

Fiche 6

Gestion

du

stress

Collège Sismondi

2009 - 2010

Fiche no 6 : Gestion du stress

1. Approches de la notion

On peut définir le stress comme un affolement, un énervement, voire une panique devant une situation qu'on ne maîtrise pas. Ainsi, on peut être envahi par la peur de ne pas gagner une compétition, par la peur de parler en public, par la peur de ne pas être capable de répondre pendant un examen ou encore par la peur de ne pas maîtriser tous les savoirs attendus.

Le stress n'est pas un phénomène pour autant entièrement négatif, loin de là. On parle ainsi tout à la fois de bon et de mauvais stress.

Le bon stress (ou *eustress*, en anglais), c'est cette légère tension qui nous a aidé à réussir ce que nous avons entrepris, à rendre un travail de qualité dans les temps, à nous donner les moyens de planifier d'une façon optimale un examen.

Le mauvais stress (ou, en anglais, *distress*), c'est cette forte tension en nous-même qui nous donne l'impression d'impuissance et d'échec malgré tout le travail entrepris. Le mauvais stress, par exemple, s'éprouve lorsque nous sommes en train de rater une épreuve pour laquelle nous avons passé beaucoup de temps dans la préparation.

Ce que l'on nomme le trac participe selon sa forme et son intensité du bon et du mauvais stress. Lorsque le trac est léger, n'est présent qu'au début d'une activité et qu'il ne nous amène pas à douter de nous et à perdre nos facultés de raisonnement et de concentration, il relève du bon stress. Il nous met en tension, physiologiquement, émotionnellement, psychologiquement, dans le but de pouvoir répondre de façon adéquate à l'exigence à satisfaire. Au contraire, lorsque le trac pèse, s'installe et nous laisse en proie à une tension inhibitrice, il relève du mauvais stress et il convient de se donner les moyens de le combattre.

Les causes du mauvais stress lors des examens s'expliquent en fait souvent par la propension que nous avons de rendre l'enjeu démesuré. En effet, les examens marquent souvent la conclusion d'une longue période d'étude et donc la reconnaissance d'un niveau acquis. Arrive le jour où nous devons faire nos preuves et où notre avenir peut partiellement se jouer. Or, la tendance à doter cet enjeu d'une importance démesurée peut nous jouer un mauvais tour, notamment si vous avons investi beaucoup de temps et d'énergie dans notre préparation et que nous nous laissons gagner par des craintes souvent infondées : crainte de devoir refaire l'année et de perdre du temps, peur du jugement des proches ou de celui du jury.

2. Cinq conditions à remplir pour gérer son stress

Gérer son stress, c'est transformer la pression en une alliée qui donne de l'énergie ; gérer son stress, c'est opter pour le bon stress !

2.1 Hygiène de vie

La première condition est certainement d'adopter une bonne hygiène de vie : bien manger, dormir suffisamment et se dépenser physiquement d'une façon régulière et modérée.

Bien manger, c'est avant tout manger des produits variés et de qualité en prenant tout son temps.

Dormir suffisamment, c'est dormir selon ses besoins - aux alentours des 8 heures en moyenne.

Pour mémoire, le sommeil facilite également la qualité de la mémorisation. Par ailleurs, éviter juste

avant l'endormissement des activités productrices de tension psychique ou intellectuelle facilitera celui-ci. Pour s'endormir vite, il faut éviter de trop regarder la télévision ou d'utiliser son ordinateur trop longtemps.

Enfin, se dépenser physiquement d'une façon régulière et modérée permet notamment l'élimination des tensions diverses et est donc essentiel. Nul besoin d'être un accroc du sport pour marcher ou courir deux à trois fois 30 minutes par semaine.

2.2 Entraînement

Une seconde condition est d'avoir réalisé le travail qui nous permet de maîtriser les matières et d'affronter dans de bonnes conditions les moments d'évaluation, toujours exigeants et plus ou moins difficiles. En nous sachant prêts dans la maîtrise des contenus, nous aurons d'autant plus confiance en nous.

Mais n'oublions pas que la préparation des épreuves exige une part d'entraînement ... à passer des épreuves tant écrites qu'orales. Par conséquent, exerçons-nous avec des proches à découvrir ce qui nous déstabilise, à essayer d'anticiper les questions du maître afin d'apprendre à bien réagir et à ne pas être désarçonné.

Du point de vue psychologique, tentons de développer une image positive de nous-même. Retournons-nous sur le chemin parcouru et convoquons mentalement les stratégies qui nous ont permis de réussir. Abstenons-nous de déclarer que nous sommes nuls ou que nous n'allons pas y arriver. Persuadons-nous que nous allons réussir plutôt que nous interroger sur l'opinion que l'on peut avoir de nous.

Sur le plan de la logistique, il est indispensable de nous assurer que nous avons tout le matériel requis, livres et dictionnaires si nécessaire, règle, crayon et gomme. Vérifions le bon fonctionnement de nos outils : rien de tel qu'une calculatrice en panne pour nous déstabiliser.

2.3 Relativisation

Une troisième condition de bonne gestion du stress est sûrement liée à la relativisation de la situation. En effet, si lors de la préparation, nous avons l'impression d'avoir affaire à une montagne de travail ou si pendant une épreuve, nous avons l'impression d'avoir oublié de réviser cette partie du cours, nous ne devons pas perdre tous nos moyens : notre monde n'est pas en péril, il ne va pas s'écrouler. Lors de la préparation, considérons que ce que nous voyons comme une montagne est en fait une colline soit semblable à celles que nous avons déjà franchies maintes fois, soit légèrement plus haute, ce qui vu notre entraînement ne devrait pas nous poser problème.

Si pendant l'épreuve nous avons l'impression de ne pas pouvoir répondre à une question, ne nous laissons pas gagner par la panique. Plutôt que de nous désoler, calmons-nous et réunissons notre énergie pour faire face avec lucidité : c'est ainsi que nous éviterons d'aggraver notre situation.

2.4 Connaissance de soi-même

Une quatrième condition est indéniablement de développer une bonne connaissance de soi-même. Si nous sommes sensibles au stress négatif, il est conseillé d'expérimenter différentes techniques de relaxation - yoga, tai chi, sophrologie, méditation, relaxation - et de perfectionner celle qui nous convient le mieux.

Lors d'un examen, n'oublions pas de prendre un peu de temps pour nous sentir exister, être maître de l'épreuve que nous passons du début à la fin, même si nous avons l'impression de ne pas avoir assez de temps. N'oublions pas que vider notre tête pendant quelques minutes peut s'avérer non seulement nécessaire, mais très efficace.

2.5 Pas de mauvaises habitudes

Enfin, une cinquième condition est à n'en pas douter de ne pas céder au grignotage, à la surconsommation de café, à l'excès de tabac et d'autres substances que l'on ingère ou que l'on inhale, habitudes censées permettre à la décontraction de s'installer, mais habitudes néfastes et trompeuses dans la mesure où, paradoxalement, elles renforcent notre stress.

3. Dix conseils pour l'oral et l'écrit afin de diminuer le stress

1. Essaie de penser positivement. Evite les scénarios catastrophes. Imagine-toi en situation de réussite.
2. Sois parfaitement préparé ; tu t'éviteras des angoisses inutiles.
3. Anticipe et essaie d'imaginer les questions que le professeur pourrait te poser et les réponses à fournir.
4. Entraîne-toi et prépare-toi avec des camarades afin de mieux réagir aux questions qui peuvent être déstabilisantes et à ne pas te laisser « dépasser » par la situation.
5. Ritualise si cela est nécessaire. Beaucoup de personnes ont des trucs anti-tracs tels un talisman, un vêtement particulier, une façon de faire et de s'alimenter juste avant un « événement à trac ».
6. Essaie de rester calme et de rassembler tes esprits. A la place de relire une fois de plus tes fiches en constatant que tu as encore oublié une chose ou l'autre, fais plutôt le vide et relaxe-toi. Fais quelques pas seul dans un jardin public ou médite sur un banc un peu isolé.
7. N'écoute surtout pas les commentaires de tes camarades qui peuvent, sans le vouloir, te décourager. Evite de te comparer à quiconque avant l'épreuve. Si tu es très sensible lors d'un examen oral, essaie de passer parmi les premiers si cela est possible, car cela sera certainement plus facile pour toi.
8. Contrôle ta respiration en prêtant attention à expirer profondément et à fond. Evite d'hyperventiler. Le contrôle de ta respiration peut être crucial juste avant de commencer un examen, voire même pendant l'examen si tu sens revenir ton inquiétude.
9. Et finalement, ose ! Ce n'est ni la première, ni la dernière fois que tu seras confronté à une épreuve de ce type et il n'y a aucune raison que tu la rates. Fais-toi confiance.
10. Garde ton humour et prends de la distance. Au fond, ce n'est qu'un examen, qu'une petite étape sur un long chemin.

4. Des moyens et un travail personnel à long terme

Malgré les conseils donnés ci-dessus, il vaut souvent la peine de « travailler sur soi-même » dans le long terme. En effet, toute forme de tension psychologique se fait sentir dans l'organisme et inversement. Une détente du corps aura certainement une incidence sur l'organisme. En période d'examens, période souvent tendue, nous devons prendre conscience que notre corps est notre meilleur allié. Il est donc inutile de le surmener et de l'épuiser par manque de sommeil, par excès de caféine et autres excitants. Le sport est bien sûr nécessaire durant toute cette période, car il ne

faut surtout pas supprimer les activités physiques. Toutefois, ces mesures peuvent s'avérer insuffisantes pour nous relaxer complètement. Par conséquent, nous pouvons expérimenter d'autres moyens de relaxation, telles le yoga, la sophrologie, le tai chi chuan (gymnastique chinoise) ou d'autres techniques plus ponctuelles basées essentiellement sur des exercices de respiration, de visualisation ou de méditation. Non seulement, nous trouverons certainement des manières de nous relâcher pendant les examens, mais peut-être aussi, notre qualité de vie en général sera grandement améliorée.

- *Conditions préalables*

Pour utiliser toutes ces techniques, il est important de se couper du monde, éteindre le portable, la radio et la télévision. Nous choisirons si possible une pièce calme, dans la demi-obscurité, avec une température moyenne et nous mettrons des vêtements lâches, ni trop chauds ni trop légers ; Cependant, la plupart de ces techniques de relaxation demandent certainement un moment d'apprentissage et rendent nécessaire de prendre au moins quelques cours d'introduction. Il est souvent plus facile de suivre une formation donnée régulièrement que de se motiver et se réserver temps et espace à la maison, sans savoir exactement que faire. Enfin, pour obtenir une efficacité maximale des exercices pratiqués et avoir un effet bénéfique à long terme, il est nécessaire de les répéter très régulièrement.

- *Le yoga*

Le yoga, discipline millénaire de l'Inde, est considéré comme une gymnastique de santé, destinée à harmoniser le corps et l'esprit. Sa pratique permet à chacun d'introduire, dans sa vie, un temps de relaxation, de respiration et de silence, au minimum 1 heure par semaine grâce à un travail du corps et du souffle lié au mental. L'objectif étant une recherche de détente et de concentration. Il convient donc particulièrement aux personnes stressées. Selon le professeur et selon le genre de yoga, une séance peut être très différente. On peut passer de certains exercices très physiques à d'autres plus statiques. Dans une séance, quel que soit le type de yoga, il sera pratiqué différents types de respirations et généralement on termine par un moment de relaxation et de détente.

Par exemple, en Occident, nous nous tournons plus fréquemment vers la pratique de l'ashtanga yoga qui permet de combiner force, souplesse, travail dans les postures et respiration. Une séance débute par des exercices très physiques (salutations au soleil), suivis d'une séquence déterminée de postures toujours effectuées en synchronisation avec la respiration et se termine par un moment de relaxation. Dès le début, l'ashtanga nous obligera à prendre conscience du souffle et à travailler sur la respiration. En effet, le passage d'une posture à l'autre de manière fluide est basée sur une inspiration ample et une expiration lente et profonde. Cet exercice nous demande de la concentration, nous empêche de penser à autre chose et permet de nous libérer de nos tensions et du stress.

- *La sophrologie*

La sophrologie est une méthode conçue par le neuropsychiatre Caycedo. Elle est inspirée largement du yoga et de la méditation et son objectif est de créer consciemment une détente durable et un équilibre entre le corps et l'esprit. Elle propose un ensemble de techniques, basées sur la détente musculaire et sur la respiration afin d'atténuer nos tensions en tout lieu et tout moment.

La sophrologie repose sur quelques principes tels :

Aide à la réussite scolaire

Fiche no 6 : gestion du stress

- Le principe de réalité qui doit permettre de ne pas fuir nos problèmes, mais de les aborder et de les vivre différemment.
 - Le principe de la relaxation dynamique qui demande, tout en étant en état de détente, d'être actif simultanément au niveau du corps et de l'esprit en effectuant des séries de petits mouvements accompagnés simultanément de pensées destinées à engendrer la confiance en soi
- *La méditation*

Dans notre quotidien, tout nous ramène à l'extérieur de nous-même : nos sens, nos relations, le travail, les loisirs, etc. Au contraire, la méditation nous ramène à l'intérieur de nous-même. Elle permet de prendre nos distances avec nos émotions, sensations et pensées et nous fait accéder à une sorte d'état de silence et de disponibilité. Cependant, accéder à cet état de calme et d'harmonie n'est pas aisé et demande de l'entraînement.

▪ *Le Tai-chi*

Le tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés lentement dans un ordre préétabli. Le tai-chi met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration et vise à une harmonie corps-esprit tout en apaisant le mental par son côté méditatif et en augmentant la concentration et la mémoire par la grande précision des gestes.

Comme résultat immédiat de la pratique de ces différentes techniques, nous ressentirons une sensation de bien-être et de détente, propice très souvent à un sommeil réparateur. Nous apprendrons à relâcher nos tensions, à faire le vide et à nous concentrer.

Globalement, nous nous sentirons mieux « dans nos baskets » et beaucoup plus sereins dans la vie. Nous aurons une meilleure prise de conscience de nous-mêmes et de notre environnement et notre mental sera apaisé.

A plus long terme, avec le yoga et le tai-chi, nous ressentirons des bienfaits physiques au niveau du dos et des articulations ainsi qu'une amélioration de la souplesse en général.

Si tu ne veux pas t'engager à long terme dans des pratiques régulières, tu trouveras des propositions d'exercices de respiration et de relaxation en consultant les adresses ci-dessous.

<http://www.tastout.ulg.ac.be/pages/comm38.htm>

<http://www.sante-psychologie.com/relaxation/?gclid=CIaEgeWUOo4CFR02Xgod4E1JAg>

Site de l'université de Liège exposant en résumé les différentes techniques de relaxation

<http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Index.aspx>

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=reponse_relaxation_th

Site canadien très riche d'une société philanthropique canadienne active dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention de la maladie.

A la première adresse, vous y trouverez des informations sur les différentes thérapies et techniques de relaxation. A la deuxième, vous y apprendrez ce qu'est la réponse de relaxation

<http://www.psycho-ressources.com/bibli/respirer-cest-vivre.html>

Sur ce site d'une sophrologue, Bénédicte Flieller, il est proposé quelques exercices intéressants de respiration.

Aide à la réussite scolaire
Fiche no 6 : gestion du stress