

Pourquoi prendre 2 minutes pour savoir comment je me sens dans mes études ?

Ce baromètre est un outil de sensibilisation et de réflexion personnelle. Il invite à prendre un moment pour réfléchir à son ressenti. Il ne permet pas d'établir un diagnostic et ne remplace ni un avis médical, ni un accompagnement par un professionnel de santé.

Dans le rythme intense des études, on perd parfois de vue son propre état. Ce baromètre invite à prendre un moment pour se poser une question simple : **«Comment est-ce que je me sens vraiment ?».**

Mieux repérer certains changements dans son quotidien : Fatigue inhabituelle, difficultés de concentration, sommeil perturbé, perte de motivation, isolement... Ces situations peuvent avoir de nombreuses causes et méritent parfois d'en parler avec une personne de confiance ou un professionnel.

Déstigmatiser la souffrance : Certains signes ne sont pas anodins et peuvent nécessiter une aide extérieure.

Mettre des mots sur son ressenti : Identifier ce qui pèse le plus en ce moment peut aider à mieux comprendre ce que l'on traverse. Réaliser que si tu n'arrives plus à travailler, ce n'est peut-être pas par « flemme » ou « manque de volonté », mais parce que tu rencontres des difficultés ponctuelles ou structurelles qui méritent d'être accompagnées.

Savoir quand et où agir : Le baromètre te sert de boussole pour t'orienter vers la bonne ressource au bon moment.

Majorité de VERT

Tu sembles avoir un bon équilibre de vie. Continue à prendre soin de toi et à préserver les habitudes qui te font du bien (sommeil, activité physique, temps de pause, vie sociale...). Pense à refaire le point régulièrement sur ton ressenti.

Majorité de JAUNE

Tu traverses peut-être une période plus stressante ou fatigante que d'habitude. Cela peut arriver pendant les partiels, un changement de rythme ou une période de baisse de moral. Essaie de rester attentif à ton bien-être et n'hésite pas à t'appuyer sur ton entourage ou sur les ressources disponibles si tu en ressens le besoin.

Majorité d'ORANGE

Ton ressenti mérite peut-être une attention particulière. Si cette situation dure ou devient difficile à vivre, tu peux en parler avec le Service de Santé Étudiante (SSE) de ton établissement (gratuit et confidentiel) ou avec un des psychologues Crous (gratuit et confidentiel) ou avec un autre professionnel de santé.

Majorité de ROUGE

Tu traverses peut-être une période de souffrance importante. Ne reste pas seul(e). Tu peux contacter le 3114, le 3040 ou te rapprocher rapidement d'un professionnel de santé, du Service de Santé Étudiante, d'un psychologue Crous ou d'une personne de confiance. En cas d'urgence, appelle les secours ou rends-toi aux urgences.

Services universitaires de proximité

SSE et centre de santé universitaire amU : Service universitaire de Santé Étudiante de l'ENT.

Psychologues gratuits : univ-amu.fr/fr/sse-service-universitaire-de-sante-etudiante

CROUS Aix-Marseille : Consultations psychologiques gratuites pour tous les étudiants, rendez-vous sur : mesrdv.lescrous.fr

Bureau d'Aide Psychologique Universitaire : bapu-marseille@wanadoo.fr / 04 91 50 01 13

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

COMMENT JE ME SENS
DANS MES ÉTUDES
DEPUIS 15 JOURS

	TOUT ROULE (En bonne santé)	EN RUSH (En réaction)	EN GALÈRE (Fragilisé)	EN RUPTURE (État critique)
DANS MA TÊTE	• Je me sens calme et « posé ». • J'ai confiance en moi. • Je gère mon stress normalement	• Je suis nerveux(se) ou irritable. • Je rumine mes soucis. • Je doute de mes capacités.	• Je me sens vide ou triste sans raisons. • Je suis souvent en colère ou angoissé(e). • J'ai l'impression de perdre le contrôle.	• Je fais des crises d'angoisse. • Je pleure tout le temps.
LES COURS ET LA MOTIVATION	• Je suis à jour (ou presque). • J'arrive à me concentrer en amph/TD. • J'ai des projets.	• Je procrastine, je remets tout à demain. • J'ai du mal à m'y mettre. • J'oublie des trucs importants.	• Je sèche les cours régulièrement. • Impossible de me concentrer 10min. • Je suis en retard sur tout, je suis noyé(e).	• Je n'ouvre plus mes mails ni mes cours. • Je ne vais plus à la fac du tout. • Je me sens incapable de tout.
SOMMEIL & ÉNERGIE	• Je dors bien, je récupère vite. • J'ai la pêche le matin. • Je suis motivée pour la journée.	• Je dors mal (cauchemars, réveils). • Je suis fatigué(e) mais je tiens au café/redbull. • Je galère à me motiver.	• Je suis épuisé(e), j'ai mal au dos/ventre. • Le sommeil ne me repose plus. • J'ai du mal à sortir de mon lit.	• Je ne dors plus du tout la nuit. • Je dors toute la journée pour fuir. • Épuisement total.
VIE SOCIALE (Amis/Famille)	• Je vois mes amis, je sors. • Je réponds aux messages. • Je rigole bien.	• J'ai moins envie de sortir. • Je suis « présent » physiquement mais absent mentalement. • J'évite les moments de sociabilité.	• Je ghoste les messages. • Je refuse les invitations. • Je me sens seul au monde.	• Je ne parle plus à personne et me sens seul au monde. • Je coupe les ponts avec mes proches. • Je m'enferme chez moi
CONSOS (Fête/Écrans)	• Je consomme occasionnellement en groupe et je gère ma consommation. • Je décroche mon tel pour dormir.	• J'augmente les doses (alcool, tabac joints) pour décompresser. • Je scrolle longtemps sur les réseaux tard le soir.	• Je bois/fume seul(e) ou dès le matin. • Je consomme plusieurs fois par semaine et cela impacte les autres domaines de ma vie.	• Je ne peux plus me passer de substances/médicaments. • Je perds totalement le contrôle.

*Baromètre élaboré par le groupe de travail Santé mentale du Conseil Marseillais de la Vie Étudiante (CMVE), avec l'appui du SSE d'Aix-Marseille Université. Outil inspiré du Baromètre de santé psychologique du Centre de crise et de prévention du suicide de Québec (CCPSC), adapté au contexte étudiant marseillais.



NUMÉROS D'URGENCE NATIONAUX : 3040 / 3114

BAPU MARSEILLE : 04 91 50 0113