



## Trucs et astuces pour gérer le stress au collège ?

Peur de ne pas être à la hauteur, d'échouer, doutes concernant notre avenir scolaire, parents soucieux de notre réussite ou encore environnement scolaire problématique, nous avons tous expérimenté ces **moments d'anxiété** plus ou moins prolongés. Quand bien même il faut admettre qu'à petites doses, le stress est un excellent stimulus, nous sommes forcés de constater que trop souvent le niveau de surcharge mentale est trop élevé et que mentalement nous ne réussissons pas toujours à gérer nos émotions. Si cela nous porte à avoir des difficultés de concentration, des troubles physiques comme les maux de tête, les maux de ventre ou encore les nausées, et bien il faut prendre conscience du problème et demander de l'aide pour mettre en place les meilleures stratégies possibles.

La solution la meilleure cependant est encore d'anticiper ce problème. Voici quelques conseils pratiques et simples à appliquer qui pourront vous soulager au quotidien et garantir l'oxygène nécessaire pour **vivre pleinement vos journées d'ados** ! Notre premier ennemi est la confusion. Le maître-mot est par conséquent avant tout l'organisation. Et bien oui, rien que de savoir clairement ce que nous avons à faire et pour quand nous devons le faire peut nous aider à éviter la surcharge de travail et nous sentir démotivés. Il s'agit donc tout simplement de définir un emploi du temps où figureront toutes nos occupations, des devoirs aux présentations en passant par les révisions pour les contrôles et les sorties avec les amis. S'organiser et se fixer des objectifs précis à court terme est un excellent moyen de libérer son esprit et de garder ses forces pour autre chose.

Notre meilleure amie sera la simplification : faisons des fiches pour synthétiser nos cours et pouvoir les relire la veille de chaque cours. Avoir les idées claires, nous aidera à être proactif pendant la leçon et à nous sentir plus confiant. **Une bonne préparation** est le secret d'une bonne assurance et d'une crédibilité majeure. Il suffit d'une relecture de 10 minutes chaque soir pour fixer dans notre mémoire les points essentiels d'un cours.

Enfin, retrouver confiance en notre capacité à bien faire. Nous avons tous les moyens d'atteindre nos objectifs encore faut-il bien nous connaître et trouver la méthode adaptée à notre mode de fonctionnement. L'apprentissage n'est pas une chaîne de montage et chacun d'entre-nous aura son parcours propre. Il faut donc éviter de se comparer aux autres. Cette pression immotivée pourrait réduire la confiance en soi. Il est vrai que le système de notes renforce ce climat de compétition mais il s'agit de voir la note sous un autre angle et de la considérer comme un indicateur de notre capacité à **restituer des connaissances acquises**. Il deviendra alors stimulant de voir son travail récompensé lorsque nous allons fournir tous les efforts nécessaires à un bon apprentissage. Une note plus basse n'est pas à voir comme une sanction mais comme une invitation à prendre conscience des fragilités que nous devons renforcer. Sans cela, cela reviendrait à conduire vers une destination donnée les yeux bandés. Rappelons-le, savoir est moins stressant qu'ignorer, connaître nos faiblesses est moins stressant que se sentir en pleine confusion.

Organisation, régularité et clarté deviennent donc nos meilleurs alliés. Trouvons notre rythme, et pas seulement celui de notre esprit mais aussi celui de notre corps car le sport reste un atout majeur dans la recherche de l'équilibre entre bon stress et mauvais stress. Et enfin communiquons, n'ayons pas peur de confier nos incertitudes, de poser des questions et de **demander des conseils**. Notre parcours scolaire est celui d'une équipe, nous, nos profs et notre famille. Faisons appel à cette main d'œuvre motivée, restructurons nos journées et délestons notre mental. Voyageons légers et déterminés !