

LE GUIDE DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

LIVRET BIEN-ÊTRE

Pour bien réussir sa vie étudiante





Le stress est une réaction émotionnelle naturelle, mais à trop forte intensité et trop longue durée, il peut devenir paralysant. Chez les étudiants, la peur de l'échec aux examens, les conditions de vie précaires, l'isolement ainsi que les enjeux politiques actuels sont autant de facteurs qui peuvent être à l'origine du stress et de l'anxiété. Ces maux invisibles, mais aujourd'hui omniprésents, ont des répercussions sur leur santé mentale et leur réussite académique. Une tension chronique peut affecter la mémorisation et la concentration, mais aussi avoir des répercussions physiques chez le jeune. Il peut altérer le sommeil, perturber le système digestif ou encore entraîner des migraines.

Le Service universitaire de Santé Étudiante est engagé dans l'amélioration du bien-être des étudiants. À travers ce guide, il vous accompagnera dans la compréhension et dans l'adoption de réflexes simples pour réguler votre stress, qui une fois ancrés, améliorent la qualité de votre vie au quotidien et sur le long terme.

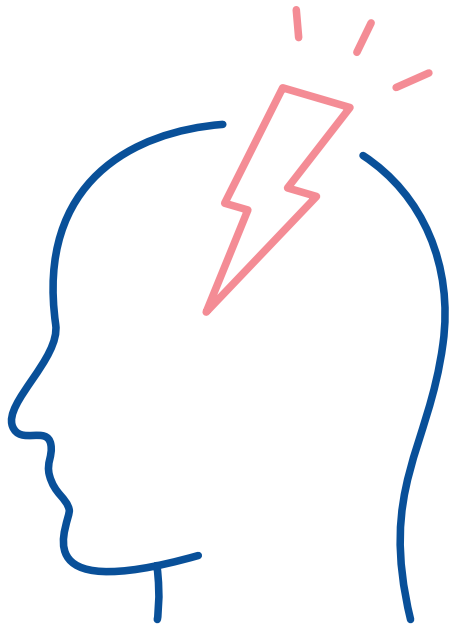
En cas de besoin, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec notre équipe ou à profiter d'un temps pour vous au cours d'un de nos ateliers.



*Docteur Delphine GUERIN,
Médecin Directrice du Service universitaire de
Santé Étudiante de l'UPJV*

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| 1. C'EST QUOI LE STRESS ? | 9 |
| DÉFINITION DU STRESS | 9 |
| LE FONCTIONNEMENT DU STRESS | 10 |
| LES CONSÉQUENCES DU STRESS DÉPASSÉ | 11 |
| ÉVALUER SON NIVEAU DE STRESS | 12 |
| | |
| 2. MA BOITE À OUTILS | 19 |
| EXERCICES DE RESPIRATION | 19 |
| EXERCICES DE RELAXATION | 21 |
| EXERCICES DE SOPHROLOGIE | 22 |
| EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE | 24 |
| GESTION DES TÂCHES ET DES STRESSEURS | 26 |
| CONSEILS GÉNÉRAUX DE RÉGULATION DU STRESS | 30 |
| ET POUR LA CRISE DE PANIQUE ? | 31 |



1.

C'EST QUOI LE STRESS ?

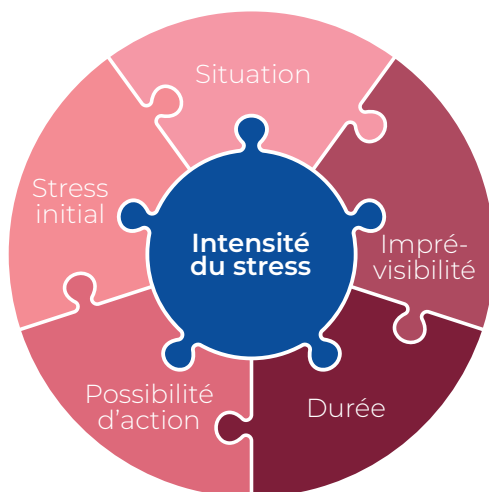


C'EST QUOI LE STRESS ?

Le **stress est une réaction normale, à la fois physiologique et psychologique**. Il fait partie de la vie quotidienne, et n'est en soit ni bon, ni mauvais. C'est une **réponse réflexe** qui permet de **s'adapter et faire face à son environnement**, en cas de changement, de situation inhabituelle pouvant être perçue comme menaçante, ou en cas de danger réel.

Tout le monde ne réagit pas de la même manière face à une même situation. Par ailleurs, une même personne peut réagir de manière différente à une situation similaire, à différents moments de sa vie.

L'intensité du stress est variable en fonction de différents éléments :



Le stress a été identifié pour la première fois sous le terme de « Syndrome général d'adaptation » par Hans Selye (1925). Il provoque une **réaction hormonale** (sécrétion d'adrénaline et de cortisol), face à un « **stresseur** », qui engendre des **réponses émotionnelles et comportementales**.

H. Selye a identifié trois phases successives face au stress :

Réaction d'alarme ➤ **Période de résistance** ➤ **Épuisement**

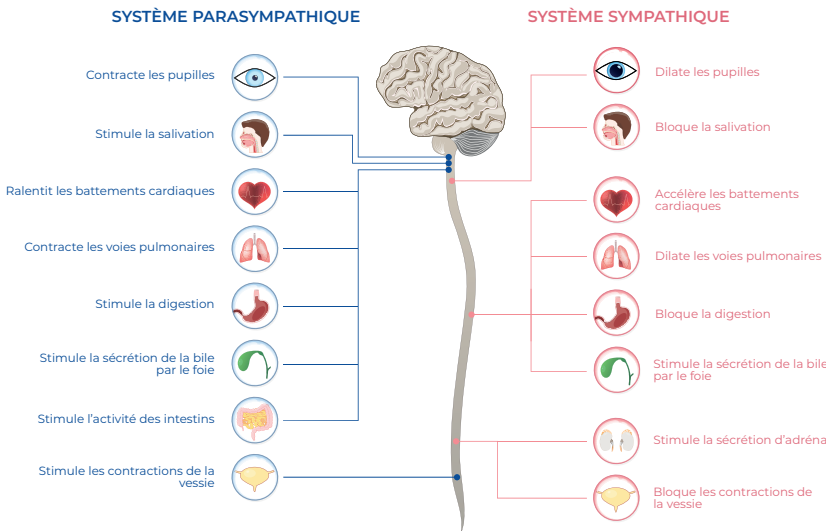
- **La réaction d'alarme** suit la perception et l'identification d'une situation menaçante, et **active le système de stress**.
- **La période de résistance** correspond à la durée d'exposition plus ou moins longue à la situation, pendant laquelle notre corps reste **mobilisé**. Plus elle se prolonge dans le temps, plus notre organisme s'épuise.

- **La phase d'épuisement** est l'étape où nous n'avons plus suffisamment d'énergie pour faire face à la situation stressante. Nos réactions au stress deviennent **inadaptées**, nous ne sommes pas en mesure de lutter ou fuir. La plus souvent, le stress n'atteint pas la phase d'épuisement. Cela arrive lorsque la situation ne nous permet ni de fuir, ni de lutter, ou qu'elle perdure trop longtemps dans le temps.

LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

Le rôle du stress est **d'optimiser nos capacités** en concentrant l'énergie disponible, afin de répondre au mieux à la situation à laquelle nous sommes confrontés. Notre corps se prépare ainsi à fuir ou à combattre. Toutefois, il peut arriver que nous restions figés dans une situation, c'est le signe que notre stress est dépassé. Lorsque nous sommes stressés, notre cerveau fait appel à notre **système nerveux autonome**, qui se compose du système nerveux sympathique et du système nerveux parasympathique :

- **Le système nerveux sympathique** est un **accélérateur** : il nous prépare à l'activité intellectuelle et/ou motrice, en augmentant les rythmes cardiovasculaire et respiratoire, et en inhibant les fonctions secondaires tel que la salivation ou la digestion.
- **Le système nerveux parasympathique** agit quant à lui comme un **frein** : il nous aide à récupérer, à nous détendre, et à retrouver un état de calme, de repos, en ralentissant les fonctions générales de l'organisme, hormis la digestion et l'activité sexuelle qui sont favorisées par ce système.



LES CONSÉQUENCES DU STRESS DÉPASSÉ

Face à une (événement majeur) ou plusieurs situation(s) stressante(s) répétée(s), notre organisme peut rester figé dans un état de stress chronique. Cela peut engendrer une **fatigue chronique**, un **trouble anxieux**, voire un **état dépressif**.



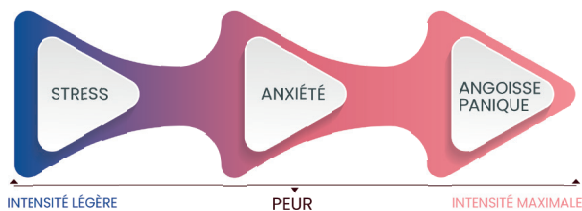
Nous pouvons également voir apparaître d'autres perturbations telles que : migraines, troubles digestifs, douleurs, problèmes de peau, maladie cardio-vasculaire, hypertension, troubles du sommeil, troubles de l'alimentation, troubles de l'humeur, irritabilité, etc...Ce qui ne va pas sans nuire à nos relations sociales, familiales et/ou professionnelles.

L'**anxiété** est une réaction qui découle du stress. Elle s'en distingue par son **aspect anticipatoire et projectif**. On peut la ressentir sans pour autant être dans une situation de stress ou de menace. Elle peut entraver le processus d'adaptation à notre environnement.

Dans son état extrême, l'anxiété peut amener à **une crise de panique** (également dénommée attaque de panique ou crise d'angoisse) qui se traduit par des **manifestations physiques soudaines et temporaires** comme :

- › un sentiment d'oppression ou d'étouffement accompagné de difficultés à respirer calmement,
- › des engourdissements ou picotements,
- › des tremblements,
- › une transpiration excessive,
- › un rythme cardiaque accéléré,
- › des palpitations, des bouffées de chaleur ou des frissons,
- › des vertiges,
- › la nausée,

associées à la **peur de perdre le contrôle et/ou à la peur de mourir**, ce qui peut entraîner une perte de conscience.



ÉVALUER SON NIVEAU DE STRESS

Évaluer son niveau de stress permet de savoir quand il est temps de ralentir, de faire une pause. Plus le niveau de stress augmente, plus nous devenons inefficaces. En effet, le stress a des effets sur notre capacité de concentration et de mémorisation. De plus, il joue un rôle dans les troubles du sommeil et de l'alimentation, et sur nos relations sociales.

Afin d'évaluer notre niveau de stress perçu, nous pouvons utiliser ce questionnaire adapté de Cohen et Williamson (1983) en 10 items. Il permet de mesurer rapidement sa capacité à s'adapter aux différentes situations qui peuvent générer du stress, au cours du mois écoulé. Pour chaque question répondez le plus spontanément possible, en évaluant sur une échelle en 5 points, allant de jamais à souvent, combien de fois une situation s'applique à soi :

1. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été dérangé(e) par un évènement inattendu ?

Jamais 1
Presque jamais 2
Parfois 3
Assez souvent 4
Souvent 5

2. Au cours du dernier mois, combien de fois vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?

Jamais 1
Presque jamais 2
Parfois 3
Assez souvent 4
Souvent 5

3. Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?

Jamais 1
Presque jamais 2
Parfois 3
Assez souvent 4
Souvent 5

4. Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?

Jamais 5
Presque jamais 4
Parfois 3
Assez souvent 2
Souvent 1

5. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?

Jamais 5
Presque jamais 4
Parfois 3
Assez souvent 2
Souvent 1

6. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?

Jamais 1
Presque jamais 2
Parfois 3
Assez souvent 4
Souvent 5

7. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?

Jamais 5

Presque jamais 4

Parfois 3

Assez souvent 2

Souvent 1

8. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?

Jamais 5

Presque jamais 4

Parfois 3

Assez souvent 2

Souvent 1

9. Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que des événements échappaient à votre contrôle ?

Jamais 1

Presque jamais 2

Parfois 3

Assez souvent 4

Souvent 5

10. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à tel point que vous ne pouviez les contrôler ?

Jamais 1

Presque jamais 2

Parfois 3

Assez souvent 4

Souvent 5

Résultats : Pour connaître votre score, calculez la somme des chiffres qui figurent après chacune de vos réponses.

Score inférieur à 21 :

Vous savez gérer votre stress et faire face à l'imprévu. Pour vous il existe toujours une solution à chaque événement rencontré.

Score entre 21 et 26 :

Vous savez faire face à votre stress dans certaines situations et moins bien dans d'autres. En effet certaines situations peuvent vous amener un sentiment d'impuissance qui entraîne des perturbations émotionnelles. En fonction des situations difficiles à appréhender pour vous, que vous pourrez identifier avec le tableau suivant, définissez les outils les plus adéquats pour vous dans la partie « Boîte à outils » (page 19)

Score supérieur à 27 :

Vous n'arrivez plus à vous adapter face au stress. Vous subissez la plupart des changements ou des événements imprévus. Cela vous donne un sentiment d'impuissance constant qui peut générer une forte anxiété, voire des crises de panique, de l'irritabilité, des troubles du sommeil, de l'alimentation, de l'humeur. Ce guide vous permettra d'apprendre des outils de gestion du stress, qui vous aideront à mieux y faire face. N'hésitez pas à solliciter l'aide d'un professionnel de santé, auprès du Service universitaire de Santé Etudiante, ou de votre médecin généraliste.

Identifier ses stresseurs :

Le tableau ci-dessous permet de prendre conscience de ce qui peut nous rendre vulnérable et perturber notre fonctionnement habituel. Il permet de prendre du recul sur une situation, et percevoir nos pensées et nos comportements automatiques dans celle-ci.

| | Émotions/ Sensations physiques | Pensées | Comportements | Conséquences |
|---|--|--|--|---|
| Situations stressantes | Ce que je ressens Intensité : 0 à 10 | Ce que je me dis Croyance : 0 à 10 | Ce que je fais | Résultat(s) |
| <i>Je suis invité à une soirée</i> | <i>Peur 6/10 Boule dans le ventre 6/10</i> | <i>Je ne connais personne, ça va mal se passer</i> | <i>Je refuse l'invitation</i> | <i>Je m'isole socialement</i> |
| <i>J'ai un examen dans 15 jours</i> | <i>Anxiété 7/10 Bouche sèche 9/10</i> | <i>Je suis nul, je ne vais pas y arriver</i> | <i>Je préfère faire autre chose, je remets mes révisions à plus tard</i> | <i>Mon anxiété augmente et je ne révise pas</i> |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | Émotions/ Sensations physiques | Pensées | Comportements | Conséquences |
|---------------------------|--|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Situations stressantes | Ce que je ressens Intensité : 0 à 10 | Ce que je me dis Croyance : 0 à 10 | Ce que je fais | Résultat(s) |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

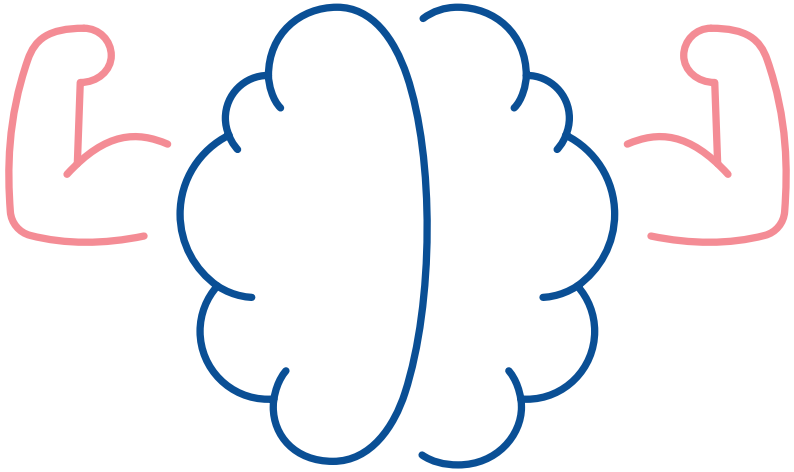
Nous pouvons également rechercher des pensées alternatives que nous pourrions avoir dans chaque situation, et quelles conséquences différentes nous pourrions obtenir.

Exemple : Je suis invité à une soirée

Pensée automatique : je ne connais personne, ça va mal se passer.

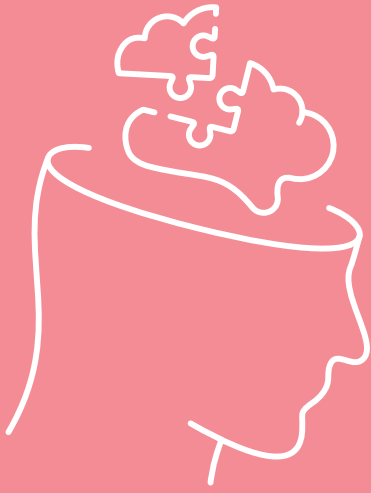
Pensée alternative : je vais pouvoir faire de nouvelles rencontres.

Conséquences possibles : je passe une bonne soirée, et je me fais de nouveaux amis.



2.

MA BOÎTE À OUTILS



Il existe différents **outils de gestion du stress**, dépendants de la situation stressante. On peut ainsi intervenir sur **soi**, ses **émotions**, ses **pensées**, son **comportement**, ses **capacités relationnelles**, sur la **situation** si cela est possible, sur la **gestion de son temps**, et également apprendre à résoudre les problèmes. C'est ce que nous allons voir avec les différents outils proposés : l'idée est d'en essayer plusieurs, afin de voir ceux qui nous conviennent le mieux.

EXERCICES DE RESPIRATION



L'intérêt : Retrouver un **état de calme physiologique**, pour retrouver un état de calme intérieur. En agissant sur notre rythme respiratoire, nous régulons également les autres rythmes physiologiques (cardiaque, vasculaire), et activons le système nerveux parasympathique : plus nous sommes calmes, plus notre système nerveux s'apaise.

Chaque exercice est à réaliser sur une durée de 3 à 5 minutes.

LA RESPIRATION ÉQUILBRÉE

J'inspire lentement sur 3 secondes, puis j'expire tranquillement sur 4 secondes. Je peux marquer un temps d'arrêt entre chaque rythme respiratoire si je le souhaite.

LA RESPIRATION MENTALE

J'inspire en me disant mentalement « j'inspire », puis j'expire en me disant mentalement « j'expire ».

OU

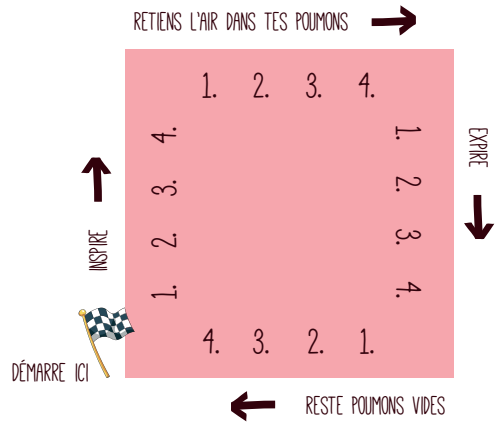
SA VERSION NUMÉRIQUE

J'inspire en comptant mentalement jusqu'à 4, puis j'expire en comptant jusqu'à 6.



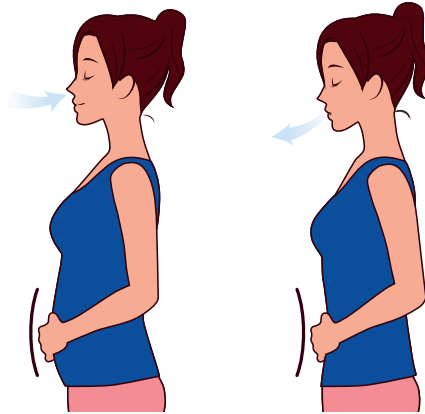
LA RESPIRATION CARRÉ

J'inspire calmement sur 4 secondes, je bloque 4 secondes, j'expire progressivement sur 4 secondes, et je bloque une nouvelle fois 4 secondes. Cet exercice est à répéter entre 10 à 20 cycles respiratoires (un cycle correspond à une inspiration + une expiration).



LA RESPIRATION ABDOMINALE OU VENTRALE (ÉGALEMENT NOMMÉE DIAPHRAGMATIQUE)

J'inspire tranquillement, les mains posées sur le ventre, et mentalement je suis le mouvement du ventre qui gonfle, sans forcer. Puis j'expire, et de la même manière je ressens à travers mes mains mon ventre qui se rétracte, comme un ballon qui se remplit à chaque inspiration, et se vide à chaque expiration.



LA COHÉRENCE CARDIAQUE

(à faire lorsque la respiration abdominale est maîtrisée)

A l'aide d'une application comme *Respira : cohérence cardiaque*, j'inspire pendant 5 secondes et j'expire pendant 5 secondes, et ce durant 5 minutes. Cet exercice est à faire 3 fois par jour, régulièrement (au moins 5 fois par semaine), pour en ressentir les effets sur le long terme.

EXERCICES DE RELAXATION



L'intérêt : Elle permet de **faire le vide mentalement**, de **stopper nos pensées**, pour se concentrer uniquement sur le moment présent. Pratiquée régulièrement, la relaxation aide à développer notre capacité à nous détendre spontanément, lorsque notre environnement devient trop stressant.

Prenez le temps de détendre la langue, desserrez la mâchoire, relâcher les épaules, et basculer le menton vers la poitrine, avant de réaliser un exercice. Vous pouvez les réaliser assis ou bien allongé, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Etirez-vous à chaque fin d'exercice.

LE RELÂCHEMENT MUSCULAIRE : LE SERRÉ-DESSERRÉ (MÉTHODE JACOBSON)

Cet exercice consiste à resserrer et relâcher différents groupes musculaires un à un, en contractant les muscles sur une inspiration entre 5 et 10 secondes, puis en relâchant la tension sur l'expiration pendant 15 secondes minimum. Ce type de relaxation peut se faire debout, assis ou bien allongé.

Haut du corps :

Je croise les bras contre mon torse et je contracte l'ensemble des muscles du haut du corps, je compte lentement jusqu'à 5, puis je relâche tout doucement en comptant jusqu'à 15 et en prenant le temps de ressentir les sensations de décontraction.

Bas du corps :

Je sers mes genoux et je contracte l'ensemble des muscles (jambes et fessiers) de la même manière que l'exercice précédent.

Corps entier :

Je combine l'exercice du haut et du bas du corps.

Les mains :

Je sers les poings, puis je décontracte en ouvrant progressivement les poings.

Le visage : la grimace

Je contracte l'ensemble des muscles du visage : front plissé, sourcils vers le haut, large sourire.

LA RELAXATION AUTOGÈNE DE SCHULTZ



LA RELAXATION RAPIDE

En position assise, à la suite d'un exercice de respiration, je me concentre sur la respiration « qui endort ». Je peux fermer les yeux pour mieux me concentrer, ou bien fixer mon regard sur un objet. Une dizaine de respiration sont nécessaires. L'idée n'est pas de s'endormir, simplement de retrouver toutes les sensations que nous ressentons lorsque nous sommes dans cet état entre la veille et le sommeil.



EXERCICES DE SOPHROLOGIE



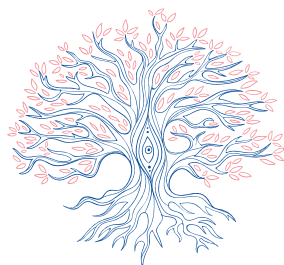
L'intérêt : C'est une discipline psychocorporelle qui combine à la fois respiration, relaxation et visualisation positive. Elle vise à nous **aider à nous détendre**, à libérer les tensions musculaires, le stress, et soulager les petites douleurs liées aux tensions du quotidien, qui se localisent souvent dans la zone du cou, de la nuque, et des trapèzes.

LE POMPAGE DES ÉPAULES

En position debout j'inspire par le nez, puis je bloque tout en fermant les poings, et j'effectue un mouvement souple de pompage des épaules (haussements et rabaissements des épaules), comme si j'étais en train de gonfler une roue de vélo. Et sur l'expiration je souffle par la bouche et je libère les tensions. Je peux répéter l'exercice plusieurs fois (3 fois minimum).

SE SENTIR COMME UN ARBRE

Je commence par l'exercice de respiration ventrale (abdominale), puis je porte mon attention sur le sol, en imaginant à chaque expiration que des racines se déploient sous mes pieds pour s'y ancrer profondément. Plus j'expire, plus elles s'enracinent. Et à chaque inspiration je fais monter en moi la force et la stabilité dispensées par la Terre.



LE POLICHINELLE

Le corps complètement relâché, j'effectue de légers sautillements sur place, je me visualise en train de faire tomber les appréhensions, les doutes, les craintes, les ressentis négatifs, et toutes les autres choses qui m'affectent négativement, et je viens les piétiner.

La durée de l'exercice varie en fonction des capacités physiques de chacun et de sa certitude à avoir lâché par terre tout ce dont on souhaite se débarrasser.

LA DOUCHE DU SAMOURAÏ

Il s'agit d'effectuer des tapotements, des autos-massages, qui vont relancer la circulation de l'énergie dans notre corps et stimuler sa vitalité. Pour chaque partie du corps en partant du crâne jusqu'au pied :

1. Je m'étire pour réveiller mon corps
2. Je tapote du bout des doigts chaque partie de mon corps
3. Je frotte avec la paume de mes mains chaque partie de mon corps
4. J'époussete avec des mouvements rapides toutes les parties du corps



RESPIRER LA DÉTENTE

Assis bien droit, les yeux fermés, je vais me concentrer sur ma respiration, tout en visualisant une image qui m'aide à me détendre (un paysage, un souvenir, une couleur) ou juste le mot détente. Puis je respire profondément et posément. A chaque nouvelle inspiration, la visualisation se fait plus précise, et à chaque expiration je viens souffler en imagination dans la zone du corps que je cherche à relâcher pour me détendre. Cet exercice plutôt corporel peut également fonctionner pour chasser les mauvaises pensées.

EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE



L'intérêt : Focaliser l'attention ailleurs que dans nos pensées. Elle consiste à porter son attention sur l'expérience du moment présent sans filtres, sans jugements, sans chercher à modifier quoique ce soit. Juste laisser passer ses pensées, sans s'y accrocher, et revenir sur le moment présent à chaque fois.

FAIRE UNE PAUSE

En fermant les yeux ou en fixant un objet, je porte mon attention sur mes points d'appuis (pieds sur le sol, fesses, dos sur l'assise, mains sur les cuisses ou les genoux, etc.). J'observe les bruits qui m'entourent, le contact de mes vêtements, de l'air sur ma peau, les odeurs, la luminosité... J'accueille ce qui se présente, avec le regard curieux d'un enfant qui découvre les choses pour la première fois. Et à chaque expiration, je laisse mon corps se déposer davantage dans ses appuis. Je prends conscience de tout ce qui se présente ici et maintenant, et je profite de cet instant de repos.

ANCRAGE DANS LE MOMENT PRÉSENT : 5, 4, 3, 2, 1



J'identifie 5 choses que **je peux voir** autour de moi (peu importe lesquelles).

J'identifie 4 choses que **je peux entendre** autour de moi.



J'identifie 3 choses que **je peux ressentir** (exemples : mes pieds dans mes chaussures ou en appui sur le sol, le tissu des vêtements sur ma peau, la monture de mes lunettes, etc...)

J'identifie 2 choses que **je peux sentir** par l'odorat.



J'identifie 1 chose que **je peux goûter**.

LA MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE

En me tenant bien droit, j'abaisse mes épaules, et je me concentre sur le contact de mes pieds avec le sol (sur un sentier, un axe piéton, loin des dangers et de la distraction de la circulation routière). Je marche en portant mon attention sur les différents mouvements que j'effectue, sur le déroulé de mes pas, de mes muscles, sur mon équilibre, les variations de pression, et sur le rythme de mon corps. Je peux également observer le rythme de ma respiration, porter mon attention sur l'environnement qui m'entoure à travers mes 5 sens : les bruits, les odeurs, le vent, la lumière, etc. Je remarque le paysage, les arbres, les fleurs... Simplement curieux, dans un état de conscience attentive. Sans jugements, juste observateur de ce qui se passe en cet instant.

Cet exercice est à réaliser sur 10 minutes minimum, et autant de temps que je le souhaite. Pour aller plus loin, je peux tenter de synchroniser le rythme de ma respiration avec mes pas.

Pour les exercices suivants, installez-vous confortablement sur une chaise, le dos bien droit contre l'assise, les pieds ancrés sur le sol, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Fermez les yeux (ou concentrez-vous sur un objet fixe). Prenez le temps de détendre les muscles du visage, la langue, desserrez la mâchoire, abaissez les épaules, et basculer le menton vers la poitrine. Faites les exercices dans l'ordre, afin d'évoluer progressivement dans cette pratique.

LA RESPIRATION CONSCIENTE



LE BODY-SCAN



GESTION DES TÂCHES ET DES STRESSEURS



L'intérêt : Agir directement sur la source de stress ou d'anxiété.

FAIRE UNE TO DO LIST – UNE TÂCHE À LA FOIS

Je note toutes les choses que je dois faire, prévoir, ou tout simplement les pensées obsédantes qui trottent dans mon esprit, et je détermine l'ordre de priorité de chaque tâche à réaliser : qu'est-ce qui est urgent ? qu'est-ce qui est important ? quels sont les délais ? qu'est-ce qui prend plus ou moins de temps ?



Je réalise une tâche à la fois, et non plusieurs en même temps. Je serais plus efficace si je ne m'éparpille pas. Lorsqu'une tâche est remplie, je n'oublie pas de la cocher sur ma liste, cela me montrera ce qui a déjà été réalisé.

LA PLANIFICATION – GESTION DU TEMPS

Je prévois ma journée, ma semaine, ou des objectifs sur le court et long terme, afin de m'assurer du temps nécessaire pour chaque tâche. Cela permet de **soulager la charge mentale**, et avoir suffisamment de temps pour tout faire.



Je peux tenir un agenda quotidien, heure par heure, « **raisonnablement réalisable** » (C. Cungi, 2003, 2ème édition). **Je prépare la veille au soir ma journée pour le lendemain**, et chaque jour je réalise le bilan de la journée qui vient de s'écouler, pour voir ce qui est fait. Cela aide à réduire le stress, et fait gagner en efficacité.

Je n'oublie pas de prévoir un temps pour faire des pauses, et pour les imprévus. Il est utile d'anticiper les imprévus et de rester flexible.

LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

C'est une méthode qui vise à identifier clairement un ou plusieurs problèmes, afin de trouver des solutions pour le/les résoudre :

1. **J'identifie le problème et le défini précisément.**
2. **Je réfléchis aux différentes solutions, stratégies à mettre en place, ou aux possibilités d'action que j'ai sur la situation :** je note toutes les idées que j'ai sur la façon de résoudre le problème, et/ou j'en parle à d'autres personnes (amis, famille, personne extérieure) pour obtenir un ou plusieurs points de vue.


3. Je détermine les avantages et inconvénients de chaque solution.
4. Je choisis la ou les solutions optimales : il peut s'agir de la combinaison de plusieurs idées.
5. Je détermine les moyens nécessaires pour appliquer la ou les solution(s), et je planifie étape par étape leur réalisation.
6. Je mets en application les différentes solutions qui me conviennent le mieux.
7. J'évalue le(s) résultat(s), et je recommence/ si le problème n'est pas résolu.

LA MÉTHODE ANTI-PROCRASTINATION

Remettre à plus tard ce que nous pouvons faire tout de suite, nous amène souvent à perdre beaucoup de temps, d'énergie, et augmente considérablement le stress et l'irritabilité. Si une tâche nous paraît difficile à réaliser, la **diviser en plusieurs étapes** peut faciliter notre mise en action. Nous pouvons commencer par répondre à ces différentes questions pour trouver l'énergie de nous mobiliser :

1. Je me demande si j'ai le temps de faire une tâche tout de suite ?
2. Vais-je perdre plus de temps à la reporter, plutôt que de la faire immédiatement ?
3. Comment me sentirais-je après l'avoir faite ?
4. Comment me sentirais-je si je ne la fais pas ?

Au besoin, nous pouvons également utiliser une balance décisionnelle :

| Avantages à faire la tâche tout de suite | Inconvénients à ne pas la faire immédiatement |
|--|--|
|  | |

LA MÉTHODE TIC – TOC (D. BURNS)

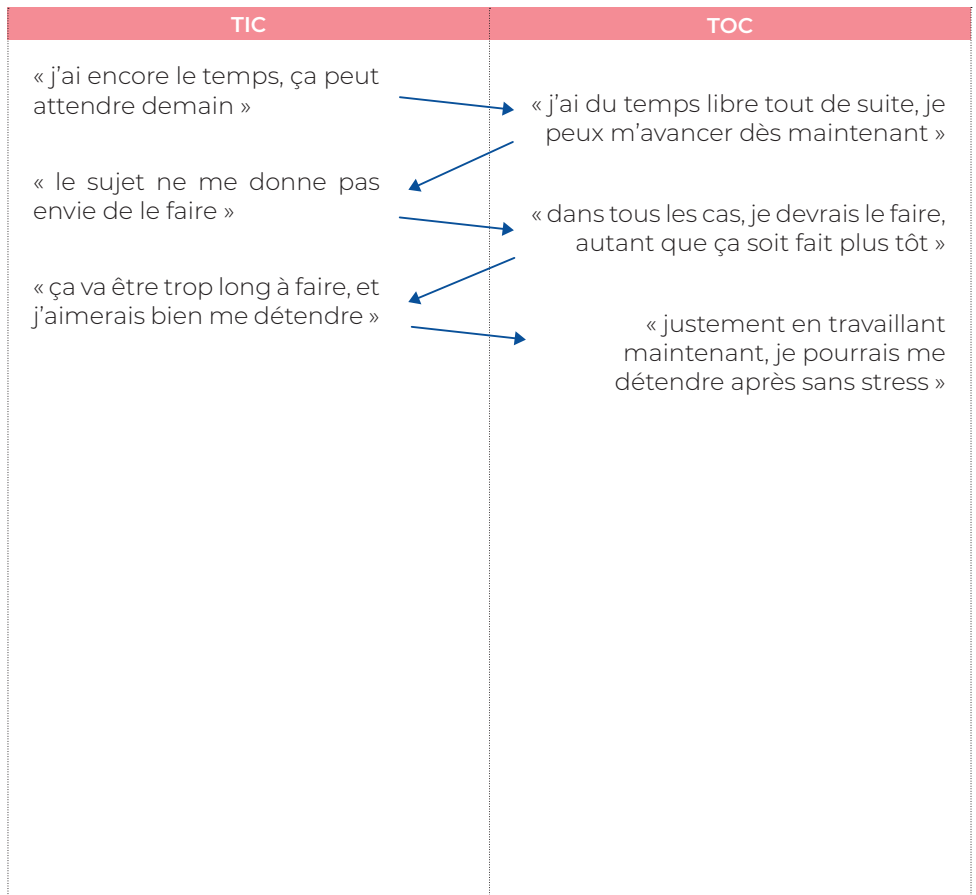
Les TIC (Task interfering cognitions) correspondent aux **pensées qui limitent ou bloquent** une action : « je suis trop fatigué », « c'est trop compliqué », « je le ferais demain », « ça m'ennuie », « je n'ai pas envie », etc...

Tandis que les TOC (Task oriented cognitions) correspondent aux **pensées qui poussent** à l'action :

« comme ça c'est fait », « ça sera ça en moins à faire », « je pourrais profiter après », « autant le faire maintenant », « ça n'a pas besoin d'être parfait, ce sera toujours mieux que rien », etc...

L'idée de cette méthode est de nous **arrêter sur une pensée TOC**, et nous mettre en action immédiatement après. Il s'agit de contre-argumenter chaque pensée qui nous amène à ne pas vouloir faire une tâche.

Exemple : j'ai un devoir à faire dans 15 jours, et j'ai du temps libre



OSER S’AFFIRMER : ARRÊTER DE RESTER AU SECOND PLAN

L'affirmation de soi consiste à oser **exprimer son point de vue**, ce que l'on pense vraiment, ce dont on a besoin, ce que l'on ressent, et prendre des décisions en adéquation avec soi-même. Pour cela, il est utile de prendre le temps d'adoucir nos émotions avant d'entrer en contact avec quelqu'un (respiration, relaxation rapide), de vérifier la disponibilité de l'autre, et d'écouter attentivement. Plusieurs exercices de communication peuvent nous aider à développer cette capacité :

L'affirmation par le « je » :

Privilégier « je » plutôt que « tu » favorise une **communication positive**, et évite souvent le conflit. En utilisant « je » nous introduisons la notion de ce que nous pensons, percevons, ressentons, tandis que le « tu » est vu comme un élément accusateur, culpabilisant pour l'autre, et peut induire le sentiment d'être jugé ou dévalorisé.

La communication non violente : OSBD

On peut tout à fait s'affirmer dans le respect, sans agressivité ou conflit. Pour cela, nous pouvons utiliser cette méthode en 4 étapes, qui fonctionne pour tout type de situation :

1. **J'Observe les faits** : je décris uniquement les faits, sans jugements ou interprétation
2. **Je nomme mes Sentiments** : j'exprime mes émotions, mes ressentis, mes sentiments sur ce que les faits provoquent en moi
3. **J'exprime un Besoin** : j'identifie le ou les besoins en lien avec les faits
4. **Je fais une Demande** : je formule clairement une demande simple et réalisable, sans exiger, qui pourrait apaiser mon ressenti et répondre à mon besoin.

Exemple :

1. *J'observe que mon colocataire a laissé sa vaisselle dans l'évier depuis hier*
2. *Je me sens contrarié, agacé*
3. *J'ai besoin de me sentir respecté dans mon environnement*
4. *Je demande à mon colocataire de faire sa vaisselle après utilisation, ou bien je peux lui proposer de mettre en place un tableau de tâches ménagères*

La règle des 3 « ne pas » :

Elle consiste à dialoguer sans entrer dans des détails ou des explications inutiles :

1. **Ne pas se justifier** : il n'est pas nécessaire d'expliquer nos pensées, nos décisions
2. **Ne pas dériver** : j'évite d'entrer dans des détails, de m'éparpiller, et prendre le risque de perdre le fil du sujet
3. **Ne pas trop expliquer** : cela peut basculer dans la justification, j'explique ce qui est utile et nécessaire (en fonction de la situation)

Le disque rayé :

Je répète la même information précédemment donnée, calmement et fermement, autant de fois que nécessaire. Cela vaut pour affirmer le « non ».



CONSEILS GÉNÉRAUX DE RÉGULATION DU STRESS

- ✓ Tenir un journal des évènements agréables (ex. : lire un bon livre, marcher, boire une infusion, etc... tous les petits évènements de la journée qui vous font du bien, aussi petits soient-ils)
- ✓ Lister les actions que nous faisons déjà et qui nous font du bien
- ✓ Aménager un espace « cocooning » chez soi, un espace détente, pour se sentir bien au quotidien
- ✓ Prendre un bain, une douche relaxante
- ✓ Marcher, se promener, faire du sport ou une activité physique régulière, se mettre au Yoga, au Tai-chi (combine respiration, relaxation, méditation)
- ✓ Sortir en forêt, près d'un lac, une rivière, se ressourcer dans un coin de nature ou simplement visualiser un espace de nature qui nous apaise, comme si on visualisait une carte postale, un souvenir, en faisant appel à nos 5 sens
- ✓ Écouter de la musique, chanter, danser
- ✓ Faire des loisirs créatifs : dessin, peinture, poterie, tricot, scrapbooking, upcycling, décoration, mandalas, etc.
- ✓ Faire des jeux de société, des jeux vidéo, des puzzles, des mots croisés, des sudokus, etc.
- ✓ Regarder un film, une série, une émission télé
- ✓ Cuisiner, manger équilibré
- ✓ Lire, écrire
- ✓ Sortir avec des amis, rire, discuter par téléphone ou sur les réseaux sociaux
- ✓ Éviter l'alcool, la drogue, l'automédication, l'isolement

Toutes les activités qui vous procurent du plaisir et un sentiment de calme et de sérénité, contribuent à vous permettre de vous détendre et vous sentir bien.

ET POUR LA CRISE DE PANIQUE ?

Une crise de panique est **éphémère**, aussi intense soit-elle. On ne connaît pas toujours le déclencheur, parfois il n'y en a pas ou il est si subtil qu'on ne le perçoit pas.

Concrètement au niveau cérébral, on observe une suractivation du système nerveux sympathique, qui habituellement nous aide à faire face et nous adapter à notre environnement.

Elle peut être assimilée à une **alarme cérébrale** pour signaler qu'on est en danger. Il arrive néanmoins qu'elle s'active sans raison, s'apparentant davantage à une « fausse alerte ».

L'important dans ce type de situation, c'est de ne pas s'agiter et se rappeler que :

« C'est une crise d'angoisse, ça va passer, même si c'est désagréable et inconfortable. Je me sens en danger, je ne suis pas en danger, ça ne va pas durer. Une sensation est juste une sensation, rien de plus ».



Cela aidera notre système à se rassurer et rationaliser la situation. Il est utile d'agir à l'opposé de ce que nous dicte notre pensée, **ne pas chercher à lutter contre la crise**, à combattre ou contrôler les sensations, ni à se détendre. Plus nous voulons éviter d'y penser, plus l'angoisse va s'imposer à nous. Plus nous nous concentrons sur les symptômes physiques de l'angoisse, plus ils prennent en intensité, et entretiennent la crise.

La meilleure chose à faire, c'est de **ne rien faire**, simplement laisser passer la crise.

- Si je suis en voiture, je m'arrête en sécurité sur le bord de la route ou sur un parking.
- Si je suis dans le bus, dans le métro, le train, je m'assois, même par terre, et je n'hésite pas à solliciter l'aide des personnes autour de moi pour m'aider à me calmer.
- Si je suis témoin d'une personne victime d'une attaque de panique, je peux tenter de la rassurer, et créer une ambiance sûre et calme autour d'elle (l'agitation peut amplifier la crise, il est nécessaire d'isoler la personne si c'est possible, ou de demander aux autres personnes présentes de lui laisser de l'espace).

Voici des astuces qui peuvent nous aider à réduire et faire disparaître la crise :

- ① Réciter l'alphabet à l'envers.
- ① Se pincer légèrement le bout des doigts en comptant jusqu'à 10 (à répéter plusieurs fois).
- ① Faire un scan de son environnement : décrire en détail tout ce qui nous entoure, en balayant du regard notre environnement.
- ① Utiliser l'exercice d'Ancrage de Pleine conscience, présent dans la partie sur la Pleine Conscience (page 24).
- ① Me se concentrer sur tout ce qui m'entoure : combien d'objets sont rouges, bleus, verts..., en bois, en métal, en plastique..., quelle est la couleur prédominante autour de moi... etc.

Le but est de se décentrer de ses sensations corporelles qui auto-entretiennent la crise de panique, et dévier nos pensées.

A la fin d'une crise de panique, je peux faire un exercice de respiration ou de relaxation qui permettra de m'apaiser.

N'hésitez pas à contacter votre médecin traitant, un psychologue, ou psychiatre en libéral, ou prendre un rendez-vous d'écoute et d'orientation au **Service de Santé Étudiante** de l'UPJV, si tous ces éléments ne sont pas suffisants.

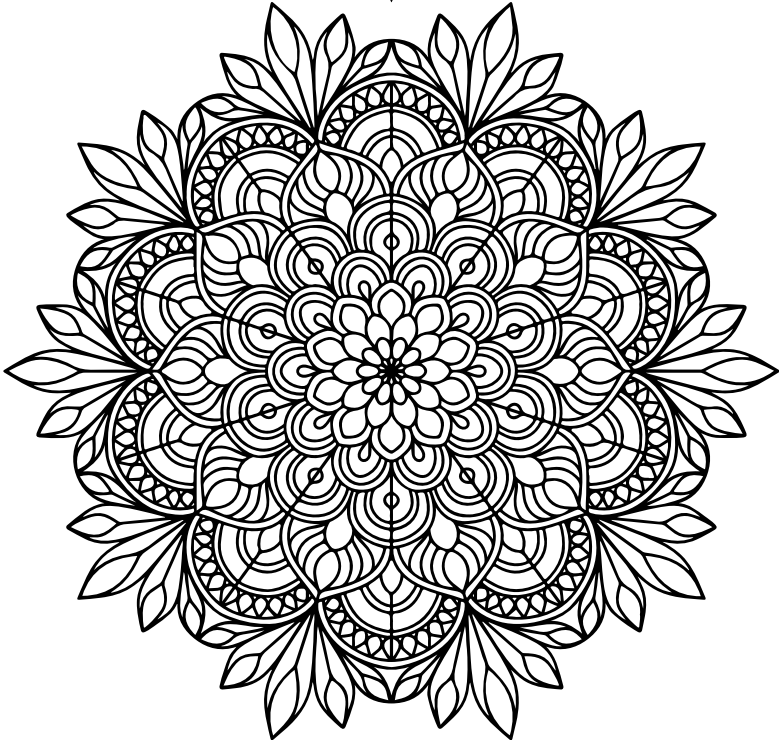
Références et lectures conseillées :

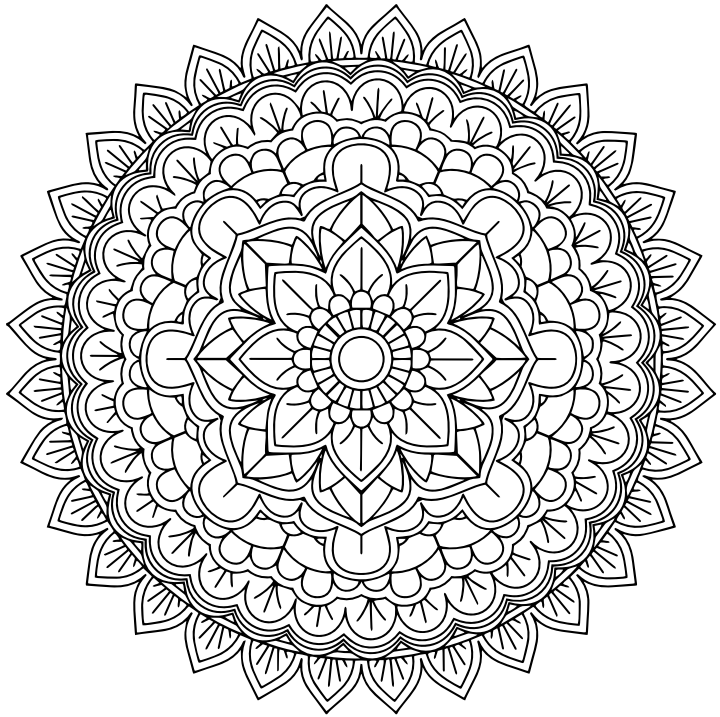
- Servant D. (2008), *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même*, édition Odile Jacob
- Cungi C. (2010), *Savoir gérer son stress en toutes circonstances*, édition pocket
- Simenot L. (2018) *5 Minutes par jour pour Méditer et être vraiment là !*, édition Leduc pratique
- Lafay F. (2020), *Gérer son stress et ses émotions*, L'étudiant éditions
- Franget F et al. (2023) *Le club des anxieux qui se soignent*, éditions Les arènes, BD psy

Pour aller plus loin sur la Pleine Conscience :

Programme de thérapie basée sur la Pleine Conscience, proposé par l'EPSM de Lille







LE GUIDE DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Ce livret n'a pas pour vocation de remplacer un accompagnement psychologique ou thérapeutique. Il vise davantage à compléter un suivi personnel, vous aider à développer vos ressources internes, et participer activement à votre propre soulagement psychologique. Afin de vous aider dans cette démarche, n'hésitez pas à vous créer votre propre « boîte à outils » : notez sur une feuille, sur votre frigo, dans votre téléphone, ou tout autre support utile, les outils qui vous aident le mieux. Cela vous permettra d'y penser en cas de besoin, et de les utiliser régulièrement.

Le Service universitaire de Santé Étudiante

Le SSE est un service de médecine préventive, gratuit, proposé exclusivement aux Étudiants de l'UPJV sur rendez-vous.

Pour votre santé et votre bien-être, RDV au SSE !

Via Doctolib pour une consultation

Campus Citadelle - 10 rue des français libres - Bât A 1^{er} ét. - 80080 Amiens

Campus Thil - rue du Campus - 80025 Amiens

Campus Beauvais - 52 bd St-André - 60000 Beauvais

Campus Saint-Quentin - 48 rue d'Ostende- 02100 Saint-Quentin

Campus Creil - 13 Allée de la Faïencerie - 60100 Creil

UN GUIDE RÉALISÉ PAR :



RÉDIGÉ PAR :

Laetitia Duchemin, Psychologue
au Service de Santé Étudiante
avec la participation de
Moïse Lefranc et Lucie Debril,
sophrologues au Service de
Santé Étudiante



Retrouvez-nous sur
Instagram @sse_upjv