

Ateliers offerts

- Adaptation à l'université
- Étude efficace
- Exposé oral
- Gestion du stress
- Gestion du temps
- Motivation
- Préparation aux examens
- Prise de notes

L'information présentée dans ce dépliant a été inspirée des documents sur les méthodes de travail de l'Université de Moncton.

Pour plus de détails sur les sources vous pouvez visiter notre page web:
<http://www.umoncton.ca/umce/saee>

Note: Le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine.



Adresse : 165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
Canada, E3V 2S8
Téléphone : (506) 737-5074
Télécopieur : (506) 737-5373
Courriel : kelly.thibodeau@umoncton.ca

La gestion du stress

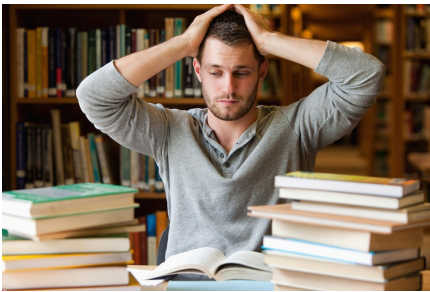


Méthode de travail



Évaluer son stress

- Avez-vous de la difficulté à dormir?
- Sentez-vous que vous êtes émotionnellement instable?
- Ressentez-vous des douleurs récurrentes au dos, à la nuque ou à la tête?
- Êtes-vous tendu?



« Le stress n'est pas à éviter; il est inévitable ».
Hans Selye

Afin de bien gérer votre stress, vous devez avant tout prendre conscience des événements qui causent un stress et de la façon dont vous réagissez à ceux-ci.

Les symptômes

Portez une attention particulière aux symptômes psychologiques, sociaux et physiques.

La perte ou l'augmentation d'appétit, les maux de tête, de dos et d'estomac, les pleurs, l'insomnie et la fatigue excessive peuvent tous être des causes du stress.



Soyez attentif aux changements de comportements, comme la consommation excessive d'alcool, de drogues, d'aliments ou tout autre comportement compulsif.

Soyez également à l'écoute de vos émotions. La frustration, l'impatience, la peur, la tristesse et la baisse de motivation sont quelques-uns des symptômes possibles du stress.



Services d'orientation et de counseling

Comment gérer le stress

La gestion du stress est avant tout une question de **contrôle et de perception**.

« *Ce n'est pas l'événement qui nous perturbe, mais l'idée que nous nous faisons de l'événement* ».
Aristote

En étant attentif à votre façon d'agir, vous pouvez mieux gérer votre stress.

Rappelez-vous que le stress peut être autant **positif** que **négatif**. Par contre, vous avez besoin du stress pour évoluer et changer.

Soyez positif et apprenez des événements qui vous causent du stress. Questionnez vos réactions en lien avec les événements stressants.

Évitez les idées irrationnelles : « C'est tout à fait inacceptable et même catastrophique, quand les choses ne sont pas telles qu'elles devraient l'être ». De telles idées déforment notre réalité et altèrent nos perceptions.



Les stratégies

- Menez une vie **active** et **équilibrée**.
- Adonnez-vous à des activités physiques afin de **briser la routine** et de refaire le plein d'énergie. Les effets de **30 minutes d'activité physique** se font ressentir sur plusieurs heures.



- Adoptez de **saines habitudes alimentaires** et respectez le nombre d'heures de **sommeil** dont votre corps a besoin pour bien fonctionner.
- **Soyez réaliste** lors de la planification de vos tâches.
- **Évitez les surcharges de travail**.
- Ne négligez pas les sphères de votre vie : social, travail, études, familles... **Maintenez un équilibre**.
- N'hésitez pas à **demandeur de l'aide** si vous perdez le contrôle sur le stress.

Le moment présent

- **Tentez de nouvelles expériences**.
- La relaxation, la visualisation, la méditation, le yoga, les sports, l'exercice physique, l'écriture, les passe-temps... sont tous des façons de vivre au moment présent.
- **Pourquoi vivre dans le passé et vous inquiéter du futur lorsque vous êtes dans le présent?**
- En pratiquant des activités telles que mentionnées plus haut, vous ne portez pas attention aux préoccupations futures et antérieures. Vous **prenez le temps d'apprécier la vie** telle qu'elle est devant vous.
- Ayez recours à l'écriture active pour gérer votre stress.
- La tenue d'un journal de bord n'est pas tâche simple, par contre, les effets sur le stress sont très bénéfiques.
- **Identifiez les facteurs de stress**.
- **Écrivez vos réactions** : comportements et émotions.
- Après réflexion, écrivez ce que vous apprenez de vous et la réaction que vous souhaiteriez adopter.

Quelques trucs et suggestions

- N'oubliez pas, le rire est un antistress puissant.
- Évitez les idées irrationnelles.
- Gérez votre temps efficacement.
- Fixez-vous des objectifs réalistes.
- Apprenez à vous détendre.
- Soyez positif.
- Prenez du temps pour vous.
- Évitez le café.
- Évitez l'alcool, la drogue ou les cigarettes.
- Menez une vie active.
- Affrontez le stress plutôt que de l'éviter.

