

Stress, je me donne toutes les chances de le surmonter

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen[★]

GROUPE **vyv**

mpedia.
spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.



Stratégie d'adaptation au stress ou « coping »

Pour affronter et résoudre des problèmes quotidiens comme l'éloignement/la séparation avec la famille, le rythme d'étude instable, les relations sociales, le travail universitaire et examens, la pression d'insertion professionnelle..., les étudiants peuvent utiliser des stratégies de régulation du stress.

Réévaluer les problèmes de manière positive, pouvoir agir sur ses problèmes définitivement, utiliser des techniques de résolution de problème.

→ Exemple

Ton entretien de stage te génère du stress, comment peux-tu y faire face ?



Se préparer en amont

réfléchir et anticiper les questions qui vont t'être posées et les réponses à apporter, repérer son itinéraire la veille du rendez-vous, etc.



Gérer ses émotions

faire de la relaxation ou du sport, se remémorer les entretiens antérieurs qui se sont bien passés, etc.



Faire appel à un proche

un ami pour se changer les idées, se rassurer....



Mieux vivre son stress : une étape par jour pendant une semaine

Jour 1

Se confronter à la réalité

Quelle est ma plus grande préoccupation dans ma vie d'étudiant·e ?

.....

.....

.....

Faire la part des choses et tenir compte de la réalité : cette situation stressante peut-elle devenir un défi surmontable, pourquoi ?

.....

.....

.....

Qui peut m'aider à faire la part des choses ?

.....

.....

.....

Jour 2

Prendre soin de ses amis

Quels sont les amis qui comptent vraiment pour moi ?

.....

.....

.....

Quelles activités peut-on partager ensemble ?

.....

.....

.....

Jour 3

Équilibrer ses activités

Garder du temps libre pour recharger ses batteries, se détendre et prendre soin de soi : quelle activité trop souvent négligée puis-je mettre au centre de mes préoccupations (sport, cinéma, écouter de la musique...) ?

.....

.....

.....

Jour 4

Être en accord avec soi-même et garder un contrôle sur ce qui dépend de vous et sur lequel vous pouvez agir : dire non quand c'est nécessaire, oser demander de l'aide...

Prendre une situation stressante : ai-je les ressources ? Sur quoi je peux agir ?

.....

.....

.....

À qui puis-je en parler ?

.....

.....

.....

Jour 5

Être fier-e de soi

Dans quelles situations ai-je été fier-e, peu importe le résultat ?

Tu peux aussi demander à un ami ce qu'il en pense ?

.....

.....

.....

Alors, pas si facile ?

Et si je demandais de l'aide à quelqu'un d'autre que mon entourage ?

Pour trouver les adresses où demander de l'aide (voir au dos).

Jour 6

Mieux s'organiser et planifier son temps

Anticiper permet de voir venir les périodes les plus chargées, sources de stress. Quelles sont les activités les plus urgentes ? Les plus importantes ? De quelles étapes /de quels moyens / de qui ai-je besoin pour y parvenir ?

.....

.....

.....

Jour 7

Fuir une situation ? Non, agir !

Noter une situation préoccupante et identifier toutes les solutions possibles :

.....

.....

.....

Et si j'essayais de mettre en action une des solutions possibles ? Qui peut m'aider ?

.....

.....

.....

Est-ce que ma solution marche ? Dois-je réajuster ?

.....

.....

.....



Vers qui tu peux te tourner



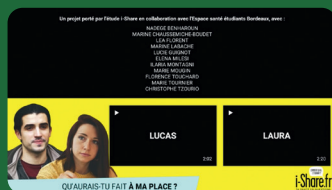
De nombreux services de santé étudiante proposent des consultations de premier niveau gratuites (médecins généralistes, infirmiers, psychologues, diététiciennes...). Sur certains campus, vous pouvez aussi échanger avec des étudiants relais-santé. Renseignez-vous auprès du service Inter-universitaire des activités physiques et sportives (SUAP), la pratique d'une activité sportive régulière est reconnue pour la santé.

Enfin, des plateformes d'écoute et de soutien psychologique anonymes et gratuites sont proposées par les Crous. La Cnaé a aussi été mise en place par le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche pour répondre à vos questions, vous écouter et vous orienter vers les ressources adéquates.



Découvrez la mini-série interactive **Qu'aurais-tu fait à ma place ?**

La série proposée par i-Share vous met dans la peau d'un étudiant et d'une étudiante, en immersion dans leur quotidien. Le concept est simple : leur histoire, vos choix.



Sites internet de référence

Plateforme des Crous
etudiant.gouv.fr - 0 800 730 815

La Cnaé
**cnaes@enseignementsup.gouv.fr -
0 800 737 800**

Contacts des BAPU
etudiant.gouv.fr/fr/aide-psychologique

Fil Santé Jeunes
filsantejeunes.com - 0 800 235 236

Fédération des Espaces pour la Santé
des Jeunes
fesj.org

Carto Santé Jeunes
**cartosantejeunes.org et
santepsyjeunes.fr**

(recense les lieux de proximité d'accueil,
d'écoute et de consultations pour les
11-25 ans)

Pour trouver le Point accueil écoute
jeunes (PAEJ) le plus proche
anpaej.fr

Maison des adolescents
anmda.fr
(MDA - jusqu'à 18, 21 ou 25 ans,
selon les structures)

MGEN, membre du groupe VYV, est une mutuelle régie par le code de la mutualité et la première mutuelle en cotisations individuelles. Classement Argus de l'assurance, oct. 2023. Siège social : 3, square Max-Hymans - 75748 PARIS CEDEX 15. DIRCOM MGEN - 2407-DEPA5-StressEtudiants - Illustration : © Camilo Huinca - Photos : © Gettyimages



MGEN. Première mutuelle des agents du service public