COLLÈGE AHUNTSIC

SERVICE D'ORIENTATION

SOUTIEN À LA RÉUSSITE

# LE STRESS EN PÉRIODE D'EXAMENS

*C'est du CINÉ !*

Du CINÉ ? En fait, CINÉ est un acronyme utilisé par Dre Sonia Lupien, chercheure dans le domaine du stress humain, pour illustrer les quatre caractéristiques d'une situation stressante (**C**ontrôle, **I**mprévisibilité, **N**ouveauté et **E**go).

Avant un examen, il est normal de ressentir du stress. Mais comment faire pour que ce stress ne devienne pas un problème ?

Dans ce document, vous trouverez de l'information pour mieux comprendre le stress, ainsi que différents moyens pour le gérer et vivre une fin de session sans panique !

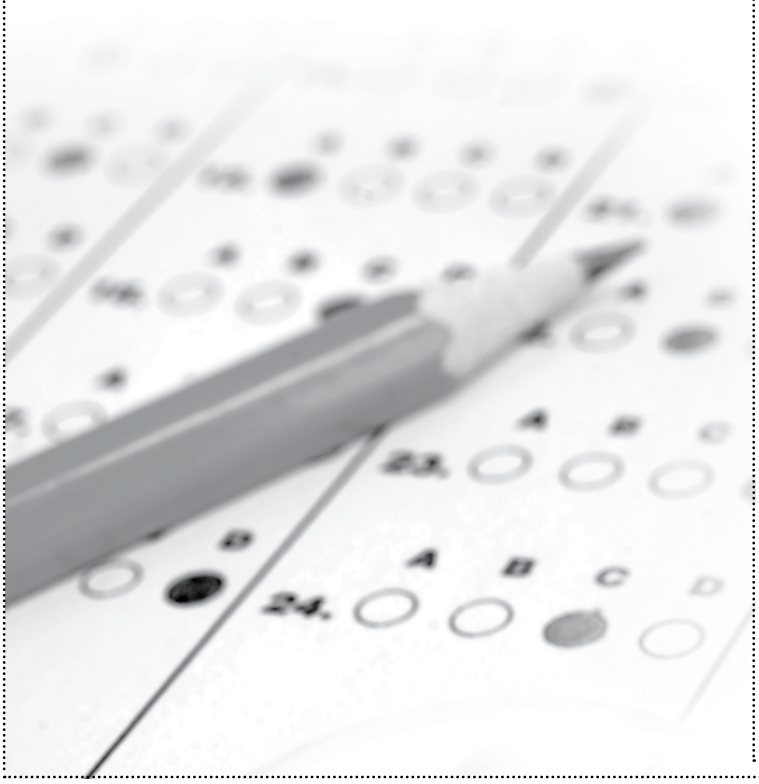
# Qu’est-ce que la réponse au stress ?

Le stress n’est pas négatif en soi, il est même indispensable à la vie ! Une des principales fonctions de notre cerveau est d’assurer notre survie en détectant les menaces qui sont présentes dans notre environnement et en choisissant une stratégie adéquate pour gérer la situation. Lorsque le cerveau détecte un danger, qu’il soit réel ou imaginaire, il mobilise l’énergie nécessaire à deux actions : fuir si le risque est trop grand ou combattre.

Voici comment votre corps réagit au stress :

- Augmentation de la production d’hormones de stress ;
- Dilatation des pupilles pour que nous puissions voir plus clairement ;
- Redressement des poils pour intimider l’adversaire (vestige de l’époque préhistorique…) ;
- Accélération du rythme cardiaque et de la respiration; le cœur pompe plus de sang vers les muscles qui travaillent et la digestion ralentit ;
- Ouverture des glandes sudoripares, permettant au corps de se refroidir.

Devant une bête féroce, la fuite est certainement une réaction appropriée, mais avant un examen, d’autres choix sont possibles…



## Les quatre caractéristiques d’une situation stressante : le CINÉ

Selon nos caractéristiques personnelles, nous percevons les situations et les événements différemment. En suivant l’histoire d’Antoine, nous présentons les quatre paramètres à la source d’une réponse de stress.

*Antoine complète sa première session au Collège. Quelques semaines avant les examens de fin de session, il se sent stressé.*

- **Contrôle** :
  Impression d’avoir peu ou pas de prise sur la situation.

  *Antoine ne sait pas comment s’y prendre pour bien se préparer aux examens.*

- **Imprévisibilité** :
  La situation est imprévue ou imprévisible pour vous.

  *Antoine a l’impression qu’il ne peut pas savoir ce que les enseignants demanderont à l’examen.*

- **Nouveauté** :
  Vous ne vous êtes jamais trouvé dans une situation semblable avant.

  *Antoine vit sa première fin de session au Collège.*

- **É pour « Ego » menacé** :
  La situation est menaçante pour votre ego. Elle remet votre personnalité, votre façon d’être ou vos compétences en question.

  *Antoine pense qu’il n’est pas un bon étudiant s’il n’obtient pas des résultats supérieurs à la moyenne.*

Il est possible que vous ne pensiez pas comme Antoine lorsque vous envisagez votre fin de session. L’important est de découvrir les facteurs qui influencent votre stress. Suivez les étapes suivantes pour apprendre à bien gérer votre stress.

# Conseils pratiques

## 1. Disséquez le problème. Le CINÉ vous aidera à mieux comprendre ce qui se passe.

| | | |
|---|---|---|
| **C** | Avez-vous l'impression d'être maître de la situation ? | Oui<br>Non |
| **I** | Est-ce que la situation est imprévisible ? | Oui<br>Non |
| **N** | Est-ce que la situation est nouvelle ? | Oui<br>Non |
| **É** | Est-ce que la situation menace ou remet en question votre personnalité, votre estime de soi, vos compétences ? | Oui<br>Non |

## 2. Trouvez des solutions selon les éléments de votre CINÉ

Voyons les solutions qu'Antoine a choisi de mettre en application.

| | |
|---|---|
| **Que puis-je faire pour me sentir davantage maître de la situation ?** | • M'informer sur la façon de bien me préparer aux examens.<br>• Faire un plan d'étude et gérer mon horaire.<br>Ainsi, Antoine a accru sa confiance en lui et son sentiment d'être maître de la situation. Il a fait ce qui est en son pouvoir pour bien se préparer à ses examens. |
| **Que puis-je faire pour diminuer l'imprévisibilité de la situation ?** | • Consulter mes plans de cours et mes notes pour identifier les notions importantes.<br>• Discuter avec mes collègues et poser des questions à mon enseignant au besoin.<br>Ces actions permettront à Antoine de réduire le caractère imprévisible qu'il percevait. |
| **En quoi est-ce menaçant pour mon ego ?**<br><br>**Que puis-je faire pour atténuer le sentiment de menace à ma personnalité ?** | • Au lieu de me critiquer sévèrement, je choisis de m'encourager et de passer à l'action : je me prépare pour mon examen.<br>En partageant ses craintes avec une amie, Antoine a réalisé qu'il pouvait changer son discours intérieur et voir les choses autrement.<br>À noter : Certains traits de personnalité nous rendent plus réactifs au stress. La tendance à l'anxiété, à l'hostilité et la faible estime de soi en sont des exemples. S'il vous paraît difficile d'agir sur cette dimension du CINÉ, n'hésitez pas à consulter un professionnel pour vous aider. |

## 3. Prévoyez un plan B…

Parfois, les solutions envisagées ne fonctionnent pas aussi bien que prévu. Pour que le niveau de stress diminue, le cerveau a besoin d'une porte de sortie. Explorez différentes pistes et tentez d'élargir votre répertoire de solutions.

## 4. Appuyez sur votre frein biologique : la respiration

La respiration abdominale diminue le niveau de stress en activant le système nerveux parasympathique. C'est votre frein biologique ! Respirez et faites gonfler votre ventre comme un ballon.

## 5. Bougez !

L'énergie mobilisée a besoin d'être évacuée. Pas besoin d'être marathonien : une bonne marche rapide peut très bien faire l'affaire. En période de stress, il est utile de conserver les activités physiques au programme pour faire baisser la tension.

## 6. Riez !

Le rire diminue la production d'hormones du stress. Lire une bande dessinée humoristique, visionner une comédie ou blaguer avec un ami vous détendra.

En conclusion, il n'y a pas de méthode universelle pour gérer le stress… mais tenter l'expérience du CINÉ pourrait vous être utile dans la recherche de solutions… alors Action !

RÉFÉRENCES

- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*, Éditions au Carré, 274 pages.

SERVICE D'ORIENTATION

SOUTIEN À LA RÉUSSITE

## SERVICE D'ORIENTATION

Pour vous aider à clarifier et à planifier vos projets de formation et de carrière, en lien avec ce que vous êtes et ce que vous désirez.

## CENTRE D'INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Au Centre d'information scolaire et professionnelle, l'étudiant peut obtenir un service-conseil sur son admission à l'université, la façon d'accéder à un programme d'études, ainsi que sur le cheminement scolaire qui le conduira à la profession qui l'intéresse. Il peut également être guidé dans sa recherche d'information sur les établissements d'enseignement, le contenu et les exigences d'un programme, les possibilités d'emploi et la description d'une profession.

www.collegeahuntsic.qc.ca

**Dans la section « Services offerts » de l'INTRANET du Collège, cliquez sur l'onglet *Orientation***

Service des communications • Rédaction : Nadia Richard • Collège Ahuntsic • Janvier 2012