

**ÊTRE
ÉTUDIANT!**
ça s'apprend!



**JE PRÉPARE
MA RENTRÉE
À L'UNIVERSITÉ**

Carnet de bord / Bloc 1

BIENVENUE !

Ce carnet de bord a été pensé pour t'accompagner durant ce bloc 1.

Il été conçu pour que tu puisses y noter tout ce qui se rapporte à ta rentrée à l'université, ton **intégration**, qu'il s'agisse de **questions** ou de **doutes**. Cela peut permettre, en les pointant, de trouver des **solutions** et aussi, on l'espère, les **personnes** qui pourront t'aider.

Ce carnet de bord va également te permettre de t'interroger sur ton fonctionnement dans ton **nouveau métier d'étudiant**.

Son objectif est non seulement de **t'encourager** à prendre conscience de tes stratégies d'apprentissage mais aussi de te faire prendre conscience de ce que tu peux mettre en place pour **améliorer** davantage tes méthodes de travail et devenir **un super étudiant** !





Mes réflexions, questions, doutes avant la rentrée

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal lines designed to guide handwriting. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line. These sets are repeated vertically across the entire page, providing a template for practicing letter formation and alignment. The background is white, and the lines are black.



Mes réflexions, questions, doutes après la rentrée

[illegible]

DÉCONSTRUISONS LES MYTHES !

As-tu entendu des phrases mythes concernant l'université ?

Mythe 1:

.....

Qu'en penses-tu ?

.....

.....

Mythe 2:

.....

Qu'en penses-tu ?

.....

.....

Mythe 3:

.....

Qu'en penses-tu ?

.....

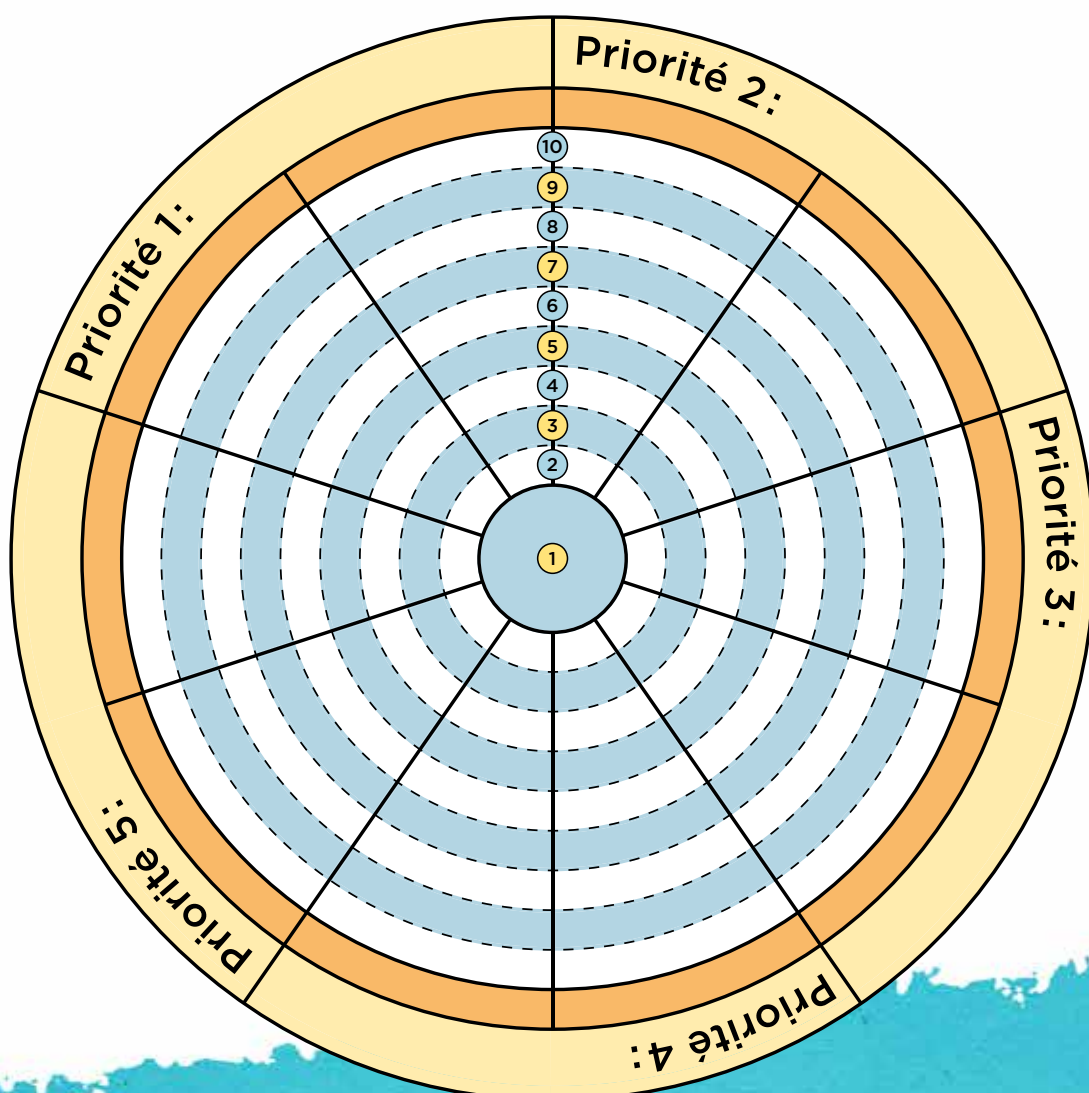
.....

LA ROUE DE MES PRIORITÉS

Cette roue va te permettre d'évaluer et de visualiser tes priorités en tant qu'étudiant.

Elle t'aidera à prendre conscience de ton **évolution** dans chaque catégorie que tu es libre de choisir (tu peux t'aider de ton plan d'action de la page précédente) et te permettra d'identifier les **catégories** qui nécessitent une **attention particulière**.

Indique ton état d'avancement à l'aide d'un **code couleur** pour chaque catégorie choisie.



3 CONSEILS ESSENTIELS



Mets en place une routine de travail (réaliste) et ne te décourage pas

Régulièrement, prends du recul sur ta/tes méthode(s) de travail et réajuste-les au besoin



Veille à maintenir un équilibre travail universitaire / vie personnelle



En intégrant ces différentes pratiques, tu favoriseras un environnement de travail sain, productif et épanouissant.

ATTEINDRE MON OBJECTIF N°1



3 étapes pour atteindre mon objectif n°1:
Ce que je veux atteindre dans un mois



MON OBJECTIF

.....

.....

.....

.....

ÉTAPE 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÉTAPE 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÉTAPE 3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ATTEINDRE MON OBJECTIF N°1



3 étapes pour atteindre mon objectif n°2:

Ce que je veux atteindre à la fin du premier semestre



MON OBJECTIF

.....

.....

.....

.....

ÉTAPE 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÉTAPE 2

.....

.....

.....

.....

.....

ÉTAPE 3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ATTEINDRE MON OBJECTIF N°1



3 étapes pour atteindre mon objectif n°3 : **Ce que je veux atteindre à la fin de ma première année universitaire**

ÉTAPE 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MON OBJECTIF

.....

.....

.....

.....

ÉTAPE 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÉTAPE 3

.....

.....

.....

.....

.....



Inscris ici chaque petit pas qui est une nouvelle réussite ou l'avancée vers une réussite !

Un devoir terminé, un stage trouvé, un bon résultat d'examen, une session de tutorat encourageante...

**MA PETITE
OU GRANDE RÉUSSITE**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMMENT JE ME SENS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**MA PETITE
OU GRANDE RÉUSSITE**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMMENT JE ME SENS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MES RÉUSSITES



MA PETITE OU GRANDE RÉUSSITE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMMENT JE ME SENS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MA PETITE OU GRANDE RÉUSSITE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMMENT JE ME SENS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MES RÉUSSITES



MA PETITE OU GRANDE RÉUSSITE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMMENT JE ME SENS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MA PETITE OU GRANDE RÉUSSITE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMMENT JE ME SENS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PERSONNES RESSOURCES



Cartographie des personnes ressources

1

Mes questions / mes besoins :

Il peut s'agir de pensées, de sentiments ou de questions qui indiquent que tu as besoin d'être accompagné pour recevoir l'aide nécessaire.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

Ma stratégie :

Ce sont les choses que tu peux faire à titre individuel pour t'aider à te sentir mieux. Peut-être qu'il n'en existe pas, et c'est normal, on ne peut pas tout résoudre par soi-même !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PERSONNES RESSOURCES



Cartographie des personnes ressources

3

Les personnes / services ressources que je peux contacter :



Souviens-toi : Il y aura toujours une personne pour t'aider

4

Les étapes à suivre / Mon plan d'action :

Étape 1:

À faire pour le:

Étape 2:

À faire pour le:

Étape 3:

À faire pour le:

LETTRE À MOI-MÊME

Écris ici une lettre pour l'étudiant que tu seras à la fin de ta première année universitaire

(tes projets, tes sentiments, tes réflexions sur l'étudiant que tu es sur le point de devenir...).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BRAVO !

Tu es arrivé au terme de ce livret !

Nous espérons que ce premier bloc a pu t'aider à entrer dans ta vie d'étudiant et à t'y sentir à ta place. Et si tu n'as pas encore tout à fait l'impression que ce soit le cas, ne t'en fais pas, il y a un temps d'adaptation à tout.

**Dans tous les cas, continue tes efforts,
tu es sur la bonne voie !**

