

EXERCICES D'ÉTIREMENT

Après être resté longtemps en position assise, ces étirements et exercices de détente rétabliront une bonne circulation du sang et dissiperont les tensions dues à une trop longue immobilité.



15 secondes



10 secondes



10 secondes
chaque bras



20 secondes
chaque jambe



30 secondes



2 fois 5 secondes



20 secondes
chaque côté



2-3 minutes



5 fois de chaque côté

OÙ S'INFORMER ?

- **Univers Santé** : www.univers-sante.be
- Au Service d'aide aux étudiants de l'UCL
Point de repère à Louvain-la-Neuve - La Mairie à Woluwe
- Au service PSE de ta Haute Ecole
- Auprès de ton médecin traitant

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment
«Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34



[www.univers-sante.be]

STRESS TEST



En règle générale, es-tu plutôt zen ou plutôt angoissé ?
Grâce au test suivant, découvre ton niveau de stress. Repère tes attitudes et tes réactions face aux événements générateurs d'anxiété et détermine ensuite la moyenne dans laquelle tu te situes.

QUESTIONS

1 Il te reste une grande quantité de matières à étudier :

Tu ne modifies pas tes habitudes de travail	1
Tu t'encourages à travailler davantage	2
Tu te décourages un peu	3
Tu es complètement déprimé(e)	4
Mission impossible, tu n'as aucune note complète	0

2 Le meilleur remède pour gérer ton stress :

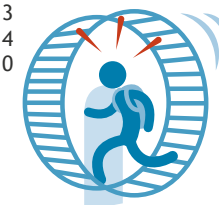
Courir autour du pâté de maisons	2
Te changer les idées avec tes amis	2
Attendre que le sang irrigue à nouveau les veines de tes membres tétanisés	4
Te mettre à jour dans les séries télé, vautré dans le canapé	1
Boire pour oublier	0

3 La veille de ta présentation orale devant un auditoire :

Tu griffonnes quelques mots-clés sur un papier	1
Tu imagines que tu vas bafouiller, que tu vas être ridicule	3
L'angoisse du lendemain te paralyse complètement	4
Tu figoles ta présentation et l'apprends par cœur afin de faire sensation	2
Demain ? Vous êtes sûrs que c'est demain ?	0

4 Le blocus, c'est pour toi :

Une période intéressante de travail	1
Une période exigeante mais surmontable	2
Une période difficile et stressante	3
Un enfer pour les nerfs	4
Des journées supplémentaires sans devoir aller aux cours	0



5 Pendant les examens ou les périodes de stress, tu trouves le sommeil :

Rarement, tu dors plutôt mal	3
Sans aucun problème, tu as même du mal à te réveiller	0
Exceptionnellement, tu as souvent besoin de somnifères	4
Plus difficilement la veille d'un examen	2
Tout à fait normalement, comme d'habitude	1

6 Tu dois passer un coup de téléphone important pour un stage :

Tu fais les 100 pas et te racles la gorge 10 fois	3
Tu mets sur papier les idées importantes, tu inspires un grand coup et tu fonces	2
Le téléphone n'a jamais mangé personne, non ?	0
Tu as chaud, tes mains sont moites. Le téléphone n'y tient même plus	4
Tu vérifies tes infos avant de composer le numéro	1

7 Après un examen peu brillant :

Tu n'y penses plus et ne changes pas tes habitudes de travail	1
Tu y penses un peu mais ça te booste pour la suite	2
Tu y repenses souvent et cela te ralentit dans ton travail	3
Cela t'obsède et t'empêche d'étudier	4
Tu poursuis tes guindailles, comme à ton habitude	0

8 Penses-tu avoir un bon équilibre entre le temps consacré à tes études et ton temps de loisir ?

Quels loisirs ? Maintenant c'est les études, les loisirs ce sera pour après !	4
Oui, tu vois tes amis ; tu fais du sport ; tu sors	2
Cela serait parfois agréable d'avoir plus de temps pour les loisirs	3
Tu vas aux cours et le reste du temps est consacré aux loisirs	1
Tu participes à un maximum d'activités extra-académiques (guindailles, sport, folklore,...), il sera encore temps d'étudier pendant le blocus !	0

ADDITIONNE ton nombre de points et découvre ton niveau de stress :

0 > 8 Stress faible, voire zéro stress !

Cool... Relax... Très souvent détendu. La vie est pour toi comme un long fleuve tranquille. Il est rare qu'une situation arrive à te stresser. Tu préfères passer ton temps libre à lire, à regarder tes séries préférées, à être avec tes amis, à faire du sport ou encore à guindailleur ! Pour toi, ce qui n'est pas fait aujourd'hui peut encore être fait demain, voire un autre jour (la procrastination, tu connais !). Attention cependant à ne pas trop te déconnecter de la réalité et pense quand même à t'impliquer dans tes études. Les moments de détente c'est bien, mais quand faut y aller, faut y aller...

9 > 17 Stress modéré

D'une manière générale, la vie t'angoisse peu. Les tonnes de matières que tu dois étudier en blocus ne te tracassent pas trop et tu en profites pour faire la synthèse de tout ce que tu as appris. C'est un moment où ta capacité de travail atteint son plus haut niveau. Le léger stress que tu ressens parfois est positif, il te donne beaucoup d'énergie. Ton train de vie est rythmé par des périodes plus intensives qui te soumettent au stress, et d'autres plus calmes qui te permettent de récupérer. En blocus, le travail t'incite tout simplement à aller de l'avant, à évoluer. Continue comme ça...

18 > 26 Stress

La vie se déroule parfois à du cent à l'heure et tu as l'impression d'être dépassé par les événements. Certaines situations (blocus, examens, présentation orale,...) sont des moments difficiles et tu te décourages devant la tâche à accomplir. Le stress monte et tu peines à rester concentré car tu le laisses t'envahir. Malgré ces périodes de stress intense, tu parviens à t'accorder du temps pour souffler, et c'est très bien. Pense toujours à garder ces moments de détente et essaie de lutter contre la montée du stress. Pour y arriver, lis la suite, il y a quelques suggestions intéressantes pour toi...



CONSEILS PRATIQUES

Équilibrer les études et les loisirs

Tu profiteras d'autant plus de ton année académique que tu répartiras correctement ton temps entre tes loisirs et tes études.

Une année en kot ou à l'Université est parfois source de beaucoup de tentations (baptêmes, soirées, activités, week-end de kot, etc.). S'il ne faut pas mettre tout l'extra-académique de côté, il ne faut pas non plus arriver au blocus en découvrant tes cours !

Prends le temps d'aller aux cours, de les relire, de mettre tes notes à jour mais aussi de voir tes amis, de faire du sport ou de sortir. Ces activités te permettront d'appréhender le blocus et les examens en étant préparé et moins stressé.

En période de blocus et d'examens, généralement plus stressante, ne perds pas tes bonnes habitudes... Ménage-toi des pauses régulières ; tâche d'avoir une activité physique journalière ; pense à t'oxygéner (va faire un tour dehors, ouvre la fenêtre) ; prévois un planning réaliste et n'oublie pas de dormir en suffisance.

Exercices

Exercice de respiration : inspire doucement et profondément, en laissant le ventre se gonfler lentement, mais attention, sans le pousser et sans contracter ton diaphragme. Une bonne respiration doit être douce et ample. Expire ensuite longuement et profondément. Tu peux faire cela quelques fois de suite mais pas trop, pour ne pas avoir la tête qui tourne !

Exercice de relaxation : debout, jambes légèrement écartées, secoue ton corps, en insistant sur les bras et les jambes. Tous soucis, idées noires, pensées négatives, colères, tombent au fur et à mesure que tu te secoues. Inspire amplement et expire fortement en faisant du bruit.

> 27 Stress intense

Crayons mordillés, ongles rongés, cheveux arrachés, fatigue intense... Autant de manifestations de stress. La pression est pour toi quasi insupportable. Ce ne sont que de mauvais moments à passer, et tu le sais, mais tu ne t'accordes jamais de répit et tu restes parfois bloqué des heures sur quelque chose ! Le stress est trop intense et te paralyse. Le temps passe toujours trop vite, les échéances sont toujours plus courtes, tes nuits sont souvent agitées ; tu voudrais que cela s'arrête mais cela empire encore à l'approche du blocus et des examens. Ça ne peut plus durer ! Tu en as marre ! Tu as peut-être parfois l'impression d'être seul dans ce cas mais d'autres vivent la même chose. Lis la suite, quelques suggestions t'y attendent et te seront peut-être d'un bon secours...