



## Garder l'équilibre face au stress

Présenté par le  
Centre d'aide aux étudiants  
Université Laval



UNIVERSITÉ  
LAVAL  
Direction des services aux étudiants  
Centre d'aide aux étudiants

1

[aide.ulaval.ca](http://aide.ulaval.ca)

## Garder l'équilibre face au stress

1. Objectifs de l'atelier
2. Définitions
  - a) Stress
  - b) Anxiété
  - c) Anxiété de performance
  - d) Perfectionnisme santé versus toxique
3. Des pistes de solutions
4. Anxiété aux examens

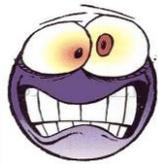


UNIVERSITÉ  
LAVAL  
Direction des services aux étudiants  
Centre d'aide aux étudiants

2

## 1. Objectifs de l'atelier

- Vous situer par rapport au niveau de stress vécu
- Vous suggérer quelques stratégies pour mieux gérer votre stress



3

## 2. Quelques définitions

### a) Qu'est-ce que le stress?

- ✓ Réaction normale et nécessaire de l'organisme
- ✓ Mécanisme d'adaptation au changement
- ✓ Cerveau = détecteur de menaces
- ✓ Instinct de survie
- ✓ Stresseurs absolus → stresseurs relatifs



4

## 2. Quelques définitions (suite)

- ✓ Contexte de la vie étudiante universitaire

Rythme de vie

Responsabilités

Nouveauté

Imprévus

Peu de contrôle



Irritants quotidiens

Perception de menace  
à nos compétences

Exigences de performance

Évaluations fréquentes

5

## 2. Quelques définitions (suite)

- ✓ Manifestations du stress:

- Physiologiques
- Psychologiques
- Comportementales

- ✓ Potentiellement nuisible à la santé



6

## 2. Quelques définitions (suite)

### b) Qu'est-ce que l'anxiété?

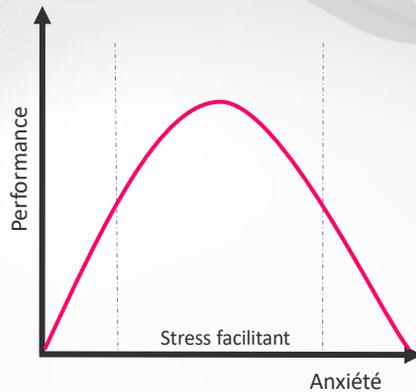
- ✓ Émotion ressentie
- ✓ Menace réelle ou anticipée
- ✓ Doute sur vos capacités à y faire face
- ✓ Préoccupations disproportionnées
- ✓ Besoin d'éviter, de vérifier, de contrôler...



7

## 2. Quelques définitions (suite)

### ✓ Effets du stress sur la performance



8

## 2. Quelques définitions (suite)

### c) Qu'est-ce que l'anxiété de performance?

- ✓ Menace perçue = crainte de l'échec
- ✓ Forte appréhension face aux évaluations
- ✓ Peur paralysante
- ✓ Objectifs très élevés, voir irréalistes
- ✓ Perfectionnisme, procrastination...



9

## 2. Quelques définitions (suite)

### d) Qu'est-ce que le perfectionnisme?

- ✓ Tendance à se fixer des exigences élevées envers soi-même ou son entourage



←—————→  
Perfectionnisme  
santé

Perfectionnisme  
toxique

10

### 3. Des pistes de solutions

✓ **Augmenter votre résistance au stress**

- Sommeil réparateur
- Alimentation saine
- Activité physique régulière
- Pauses, relaxation, méditation



<https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/>

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/pleine-conscience/outils-de-pleine-conscience/>

### 3. Des pistes de solutions (suite)

✓ **Prendre soin de vos relations amicales**

- Développer un réseau diversifié
- S'entourer de personnes positives



- Parler de vos difficultés à vos proches

### 3. Des pistes de solutions (suite)

✓ **Faire des choix**

- Priorités scolaires/personnelles
- Gestion de votre temps
- Objectifs et listes de tâches
- Marge de manœuvre



### 3. Des pistes de solutions (suite)

✓ **Se réserver des temps d'arrêt**

- Récompenses après un effort soutenu
- Temps pour soi (ex: loisirs)
- Plaisirs et distractions



### 3. Des pistes de solutions (suite)

- ✓ **Entretenir des pensées utiles**
  - Préciser le malaise
  - Identifier ce que vous vous dites
  - Apporter des nuances
  - Se concentrer sur le processus



### 3. Des pistes de solutions (suite)

- ✓ **Soyez indulgents envers vous-mêmes - perfectionnisme santé versus toxique**
  - Objectifs qui dépendent de soi
  - Vos normes et critères de réussite
  - Les avantages et inconvénients
  - Le droit à l'erreur



## 4. Anxiété aux examens

### ✓ Préparation des examens

- Commencer dès le début de la session
- Approfondir et réviser 1 à 2 semaines avant
- Assister au dernier cours
- Se faire un plan d'étude



## 4. Anxiété aux examens (suite)

### ✓ Stratégies utiles pendant l'examen

- Éviter les discussions de dernière minute
- Contrôler sa respiration
- Lire attentivement les directives
- Structurer le temps disponible



## 4. Anxiété aux examens (suite)

### ✓ Stratégies utiles pendant l'examen (suite)

- Lire les questions deux fois
- Commencer par les questions plus faciles
- Répondre à toutes les questions
- Éviter les changements de dernière minute



## 4. Anxiété aux examens (suite)

### ✓ Mieux contrôler l'anxiété

- Évaluer le réalisme de ses craintes
- Se fixer des objectifs non rigides
- Évaluer les enjeux réels
- Se centrer sur la tâche
- En cas de panique...



## 4. Anxiété aux examens (suite)

- ✓ **Faire un retour sur sa performance**
  - Consulter sa copie après correction, analyser les pertes de points
  - Identifier des moyens d'améliorer sa préparation
  - Évaluer le niveau d'anxiété ressenti

21

## Garder l'équilibre face au stress

GÉRER SON STRESS: UNE RENCONTRE  
AVEC SES BESOINS

*La plus grande découverte de ma  
génération, c'est qu'un être humain  
peut changer de vie en changeant de  
comportement.*

*William James*

22

## Garder l'équilibre face au stress

### Références

André.C. et P. Légeron (2000). *La peur des autres, trac, timidité et phobie sociale*. Éd. Odile Jacob.

Fanget, F. (2000). *Affirmez-vous! Pour mieux vivre avec les autres*. Éd. Odile Jacob.

Fanget, F. (2008). *Toujours mieux! Psychologie du perfectionnisme*. Éd. Odile Jacob.

Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éd. au Carré.

Morin, C. (1996). *Vaincre les ennemis du sommeil*. Éd. de l'Homme.