Université de Montréal

Services aux étudiants
Centre de soutien aux études et de développement de carrière

Le journal de bord

Un journal de bord est utile en période de transition, car il permet de noter vos idées, vos réflexions, vos sentiments et vos réactions tout au long d'un processus d'orientation ou de réorientation de carrière. C'est un guide de référence grâce auquel vous pouvez suivre votre progression, ainsi que les éléments qui vous ralentissent, comme vos peurs, vos doutes, etc. Vous y consignez tous les éléments même ceux que vous pourriez avoir tendance à laisser de côté, comme les idées folles ou vos rêves.

L'écriture vous amène à être plus en contact avec ce vous vivez, à faire des liens, à trouver des fils conducteurs et même des solutions intéressantes, voir même innovatrices.

À chaque jour, vous notez la date et le lieu. Vous pouvez accompagner vos textes de photos, de dessins, souligner des éléments importants ou utiliser de la couleur.

Date: _____ Lieu: _____

Choisissez un mot qui résume votre état d'âme: _____

Rédaction : Johanne Ricard, co et Marie-Claude Bossé, co.
Conception graphique : Service d'Impression de l'UdeM (SIUM)
Tous droits réservés : toute reproduction, partielle ou totale, n'est possible qu'avec la permission écrite du Centre de soutien aux études et de développement de carrière(CSED) de l'Université de Montréal