

LA GESTION DU STRESS

Conseils pratiques	Comment	Pourquoi	À éviter
Alimentation	Manger 3 bons repas ou 6 petits repas par jour. Les prendre à des heures régulières. Faire en sorte qu'ils soient riches en vitamines, en minéraux et en protéines.	Les aliments riches en vitamine B et en vitamine C jouent un rôle dans la production de certaines hormones capables de neutraliser les effets désagréables du stress.	La surconsommation de boissons caféinées, les boissons énergisantes, la nicotine, les sucres raffinés, les farines et céréales blanches, les aliments frits.
Activité physique	Pratiquer un sport plaisant, d'une intensité modérée et d'une durée d'au moins 20 minutes, 4 à 5 fois par semaine.	Cette pratique augmente la résistance de l'organisme et active la production de substances chimiques calmantes.	Les sports compétitifs qui engendrent un niveau de stress trop élevé pour l'individu.
Relaxation	Pratiquer la relaxation progressive musculaire, de la relaxation active tels que le qi gong, le tai chi, le yoga. Assurer des pauses détentes quotidiennes ainsi que des exercices de respiration et de pleine conscience à l'aide d'une application mobile.	Les techniques de relaxation, de respiration et de pleine conscience amènent une sensation de calme intérieur qui permet de réduire les tensions.	Le surinvestissement dans les travaux ou les engagements, en raison de la perception d'un manque de temps, qui mène à l'incapacité de se réserver du temps pour se détendre et relaxer.
Sommeil	Dormir environ 7 à 9 heures par nuit. Se coucher à une heure raisonnable (entre 22 h et 23 h). Assurer un cycle de sommeil et d'éveil régulier.	Le sommeil régulier permet à l'organisme de récupérer, renforce l'humeur, prévient les maux de tête et renforce le système immunitaire.	De se coucher immédiatement après avoir étudié; il faut se détendre de 30 minutes à une heure avant d'aller au lit.
Attitude	Être réaliste. Ne pas être trop exigeant envers soi-même.	Une bonne attitude permet de mieux vivre les émotions qui découlent d'une situation problématique.	Les pensées défaitistes, les pensées catastrophiques, la pensée tout ou rien, le perfectionnisme, la procrastination.
Les activités plaisantes	Se faire plaisir à l'aide d'activités plaisantes et agréables : prendre un bain, regarder un bon film, souper en bonne compagnie, etc.	Les activités plaisantes permettent de briser la routine et de refaire le plein d'énergie.	Vouloir toujours plaire aux autres. Placer les besoins et désirs d'autres avant les siens.
La planification et l'organisation	Planifier et organiser son travail à l'aide d'une bonne gestion du temps et de bonnes méthodes d'étude.	De bonnes méthodes d'études permettent d'éviter la panique et de concilier les tâches académiques, son bien-être et sa vie sociale.	Les « sprints » de dernière minute, la surcharge de travail ou le laisser-aller.
Une oreille attentive	Parler de ses problèmes ou difficultés avec ses amis, son partenaire amoureux, sa famille ou encore à une personne de confiance (collègue de classe, professeur, colocataire, pair aidant).	Se confier permet de voir la situation problématique plus clairement et mène à la résolution de problèmes. Se confier donne du réconfort et permet de dédramatiser la situation.	L'isolement. Éviter les problèmes par l'entremise de l'alcool, du cannabis, des drogues ou d'autres moyens néfastes.