

ESPACE SANTE JEUNES

Le guide

Gérer

Son

Stress



Techniques et astuces pour être maître de son stress



Le stress

❖ Vous pouvez être intéressé par ce guide si :

- Vous avez des gênes musculaires (tensions, douleurs, fatigues musculaires)
- Vous avez des troubles du sommeil ou de l'appétit
- Vous vous sentez généralement fatigué ou avez des maux de tête fréquents
- Vous êtes irritable ou avez des changements d'humeur soudains
- Vous manquez de concentration et avez des difficultés de mémorisation
- Avant un évènement important vous avez les mains moites, une sensation de chaleur, des maux de ventre et le rythme cardiaque qui s'accélère

❖ A quoi sert ce guide ?

- Il vous aide à reconnaître les symptômes du stress
- Il définit le stress et son fonctionnement
- Il vous donne des méthodes pour maîtriser votre stress afin qu'il vous soit bénéfique
- Il vous aide à vous situer dans votre gestion du stress



Sur les 69,9% d'étudiants qui se disent stressés, 32,9% d'entre eux précisent que le stress met à mal leur rendement scolaire

❖ Les symptômes du stress

Les symptômes qui peuvent indiquer un état de stress sont :

- **Des tensions musculaires** : des tensions dans la nuque ou le cou, des maux de dos ou de tête, des points douloureux entre les omoplates...
- **Des désordres physiques** : fatigue chronique, boule dans l'estomac ou dans la gorge, trouble de l'appétit ou du sommeil, trouble de la digestion...
- **Des modifications émotionnelles** : susceptibilité accrue, diminution de l'humeur, dramatisation d'évènements sans importance...
- **Des modifications comportementales** : boire plus de café ou d'alcool, fumer d'avantage, être sans cesse pressé...
- **Des modifications cognitives** : problème de concentration, de mémorisation, trouver que tout est trop compliqué...

Un état de stress n'entraîne pas systématiquement tous ces symptômes. Cependant si vous présentez certains de ces symptômes fréquemment il est probable que vous soyez dans un état de stress qui vous soit néfaste. Ensuite le niveau de stress est relatif aux nombres de symptômes, leur fréquence et leur intensité.



❖ Définition et fonctionnement du stress

Le stress est une réaction biologique normale de l'organisme pour réagir rapidement à certains dangers ou facteurs menaçants l'état d'équilibre de l'organisme. Il est donc indispensable à faible dose.

L'état de stress est une modification de l'état d'équilibre de l'organisme. Les agents stressants sont donc toutes les situations qui vont obliger l'organisme à s'adapter et peuvent ainsi avoir diverses origines.

- **Facteurs physiques ou chimiques** : le froid, la chaleur, la douleur...
- **Facteurs métaboliques** : hypoglycémie, hémorragie...
- **Facteurs psychologiques ou sociaux** : un examen, un conflit...

Nous allons dans ce guide nous focaliser principalement sur ces derniers facteurs de stress.

Nous distinguons 3 phases dans l'état de stress :

- **La phase d'alarme** : c'est une réponse à une perturbation soudaine (une présentation orale devant la classe ou un jury par exemple)
- **La phase de résistance** : réponse mise en place lorsqu'une perturbation perdure (une pression continue lors d'un examen d'une semaine tel que le baccalauréat par exemple)
- **La phase d'épuisement** : le corps n'est plus capable de s'adapter (le sujet est déscolarisé pour se soigner et remettre son corps en état de combattre d'éventuels dangers)



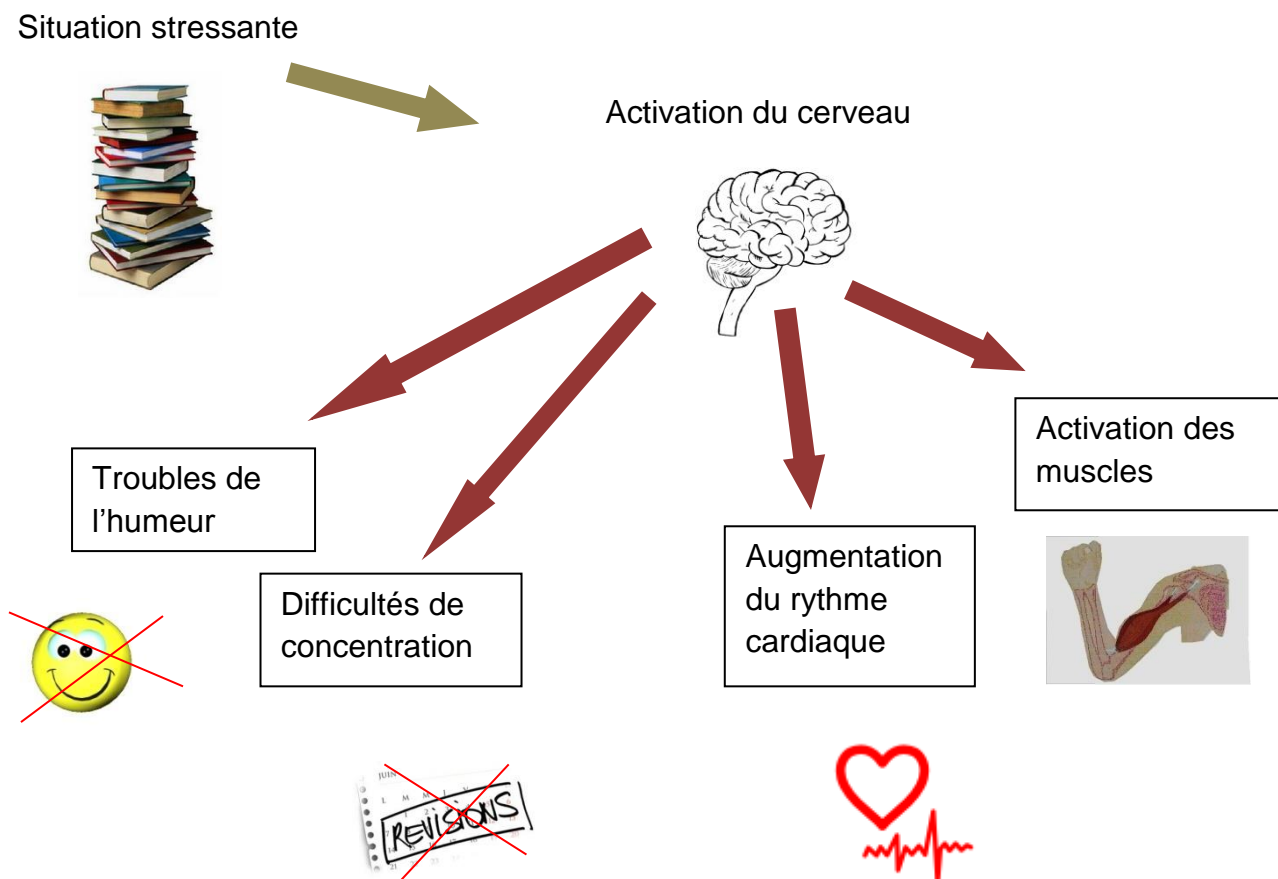
❖ Fonctionnement

Pour réagir efficacement à un danger ou une situation stressante, l'organisme va activer plusieurs systèmes :

- **le cerveau** : déclenchement de la réaction de stress, sollicitation des régions impliquées dans la régulation des émotions, de l'humeur et de la mémorisation
- **le système nerveux autonome** : augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du rythme respiratoire
- **le système endocrinien** : libération d'adrénaline

Si la situation dure trop longtemps l'organisme s'épuise et il devient alors inapte à se défendre.

Le stress implique tous ces systèmes. C'est pour cela que les symptômes peuvent toucher le physique, la gestion des émotions et les performances cognitives.



❖ Méthodes pour maîtriser son stress

Pour réduire le stress afin qu'il ne devienne pas néfaste à notre organisme il existe des stratégies de « coping ». Nous distinguons 3 grandes classes de processus conscients sur lesquelles nous allons nous appuyer pour proposer des méthodes adaptées de maîtrise du stress.

- **Les stratégies d'ajustement axées sur le problème** : méthode d'organisation du travail et des révisions pour être le plus productif possible. Connaissance des différents types de mémoire et utilisation optimale de sa mémoire dominante.
- **Les stratégies d'ajustement axées sur les émotions** : techniques de relaxation, sophrologie et activité physique.
- **Les stratégies d'ajustement axées sur l'hygiène de vie** : cycle du sommeil, alimentation équilibrée, pratique d'une activité physique.

LA CONSOMMATION DE TABAC DESTRESSE ?

Faux. Au contraire elle augmente la fréquence cardiaque.



BOIRE DE L'ALCOOL PERMET DE DECOMPRESSER ?

Faux. Cela diminue l'attention en se focalisant sur des événements superficiels mais peut aussi exacerber des émotions négatives.

LE CANNABIS A DES VERTUS ANTI-STRESS ?

Faux. Il ralentit la pensée et les réflexes et augmente le rythme cardiaque.



Les stratégies d'ajustement axées sur le problème

❖ Organisation du travail

- Se faire un planning pour se répartir le travail dans le temps, mais attention de ne pas s'en donner trop à faire d'un coup !



Lorsque le travail à faire est perçu comme supérieur aux ressources disponibles, cela peut provoquer des réactions de stress. Ainsi définir un planning afin d'étaler le travail à réaliser évite du stress superflu.

Etablir ce planning en favorisant la mémoire à long terme (celle qui vous sert à

retenir un numéro de téléphone par exemple sans avoir à faire d'effort cognitif). Pour cela rien de mieux que de faire des fiches, de la relecture, des discussions... Ainsi les informations emmagasinées plusieurs fois dans la mémoire dite à court terme glisseront dans la mémoire à long terme.

Ne pas oublier de programmer des jours ou moments de repos, où vous vous faites plaisir. Les sorties entre amis, la musique ou le sport sont de bons moyens de distraire votre esprit.

lundi	mardi
Ficher chapitres 5 et 6 en maths	Travailler partie 1 chimie
Relire les textes d'espagnol	Ficher chapitre 3 et 4 histoire / basket avec les copains
Cinéma	Repos ...

Il existe plusieurs façons d'organiser son travail : un planning hebdomadaire, une liste de tâches à réaliser par ordre de priorité...

✓ Ficher chapitres 3 et 4 physique

✓ DS de géographie à réviser

Finir le dossier TPE...

- Le cerveau n'est réellement efficace que 45 min sur une heure. Ainsi se laisser des pauses régulièrement permet d'être productif. Cela permet également d'éviter ce sentiment d'inefficacité qui diminue la confiance en soi et laisse place au stress.

- Nous apprenons mieux le matin que l'après-midi. Programmer donc un travail plus léger ou plus plaisant pour l'après-midi.

❖ La mémoire

- Il existe deux types de mémoire principalement impliquées dans l'apprentissage : la visuelle et l'auditive. Pour chaque personne l'une des deux domine. Les techniques d'apprentissages doivent alors être différentes pour être efficaces. Comment connaître sa mémoire dominante ?



Test de mémoire

Etape 1 : demander à une personne d'écrire 20 mots sur une feuille de papier, puis de vous les citer à haute voix une seule fois en espaçant chaque mot de 3 secondes. A la fin attendez 15 secondes et essayez de restituer le plus de mots possible sur une feuille.

Etape 2 : demander à une personne d'écrire 20 mots différents des premiers sur une feuille et de vous les présenter un par un durant 3 secondes chacun. A la fin attendez 15 secondes et essayez de restituer le plus de mots possible sur une feuille.

Etape 3 : comparez avec quelle méthode vous avez retenu le plus de mots.

Adapter sa façon de travailler en fonction de sa mémoire

Mémoire visuelle



Mémoire auditive



Insister sur la présentation structurelle du cours, utiliser des codes couleurs, surligner les mots clés, synthétiser les cours sous forme de schémas ou tableaux...

Apprendre à haute voix, discuter du cours, lire à haute voix pour s'entendre parler, utiliser des dictaphones...

ASTUCES CONTRE LE TROU DE MEMOIRE

-Partir du général pour aller vers le spécifique : visualiser la matière concernée puis le chapitre, puis le thème ... l'information oubliée va d'elle-même revenir

-Gagner du temps : lors d'un oral par exemple demandez de répéter la question posée, ou boire de l'eau que vous aurez au préalable posé sur la table

- Nous n'enregistrons pas si nous ne comprenons pas l'information. L'entraide est alors un bon moyen de retenir. Expliquer à quelqu'un son cours permet de mieux l'imprimer dans le cerveau, même s'il s'agit d'une personne extérieure. Cela permet aussi de s'apercevoir de ses lacunes.



APPRENDRE EN ECOUTANT DE LA MUSIQUE OU LA TELEVISION AIDE A SE CONCENTRER ?

Faux. Des bruits simples comme la musique classique ou le jazz ne gênent pas la mémorisation. En revanche, dès qu'il y a des paroles, surtout si elles sont en français, il y a une baisse de l'efficacité de 40 % ou plus.

Les stratégies d'ajustement axées sur les émotions

Les principales stratégies axées sur les émotions sont des techniques basées sur le bien être : telles que la respiration, le stretching, la relaxation, l'humour, les massages... Nous évoquerons ici seulement les deux premières qui sont les moins utilisées par les lycéens et pourtant si efficaces.



❖ Respiration

Il existe deux types de respirations principales: la respiration thoracique et la respiration abdominale.

La thoracique (lorsque l'air est inspiré, la cage thoracique se gonfle et les épaules se soulèvent) qui est la plus fréquemment utilisée n'est pourtant pas la meilleure pour l'organisme.

A la différence, la respiration abdominale (le haut du corps ne bouge pas c'est l'abdomen qui se gonfle et se dégonfle lentement) est associée aux réponses de relaxation du corps. L'utilisation d'une telle respiration est donc un déstressant naturel.

- Respirer par le ventre

Asseyez-vous et placez vos mains sur le ventre juste en dessous du nombril. En inspirant profondément gonflez le ventre. Ensuite expirez tranquillement en le rentrant. Réalisez une dizaine de respirations lentes et amples. Cet exercice peut ensuite être utilisé en toutes circonstances dans la journée (dans les transports, devant une feuille d'examen...)

❖ Stretching

Les étirements sont également un bon moyen de se détendre. Ils vont permettre une meilleure irrigation des muscles, une amélioration de la souplesse et donc une augmentation de la liberté de mouvement et une diminution des douleurs musculaires.

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'étirements à réaliser sur une chaise. Pour compléter votre séances de stretching le professeur d'EPS est une personne ressources, ne pas hésiter à le solliciter.



- Etirement du cou

Croisez les mains derrière la tête près du sommet du crâne. Tirez légèrement la tête vers le bas et essayez d'amener le menton sur le sternum.

Ensuite croisez les mains sur le front puis tirez la tête en arrière de façon à pointer le nez vers le plafond.

- Etirement du dos

En inspirant étirer les bras de chaque côté de la tête, vers le haut et vers l'arrière puis en expirant pousser les paumes vers l'avant, bras étirés haut, cou fléchi.

Possibilité de le faire latéralement.

Le dos droit, les jambes légèrement écartées, enrroulez lentement le haut du dos en vous penchant en avant. Continuez à fléchir au niveau de la taille et amenez la tête et la poitrine entre les jambes, plus bas que les cuisses.



- Etirement des doigts



Pointez les doigts de la main gauche vers le haut, puis avec la main droite appuyez sur les doigts de la main gauche et poussez en arrière.

Inverser l'action pour étirer les muscles antagonistes.

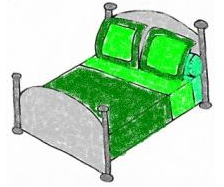
AUTOMASSAGES QUI DEFATIGUENT

Réaliser des petits cercles avec les premières phalanges des doigts en partant du haut du front à la jonction du cuir chevelu, puis descendre vers les tempes pour arriver ensuite sur les pommettes.

Saisir à pleine main l'épaule opposée puis massez fermement du haut du bras jusqu'au cou.

Les stratégies d'ajustement axées sur l'hygiène de vie

L'état de stress est un état de déséquilibre de l'organisme. Ainsi, une mauvaise hygiène de vie, c'est-à-dire, une négligence des besoins de l'organisme, peut fragiliser le corps et le rendre plus sujet au stress.



❖ Le sommeil

Une nuit de sommeil se décompose en plusieurs cycles d'environ 90 minutes. Naturellement l'organisme se réveille à la fin d'un cycle de sommeil. Nous nous sentons alors en forme. Par contre si nous nous réveillons au milieu d'un cycle de sommeil (une heure de réveil imposée un matin de semaine par exemple) une impression de fatigue se fait alors ressentir. Ainsi, si nous arrivons à faire coïncider l'heure du réveil imposé avec la fin d'un cycle de sommeil, la sensation habituelle de fatigue du matin sera largement atténuée.

Comment avoir un réveil en pleine forme

Il faut commencer par trouver le temps de sommeil dont nous avons besoin naturellement. Pour cela, identifiez un matin où vous n'avez pas d'impératif d'heure de levé. La veille, se coucher à une heure habituelle (après une nuit festive le temps de sommeil sera beaucoup plus long que le temps nécessaire naturellement). Une fois le temps de sommeil optimal trouvé il vous suffi de faire coïncider l'heure de coucher avec celle du levé en fonction du temps de sommeil nécessaire. Par exemple, si vous avez besoin de 7h de sommeil et que vous devez vous lever à 6h le matin, nous vous conseillerons de vous coucher un peu avant 23h.

J'AI DU MAL A M'ENDORMIR, QUE FAIRE ?

Avoir des heures de couché régulières

Avoir une activité calme avant de se coucher : lecture...

Avoir une activité physique en fin d'après-midi

Ne pas rester dans le lit si le sommeil ne vient pas, se lever et avoir une activité calme pendant 20 minutes puis retourner se coucher

Eviter les excitants tels que café, thé, cigarette avant d'aller se coucher

Eviter de regarder la TV ou l'ordinateur qui stimulent le cerveau juste avant d'aller dormir

❖ L'alimentation

Une alimentation équilibrée est primordiale pour lutter contre le stress, en effet toute carence alimentaire entraîne un déséquilibre de l'organisme et le soumet à une situation stressante.

MANGER DU POISSON EST BENEFIQUE POUR LA MEMOIRE?

Faux. Contrairement à une croyance très répandue, l'effet bénéfique du poisson sur la mémoire n'a pas été prouvé. Cela dit, une nourriture saine et équilibrée jouera un rôle important dans l'alimentation du cerveau, lui apportant tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. **Mais**, les poissons gras (sardine, saumon...) ont des vertus dé-stressantes.

Cependant outre les fruits et légumes généralement consommés en trop faible quantité, une autre famille de nutriment ne doit pas être oubliée. Il s'agit des glucides ou « sucres lents ». En effet ils vont limiter la sensation de faim et donc permettre à la personne de se focaliser sur son travail intellectuel par exemple au lieu de penser à sa faim. Mais ils ont également un rôle important au sein

du cerveau, en étant la première substance énergétique utilisée par celui-ci.

- Un exemple de petit déjeuner

Le petit déjeuner souvent décrit comme le repas le plus important de la journée doit alors contenir des glucides afin de tenir jusqu'à midi sans avoir faim et surtout d'alimenter le cerveau en énergie sans qu'il ait à puiser dans d'autre réserve.



Pour l'appétit du matin : du pain (complet si possible) pour les glucides est à privilégier aux croissant et autres pâtisseries qui sont des sucres rapides et ne permettent pas de tenir toute la matinée, un fruit (entier ou en jus) pour les vitamines et un laitage (lait, yaourt ou fromage) pour le calcium.

Pour les petits appétits du matin : les barres de céréales (aux céréales complètes) peuvent être une alternative bien que moins efficaces qu'un vrai petit déjeuner. Toutefois les barres chocolatées sont à éviter car ce sont des sucres rapides et n'ont que peu de teneur en glucides. Certains fruits peuvent également être facilement transportables.

❖ L'activité physique un double effet bénéfique sur le stress

- Qu'est ce que l'activité physique ?

L'activité physique correspond à toute force exercée par un muscle squelettique qui engendre une dépense supérieure à la dépense habituelle. Cette définition inclut marche, vélo, danse, tâches ménagères... Le sport ou les exercices physiques sont un type particulier d'activité physique.



Un bienfait à court terme

L'activité physique augmente le niveau de bêta-endorphine dans le sang. Cela a pour effet de calmer le système nerveux, et de procurer une sensation analgésique (diminution de la sensation de douleur) et de bien être. L'activité physique entraîne également une augmentation du flux sanguin dans les réseaux du cerveau qui régule les émotions.

Toutes ces réactions ont pour effet d'augmenter la sensation de bien être et ainsi de diminuer les sensations d'un mauvais stress.

LES CLÉS
POUR ÊTRE AU TOP
DE LA FORME



Un effet protecteur à long terme

L'activité physique modifie l'état d'équilibre de l'organisme (augmentation de la fréquence cardiaque, de la température...) il s'agit donc d'une situation stressante. Cependant elle fait partie du bon stress. En effet elle représente un stress physiologique qui va à faible dose développer une faculté d'adaptation de l'organisme. Ainsi des études ont montré que les personnes pratiquant une activité physique modérée et régulière ont des niveaux de stress physiologique et psychologique moins élevés que des personnes sédentaires.

Une journée antistress

Remplissez ce tableau et identifiez où vous en êtes de vos actions pour prévenir une situation de stress.

	OUI	NON
J'ai pris un petit déjeuner correct		
J'ai pris un déjeuner équilibré		
J'ai organisé ma journée de travail		
J'ai fait ce que j'avais prévu		
J'ai fait au moins 30 mn d'activité physique (marche, danse, foot, stretching...)		
J'ai pris le temps de me faire plaisir (prendre soin de moi, voir des amis, regarder une série que j'aime bien...)		
Je me suis couché à l'heure que j'avais prévue		

Avec un maximum de OUI je mets toutes les chances de mon côté pour ne pas être soumis au stress perturbateur et ses méfaits.



Espace Santé Jeunes
« Les Tuileries »
18, Bd Gambetta
13 400 AUBAGNE
contact@esjaubagne.org
04 42 84 41 08