

HEYME

# Qu'est ce que le stress ?

## 01 Qu'est ce que c'est ?

Nous nous sommes déjà tous senti stressé dans notre vie, ——— mais savez-vous vraiment ce qu'est le stress ?

**Nous allons voir ensemble, qu'il n'est pas forcément négatif.**

Le stress est défini comme un état de tension. A court terme il peut être positif, toutefois à long terme, quel qu'il soit sera négatif. C'est en réalité une réaction physiologique servant à assurer sa propre survie et à réagir face à des situations menaçantes.

Certains stress sont positifs et nous stimulent. Par exemple, ressentir un peu de trac avant un examen nous pousse à bien nous préparer. Cependant, d'autres stress sont négatifs et parfois si intenses qu'ils en deviennent nuisibles et ont un impact néfaste sur la santé, tant physique que psychologique. Par exemple, un stress soudain dû à un événement comme une séparation ou encore les tracas du quotidien comme devoir gérer son budget, son logement, ses études et ses relations peuvent venir s'ancrer dans votre vie et ainsi avoir un impact négatif.

### GÉRER SON QUOTIDIEN

- \* ménagères
- \* administratives
- \* gestion du budget
- \* Loisirs

### TON JOB

- \* Expérience
- \* Horaire contraignants
- \* Gagner de l'argent

### LES ÉTUDES

- \* Orientation
- \* Suivre des cours
- \* Travailler ses cours
- \* Les exams

**STRESS  
ÉTUDIANT**



## 02 Le stress : ses symptômes et solutions

Si l'on souhaite faire face au stress, la première étape est de savoir reconnaître les signes sur notre corps. —>

Heureusement, il existe de nombreuses solutions pour pallier le stress. L'important est de trouver celles qui vous conviennent. Il y a autant de personnes sur cette terre que de formes de stress alors pas de panique si vous ne trouvez pas la solution miracle du premier coup. C'est en essayant plusieurs techniques que vous trouverez la vôtre. Ici voici une liste non exhaustive des solutions anti-stress :

### La méditation

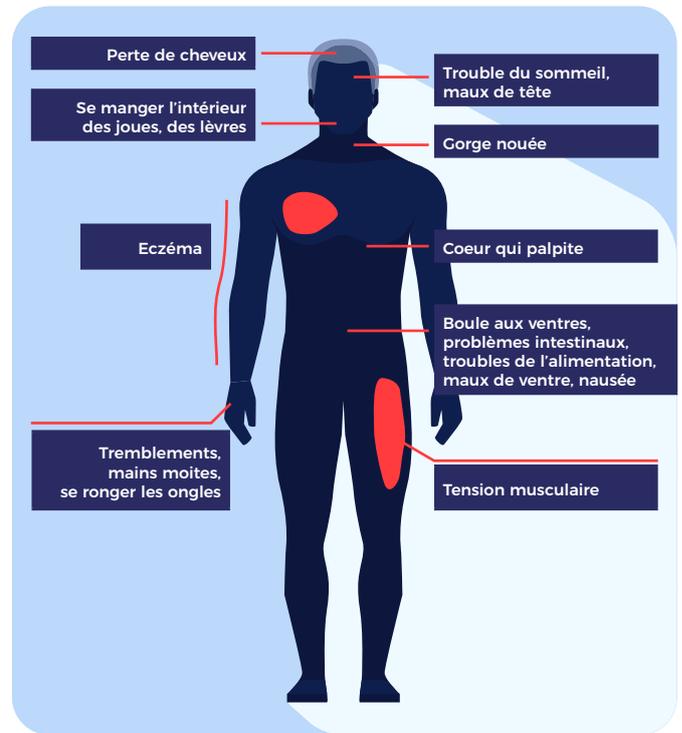
C'est une pratique qui consiste à entraîner l'esprit afin qu'il se libère des pensées négatives et néfastes. L'objectif est que celles-ci n'aient plus le contrôle sur vous. On vous conseille de regarder des vidéos de méditation sur youtube ou encore d'utiliser des applications comme Petit bambou ou encore Insight timer afin de vous initier à la pratique.

### La respiration

La recherche a montré que les exercices de respiration contrôlée, en plus de leurs avantages physiologiques pour la santé respiratoire et cardiovasculaire, peuvent contribuer à réduire les symptômes du stress. On vous recommande la méthode 3.6.5 qui consiste à effectuer, trois fois par jour, six respirations par minute pendant cinq minutes. Chaque respiration comprend une inspiration et une expiration abdominale de cinq secondes chacune. Vous pouvez également trouver des applications et des vidéos youtube en recherchant "cohérence cardiaque".

### La visualisation

Cette technique ne demande aucun bruit, aucun mouvement et peut être réalisée n'importe où. Elle consiste à fermer les yeux et se représenter, se construire une image de ce qui va se passer. Elle permet de mieux appréhender les situations que vous jugez stressantes.



### Les plantes anti-stress (phytothérapie)

On peut citer le millepertuis, la lavande, la mélisse, la passiflore, la valériane. Toutes ces plantes peuvent être consommées sous forme d'infusion ou de gélules afin de vous aider à vous relaxer.

### Se faire une playlist relaxante

Afin de se mettre dans les meilleures conditions, pour se concentrer et/ou se motiver avant l'examen vous pouvez vous créer une playlist. À écouter le jour J ou quand vous sentez que le stress monte, elle vous aidera à vous apaiser. Vous trouverez sur des applications de musique ou sur youtube des playlists relaxantes déjà toutes faites.

### En parler à un professionnel

Si vous sentez que votre stress occupe une place importante dans votre vie et que vous avez du mal à le contrôler, il est important de pouvoir en parler à un professionnel. Au sein de votre établissement il existe des dispositifs gratuits qui vous permettent de bénéficier d'une aide psychologique. C'est notamment le cas avec le Service de Médecine Préventive Universitaire (SMPU) ou le Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU). Vous y serez reçu avec bienveillance et sans jugement. Il existe également de nombreuses associations qui peuvent aider et soutenir les étudiants comme : FSEF « Fondation Santé des Etudiants de France », aPSYtude, Nightline, Fil santé jeune (0 800 235 236).

**Pour plus d'information  
Retrouvez-nous sur  
le wellness-center**

[wellnesscenter.heyeme.care](https://wellnesscenter.heyeme.care)