

La gestion du stress

Automne 2017

Manuel Pour Réussir de Bernard Dionne

Lecture Pp:75-76 et 93

Documents additionnels PasseportSanté

SANT1003/FSCI1003/ADMN1000

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca



La gestion du stress

Objectifs de cet atelier

Définir le stress

Évaluer son niveau de stress

Identifier les symptômes du stress

Trouver des stratégies pour contrer le stress

Échanger avec les étudiants de stratégies

Pratiquer la relaxation

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017



Définition

Selon l'Association canadienne de la santé mentale, le stress n'est pas une maladie. Plutôt, c'est une réaction normale et naturelle à un changement ou à un événement important. Les changements ou événements peuvent être prévus ou imprévus. Le stress peut faire peur, sauf si vous réussissez à le dompter.

Une définition qui me rassure (ce n'est pas une maladie)
J'aime aussi le mot dompter (signe que l'on peut changer quelque chose à la situation)

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca



3 composantes du stress

1-Agent de stress ou sa source: peut-être un stimulus (physique, mental, social ou émotionnel)

2-Réaction au stress: a- le cerveau donne l'alerte, b- des réactions physiologiques arrivent c- les pulsations cardiaques augmentent et d- il y a une montée d'adrénaline

3- L'attitude c'est la perception que l'esprit a du stimulus à savoir si la situation est grave ou pas.

Voir texte de PasseportSanté

Se rappeler que le stress est réaction réflexe (automatique) et peut-être autant psychologique que physiologique. C'est l'organisme qui face à une situation difficile doit d'adapter.

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca



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 2017

www.monparcours.ca



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 2017

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 2017

www.monparcours.ca



Comment identifier le stress ?

- 1-En observant les manifestations psychologiques, sociales et physiques comme la fatigue, la perte ou l'augmentation de l'appétit, les maux de tête, les pleurs, l'insomnie et dormir de façon excessive.
 - 2- Par les comportements qui relèvent la présence du stress comme: la consommation d'alcool, de drogue ou tout autres comportements compulsifs. Également les sentiments de peur, de frustration, ou encore d'indifférence peuvent accompagner le stress .
 - 3-Si vous sentez que le stress nuit à vos études; il faut passer en mode action et aller chercher de l'aide.
- (SÉE orientation, psychologie , infirmière santé)

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca



Symptômes physiques du stress (Passeport Santé)

- Tensions musculaires
- Problèmes digestifs
- Problèmes de sommeil
- Problème d'appétit
- Maux de tête
- Vertiges
- Souffle court
- Fatigue

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca



Symptômes émotionnels et mentaux du stress (Passeport Santé)

Agitation

Irritation

Indécision

Inquiétude

Anxiété

Manque de joie

Mélancolie

Baisse de libido

Trouble de concentration

Faible estime de soi

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca



Symptômes comportementaux du stress (PasseportSanté)

- Perception négative de la réalité
- Désorganisation
- Difficultés avec ses relations
- Absentéisme
- Tendance à s'isoler
- Abus de télévision/internet/facebook
- Consommation accrue de tabac, alcool, sucre, café...
- Évitement de situations exigeantes pour soi...

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca



Comment éviter le stress

La gestion du stress est une question de capacité de maintenir le contrôle quand les situations, les gens et les événements qui surviennent sont trop exigeants pour nous.

Quoi faire? Commencer par être positif!

Il est important de se rappeler que le stress peut même aider notre mémoire s'il est à court terme et peu sévère. Oui, l'effort stimule l'envoi de glucose au cerveau, ce qui donne plus d'énergie disponible aux neurones. L'effet est que cela augmente la capacité de récupération de la mémoire; dans le cas contraire si l'effort est prolongé(le stress), il peut empêcher l'envoi de glucose au cerveau et ainsi perturber la mémoire.



Comment éviter le stress (chronique ou maladaptif)

- Se fixer des objectifs réalistes
- Créer un environnement d'étude et de travail agréable
- Être positif
- Bien organiser son temps et sa planification
- Avoir du temps pour relaxer et avoir des loisirs
- Parler à un ami ou un professionnel
- Avoir un mode de vie plus sain
- Dormir 8 heures de sommeil par nuit
- Éviter la caféine
- Éviter drogues, cigarettes et alcool
- Manger des aliments riches en vitamines et minéraux
- Bien s'alimenter(éviter les gras ou de trop sucré)
- Faire de l'exercice physique 30 minutes au moins 3 fois par semaine



Atelier sur la préparation aux examens à l'université, automne 2017

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 à 30 moyens pour gérer ou combattre le stress.

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca



La confiance en soi

La confiance en soi (croire qu'on est capable de réussir) est un facteur très déterminant pour le contrôle de son stress.

La confiance en soi me permet de rester en contrôle de mes émotions et de situations extérieures qui m'arrivent dans la vie courante

Se faire confiance sera un élément dont il faudra se servir afin de rester maître d'une situation. (il faut se rappeler des situations que nous avons vécues des succès afin de garder un haut niveau de confiance

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca



En conclusion

C'est rassurant de voir que l'on peut gérer son stress.

Il faut tout d'abord se rappeler de reconnaître que l'on est stressé, le mesurer et ensuite prendre action pour le contrôler.

Rappelons nous qu'il existe du stress positif qui nous aide lorsqu'il est contrôlé. Le stress négatif, celui qui nous fige et nous dérange, devra être traité. Nous devons aussi avoir confiance en nos moyens...

Lecture du passage sur le bon stress dans Passeport Santé

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

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 2017

www.monparcours.ca



De la théorie à la pratique

- Feuille de test BGTA mesure de la coordination visuo-motrice (Mesure la vitesse et de la coordination des yeux et des mains)
- Activité de focalisation (respiration, imagerie mentale)
- Activité physique
- Relaxation(musique ou autre)

Atelier sur la gestion du stress à l'université, automne 2017

www.monparcours.ca

