

# GUIDE DE L'ÉTUDIANT UNIVERSITAIRE POUR LA GESTION DU STRESS PENDANT LES MOMENTS DIFFICILES



Ce guide interactif renferme des stratégies et des ressources qui vous aideront à gérer le stress et les émotions intenses pendant la pandémie de COVID-19.

☞ Cliquez sur les icônes pour suivre les liens.

## GÉREZ VOS ÉMOTIONS INTENSES

Si vous éprouvez des sentiments intenses comme la peur, la tristesse ou la colère, essayez ces stratégies! Trouvez un endroit confortable, où il n'y aura pas trop de distractions.



### ÉCOUTEZ VOTRE CORPS!

SI VOUS N'ÊTES PAS À L'AISE, ESSAYEZ UNE AUTRE STRATÉGIE.

#### EXERCICE INTENSE

Lorsque des sentiments intenses vous envahissent, prenez quelques secondes pour bouger un peu. Des séances de 30 secondes d'exercice soutenu peuvent vous aider à apaiser ces sentiments.



Cliquez sur le chronomètre pour voir un exemple d'exercice intense.

#### RESPIRATION APAISANTE

Dans les moments stressants, vous pouvez retrouver votre calme simplement en contrôlant votre respiration. Il suffit de savoir comment faire.



Cliquez sur l'emoji pour faire un exercice de respiration.

#### RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

Les sentiments intenses peuvent se faire ressentir physiquement : tensions dans le cou, dans les épaules. Cette stratégie peut vous aider à réduire les tensions physiques.



Cliquez sur le poing pour voir une vidéo.

#### VARIATIONS DE TEMPÉRATURE

Vous pouvez gérer vos émotions en vous exposant brièvement à des températures froides ou chaudes – tenez-vous sous la pluie ou prenez un bain chaud, par exemple. Votre esprit peut agir sur votre corps, mais votre corps peut aussi avoir des effets bénéfiques sur votre esprit.



## PRENEZ SOIN DE VOUS

Vous pouvez améliorer votre bien-être et vous préparer pour les moments d'émotion intense. Nul besoin d'être en détresse pour pratiquer ces exercices; vous pouvez le faire n'importe quand.

CLIQUEZ POUR EN APPRENDRE PLUS

#### YOGA NIDRA

Ce n'est pas une séance de yoga ordinaire – elle vous aidera à vous endormir! L'enregistrement gardera votre esprit occupé et réduira les pensées dérangeantes.



Cliquez sur les icônes pour découvrir des fichiers audio qui vous aideront à vous endormir.

#### CONTACT AVEC SES SENS

Utilisez vos sens pour rester dans le moment présent. Concentrez-vous sur les sons ou les odeurs qui vous entourent, ou sur la sensation de vos vêtements sur votre corps.



Cliquez sur les emojis pour découvrir de courtes vidéos qui vous guideront.

## EXPRIMEZ VOTRE GRATITUDE

Certaines choses peuvent vous rendre triste – ne pas voir vos amis ou devoir faire la prochaine session en ligne – et c'est normal. En apprenant à exprimer votre gratitude, vous prendrez conscience de ce que vous avez sans nier que les difficultés existent.



#### TROIS CHOSES POSITIVES

Même lorsque les temps sont difficiles, il y a toujours des moments agréables, même s'ils sont petits. Cet exercice peut vous aider à voir le bon côté des choses en vous faisant prendre conscience de ce qui est positif dans votre vie.

- — Prenez 30 secondes pour penser à trois choses positives, petites ou grandes, qui se sont produites dans la journée – une discussion avec un ami ou un excellent repas – et notez-les. Essayez de faire cet exercice quelques fois par semaine.

Cliquez pour ouvrir une fiche de travail

## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES!

#### BOUGEZ

Trouvez de nouvelles façons de bouger pendant la journée.



Essayez un entraînement gratuit avec [NTC](#) ou utilisez [STRAVA](#) pour des défis de vélo ou de course avec des amis.

#### GARDEZ LE CONTACT

Trouvez des façons amusantes de rester en contact avec les autres au moyen de sites Web ou d'applications.



Utilisez [houseparty](#) pour vidéo-clavarder et jouer avec des amis, ou [netflix party](#) pour regarder des films avec d'autres personnes!

#### DONNEZ AU SUIVANT

Prenez le temps de faire quelque chose pour les autres.



Cuisinez un plat pour un ami et laissez-le sur le pas de sa porte, ou soutenez une cause ou un organisme qui vous tient à cœur.

CONTACTEZ-NOUS  
CLIQUEZ SUR LES LOGOS

