

A stylized illustration of a person's head in profile, facing right. The head is white with orange outlines. The brain area is filled with a dark, textured pattern. A large, bright green speech bubble is positioned over the brain, containing text. The background is a vibrant orange-red with white abstract shapes, including hearts, circles, and lines, suggesting a creative or mental process.

Santé mentale des étudiants

Prendre soin
de sa santé mentale

Quelques conseils pour prendre soin de votre santé/ santé mentale :

BIEN MANGER

Si vous rencontrez des difficultés financières pour vous nourrir :

- Retrouvez toutes les informations sur les **aides alimentaires** à l'Université de Lille sur l'espace numérique de travail (l'ENT) étudiants rubrique « Aides et accompagnement »
- Vous pouvez aussi prendre contact avec une **assistante sociale du Crous** : crous-lille.fr rubrique « social et accompagnement »

IDENTIFIER ET PARLER DE SES ÉMOTIONS

Afin de mieux gérer ses émotions, il est essentiel de savoir les reconnaître et les nommer. Vous pouvez pour cela vous appuyer sur : Le mini-jeu interactif créé par l'association **Nightline** disponible en ligne : www.nightline.fr/kit-de-vie/identifier-ses-emotions

LIMITER LES TOXIQUES

- Alcool
- Cannabis
- Et autres drogues

RESTER EN CONTACT AVEC SES PROCHES

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi rester en contact avec les personnes qui vous font du bien. Pour élargir votre cercle social, n'hésitez pas :

- À **rejoindre une association étudiante** de l'Université de Lille. Toutes les infos sur l'ENT étudiant – rubrique « campus » puis « agir ensemble »
- À vous rendre dans un des **tiers-lieux des campus**. Instagram tiers-lieux ULille : [@tierslieux.ulille](https://www.instagram.com/tierslieux.ulille)
- À consulter la rubrique « Sortir, bouger, créer » sur crous-lille.fr ou à participer aux différentes animations de convivialité au **Tiers-Lieu Pariselle**.
- À pratiquer une activité physique au sein du **Suaps**, sport.univ-lille.fr

Si vous ressentez le besoin de parler ou de briser la solitude, contactez **Nightline**, une ligne d'écoute nocturne par et pour les étudiants. Disponible par appel ou chat au 03 74 21 11 11 (de 20h30 à 2h30)



PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Retrouvez toutes les activités proposées par le **Suaps** – dont certaines qui abordent la gestion du stress et de l'anxiété – en vous rendant sur leur site : sport.univ-lille.fr
Vous pouvez aussi consulter la rubrique « Sortir, bouger, créer » sur crous-lille.fr

PRENDRE DU REPOS ET SE CHANGER LES IDÉES QUAND ON EN RESSENT LE BESOIN

Retrouvez toutes les **actualités culturelles, les ateliers de pratiques artistiques et bons plans sorties** proposés par :

- **L'Université de Lille** :
 - Direction culture : culture.univ-lille.fr
onglets « Agenda et pratiques artistiques »
 - Direction de la vie étudiante :
Instagram : [vie.etudiante.ulille](https://www.instagram.com/vie.etudiante.ulille)
- **Le Crous** : crous-lille.fr
rubrique « Sortir, bouger, créer »

VEILLER À LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL

N'hésitez pas à télécharger gratuitement :

- L'application « **Mon agenda du sommeil antifatigue** » à remplir pour repérer vos rythmes de sommeil
- L'application **Kanopée** créée par l'Université de Bordeaux pour avoir des conseils personnalisés et améliorer la qualité de votre sommeil

FAIRE FACE AU STRESS

Il existe plein d'applis et techniques pour gérer son stress. Vous pouvez essayer par exemple :

- **RespiRelax** : application gratuite de cohérence cardiaque
- **Petit Bambou** : application de méditation (une partie est gratuite)



Si vous avez des idées suicidaires
ou si vous avez fait un geste suicidaire

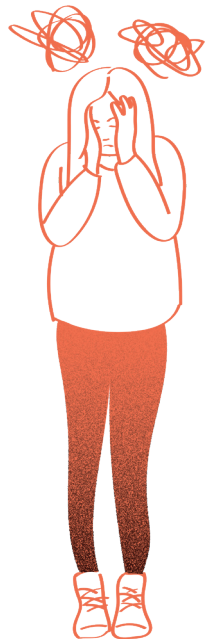
Néanmoins si vous constatez
l'apparition de l'un ou
plusieurs de ces signes,
un problème de santé
peut être présent
et nécessite que vous puissiez
en parler à un professionnel
de santé.



Si vous ressentez beaucoup de tristesse
(De manière stable, continue et non
influencée par l'environnement)



Si vous sentez que vous vous éloignez
de vos ami-es et vous isolez de plus en plus



Si vous sentez que vous agissez
bizarrement/différemment, si vous
vous sentez épié-e, surveillé-e



Si vous avez une perte d'appétit ou au contraire
une consommation excessive de nourriture



Si vous rencontrez des difficultés à
effectuer des tâches quotidiennes



Si votre cycle du sommeil
est perturbé



Si vous avez des difficultés à vous concentrer,
une perte de motivation et/ou d'intérêt



Si vous consommez
de manière excessive/
inhabituelle de l'alcool/
drogues/médicaments



Si vous sentez, voyez ou entendez
des choses que les autres ne
sentent pas, ne voient pas ou
n'entendent pas

Pour faire face à vos difficultés, vous n'êtes pas seul-e ! De nombreux professionnels sont à votre disposition pour vous écouter et vous accompagner :

SSE SERVICE UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

Vous pouvez rencontrer des infirmières, médecins généralistes, psychologues. Dans un second temps, si besoin, une orientation est possible vers des infirmiers spécialisés en psychiatrie et psychiatres (équipe ESOPE).

3 centres de santé et 2 antennes : Cité scientifique, Pont-de-Bois, Moulins, Roubaix/Tourcoing et Médecine

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h (hors périodes de fermeture de l'université).

Contact : 03 62 26 93 00 / sse@univ-lille.fr

MÉDECIN TRAITANT

Vous pouvez aussi prendre un RDV avec votre médecin traitant pour évoquer votre situation.

En cas d'urgence, notamment si vous avez des idées suicidaires, vous n'êtes pas seul-e, n'hésitez pas à faire appel à des professionnels : vous pouvez contacter le 3114, numéro national de prévention du suicide. Ce numéro est gratuit et confidentiel et est ouvert 24h/24 7j/7.

Des professionnels sont à l'écoute afin d'apporter du soutien et de soulager la détresse. Ils peuvent également faire le lien avec les services d'aide à proximité. Attention : les délais d'attente sont parfois de plusieurs minutes, il ne faut pas raccrocher, un professionnel répondra toujours à l'appel.

**Si vous voulez plus d'informations sur la santé mentale :
Découvrez « Ça va pas la tête ? » le podcast qui déconstruit
les idées reçues sur la santé mentale.**

Tous les épisodes sont disponibles sur le Soundcloud de l'Université de Lille.

Au programme : gestion du stress et de l'anxiété, dépression, peur de l'échec, TDAH...

