



# Gérer le stress

**Apprendre à étudier  
en sciences et  
ingénierie**

Roland Tormey  
Cécile Hardebolle

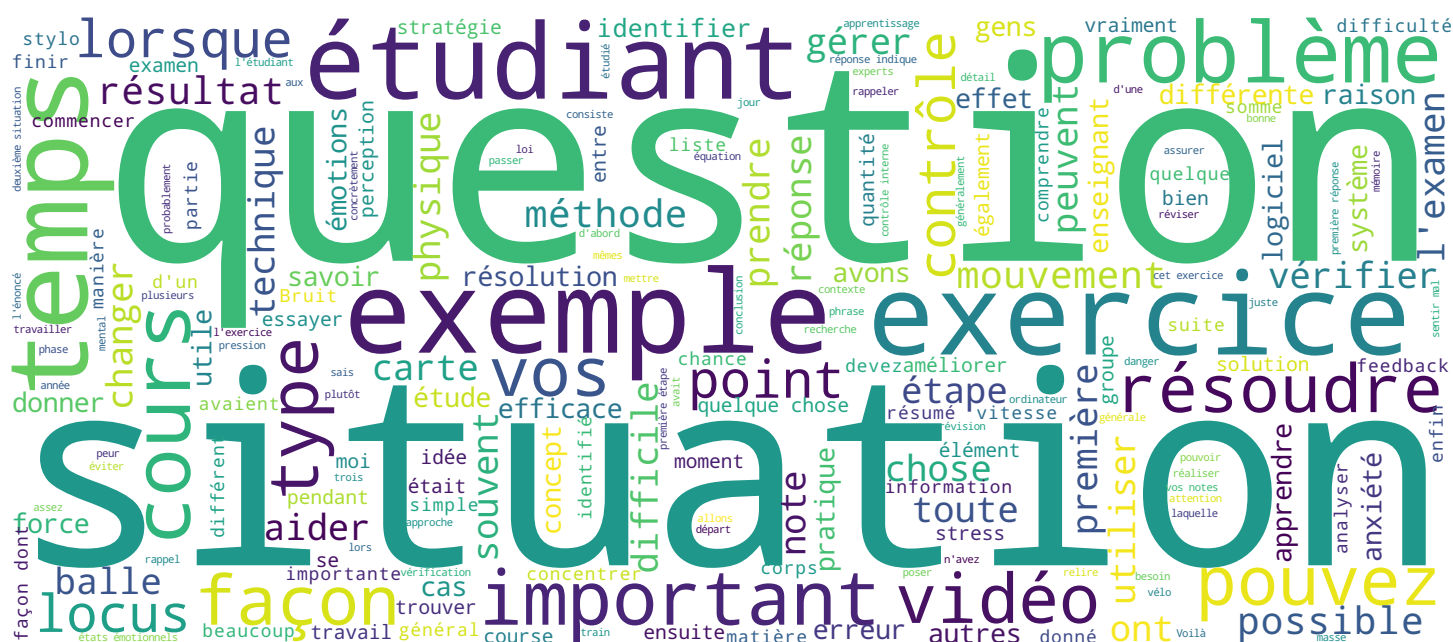
  
ÉCOLE POLYTECHNIQUE  
FÉDÉRALE DE LAUSANNE

Photo © A. Herzog

Roland Tormey  
Cécile Hardebolle



Photo © A. Herzog



**EPFL**



Certains états émotionnels comme l'anxiété, la frustration, ou la honte, nous font nous sentir mal. Il est très naturel d'essayer d'éviter de se sentir mal. Mais il est important de réaliser que les mauvaises émotions peuvent nous aider à nous adapter à notre environnement. Réfléchissez par exemple à une situation de danger. Dans ces types de situation, nous ressentons généralement de l'anxiété ou de la peur. Ces émotions ont un effet important. Nous faisons plus attention à notre environnement et aux éléments qui peuvent être source de danger. En même temps, notre corps se prépare pour la course en augmentant notre rythme cardiaque. L'anxiété et la peur sont des états émotionnels très utiles; même s'ils sont déplaisants. Dans le contexte des études universitaires, ressentir un certain degré d'anxiété peut vous aider à vous concentrer; à prendre les choses sérieusement; et à trouver l'énergie pour faire ce qu'il faut. Mais ces réponses émotionnelles ne sont pas faites pour durer. Nous ne sommes pas conçus pour fuir une menace pendant des mois et des mois; et les programmes universitaires durent des années. Donc les étudiants peuvent ressentir l'anxiété pendant de longues périodes.

Notes

Summary



0m 03s

« Les émotions sont des réponses **mentales et physiques** permettant de faire face aux défis et opportunités qu'une **personne perçoit** dans sa situation »



Photo © A. Herzog

Ceci peut avoir un effet négatif sur leur santé et sur leurs études. Il est donc important d'apprendre à gérer le stress. Non pas pour éviter totalement la pression; mais pour assurer que nous sommes sous pression au bon moment, et pour les bonnes raisons. La première étape est de mieux comprendre ce que sont les émotions. Les émotions sont des réponses mentales et physiques permettant de faire face aux défis et opportunités qu'une personne perçoit dans sa situation. Donc les émotions ne sont pas seulement une réponse. Votre état mental et votre perception de la situation, ainsi que votre état physique, sont aussi importants. Et les gens utilisent ces deux aspects des émotions pour les gérer. Dans cette vidéo, nous allons nous focaliser sur l'état mental et la perception d'une situation. Et nous parlerons de comment vous pouvez changer la réponse de votre corps dans une autre vidéo.

Notes

Summary



1m 30s



Vous essayez de finir un projet, mais le logiciel que vous devez utiliser ne démarre pas sur votre ordinateur.

Pourquoi ?

- l'enseignant vous a donné un logiciel qui fonctionne mal ?
- vous n'avez pas identifié qu'il y a souvent ce type de difficulté avec les logiciels ?



Photo © A. Herzog

Donc, comment votre perception d'une situation peut-elle avoir un effet sur votre niveau d'anxiété? Imaginez que vous soyez dans la situation suivante: Vous essayez de finir un projet; mais le logiciel que vous devez utiliser ne démarre pas sur votre ordinateur. Vous n'arrivez pas à identifier pourquoi; et vous ne pouvez pas obtenir l'assistance technique car c'est le weekend. Alors, quelles peuvent être les raisons de cette situation ? Est-ce parce que l'enseignant vous a donné un logiciel qui fonctionne mal peut-être parce qu'il (elle) n'était pas assez préparé ? ou parce que l'école n'a pas dépensé assez d'argent pour acheter un logiciel qui marche ? Est-ce parce que vous n'avez pas assez planifié votre travail et que vous n'avez pas identifié qu'il y a souvent ces types de difficultés avec des nouveaux logiciels ?

Notes

Summary



2m 41s

A man with a beard and headphones is sitting at a desk, writing in a spiral notebook. He is wearing a black t-shirt. A laptop is open in front of him, and a bottle of Sodastream water is visible on the right side of the desk. The background shows a large window with blinds.

## Pourquoi ?

- l'enseignant n'est pas bon ?
- vous n'êtes pas assez intelligent ou doué ?
- vous devrez apprendre comment résoudre ce type d'exercice ?

- Notes



## Vous n'avez pas le contrôle

Vous essayez de finir un projet, mais le logiciel que vous devez utiliser ne démarre pas sur votre ordinateur.

Pourquoi?

- **l'enseignant vous a donné un logiciel qui fonctionne mal ?**
- vous n'avez pas identifié qu'il y a souvent ce type de difficulté avec les logiciels ?

Vous avez une série d'exercices qui est très difficile et vous n'arrivez pas à les terminer

Pourquoi?

- **l'enseignant n'est pas bon?**
- **vous n'êtes pas assez intelligent ou doué ?**
- vous devrez apprendre comment résoudre ce type d'exercice ?

Dans la première situation, quelqu'un qui donne la première réponse à identifier qu'il (elle) n'a aucun contrôle sur la situation. c'est la faute de l'enseignant qui est la seule personne pouvant rectifier le problème. Dans la deuxième situation, c'est pareil. La première réponse indique que l'étudiant ne peut pas faire quelque chose pour changer la situation. La deuxième réponse indique aussi que l'étudiant n'a pas le pouvoir d'améliorer sa situation. Dans chaque cas, la dernière réponse est la seule qui a identifié que l'étudiant peut faire quelque chose pour changer la situation. Il est important de souligner qu'il est possible que toutes les réponses soient justes. Dans le deuxième exemple, il est possible que l'enseignant ait choisi un exercice trop difficile. En même temps, vous pouvez apprendre comment résoudre ces exercices difficiles. La question ici, n'est pas de savoir quelle réponse est juste. La question ici est de savoir si vous supposez habituellement que vous avez du contrôle sur les situations.

Notes

Summary



## Locus de contrôle

- Interne : c'est vous qui pouvez changer la situation
- Externe : vous ne pouvez pas changer la situation

« une corrélation significative et positive entre **locus de contrôle** et **stress académique** »



Ceci est appelé « Locus de contrôle ». Les chercheurs ont identifié une différence entre le locus de contrôle interne; c'est à dire lorsque la personne pense qu'elle peut changer la situation; et le locus de contrôle externe; c'est à dire lorsque la personne rejette la responsabilité sur d'autres personnes ou sur la chance. Il y a 20 ans, Reda Abouserie, du pays de Galles, a étudié le lien entre le locus de contrôle et le stress dans un échantillon de 675 étudiants, du niveau Bachelor. Elle a trouvé qu'il y avait une corrélation significative et positive entre le locus de contrôle et le stress académique. Les gens qui avaient un locus externe était plus stressés que les gens qui avaient un locus de contrôle interne. Ces résultats ont été confirmé par plusieurs études dans les 20 dernières années.

Notes

Summary



5m 27s



...essayez de réfléchir aux aspects  
qui sont sous votre contrôle



La façon dont vous parlez de vos difficultés peut vous donner des indices concrets sur votre locus de contrôle. Quelqu'un qui dit: « Je suis nul dans ce type de matière. » ou « Je n'ai pas de chance à l'examen » considère typiquement que la raison de sa mauvaise performance est hors de son contrôle. Si vous vous trouvez en train de dire des phrases comme cela, alors vous pouvez essayer de réfléchir aux aspects qui sont sous votre contrôle. A l'inverse, quelqu'un qui dit: « Je dois améliorer ma façon de réviser » se considère comme maître de la situation; et en général, va ressentir moins de stress. En conclusion, une façon de gérer votre stress consiste à changer votre façon de voir la situation et de vous concentrer sur les choses sur lesquelles vous pouvez agir.

Notes

Summary



6m 22s