



# La gestion du stress

« Pas de panique! »

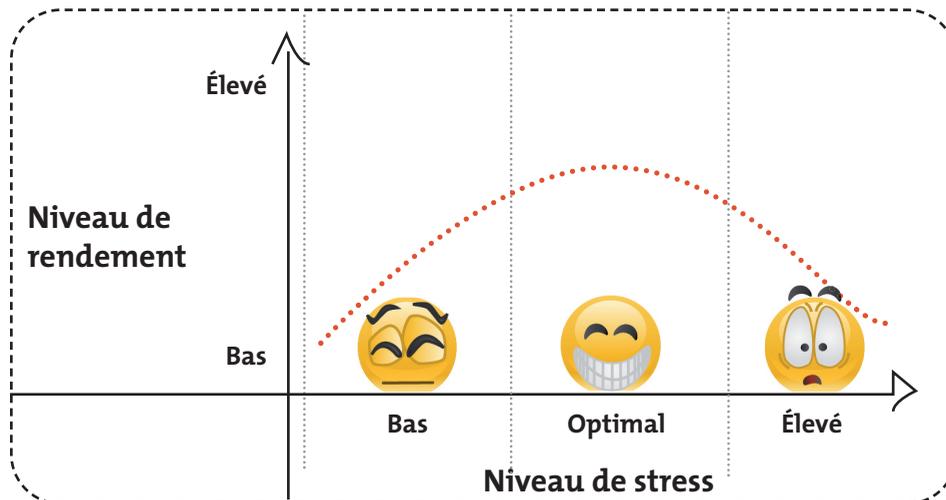


## Le stress : qu'est-ce que c'est?

Le stress est une réponse de ton corps face à une situation menaçante. Par exemple, **il est normal que ton niveau de stress augmente** lorsque tu vois un ours en liberté près de toi. Il est aussi normal que tu ressentis du stress avant tes examens, justement parce qu'ils ont une influence sur ton avenir et sur ta cote R. **Le stress fait partie intégrante de ta vie quotidienne.** C'est à la fois un élément problématique et un élément clé de ta réussite scolaire.

**Ce qui est anormal**, c'est de ne pas en ressentir ou encore d'en ressentir trop. Le graphique ci-dessous te permet de voir comment le niveau de stress influence tes études.

## Les effets du stress sur la performance scolaire



### Qu'est-ce que ce graphique signifie ?

Ce graphique est le résultat de plusieurs études sur le stress. Il démontre que l'absence de stress a autant d'effets négatifs sur la performance qu'un stress trop élevé.

### Qu'est-ce que ça veut dire?

Cela signifie que le stress est nécessaire pour performer à l'école et au travail. Cela signifie aussi que tu dois gérer ton niveau de stress pour le conserver dans la zone optimale afin de maximiser les effets bénéfiques du stress sur ton rendement scolaire.

## Un exemple pratique

### Durant un examen...

#### 1) Si tu n'es pas stressé-e

Tu risques de prendre les questions à la légère et de ne pas porter assez attention aux pièges de l'examen.

#### 2) Si tu es trop stressé-e

Tu risques de paniquer, de perdre du temps, d'avoir de la difficulté à te concentrer et d'oublier des réponses qui seraient normalement faciles.

### Solution

Dans l'une ou l'autre de ces situations, tu perdras des points que tu aurais pu facilement avoir en contrôlant ton stress. Le stress te permet de stimuler tes ressources intellectuelles lorsqu'il n'affecte pas tes émotions. Ainsi tu peux avoir de meilleurs résultats scolaires en apprenant à gérer ton stress.

Ton niveau de stress nuit à tes études ?





# La gestion du stress

« Pour garder le contrôle de la situation! »



## Comment gérer son stress?

Tu connais sûrement le proverbe suivant : Rien ne sert de courir, il faut partir à point. Il s'applique particulièrement bien au stress parce que le plus simple, pour le gérer, c'est de le prévenir.



### 3 stratégies de prévention

- 1) **Souviens-toi des expériences passées.**  
Souviens-toi des périodes passées qui ont été particulièrement stressantes durant tes études; par exemple, les fins de sessions, les examens dans une matière particulière, les travaux d'équipes, etc. Note-les et vérifie s'il y a des risques que tu revives des situations similaires.
- 2) **Prépare-toi à vivre du stress.**  
Une fois que tu as noté les situations que tu risques de revivre, prends quelques minutes pour réfléchir à comment tu aurais pu mieux vivre ces situations; par exemple, étudier à l'avance, mieux gérer ton temps, demander de l'aide, relaxer davantage, etc.
- 3) **Applique tes solutions.**  
Une fois que tu as trouvé quelques solutions pour mieux gérer ton stress, il ne te reste plus qu'à les noter et à les appliquer. Si le stress persiste, n'hésite pas à consulter une personne ressource au Carrefour Santé (B-226), à aller voir ton API (A-118) ou à utiliser toute autre ressource qui pourrait t'aider à développer des stratégies de gestion du stress.



### Diminuer le stress de la fin de session

- **Planifie plusieurs semaines à l'avance** ton étude et la rédaction de tes travaux. Fais-toi un horaire pour prévoir les examens et les remises de travaux.
- **Établis des priorités** : demande-toi quels sont les travaux et examens que tu dois faire en premier.
- **Divise tes travaux** en plusieurs parties et commence à les rédiger plusieurs semaines avant la remise. Ça va t'éviter de passer des nuits blanches durant le « rush » de fin de session.
- **Ne surcharge pas ton horaire** durant les périodes de travail intense (mi-session et fin de session).
- **Accorde-toi des courtes pauses** entre deux séances de travail intense. Fais des exercices de relaxation. Tu as le droit de relaxer un peu, même en fin de session.
- **Planifie-toi un programme d'activités physiques.** L'exercice physique est bénéfique pour la gestion du stress.
- **Tu ressens encore du stress après la remise d'un travail ou d'un examen?** Prends un temps d'arrêt et demande-toi en quoi ce stress t'est utile. S'il n'y a rien à faire pour influencer ta note, ce stress t'est inutile et ne fait que t'épuiser. Il ne te reste plus qu'à te détendre et à te relaxer. Après tout, si la session est terminée, tu le mérites !!!



### Diminuer le stress aux examens

- **Commence à étudier dès le 1<sup>er</sup> cours.** Étudie un peu chaque semaine pour chacun de tes cours. Répartir ton étude sur une longue période permet de mieux assimiler la matière. Plus souvent, moins longtemps!
- **Prends des notes en classe** sur la matière à examen.
- **Utilise tout le temps qui t'est alloué à l'examen.** Prends le temps de bien lire les questions et de réviser avant de remettre ton examen.
- **Si tu as des interrogations,** n'hésite pas à en discuter avec ton enseignant ou ton enseignante avant l'examen.
- **Si tu sens que tu paniques à l'examen,** fais un temps d'arrêt, ferme les yeux et prends 3 respirations profondes avant de revenir à la question.



### Pour en savoir plus

Si tu veux améliorer davantage la gestion de ton stress à l'aide d'exercices pratiques, tu peux consulter ton API au local A-118 ou la référence suivante :

*Psychologie générale*, 3e éd, par S. A. Rathus, 1995 (disponible à la bibliothèque et au centre d'information scolaire du cégep au local A-120).

Aussi, tu peux accéder à notre site Internet à l'adresse suivante : [www.cegep-lanaudiere.qc.ca](http://www.cegep-lanaudiere.qc.ca), choisir *Mon portail Omnivox*, cliquer sur Outils. Tu peux aussi aller sur le site [www.cegep-lanaudiere.qc.ca/joliette](http://www.cegep-lanaudiere.qc.ca/joliette) et faire une recherche : *aide à l'apprentissage*.