



Bilan Mental de fin d'année 2025-2026

BILAN EXTERNE

SEMESTRE 1

LES ACTIVITÉS

Bilan externe – Semestre 1

I – Les activités

PRÉVENTION DU SUICIDE

Le programme Mental, un projet qui promeut l'importance de la santé mentale au sein de l'Université, a organisé, en collaboration avec l'organisation non gouvernementale Embrace, et sous la direction du SVE, une série d'activités pour la prévention du suicide.

Comme septembre est le mois de la prévention du suicide, ou « Suicide Prevention Month », l'équipe Mental et Embrace se sont mobilisées pendant trois jours, les 15, 16 et 17 septembre 2025, respectivement aux CSM, CSH et CSS, afin de sensibiliser les jeunes au thème du suicide et à sa prévention. Par le biais d'activités interactives accompagnées d'une discussion éducative entre les membres d'Embrace et de Mental, le projet a attiré l'attention de plus de 50 étudiants curieux qui se sont attardés sur les stands de l'événement.

Le panel de discussion s'est penché sur des thèmes clés du suicide, visant à sensibiliser les jeunes au suicide et à leur proposer des méthodes de soutien pour des proches qui souffrent. De plus, cette initiative s'est focalisée sur l'importance de parler de sa santé mentale. En occupant les espaces communs des Campus, ce projet a souligné sa nécessité en s'intégrant dans la vie étudiante, dans le but de réduire les tabous qui l'entourent.

En outre, plusieurs Clubs, dont Club de la Santé mentale, le Club de Musique, le Club Féministe, le Club Neurologie et le Club Cogito, ont tenu des stands avec diverses activités et techniques de gestion de la santé mentale. Entre thérapie musicale et moyens de défoulement par l'écriture, ces Clubs ont davantage encouragé les étudiants à s'exprimer et à faire part de leurs soucis, ouvertement et anonymement.

Hala Dalloul, étudiante en Master en psychologie clinique et fondatrice de Mental, affirme que « l'objectif de ce projet était, d'une part, de faire une journée de sensibilisation au suicide et, d'autre part, de diminuer cette stigmatisation autour de la santé mentale et du suicide, qui restent des sujets assez tabous. »

Le projet s'est conclu par un retour positif collectif qui prouve que la santé mentale reste un constituant primordial de la vie quotidienne.



SE REPOSER, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE SOI

Au Campus des sciences et technologies

Le 3 novembre 2025, le programme Mental a mené un événement au Campus des sciences et technologies (CST) pour promouvoir le bien-être et le repos. Plusieurs collaborateurs ont répondu à l'appel, dont le Club de la Santé mentale, l'Institut supérieur de santé publique, Aal Ghyoum, Kanvartfully et Playevoke.

La pause déjeuner était ainsi rythmée par des activités artistiques et relaxantes comme le modelage d'argile et la peinture sur pochettes, ainsi que par un espace de jeux de société. En outre, une discussion ouverte centrée sur les attaques de panique avait pour but de sensibiliser les étudiants à ce sujet, ainsi que d'établir une mise en situation et un plan d'action pour venir en aide aux personnes qui en souffrent.

L'objectif de cette journée était surtout d'offrir aux étudiants un espace de détente et de défolement en plein milieu de la période des partiels et à l'approche imminente des examens finaux. Les places des activités artistiques, limitées à 15 et 20 personnes, étaient entièrement remplies. Six personnes ont pris part aux jeux de société et de nombreux étudiants se sont intéressés au stand de santé mentale et ont interagi avec ce dernier ; au total, plus de 50 personnes ont participé à cette journée. Plusieurs ont exprimé leur envie de participer aux activités, soulignant l'impact et l'importance de cette journée au sein de la communauté estudiantine de l'ESIB.



Pour Lynn Mechreck, étudiante en 4^e année de CCE, « Avec le stress des examens à l'ESIB, on avait tous besoin d'un break. Cet événement a offert exactement ça : un espace pour se détendre, créer et simplement respirer un peu. Ce qui m'a le plus marquée, c'est la créativité qui s'est révélée chez chacun. On a vu des idées prendre forme, des talents s'exprimer spontanément. C'était un moment simple mais précieux, où chacun a pu laisser retomber la pression et retrouver un peu de calme. Une belle initiative qui nous a vraiment fait du bien. »



Au Campus des sciences médicales

Le 11 novembre 2025, le programme Mental a mené un événement au Campus des sciences médicales (CSM) pour promouvoir le bien-être et le repos. Plusieurs collaborateurs ont répondu à l'appel, dont Playevoke, l'Institut supérieur de santé publique, le Service d'aide psychologique, ainsi que les Clubs de la Santé mentale, de Musique et LeMSIC.

La pause déjeuner était animée par des activités artistiques et relaxantes comme le modelage d'argile et la peinture sur pochettes, ainsi que par un espace de jeux de société. En outre, une discussion ouverte centrée sur les attaques de panique avait pour but de sensibiliser les étudiants à ce sujet, ainsi que d'établir une mise en situation et un plan d'action pour venir en aide aux personnes qui en souffrent.

L'objectif de cette journée était surtout d'offrir aux étudiants un espace de détente et de dévouement en plein milieu de la période des partiels et à l'approche imminente des examens finaux. Les places des activités artistiques, limitées à 15 et 20 personnes, étaient entièrement remplies ; au total, plus de 60 étudiants ont participé à cet événement entre activités et tournée autour des stands. De nombreuses personnes ont pris part aux jeux de société tandis que plusieurs étudiants se sont intéressés au stand de santé mentale et ont interagi avec ce dernier. En outre, certains ont exprimé leur envie de participer aux activités, soulignant l'impact et l'importance de cette journée au sein de la communauté étudiante du CSM.

« L'activité de clay modeling a été un moment très apaisant et amusant, ce qui m'a permis de déconnecter et de libérer ma créativité », nous dit Charbel Waked, étudiant en pharmacie.



LES CAMPUS RÉGIONAUX

Au Campus de Zahlé et de la Békaa

Le 12 novembre 2025, le programme Mental a mené un événement au Campus de Zahlé et de la Békaa (CZB) pour promouvoir le bien-être et le repos. Plusieurs collaborateurs ont répondu à l'appel, dont Aal Ghyoum et Campus-J. Ces derniers ont distribué des journaux aux étudiants du CZB.

La pause déjeuner était rythmée par des activités artistiques et relaxantes comme le modelage d'argile. En outre, une discussion centrée sur la gestion du stress et du temps avec une psychologue avait pour but de venir en aide aux étudiants à l'approche imminente des examens.

L'objectif de cette journée était surtout d'offrir aux étudiants un espace de détente et de dévouement en plein milieu de la période des partiels et à l'approche imminente des examens finaux. Les places des activités artistiques, limitées à 15 et 20 personnes, étaient entièrement remplies ; au total, plus de 45 étudiants ont participé à cet événement entre activités et discussions. Plusieurs ont exprimé leur envie de participer aux activités, soulignant l'impact et l'importance de cette journée au sein de la communauté étudiante du CZB.

« Nous avons passé un moment vraiment merveilleux avec vous aujourd'hui ! Merci d'avoir créé un espace relaxant et amusant où notre créativité a pu s'exprimer. » Raghad Khalil, étudiante en Mechanical Engineering.



Au Campus du Liban Nord

Le 17 novembre 2025, le programme Mental a mené un événement au Campus du Liban Nord (CLN) pour promouvoir le bien-être et le repos. En présence de Kanvartfully, la pause déjeuner était rythmée par des activités artistiques et relaxantes comme la peinture sur pochettes. En outre, une discussion avec une psychologue autour de la gestion du temps et du stress avait pour but d'aider les étudiants durant la période stressante des examens.

L'objectif de cette journée était surtout d'offrir aux étudiants un espace de détente et de défolement en plein milieu de la période des partiels et à l'approche imminente des examens finaux.

Les places des activités artistiques, limitées à 15 et 20 personnes, étaient entièrement remplies ; au total, plus de 40 étudiants ont participé à cet événement, se répartissant entre activités et discussions. Plusieurs ont exprimé leur envie de participer aux activités, soulignant l'impact et l'importance de cette journée au sein de la communauté estudiantine du CLN.

Campus du Liban Sud - R.P. André Masse s.j.

Le 19 novembre 2025, le programme Mental a mené un événement au Campus du Liban Sud - R.P. André Masse s.j. (CLS) pour promouvoir le bien-être et le repos. En présence de Kanvartfully, la pause déjeuner était rythmée par des activités artistiques et relaxantes comme la peinture sur pochettes. En outre, une discussion avec une psychologue autour de la gestion du temps et du stress avait pour but d'aider les étudiants durant la période stressante des examens.

L'objectif de cette journée était surtout d'offrir aux étudiants un espace de détente et de défolement en plein milieu de la période des partiels et à l'approche imminente des examens finaux. Les places des activités artistiques, limitées à 15 et 20 personnes, étaient entièrement remplies ; au total, environ 40 étudiants ont participé à cet événement. Plusieurs ont exprimé leur envie de participer aux activités, soulignant l'impact et l'importance de cette journée au sein de la communauté estudiantine du CLS.





LES RÉSEAUX SOCIAUX

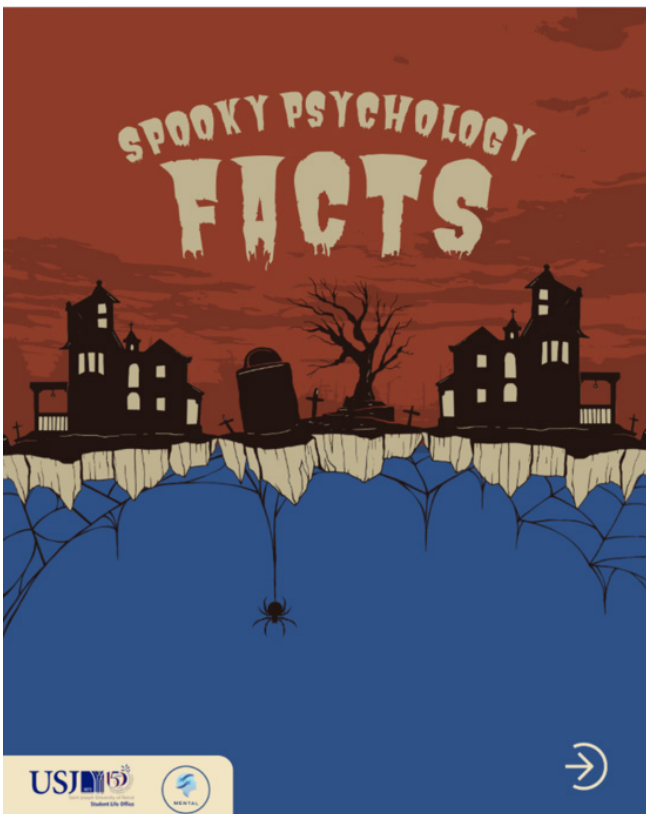


II- Les réseaux sociaux

Dans le cadre de la communication et de la sensibilisation autour de la santé mentale, les réseaux sociaux ont occupé une place importante tout au long de l'année. Pour chaque événement organisé, des flyers ont été conçus puis diffusés sur la page Instagram de Mental, afin d'assurer une meilleure visibilité des activités proposées et de faciliter la transmission des informations auprès des étudiants. En parallèle, plusieurs publications de sensibilisation ont été réalisées autour de thématiques liées à la santé mentale, dans le but d'informer, de prévenir et d'encourager une parole plus ouverte autour de ces sujets. Par ailleurs, une campagne de sensibilisation a également été filmée sur la prévention du suicide, afin de renforcer la portée du message de prévention et de rappeler l'importance de l'écoute, du soutien et de l'orientation vers les ressources adaptées.

SPOOKY PSYCHOLOGY FACTS

À travers des publications thématiques comme « Spooky Psychology Facts », des notions liées à la psychologie ont été présentées de manière originale, visuelle et adaptée aux réseaux sociaux. Ce type de contenu permet d'attirer l'attention des étudiants, de rendre certains sujets plus accessibles et de favoriser une meilleure compréhension de phénomènes psychologiques du quotidien.



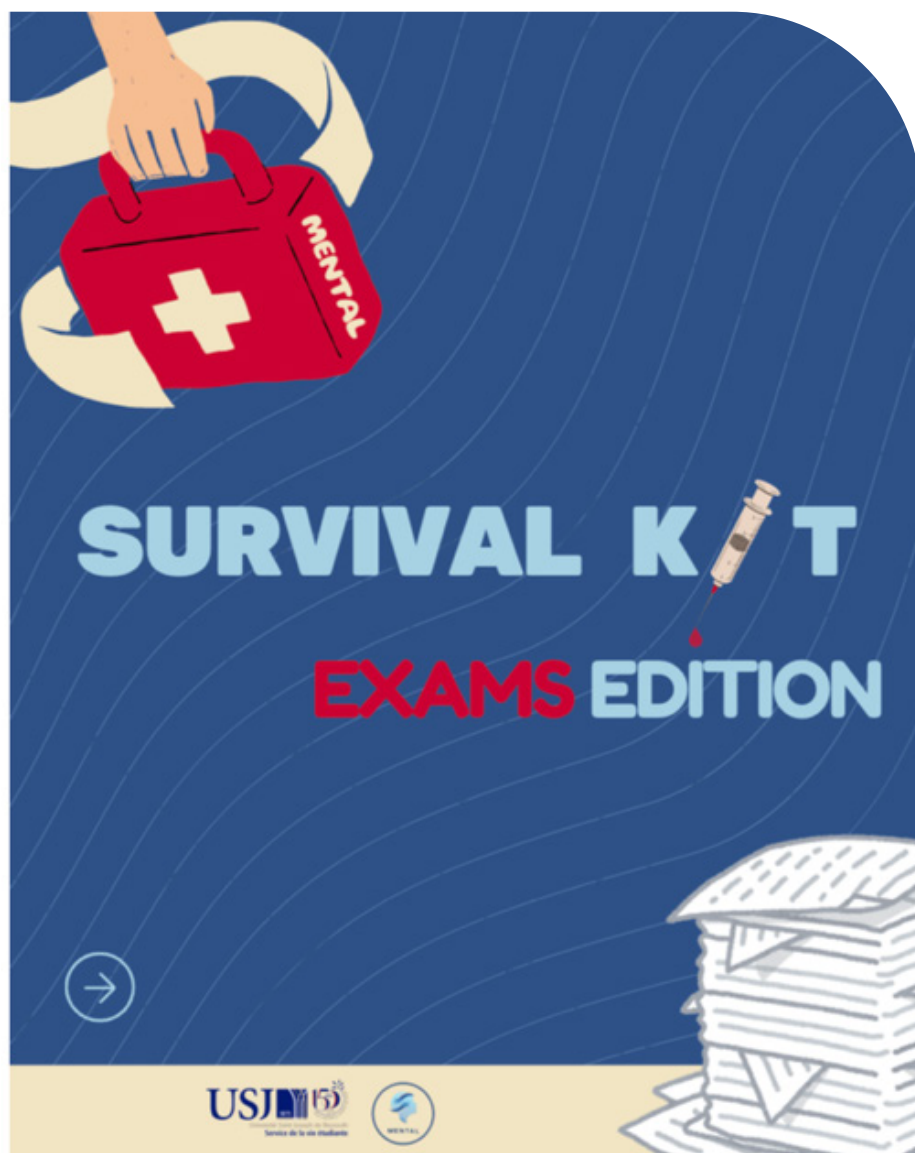
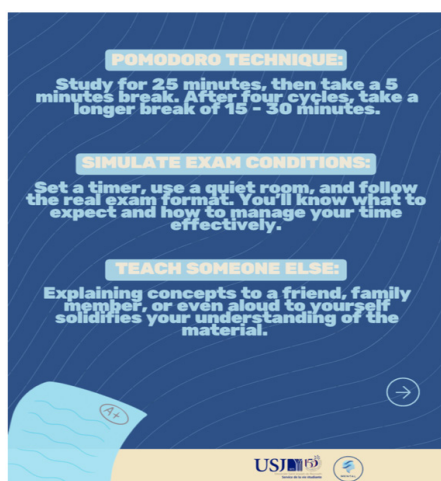
MEN'S MENTAL HEALTH

Cette publication met en lumière une thématique essentielle : la santé mentale des hommes. À travers un message simple et percutant, elle vise à déconstruire les stéréotypes associés à la masculinité, notamment l'idée selon laquelle exprimer ses émotions serait un signe de faiblesse. Le contenu rappelle l'importance de briser le silence, d'encourager les hommes à demander de l'aide et de renforcer les attitudes de soutien et d'écoute envers les personnes de leur entourage. Cette sensibilisation s'inscrit ainsi dans une démarche de prévention, de déstigmatisation et de promotion d'une parole plus libre autour de la santé mentale.

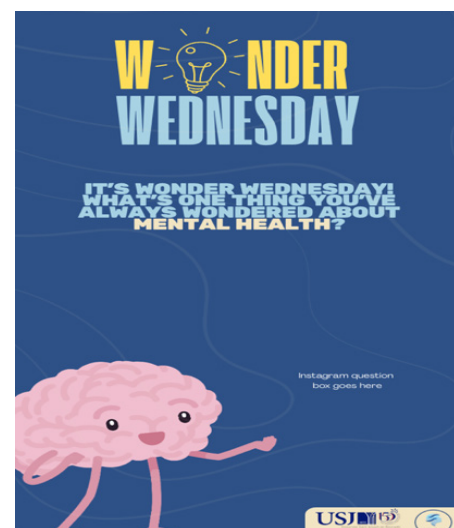


EXAMS' SURVIVAL KIT

À travers le format « Exams' Survival Kit », Mental propose des conseils simples et concrets pour mieux gérer le stress, organiser son travail et préserver son bien-être psychologique. Le contenu met notamment l'accent sur des stratégies d'étude efficaces, comme la technique Pomodoro, l'importance de simuler les conditions d'examen, de ne pas s'isoler et de maintenir un lien avec les autres. Cette publication s'inscrit ainsi dans une démarche de soutien, de prévention et d'encouragement auprès des étudiants en période de pression académique.



En parallèle des publications principales, la page Instagram de Mental a également été animée à travers des stories hebdomadaires, pensées pour maintenir un lien régulier avec les étudiants. Les dimanches étaient consacrés aux « Self Love Sunday », avec la diffusion de citations positives visant à encourager l'estime de soi, la bienveillance envers soi-même et le bien-être émotionnel. Les mercredis, "Wonder Wednesday", prenaient une forme plus interactive, à travers des questions, des faits psychologiques et des contenus engageants permettant aux étudiants de participer, de réagir et d'échanger autour de différentes thématiques liées à la santé mentale. Cette présence régulière en stories a ainsi permis de rendre la sensibilisation plus dynamique, accessible et proche du quotidien des étudiants.



BILAN EXTERNE SEMESTRE 2

LES ACTIVITÉS

Bilan externe – Semestre 2

I – Les activités

VALENTINE IN BLUE

Le programme Mental du Service de la vie étudiante (SVE) a entrepris un événement singulier avant la Saint-Valentin. Intitulé « Valentine in Blue », ce projet a réuni les clubs et les amicales des différents campus autour de journées promouvant la santé mentale et le « Self Love » durant cette période sensible.

Pourquoi « Valentine in Blue » et pas en rouge comme la tradition le veut ? En bref, l'activité a porté ce nom pour se centrer sur le bien-être et la santé mentale plutôt que sur l'amour romantique.

Pendant trois jours, l'équipe de Mental, du SVE et des différents clubs et amicales s'est mobilisée sur le campus des sciences médicales, des sciences sociales et des sciences humaines, avec des activités, des jeux et des quiz interactifs. Prenant place dans un espace ouvert et accessible aux étudiants, « Valentine in Blue » a réuni plus d'une centaine de participants provenant de plusieurs facultés autour de la gentillesse et de la sensibilisation à la santé mentale.

C'est ainsi que les Clubs, les Amicales et les délégués académiques ont contribué à la mobilisation des étudiants lors de la pause déjeuner, tandis que les sponsors, « The Laser Clinic » et « Ohana », ont encouragé les étudiants à prendre part à des activités engageantes et stimulantes. En outre, au CSS, l'Amicale FGM a encouragé un défoulement du stress de manière saine en fournissant une machine de boxing et en organisant des jeux de bras de fer. Cela avait pour but d'offrir une régulation émotionnelle aux étudiants, ainsi qu'une sensibilisation à l'importance de la santé mentale.

Les Clubs participants étaient les suivants :

- Club Cogito
- Club Cardiologie
- Club de Musique
- Club Mouvement Scout
- Club Neurologie
- Club Iphycacity
- Club Addiction Awareness and Prevention
- Club LeMSIC

Les autres programmes et structures participants :

- Voix de l'Art
- Campus-J
- Amicale ETLAM
- Amicale IGE
- Amicale FGM
- Amicale Santé publique
- Amicale Pharmacie
- Amicale FLSH

Les retours positifs des étudiants ont souligné l'ambiance agréable et saine établie, ainsi que l'importance de cet événement dans le renforcement des liens entre les étudiants. Inscrit dans un cadre de sensibilisation, cette initiative a renforcé la nécessité d'une collaboration interclubs d'une part, et entre les structures estudiantines d'autre part.

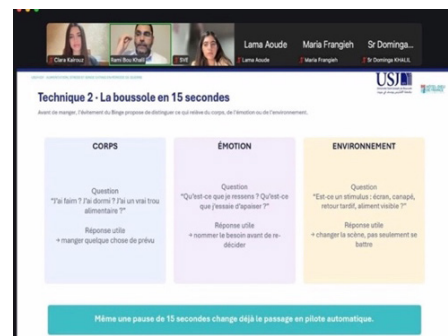
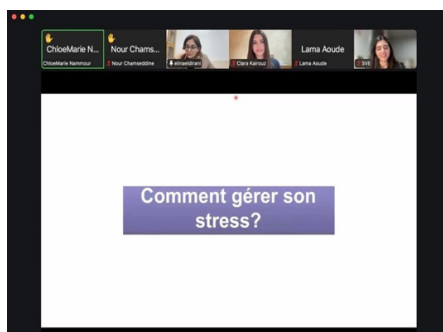
En raison de la guerre et du contexte d'instabilité qui en a découlé, certaines activités prévues dans le programme initial n'ont pas pu être maintenues comme envisagé. Toutefois, l'équipe de Mental a veillé à maintenir sa présence sur les réseaux sociaux en adaptant le contenu aux circonstances vécues par les étudiants. Les publications et stories ont ainsi été repensées afin de transmettre des messages de solidarité, de soutien et de bienveillance, tout en rappelant l'importance de prendre soin de sa santé mentale dans une période particulièrement difficile.

SÉANCE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Des sessions de soutien psychologique ont également été organisées en collaboration avec le Service de psychiatrie de l'Hôtel-Dieu de France, afin d'accompagner les étudiants durant cette période de stress et d'incertitude. Ces rencontres ont abordé plusieurs thématiques directement liées aux difficultés vécues par les étudiants, telles que le maintien du fonctionnement académique en période d'instabilité, le lien entre alimentation, émotions et besoin de contrôle, la culpabilité en temps de crise, ainsi que l'impact du stress sur le sommeil et la santé mentale. Chaque session visait à offrir un espace d'écoute, de compréhension et de soutien, tout en proposant des exercices pratiques et accessibles. Elles ont réuni en moyenne entre 30 et 40 participants par séance et se sont distinguées par leur caractère très interactif, favorisant les échanges, les questions et le partage d'expériences. Les retours reçus ont été très positifs, plusieurs participants ayant souligné la qualité de ces rencontres, leur utilité et leur importance dans un contexte particulièrement difficile.

Les séances proposées :

- Rester fonctionnel : étudier et vivre en période d'incertitude, animée par le Dr Eliana El Dirani
- Alimentation, émotions et besoin de contrôle en période de stress, présentée par Dr Rami Bou Khalil
- La culpabilité en temps de crise, abordée par le Dr Anthony Kassab
- Sommeil et santé mentale en période de stress, menée par le Dr Myriam Zarzour



Se déconnecter pour mieux se reconnecter.

Service de la vie étudiante

SÉANCES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN LIGNE

ces ateliers visent à offrir un espace d'écoute, de soutien et des outils concrets pour mieux faire face au stress et à l'incertitude.

Lundi 30 Mars

Rester fonctionnel : étudier et vivre en période d'incertitude

Animé par **Dr. Elina El-Dirani**

Mardi 7 Avril

La culpabilité en temps de crise

Abordé par **Dr. Anthony Kassab**

Mardi 31 Mars

Alimentation, émotions et besoin de contrôle en période de stress

Présenté par **Pr. Ass Rami Bou Khalil**

Mercredi 8 Avril

Sommeil et santé mentale en période de stress

Mené par **Dr. Myriam Zarzour**

Toutes les séances débutent à 19h00.

Inscriptions ouvertes dès maintenant via le lien en bio

HÔTEL-DIEU DE FRANCE
University Medical Center

Service de Psychiatrie



LES RÉSEAUX SOCIAUX



II – Les réseaux sociaux

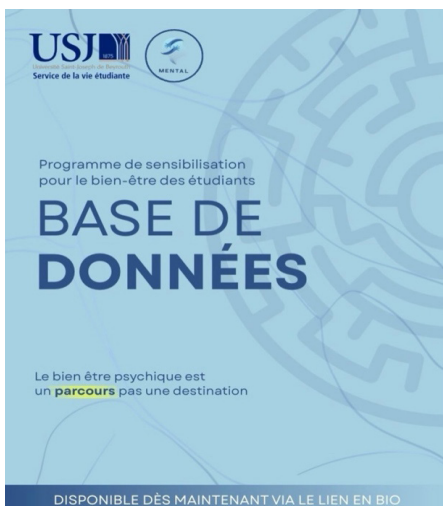
WELCOME BACK

Ces publications témoignent de la volonté de Mental d'accompagner les étudiants lors des moments de transition importants de l'année. À travers les contenus « New Year, Healthy Me » et « New Semester ≠ New Pressure », l'objectif était d'encourager les étudiants à aborder la nouvelle année et le nouveau semestre avec des objectifs plus réalistes, une meilleure bienveillance envers eux-mêmes et une gestion plus saine de la pression académique. Ces publications rappellent notamment l'importance d'avancer à son rythme, de prendre des pauses, de fixer des objectifs atteignables et de privilégier le progrès plutôt que la perfection.



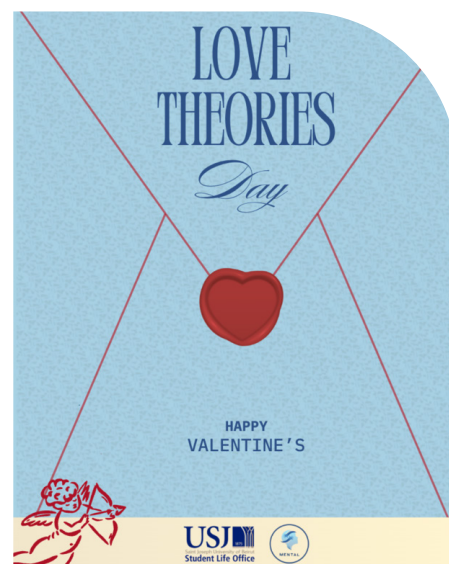
BASE DE DONNÉES

Mise à disposition d'une base de données regroupant des ressources en santé mentale destinées aux étudiants. Cette base rassemble notamment des contacts de psychologues et de psychiatres proposant des consultations gratuites ou à bas prix, afin de faciliter l'accès à un accompagnement professionnel adapté. Dans une volonté de continuité et de soutien, cette ressource a été renouvelée et actualisée, permettant aux étudiants de disposer d'informations fiables et accessibles lorsqu'ils ressentent le besoin d'être orientés ou accompagnés.



LOVE THEORIES

Cette publication réalisée à l'occasion de la Saint-Valentin aborde la thématique de l'amour sous un angle psychologique et accessible. À travers le contenu « Love Theories Day », Mental propose une manière originale de sensibiliser les étudiants aux mécanismes émotionnels et cognitifs liés aux relations affectives. La publication met en avant le fait que l'amour peut être complexe, influencé par des dimensions biologiques, émotionnelles et relationnelles, tout en encourageant une meilleure compréhension de soi et des liens avec les autres.



EATING DISORDERS

Cette publication s'inscrit dans une démarche de sensibilisation autour des troubles du comportement alimentaire, à l'occasion de la Eating Disorder Awareness Week. À travers des messages simples et impactants, Mental cherche à rappeler que ces troubles ne sont pas toujours visibles et qu'ils ne se limitent pas à une apparence physique particulière. La publication met ainsi en avant l'importance de dépasser les idées reçues, de reconnaître la souffrance parfois invisible derrière certains comportements, et d'encourager une attitude plus attentive, bienveillante et non jugeante envers les personnes concernées.



DURANT LA GUERRE

LORS DE LA GUERRE

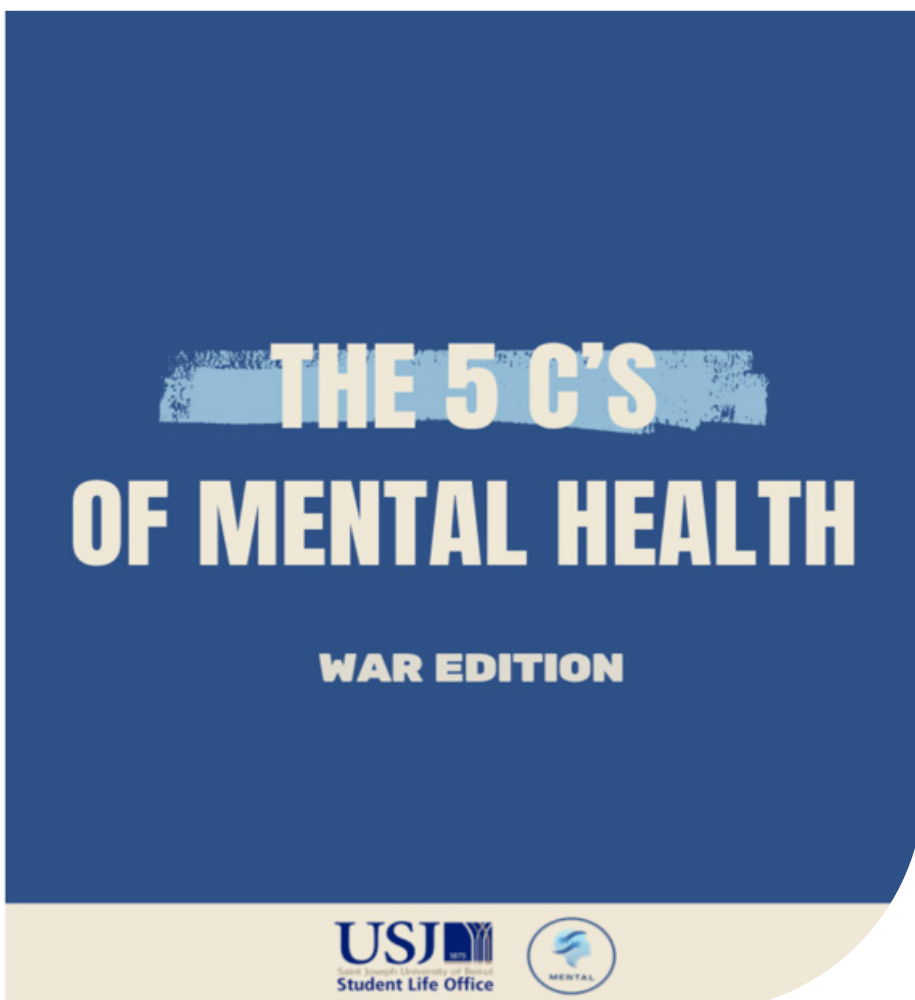
MESSAGE DE LA PART DE MENTAL

Cette publication a été réalisée dans un contexte de guerre et d'incertitude, afin d'adresser directement les ressentis vécus par de nombreux étudiants. À travers un message empathique et rassurant, Mental a cherché à normaliser les difficultés de concentration, la culpabilité, la fatigue émotionnelle ou encore le sentiment d'être dépassé. Cette publication rappelle aux étudiants que leurs émotions sont légitimes, qu'ils ne sont pas seuls face à cette situation et qu'ils font partie d'une communauté attentive et solidaire.



THE 5 C'S OF MENTAL HEALTH

Cette publication s'inscrit dans la continuité du soutien apporté aux étudiants durant la période de guerre. À travers le concept des « 5 C's of Mental Health – War Edition », Mental propose des repères simples pour préserver son équilibre psychologique en période de stress et d'incertitude : rester connecté aux autres, prendre soin de soi, utiliser des stratégies d'adaptation saines, faire preuve de compassion envers soi-même et les autres, et se rappeler l'importance du sentiment de communauté. Ce contenu visait ainsi à offrir des outils concrets de soutien et de régulation émotionnelle dans un contexte particulièrement difficile.



KIT DE SURVIE

Le Kit de survie 2026 a été conçu afin d'accompagner les étudiants de l'USJ dans un contexte difficile marqué par l'incertitude. Ce kit regroupe des ressources pratiques et accessibles, notamment des numéros d'urgence, des informations liées aux abris, à la santé mentale et physique, aux besoins essentiels, ainsi que des outils de gestion du stress et de régulation émotionnelle. Il propose également des conseils pour mieux faire face à la période de guerre, rester connecté aux autres, limiter l'exposition aux informations anxiogènes et identifier les ressources de soutien disponibles. Ce projet a été réalisé en collaboration avec le Service de la vie étudiante, l'Opération 7^e jour, l'Aumônerie et le Service du sport.

CARE KIT

Le Care Kit a été pensé comme un kit de soutien destiné à accompagner les étudiants en période de stress et d'incertitude. Diffusé sous forme de courtes vidéos sur Instagram, il proposait des outils simples, concrets et accessibles afin d'aider les étudiants à prendre soin de leur bien-être mental et physique durant les périodes difficiles. À travers différents contenus, le Care Kit abordait plusieurs dimensions du bien-être, notamment la cuisine simple et réconfortante, les exercices physiques adaptés, les notions de premiers secours, la musique comme outil de régulation émotionnelle, ainsi que la relaxation et la mindfulness. Des ateliers de soutien psychologique ont également été proposés dans cette même démarche. Ce projet visait ainsi à aider les étudiants à relâcher la pression, retrouver un certain sentiment de stabilité, mieux gérer leur stress et préserver leur santé mentale et physique. Il a été réalisé en collaboration avec plusieurs partenaires, dont la Faculté des sciences infirmières, l'Institut de physiothérapie, l'Institut d'ergothérapie, le Service de psychiatrie de l'Hôtel-Dieu de France ainsi que la Faculté de médecine.

INSTAGRAM STORIES

En parallèle des Self Love Sunday, la page Instagram de Mental a été enrichie par l'ajout de nouveaux rendez-vous en stories, notamment les mardis et les vendredis, afin d'augmenter l'interaction avec les étudiants et de maintenir une présence plus régulière et plus proche d'eux. Les mardis, à travers des formats comme « This or That Tuesday », les étudiants étaient invités à participer de manière ludique et interactive. Les vendredis, des stories de type « Did You Know? » permettaient de partager des faits, des informations ou des contenus de sensibilisation autour de la santé mentale. Cette diversification des stories a ainsi contribué à renforcer l'engagement, à encourager la participation et à maintenir un lien de proximité avec la communauté étudiante.

