

Etucare : un programme pour prendre soin de sa santé mentale

Utilisation de la plateforme : tutoriel

Cette plateforme comporte plusieurs cours accessibles sur inscription. Seul le programme Etucare est accessible en auto-inscription.

Accès à la plateforme e-learning

Le lien pour accéder à la plateforme e-learning de l'Ireps BFC est <https://elearning.ireps-bfc.org>

Lors de votre 1^{ère} connexion : cliquez sur le bouton « **Nouveau compte** »



ireps

Bienvenue sur la plateforme de formation de l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté

la plate-forme de formation en ligne de l'IREPS Bourgogne Franche-Comté

Accéder à la plateforme

Nom d'utilisateur

✉ Nom d'utilisateur

Mot de passe

🔒 Mot de passe

Connexion

Vous avez oublié votre nom d'utilisateur et/ou votre mot de passe ?

Nouveau compte

Complétez ensuite les champs du formulaire d'inscription à la plateforme. Les champs marqués du symbole ⓘ sont **obligatoires**.

IREPS BFC plateforme e-learning

Nouveau compte

▼ Tout replier

▼ Créer un compte

Nom d'utilisateur 

Le mot de passe doit comporter au moins 8 caractère(s), au moins 1 chiffre(s), au moins 1 minuscule(s), au moins 1 majuscule(s), au moins 1 caractère(s) non-alphanumérique(s) tels que *, - ou #

Mot de passe 

▼ Plus de détails

Adresse de courriel 

Courriel (confirmation) 

Prénom 

Nom 

Ville

Validez votre saisie en cliquant sur le bouton « **Créer mon compte** »

Créer mon compte

Annuler

Un courriel vous sera alors envoyé automatiquement en provenance de l'adresse admin@ireps.emc2-competences.fr (**pensez à vérifier vos spams !**)

L'intitulé du courriel est : « IREPS plateforme e-learning : confirmation de l'ouverture du compte ». L'expéditeur est "System administrator (via LMS Ireps)".

Ce courriel contient un lien vous permettant de valider votre inscription à la plateforme : merci de cliquer sur le lien proposé (ou le copier/coller dans votre navigateur web) pour confirmer votre inscription.

Accès au cours Etucare

Une fois votre inscription validée, vous pourrez vous **inscrire au cours Etucare**. Cliquez sur le bouton « **Accéder** » qui se situe sous la vignette du cours « Etucare »

Bienvenue sur la plateforme de formation à distance de l'ireps BFC

Cette plateforme regroupe plusieurs cours en ligne accessibles sur inscription.

Retrouvez l'ensemble des cours auxquels vous êtes inscrit-e dans la rubrique "Mes cours"

Cours disponibles



The image shows four course cards under the heading "Cours disponibles". Each card has a header image, a title, a description, and a blue "Accéder" button at the bottom. An orange arrow points from the left towards the "Accéder" button of the first card.

- Card 1:** Header: ETUCARE logo. Title: Etucare. Description: Bienvenue dans Etucare, un programme pour prendre soin de sa santé mentale. Button: Accéder.
- Card 2:** Header: Illustration of a green van in a desert. Title: SERVICE SANITAIRE : Aventure en promotion de la santé. Button: Accéder.
- Card 3:** Header: Colorful geometric pattern. Title: Sensibilisation Prévention & Promotion de la Santé. Button: Accéder.
- Card 4:** Header: Illustration of people. Title: Vie affective, sexualité, parentalité, handicap. Button: Accéder.

Cliquez ensuite sur le bouton « **M'inscrire** »

Options d'inscription



A screenshot of the Etucare course page. It features the ETUCARE logo at the top, a placeholder for a profile picture, the title "Etucare", and the description "Bienvenue dans Etucare, un programme pour prendre soin de sa santé mentale". At the bottom, there is a blue "Accéder" button.

▼ Auto-inscription (Étudiant)

Aucune clef d'inscription requise.

M'inscrire



Pour pouvoir accéder aux différents modules du cours, nous vous invitons à compléter le **questionnaire** afin de finaliser votre inscription

Pour commencer le programme, répondez au questionnaire ci-dessous

 [Questionnaire d'inscription au programme](#)

Cliquez ensuite sur le bouton « **répondre aux questions** »

Questionnaire d'inscription au programme

Répondre aux questions

Complétez ensuite les champs qui vous concernent, selon votre profil (étudiant/professionnel) :

Questionnaire d'inscription au programme

Mode: Anonyme

Je suis: 

un étudiant

un professionnel

autres

Comment avez-vous connu le programme ETUCARE? 

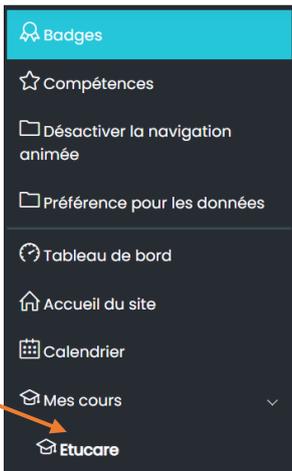


Si vous êtes étudiant, répondez aux questions suivantes:

Quel âge avez-vous?

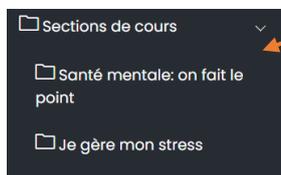
Dans quelle Université/Ecole étudiez-vous?

Vous avez maintenant accès aux contenus du cours Etucare !



Une fois votre inscription finalisée, vous retrouverez le cours Etucare dans la section « **Mes cours** » du bandeau de gauche

Les différents modules sont quant à eux accessibles dans la partie « **Sections de cours** »



Présentation du programme Etucare

Le programme ETUCARE est composé de 8 modules. Chaque module est basé sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) et est conçu pour vous enseigner des stratégies validées par la science pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et développer les forces qui contribuent à l'équilibre psychologique.

Ce programme est conçu pour être suivi en 2 à 3 mois.

Pour tirer le meilleur parti de ce programme, nous vous recommandons de suivre un module toutes les 1 à 2 semaines et de mettre régulièrement en pratique les stratégies apprises. Veillez à télécharger et à sauvegarder tous les supports téléchargeables afin de pouvoir revenir sur les stratégies par la suite.

Dans chaque module, vous retrouverez :

- une **formation interactive** dans laquelle vous découvrirez des explications, conseils et des stratégies pratiques pour prendre soin d'un aspect de votre santé mentale.
- des **activités et ressources** à visionner ou à télécharger
- Un bilan du module et un plan d'action
- des **questionnaires** pour évaluer certaines dimensions de votre santé psychologique.

Une **présentation interactive** vous explique comment naviguer à l'intérieur des modules de formation interactive :

Comment naviguer dans le module?



Problèmes d'accès

En cas de perte de vos identifiants, cliquez sur le lien en page d'accueil de la plateforme :

[Vous avez oublié votre nom d'utilisateur
et/ou votre mot de passe ?](#)

Si vous avez perdu votre nom d'utilisateur, utilisez votre adresse de courriel pour récupérer ces informations de connexion.

Récupération par nom d'utilisateur

Nom d'utilisateur

Rechercher

Récupération par adresse de courriel

Adresse de courriel

Rechercher

Vous recevrez alors dans les minutes qui suivent un mail vous permettant de choisir un nouveau mot de passe.

RAPPEL : Votre nouveau mot de passe doit comporter au moins **une majuscule, un chiffre et un caractère spécial** (! * \$ etc.)