

Garder l'équilibre face au stress


Présenté par le
Centre d'aide aux étudiants
Université Laval

UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre d'aide aux étudiants

aide.ulaval.ca

Garder l'équilibre face au stress

1. Objectifs de l'atelier
2. Définitions
 - a) Stress
 - b) Anxiété
 - c) Anxiété de performance
 - d) Perfectionnisme santé versus toxique
3. Des pistes de solutions
4. Anxiété aux examens



UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre d'aide aux étudiants

aide.ulaval.ca

1. Objectifs de l'atelier

- Vous situer par rapport au niveau de stress vécu
- Vous suggérer quelques stratégies pour mieux gérer votre stress





UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre d'aide aux étudiants

aide.ulaval.ca

2. Quelques définitions

a) Qu'est-ce que le stress?

- ✓ Réaction **normale** et **nécessaire** de l'organisme
- ✓ Mécanisme d'adaptation au changement
- ✓ Cerveau = détecteur de menaces
- ✓ Instinct de survie
- ✓ Stresseurs absolus → stresseurs relatifs

aide.ulaval.ca

2. Quelques définitions (suite)


- ✓ Contexte de la vie étudiante universitaire

Rythme de vie

Nouveauté

Peu de contrôle

Exigences de performance




Responsabilités

Imprévus

Irritants quotidiens

Perception de menace à nos compétences

Évaluations fréquentes



aide.ulaval.ca

2. Quelques définitions (suite)

- ✓ Manifestations du stress:
 - Physiologiques
 - Psychologiques
 - Comportementales
- ✓ Potentiellement nuisible à la santé




aide.ulaval.ca

2. Quelques définitions (suite)

b) Qu'est-ce que l'anxiété?

- ✓ Émotion ressentie
- ✓ Menace réelle ou anticipée
- ✓ Doute sur vos capacités à y faire face
- ✓ Préoccupations disproportionnées
- ✓ Besoin d'éviter, de vérifier, de contrôler...

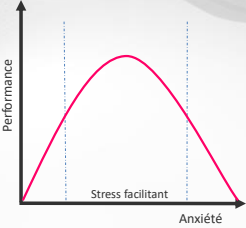


UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre CAS au Étudiants

aide.ulaval.ca

2. Quelques définitions (suite)

✓ Effets du stress sur la performance



UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre CAS au Étudiants

aide.ulaval.ca

2. Quelques définitions (suite)

c) Qu'est-ce que l'anxiété de performance?

- ✓ Menace perçue = crainte de l'échec
- ✓ Forte appréhension face aux évaluations
- ✓ Peur paralysante
- ✓ Objectifs très élevés, voir irréalistes
- ✓ Perfectionnisme, procrastination...





UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre CAS au Étudiants

aide.ulaval.ca

2. Quelques définitions (suite)

d) Qu'est-ce que le perfectionnisme?

- ✓ Tendence à se fixer des exigences élevées envers soi-même ou son entourage

←—————→

Perfectionnisme santé **Perfectionnisme toxique**

UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre CRÉ au étudiant

aide.ulaval.ca

3. Des pistes de solutions

- ✓ Augmenter votre résistance au stress
 - Sommeil réparateur
 - Alimentation saine
 - Activité physique régulière
 - Pauses, relaxation, méditation



<https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/>
<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/pleine-conscience/outils-de-pleine-conscience/>

UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre CRÉ au étudiant

aide.ulaval.ca

3. Des pistes de solutions (suite)

- ✓ Prendre soin de vos relations amicales
 - Développer un réseau diversifié
 - S'entourer de personnes positives



- Parler de vos difficultés à vos proches

UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre CRÉ au étudiant

aide.ulaval.ca

3. Des pistes de solutions (suite)

✓ **Faire des choix**

- Priorités scolaires/personnelles
- Gestion de votre temps
- Objectifs et listes de tâches
- Marge de manœuvre



aide.ulaval.ca

3. Des pistes de solutions (suite)

✓ **Se réserver des temps d'arrêt**

- Récompenses après un effort soutenu
- Temps pour soi (ex: loisirs)
- Plaisirs et distractions



aide.ulaval.ca

3. Des pistes de solutions (suite)

✓ **Entretenir des pensées utiles**

- Préciser le malaise
- Identifier ce que vous vous dites
- Apporter des nuances
- Se concentrer sur le processus



aide.ulaval.ca

3. Des pistes de solutions (suite)

- ✓ **Soyez indulgents envers vous-mêmes - perfectionisme santé versus toxique**
 - Objectifs qui dépendent de soi
 - Vos normes et critères de réussite
 - Les avantages et inconvénients
 - Le droit à l'erreur



aide.ulaval.ca

4. Anxiété aux examens

- ✓ **Préparation des examens**
 - Commencer dès le début de la session
 - Approfondir et réviser 1 à 2 semaines avant
 - Assister au dernier cours
 - Se faire un plan d'étude



aide.ulaval.ca

4. Anxiété aux examens (suite)

- ✓ **Stratégies utiles pendant l'examen**
 - Éviter les discussions de dernière minute
 - Contrôler sa respiration
 - Lire attentivement les directives
 - Structurer le temps disponible




aide.ulaval.ca

4. Anxiété aux examens (suite)

✓ **Stratégies utiles pendant l'examen (suite)**

- Lire les questions deux fois
- Commencer par les questions plus faciles
- Répondre à toutes les questions
- Éviter les changements de dernière minute



UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre C&D aux étudiants

aide.ulaval.ca

4. Anxiété aux examens (suite)

✓ **Mieux contrôler l'anxiété**

- Évaluer le réalisme de ses craintes
- Se fixer des objectifs non rigides
- Évaluer les enjeux réels
- Se centrer sur la tâche
- En cas de panique...



UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre C&D aux étudiants

aide.ulaval.ca

4. Anxiété aux examens (suite)

✓ **Faire un retour sur sa performance**

- Consulter sa copie après correction, analyser les pertes de points
- Identifier des moyens d'améliorer sa préparation
- Évaluer le niveau d'anxiété ressenti

UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre C&D aux étudiants

aide.ulaval.ca

Garder l'équilibre face au stress

GÉRER SON STRESS: UNE RENCONTRE
AVEC SES BESOINS

*La plus grande découverte de ma
génération, c'est qu'un être humain
peut changer de vie en changeant de
comportement.*

William James



aide.ulaval.ca

Garder l'équilibre face au stress

Références

André.C. et P. Légeron (2000). *La peur des autres, trac, timidité et phobie sociale*. Éd. Odile Jacob.

Fanget, F. (2000). *Affirmez-vous! Pour mieux vivre avec les autres*. Éd. Odile Jacob.

Fanget, F. (2008). *Toujours mieux! Psychologie du perfectionnisme*. Éd. Odile Jacob.

Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éd. au Carré.

Morin, C. (1996). *Vaincre les ennemis du sommeil*. Éd. de l'Homme.

