

Fiche méthode

Pistes d'action pour contrôler le stress



Accorder une attention à ton cercle social

L'environnement social est un élément important, y compris dans le cadre de l'université où bon nombre d'étudiants arrivant seuls doivent rapidement s'adapter. Quelques questions peuvent t'aider à identifier si ton réseau participe à ton bien-être : te sens-tu bien avec eux ? Ou bien est-il préférable de quitter certaines personnes qui sont pour toi une source d'anxiété ?

Nouer des relations amicales apporte un réconfort dans des périodes difficiles, ainsi que des conseils auxquels tu n'aurais peut-être pas pensé. Tes difficultés actuelles, les autres peuvent aussi les vivre. Ainsi, en parler peut t'aider à trouver des solutions. Il est donc important de choisir les bonnes personnes qui composent ton cercle social. Certains individus peuvent te prendre beaucoup d'énergie, mais rien t'offrir en retour.

Pour aller plus loin : consulte le module « je crée ma place à l'université ».

Te divertir pour déconnecter

Comme dit Serge Marquis (médecin spécialiste en santé communautaire et consultant dans le domaine de la santé mentale au travail à l'université de Montréal) : « les moments que nous vivons (comme nos temps libres) valent-ils la peine d'être vécus ? Avez-vous des moments agréables dans la semaine ? »

Dégager du temps libre pour des loisirs est un moyen de lutter contre l'anxiété car ces moments te permettent de déconnecter des soucis du quotidien. Ces temps de déconnexion sont importants pour une meilleure concentration et un apprentissage de meilleure qualité.

Gérer ton temps de travail

Es-tu sans cesse pressé par le temps ? Arrives-tu à t'organiser ? A prioriser tes échéances ?

La gestion du temps peut être un facteur de stress surtout lorsqu'elle est gérée hasardeusement, notamment à l'université où tu dois faire face à plusieurs échéances d'ordres personnels, professionnels et universitaires. Ainsi, en ne prêtant pas attention à la gestion de ton temps, tu peux ressentir l'impression d'être débordé et de ne plus rien maîtriser.

Pour trouver des astuces et des outils : consulte le module « j'organise ma vie universitaire ».