



CHECKLIST DU PREMIER MOIS À L'ÉTRANGER

CRÉER MES REPÈRES QUOTIDIENS

- ☐ J'ai repéré un supermarché/une épicerie pour trouver mes essentiels.
- ☐ J'ai trouvé une salle de sport/salle de danse/activité sportive près de chez moi.
- ☐ J'ai créé une routine du matin ou du soir (ex : marche, écriture, yoga).

ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS

- ☐ J'ai pris 2 minutes pour nommer ou noter mon émotion principale du jour.
- ☐ J'ai écrit une chose positive vécue aujourd'hui.
- ☐ J'ai pris un moment pour respirer profondément ou méditer, même 3 minutes.

PRENDRE SOIN DE MOI

- ☐ J'ai prévu au moins 1 repas équilibré par jour (même simple).
- ☐ J'ai dormi au moins 7h cette nuit.
- ☐ J'ai pris au moins 10 minutes pour faire une activité sans écran (téléphone, ordinateur...)

GARDER DU LIEN SOCIAL

- ☐ J'ai noté les 3 personnes proches à qui je peux écrire en cas de coup de blues.
- ☐ J'ai organisé un appel avec famille/amis cette semaine.
- ☐ J'ai rejoint un groupe ou une activité locale (club, sport, bénévolat).

DÉCOUVRIR MON NOUVEL ENVIRONNEMENT

- ☐ J'ai exploré un nouveau coin de mon quartier (même rapidement).
- ☐ J'ai découvert au moins un nouveau lieu (café, parc, marché, monument).
- ☐ J'ai noté une adresse utile (banque, poste, consulat, etc.).

GÉRER L'ADMINISTRATIF

- ☐ Je suis inscrit.e au Consulat (se fait souvent en ligne).
- ☐ J'ai souscrit à une assurance santé / logement adaptée.
- ☐ J'ai vérifié mes obligations légales (visa, permis de séjour, inscription universitaire, etc.).



FIRST MONTH ABROAD CHECKLIST

ESTABLISHING ROUTINES

- ☐ *I have identified a supermarket/convenience store to do my groceries.*
- ☐ *I found a gym/dance studio/sports centre near my home.*
- ☐ *I have a consistent morning or evening routine (e.g., walking, writing, yoga).*

EMBRACING MY EMOTIONS

- ☐ *I took 2 minutes to name the main emotion felt today.*
- ☐ *I wrote down one positive thing that happened today.*
- ☐ *I took a moment to breathe deeply or meditate, even for a couple of minutes.*

SELF-CARE

- ☐ *I planned at least one balanced meal per day (even if simple).*
- ☐ *I slept at least seven hours straight last night.*
- ☐ *I took 10 minutes to breathe or walk without my phone.*

SOCIALISING

- ☐ *I made a list of three people I can reach out to when I'm feeling down.*
- ☐ *I set up a call with family/friends this week.*
- ☐ *I joined a local group or activity (club, sport, volunteering).*

EXPLORING MY SURROUNDINGS

- ☐ *I discovered a new area of my neighbourhood (even briefly).*
- ☐ *I tried out or visited at least one new place (café, park, market, monument).*
- ☐ *I located 2 useful addresses (bank, post office, consulate, etc.).*

DEALING WITH ADMINISTRATIVE MATTERS

- ☐ *I am registered with the Consulate (can be done online).*
- ☐ *I have taken out appropriate health/housing insurance.*
- ☐ *I have checked my legal obligations (visa, residence permit, university registration, etc.).*