

La gestion du stress

Le stress est quasiment indissociable de la PACES, c'est pourquoi il est important d'**apprendre à le gérer**. Pour autant, le stress n'est **pas universel**, il se peut que ce dernier ne vous accompagne pas durant l'année. Néanmoins, cette situation doit être prise avec des pincettes, puisque l'état de « zéro stress » peut s'avérer être un frein. En effet, cet état peut induire, sans que vous en soyez conscients, une baisse de régime, de motivation, d'implication et de sérieux dans votre travail. Pour cela, il s'agit de **prendre en permanence du recul** sur ce que vous faites (*cf la fiche méthode*), sur votre hygiène de vie (*cf la fiche hygiène de vie*), et sur vos sentiments de manière générale. Une des clefs pour vaincre le stress et le non-stress est de **relativiser**. Attention à ne pas tomber dans le vice de tout minimiser : imaginez le pire scénario possible, et désormais analysez-le, déconstruisez-le et prenez conscience que vous ne jouez pas votre vie à tout instant (pour ceux sous l'emprise du stress), ou au contraire effrayez-vous de cette situation catastrophique afin de (re)prendre le goût du défi et de l'épreuve (pour les Bob Marley du stress). De plus, il ne faut jamais se comparer à qui que ce soit, parce que notre stress et ses manifestations sont variables entre les individus. Il est déjà nécessaire de **connaître l'origine de son stress** pour le maîtriser : rythme de travail trop intense ? la solitude qui devient pesante ? peur de ne pas réussir ? peur de (se) décevoir ? Une fois cette étape d'introspection faite et le problème bien cerné, il sera plus facile de trouver une solution. Par exemple, si le stress provient d'une peur de décevoir, il peut être important d'avoir une discussion avec les personnes potentiellement déçues afin d'être rassuré.

Il est primordial de **ne pas oublier de vivre** pendant cette année. **Se connaître soi-même** sera la clef : il faut connaître son corps, ses mécanismes de pensée, pour **savoir s'arrêter** quand nécessaire. Selon le profil de l'étudiant, il peut être intéressant d'instaurer une routine qui permet d'avoir une constance, des habitudes, de se sentir rassuré par l'absence de nouveauté ; ou bien de changer souvent pour ne pas s'ennuyer, ne pas s'épuiser moralement par la répétition et tenir dans la durée. Il peut être intéressant de **parler de ses difficultés avec une personne de confiance**, comme un tuteur, un ami, la famille, afin de se « décharger » sur cette personne, d'être réconforté et d'être libéré d'un poids. On ne le dira jamais assez, mais parlez, mettez des mots sur ce que vous ressentez. Le TAT BEM sera toujours là pour vous aider. Et gardez en tête que la PACES est un jeu, tout est question d'équilibre. Ce jeu peut être plaisant si on trouve des solutions pour le rendre agréable, et pour cela, **mettez du sens dans ce que vous faites**. Le stress vient aussi de la peur de l'inconnu, il vous faut tenter de tuer cet inconnu, en vous informant à l'avance (*cf les autres fiches*). **Ayez toujours un coup d'avance**. Tout compte fait, c'est un gros travail mental, d'introspection, de prise de recul permanente, de relaxation pour ne pas être maîtrisé par la PACES et rester le maître du jeu, afin d'apprécier cette année riche intellectuellement.

Si, malgré les précautions prises auparavant, on arrive dans une période de « **burn-out** », il faudra s'en sortir rapidement afin d'éviter de sombrer dans une spirale négative. Cette crise constitue un signal de détresse envoyé par notre corps ou notre esprit, il faut savoir la reconnaître pour la soigner. Aller voir un médecin, un psychologue peut être une solution, il n'y a pas de honte à **se faire aider par un spécialiste**. Cela peut aussi constituer une occasion de prendre quelques jours de repos (traduction : des **vacances**), qui peuvent faire peur dit comme ça, mais pourront aider à faire un déclic et à mieux avancer par la suite. Il faut aussi le voir comme une situation d'alerte à éviter : pourquoi est-elle survenue ? comment aurait-on pu l'éviter ? Se questionner et réfléchir sur les raisons qui ont provoqué le burn-out permettront d'éviter de réitérer l'expérience.

Enfin, le **stress des périodes importantes**, comme le concours, est un stress différent du stress quotidien, auquel on est moins préparé, mais dont la gestion sera la clef qui mènera vers la réussite. Une solution peut être d'**instaurer une routine** avant le concours : créer un rituel à faire le matin, aller repérer le trajet pour limiter les imprévus, faire les annales en temps réel... Ce stress peut être similaire à celui d'un concours blanc, des colles du tutorat (si on les prend au sérieux !), donc il ne faut pas les négliger pour se préparer au mieux au concours. Au contraire, certains auront besoin de sentir que le concours est un jour particulier et différent pour être dans un **mood « guerrier prêt à tout niquer »**, auquel cas la routine sera à éviter (même si se lever pour l'heure des épreuves est toujours nécessaire afin de ne pas être endormi pendant les épreuves !).

Restez fiers quoi qu'il arrive, et soyez conscients de la chance que vous avez.