

La gestion du stress

Automne 2020

Manuel Pour Réussir de Bernard Dionne

Lecture du chapitre 3 Pp:19-26 Gérer son stress et son anxiété

Documents additionnels PasseportSanté

SANT1003/FSCI1003/ADMN1000

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



La gestion du stress Objectifs de cet atelier

Distinguer le stress de l'anxiété

Évaluer son niveau de stress

Identifier les principales sources du stress

Reconnaître les signes et symptômes du stress
physique/psychologique/comportementale

Savoir gérer son stress et son anxiété

Échanger avec les étudiants de stratégies

Pratiquer la relaxation



Introduction

Le stress et l'anxiété chez les étudiants

Étude en 2014 avec 12,200 étudiants de niveau collégial rapporte que 35% des cégépiens souffrent d'anxiété.

Parmi les symptômes liés à cette anxiété les étudiants donnent:

Idéaux de réussite , crainte de décevoir , difficultés à s'endormir , tendance à s'inquiéter , doute de leur réussite , difficulté à se détendre , incapacité à tolérer un échec , tendance à être irritable , pensées obsédantes et peur d'être jugé.

De plus près de 62% des étudiants ont mentionnés avoir des conflits familiaux leur causant du stress.

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



Distinction entre le stress et l'anxiété

Le stress est une réaction physiologique de l'organisme à une situation réelle perçue comme menaçante (Exemple croiser un ours lors d'une randonnée pédestre ou encore emboutir une voiture avec notre voiture à une lumière rouge) (Événements extérieurs)

-Le rythme cardiaque, la respiration et la tension artérielle accélèrent et la sudation augmente. C'est notre organisme qui réagit et s'ajuste à la situation stressante

L'anxiété est une réaction cérébrale par laquelle la personne anticipe un événement négatif même si c'est très peu probable que cela se produise. (Évènement intérieur)

La différence entre le stress et l'anxiété pourrait être que l'un provient d'un événement extérieur tandis que l'autre vient d'un monologue intérieur anticipant un événement négatif exagéré qui a très peu de chance de se produire

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020



Le questionnaire Échelle Holmes-Rahe (10m)

Quel est votre niveau de stress?
Situations qui nous contrarient
Distribution du questionnaire
Répondre au questionnaire
Résultats et interprétation
Discussion

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



Le bon stress et le mauvais stress

Le bon stress est celui qui nous donne de l'énergie, qui nous fait pousser des ailes et nous rend alerte.

Il y a une production d'adrénaline...

Exemple: rencontre d'un ami que l'on a pas vu depuis longtemps, anticipation avant d'aller voir un show d'un groupe de musique connu, le trac avant de recevoir une distinction.

Le mauvais stress est celui qui a pour effet de nous paralyser.

Qui nous dérange et nous rend inconfortable et a des effets négatifs sur notre réussite. (exemple pour certains un examen en sciences, d'autres une présentation devant un groupe, d'autres une confrontation avec une personne etc.)

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020



Identification de quelques situations stressantes

C'est bien connu que pour pouvoir gérer son stress il faut d'abord en identifier la cause. Faisons une petite réflexion pour nous amener à comprendre le phénomène. Des éléments comme les expériences passées, notre génétique, l'environnement dans lequel se présente le stress font en sorte que l'on peut vivre une situation stressante.

Identifions des situations stressantes ensemble

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



Situations stressantes vécues par les étudiants et étudiantes

Situation 1

Situation 2

Situation 3

Situation 4

Situation 5



Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca

Identifions les principales sources de stress dans la vie d'une étudiante ou un étudiant selon Dionne au chapitre 3

- Conditions de vie (déménagement, endettement, vie en résidence)
- Étapes de vie (adolescente, vie adulte, grossesse)
- Études (passation d'examen, initiation, retour aux études)
- Évènements relationnels (mésentente avec membre de la famille, patron, colocataire)
- Famille (décès, maladie, séparation)
- Maladies troubles et accidents (Maladie, troubles d'apprentissage, accident)
- Travail (Problème d'adaptation, promotion, chômage)
- Vie amoureuse (vie en commun, rupture, grossesse)
- Violences (Problèmes judiciaires, vol, harcèlement)

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



Les 4 principaux facteurs de stress

De nombreuses études pointent vers 4 caractéristiques formant l'acronyme CINÉ pour les facteurs de stress.

- 1- Contrôle (contrôle faible de la situation) ex: retard au cours réveil n'a pas sonné, manqué mon taxi...
- 2- Imprévisibilité (impossibilité de prévoir ce qui va arriver ex: tempête qui change la journée d'un examen)
- 3- Nouveauté (Vous déménagez dans une nouvelle ville où vous ne connaissez personne)
- 4- Égo menacé (Vous débutez un nouveau sport d'équipe et vous ne connaissez personne et vous avez peur de ne pas être à la hauteur)

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



Signes et symptômes et manifestations du stress physiologiques/psychologiques

Tiré du manuel de Dionne chapitre 3- p.22

Physiologiques:

- Maux de ventre, maux de tête
- Tensions musculaires
- Souffle court
- Fatigue
- Troubles digestifs
- Problèmes de sommeil
- Manque d'appétit

Psychologiques

- Inquiétude
- Faible estime de soi
- Indécision
- Manque de concentration
- Anxiété
- Honte, culpabilité
- Colère

Comportementales

- Absentéisme
- Évitement
- Problème d'organisation
- Consommation accrue de drogues et alcool
- Remise de travaux en retard
- Procrastination
- Hyperactivité
- Irritabilité, agressivité
- Tendance à s'isoler

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



Les différentes formes d'anxiété

L'anxiété de performance: c'est la peur de l'échec, à un examen par exemple

L'anxiété sociale: c'est la peur des autres, d'être jugé lors d'un exposé oral ou encore lors d'un travail d'équipe, etc.

Signes d'anxiété:

Anticipation du pire (échec), malaises physiques, peur, inquiétudes, on se fait des scénarios, culpabilité, irritabilité, pensées négatives...

Manifestations cognitives:

Problèmes de mémorisation, trous de mémoire, incapacité à prendre une décision, problème de concentration, problèmes d'organisation, perte de temps, pensées dérangeante qui fait perdre le fil

En dernier lieu Dionne mentionne aussi que l'anxiété pourra entraîner un perfectionnisme exagéré.

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2019

www.monparcours.ca



Gérer son stress et son anxiété

Quelques méthodes pour nous aider à gérer stress et anxiété

- Adoptez de bonnes habitudes de vie
- Faites de l'activité physique
- Dormez suffisamment (8 heures de sommeil)
- Respirez (respiration abdominale)
- Faites des exercices de relaxation
- Évitez les stimulants (café, cigarette, alcool)
- Faites des travaux manuels
- Se parler et se raisonner pour garder le contrôle de soi
- Parlez-en à quelqu'un aller chercher de l'aide

Aussi repérez les déclencheurs d'anxiété, évitez de vous monter des scénarios, dédramatisez la situation, contrôlez la situation, ne vous jugez pas et parlez de votre sentiment avec des personnes de confiance.

Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



Apprendre à relaxer

Il existe plusieurs façons de combattre le stress , rappeler vous que l'on peut faire quelque chose pour le vaincre!

Établir une liste de moyens pour combattre le stress.

Exercice 1-

Je vous demande de lister 5 moyens à votre portée pour gérer votre stress en l'inscrivant dans votre cahier/ document de travail

Exercice 2-

Nous allons établir ensuite une liste de classe à partir des moyens individuels trouvés et faire notre liste classe SANT1003/FSCI1003/ADMN1000. Voyons si on peut atteindre une liste de 25 moyens pour gérer ou combattre le stress.

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



En conclusion

- Adoptez des stratégies d'apprentissage efficaces
- Faites une préparation adéquate à un examen, un exposé oral ou encore à la remise d'un rapport de laboratoire.
- Planifiez
- Soyez organisé
- Divisez le travail en petites étapes , il vous apparaîtra plus facile à compléter
- Prévoyez des solutions de rechange en cas de problèmes, autrement dit un plan B ou même un plan C au-cas!

En vous organisant et en planifiant bien votre vie d'étudiante ou étudiant vous allez éviter bien du stress et de l'anxiété; cependant il ne faut pas oublier que on ne pourra jamais les faire disparaître complètement. Donc, il faut dès aujourd'hui apprendre à vivre avec...

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



Références sur le stress

Manuel de Bernard Donne L'essentiel pour réussir ses études 7^e ed. C. 2018 La gestion du stress et de l'anxiété Pp19-26

-Passeport Santé.net SOS stress! Le remède du moine bouddhiste Mathieu Ricard.

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



Dépliant sur le stress

Points saillants

- Évaluer son stress
- Les symptômes
- Comment gérer le stress
- Les stratégies
- Le moment présent
- Quelques trucs et suggestions

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2020

www.monparcours.ca



De la théorie à la pratique

1 -Activité de focalisation (respiration, imagerie mentale)

2 -Activité physique (Marche en forêt)

3 -Méditation avec Nicole Bordeleau

<https://www.youtube.com/watch?v=SKtRNXBgqQA>

4- Yoga avec Adriene

<https://www.youtube.com/watch?v=UEEsdXn8oG8>

5- The impossible / Ashtanga Yoga Demo by Laruga Glaser

<https://www.youtube.com/watch?v=SZCxKjgReQ4>

