

En résumé...

- ♦ Utilisez les moyens nécessaires pour gérer votre stress, car le mauvais stress peut occasionner plusieurs impacts physiques, psychologiques et comportementaux qui nuisent à votre santé.
- ♦ Une bonne organisation peut éviter une source de stress considérable, planifiez votre agenda et gérez votre temps adéquatement.
- ♦ Pour de plus amples renseignements et un suivi de votre réussite, vous pouvez prendre rendez-vous au Service du cheminement scolaire au local C-226.

Médiagraphie et liens

- ⇒ ¹Document « La gestion du stress », France Marcoux, janvier 2003
- ⇒ www.santé.gouv.fr
- ⇒ <http://www.ulaval.ca/scom/Au.fil.des.evenements/2000/10.05/examen.html>
- ⇒ <http://www.cocp.ulaval.ca/sgc/pid/1102>

La gestion du stress



Qu'est-ce que le stress ?

Il s'agit de « l'ensemble des réactions physiologiques et psychologiques que l'organisme éprouve normalement face à une situation donnée, qu'elle soit négative ou positive. »¹

Nous ne **pouvons pas vivre sans stress**, nous répondons tous les jours à des agents stressants. Or, quand le stress nous fait mal, nous rend anxieux, nous paralyse ou nous fait perdre nos moyens, il **faut agir!**

Moyens pour mieux gérer son stress

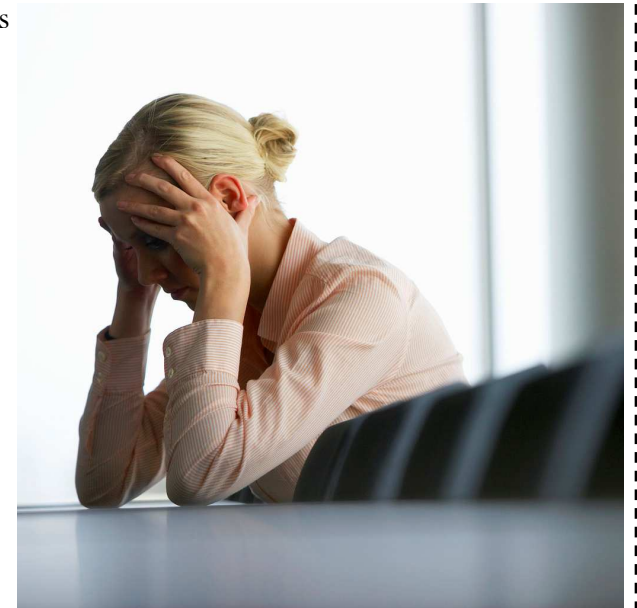
- ⇒ Organisez votre temps (utiliser son agenda, se laisser des mémos, etc.)
- ⇒ Connaissez vos forces et vos faiblesses.
- ⇒ Ne travaillez pas plus de 12 heures par semaine.
- ⇒ Planifiez-vous du temps pour l'étude de chaque examen.
- ⇒ Ayez une vie active (loisirs, sports).
- ⇒ Utilisez des techniques de relaxation.
- ⇒ Gardez un équilibre entre les études, le travail et la vie personnelle.
- ⇒ Lorsque vous étudiez : 10 minutes d'arrêt pour 50 minutes d'étude.
- ⇒ Faites appel aux programmes d'aide de votre école (API, conseiller d'orientation, psychologue).
- ⇒ Dormez bien et dormez assez.
- ⇒ Soyez à l'écoute des signaux que votre corps vous transmet. (Maux de tête, douleurs à l'estomac, pertes de mémoire, etc.)

SAVIEZ-VOUS QUE LES ADOLESCENTS ET LES ADOLESCENTES DEVRAIENT DORMIR EN MOYENNE ENTRE 9 ET 10 HEURES PAR JOUR POUR ÊTRE À LEUR PLEINE CAPACITÉ?

** Le sommeil perdu ne se récupère pas. Il ne s'agit pas de dormir 12 heures durant une nuit pour rattraper le manque de sommeil.**

Impacts que le stress peut occasionner au plan physique, psychologique et comportemental...

- ⇒ Augmentation du rythme cardiaque $\Rightarrow$ fatigue, épuisement
- ⇒ Activation des glandes sudoripares (sueur abondante)
- ⇒ Maux de tête chronique
- ⇒ Troubles de panique
- ⇒ État dépressif
- ⇒ Insomnie
- ⇒ Troubles de vision et de lecture
- ⇒ Perte de mémoire
- ⇒ Etc.



Comment réduire le stress lors des EXAMENS...

1. Évitez de participer à des discussions sur le contenu de la matière avant un examen.
2. Respirez profondément pour vous détendre.
3. Lisez les instructions et les questions attentivement.
4. N'hésitez pas à surligner ou souligner ce qui semble important.
5. Commencez par les questions plus faciles pour vous.
6. Révisez votre copie avant de la remettre.