

Les difficultés

rencontrées

en classe

prépa

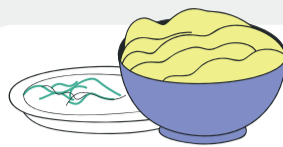
RYTHME CHARGÉ

SOLITUDE

CONCURRENCE

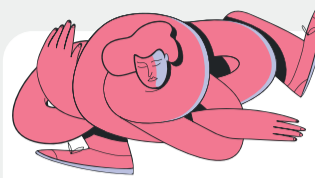
STRESS

Les signaux d'alerte



ALIMENTATION PERTURBÉE

Mange trop ou pas assez



STRESS IMPORTANT

Et handicapant



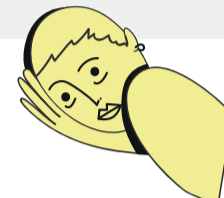
REPLI SUR SOI

Coupe les liens avec famille et amis



ÉMOTIONS NÉGATIVES

Tristesse, ennui, sentiment de vide, manque de sens



INSOMNIES

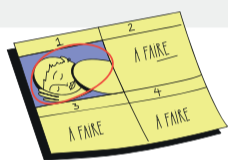
Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes



DOULEURS SOMATIQUES

Grande fatigue, migraines, douleurs musculaires etc.

Pour aller mieux



FAIRE DE VRAIES PAUSES

Prendre du temps pour prendre soin de soi
Déculpabiliser ses pauses



PRÊTER ATTENTION À SON HYGIÈNE DE VIE

Sommeil, alimentation, sport



OSER EN PARLER

Vider son sac auprès de ses proches et de professionnels



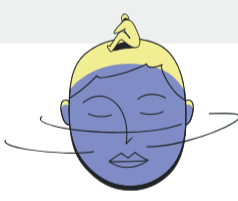
TRAVAILLER PLUS SEREINEMENT

Bien s'organiser
Se fixer des objectifs atteignables
Se féliciter pour chaque réussite



ÊTRE SOUTENU

Parents, famille, amis, camarade de classe, professionnels de santé et santé mentale



MIEUX GÉRER SON STRESS

Apprendre à respirer et à méditer
Accepter ses émotions

TEMPS DE TRAVAIL ET ÉPUISEMENT

Les étudiant·e·s CPGE ont un rythme surchargé avec en moyenne ↓

24h

de travail par semaine

33h

de cours par semaine

74%

des étudiant·e·s en CPGE déclarent s'être senti épuisé·e·s

PREMIERS ÉCHECS

SOMMEIL

DÉPRIME

Ressources clés

→ **Annuaire**
monsoutienpsygratuit.fr

Un annuaire des structures d'aide gratuite

↓ **Lignes d'écoute et ressources**

nightline.fr | kitdevie.fr

→ **Prévention du suicide**
31 14

Un numéro de prévention du suicide

