

Mieux contrôler
ma réponse de
stress pendant
mes études.

Deux parties.

- Éducation sur le stress.
- 21 Trucs pour mieux contrôler la réponse de stress et augmenter la performance académique.
 - 7 Émotifs
 - 7 Raisonnements cognitifs
 - 7 Physique

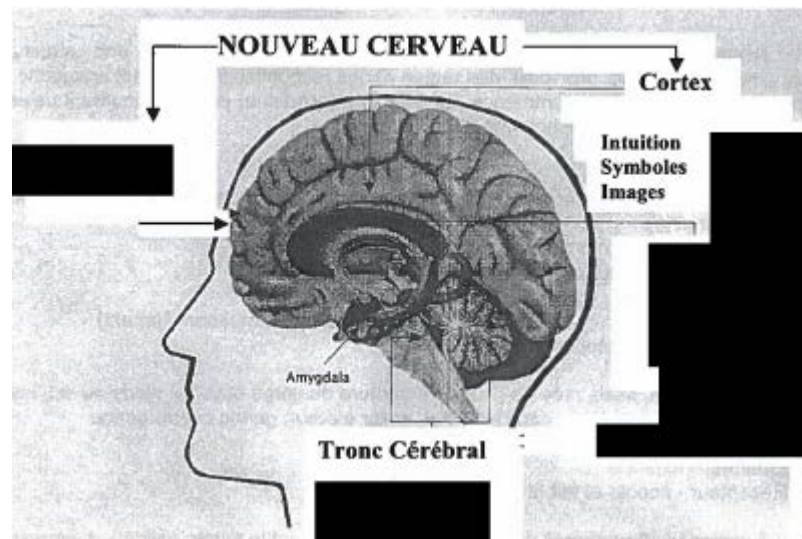
Première partie.

La réponse de stress

Deux réponses de stress devant une menace : examen, travaux et Cote R

- 1- Première réponse: Stress absolu (cerveau reptilien) : feu, trauma, mammoth.
Danger de mort.
- 2- Deuxième réponse: Stress relatif (lobe frontal) : 3 trucs: 1-raisonnement, 2-émotif
3- physique

Stress absolu ou stress relatif?

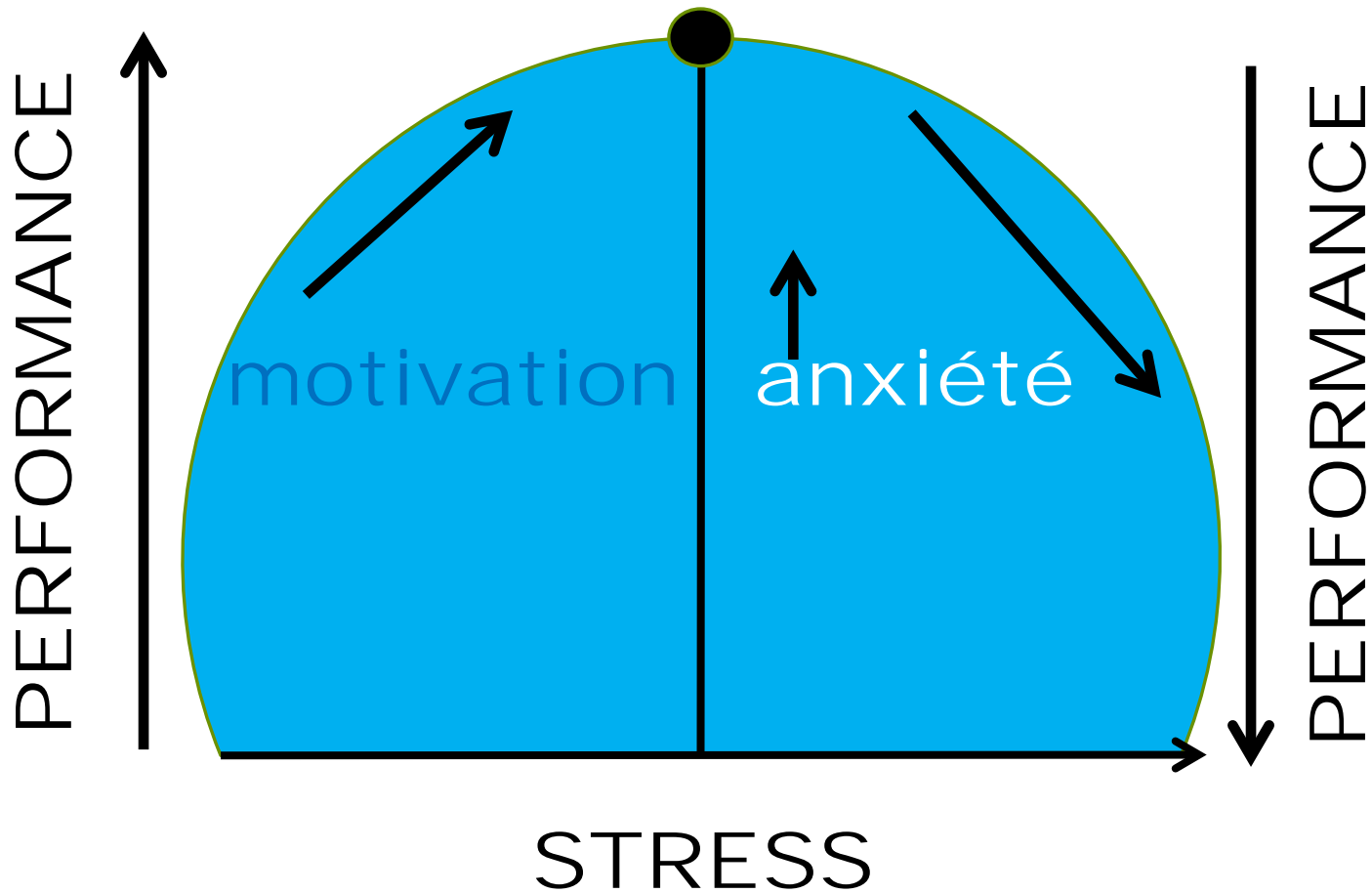


Graphique du cerveau par Driesen, Ph.D. Jacob: Major components of the limbic system.

Pourquoi est-ce nécessaire de contrôler la réponse de stress?

- Production d'hormone de stress : CORTISOL.
 - Plus le cerveau détecte une menace, plus il produit du cortisol.
 - Le cortisol remonte au cerveau. (Douleur physique ou psychologique)
 - Provoque de l'inconfort physique et psychologique de manière permanente.
 - Le stress affecte la mémoire.
 - Les anxieux sont des supers détecteurs de menace.
 - Le stress provoque une diminution de la performance académique.
-
- L'hormone synthétique du cortisol est la cortisone.

Stress diminue la
mémoire.



QUE VEUT DIRE PERFORMER ?

ENCODAGE

MÉMOIRE DE TRAVAIL

MÉMOIRE À
LONG TERME

➤ *Vigilance*

➤ *Répétition*

➤ *Bibliothèque*

➤ *Ce qui est important pour moi est différent de*

➤ *Sensible à l'interférence*

➤ *Mémoire à court terme*

C
O
N
S
O
L
I
D
E
R



l'autre, Truc :

appeler un ami afin de prendre note de son encodage.

STRESS

faire 2 choses en même temps

Deuxième partie:

- Trucs

- 7 trucs émotifs
- 7 trucs raisonnements
- 7 trucs physique

trucs

Émotif

- 1- Normaliser l'anxiété et l'inconfort ressenti. Prévoir son arrivée. Lui donner un nom. Il est normal d'être stressé.
- 2- Apprendre à tolérer l'inconfort ressenti relié au stress. L'incertitude est incontournable. Rassurer ne fonctionne pas.
- 3- Nommer l'émotion négative permet de perdre 50 % de son intensité. Ne pas avoir peur de vos émotions car elles sont essentielles pour vivre. (Main sur le feu).
- 4- L'altruisme diminue le cortisol (Différence homme/femme).
- 5- Auto-compassion : se laisser toucher par sa propre douleur.
- 6- Développer de la flexibilité psychologique (ruban, s'ajuster selon le contexte ou il faut, je dois ou règle).
- 7- Agir au lieu de fuir car fuir augmente l'anxiété.

Raisonnement cognitif.

- 1- Cesser de se préoccuper du résultat et s'investir dans le processus.
- 2- Appeler un ami afin de prendre note de son encodage.
- 3- Ne pas faire deux choses à la fois. Le cerveau adore faire deux choses à la fois mais perd de sa performance. (Conduire lors d'une tempête)
- 4- Lupin: 3 piscines: Verbal, motrice et spatiale.
- 5- Rester concentré sur les faits.
- 6- Ce n'est pas de la pensée positive. Croire très fort que les nuages vont donner du chocolat ne fonctionne pas.
- 7- CINE

Physique

- 1- Resirer, la règle du 4-4-4 et sentir ses pieds au sol
- 2- Dormir. Pourquoi le stress nous empêche de dormir?
- 3- Le cerveau déteste ne pas être stimulé. Seul sans stimulation, les situations stressantes vont commencer à émerger du votre cerveau. Pendre une marche, courir (Éléphant rose).
- 4- Écouter de la musique (pas de nouvelles informations mais connue).
- 5- Sauter avant un examen augmente la vigilance.
- 6- Rire, même région que le stress
- 7- Ralentir le rythme, un poisson rouge ne survit pas dans de l'eau de javel.

Dernier truc: prévention de la rechute

- Développer une plus grande tolérance à l'incertitude.
- Normaliser les variations selon les contextes.
- Auto compassion lors des moments difficiles.
- Prendre de la distance face aux histoires que notre tête nous raconte. Diffusion de nos pensées et de la réalité.

Références

- Sonia Lupien
- www.stresshumain.ca
- Nathalie Vachon, conseillère d'orientation
- Annick Bellerive, intervenante psychosociale.