

## Comment faire pour gérer le stress des études ?

Par **Crazy student**, le **09/03/2020** à **20:27**

Bonsoir à tous et à toutes, je me permets de vous écrire car depuis un certain temps je ressens un stress soudain qui m'était étranger jusqu'à présent. En général je ne suis pas le genre de personne à être sujet au stress, là depuis le début mon second semestre je ressens un stress qui est vraiment insupportable, le genre de truc qui vous prend aux tripes au point d'en arriver à bégayer. Je n'arrive même pas à travailler tellement je suis stressée. Ce qui est fou c'est que le moindre petit truc me met dans cet état, le simple fait d'aller en cours magistral ça m'angoisse, mes heures de TD me terrifient alors que franchement y'a pas de quoi avoir peur, nous ne sommes même pas ramassés arbitrairement, je pourrais tout aussi bien y'aller en claquette. D'où ma question, comment vous faites vous pour gérer le stress ? J'ai bien essayé de faire du sport mais je ne suis pas vraiment sportive ?. Du coup je suis ouvert à toutes propositions, je n'ai pas spécialement envi de prendre des médicaments histoire de ne pas m'y habituer.

Par **Dolph13**, le **09/03/2020** à **22:04**

Bonjour,

Tout d'abord, ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas un cas à part. Le stress des étudiants en droit n'est pas un symptôme en voie de disparition. Il est même très contagieux haha.

Mais heureusement il y a plusieurs remède à cela.

Plus sérieusement, essayez de vous poser les bonnes questions :

- Est-ce que vous aimez toujours le droit ? Si le stress provient de votre dégoût pour les études juridiques, alors quittez les bancs de la fac de droit et faites autre chose.
- Si votre stress provient de votre peur de ne pas réussir votre année, sachez que c'est nous naturel et la plupart des étudiants en droit sont dans ce cas, pour ne pas dire tous. Pour cela, le conseil que je vous donne c'est de revoir au mieux vos leçons le plus régulièrement possible, de travailler vos td à fond, de participer le plus possible en TD, que ce soit pour poser des questions ou répondre aux questions de votre chargés, ou proposer votre plan etc... et vous ne devriez pas avoir de problème.
- Si votre stress provient d'une peur de votre avenir, sachez que c'est normal et que l'on vit dans un avenir incertain. Travaillez alors pour avoir les meilleurs notes possibles et maximiser votre chance pour avoir un diplôme. N'hésitez pas non plus à consulter le SUIO, à aller aux

conférences des métiers, aux différents forums des métiers.

- Si votre stress provient d'une surcharge de travail et d'une dégradation de votre santé (mauvaise alimentation, manque de sommeil etc...), alors faites une pause. Séchez une journée de cours s'il le faut, prenez soin de vous pour vous reposer et vous serez mieux pour repartir du bon pied.

Parlez de ce stress à vos camarades et essayez d'échanger sur le sujet. Vous pourrez trouver des solutions.

Sachez aussi que même sans être un.e grand.e sportif.ve, il est important pour un étudiant de faire au moins une heure et demi de sport par semaine. Trouver vous un créneau de deux heures pour faire ne serait-ce qu'un jogging ou de la natation ou autre chose, même si c'est pour y aller mollo. Vous verrez vous vous sentirez mieux après. Sachez aussi vous trouvez d'autres loisirs, prenez du temps pour vous pour sortir avec vos amis et voir votre famille

Et oui je suis d'accord avec vous, en temps normal je ne suis pas fan des médicaments.

Tenez nous au courant pour la suite et prenez bien soin de vous.

Par **Isidore Beautrelet**, le **10/03/2020** à **11:00**

Bonjour

Je rejoins Dolph.

J'ajoute également que via le CROUS vous avez la possibilité de voir un(e) psychologue. Peut-être que ça pourra vous faire du bien.

Personnellement, à côté du sport, je m'aérais l'esprit en regardant des films et des séries mais aussi et surtout en lisant beaucoup (des textes non juridiques bien entendu, quoique j'avais la fâcheuse tendance à identifier les problèmes juridiques partout sans le vouloir. Vous seriez étonné du nombre de cas pratique que l'on pourrait faire grâce à des scènes des bronzés font du ski)

Par **Lorella**, le **10/03/2020** à **14:56**

bonjour

[quote]

J'ai bien essayé de faire du sport mais je ne suis pas vraiment sportive ?. Du coup je suis ouvert à toutes propositions, je n'ai pas spécialement envi de prendre des médicaments histoire de ne pas m'y habituer.

[/quote]

Essayez le qi gong. J'ai découvert cette gymnastique chinoise (se pratique debout) en septembre dernier et je suis ravie. Ca détend le corps et l'esprit.

Par **Crazy student**, le **10/03/2020** à **20:19**

Bonsoir, merci à tous de vos réponses! ça fait plaisir de voir qu'on est pas seule. J'ai pris une journée pour moi sans aller en cours, ça va mieux. Je pense que c'est dû à une perte d'adrénaline suite aux partiels. Étrangement ça a été plus stressant d'attendre les résultats que de passer les examens. Donc c'est vrai qu'après j'ai eu une baisse de motivation.

Par **Isidore Beautrelet**, le **11/03/2020** à **07:43**

[quote]

Étrangement ça a été plus stressant d'attendre les résultats que de passer les examens.

[/quote]

C'était pareil pour moi !