

Social Buddy

Qui sommes nous ?

✦ ✦ Nous sommes une équipe d'étudiant.e.s de l'UCLouvain oeuvrant pour une meilleure **santé mentale** des autres étudiant.e.s, pour une **sensibilisation** à celle-ci et pour le partage des **ressources** disponibles à l'UCLouvain et en FWB

Nous sommes **formé.e.s** à **t'accompagner** si tu rencontres des difficultés à trouver ta place au sein de l'UCLouvain, si tu cherches des ressources concernant ta santé mentale, ou si tu ressens le besoin d'un espace où déposer ce que tu as sur le coeur pour te libérer

Nous ne sommes **pas** des psychologues, **pas** des assistant.e.s pédagogiques, **pas** des ambassadeurs méthodologiques, simplement des étudiants formés à écouter et à en aider d'autres ✦ ✦



Social Buddy

Concrètement, qu'est-ce qu'on te propose ?

Viens profiter d'un espace chill pour te poser et discuter

🕒 Tous les lundis, mercredis et vendredis de 13h à 14h

📌 Dans la salle détente de la bibliothèque ESPO

Viens manger avec nous au Resto U

🕒 Tous les jeudis entre 12h45 et 14h00

📌 Au resto du Sablon

Viens faire des activités avec nous

🎲 Jeux de sociétés, balades, karaoké, activités créatives, etc.

📱 Suis nous sur Instagram pour savoir où on va et quand !

Social Buddy

Où nous suivre et pourquoi ?

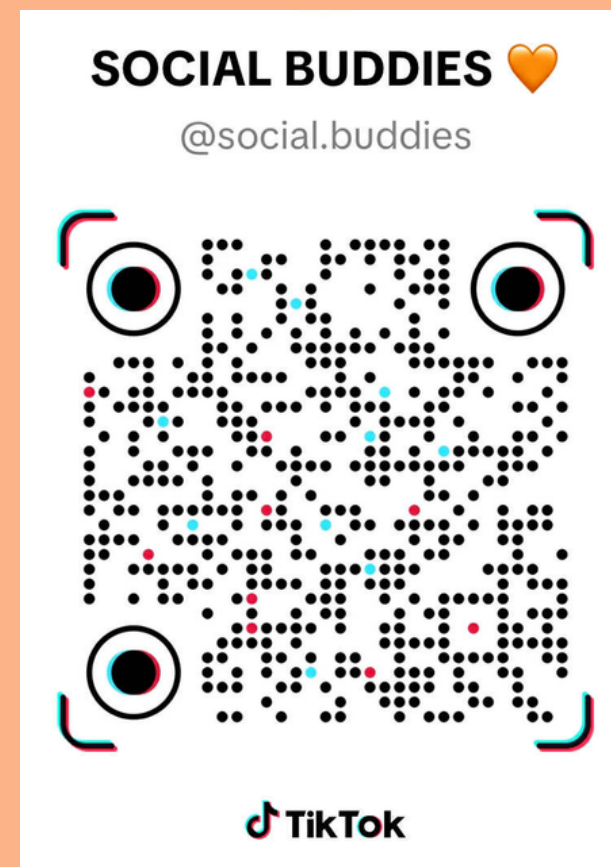
Instagram

- pour ne louper aucun de nos évènements
- pour t'éduquer à la santé mentale
- pour construire ta boîte à outils santé mentale pour toi-même et devenir une personne safe et ressource pour les autres
- pour décortiquer les différentes aides auxquelles tu as droit



TikTok

- pour rire, dédramatiser et ouvrir la parole sur la santé mentale
- (et surtout rire, promis)



UCLouvain.be

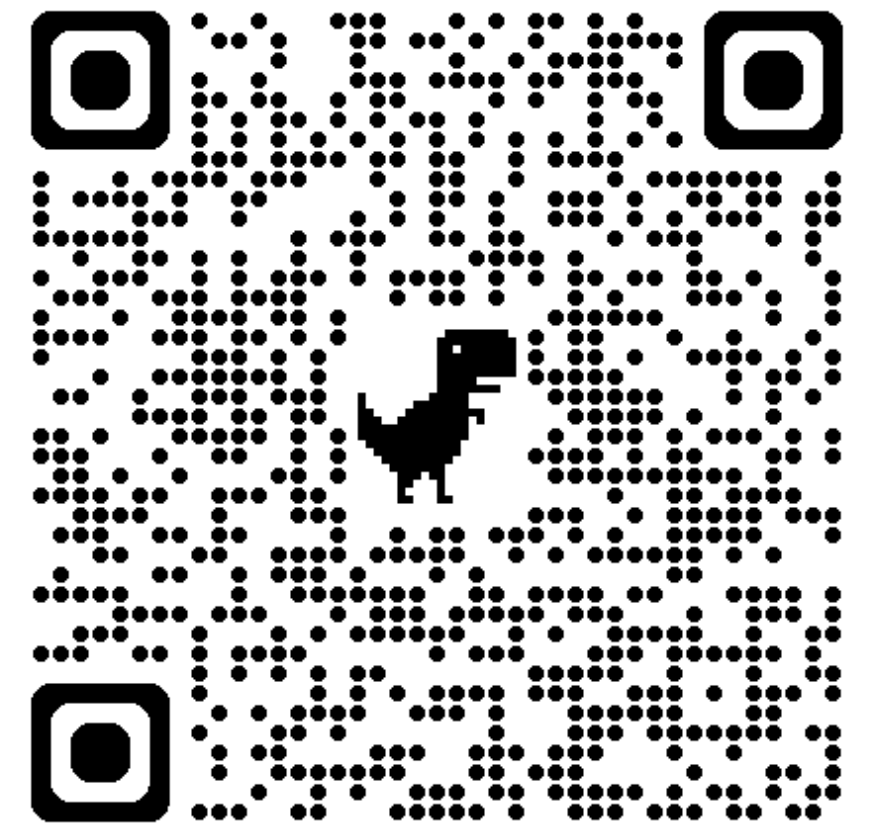
- pour trouver notre boîte à outils santé mentale
- pour trouver la liste des ouvrages en développement personnel et santé mentale qu'on te propose de lire à la bibliothèque ESPO
- pour trouver les relais et contacts utiles qui pourront peut-être t'aider



Social Buddy

Tu veux aussi aider quelqu'un qui en a besoin avec un tout petit geste ?

Laisse un petit mot de soutien ou d'encouragement ~~nt~~ste ici, quelque chose que tu aimerais qu'on te dise quand ça va pas trop



On se chargera de le faire parvenir à ceux qui en ont besoin !



Social Buddy

Comment nous contacter ?

Que ce soit pour nous poser une question, fixer ~~votre~~ ~~une~~ autre plage horaire que nos présences à la bibliothèque ESPO, pour une discussion plus privée, etc.

Par mail

sociabuddyteam@uclouvain.be

Sur Instagram



En vrai

N'hésite jamais à nous arrêter dans la rue si tu nous reconnais, à passer dans la salle détente de la bibliothèque ESPO quand on y est ou lors de n'importe quelle activité à laquelle on participe !



Social Buddy

Le projet **Social Buddy** est né en 2024-2025, nous sommes encore en pleine construction, alors merci pour ta bienveillance et n'hésite pas à nous partager tes idées si tu penses, toi, à une action que l'on pourrait mettre en place :)

L'équipe étudiante est encadrée et formée par différentes personnes.

Les personnes responsables sont :

Marie Gilot • Anne-Sophie Namurois • Anne-Sophie Masureel • Claire Joassart • Erika Weinkauff

Le projet **Social Buddy** est inscrit dans le **Student Buddy Program** de l'UCLouvain

