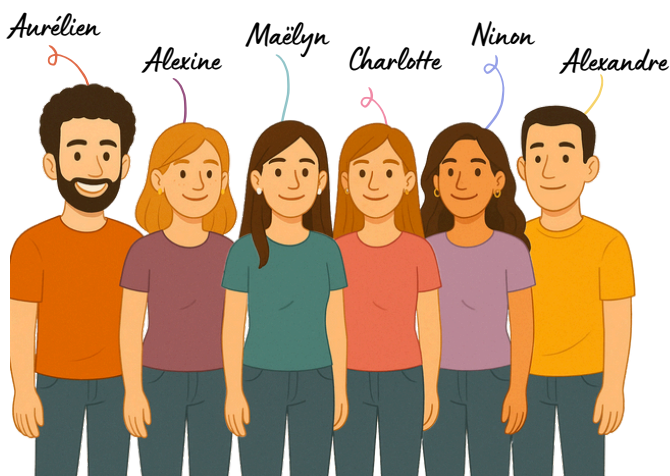


## À toi qui lis ce flyer,

Tu n'as pas à être parfait(e), ni à tout gérer seul(e). La surcharge mentale, ce n'est pas « dans ta tête », c'est réel et ça pèse.

C'est pourquoi nous sommes là pour essayer de te donner des pistes pour alléger cette pression constante qui règne dans tes pensées.

Et quand je dis nous... Je parle de nous :



Un groupe de 6 amis qui a décidé de créer un projet citoyen sur la surcharge mentale étudiante.

## BESOIN D'UN PEU d'aide ?



Des services gratuits et à l'écoute, rien que pour toi :

### 🎓 Service d'aide psychologique de ton école/université

Discret et gratuit. Renseigne-toi auprès de ton établissement.

### ☎ Écoute-Enfants : 103

Pour les moins de 18 ans, tous les jours de 10h à minuit. [www.103ecoute.be](http://www.103ecoute.be)

### 🚑 Urgence santé mentale : 112

### ☎ Télé-Accueil : 107

Service d'écoute anonyme et gratuit, 24h/24, 7j/7. [www.tele-accueil.be](http://www.tele-accueil.be)

### ☎ Centre de prévention du suicide : 0800 32 123

Accessible 24h/24, 7j/7. [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)



## La surcharge mentale

*Parce que les études ne devraient jamais nous voler notre énergie ou notre sourire !*



## LA SANTÉ MENTALE

# VS la charge mentale

### La santé mentale 🧠

C'est notre capacité à **faire face au quotidien**, à gérer nos émotions, à maintenir des relations saines et à s'épanouir.

- **Bonne santé mentale** : stabilité, joie, relations équilibrées.
- **Mauvaise santé mentale** : fatigue, perte de motivation, stress constant, isolement.

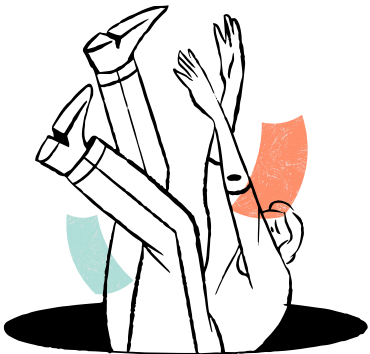
### La charge mentale 📅

C'est tout ce que l'on **pense, prévoit et gère** en arrière-plan. Quand elle devient trop lourde, elle peut se transformer en surcharge mentale.

- **Charge mentale** : organisation, anticipation, responsabilités.
- **Surcharge mentale** : épuisement, anxiété, perte de repères.

### Tout est lié 🔗

Trop de **charge mentale** peut t'amener à une **surcharge** et donc épuiser ta **santé mentale**. Et une santé mentale fragile peut rendre chaque tâche encore plus difficile.



## 4 ESSENTIELS À

# garder en tête



### Repos :

Le sommeil, ce n'est **pas une perte de temps** ! Ton corps et ton cerveau ont besoin de pauses.

### Simplicité :

Moins, c'est parfois plus ! Simplifie ton environnement, ton quotidien et **profite des choses simples** de la vie.

### Flexibilité :

Accepte qu'il est parfois impossible de tout contrôler. La vie étudiante est pleine d'imprévus. Essaie petit à petit de lâcher prise, car **chaque problème a une solution**.

### Socialiser :

Partager des moments avec tes **amis** ou ta **famille** est essentiel. Prends le temps de discuter, de rire ou simplement de profiter d'un bon moment avec eux, ça fait tellement de bien.

## GÉRER

# ses émotions

Tu as le droit d'avoir des hauts et des bas. Mais que faire quand ça déborde ?

- 🧘 **Respire lentement** : 4 secondes d'inspiration, 4 secondes d'expiration.
- 🎯 **5-4-3-2-1** : Regarde 5 objets, touche 4 textures, écoute 3 sons, respire 2 fois, pense à 1 chose positive.
- ✍️ **Écris** ce que tu ressens dans un carnet ou une note.
- 🎨 **Colorie**, mets de la **musique**, **parle**, **bouge**.

Il y a encore tellement de choses à faire !

Scanne pour en découvrir plus !



*Ton cerveau n'est pas une machine.  
Prends soin de lui !*

