

GRILLE DE RÉFLEXION

Apprendre à gérer mon stress

Pour apprendre à bien gérer mon stress, est-ce que...	OUI	NON
Je connais les contextes et les circonstances qui sont susceptibles d'entraîner un stress?		
J'ai conscience de la manière dont je me comporte lorsque je vis un stress (je m'agite, je suis incapable de rester en place, je deviens agressif, je ne vis pas du stress, etc.)?		
J'essaie de demeurer positif et de dédramatiser les enjeux, lors de situations stressantes?		
Je veille à faire ressortir le positif de ce que j'ai fait, après un événement stressant?		
Je me félicite après avoir affronté un événement stressant, et ce, peu importe la manière dont cela s'est déroulé?		
Je tente de limiter mon stress en période d'examens en considérant ceux-ci comme un moyen de progresser et de valider les connaissances récemment acquises?		
Je connais les éléments qui peuvent contribuer à me calmer en période de stress (respirations profondes, heures de sommeil suffisantes, périodes d'exercices physiques, etc.)?		
Je veille à bien contrôler mon agenda et à m'assurer que je réserve un temps d'étude suffisant afin de limiter le stress de dernière minute?		
J'organise bien chacune de mes sessions d'étude pour éviter de me sentir pressé ou stressé ?		

Pour bien gérer votre stress

- Apprenez à bien connaître les éléments qui vous stressent.
- Agissez sur votre corps (faites du sport, dansez, prenez de grandes respirations, relaxez-vous, etc.) comme sur vos sentiments et vos pensées (dédramatisez, faites de la visualisation positive, etc.).
- Développez vos compétences à apprendre (stratégies de lecture, d'écriture, de résolution de problèmes).

