

Gérer son stress

1. Savoir reconnaître le "bon" stress et le "mauvais" stress





Le "mauvais" stress est un stress éprouvé dans la durée, qui crée de l'anxiété et entraîne des symptômes physiques : troubles du sommeil, tensions musculaires, fatigue persistante, difficultés de concentration...





Le "bon" stress permet d'aller de l'avant et de décupler ses capacités. C'est un stress maîtrisé dans son intensité et sa durée.

2. Mettre en place des techniques pour gérer son stress



Bouger et faire du sport.



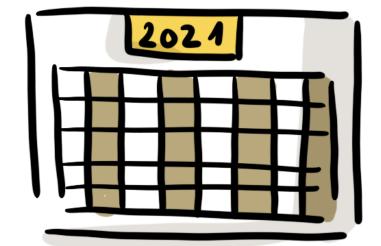


Ne pas hésiter à planifier son travail, mais aussi ses temps de pause et ses tâches de la vie quotidienne.



Ranger son appartement.







Respirer!







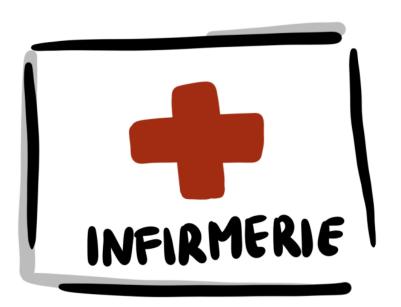
Gérer son stress

3. Ne pas rester isolé!





Ne pas hésiter à contacter ses enseignants en cas de blocage dans une discipline.





Faire appel en cas de besoin aux professionnels de santé présents au sein de l'établissement.







En parler!







Retrouvez toutes nos infographies sur tice.utt.fr!