

HAPPINESS THERAPY : LES PILIERS DE VOTRE BIEN-ÊTRE



Se sentir bien dans sa tête, c'est une excellente chose ! Et cela passe avant tout par une bonne gestion de ses besoins physiologiques. Pour accompagner une période stressante, d'examens ou une charge de travail intensive, il est possible de se protéger un maximum du stress grâce à quelques fondamentaux de votre vie quotidienne.

LE SOMMEIL

DORMIR ! Les nuits permettent au corps de se régénérer mais aussi à votre cerveau de recharger votre mental. Il faut réussir à trouver son nombre d'heures nécessaires de sommeil et s'y tenir. La durée moyenne d'un sommeil dit « réparateur » se situe entre 7 et 9 heures selon les individus.

Avoir un rythme de vie régulier est important : se lever et se coucher à des heures similaires, même le week-end !

Ecoutez votre corps : il se manifeste quand vous êtes fatigué et vous envoie des signes facilement reconnaissables : bâillements, paupières lourdes... Sachez que la fatigue (physique ou psychique) fait partie des premières réponses de votre corps face au stress ! Ne l'oubliez pas, votre corps n'est pas stupide : quand il a un besoin, il le fait ressentir. Prenez le temps de l'écouter, il vous le rendra !

N'oubliez pas que le temps de sommeil n'est jamais du temps perdu : vous serez en meilleure forme physique, mais également plus vif.ve et dynamique après une bonne nuit de sommeil.

En cas de période de stress, l'endormissement peut s'avérer plus difficile que prévu : trop de choses dans la tête, le décompte des jours ou des heures avant l'examen... Il existe quelques méthodes pour vous aider à trouver le sommeil : yoga, méditation, quelques exercices de sophrologie ou de relaxation qui peuvent s'avérer d'une grande aide !

Réviser ou dormir ? **DORMIR !** Si vous êtes fatigué.es, que vous ressentez les premiers signaux de fatigue, sachez que vous ne retiendrez peu, voire rien de vos révisions de dernière minute. Allez-vous coucher, relisez votre cours dans votre lit si vous le souhaitez, mais ne vous forcez pas à rester éveillé.e.

Quel dormeur êtes-vous ? Couche-tôt, couche-tard ou normal ?

Ce petit test de chronotype, vous permet de définir votre typologie de dormeur ... (Suis-je du soir ou du matin ?) Est-ce que je respecte mon rythme circadien (biologique) ?

Pour le savoir, réalisez ce test :

<https://www.sommeil.org/test-sur-le-sommeil-comment-tester-son-sommeil/quel-dormeur-etes-vous-test-couche-tot-ou-couche-tard/>

L'ALIMENTATION

Une alimentation saine accroît notre résistance au stress !

Réussir à avoir une alimentation équilibrée, c'est-à-dire manger de tout, mais sans excès et sans sauter de repas ne peut être que bénéfique pour votre santé et votre bien-être ! Et cela commence dès le matin par le petit-déjeuner, le repas le plus important de votre journée.

De la même manière, si vous vous sentez régulièrement fatigué.e, il s'agit peut-être d'un manque

au niveau de votre alimentation, le contenu de votre assiette a une influence directe sur votre énergie et votre tonus.

Si le passage au réfrigérateur peut parfois être une réponse pour compenser nos coups durs et soucis du quotidien, ce n'est pas toujours la meilleure solution pour votre bien-être général ! Vous le savez, le grignotage est souvent lié aux problèmes rencontrés dans la journée et il peut malheureusement devenir une habitude. Pas de panique si vous êtes concernés, il est possible de trouver des aliments bien choisis, qui peuvent vous aider à éviter ou réguler le stress du quotidien.

De plus, en période d'examen, il est d'autant plus important de bien manger. Le cerveau a besoin d'énergie pour bien fonctionner (la mémoire notamment), si votre cerveau fonctionne bien, vous retiendrez mieux les notions importantes et serez moins stressé.e le jour de l'examen. N'hésitez pas à manger un fruit durant l'épreuve, cela permet de garder votre cerveau en éveil (et de ne pas mourir de faim pendant 4h d'épreuve voire plus !)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est essentielle au bien-être : votre corps n'est pas fait pour rester assis ou statique, pas toujours facile quand on passe jusqu'à 10 heures dans un amphî tous les jours !

Se libérer des tensions par l'activité physique, cela permet d'évacuer le stress, mais aussi d'être plus performant et plus alerte ! C'est un levier efficace de motivation, quoi de mieux avant d'entamer une journée de cours ou de révision ?

N'hésitez pas à pratiquer une activité physique en groupe, vous vous motiverez mutuellement et cela vous permet de passer du temps ensemble : la qualité des relations sociales est aussi un soutien en période d'examens.

Si les transports facilitent notre quotidien en nous permettant d'accéder aux différents lieux de notre vie quotidienne, cela ne nous empêche pas d'opter pour le déplacement actif ? Aller à l'université à vélo plutôt qu'en bus, descendre du bus 1 arrêt avant le-vôtre, emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur (, de petites habitudes à prendre qui vous permettent de vous maintenir dans un mode de vie actif !

SOURCES :

<https://www.mangerbouger.fr/>

<https://www.sommeil.org/>

<https://www.sommeil.org/test-sur-le-sommeil-comment-tester-son-sommeil/>