



CHAPITRE 5

Je fais de mon stress un allié

Alors, tu stresses en prépa ?

Avant un devoir surveillé ? Avant une colle ? Tout d'abord, rassure-toi, c'est normal. Ce serait le contraire qui serait inquiétant !

Mais de quoi parle-t-on exactement ?

On distingue deux types de stress, **le stress absolu et le stress relatif**.

Le stress absolu, c'est quand une voiture te fonce dessus. Il n'y a qu'une issue possible, courir le plus vite possible, sinon c'est la mort. Le stress absolu, c'est quand il est question de vie ou de mort. Alors, dans ce cas, il ne faut pas réfléchir, et heureusement, la partie de notre cerveau qui s'appelle l'amygdale (ou le cerveau reptilien, tout un programme...) prend le dessus et nous fait avoir la bonne réaction (en général). Face à un danger, trois réactions qui sont, la fuite, l'affrontement ou l'inhibition (on fait le mort, on se fait oublier...)

Le problème, c'est quand tu réagis de la même façon face à un exercice de maths. Ou toute autre situation dite « stressante ». Dans le cadre de la prépa, il ne s'agira jamais de vie ou de mort ! N'oublie jamais ça !



Le stress relatif lui en revanche est très positif. Stresser avant un devoir ça veut dire qu'on le prend au sérieux, et qu'on va faire de son mieux. Le stress relatif donne de l'énergie. Il disparaît d'ailleurs avec l'action. On peut « stresser avant son devoir, mais une fois le sujet récupéré, on s'y met, et les pensées angoissantes et dévalorisantes se taisent. C'est ce qu'on appelle également **le trac**.

Mais en fait, pourquoi tu stresses ?

Souvent derrière le stress ou la panique face à une difficulté ou une échéance scolaire, on trouve **une ou plusieurs expériences répétées d'échec**, ou de moquerie voire d'humiliation.

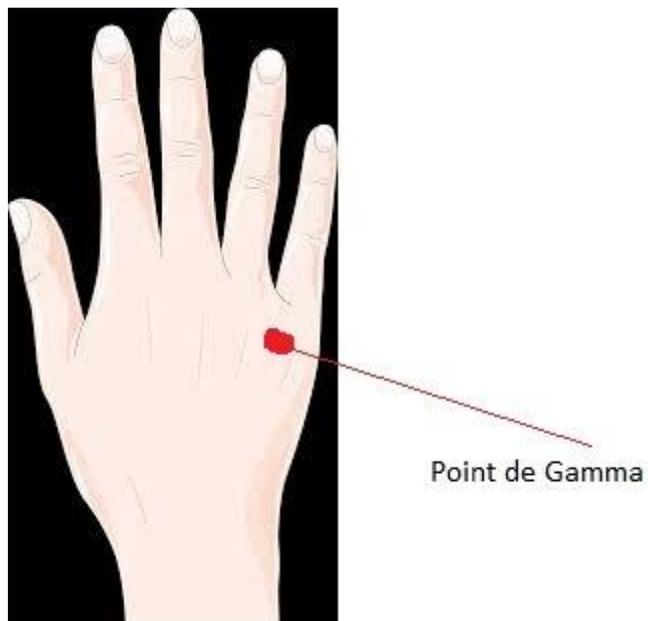
- Tu as mal répondu en classe et le prof s'est moqué de toi.
- Tu as travaillé pourtant le prof t'a reproché ton manque de travail.
- Tu as entendu « tu es nul » quand il aurait fallu comprendre « ce devoir que tu as fait n'est pas bon ».
- Tu as peur de décevoir, tes parents ou tes profs.
- **Tu as peur de l'erreur, peur de l'échec.** Paradoxalement cela te conduit à des comportements qui apportent encore plus d'échecs, et le cercle vicieux s'installe.
- Peut-être d'autres causes qui te sont personnelles. **Prends un temps pour y réfléchir.**

Alors que faire ?

Si tu es stressé juste avant le devoir, **respire** ! La respiration profonde a le pouvoir de faire baisser le niveau émotionnel rapidement. **Concentre-toi sur ton corps.** Que ressens-tu ? Tu as les mains moites, le cœur qui bat très fort, les jambes en coton, envie de vomir ? Mets tes mains sur la table, ferme les yeux et ressens le contact de tes mains sur la table. Sont-elles bien étalées ? Quels sont les points de tes mains qui touchent la table ? Le bout de tes doigts, la paume de tes mains ? Comment es-tu assis sur la chaise ? Sur le bout de tes fesses, ou bien tes cuisses sont-elles en contact avec la chaise ? Et ton dos ? Et tes pieds ? **Se recentrer sur son corps empêche les pensées négatives de se mettre en route, et tu rendras compte que tes sensations inconfortables vont diminuer, voire disparaître.**

Visualise ou se dis-toi ce que tu sais faire, dédramatise les conséquences éventuelles d'une mauvaise note (tu es là pour apprendre, qui s'en souviendra dans 10 ans,...).

Tu peux également stimuler un point sur ta main, le point de Gamma (un joli nom mathématique ☺).



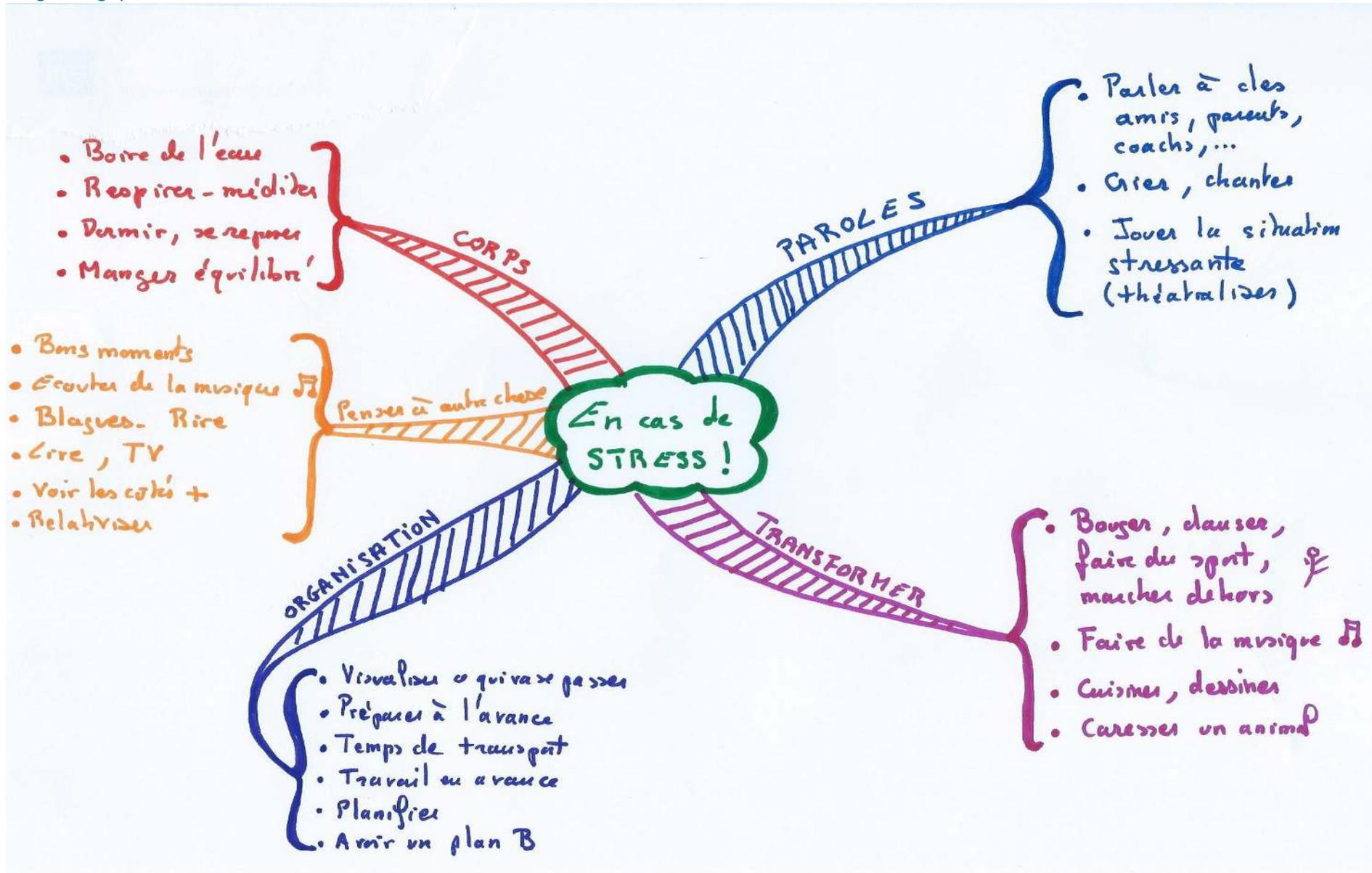
Si ton stress est permanent, tout au long de l'année ; au moment de se mettre à travailler chez toi, avant d'aller en cours, avant d'aller en colle, quand tu penses à la semaine qui vient, voici quelques pistes...

- **Exprime ton stress par la parole**, parles-en à des amis, à tes parents, aux professeurs ou au CPE, ou même à un médecin. Tu peux crier ! Dans certains lycées, avant les devoirs surveillés les élèves se réunissent dans la cour et crient.
- **Prends les échéances comme une pièce de théâtre, un jeu de rôles**. Répète chez toi, devant ta glace, en t'imaginant en colle, ou au tableau. Imagine-toi les pires situations, expérimente différentes attitudes possibles (tu ris, tu pars en claquant la porte, tu réponds peut-être même des choses très désagréables à l'encontre de ton prof ou du colleur – je te rappelle que tu fais ça chez toi, je ne te dis pas de le faire en vrai 😊). Ça défoule)
- Prends quelques minutes pour penser à autre chose. Rappelle-toi des bons moments, raconte-toi des blagues...
- **Transforme ton stress**. Continue à faire du sport, à courir, à danser, à taper dans un punching-ball, à sortir à l'extérieur. Ou si tu préfères, joue de la musique ou chante. Tu peux manipuler un objet (certains élèves font tourner leur stylo, c'est un peu agaçant pour les professeurs, mais encore une fois un dialogue devrait permettre de trouver une solution). Caresser un animal est également très apaisant.
- Pour ne pas trop stresser, **organise-toi** ! Si tu te mets à son devoir en temps libre la veille, ça va te conduire inévitablement au stress. A toi de voir si c'est pour trouver de l'énergie et si c'est efficace ! Fais-toi un calendrier, planifie ton travail, prépare tes affaires à l'avance pour ne pas être bousculé le matin...
- Si c'est le stress avant les écrits ou les oraux de concours, arrange-toi pour repérer le chemin la veille, prends de la marge en cas d'imprévu, arrive en avance.
- Le stress ne s'arrange pas si tu as une mauvaise hygiène de vie. **Le sommeil est primordial**. Il doit toujours passer avant le travail. Il est important aussi d'avoir une bonne alimentation, c'est le carburant qui permet de travailler, d'agir, de penser.
- Tu peux consulter un hypnothérapeute, ou un coach.
- Tu peux faire de **la cohérence cardiaque** ou toute autre forme de méditation. A faire très régulièrement ! (C'est comme les abdos, ça ne sert à rien d'en faire 100 la veille de partir en vacances au bord de la mer. Il vaut mieux en faire cinq tous les jours de l'année). En plus de faire baisser le niveau de stress, c'est un bon

entraînement à l'attention.

La cohérence cardiaque, c'est effectuer quelques minutes de respiration, dont les inspirations sont de même longueur que l'expiration. Tu peux trouver sur internet des tas d'applications qui t'aideront. Celle que je préfère, c'est Respirelax+.





En cas de très gros stress , je te conseille l'

Emotional Freedom Technique (EFT)

(en français Technique de Libération des Emotions).

C'est très efficace.

Stimule les points par des tapotements.

Fais la troisième étape trois fois de suite,

puis

fais la quatrième étape trois fois de suite, et tu peux t'arrêter là.

Ou bien, tu peux poursuivre par l'étape cinq.

Le jour d'un devoir surveillé ou d'une colle, tu peux stimuler, en appuyant dessus et en massant, le « point de Gamma » sur la main (c'est plus discret).

www.ifpec.org

Une vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=Uknzif6a8s>

C'est une technique que j'ai expérimentée sur moi et aussi avec de nombreux élèves que j'ai accompagnés dans mon cabinet. Les résultats sont impressionnants !

EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

- 1) Identifier votre problème précisément : pensez à l'événement difficile que vous avez vécu et identifiez l'image la pire de cette situation, comme si vous pouviez la voir sur un écran face à vous.
- 2) Demandez-vous ce que vous ressentez en regardant cette image et évaluez l'intensité de votre ressenti sur une échelle de 0 à 10.
- 3) Stimulez le tranchant de votre main (droite ou gauche) que l'on appelle le «point karaté» en orange sur la photo de gauche en répétant une fois la phrase suivante : «même si j'ai encore cette image dans ma tête et que je ressens ces sensations, je m'accepte comme je suis. Et c'est bien normal de ressentir encore cela».
- 4) Stimulez une dizaine de fois chacun des points ci-contre en commençant par le sommet de la tête en répétant une fois une courte phrase de rappel du genre : «cette image» / «cette sensation» / «cette émotion que je ressens» / C'est bien normal que je ressente encore cela / etc.
- 5) A la fin de la stimulation des 15 points, respirez profondément, au besoin buvez de l'eau et évaluez ce que vous ressentez en repensant à la même image. Et recommencez le même processus jusqu'au soulagement total de votre ressenti.

Les points de stimulation des doigts et le point de gamma

Point Karaté (PK)

Point de Gamma

AN - auriculaire
MA - majeur
IN - index
PO - pouce

ST - Sommet de la tête
DS - début du sourcil
SO - sous l'oeil
SN - sous le nez
ME - menton
CL - sous la clavicule
SE - sous le sein
SB - sous le bras
CO - coin de l'oeil

D'après le schéma extrait de «L'EFT POUR LES NULS», traduit et adapté par Jean-Michel Gurrel

www.ifpec.org

Institut Français de Psychologie Energétique Clinique

Questions que tu peux te poser en cas de crise d'anxiété

- Que dirais-tu à un ami qui aurait les mêmes doutes que toi, pour l'aider ?
- Comment sais-tu que ce que tu crains va arriver ?
- Imaginons que ce que tu crains arrive effectivement, quelles seraient les conséquences ? Serait-ce si catastrophique ? Qu'est-ce que tu pourrais faire ?
- Il est normal de s'inquiéter. Même les champions doutent.
- L'inquiétude est une pensée. Tu peux l'observer et la laisser partir. A chaque fois que tu es inquiet, concentre-toi sur ta respiration, expire par le nez et souris à l'inspiration.
- Maintenant que tu as vu le problème, écris les solutions possibles.
- A toi d'en inventer !!!!