Mon carnet de bord Femmes-relais



Nom:

Date de début du programme:

Ce carnet est personnel et confidentiel

IRIPI
Institut de recherche sur l'immigration et sur les pratiques interculturelles et inclusives
Collège de Maisonneuve

MAISON FLORA TRISTAN

Fonds de recherche Québec

Table des matières

Pourquoi ce carnet? 3

Repères utiles 3

Mes activités hebdomadaires 3

Mes réflexions personnelles 17

Mes questions pour l’encadrement 30

Mes ressources utiles 43

Pages libres 47

Pourquoi ce carnet ?

Ce carnet est un outil personnel conçu pour t'accompagner tout au long de ton parcours comme Femme-relais dans le cadre du programme. Il te permet de garder une trace de tes activités, de tes réflexions, des ressources découvertes et de ton évolution personnelle.

Tu pourras l'utiliser :

- Pour noter ce que tu fais et ressens dans ton rôle de femme-relai ;
- Pour préparer les rencontres de supervision (questions, situations vécues, besoins)
- Pour observer ton évolution au fil des mois, reconnaître tes forces et mieux cerner tes besoins ;
- Pour identifier les ressources utiles que tu as rencontrées ou partagées.

Ce carnet est à toi. Tu es libre de le remplir comme tu le souhaites. Il sert avant tout à te soutenir dans ton engagement, à prendre du recul quand c'est nécessaire, et à célébrer le chemin parcouru. Tu peux le remplir chaque semaine, ou quand tu en ressens le besoin. Il est conçu pour couvrir deux années, avec des espaces réguliers pour faire le point sur ton parcours.

Repères utiles

Nom de mon intervenante: _____

Jour de rencontre de suivi prévu: _____

Coordonnées importantes

- Maison d'hébergement: _____
- Téléphone: _____
- Courriel: _____

Mes activités hebdomadaires

Pourquoi cette section?

Elle te permet de garder la mémoire de ce que tu fais comme femme-relais mois après mois. Cela t'aidera à suivre ton implication, noter tes impressions, tes apprentissages et prendre du recul.

À remplir chaque mois ou après chaque activité.

Mois 1

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 2

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 3

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 4

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 5

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 6

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 7

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 8

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 9

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 10

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 11

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mois 12

Date: _____

Activité ou tâche réalisée: _____

Comment je me suis sentie? _____

Qu’est-ce que j’ai appris ou découvert? _____

Y a-t-il quelque chose que j’aurais fait autrement? _____

Mes réflexions personnelles

Pourquoi cette section?

Ce sont des espaces pour t’arrêter un moment et réfléchir à ton parcours. Tu peux noter ce qui t’a touchée, ce qui t’a fait grandir ou ce que tu aimerais améliorer.

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j'ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j’ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j'ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j’ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j'ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j'ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j’ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j’ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j'ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j’ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j'ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Date: _____

Un moment marquant: _____

Une difficulté rencontrée: _____

Une fierté ou une réussite: _____

Ce que j'ai envie de travailler ou de mieux comprendre: _____

Mes questions pour l’encadrement

Pourquoi cette section?

Elle t’aide à te préparer aux rencontres de suivi.
Tu peux y noter les sujets que tu veux aborder avec ton intervenante, sans rien oublier.

Rencontre 1

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 2

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 3

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 4

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 5

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 6

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 7

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 8

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 9

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 10

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 11

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Rencontre 12

Date: _____

Est-ce qu'une situation me préoccupe? _____

Est-ce que j'ai ressenti que mes limites étaient atteintes? _____

Quels sujets je veux aborder avec l'intervenante? _____

Quelles réussites ou fiertés je veux partager? _____

Mes ressources utiles

Pourquoi cette section?

Tu y notes les ressources que tu as découvertes ou utilisées. Cela t’aidera à t’en souvenir et à les partager avec d’autres femmes, si tu le souhaites.

Ressource 1

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 2

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 3

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 4

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 5

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 6

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 7

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 8

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 9

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 10

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 11

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 12

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 13

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 14

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Ressource 15

Nom de la ressource: _____

À quoi elle sert: _____

Comment je l'ai connue: _____

Est-ce que je l'ai partagée avec d'autres femmes? oui / non

Pages libres

Pourquoi cette section?

Utilise ces pages comme tu veux. Pour dessiner, coller des choses importantes, écrire des idées ou garder des souvenirs. C’est ton espace à toi.