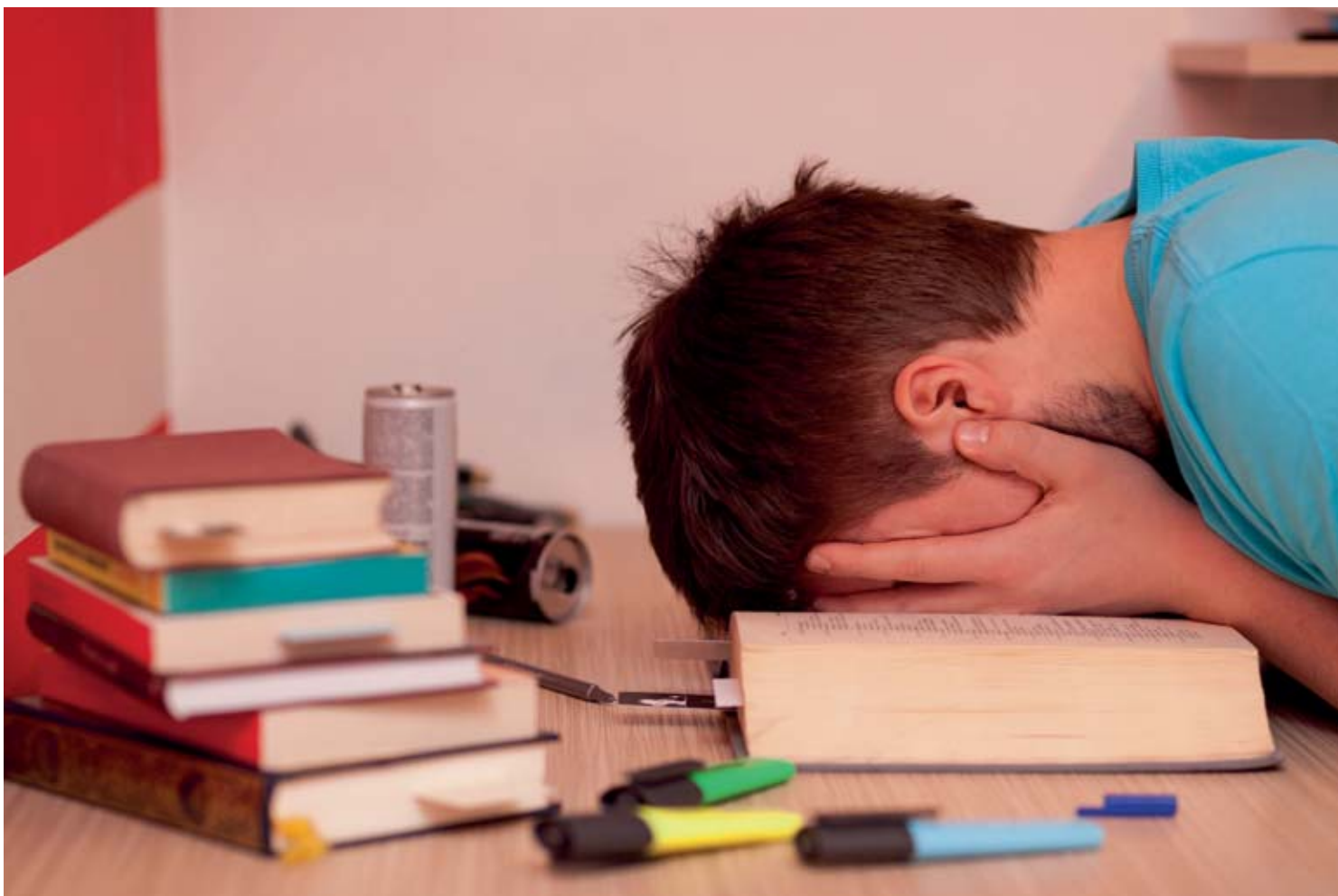


2^E SESSION

Trucs anti-stress



MAINS MOITES, RESPIRATION DIFFICILE, CŒUR QUI BAT LA CHAMADE... LES EXAMENS ORAUX PARALYSENT CERTAINS ÉTUDIANTS. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR GÉRER SON STRESS.

"C'est l'angoisse ! À chaque fois que je passe à l'examen oral, je tremble, j'ai une boule au ventre et j'ai l'impression de ne plus rien savoir de ce que j'ai étudié les jours avant. Ça me pourrit la vie" confie Valentine, 19 ans. Alors qu'à dose raisonnable le stress rend plus efficace et plus performant, à dose trop importante, il paralyse. Des astuces en permettent une meilleure gestion.

DURANT LE BLOCUS...

1 Planifier et bien dormir

Le blocus, c'est comme courir un marathon. Si l'étudiant n'a pas d'emprise sur les questions qu'il pêchera à l'examen oral, il en a en revanche sur son temps de révision. En cas de planning trop serré, mal conçu, où il n'y a pas de place pour les impondérables (rhume, mal de tête), la pression risque de s'abattre sur ses épaules et la fatigue de s'accumuler. "Lorsqu'il ne parvient pas à atteindre les objectifs surréalistes en nombre de pages qu'il s'était fixés, l'étudiant a une impression négative de lui-même. Le

découragement gagne du terrain. Et le stress s'invite alors" explique une psychologue du service de la qualité de vie des étudiants à l'ULg. Par ailleurs, la fatigue étant un vecteur de stress, il est primordial de dormir suffisamment. Et pourquoi pas goûter à une sieste réparatrice d'un quart d'heure dans l'après-midi ?

2 Se nourrir sainement

Plus encore que durant l'année, il faut veiller à s'alimenter correctement durant le blocus. Au diable, fast-foods lourds sur l'estomac et dont la digestion fastidieuse vous endort à coups d'insuline. Mettez au contraire sur des produits frais, des fruits et légumes gorgés de vitamines, du poisson riche en magnésium, minéral ami de vos neurones. "Le lien entre le physique et le psychologique est très fort. En se nourrissant mal, on fragilise le corps mais aussi l'esprit. On va réagir moins bien face à différents stimuli, ce qui facilitera l'émergence de stress", poursuit la psychologue. Des repas sains et équilibrés, mangés à heure fixe sont les alliés de l'étudiant en blocus.