
LA FIN DE SESSION

comment mieux y faire face ?



Le stress ... c'est quoi ?

Centre d'Études sur le Stress Humain

<https://www.stresshumain.ca/>

Le stress que tu ressens dans différentes situations (par exemple, devant un examen ou dans le trafic sur la route) est la même réaction qui a permis à nos ancêtres, hommes et femmes des cavernes, de survivre ! Cette réponse au stress permet de mobiliser de l'énergie et cela permet de réagir, se battre, se sauver... bref, agir devant le danger.

Lors des dangers, ton système cardiovasculaire s'active, la respiration change, tes sens deviennent plus fins, la digestion est interrompue, même ta peau change (circulation du sang et la sueur) et ton système reproducteur s'arrête... mais ton cerveau ne fait pas la différence entre un ours qui va t'attaquer, et un examen ! La même réponse de stress sera là, les mêmes hormones seront sécrétées.

Pour reconnaître son stress, il faut donc apprendre à écouter son corps pour reconnaître ses signaux de stress. Certains seront plus flagrants que d'autres.

Dans la gestion du stress, il n'y a pas de solution facile ni universelle. Une situation est stressante si tu l'interprètes de cette façon. Le stress est individuel et personnel, dans le sens où chaque personne vit les situations d'une façon différente de ses voisins.

Quoi faire avec le stress ?

Centre d'Études sur le Stress Humain
<https://www.stresshumain.ca/>

Rapide

Faire croire à ton cerveau que la situation n'est pas vraiment une menace en pensant à quelque chose de plaisant, apaisant.

Utilise l'énergie du stress avec le mouvement physique! Monte quelques paliers d'escaliers, va prendre une marche pendant une dizaine de minutes, ou même juste de contracter/décontracter tes muscles plusieurs fois en respirant profondément.

Planifie-toi des moments pour t'amuser, avoir du plaisir. Surtout après une grosse journée qui peut être remplie de stresser.

Demande-toi : qu'est-ce qui me ferait du bien dans l'immédiat ? Faire une sieste, prendre une marche, parler à quelqu'un que tu apprécies, manger une collation, boire de l'eau, respirer, écouter une vidéo de chaton ... les exemples sont nombreux.

Utilise la bonté dans ton quotidien : être bon·ne envers toi-même et avec les autres. Des actes de bonté, un sourire, rendre service, donner des compliments... ça peut être très simple!

Long terme

Prévoir des "temps morts" dans ton quotidien, pour prendre le temps de réfléchir et revenir sur tes stresser de la journée. As-tu remarqué que ton cerveau se met à réfléchir quand tu te mets au lit pour dormir? C'est souvent le seul moment sans stimulation qu'il a. Le prévoir avant le couché, dans ta journée, aidera beaucoup.

Identifie la véritable source de tes stresser (avec le CINÉ: **C**ontrôle faible, **I**mprévisibilité, **N**ouveauté, **É**go menacé). Identifie des actions concrètes que tu peux faire pour agir sur tes stresser.

Identifie un plan B-C-D ... te donnera la sensation de contrôler la situation, et cela va diminuer ta perception du stress (faire baisser la pression).

Identifie tes facteurs de risque et tes facteurs de protection, et essaie de répéter le plus possible ceux qui te protègent.

Répond le plus souvent possible à tes besoins de base.

Avoir une routine plus stable et qui fait du sens pour toi!

Stratégies d'études

Choisis le lieu où tu veux travailler. Cela peut être un endroit tranquille où il y a peu de distractions (ex : la bibliothèque), ou bien travailler dans le bruit (cela peut aider certaines personnes également).

Quelles sont les distractions qui t'empêchent d'accomplir tes tâches (ex.: téléphone, Netflix, courriel, Facebook, etc.) ? Tu dois trouver un moyen de les réduire (ferme ton téléphone, désactive tes notifications, etc.).

Planifie de courtes, mais fréquentes périodes d'études ou de lecture et surtout, prends des pauses afin de rendre ta concentration plus efficace (par exemple, la technique Pomodoro).

Alterne les tâches qui exigent beaucoup d'attention (ex : lecture, étude) et celles qui en demandent moins (ex : planification de la semaine, révision des notes de cours). Un peu comme un sandwich !

Divise et séquence tes tâches en courtes étapes, et fixe-toi des échéanciers; cela te permettra de savoir le travail à faire et de te sentir en contrôle de la situation (le contrôle fait baisser le sentiment de stress!).

Fixe-toi des objectifs précis et réalistes avant de commencer une période de travail : «Je vais lire le premier chapitre. Je vais faire un résumé des concepts vus lors du premier cours.»

Dresse une liste de questions à poser aux professeur·es et chargé·es de cours ou aux collègues, et ne sois pas gêné·e de demander de l'aide! Ils seront là pour toi.

Quoi faire concrètement ?

Prends rendez-vous avec tes chargées de cours ou professeur.es. Si tu crains d'échouer un cours, il est important de les rencontrer afin d'avoir de l'aide si besoin.

Utilise ton agenda (ou autre outil de planification que tu utilises) et prévois tes tâches. Une bonne gestion du temps est essentielle. Tu veux de l'aide à ce sujet? Va au **Centre apprentissage réussite et pédagogie universitaire (CARPU)**, ils auront des outils pour toi!

Prends des pauses ! Que ce soit de prendre une marche à l'extérieur, pratiquer un sport ou tout autre passe-temps qui t'intéresse, les pauses sont importantes et nécessaires. De plus, elles te permettront d'être plus productif.ve par la suite.

Apprends à dire **non** à tout ce qui peut "gruger" du temps: les réseaux sociaux, les trop grandes périodes de jeux vidéos, les textos, etc. Apprends aussi à dire non aux gens autour de toi qui voudraient rajouter des tâches supplémentaires dans ton horaire, mais qui sont non nécessaires dans l'immédiat.

SURTOUT, PRENDS LE TEMPS DE MANGER ET DE DORMIR ! Il faut combler ses besoins de base.

Ton cerveau et ton corps ne peuvent pas bien fonctionner si tu ne manges pas et que tu ne dors pas assez. N'oublie pas tes besoins de base, ils sont très importants pour le bon fonctionnement de ton organisme. Cela t'aidera, à long terme, à être plus efficace dans tes périodes de travail.



La respiration

On ne pense pas souvent aux bienfaits d'une bonne respiration à tout moment de la journée.

Plusieurs fois par jour, prends le temps de voir comment est ta respiration. Est-elle saccadée, rapide, pas assez profonde? Tout cela pourrait avoir un énorme impact sur ton sentiment de bien-être et ton corps. Le fait de bien respirer (respiration profonde pour remplir et vider complètement tes poumons) te permet de bien oxygéner ton corps et ton cerveau. Cela te permettra de te sentir plus calme, plus en contrôle et de bien gérer ton sentiment de stress.

Tu peux utiliser le protocole 365 : 3 fois par jour, 6 respirations par minutes, pendant 5 minutes.

Ton corps se sentira moins en "état d'alerte" et le retour au calme se fera plus facilement pour toi en situation de stress.

Allez, respirez!



Centre d'apprentissage réussite et pédagogie universitaire (CARPU)

Le CARPU reste ton meilleur ami durant toute la session, que ce soit par des outils et aide aux stratégies d'études, aide dans la présentation des travaux, et différents ateliers disponible gratuitement pour vous, et plus encore !

Vas consulter leurs informations ici : <https://www.uqar.ca/services/centre-apprentissage-reussite-et-pedagogie-universitaire-carpu/>



Saines habitudes de vie

Il importe d'être dans de bonnes dispositions pour étudier. S'alimenter aide à la concentration, c'est comme de mettre de l'essence dans votre moteur ! Pas de pression sur la "qualité" des aliments surtout ... le but c'est de se remplir le bedon !

Bouge un peu tous les jours... pas besoin de courir pendant une heure. Une marche à l'extérieur, aller à la salle de sport du SAPS si tu as un abonnement, monter quelques paliers d'escaliers, danser dans ton salon, etc. Ça fait du bien, et en plus le mouvement physique enlève le cortisol (hormone du stress) de ton corps... doublement gagnant !

Repose-toi malgré tout, et essaie d'avoir un rythme de sommeil stable (heure de coucher et lever sensiblement les mêmes chaque jour). Le repos est bon pour le cerveau et permet d'être plus concentré et productif-ve durant la journée.

Adresse ton stress ! Fais de la projection positive (modifier notre perception face à certains événements). Prends de grandes respirations si jamais tu sens l'angoisse monter, prends une pause et/ou demandes toi : "qu'est-ce que je peux faire immédiatement qui me ferait du bien?". Surtout, on veut des stratégies saines !

Dans les moments de tensions , il est encore plus important d'écouter son corps et de prendre soin de soi. Fais l'exercice d'évaluer tes besoins de base chaque jour; combien d'heures as-tu dormi, as-tu mangé au moins 2 repas, as-tu pris des pauses, as-tu fait un peu d'exercice, as-tu profité du soleil à l'extérieur ? Si des besoins sont non comblés, fais-le !

Tu peux avoir l'impression de perdre du temps en faisant cela, mais tu en seras gagnant-e à moyen/long terme : plus de facilité de concentration, meilleure performance, meilleure humeur générale, plus de motivation, te sentir plus joyeux-se... Les bienfaits sont nombreux! Tu sentiras moins les effets négatifs de ta fin de session en appliquant ces simples conseils tous les jours.

Il faut voir ces stratégies comme des facteurs de protection, du papier bulle que tu mets autour de toi et qui te protège contre les périodes plus stressantes ! Il faut donc les utiliser toute l'année, même quand ça va bien...

Sources

<https://www.stresshumain.ca/>

https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure_anxiete_performance_2021_01.pdf

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/la-preparation-aux-examens/>

<https://www.aide.ulaval.ca/wp-content/uploads/2015/09/la-concentration-et-la-gestion-du-temps.pdf>

O'Hare, D. (2012). Cohérence cardiaque: 365. Guide de cohérence cardiaque jour après jour. Vergèze, France: Thierry Souccar Éditions.

<https://stationsme.ca/etudiant-es/prendre-soin-de-soi/explorer-par-sujet/deprime-et-fatigue/>