



# BAROMÈTRE DE LA SANTÉ MENTALE

Être étudiant, ce n'est pas seulement aller en cours et passer des partiels. C'est aussi gérer un budget serré, parfois un job alimentaire, la pression de l'avenir, l'éloignement familial et une vie sociale à 100 à l'heure. Dans ce marathon, on a souvent le réflexe de s'oublier. On se dit « ça va passer », « c'est juste un coup de fatigue » ou « je me reposerai après les examens ».

Pourtant, la santé mentale est comme la santé physique : elle fluctue. Il y a des jours avec et des jours sans. Et comme pour une cheville foulée, ignorer la douleur ne fait souvent qu'aggraver la blessure.

Ce baromètre n'est pas un examen. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est un outil personnel conçu pour t'aider à faire une pause, à « prendre ta température » émotionnelle et à vérifier si ta batterie est pleine ou si tu tires dangereusement sur la réserve.

Pour chaque ligne, regarde où tu te situes le plus souvent **ces 15 derniers jours**.

## OBJECTIFS ET UTILITÉ DU BAROMÈTRE

**Pourquoi prendre 2 minutes pour faire ce test ? Voici à quoi il sert concrètement :**

### Les Objectifs

- **Faire un arrêt sur image** : Dans le rush des études, on perd parfois la lucidité sur son propre état. Ce baromètre force à se poser la question : « *Est-ce que ce que je ressens est normal ?* »
- **Décoder les signaux faibles** : La dépression ou le burnout ne préviennent pas toujours brutalement. Ils commencent par des signes discrets : sommeil perturbé, irritabilité, isolement progressif. L'objectif est de les repérer avant que la situation ne devienne critique.
- **Déstigmatiser la souffrance** : Montrer que se sentir « dans le rouge » n'est pas un signe de faiblesse ou d'incompétence, mais un état de santé qui nécessite des soins, comme une grippe.

### L'utilité pour l'étudiant

- **Mettre des mots sur des maux** : Transformer un mal-être flou (« je ne suis pas bien ») en constats précis (« je suis en isolement social » ou « je suis en épuisement physique »).
- **Se déculpabiliser** : 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 es en zone Orange ou Rouge.
- **Savoir quand et où agir** : Le baromètre ne te laisse pas seul avec ton résultat. Il sert de boussole pour t'orienter vers la bonne ressource au bon moment (faut-il juste du repos ? ou faut-il appeler un psy ?).

	■ <b>TOUT ROULE</b> (En bonne santé)	■ <b>EN RUSH</b> (En réaction)	■ <b>EN GALÈRE</b> (Fragilisé)	■ <b>EN RUPTURE</b> (État critique)
<b>DANS MA TÊTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je me sens calme et « posé ».</li> <li>• J'ai confiance en moi.</li> <li>• Je gère mon stress normalement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis nerveux(se) ou irritable.</li> <li>• Je rumine mes soucis.</li> <li>• Je doute de mes capacités (« Syndrome de l'imposteur »).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je me sens vide ou triste sans raison.</li> <li>• Je suis souvent en colère ou angoissé(e).</li> <li>• J'ai l'impression de perdre le contrôle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je panique, je fais des crises d'angoisse.</li> <li>• Je pleure tout le temps.</li> <li>• J'ai des idées noires / suicidaires.</li> </ul>
<b>LES COURS ET LA MOTIVATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis à jour (ou presque).</li> <li>• J'arrive à me concentrer en amphi/TD.</li> <li>• J'ai des projets.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je procrastine, je remets tout à demain.</li> <li>• J'ai du mal à m'y mettre.</li> <li>• J'oublie des trucs importants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je sèche les cours régulièrement.</li> <li>• Impossible de me concentrer 10 min.</li> <li>• Je suis en retard sur tout, je suis noyé(e).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je n'ouvre plus mes mails ni mes cours.</li> <li>• Je ne vais plus à la fac du tout.</li> <li>• Je me sens incapable de tout.</li> </ul>
<b>SOMMEIL &amp; ÉNERGIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je dors bien, je récupère vite.</li> <li>• J'ai la pêche le matin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je dors mal (cauchemars, réveils).</li> <li>• Je suis fatigué(e) mais je tiens au café/redbull.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis épuisé(e), j'ai mal au dos/ventre.</li> <li>• Le sommeil ne me repose plus.</li> <li>• J'ai du mal à sortir de mon lit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne dors plus du tout OU je dors toute la journée pour fuir.</li> <li>• Épuisement total.</li> </ul>
<b>VIE SOCIALE</b> (Potes/Famille)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je vois mes amis, je sors.</li> <li>• Je réponds aux messages.</li> <li>• Je rigole bien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai moins envie de sortir.</li> <li>• Je suis « présent » physiquement mais absent mentalement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je m'isole, je ghoste les messages.</li> <li>• Je refuse les invitations.</li> <li>• Je me sens seul(e) au monde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne parle plus à personne et me sens seul au monde.</li> <li>• Je coupe les ponts avec mes proches.</li> <li>• Je m'enferme chez moi.</li> </ul>
<b>CONSOS</b> (Fête/Écrans)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je consomme occasionnellement en groupe et je gère ma consommation.</li> <li>• Je décroche de mon tel pour dormir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'augmente les doses (alcool, tabac, joints) pour décompresser.</li> <li>• Je scrolle sur les réseaux tard le soir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je bois/fume seul(e) ou dès le matin. Je consomme plusieurs fois par semaine (en groupe ?) et ça impacte les autres domaines de ma vie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne peux plus me passer de produits/médicaments.</li> <li>• Perte de contrôle totale.</li> </ul>





## ALORS, TU EN ES OÙ ?

Peu importe ta couleur sur le curseur, il est normal d'avoir besoin d'aide à certains moments. Tu peux consulter un psy, même si tu vas bien ou juste pour avancer sur tes questions personnelles : la santé mentale, ce n'est pas uniquement pour les situations difficiles. Les consultations sont prises en charge pour les étudiants (Santé Psy Etudiant) et personne ne te jugera, quel que soit ton besoin.

**Ne laisse pas ton curseur bloqué dans le rouge. Voici quoi faire selon ta couleur dominante :**

### Majorité de VERT : « Continue comme ça »

Tu as un bon équilibre de vie.

- **Le conseil** : Garde tes routines (sport, sommeil). Essaie de faire des checks up réguliers pour pouvoir t'assurer de rester dans le vert !

### Majorité de JAUNE : « Fais une pause »

C'est normal en période de partiels, de rush ou de baisse de moral, mais attention à ne pas y rester, et continuer à prendre soin de soi.

- **L'action** : Ralentis. Coupe les notifications le soir. Force-toi à faire de vraies nuits pendant 3 jours.
- **À qui parler** : À un ami ou un proche, quelqu'un en qui tu as confiance.

### Majorité d'ORANGE : « Demande du soutien »

Tes batteries sont vides, la volonté ne suffit plus. Tu risques le décrochage ou le burnout.

- **L'action** : Ne reste pas seul(e). Va voir le **SSE (Service de Santé Étudiante)** de ta fac (c'est gratuit et confidentiel).
- **Ressource utile** : Va sur le site **Nightline** (chat écoute étudiante) pour vider ton sac anonymement.

### Majorité de ROUGE : « Urgence absolue »

Ce n'est pas une faiblesse, c'est une urgence médicale. Il faut te soigner maintenant.

- **L'action immédiate** : Appelle le **3114** (24h/24, gratuit).
- **Ne reste pas seul(e) ce soir**. aux urgences ou appelle un médecin. Tes études peuvent attendre, ta santé non.