



Prendre un moment de réflexion pour essayer **d'identifier la source de stress**

Parler de ce que vous ressentez à des proches

Écrire ses pensées liées au stress, les **analyser** et apprendre à y **apporter des nuances**

Anticiper les **périodes de stress** pour pouvoir agir, en séquençant (par exemple avant les examens ou un rendu important)

Planifier des activités qui vous font du bien (voir des amis, balade dans la nature...), **prendre soin de soi**

Si votre **niveau de stress est important**, nous vous conseillons de vous adresser à votre médecin et/ou au [service du conseil psychologique](#).

Contactez un-e psychiatre ou un-e psychologue spécialisé-e en psychothérapie.

Utiliser une **technique de résolution de problème** : l'écrire, faire un remue-méninge des solutions disponibles, analyser ces solutions, en essayer, examiner ses effets sur votre problème, valoriser les efforts effectués, puis réfléchir à changer ou non de solution

Oser s'affirmer pour diminuer ce qui est source de stress (oser dire non à des demandes, réduire certains engagements, déléguer plutôt que tout faire soi-même). Ce n'est pas facile mais on peut gagner énormément en osant le faire

Planifier des **activités sportives**, des séances de yoga, de méditation (Voir fiche : TDAH et sport)

Participer à des séances ciblant la **gestion du stress** (régulièrement proposés dans le calendrier universitaire par le service du conseil psychologique ou autre structure au sein de l'université)

Le **stress** est une réponse normale, elle peut nous motiver, mais si elle dépasse un certain seuil, cela peut être problématique. Pratiquer des **exercices de relaxation** :

- Pleine conscience : Petit BamBou¹
- Respiration : RespiRelax²
- Cohérence cardiaque³

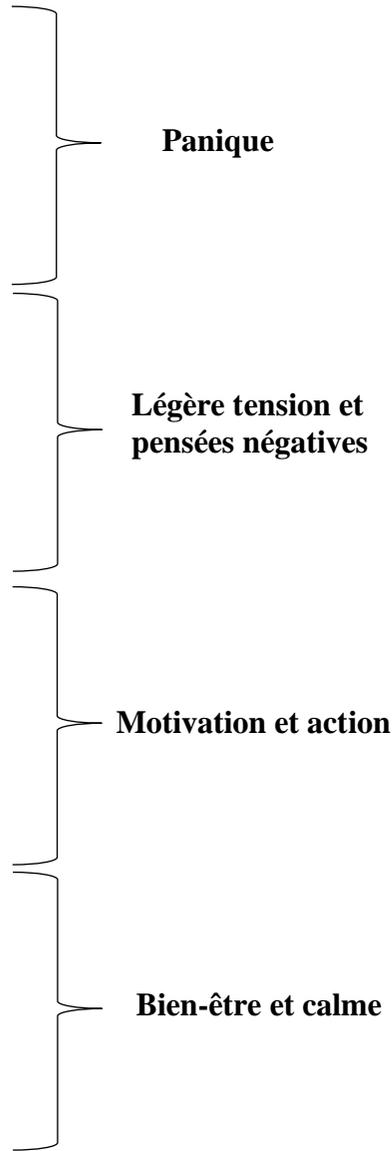


¹ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.petitbambou&hl=fr>

² https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&hl=en_US

³ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.martinforget.cardiaccoherencelite&hl=fr>
<https://www.cnvsuisse.ch/>

THERMOMETRE DU STRESS



Niveau de stress actuel :

.....

.....

.....

.....

Actions requises :

.....

.....

.....

.....

.....