

TENSION À TOI!



FICHE
#1

{ TÉMOIGNAGES... }

▶ Pierrot, Bruxelles :

Pour mon 1^{er} blocus, j'étais stressé et angoissé. Avant d'entamer la seconde sess, j'ai essayé de comprendre ce qui m'avait fait stresser. J'avais peur de ne pas savoir tout étudier, et du coup je faisais 1000 choses en même temps.

Mon truc à moi : maintenant, j'utilise un planning, et j'avance une étape à la fois !

▶ Linda, Anderlues :

Pendant le blocus, je dors mal et je n'arrive pas à manger.

Mon anti-stress : ma mère m'a fait une compile avec des musiques zen qu'elle m'a conseillé d'écouter au chaud sous ma couette avant de m'endormir pour me relaxer. Je vais tester ce soir !

▶ Tanguy, Nivelles :

A mon 1^{er} blocus, je ne faisais pas de pause, et je ne voyais personne. J'étais sur les nerfs, j'avais envie de pleurer tout le temps !

Mon bon plan : aujourd'hui, je fais des pauses, je vais voir mes potes, et je suis vachement plus dispo pour bosser après !

▶ Julie, Tournai :

A la maison, mon entourage me stresse. Ma sœur vient me chiper mes fringues dans ma garde-robe et ma mère débarque constamment dans ma chambre.

Mon astuce : j'ai affiché mon planning d'étude sur le frigo de la cuisine, comme ça mes parents, mes frères et sœurs savent les heures durant lesquelles j'ai besoin de calme.

▶ FX, Verviers :

Je suis un stressé de la vie ! Je veux maîtriser la matière, je me lève même pendant la nuit pour relire. Intenable !

Chez moi, ça marche : je relativise et même si je veux toujours être le meilleur, je me pose des objectifs plus réalistes sans me mettre une pression de dingue !

Le stress

ET TOI TON STRESS ?

Le **stress** fait partie de la **vie de chacun**. Même si certains disent «Non moi je ne stresse jamais», c'est juste qu'ils ont **réussi à contrôler** ou à rendre leur **stress positif**.

Mais c'est quoi le stress ?

Il s'agit de la **réponse** que **l'organisme** donne aux stimulus, à la pression, aux événements ou contraintes extérieurs. C'est pour cette raison que les **sources de stress** sont **multi- ples**, tout autant que les réactions des individus. Certains verront leur motivation décupler en période de stress tandis que d'autres se sentiront débordés et ne sauront pas par où commencer. Les uns seront **émetteurs** de stress, les autres seront plutôt **récepteurs**.

Apprendre à se connaître à ce stade permet déjà de trouver des **pistes de solution** pour se sortir de certaines situations difficiles. Chacun a son rythme d'étude, de sommeil, de sorties. Il est donc inutile de vouloir se comparer à tout prix, au risque d'être encore plus exposé au stress en se rendant compte que son voisin, son kokoteur, sa sœur, ne fonctionnent pas de la même façon.

Le blocus est une période pendant laquelle le stress est intensifié. Lors de stress excessif, comme un blocus, il peut être **bénéfique d'être à l'écoute de son corps**. En effet, le stress peut se manifester de différentes manières :

- ★ **Les manifestations physiques** : crampes d'estomac, migraines, perturbations du sommeil ,...
- ★ **Les manifestations psychologiques** : déprime, absence d'envie, perte de concentration, de mémoire, ...
- ★ **Les manifestations comportementales** : repli sur soi, agressivité, consommation excessive d'alcool, de nourriture, ...

Et non il n'y a pas encore de recette miracle contre le stress ! C'est à chacun de trouver ce qui lui convient au mieux pour ne pas se laisser envahir par le stress, ou pouvoir changer le stress négatif en stress positif et motivant.