



Gérer son stress

Les périodes d'examen peuvent produire des situations de stress chez les étudiants : peur de ne pas pouvoir fournir tout le travail nécessaire, angoisse de ne pas avoir le temps d'étudier les cours et de terminer tous les travaux, peur de ne pas être à la hauteur, ... Il est tout à fait normal de ressentir ce stress face aux exigences et au rythme soutenu de l'enseignement supérieur. Le défi est de le contenir dans des limites raisonnables pour ne pas qu'il entrave la réussite de vos études.

1. Le stress

= une réponse psychologique et physiologique à des événements qui perturbent notre équilibre physique ou émotionnel

= un état de tension du corps face à une situation, agréable ou désagréable



Le stress permet d'avancer **favorablement** dans la vie, nous stimule, donne de l'énergie, de la motivation, pousse à la mise au travail, à l'étude, ...



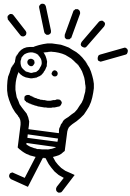
Trop de stress peut avoir des **conséquences négatives** sur le corps et l'esprit, peut nous paralyser et, à long terme, devenir handicapant et néfaste pour la santé.

2. Les conséquences du stress





Sur le raisonnement	Sur l'état d'esprit	Sur le comportement	Sur le corps
Problèmes de mémoire Inattention Logique diminuée Mauvaise décision Pessimisme Anxiété Perte d'objectivité	Lunatique Agité Impatient Colérique Tendu Sentiment d'isolement Tristesse Dépression	Appétit perturbé Sommeil perturbé ou fatigue intense Envie de s'isoler Usage élevé d'alcool, de cigarettes, de médicaments relaxants Tics (ronger ses ongles, ...) Réactions disproportionnées	Maux de tête Maux de dos Muscles tendus Nausées Vertiges Rythme cardiaque détérioré Gain ou perte de poids Irritation de peau Rhumes fréquents

3. Les causes du stress

Le stress peut trouver son origine en nous, dans notre entourage, dans notre environnement.



Les causes d'une session plus stressante peuvent être :

-  les **nuits blanches** : l'habitude des nuits blanches entraîne une accumulation de fatigue et conduit souvent à des performances moyennes.
-  la **consommation de caféine** : cette consommation vous entraîne dans un cercle vicieux passant de l'énergie au coup de pompe provoquant le besoin de caféine, etc.
-  « **Tout à la dernière minute** » : le stress de la « dernière minute » produit de l'adrénaline et pousse à l'action mais c'est une stratégie risquée et à court terme qui ne pourra pas fonctionner à tous les coups !
-  les **obsessions** : une obsession sur les résultats, sur l'importance de la réussite peut aussi amener à un blocage ; faites de votre mieux, travaillez régulièrement sans vous focalisez sur les points à obtenir.

4. Gérer et minimiser le stress

Chacun réagit différemment en fonction de sa personnalité, de son histoire, du contexte dans lequel il vit. Chacun doit ainsi trouver ce qui lui convient le mieux pour faire face au stress. Voici quelques conseils qui pourront vous aider à dé-stresser.

a. Si c'est possible, changez la situation, évitez ou modifiez l'élément stressant

- évitez les personnes qui vous stressent
- contrôlez votre environnement pour qu'il reste calme et serein
- allégez votre planning : laissez l'essentiel
- soyez prêts à faire des compromis
- anticipez les situations problématiques
- gérez efficacement votre temps pour ne pas avoir des périodes de surcharge de travail

b. Changez votre attitude, adaptez-vous à l'élément stressant

- ne tentez pas de contrôler l'incontrôlable
- positivisez la situation
- mettez les choses en perspective
- exprimez vos émotions, discutez de vos problèmes, ne gardez pas tout à l'intérieur
- respectez vos limites : osez demander de l'aide, acceptez vos faiblesses
- détendez-vous : techniques de relaxation, ...
- ajustez vos attentes en fonction de la situation : ne visez pas trop haut



5. Conseils pour le jour de l'examen

- Prenez soin de vous (relaxation, hobby, amis, ...).
- Ayez une bonne hygiène (sport, alimentation, sommeil suffisant, usage modéré de la caféine et des cigarettes).
- Le jour précédent et le jour J : passez de bonnes nuits de sommeil, pratiquez une étude intelligente (faites une liste des choses essentielles à étudier).
- Juste avant l'examen : faites des exercices de respiration, de relaxation musculaire, baladez-vous un peu.
- Pendant l'examen : faites des exercices de respiration, faites une pause mentale, remettez la situation en perspective, relâchez vos muscles.