

La gestion du stress

L'anxiété

"Il y a l'anxiété aussi et c'est très compliqué au niveau de la motivation."

"Il n'y a pas très longtemps, mon frère m'a parlé de quelque chose, et du coup je ne sais pas si c'est sa manière de formuler la critique. Mais non, en fait, il n'y avait rien de méchant, mais du coup je me suis dit « ah j'ai fait trop de la merde ». Et je me suis sentie hyper coupable, alors que lui-même m'a dit « mais en fait ce n'est pas grave, tu ne pouvais pas savoir »."

"Mais il m'a dit « comme ça, tu es au courant et tu feras attention pour après ». C'était vraiment tout bien comme il l'a dit, mais j'ai commencé à sentir l'anxiété arriver, dans le sens où après, j'ai commencé à réfléchir à toutes les situations où j'ai possiblement outrepassé cette limite, que je ne connaissais pas évidemment, mais du coup j'ai commencé à réfléchir. Après, ce qui est bien, c'est que j'ai pu lui poser des questions par rapport à ces situations, pour avoir une idée « est-ce que là, j'ai outrepassé les choses » comme ça. Et finalement, il m'a rassuré-e. Ça m'a permis de comprendre, mais il y a eu ce moment d'anxiété."

"J'ai des émotions très fortes."



Gestion des émotions par la respiration

"J'essaie de faire attention à ma respiration et de me rappeler de tous les moments où ça s'est bien passé."

"Je fais de la cohérence cardiaque, de la méditation, tout ça."

"En soi, la respiration, ça aide beaucoup, donc j'essaie toujours de faire en sorte que l'expiration soit plus longue que l'inspiration si je ne fais pas de cohérence cardiaque. J'essaie de faire un speech de motivation."

"Je fais de la méditation... je progresse et pratique régulièrement la pleine conscience et ça m'aide beaucoup."

Médecine pharmaceutique et médecines alternatives

"Je suis médicamenté-e pour mon anxiété depuis peu de temps, mais je n'ai pas l'impression que ce soit efficace. J'ai aussi des huiles essentielles que je peux sentir parfois, juste pour un peu me ramener."

"Franchement, la psychothérapie et je suis aussi sous antidépresseurs, donc voilà. Pour l'instant, sans médication, c'est dur."



La confiance

"Je pense qu'à chaque fois, il faut que je prenne le temps de digérer un peu n'importe quoi. Il faut du temps pour avoir confiance en moi dans un milieu précis. Donc par exemple, pour ce travail de Bachelor, je n'en suis pas encore tout à fait là. Il faut que j'avance un peu là-dedans avant d'oser dire à mes camarades « non, mais là je ne suis pas d'accord avec vous et je pense que vous n'allez pas dans le bon sens » ou être la seule à le dire et oser dire « non, mais là vous faites n'importe quoi »... Des choses comme ça. Après, ma confiance en moi impacte plus mes relations personnelles qu'à l'université. Parce qu'à l'université, je reste un peu toute seule, dans un environnement protégé vu que je vais tout doucement. Mais dans ma vie personnelle, c'est un peu plus compliqué."

"Je dépense au quotidien pas mal d'énergie pour justement faire tout parfaitement pour éviter la critique. Des fois, je trouve que la critique est injuste parce que je dépense beaucoup d'énergie pour faire de mon mieux. Je vais l'écouter de toute façon mais voilà... Après, ça dépend de toute façon."

S'écouter et se confronter

"Rester chez moi. Essayer de repérer les moments où j'ai plus d'énergie pour me confronter à des choses qui me stressent et après, de garder une réussite. Par exemple, sortir toute seule, aller à un endroit alors que j'ai peut-être parfois du mal à entrer en contact avec les autres, mais me forcer à le faire et après, me dire « ça s'est bien passé, tu vois » et essayer un peu petit à petit."

"J'ai une humeur un peu changeante et des fois, j'ai des pics de moments joyeux. Alors, j'essaie de profiter de ce moment-là pour entrer en action par rapport aux choses qui m'angoissent et les faire à ce moment-là et après, me dire que j'ai réussi et avancer petit à petit avec ça."

Gestion des émotions par la respiration

"J'essaie de faire attention à ma respiration et de me rappeler de tous les moments où ça s'est bien passé."

"Je fais de la cohérence cardiaque, de la méditation, tout ça."

"En soi, la respiration, ça aide beaucoup, donc j'essaie toujours de faire en sorte que l'expiration soit plus longue que l'inspiration si je ne fais pas de cohérence cardiaque. J'essaie de faire un speech de motivation."

"Je fais de la méditation... je progresse et pratique régulièrement la pleine conscience et ça m'aide beaucoup."

Médecine pharmaceutique et médecines alternatives

"Je suis médicamenté-e pour mon anxiété depuis peu de temps, mais je n'ai pas l'impression que ce soit efficace. J'ai aussi des huiles essentielles que je peux sentir parfois, juste pour un peu me ramener."

"Franchement, la psychothérapie et je suis aussi sous antidépresseurs, donc voilà. Pour l'instant, sans médication, c'est dur."



Prendre du temps pour soi

"Je gère beaucoup d'émotions au travers du sport et de ces moments de recentrage où je me pose dans mon lit et fais une sieste. Je ne dors pas forcément, mais je me repose en mettant de la musique, des sons d'ambiance qui m'enveloppent. Ça m'aide bien émotionnellement aussi."

