

Ton retour au collège approche. Comme chaque année, tu sens tes angoisses revenir au galop ? Pas de panique, *Okapi* est là !

**Boule au ventre, insomnie,
mauvaise humeur...**

Pas de doute, voilà le stress !

Cette émotion frappe souvent face à une situation nouvelle, imprévisible et sur laquelle on n'a pas de contrôle.

Les réactions sont à la fois physiques et psychologiques. "Je rougis, je parle vite et j'oublie ce que je voulais dire. Je perds tous mes moyens", se désole Kellian. "À la rentrée, j'ai peur de me retrouver dans une classe sans mes ami(e)s. Avant les interrogos orales, j'angoisse pour ma note et j'ai peur qu'on se moque de moi. J'ai des copains qui préfèrent sécher et avoir un zéro, plutôt que d'affronter ça", ajoute Louise.

**Heureusement, le stress
n'est pas une fatalité.**

On a souvent peur de se lancer mais, une fois dans l'action, tout se passe bien: "Au foot, je suis gardien. Tout repose sur moi, c'est la pression, explique Simon. Je me sens mal au début du match mais dès que je touche la balle, tout rentre dans l'ordre!" Toi aussi, tu peux le faire! À la rentrée ou tout au long de l'année, des techniques très simples aident à éviter la panique. Mais avant de les découvrir en tournant la page, comprends déjà les réactions du corps face au stress!

Cerveau

C'est lui qui lance l'alarme. Devant une interro surprise comme face à un incendie, la réaction est la même: le corps passe en mode "survie", il se prépare à fuir. Et la mémoire se met en veilleuse. Logique: on n'a pas besoin de réciter ses tables de multiplication si la maison est en feu! Mais pas pratique quand on doit passer au tableau...

Cœur, poumons et muscles

Le cœur s'emballé, les poumons aussi. Leur rythme s'accélère pour envoyer du sang mieux oxygéné et en plus grande quantité aux muscles. C'est le "bon stress", une petite décharge d'énergie qui décuple les forces.





Cerveau

C'est un petit malin, lui! Mais tu peux le "tromper" en lui donnant de fausses informations, ce qui empêche la machine à stress de s'emballer. Plein d'astuces permettent au cerveau, et donc au corps, de se détendre.

Mains, peau

Mains moites et sueurs froides: le corps transpire pour faire descendre sa température lorsque les muscles surchauffent.

Estomac

Comme pour la mémoire, l'estomac et le système urinaire sont mis en veilleuse. Le ventre est noué et on a envie d'aller aux toilettes toutes les 5 minutes...

Reins

Les glandes surrénales délivrent l'adrénaline qui met tous les organes en tension. Si le stress s'installe sur plusieurs jours, une autre hormone est libérée: c'est le cortisol. Il plonge le corps dans un état de stress permanent: fatigue physique et nerveuse, troubles du comportement ou alimentaires, déprime... À éviter absolument!



Muscles

Sport, yoga, massages: pour libérer son esprit, il faut calmer ses muscles. Une fois détendus, la relaxation peut commencer.

Estomac

Certains aliments aident à déstresser. Lait au miel et chocolat noir: le régime antistress a tout bon!

Libère ta tête

Tes soucis, tu chasseras

Et si, au lieu d'imaginer le pire, tu essayais plutôt de penser au meilleur? La veille de la rentrée, imagine-toi en train de vivre un premier jour triomphant: tout le monde discute

Ça va aller, j'te dis!



avec toi, ton nouvel emploi du temps est super et tu as les profs les plus sympas du collège. Même si ce n'est qu'un rêve, tu t'endormiras l'esprit léger, reboosté(e) pour le lendemain. Essaie aussi de trouver des alternatives positives à ce qui te fait peur. Une classe nouvelle où tu ne connais personne? Pas grave: tu pourras toujours voir tes potes à la récré. En se creusant la tête, on peut tourner (presque) toutes les situations à son avantage!

An-ti-ci-pe!

Le stress, c'est la peur de l'inconnu, de l'incontrôlable.

Quel est le meilleur moyen pour y faire face, du coup? Se préparer à toutes les éventualités! Par exemple, pour la rentrée, profite des derniers jours de vacances pour mettre de l'ordre dans tes affaires: cahiers, classeurs... Fais des listes pour ne rien oublier! Si tu changes d'établissement, va repérer les lieux avant le jour J et renseigne-toi le plus possible: ambiance dans la cour, relations avec les profs, etc. Dernière astuce, prends un moment pour choisir ta tenue de rentrée. Se sentir bien dans ses baskets, ça ne s'improvise pas! Mieux se préparer, ça marche aussi toute l'année. Travailler régulièrement et apprendre ses leçons en avance, c'est arriver beaucoup plus relax le jour des exams. À méditer...



Je maîtrise !

Préparation

Organisation

Révisions

Confiance en toi, tu garderas



Stresser, c'est souvent manquer de confiance en soi. Ne te laisse pas enfermer dans tes peurs, c'est souvent comme ça que naissent les phobies, y compris scolaires: certains vont jusqu'à rester cloîtrés chez eux, de peur d'aller au collège. L'important, c'est de ne pas partir vaincu(e). En se forçant, on se rend vite compte que la rentrée, les devoirs, les profs... ce n'est pas si dur. Ça peut même être très cool!

Tes difficultés, tu devanceras



Les réactions physiques du stress s'enchaînent quand le cerveau repère une situation difficile. Si tu te lances en premier(ère) lors d'un exposé oral, ton cerveau n'a pas le temps d'envoyer des signaux au reste de ton corps. Donc pas de cœur qui bat plus vite ou de mains moites. C'est radical: pour éviter le stress, il faut le devancer!

Ton esprit, tu videras



La veille de la rentrée ou d'un examen, vide-toi complètement l'esprit! Le but: oublier l'épreuve qui t'attend le lendemain. Chacun choisit son activité: sport, peinture, musique, cuisine... En te concentrant sur ta tâche, tu oublieras totalement ce qui te stresse.

Des récompenses, tu t'offriras



Une astuce pour dépasser son stress: prévoir des récompenses. Pense à tout ce que tu pourras faire une fois l'épreuve redoutée terminée: regarder un film ou ta série préférée, aller à la piscine, voir des ami(e)s... Dans ces conditions, ça vaut le coup de se forcer!

Tes angoisses, tu confieras



Quand quelque chose cloche, le mieux est d'en parler avec un(e) ami(e), un frère, une sœur, ses parents, un autre adulte de confiance... Réussir à mettre des mots sur ce qu'on ressent, exprimer et partager ses peurs, c'est libérateur.

Tes yeux, tu fermeras



En cas de grosse panique, fais appel à ton imagination. Dans le bus ou devant ta feuille d'examen, ferme les yeux et pense à un endroit calme, que tu aimes bien. Respire à fond, déconnecte-toi du moment stressant. Une fois calmé(e), il ne reste plus qu'à ouvrir les yeux et à foncer.

Tes nerfs, tu calmeras



Rien ne vaut une recette de grand-mère pour bien se calmer les nerfs. Pour mieux dormir, bois une tasse de tisane au tilleul ou à la camomille. Pas très sexy mais vraiment relaxant! Autre technique: un lait chaud au miel avant de se coucher. Attention, on devient vite accro...

Tes muscles, tu détendras



Tu connais la réflexologie chinoise? Cette tradition relie chaque organe à un point sur la paume des mains, la voûte plantaire ou les oreilles. Pour éviter de te masser les pieds en classe, trace avec le bout de ton pouce des petits ronds dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur le milieu de ta paume. C'est sûr, tes tensions seront évacuées!

Ton estomac, tu soigneras



Certains aliments ont de véritables vertus calmantes. Pendant les pics de stress, on perd beaucoup de magnésium, un micronutriment que l'on peut récupérer en mangeant du chocolat noir et des graines (noix, noisettes, amandes). Il y a pire comme régime !

Du sport, tu feras



Pour se vider la tête, rien de tel qu'une petite séance de sport. En plus de libérer l'esprit, l'effort physique produit des molécules spéciales, appelées endorphines, qui provoquent une sensation de bien-être. Les muscles se détendent, le corps se relaxe et on trouve plus facilement le sommeil.

BIEN DORMIR

BIEN MANGER

BIEN SE DÉTENDRE

FAIRE DU SPORT

DÉGUSTER DU CHOCOLAT



ton corps

Je maîtrise !



La souplesse, tu atteindras



Le but du yoga est d'étirer son corps pour libérer ses tensions. Ferme la porte de ta chambre avant de commencer

les exercices: c'est un peu ridicule, mais ça marche!

Posture du lion: mets-toi debout, les bras le long du corps, les jambes serrées. Prends une grande inspiration et contracte tous tes muscles: serre les poings, monte les épaules vers les oreilles. Bloque quelques instants la position. En expirant, étire les bras vers le sol, ouvre grand la bouche et les yeux, tire la langue et lâche un "aaaaahhhh" du fond de la gorge, comme un lion qui rugit.

Torsion vertébrale: assis(e) en tailleur, monte tes bras à l'horizontale en inspirant. En expirant, tourne ton buste vers la droite jusqu'à ce que tes bras soient perpendiculaires au bassin. Pour bien t'étirer, tu peux poser une main derrière ton dos, et l'autre sur ton genou. Reste dans cette position quelques instants, respire bien, puis relève tes bras à l'horizontale pour tourner vers l'autre côté.

Refais trois ou quatre fois chaque posture et tu seras super-relax.

Ins-pire... Res-pire !

La meilleure amie de la relaxation? La respiration. L'exercice est simple, mais il y a quelques règles à respecter. Inspire par le nez en comptant jusqu'à 5, puis expire par la bouche pendant une dizaine de secondes. Le mieux: lever la langue vers le palais pour reproduire le sifflement d'un ballon qui se dégonfle. Tu peux aussi tester la "respiration abdominale". Lorsque tu inspires, pousse sur tes abdos pour gonfler le ventre. En expirant, laisse ton ventre se détendre. Pas facile à faire, mais super efficace!

Merci à Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, psychologues et co-auteurs d'*Apprendre autrement avec la pédagogie positive* (éd. Eyrolles), au Dr Cécile Surateau, nutritionniste, à Laurence Roux-Fouillet, sophrologue et auteur d'*Au secours, mon enfant est stressé* (éd. Presses de la Renaissance), à Martine Boisserie, réflexologue, et à Martine Giammarinaro, professeur de yoga en milieu scolaire.