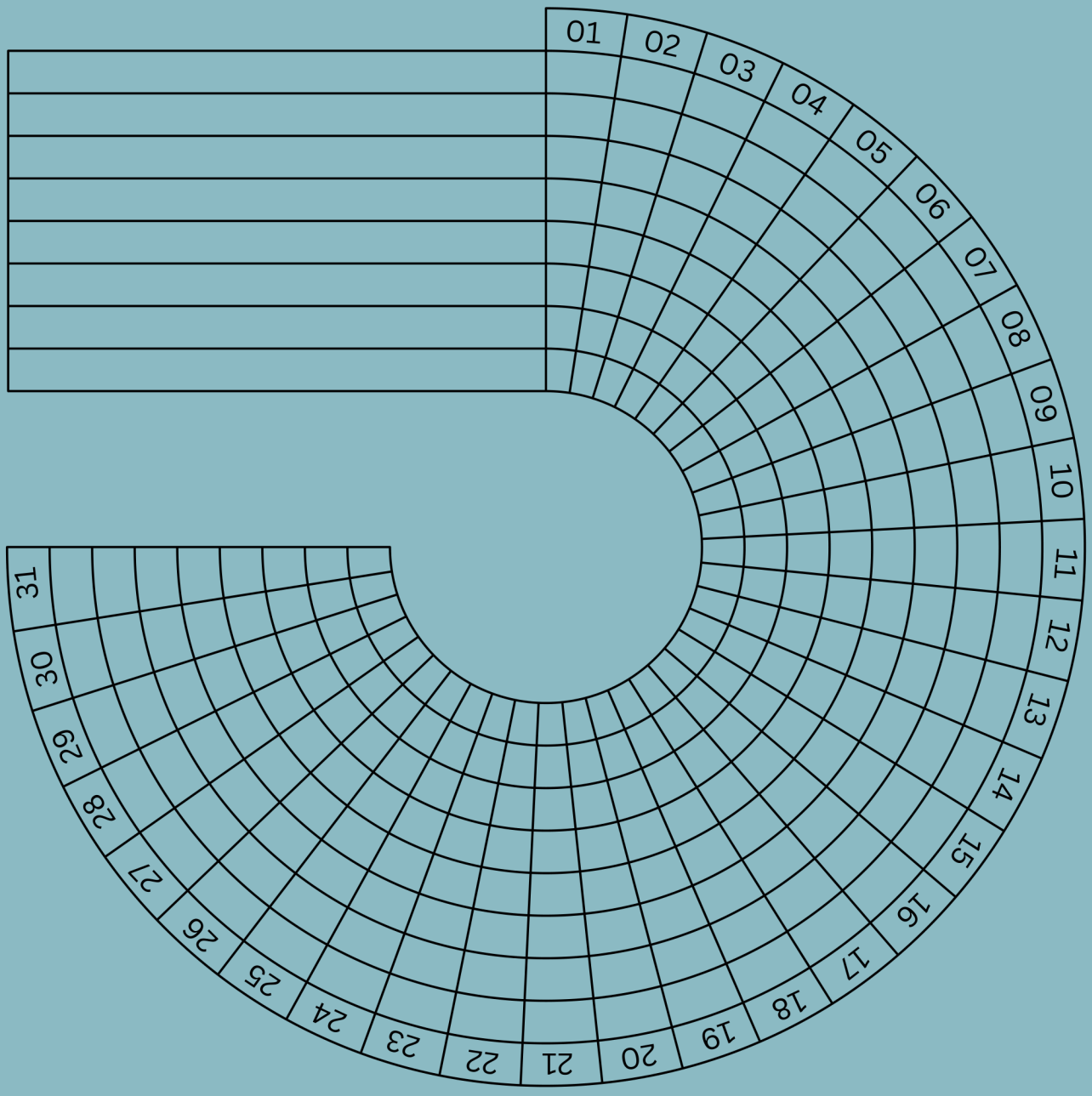
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

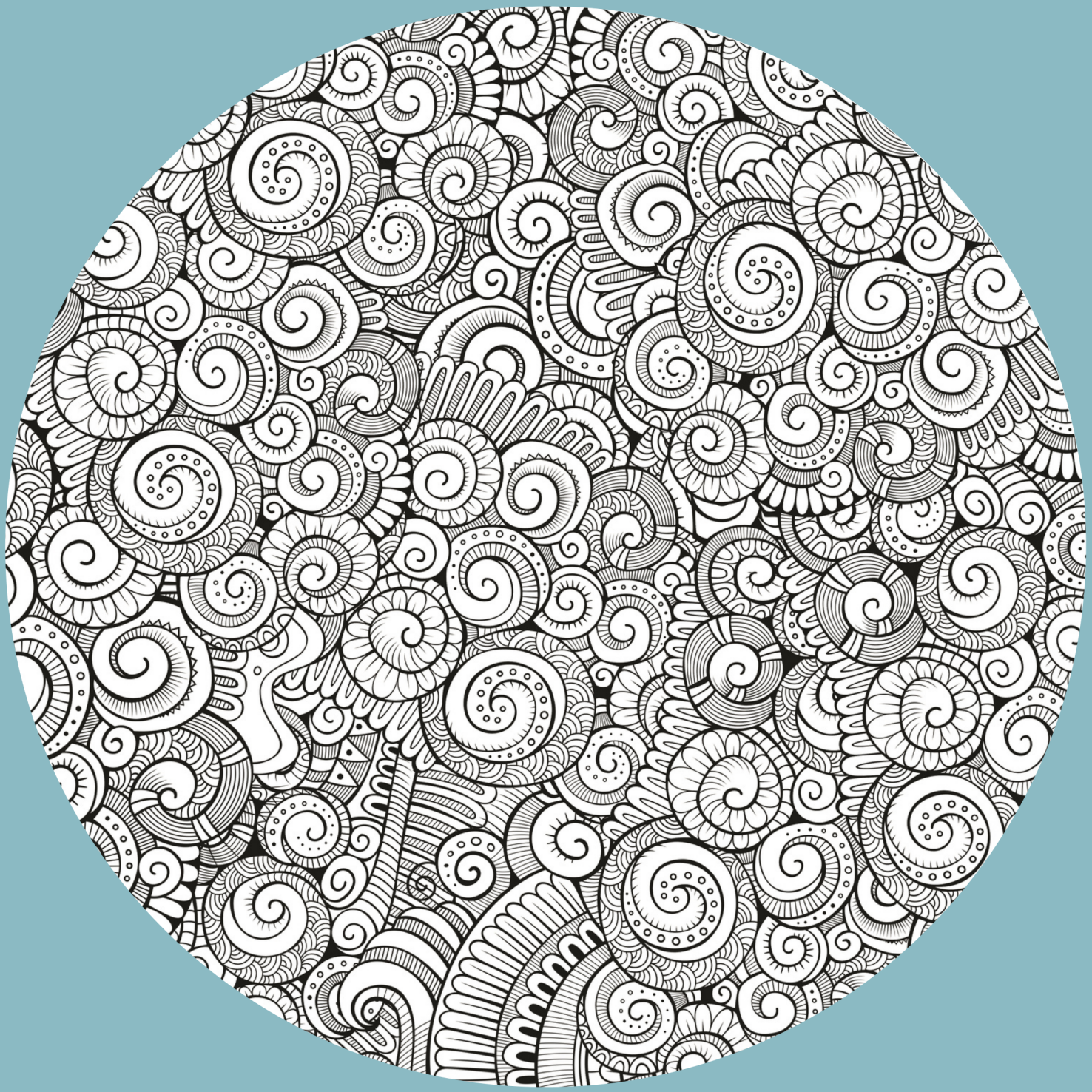
L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

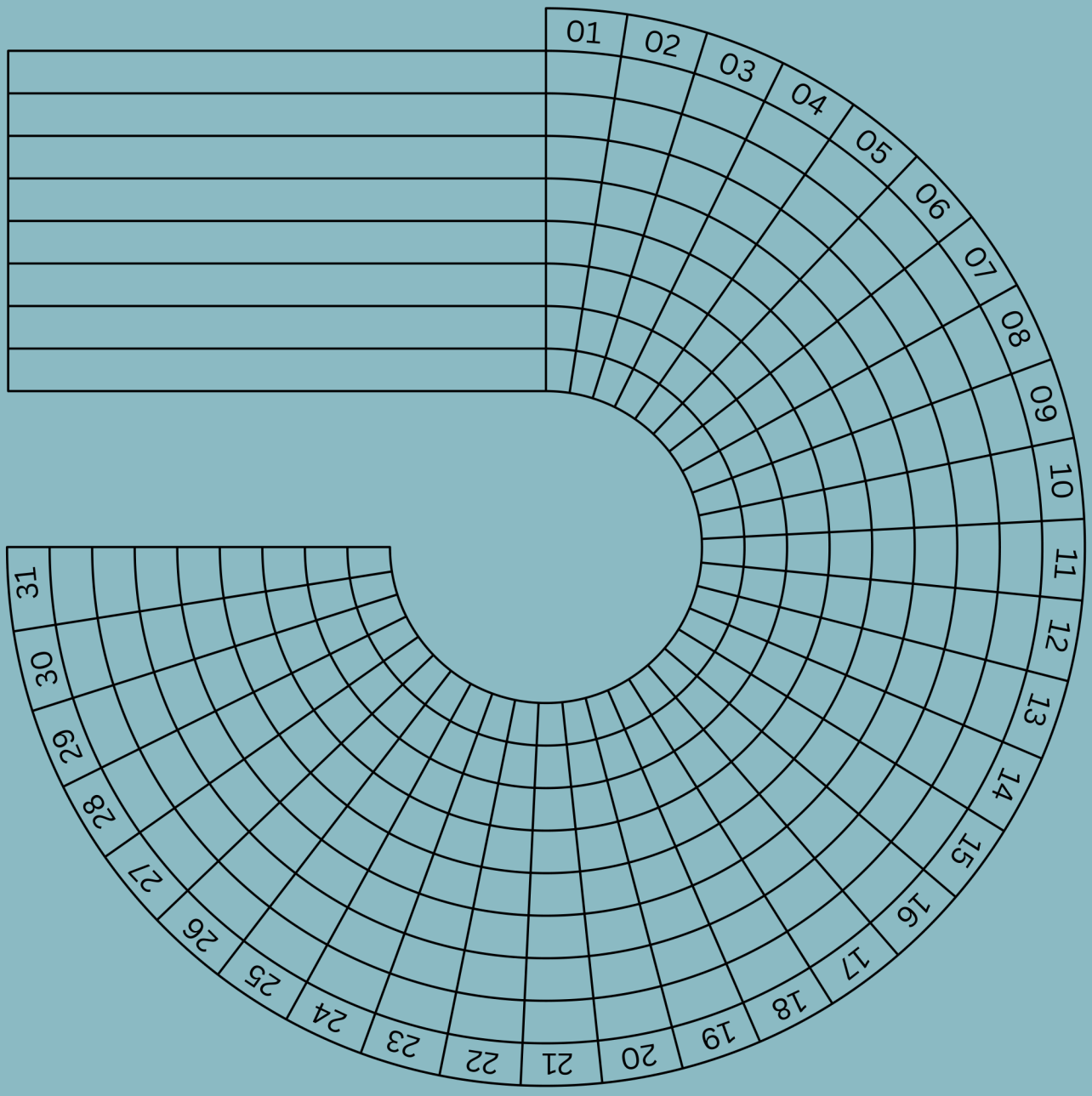
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MOIS

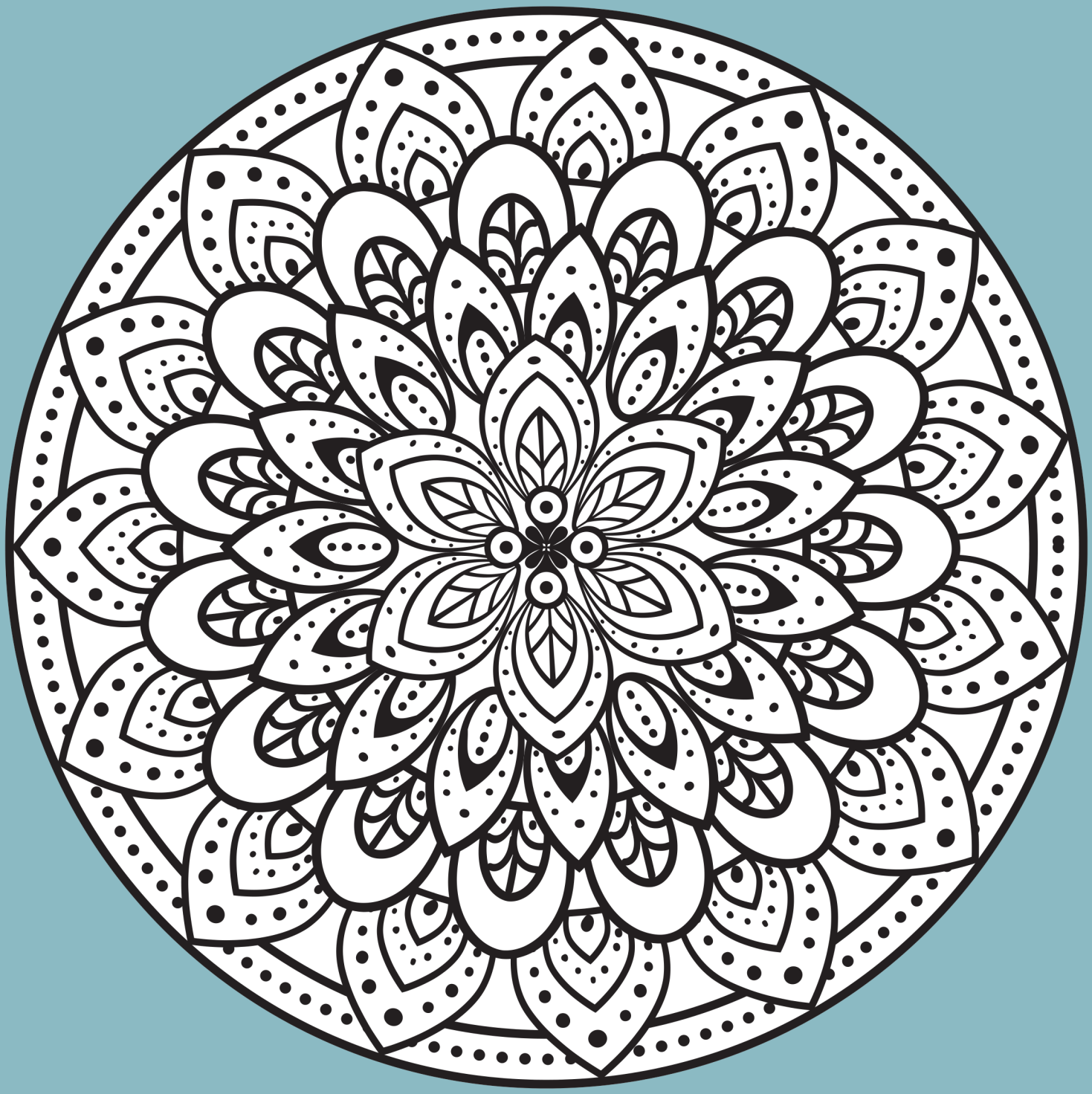
L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

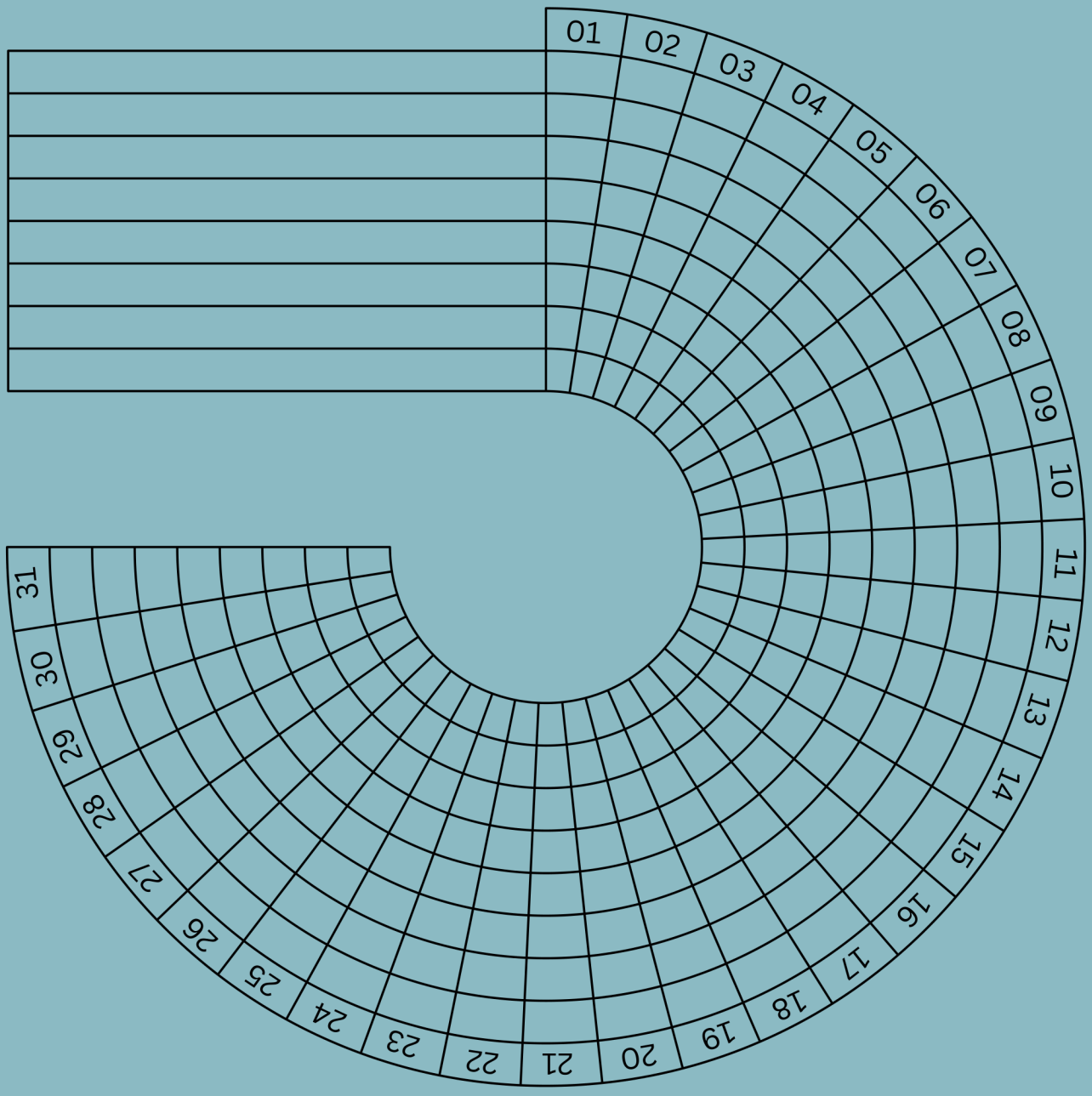
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

L	M	M	J	V	S	D

MES *objectifs*

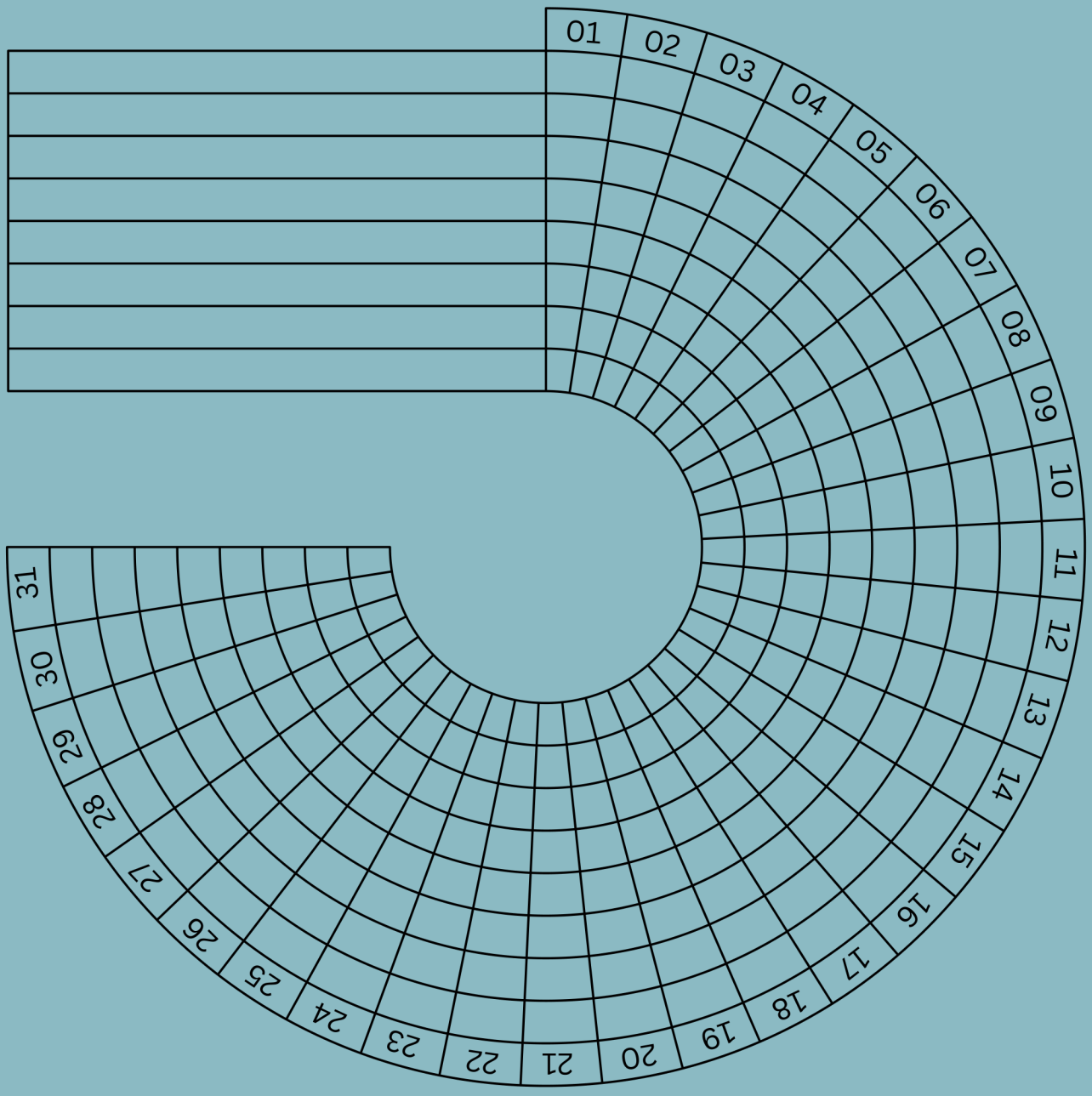
MES *notes*

MANDALA

du mois



Mon suivi
D'HABITUDES



MES *objectifs*

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

mon bien-être HEBDO

DATE

MA CITATION hebdo

MES émotions

COMMENT ÇA VA ? 😠 ☹ 😐 🙂 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON énergie

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡⚡⚡⚡⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA gratitude

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES réflexions

MA planification

MON OBJECTIF POUR LA SEMAINE SUIVANTE:

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

MES *notes*

mes outils

BIEN-ÊTRE

station SME

La station pour soutenir la

SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

UN SITE POUR SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

La Station SME est un lieu de convergence d'informations et d'outils pour tout ce qui concerne la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. Ce site met en valeur du contenu crédible sur le sujet et offre un accès simplifié à des connaissances variées et adaptées aux besoins de la communauté collégiale et universitaire.

APPUI À LA POPULATION ÉTUDIANTE

La Station SME aide les étudiants et les étudiantes à mieux comprendre la santé mentale, en prendre soin et savoir où trouver du soutien. Elle propose des informations et des outils adaptés à leurs différents besoins.

Par exemple, de l'information sur ce qu'est la santé mentale, une sélection d'outils en différents formats ou encore de l'information pour savoir comment aider quelqu'un.

La Station SME est un lieu incontournable pour favoriser la santé mentale étudiante et contribuer à des environnements d'étude sains.

VISITEZ ET PARTAGEZ DÈS MAINTENANT

stationSME.ca

En partenariat avec

Les ressources de SOUTIEN INSTITUTIONNEL

CÉGEP de l'Outaouais

Les services psychosociaux sont là pour vous si vous vivez des difficultés qui ont un impact sur vos études.

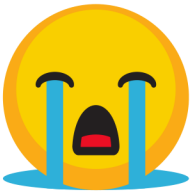
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC en Outaouais

Le service psychosociale des Services aux étudiants est là pour vous si vous vivez des difficultés qui ont un impact sur vos études.

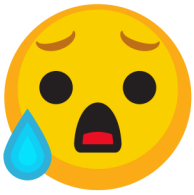
Identifier mes ÉMOTIONS


Drôle


Joie


Tristesse


Déception


Fatigue


Ridicule


Surprise


Sournois·e


Dégout


Confusion


Désintérêt


Tendresse


Enjoué·e


Enthousiaste


Lassitude


Bonne humeur


Satisfaction


Soulagement


Épuisement


Désespoir


Embarras


Admiration


Neutre


Euphorie


Inquiétude

Les activités
QUI ME FONT DU BIEN

MES activités

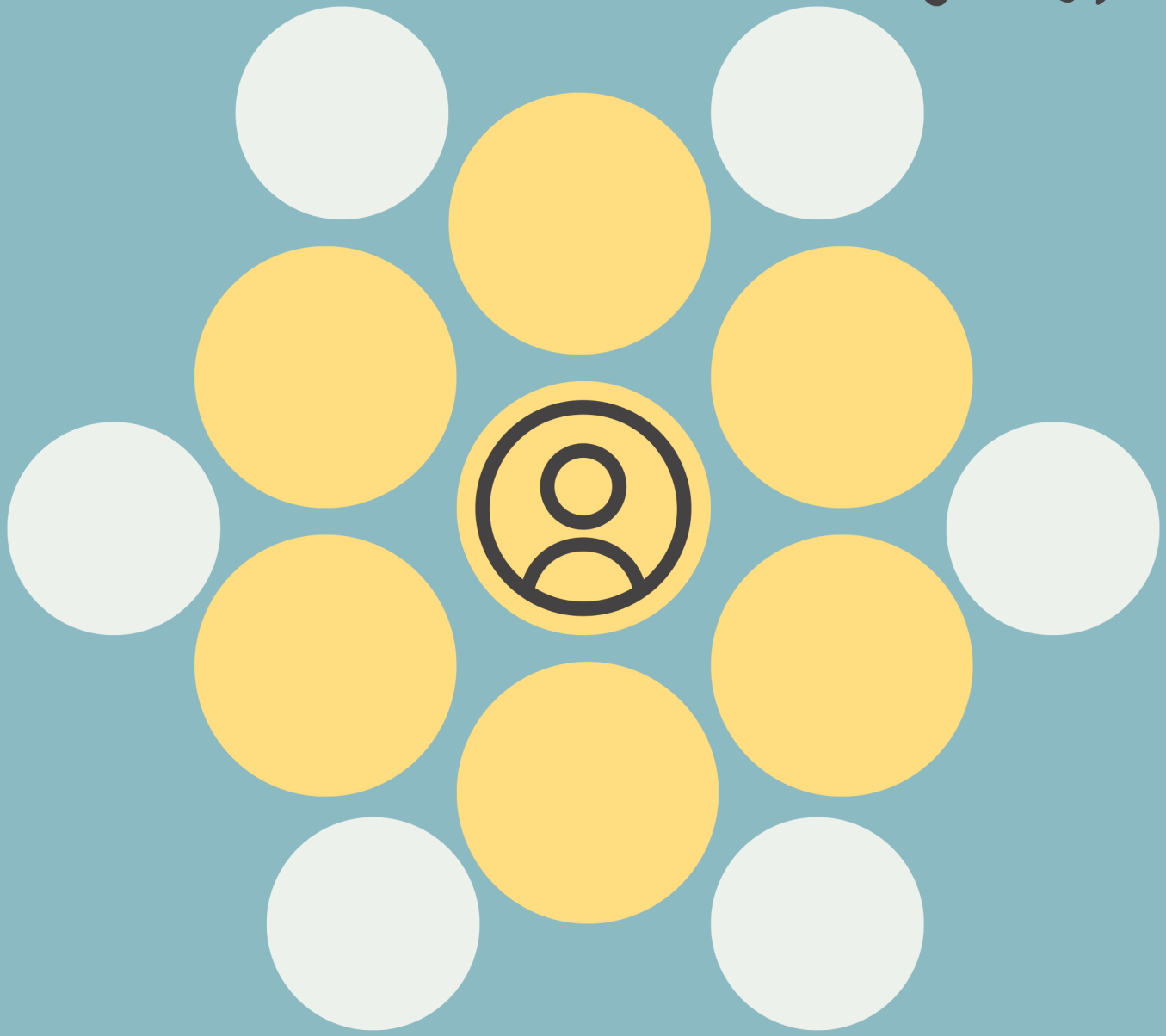
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Conséquences
(positive ou négative)

Court terme	Moyen terme	Long terme
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

MES notes

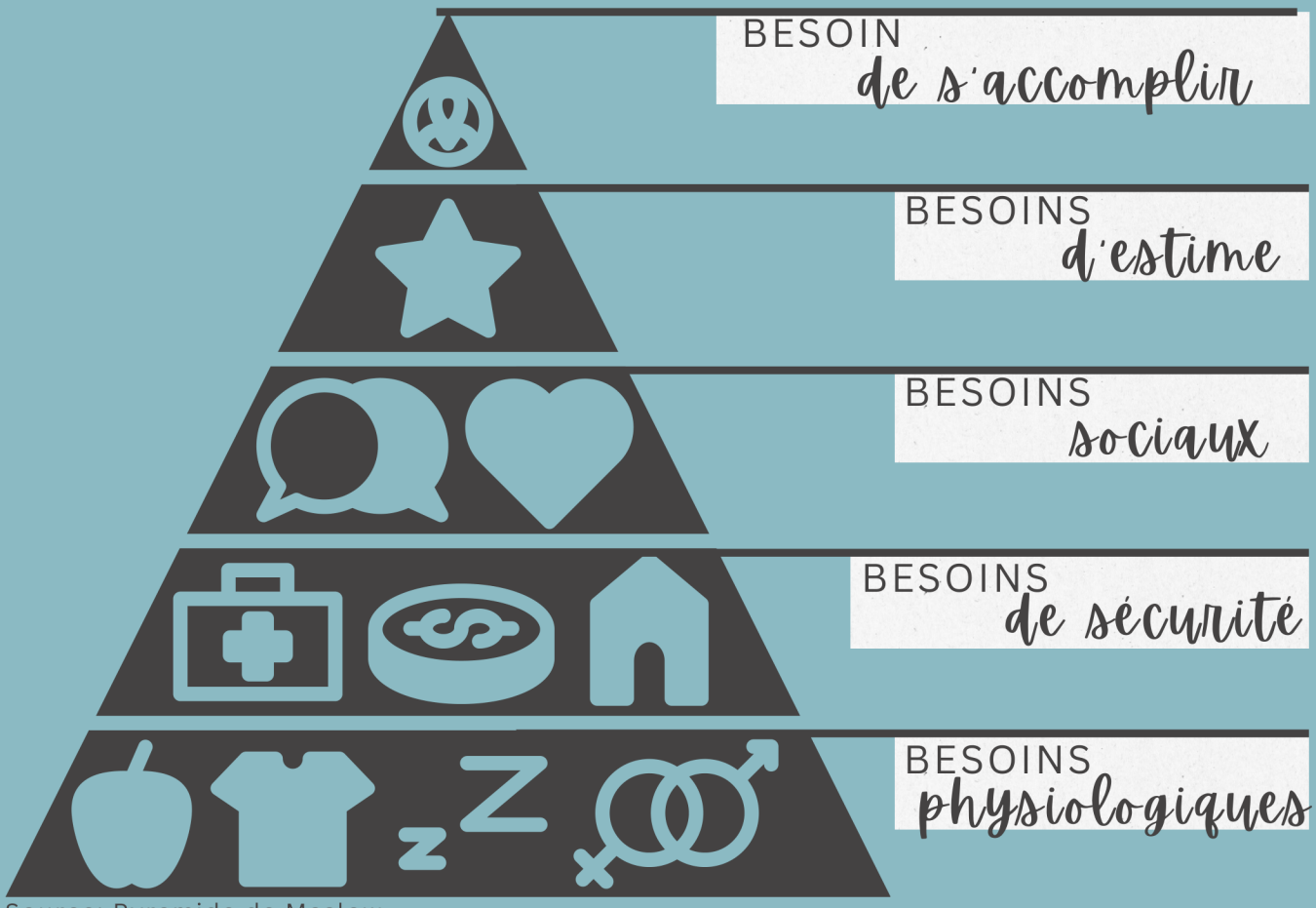
mon cercle DE SOUTIEN



MES PROCHES (famille, ami·es, personnes significatives

MES RESSOURCES (scolaires, communautaires, institutionnelles)

mes besoins
FONDAMENTAUX



Source: Pyramide de Maslow

Comment prendre SOINS DE SOI

LE MODÈLE PERMA

Le modèle PERMA, développé par Martin Seligman, est un cadre pour le bien-être et le bonheur. Il se compose de cinq éléments : émotions positives, engagement, relations, sens et accomplissement.

UN PLAN d'autosoin

Voici un plan d'autosoin basé sur le modèle PERMA pour vous aider à gérer votre stress et améliorer votre bien-être.

1. Émotions positives

- Tenez un journal de bien-être : Chaque jour, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant·e.
- Pratiquez la méditation et la pleine conscience : Accordez-vous quelques minutes chaque jour pour méditer ou pratiquer la pleine conscience.
- Faites des activités plaisantes : Prenez plaisir à faire des choses comme écouter de la musique, regarder un film ou vous adonner à un passe-temps.

2. Engagement

- Fixez-vous des objectifs personnels et académiques : Établissez des objectifs clairs et réalisables pour vos études et vos passions.
- Impliquez-vous dans des activités captivantes qui vous passionne, comme jouer à des jeux de société, faire du sport ou lire.
- Utiliser la méthode pomodoro pour étudier : Divisez votre temps d'étude en intervalles avec des pauses pour maintenir votre engagement et éviter l'épuisement.

3. Relations

- Cultivez des relations positives : Passez du temps avec vos proches et des personnes significatives, et participez à des activités sociales qui vous enrichissent.
- Joignez-vous à des groupes ou des clubs : Rejoignez des clubs ou des associations pour rencontrer de nouvelles personnes et élargir votre cercle social.
- Cherchez du soutien : N'hésitez pas à demander du soutien à des ressources d'aide, des proches ou des membres de votre famille lorsque vous en avez besoin.

Comment prendre SOINS DE SOI

UN PLAN d'autosoin (suite)

4. Trouver un sens

- Reliez vos études à vos aspirations à long terme : Associez ce que vous apprenez à vos objectifs de vie pour trouver motivation et direction.
- Engagez-vous dans le bénévolat : Participez à des activités bénévoles qui reflètent vos valeurs et passions.
- Réfléchissez à vos valeurs et priorités : Prenez le temps de déterminer ce qui compte vraiment pour vous et comment intégrer cela dans votre quotidien.

5. Accomplissement

- Célébrez vos succès : Prenez le temps de célébrer vos accomplissements, qu'ils soient académiques, ou personnels, petits ou grands.
- Tenez un journal de progression : Notez vos avancées régulièrement pour mesurer vos progrès et maintenir votre motivation.
- Acquérez de nouvelles compétences : Impliquez-vous dans des activités qui vous permettent d'apprendre et de grandir.

Conseils généraux pour le bien-être

- Faites de l'exercice régulièrement : Bougez pour réduire le stress et améliorer votre humeur.
- Adoptez une alimentation équilibrée : Choisissez des aliments qui nourrissent votre corps et votre esprit.
- Assurez-vous de dormir suffisamment : Dormez assez pour maintenir votre énergie et votre concentration.
- Prenez du temps pour vous : Accordez-vous des moments de détente et faites des activités qui vous plaisent.

En utilisant le modèle PERMA, vous pouvez élaborer un plan d'autosoins complet pour gérer votre stress et améliorer votre bien-être global de manière épanouissante.

Référence

Madeson, M., PhD. (2024, 11 mars). Seligman's PERMA+ Model Explained : A Theory of Wellbeing. PositivePsychology.com.

Qu'est-ce que LE STRESS ?

LE STRESS, c'est...

... un mécanisme de survie qui s'enclenche lorsque notre cerveau détecte une menace. Le cerveau secrète alors des hormones de stress afin de stimuler une réaction instantanée, donnant à notre corps l'énergie pour affronter la menace.

LA RECETTE du stress

Il y a quatre ingrédients possibles pour qu'une situation génère du stress, et ceux-ci forment l'acronyme CINÉ :

	Description	Exemple
CONTRÔLE FAIBLE	Une situation où l'on a l'impression d'avoir aucun ou peu de contrôle.	Un proche est atteint d'une maladie grave.
IMPRÉVIBISIBILITÉ	Une situation inattendue ou une situation où l'on ne peut prévoir ce qui va se produire.	Les critères de correction d'une personne enseignante ne sont pas clairs.
NOUVEAUTÉ	Une situation que vous n'avez jamais expérimentée se produit.	S'adapter à un nouveau milieu de stage.
ÉGO MENACÉ	Une situation qui remet en question le sentiment de compétence ou la valeur d'une personne.	Échec à un examen ou dans un travail.

Plus il y a d'éléments du CINÉ qui caractérisent une situation, plus une situation est perçue comme stressante. L'anticipation d'une situation stressante peut aussi augmenter la réponse au stress.

Source: https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/

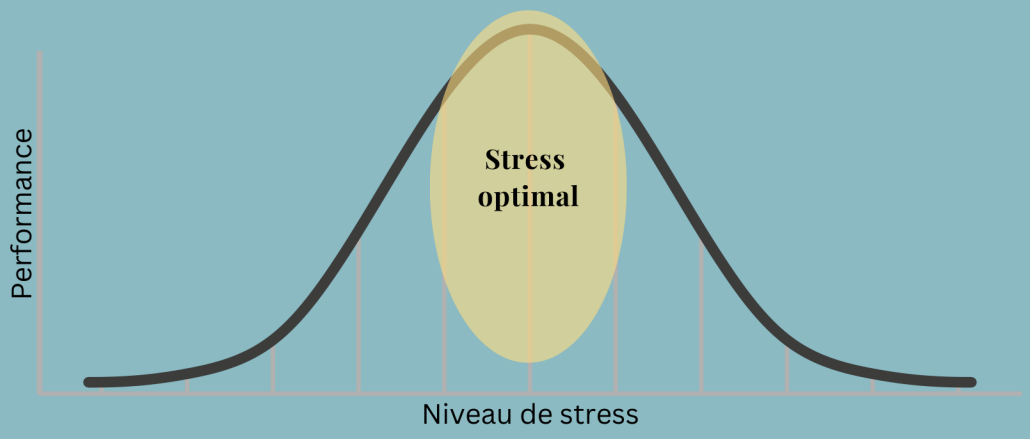
Le stress DE PERFORMANCE

LE STRESS & *la performance*

Il est possible de trouver ta zone d'équilibre entre peu et trop de stress. Il n'y a pas de mal à ce que tu t'ennuies quelque temps ou encore à vivre une période de fatigue à la suite d'une situation stressante. L'important est d'en être conscient lorsque ça devient inconfortable et de revenir à un état d'équilibre où tu te sens bien.

Source: : https://stationsme.ca/etudiant-es/prendre-soin-de-soi/explorer-par-sujet/stress-et-anxiete/

LA COURBE *du stress*



Stress trop bas

- Inactivité
- Ennui
- Fatigue
- Démotivation
- Procrastination
- Relaxation

Stress optimal

- Créativité
- Motivation
- Productivité
- Concentration
- Confiance
- Initiative

Stress trop élevé

- Fatigue
- Anxiété
- Panique
- Perte de contrôle
- Épuisement
- Dépression

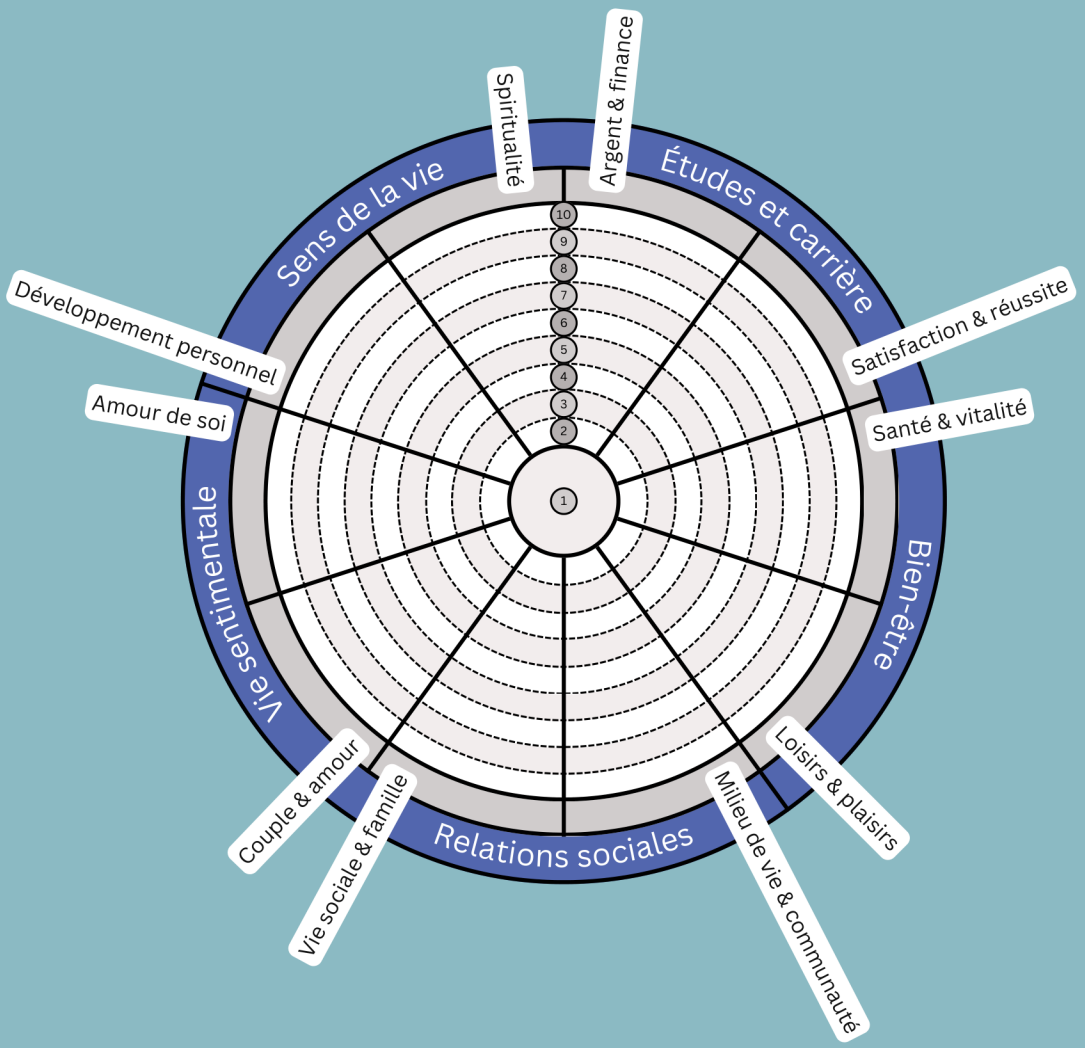
Source: Courbe adaptée de la loi de Yerkes et Dodson

La Roue
DE LA VIE

QU'EST-CE QU'UNE *roue de la vie*

La Roue de la Vie est un outil puissant pour évaluer et visualiser différents domaines de votre vie. Elle vous aidera à prendre conscience de votre équilibre global et de votre satisfaction dans chaque domaine spécifique.

Cette métaphore de la roue représente votre vie dans son ensemble et vous permet d'identifier les domaines dans lesquels vous êtes épanouis ainsi que ceux qui nécessitent une attention particulière.



Mon hygiène DE VIE

	Mon but	L'importance pour moi	Mes défis et obstacles	Mes solutions	La fréquence
Alimentation					
Exercice					
Sommeil					
Activités sociales					
École / travail					
Autres					

MES *notes*

PESO

Pôle en enseignement supérieur de l'Outaouais

UQO

Cégep de l'Outaouais

Cégep Heritage College