

Chers étudiants,

En cette période particulière que nous vivons actuellement, rappelons-nous que le stress et la peur réduisent notre immunité. Le service social propose quelques astuces efficaces et rapides pour réduire le stress au quotidien.

Usez et abusez-en !

Dites des affirmations positives à haute voix et écrivez vos affirmations !

Les affirmations positives sont des phrases courtes qui, lorsqu'elles sont dites à haute voix et plusieurs fois, sont comme des autosuggestions que notre inconscient enregistre. Cela nous permet d'atteindre des objectifs, de concentrer notre attention sur ce que nous souhaitons. Quelques exemples d'affirmations positives (mais vous pouvez créer les vôtres) :

- « Aujourd'hui je suis calme et serein. »
- « Je ressens de la paix en moi suis à l'abri. »
- « Je vois mon corps fort et en bonne santé. »

Dites vos affirmations positives à haute voix et écrivez-les sur des papiers que vous pouvez mettre en évidence afin de ne pas perdre de vue vos affirmations positives et les relire et redire à haute voix régulièrement.

Attention ! le cerveau ne comprend pas la négation. N'écrivez pas « Je ne suis pas angoissé. » mais « Je suis serein. » !

Marcher pendant 10 à 20 minutes en conscience !

Même si la règle de base est « Restons chez nous ! », il est également conseillé de garder une activité et de sortir prendre l'air. Marchez tranquillement, portez votre attention sur vos sensations : sentez le vent ou le soleil sur votre visage, faites attention aux différents bruits autour de vous, à la lumière autour de vous...

Respirez en conscience !

Si vous sentez que vous êtes dans l'inconfort, agité, avec des pensées qui tournent dans votre tête, je vous propose d'arrêter ce que vous faites, de vous asseoir dans un espace calme et isolé et de fermer les yeux ou fixer un point précis au sol. Concentrez-vous ensuite sur votre respiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Faites cet exercice jusqu'à ce que vous soyez détendu et relaxé. Répétez l'exercice aussi souvent que vous en ressentez le besoin. Si durant l'exercice, des pensées recommencent à tourner dans votre tête, ramenez votre attention sur votre respiration.



Prenez une douche !

Mais pas comme vous le feriez habituellement... Prenez le temps, dès que vous êtes sous la douche, de porter votre attention sur l'eau qui coule sur vous. Visualisez vos tensions, votre stress s'écouler avec l'eau. Si c'est plus facile pour vous, donnez une couleur à votre stress. Imaginez qu'il est bleu, vert ou autre, qu'il se dilue au contact de l'eau et coule de votre nuque, de vos épaules. Soyez attentif à l'odeur de votre shampooing, à la chaleur de l'eau. Prenez soin de vous en toute conscience !

Débranchez-vous !

Prenez un moment dans la journée sans votre smartphone qui vous maintient en alerte constante (d'un sms, un mail, une info, une réponse, un appel, etc). L'hyper-connexion, même si cela permet de garder le contact avec le monde extérieur, est un facteur de stress. C'est une stimulation permanente qui génère une forme de stress voire même de dépression !

Visualisez positif !

Mettez en évidence dans votre espace visuel des choses qui vous renvoient à des moments positifs : des objets ramenés de vacances, un cadeau, des photos de proches ou d'amis prises lors d'un moment que vous avez apprécié, des photos de vos dernières vacances, etc. Chaque fois que vous sentez que votre moral est en baisse, regardez ces objets, ces photos, ces images et prenez le temps de les observer, de les détailler, respirez profondément... Ce n'est pas du temps perdu : c'est du temps pour prendre soin de vous !



« Scannez » mentalement votre corps !

Il s'agit d'une technique très facile de méditation facile à réaliser qui peut soulager le stress et vous aider à vous recentrer ([ici](#)). Cet exercice peut être réalisé rapidement ! Le but est de prendre conscience de la présence de chacun des membres de votre corps sans les juger ou vouloir les changer.

- > Si vous disposez d'un peu d'espace, allongez-vous par terre. Dans le cas contraire, vous pouvez également « scanner » mentalement votre corps en étant assis sur une chaise.
- > Fermez les yeux et efforcez-vous de vous concentrer sur les parties de votre corps qui touchent le sol (ou la chaise).
- > Détendez toutes les parties tendues de votre corps (en général, il s'agit de la mâchoire, du cou et des épaules).
- > En commençant par les orteils , « scannez » mentalement une à une toutes les parties de votre corps.
- > Imaginez que vous explorez votre corps. Vous n'êtes pas là pour l'évaluer ou le juger, mais tout simplement pour l'observer. Terminez votre exploration mentale par le crâne.

Scannez = Visualisez.

Quelques liens Youtube :

- Scan corporel guidé : <https://www.youtube.com/watch?v=jEJWCKLNIXE&t=3s>
- Musique de relaxation, bruits de la nature : https://www.youtube.com/watch?v=P-R-yfG_dNw
- Exercices de pression/massage en vidéo pour agir sur le stress rapidement : <https://www.youtube.com/watch?v=WNvE9kOcgIc>

