

# MOINS STRESSER AU COLLÈGE ?



## Faire du stress un allié

Nous pouvons voir dans les manifestations du stress le signe que le corps a été stimulé pour se préparer à relever un défi.

## Utiliser les erreurs et dédramatiser les “mauvaises” notes

Une mauvaise note est juste une information. Il est utile de prendre un temps calme pour regarder les copies, afin de reprendre les erreurs à ne pas reproduire

## Se préparer

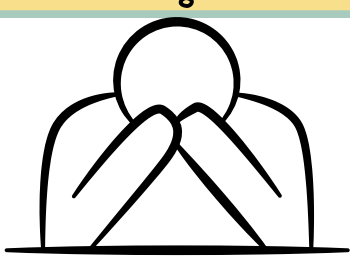
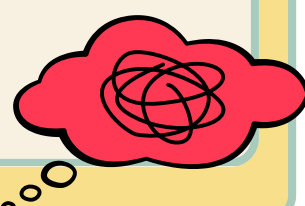
Se préparer signifie de s'organiser en consultant l'agenda et l'emploi du temps pour répartir la charge de travail scolaire, de faire les devoirs à temps, de réviser régulièrement et de vérifier le matériel la veille en préparant le sac.

## Être actif en classe

Participer en classe, poser des questions et faire les exercices aident à se sentir plus confiant. De plus, être occupé combat l'ennui et évite la divagation des pensées.

## Trouver des solutions : si..., alors....

Trouver plusieurs solutions permet de passer à la suivante en cas d'inefficacité. Cela passe par le fait d'identifier sur quoi on a le contrôle afin d'agir dessus en établissant un plan.



## Se doter de techniques corporelles

Apprendre des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde ou la visualisation peut aider à gérer le stress en classe.

## Adopter des bonnes habitudes pour la santé

Le fait de dormir en quantité suffisante, de manger équilibré et de faire de l'exercice physique régulièrement participent à une bonne santé physique.

## Se doter de techniques d'apprentissages efficaces

Relire n'est pas efficace pour apprendre : il faut être actif (se poser des questions, refaire des exercices, dire avec ses mots...)

## Parler des préoccupations à des personnes de confiance

Chercher du réconfort est une réaction normale (un câlin, de l'écoute, un sentiment de sécurité, de l'empathie...) Si personne n'est en mesure d'offrir ce réconfort, il est possible de s'adresser à un animal (chien ou chat de la famille), à une peluche ou bien d'écrire dans un journal intime.

## S'accorder du temps libre

Prendre des pauses régulières pour se détendre et se ressourcer est important. Le temps libre n'est pas du temps perdu. Laisser l'esprit divaguer de temps en temps est important pour la santé mentale.