

# Fiche d'information sur le stress et l'anxiété :



RÉFÉRENCES

*un guide pour les étudiants-es*

## Stress et anxiété sur les campus de niveau postsecondaire

Le stress et l'anxiété chez les étudiants-es de niveau postsecondaire ont toujours été des problèmes courants sur les campus. Selon une enquête réalisée en 2019, 87 % des étudiants-es de niveau postsecondaire au Canada ont déclaré ressentir une anxiété accablante, et seulement 24 % d'entre eux et elles recevaient un traitement pour ce problème. Une enquête réalisée en 2021 a montré que les étudiants-es internationaux-ales étaient profondément affectés-es par la pandémie : 50 % des étudiants-es de 84 pays ont répondu qu'ils et elles étaient à risque de souffrir de troubles anxieux accompagnés d'isolement social, d'épuisement mental et d'attaques de panique.

### Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction à une cause externe, telle qu'une échéance serrée pour un examen ou une dispute avec un membre de la famille. Ces réactions peuvent être fortes, mais elles disparaissent souvent une fois la situation passée ou résolue. Notre système a alors la possibilité de s'autoréguler. Le stress ayant une cause externe directe, le fait de s'attaquer directement à ces causes peut contribuer à réduire notre réaction au stress.

### Qu'est-ce que l'anxiété ?



L'anxiété est une réaction courante à de nombreux facteurs de stress. Elle peut être bénéfique car elle attire notre attention sur des choses qui pourraient nous être préjudiciables. L'anxiété se caractérise par un sentiment persistant d'appréhension ou de crainte dans des situations qui ne sont pas réellement menaçantes. L'anxiété peut devenir un problème lorsqu'elle commence à perturber notre capacité à répondre efficacement aux situations quotidiennes.

## Gérer le stress et l'anxiété

Pour gérer le stress et l'anxiété, il convient de commencer par identifier les situations ou les signaux qui déclenchent des réactions de stress afin de ramener notre corps à son état de base.

### Conseils pour gérer le stress



#### ➤ Se construire un système de soutien social

L'un des facteurs de protection les plus puissants contre le stress est le fait d'avoir quelqu'un vers qui se tourner dans les moments difficiles pour faire face aux défis et aux incertitudes. Cela peut prendre un certain temps si vous devez construire vos systèmes de soutien dans un nouvel environnement, une nouvelle culture ou un nouveau pays.

### Conseils pour gérer les réactions de stress aigu



#### ➤ Répétition mentale

Visualisez-vous en train d'atteindre l'objectif que vous voulez atteindre. Il peut s'agir de vous imaginer en train de faire un exposé calmement devant une classe ou de commencer votre travail. Cela peut être utile pour recadrer votre état d'esprit et vous donner une nouvelle perspective.

## Conseils pour gérer le stress



### ➤ Favoriser la prévisibilité dans votre routine

Lorsque nous sommes stressés, c'est souvent parce que nous avons l'impression de ne pas avoir le contrôle. Lorsque survient un problème, répondez aux aspects que vous pouvez contrôler et efforcez-vous de résoudre le problème en petits morceaux plus faciles à gérer. Par exemple, si vous avez manqué des cours parce que vous étiez malade, vous vous sentirez probablement dépassé par la quantité de contenu que vous devez rattraper. Cependant, si vous répartissez les sujets et les concepts que vous devez couvrir sur une certaine période, cela vous semblera moins intimidant.

### ➤ Développer une pratique de la gratitude

La pratique de la gratitude peut vous aider à vous concentrer sur les aspects positifs et à considérer les difficultés comme moins menaçantes. Il peut être particulièrement utile d'écrire dans un journal les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant-e.

## Stress positif et résilience

Certaines personnes réagissent au stress par la résilience. La résilience est la capacité à s'adapter face à l'adversité, aux traumatismes, aux tragédies, aux menaces ou aux sources importantes de stress. Ce n'est pas quelque chose que nous possédons intrinsèquement, mais c'est quelque chose que nous pouvons cultiver et pratiquer.

## Recherche de soutien

Même si cela peut sembler effrayant au début, il peut être utile d'avoir recours à un soutien professionnel si les tâches quotidiennes vous semblent difficiles en raison du stress et de l'anxiété. Ces professionnels-les vous offriront un espace sûr pour parler de vos sentiments et vous conseilleront. Il existe plusieurs façons d'accéder à ces services :

- 1** Renseignez-vous sur les services offerts par le bureau de counseling de votre établissement d'enseignement postsecondaire ou par les services de bien-être des étudiants-es. De nombreux établissements ont même des programmes de soutien spécialement conçus pour les étudiants-es internationaux-ales !
- 2** **Allo J'écoute** est une ressource gratuite pour les étudiants-es de niveau postsecondaire. Des professionnels-les formés-es sont disponibles pour apporter leur soutien par le biais d'une ligne d'assistance téléphonique ou d'un message texte.
- 3** **Connex Ontario** fournit des informations sur les services de traitement, ainsi qu'un soutien confidentiel dans tout l'Ontario.

N'oubliez pas que l'aide que vous demandez restera confidentielle, à moins qu'il n'y ait un risque immédiat de préjudice. Si le fait de chercher du soutien par soi-même semble intimidant, il peut être utile de demander à un-e ami-e de confiance d'être présent-e lorsque vous appelez un service d'assistance téléphonique ou que vous prenez un rendez-vous. Cela peut également être difficile si vous lutez contre la stigmatisation, si vous craignez d'être stigmatisé-e ou si vous n'avez pas l'habitude de demander de l'aide en matière de santé mentale. S'informer sur la santé mentale, se montrer compatissant-e, discuter avec des personnes qui parlent ouvertement de leur propre santé mentale et défendre ses droits sont autant d'étapes qui permettent de réduire la stigmatisation.

## Conseils pour gérer les réactions de stress aigu



### ➤ Se parler de manière positive

Engagez-vous dans un dialogue interne qui vous aide à atteindre votre objectif. Lorsque les gens se parlent à eux-mêmes à la troisième ou à la deuxième personne, cela peut diminuer la détresse émotionnelle. Par exemple, si Alex est stressé par un devoir à venir, il peut diminuer son stress en se disant : « Alex, tu es capable et intelligent, et tu as terminé des devoirs similaires à temps avec les compétences que tu as. Tu vas y arriver. »

### ➤ Concentrez-vous sur votre respiration

Une respiration profonde (à partir du diaphragme) indique à votre cerveau qu'il doit se détendre, ce qui peut faire baisser votre tension artérielle et votre rythme cardiaque et aider à réguler les signes physiques du stress.

***l'eustress** est le type de stress que nous ressentons lorsque nous sommes excités. Il nous laisse confiants, motivés et enthousiastes face à la vie. Il peut améliorer les fonctions cognitives - la mémoire la capacité d'attention - et contribuer à la productivité. Cela peut nous aider à rester motivés, à atteindre nos objectifs et à nous sentir bien dans la vie.*