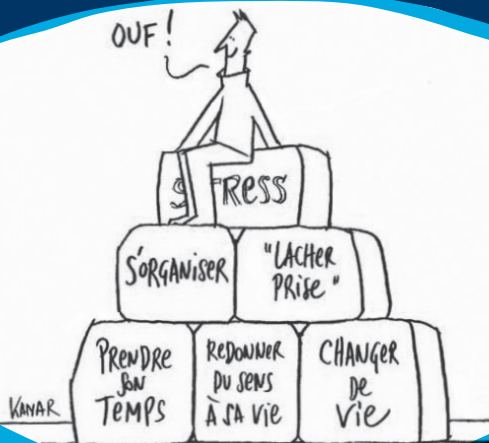


## Le stress



Relâçons la pression...

## Table des matières

Introduction .....	2
Le stress à la loupe .....	3
Les signes d'alerte .....	3
Une perception très personnelle .....	4
Trop de pression .....	4
Comment faire face à un excès de stress ? .....	5
Quelques clés .....	6
Une responsabilité collective .....	7
Le rôle de l'alimentation .....	7
Attention aux excès .....	7
Une mini séance de relaxation .....	7
Adresses utiles .....	8

### Introduction

Présent dans notre vocabulaire depuis 1950, le mot « stress » est utilisé aujourd'hui dans le langage courant.

Que cache en fait ce mot un peu fourre-tout ?

Le stress, souvent perçu de façon négative, peut être considéré comme une réaction d'adaptation nécessaire pour évoluer dans la vie. Les questions surviennent surtout quand le stress devient source de mal-être.

Quel stress est positif et quand devient-il excessif, néfaste à notre santé ?

## Le stress à la loupe

Le stress est la réponse de l'organisme à tout stimulus, une réponse normale d'adaptation sur trois plans : physique, psychologique et comportemental. Cette réponse de l'organisme est aussi hormonale (production d'adrénaline, de cortisol...). Personne n'échappe au stress, il fait partie intégrante de la vie.

On distingue en général deux pôles au stress. D'une part, le stress positif qui stimule et d'autre part, le stress négatif, angoissant, qui « freine ». Les réponses à ces deux types de stress sont différentes. Le stress positif engendre la lutte, incite à évoluer, à réagir aux nouvelles situations. Être amoureux provoque un stress intense qui donne de l'énergie ! Alors que le stress négatif provoque la fuite, la paralysie. Il peut donner le sentiment d'être agressé ou nous rendre anormalement agressif.

## Les signes d'alerte

Comment estimer que le stress ne joue plus un rôle positif ? Certaines manifestations peuvent aider à faire la part des choses. Il y a des indicateurs sur le plan physique : crampes, transpiration inattendue, migraines, perturbations du sommeil... Des indicateurs sur le plan émotionnel : irritabilité, impatience, susceptibilité, indifférence...

Des indicateurs sur le plan comportemental et relationnel : tics nerveux, accroissement de la consommation d'alcool, de tabac ou de calmants, modification des habitudes alimentaires, relations tendues avec l'entourage, repli sur soi, baisse d'intérêt pour autrui...

Et enfin des indicateurs sur le plan intellectuel : perte de mémoire, difficultés de concentration, désorganisation, pensées confuses...

En situation de stress, chaque individu ressent un ou plusieurs de ces symptômes avec plus ou moins d'intensité. Il est donc important de s'écouter. Un stress continu, qui dure de plusieurs semaines à plusieurs mois, peut aboutir à un état de tension insupportable se transformant en dépression. La personne parle alors d'un sentiment d'épuisement mental, de fatigue intense. On parle aussi de « burn out ».

symptômes  
troubles problèmes alarme  
pression fatigue burn out  
travail peur angoisses  
extrême panique contrôle crise  
dépression impatience anxiété  
agressivité questions

## Une perception très personnelle

Chacun réagit différemment selon son histoire, selon sa personnalité et le contexte dans lequel il vit. Il y a des gens qui vivent dans le stress et qui n'en sont pas dérangés.

Les seuils de tolérance sont très variables : le stress que génère la période de blocus et d'examens stimulera un étudiant alors qu'un autre sera paniqué. A chacun son rythme d'étude, de sommeil, de sorties... Il ne faut donc pas chercher à tout prix à se comparer, sous peine de s'exposer à un stress encore plus important. Cela n'empêche pas d'échanger à propos des différentes façons d'organiser sa vie !

Par ailleurs, une même personne peut être à l'aise professionnellement, stimulée par un stress positif et être en même temps fort stressée négativement sur le plan affectif.

## Trop de pression

L'étudiant mène de front différents projets : ses études, ses loisirs, sa vie affective et familiale. Il construit son avenir. La question du temps est donc au cœur de sa vie.

Le souhait d'arriver à faire un maximum de choses en un minimum de temps est une cause courante de stress. Pour certains, le temps d'étude prend une telle place qu'ils ne se donnent plus le temps de « souffler ». Le pari consiste à trouver le bon équilibre entre le temps d'étude et le temps consacré à autre chose. Il est important de se donner des marges de manœuvre, malgré les exigences extérieures, pour éviter de vivre sous une pression constante.

Il existe aussi un certain culte de la performance qui va de pair avec une forme de névrose de l'échec. La concurrence semble aussi vécue de façon plus rude de nos jours. On doit non seulement réussir à l'Université ou à la Haute école mais il faut en plus être meilleur que les autres. Les exigences personnelles, les attentes de certains professeurs et des parents augmentent.

Tous ces facteurs ont un impact qu'il ne faut pas négliger sur la façon de vivre l'échec et sur ce que l'étudiant est prêt à faire pour l'éviter, parfois au prix de sa santé.

## Comment faire face à un excès de stress ?

Malheureusement, la recette toute faite n'existe pas ! Les besoins et les méthodes de l'un ne sont pas toujours ceux des autres. Mais il n'y a pas trente-six solutions. Il faut soit réduire l'intensité du stimulus, soit changer sa manière de le percevoir.



### Identifier le problème

Mieux cerner ce qui provoque le stress peut aider à adapter son comportement. Ceci n'est pas facile car souvent le stress provoque une impression de malaise plus ou moins vague. Prenez le temps de vous poser quelques questions : Qu'est-ce qui a changé pour moi ? Depuis quand ? Qu'est-ce qui me gêne ?



### Modifier son environnement

Changer ou améliorer son environnement peut aider à évacuer du stress. Le projet doit cependant rester réaliste. Par exemple, si j'habite un kot trop bruyant, je peux chercher à changer de kot. Mais alors, il est intéressant de me demander si je ne risque pas de perdre de nouveaux contacts créés. En discuter avec les autres ou utiliser des bouchons pour les oreilles règlera peut-être plus simplement le problème !



### Être à l'écoute de ses émotions pour réagir autrement

Parfois, on ne peut agir directement sur la cause du stress. Par exemple, vous aviez cru décrocher un emploi et finalement, c'est quelqu'un d'autre qui l'a obtenu. Vous ne pouvez plus agir pour modifier cette décision que vous n'arrivez pas à accepter. Mais vous pouvez penser et voir les choses différemment : en relativisant la portée de l'événement, en ne personnalisant pas toutes les motivations de la décision...

Arriver à identifier et à nommer ses émotions permet aussi de prendre du recul par rapport à un événement difficile : tristesse, culpabilité, peur, colère... Sentir ce qui se passe en soi, nommer « le vécu » et reconnaître une émotion permet d'être moins sous son emprise.



### Consulter

Pourquoi attendre pour demander du renfort ? C'est important de s'exprimer, de parler de ses tensions, de ses incompréhensions avec un proche ou un professionnel de la santé, un psychothérapeute. Mieux vaut ne pas attendre de s'écrouler ou de se sentir vraiment très mal pour consulter !

## Quelques clefs

- Apprendre à décoder les pensées « pièges » et les scénarios catastrophes, pour aller à l'encontre d'un stress paralysant : « serais-je capable... ? », « je ne vais pas y arriver », « que se passera-t-il si ... ? ». Il faut privilégier « l'ici et maintenant » et apprendre à agir sur ce qui dépend directement de soi.

- Prendre garde aux empêchements que l'on se crée soi-même par de fausses représentations que l'on se fait des autres, des adultes, des professeurs. Bien sûr, il y a des contraintes, des échéances à respecter : blocus, examens, travaux, mémoires, ...

Mais contrainte ne doit pas cependant signifier tyrannie. Il faut veiller à ne pas se donner des objectifs irréalistes, ne pas vouloir être parfait, perfectionniste à l'extrême. L'étudiant ne peut pas tout connaître.

- Affronter les problèmes un à un et persévérer. Vaincre le stress signifie souvent modifier des habitudes bien ancrées. On ne peut pas espérer les changer en un jour et on doit s'attendre à des « rechutes » et à des contretemps. Les changements s'inscriront progressivement dans le schéma de comportement.
- Se respecter, apprendre à se ménager. A l'impossible, nul n'est tenu ! Penser à respecter ses limites. Réfléchir avant de dire oui, et apprendre à dire non.
- Savoir lâcher prise, ne pas vouloir tout contrôler.
- Se donner les moyens de se détendre, selon ce qui convient à chacun. Rire (au moins 2' par jour), crier, pratiquer une activité physique (régulière), apprendre une technique de relaxation, voir des amis, aller au ciné, ... Et pourquoi pas rêver et ne rien faire !

## Une responsabilité collective

Chacun est amené à agir individuellement pour aménager sa vie. Mais des actions collectives peuvent également améliorer les conditions de vie. Les décisions prises sur le plan collectif jouent ainsi un rôle fondamental. Quelques exemples :

- Dans un kot, organiser une réunion communautaire, permettra de se mettre d'accord pour fixer les moments de fête et les périodes de calme.
- Lors d'une session d'examen, une mauvaise répartition des épreuves peut être génératrice de stress pour l'ensemble des étudiants. Ces derniers, par le biais des organes de représentation, ont aussi la possibilité de se mobiliser et de faire des propositions au profit de tous.

L'entraide collective est un facteur très positif de lutte contre le stress.



## Le rôle de l'alimentation

Pour lutter contre le stress, il n'existe pas d'aliment miracle. Seulement des règles simples, pour équilibrer quantitativement et qualitativement notre alimentation. Une alimentation équilibrée peut aider à faire la différence entre une bonne et une mauvaise adaptation au stress parce que les constituants des aliments (vitamines, sels minéraux, protéines, glucides, lipides) interviennent directement dans la composition et le fonctionnement des cellules nerveuses. N'hésitez pas à consommer des aliments à grandes teneurs en minéraux et vitamines : légumes verts, fruits secs, céréales de préférence complètes et leurs dérivés comme le pain, les pâtes, le riz, et les fruits.



### Quelques exemples

- Le magnésium, que l'on trouve dans les fruits secs, le chocolat noir... participe activement à la transmission des influx nerveux entre les neurones.
- Le glucose est le carburant des cellules nerveuses, leur alimentation propre. Mais mieux vaut toutefois éviter l'excès de sucres raffinés (sucre blanc, desserts, friandises...). L'idéal est de consommer d'autres sucres contenus par exemple dans les fruits, les fruits secs et les céréales.
- La vitamine C présente dans les fruits mais aussi dans les légumes frais, stimule les capacités intellectuelles et agit contre le stress.

## Attention aux excès

Une consommation excessive de café, de coca, de tabac, de « smartdrink » ou d'autres produits excitants peut produire un stress important. L'automédication de produits calmants, d'anxiolytiques, y compris le cannabis et l'alcool, est aussi à l'origine de troubles. L'usage de médicaments doit toujours faire l'objet d'une consultation médicale. Le surdosage de vitamines doit également être évité.

## Une mini séance de relaxation

Cette relaxation à pratiquer chez soi se base sur la contraction systématique des principaux muscles du corps suivie de leur relâchement.

- Installez-vous dans une pièce tranquille, pieds nus et dans une tenue confortable, non serrante.
  - Respirez profondément, bloquez votre respiration quelques secondes et expirez très lentement.
  - Contractez aussi fort que possible les muscles faciaux pendant 5 secondes. Relâchez.
  - Faites de même pour les muscles des épaules, des bras, des mains et descendez jusqu'aux orteils.
  - Restez ensuite immobile pendant plusieurs minutes tout en imaginant une scène paisible.
- On peut approfondir à l'infini.

## Adresses utiles

### ● Où s'informer ?

- Univers santé  
Place Galilée 6  
1348 Louvain-la-Neuve  
010/47 28 28  
[[www.univers-sante.be](http://www.univers-sante.be)]
- Question santé [[www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)]
- Le Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) de votre région

### ● Où trouver de l'aide ?

- Auprès d'un médecin
- Dans le Centre de guidance de votre région
- Auprès du PSE de votre Haute école ou du Service d'aide de votre Université.

**Réalisation :** Univers santé, en collaboration avec le Centre de guidance de Louvain-la-Neuve et le Service d'aide de l'UCL.

**Réalisation graphique :** [www.afd.be](http://www.afd.be)

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](http://www.univers-sante.be)]

