

GESTION DU STRESS À L'ÉCOLE

L'entrée à l'école vous préoccupe?

NOTEZ BIEN!!

Il est **commun** de ressentir du stress à l'entrée à l'école.

Vous pourriez même avoir besoin de plusieurs jours pour vous adapter!!

Le stress est une réaction **NORMALE** de notre organisme devant une situation qui demande un effort d'adaptation



Quels sont **VOS** symptômes?

Ils peuvent varier en forme et en intensité chez une même personne selon les situations et varier d'une personne à une autre.

Voici quelques **STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS** qui pourraient vous être utiles lors de votre passage à l'école :

- ↻ **Trouvez la cause** de votre stress. Demandez-vous : « qu'est-ce qui me stress? », « pourquoi suis-je stressé? ».
- ↻ Adoptez des **pensées positives et plus réalistes**, exemple : « je suis capable de réussir! », « je vais faire de mon mieux! ».
- ↻ Donnez-vous des **objectifs clairs et adaptés** (ne pas se mettre la barre trop haute...). Demandez-vous : « qu'est-ce que je devrais raisonnablement être capable de faire, ou connaître, avec la formation que j'ai reçue jusqu'à présent? ».
- ↻ Évitez de vous comparer aux autres et **regardez plutôt votre parcours** (soyez satisfait de vos propres réussites).
- ↻ Soyez **bien préparé** pour faire face à une situation qui vous stress (au besoin, consultez la capsule Gestion du temps et des priorités).
- ↻ Lorsque vous vous sentez stressé, prenez une pause pour **relaxer**, faites le vide et **RESPIREZ** calmement.
- ↻ **Parlez** de votre stress à une personne. Si votre stress vous empêche de fonctionner normalement, consultez un professionnel (psychologue, psychoéducateur, thérapeute, intervenant).
- ↻ Adoptez un **style de vie anti-stress** (au besoin, consultez la capsule Saines habitudes de vie).

