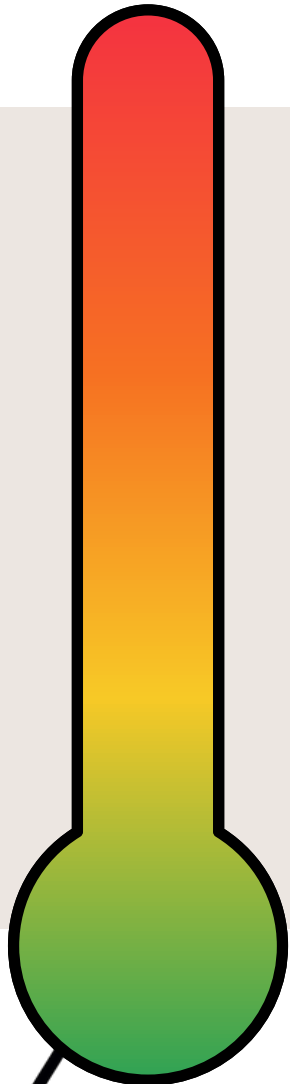


**Le stress est une réaction naturelle du corps** face à une situation qui demande de l'adaptation. Cependant, trop de stress peut devenir un frein et impacter le bien-être. Finalement, le bien-être c'est un équilibre où l'on se sent bien : on est capable de gérer ses émotions et ses défis du quotidien.

**Connaissez-vous la pression scolaire ?** Celle-ci se traduit par un stress ressenti à cause des attentes (notes, examens, etc.), de la peur d'échouer ou de décevoir. Elle peut venir de soi-même, des professeurs, des parents ou du regard des autres.

**Quels sont les signes qui doivent m'alerter ?** Tout d'abord, beaucoup de fatigue, une perte de motivation, de l'anxiété, des troubles du sommeil et digestif. L'ensemble de ces signes vont avoir un impact sur mon état d'esprit comme une baisse de confiance ou de l'isolement.

Pour aller mieux, il faut être capable de prendre du recul : **les notes ne définissent pas ta valeur**. Ensuite, il faut prendre du temps pour soi en s'autorisant des pauses régulières. Enfin, si cela devient trop compliqué, il faut pouvoir **en parler** à un adulte de confiance ou à un professionnel.



## Volcan en éruption 🌋

(C'est la panique, tout part en vrille !)

## Trop de pression, alerte rouge 🚨

(Cerveau en surchauffe)

## Tensions dans l'air ⚡

(Pensées en boucle, concentration compliquée)

## Brouillard mental 🌫️

(Petit stress, ça cogite...)

## Boosté mais serein ⚡

(Prêt à agir, motivé !)

## Tranquille Emile 😎

(Ca va, tout est sous contrôle !)

## Mode Lama 🦏

(Zéro pression, tout roule !)

## Comment utiliser mon thermomètre du stress ?

### 1. Choisir ton état du moment

Regarde l'échelle et marque le niveau qui correspond à ton ressenti.

### 2. Observe ton niveau et accepte ton état

Peu importe où tu es sur l'échelle, c'est **OK** ! Le stress est une réaction normale. L'important, c'est de savoir où tu en es pour mieux réagir.

### 3. Teste une solution adaptée à ton niveau

Selon ton niveau de stress, voici des actions concrètes à tester pour redescendre en pression.

#### Mode Lama 🐼

(Zéro pression, tout roule !)

#### Garde cette sérénité !

Fais une activité qui te fait plaisir (dessin, etc.)

#### Tranquille Emile 😊

(Ca va, tout est sous contrôle !)

#### Maintiens cet équilibre !

Planifie un moment détente dans ta journée.

#### Boosté mais serein ⚡

(Prêt à agir, motivé !)

#### Utilise ce boost positivement !

Note tes priorités et réalise **une** tâche à la fois.

#### Brouillard mental 🌫️

(Petit stress, ça cogite...)

#### Ne te laisse pas submerger !

Pratique la respiration 4-7-8.

#### Tensions dans l'air ⚡

(Pensées en boucle, concentration compliquée)

#### Stoppe l'emballement !

Note ce qui te stress et change d'activités.

#### Trop de pression, alerte rouge 🚨

(Cerveau en surchauffe)

#### Détends-toi avant d'exploser !

Sors prendre l'air, écoute de la musique, etc.

#### Volcan en éruption 🌋

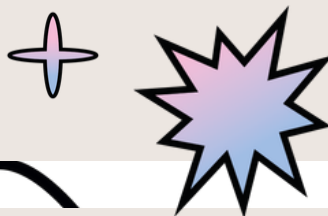
(C'est la panique, tout part en vrille !)

#### Mode urgence : STOP !

Respiration 4-4-4

Passes tes mains sous l'eau froide ou presse une balle anti-stress

Parle à quelqu'un de confiance (ami, prof, parent, CPE...) **Tu n'es pas seul !**



## Contacts et ressources

### Fil Santé Jeune (pour les jeunes de 12 à 25 ans) :

espace de discussion, chat en ligne, numéro de téléphone **0 800 235 236**

### Nightline : service nocturne de téléphonie ou de chat

tenu par des étudiant.es formé.es, pour trouver une ligne d'appel, rendez-vous sur leur site Internet (FR/EN)

### Mon Soutien Psy

prise en charge de l'accompagnement psychologique par l'Assurance Maladie

### Santé Psy Etudiants

Garantit la prise en charge de 8 séances de psychologie chez un professionnel partenaire du dispositif

**SOS Amitié : service anonyme, 24h/24, 09 72 39 40 50**

**Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00**

**SOS Suicide Phénix : 01 40 44 46 45 (uniquement de 13h à 23h)**

**Le numéro national de prévention suicide, joignable tous les jours, 24h/24 : 31 14**

### Les différents lieux d'accueil :

Maison Des Adolescents PAEJ (Point d'accueil et d'écoute jeunes)

CMP (Centre médico-psychologique)

CMPP (Centre médico-psychopédagogique)

Les services de santé étudiante, infirmerie scolaire : SSE et BAPU (Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire)

### Des questions, un doute ?

Prenez contact avec nos services à l'adresse suivante : [prevention.sante@mgel.fr](mailto:prevention.sante@mgel.fr)