

Comment gérer son stress avant les examens

Travail, vie familiale, examens, transports... Les causes du stress sont multiples mais les effets ressentis sont souvent les mêmes : nervosité, irritabilité, insomnie, difficultés à se concentrer. À l'approche des examens, la tension monte et les révisions sont souvent synonymes d'états anxieux pour les étudiants. Sous la pression, différents symptômes, tels que céphalées, insomnies, trous de mémoire, peuvent se manifester et être dommageables le jour de l'examen.

© 2014 Publié par Elsevier Masson SAS

Mots clés - anxiété ; examen ; stress

Nicolas CLERE
Maître de conférences

UFR des sciences
pharmaceutiques et
ingénierie de la santé,
16 boulevard Daviers,
49045 Angers cedex,
France

Managing stress before exams. Work, family life, exams, transport... There are many different causes of stress but the effects are often the same: nervousness, irritability, insomnia, difficulties concentrating. With exams approaching, tensions rise and revision is often synonymous with anxiety for students. Under such pressure, various symptoms, such as headaches, insomnia and memory lapses, can arise and affect performance on the day of the exam.

© 2014 Published by Elsevier Masson SAS

Keywords - anxiety; exam; stress

Le stress exprime l'état réactionnel d'un organisme soumis à l'action d'un excitant ou d'une pression quelconque. Il correspond le plus souvent à une réaction nerveuse ou psychologique à une émotion désagréable et intense. Elle peut parfois être utile, en mobilisant les efforts et les énergies. L'exemple type est le stress développé avant de passer un examen qui incite l'étudiant à réviser davantage.

Différents types de stress

♦ **Le stress lié à une crise psychologique** ne dure pas plus de trois mois. Ses principaux symptômes sont : tristesse, insomnie, perte d'appétit ou boulimie, difficulté à penser de façon rationnelle, tendance à vouloir se retirer de la vie sociale. Cet état de stress s'observe en particulier chez des patients pour qui certaines étapes de la vie sont difficiles à franchir (adolescence, ménopause), à la suite d'un bouleversement émotif ou psychologique



© Fotolia.com/Kornikova

Le stress correspond le plus souvent à une réaction nerveuse ou psychologique à une émotion désagréable et intense.

(perte d'emploi, différends conjugaux, deuil, facteurs sociaux ou familiaux...).

♦ **Le stress secondaire à un trouble d'adaptation** est caractérisé par une modification des émotions, un syndrome dépressif, des troubles du comportement, une irritabilité au travail ou en famille.

Cet état peut persister plus de trois mois si le facteur favorisant est continuellement présent. Au-delà de six mois, ce stress chronique peut être assimilé à une dépression majeure si les symptômes sont suffisamment marqués.

Parmi les principales causes sont retrouvées les difficultés relationnelles

Adresse e-mail :
nicolas.clere@univ-angers.fr
(N. Clere).

Méfiance vis-à-vis des effets secondaires

Il est important d'éviter les produits contenant des substances dont les effets secondaires ne sont pas anodins. Les médicaments contenant de la caféine (Guronsan®) doivent être proscrits à cause des risques d'effets rebond et délétères. De la même manière, il est déconseillé d'utiliser des produits contenant de l'alcool et certains médicaments énergisants qui contiennent de l'heptaminol, en particulier en cas d'hypertension artérielle. Enfin, les boissons dites "énergisantes", à base de caféine et de taurine, sont formellement proscrites.

au travail, l'annonce d'une maladie chronique, les discriminations, etc.

♦ **Le stress post-traumatique** survient dans les jours ou les semaines qui suivent un traumatisme (viol, agression physique, accident automobile...). Il est accompagné de crises de paniques caractérisées par une anxiété intense, des palpitations et des tremblements voire une sensation d'étouffement ou d'étranglement ainsi que des nausées. Ces symptômes sont récurrents, notamment lorsque la personne se trouve dans une situation rappelant le traumatisme. Cet état de stress peut se caractériser par un syndrome dépressif avec insomnies, anorexie, troubles de la concentration et ralentissement psychomoteur.

Comment prévenir ou contrer le stress

♦ **En période de stress, il est indispensable que les patients s'accordent de vrais temps de repos et de détente** qui permettront à l'organisme de récupérer. Ainsi, il leur est conseillé de se relaxer en écoutant de la musique

douce ou de privilégier la lecture dans des endroits calmes.

Afin d'éviter d'entretenir le stress ou les angoisses, il est déconseillé de s'isoler. Il convient donc de privilégier le contact avec l'entourage proche, avec ses amis, et de parler librement des problèmes rencontrés afin de limiter la tension nerveuse.

L'élève préparant un examen doit également s'octroyer des périodes de détente et de repos indispensables pour un apprentissage et des révisions de qualité.

♦ **Afin de diminuer le niveau d'anxiété et de nervosité, il peut être conseillé de réguler sa respiration** en privilégiant une respiration lente et profonde. En effet, ces exercices, notamment l'expiration lente, permettront de régulariser le pouls, qui s'accélère sous l'effet du stress. Ils présentent un intérêt non négligeable pour faciliter l'endormissement.

Il est important de privilégier un sommeil de bonne qualité car l'insomnie entraîne des pertes de mémoire

♦ **Au cours d'une situation stressante, une tension musculaire** secondaire à une sécrétion d'adrénaline peut être observée. Afin de la

limiter, il est recommandé de se masser doucement les muscles du cou et du dos pendant quelques minutes ou de pratiquer une activité sportive telle que yoga, gymnastique douce, vélo pendant environ trente minutes chaque jour.

♦ **Une bonne hygiène de vie** permet de lutter contre les états de stress. Une simple marche à pied diminue les tensions accumulées. De même, une consommation importante d'excitants (boissons à base de caféine, guarana...) est à proscrire en période de stress intense et en particulier durant les périodes de révision.

Stress, examens et hygiène de vie

Pour lutter contre les états de stress liés aux examens, et avant d'envisager la prise de médicaments, quelques conseils adaptés peuvent être donnés aux étudiants en période de révision.

♦ **Puisque le cerveau est un gros consommateur de sucres, un régime riche en glucides lents** est indispensable en période

de révisions ou d'examens. C'est pourquoi, quelques règles diététiques doivent être rappelées : dès le petit-déjeuner, il est conseillé de



Dès le petit-déjeuner, il est conseillé de privilégier un régime riche en glucides lents.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2475592>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2475592>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)