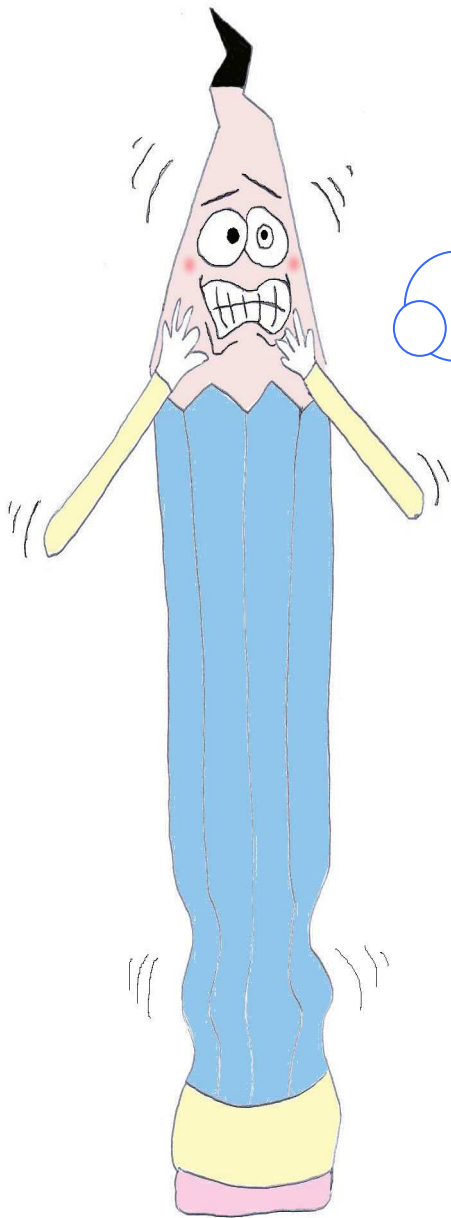


# Mon stress ...



Cours, révisions, examens ...

Difficultés financières...

Conflit avec les parents...

Ennui, solitude...

Accident d'un copain...

Entretien d'embauche...

Ma petite amie veut me quitter...

# ... je le gère!



## 1) JE M'ORGANISE

**Attention! L'année étudiante passe très vite!**

J'ai plein de choses à faire ! => je fais un planning hebdomadaire : cours, travail personnel, job, tâches ménagères... **MAIS AUSSI** repos, loisirs, détente...



## 2) JE DORS SUFFISAMMENT

**Connaissez-vous votre besoin en sommeil ? Chaque individu a le sien !**

Manque de sommeil => difficultés de concentration, d'attention et de mémorisation  
Attention ! Cannabis, alcool, café... => perturbation du sommeil



## 3) JE BOUGE UN PEU TOUS LES JOURS

**J'entretiens mes muscles, j'évite le surpoids !**

Marcher/pédaler 30 minutes par jour => effets très positifs sur la santé, dynamisme, amélioration du sommeil et de la concentration...



## 4) JE MANGE EQUILIBRE

**Je ne grignote pas !**

Produits sucrés et gras => réconfort en période de stress **MAIS AUSSI** prise de poids, mal être...



## 5) JE LIMITE LES CONSOMMATIONS A RISQUES

**Je dis non aux faux amis!**

Tabac, alcool, cannabis, médicaments... => apaisement à court terme **MAIS AUSSI** problèmes de santé à plus ou moins long terme



## 6) J'APPRENDS A RESPIRER

**Respirer est un automatisme MAIS AUSSI l'outil de gestion du stress n°1 !**

Stress => respiration superficielle => fatigue / douleurs

Exercices respiratoires => maîtrise du stress + soulagement des douleurs



## 7) JE ME RELAXE

**Sortir avec des amis, aller au ciné, lire, se promener, chanter, faire du théâtre...**

Relaxation => apaisement du mental => diminution du stress et des tensions musculaires

Vous pouvez aussi essayer d'autres pratiques : sophrologie, méditation, étirements, massages, yoga, qi gong, tai-chi-chuan... renseignez-vous auprès du Service des Sports de l'Université !



## 8) JE DEMANDE DE L'AIDE QUAND ÇA NE VA PAS

**J'ai des difficultés, je n'arrive plus à gérer... => j'en parle d'abord à mes proches !**

Si c'est difficile ou si ça ne suffit pas... => j'en parle à un professionnel de santé

**Renseignez-vous auprès du service de Médecine Préventive de l'Université !**



**Médecine Préventive**

[www.univ-savoie.fr/medecine-preventive](http://www.univ-savoie.fr/medecine-preventive)