

Guide de réflexion personnelle

Mobilité étudiante

Ce guide accompagne les étudiants qui souhaitent participer à un séjour de mobilité étudiante en les aidant à mieux se connaître, à clarifier leurs motivations et à anticiper les défis liés à cette expérience.

Complémentaire aux rencontres du Bureau international, il te propose des réflexions confidentielles adaptées à chaque situation.

Son objectif est de te soutenir dans la prise de décision et de t'aider à identifier des stratégies pour surmonter les défis potentiels liés à ton séjour.

On t'invite à choisir **DEUX QUESTIONS** dans chaque volet afin de t'accompagner dans ta réflexion.

Motivations

- Quelles sont les **raisons** qui me poussent à vouloir vivre une expérience de mobilité étudiante?
- Est-ce que ce séjour apparaît comme une motivation à poursuivre mes études?
- Quels sont mes **objectifs personnels et professionnels** liés à ce séjour?
- Qu'est-ce que j'espère apprendre ou découvrir sur moi-même et les autres pendant cette expérience?
- Est-ce que mon **emploi du temps actuel** me permet de m'impliquer dans les démarches préparatoires (rencontres, collectes de fonds, consolidation d'équipe)?
- Est-ce que ma situation financière actuelle me permet de participer au séjour, sans impacter mon niveau de vie quotidien?
- Comment vais-je m'organiser pour maintenir mes engagements académiques?

Santé physique et psychologique

- Est-ce que des enjeux de santé physique m'empêchent de me déplacer ou limitent mes **déplacements** (marche sur une longue distance (randonnée) ou demeurer debout une longue période (visite d'expositions, d'organisations ou de ville))?
- Est-ce que j'ai des allergies, intolérances ou **conditions alimentaires** spécifiques qui pourraient avoir un impact en lien avec l'alimentation du pays d'accueil?
- Est-ce que j'ai des enjeux de santé psychologique qui pourraient me poser défis dans le pays d'accueil (ex : manifestations anxieuses, dépression, isolement, etc.) ?
- Est-ce que j'ai des **conditions particulières** dont l'accompagnateur devrait être avisé?

On t'invite à choisir **DEUX QUESTIONS** dans chaque volet afin de t'accompagner dans ta réflexion.

Adaptation

- Est-ce que je suis à l'aise avec l'idée de vivre dans un nouvel environnement, loin de mes repères habituels/ma zone de confort (ex : maison, famille, amis, routines...)?
- Comment est-ce que je réagis aux **imprévus**, à l'incertitude?
- Comment est-ce que je me sens lorsque je dois intégrer un groupe?
- Comment je réagis quand je suis confronté à des façons de penser ou de vivre différentes des miennes?
- Comment je réagis dans une **situation de conflit**? Lorsque je reçois une critique?
- Comment je réagis à la proximité physique? Au partage des milieux de vie?
- Comment est-ce que je réagis à l'autorité? Aux règles communes? Est-ce que je suis à l'aise avec les compromis?
- Si je m'identifie à la **diversité sexuelle et de genre** (communauté LGBTQ+), est-ce qu'il y a des enjeux auxquels je pense être confronté dans le pays d'accueil? Est-ce que je pense avoir besoin d'un soutien particulier?

Savoir-être

- Quelles sont les **valeurs** qui me guident au quotidien? Est-ce qu'elles peuvent être en contradiction avec les lois et coutumes du pays d'accueil?
- Qu'est-ce que le respect signifie pour moi?
- Suis-je capable de me mettre à la place des autres ?
- Quels sont mes forces personnelles? Quels sont mes défis?
- Comment est-ce que je démontre mon **engagement** dans un groupe ou un projet?
- Qu'est-ce qui me met à l'aise ou mal à l'aise dans les interactions collectives?
- Qu'est-ce qui me stresse dans la vie? Comment j'ai tendance à réagir lorsqu'un stresser se présente à moi?
- Est-ce que je vis actuellement une situation qui me génère beaucoup d'émotions?

Réflexion personnelle et réseau de soutien

À la lumière de mes réflexions, **suis-je prêt(e)** à vivre une expérience qui m'amènera à sortir de ma zone de confort? Est-ce le bon moment pour moi?

Si oui, quelles compétences pratiques ou personnelles devrais-je renforcer avant de partir? Quelles sont **mes stratégies personnelles** lorsque je rencontre une difficulté? Qu'est-ce qui m'aide habituellement à **retrouver mon équilibre**?

Qu'est-ce que ça me prend pour me sentir en **sécurité** physique et psychologique? Quelles sont mes **habitudes nécessaires** à mon bien-être ?

De quel **type de soutien** ai-je besoin pour vivre cette expérience de manière positive (ex : soutien financier, accompagnement dans démarches, organisation et structure, psychosocial...)?

Est-ce que je connais les **ressources offertes** par mon Cégep ou dans la communauté pour m'accompagner dans cette démarche (ex : Bureau international, services psychosociaux, discussion avec accompagnateur, ressources communautaires...) ?

Mes notes personnelles

Outils et références à consulter

Station SME - [Outils en lien avec la santé mentale](#)

Université de Sherbrooke - [Affirmation de soi](#)

Université Laval - [La résolution de problèmes : agir concrètement](#)

Univeristé du Québec à Trois-Rivières – [Outils pour la gestion du stress](#)

Fondation Jeunes en tête - [Techniques d'ancrage](#)

Pour effectuer une demande d'aide psychosociale au cégep, [clique ici](#)