



ETUCARE

Et toi, tu prends soin de toi ?

Formation à l'animation d'ateliers ETUCARE

ETUCARE, c'est quoi ?

ETUCARE c'est un programme en 8 ateliers pour prendre soin de sa santé mentale pendant les études.

Le programme permet aux étudiants de développer des stratégies pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et renforcer les forces individuelles qui contribuent à l'équilibre psychologique.

Objectifs des ateliers ETUCARE : développer les compétences psychologiques pour prendre soin de sa santé mentale et renforcer le bien-être d'étudiant.

Compétences psychologiques développées dans le programme ETUCARE

Mon regard sur ce que je vis	Il s'agit d'adopter une vision plus juste en réorientant notre attention sur les aspects satisfaisants du quotidien, que ce soit à propos de soi, de ses interactions ou extérieur à soi (les autres, l'environnement). Cette flexibilité mentale permet de faire face aux situations difficiles avec plus de créativité et d'efficacité.
Ma relation à moi-même	La perception que nous avons de nous-mêmes a une grande influence sur notre santé mentale. Le développement d'une image positive et constructive de soi repose sur notre capacité à : • nous aimer tel que nous sommes, avec nos qualités et nos défauts ; • respecter nos propres besoins ; • apprécier les compliments tout autant que les critiques constructives ; • éprouver de la satisfaction pour ce que nous faisons ; • prendre les moyens pour réaliser notre futur souhaité ; • penser à nous-même de manière positive.
Ma façon d'organiser ma vie	Il est très utile d'organiser notre temps si nous voulons maintenir un équilibre entre tous les aspects de notre vie : les relations affectives, les loisirs et le travail. Organiser sa vie c'est par exemple être capable d'établir des priorités parmi ses obligations, de se réserver du temps pour soi.
Ma façon de réagir	Réagir de manière flexible, c'est être capable de : • choisir la réponse face à une situation en étant en cohérence avec ses objectifs et ses valeurs plutôt qu'en agissant sous le coup d'une émotion de manière impulsive ou automatique ; • ne pas avoir toujours recours à un même comportement quelle que soit la situation difficile rencontrée (ex : boire de l'alcool ou fumer pour apaiser une angoisse, le stress, la colère, la tristesse...)
Mes relations aux autres	Avoir un réseau de personnes soutenant et bienveillantes sur qui nous pouvons compter est une ressource pour faire face aux événements de la vie. Être là pour les autres nous fait aussi du bien. Pour cela, nous pouvons développer notre capacité à : • exprimer clairement nos émotions ; • exprimer clairement nos besoins et nos limites ; • apprendre à écouter les autres ; • cultiver le respect et l'ouverture à la différence.
Mes habitudes de vie	L'activité physique, un sommeil de qualité et en quantité suffisante et une alimentation saine sont les 3 piliers d'une bonne santé mentale. Faire preuve de prudence à l'égard des substances qui agissent sur le système nerveux y contribue aussi. Au quotidien, la gestion de son stress découle en partie de notre façon de percevoir les choses : moins nous nous croyons capable de maîtriser une situation, plus le stress est élevé. Gérer son stress c'est être capable de déterminer les sources de stress et d'apprendre des moyens pour le diminuer.

L'animation des ateliers

L'animateur·rice formé·e animera les **8 ateliers du programme ETUCARE** :

Atelier 1 : Santé mentale, on fait le point !

Atelier 5 : Je comprends et régule mes émotions

Atelier 2 : J'apprends à me connaître !

Atelier 6 : Je développe des relations épanouissantes

Atelier 3 : Je cesse de remettre à plus tard !

Atelier 7 : Je dors bien

Atelier 4 : Je gère le stress !

Atelier 8 : Je prends soin de moi

Dans chaque atelier, l'animateur propose de :

- **discuter et d'échanger** autour des différents concepts abordés dans le programme (émotions, stress, relations) ;
- **expérimenter des techniques et stratégies** pour améliorer sa santé mentale et son bien-être (stratégies validées par la science).

Entre chaque atelier, les étudiant·es sont invité·es à réaliser des pratiques afin de faciliter l'intégration du changement dans leurs quotidien. Ces pratiques du programme ETUCARE ne sont pas obligatoires, en revanche elles sont nécessaires pour faciliter la modification des comportements en direction du changement voulu.

Se former à devenir animateur : pour qui ?

Pour tout·e professionnel·le des établissements supérieurs de Bourgogne et Franche-Comté, étudiant·e relai, étudiant·e tuteur·rice de rentrée, bénévole d'association étudiante, qui souhaite contribuer au bien-être des étudiant·es et à leur épanouissement dans leur vie étudiante.

Aucun prérequis.

Objectifs de la formation

- Animer un cycle d'ateliers ETUCARE ;
- Comprendre la structure, le déroulé, les objectifs et les apports théoriques des ateliers ETUCARE ;
- Découvrir des techniques d'animation pour briser la glace et travailler les représentations des participants ;
- Connaître des outils et techniques expérientielles de renforcement des compétences psychosociales pour promouvoir santé mentale ;
- Cultiver une posture bienveillante de respect et de non-jugement favorisant l'écoute et les échanges.



3 jours de formation – lundis 9, 16, et 23 octobre 2023

Une attestation de formation sera délivrée aux stagiaires formé·es.



Inscription à la formation auprès de Margot Faioes Macedo :

m.faioesmacedo@ireps-bfc.org

Ou via le formulaire en ligne :

<https://forms.gle/oakx6AKBrY8p1fok8>

