

École Doctorale SESAM - ED 73

Sciences économiques, sociologie et anthropologie, les sciences de gestion, la géographie humaine et physique, aménagement, les sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Université de Lille
UFR3S Sciences de Santé et du Sport

THESE

Présentée en vue de l'obtention du grade de Docteur de l'Université de Lille en
Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Techniques de relaxation : Études de leurs influences sur le stress des étudiants.

Soutenue publiquement par

M. Dan Paterne GONDO

Le 26/06/2024

Présentée devant le Jury composé de :

Mme. Lucie FORTE	Maîtresse de conférences, Université de Toulouse	Examinatrice
Mme. Hélène JONCHERAY	Maîtresse de conférences, HDR, INSEP	Examinatrice
M. Cédric FRETIGNE	Professeur, Université de Créteil	Rapporteur
M. Jacques MIKULOVIC	Professeur, Université de Bordeaux	Rapporteur
M. Alessandro PORROVECCHIO	Maître de conférences, HDR, ULCO	Examineur
M. Philippe TERRAL	Professeur, Université de Toulouse	Examineur
M. Denis BERNARDEAU-MOREAU	Professeur, Université de Lille	Co-directeur
M. Philippe CAMPILLO	Maître de conférences, HDR, Université de Lille	Co-directeur

“La science éveille l’esprit.
L’inscience réveille le mépris. Et le peuple paye le prix.”
Nabil Alami (2017)

Techniques de relaxation : Études de leur influence sur le bien-être des étudiants.

.....

Relaxation techniques: Studies of their influences on student's well-being.

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer ma reconnaissance à toutes les personnes qui ont contribué par leurs critiques, conseils et soutiens à la réussite de ce travail doctoral.

A mes parents : Monsieur GONDO Benoit, Madame DAN GOUAMBA Simone et mes frères et sœurs j'adresse mes remerciements pour leur soutien.

A mes directeurs de thèses : Monsieur Philippe CAMPILLO et Monsieur Denis BERNARDEAU-MOREAU, j'adresse ma reconnaissance et mes sincères remerciements. Je tiens à les remercier de m'avoir fait confiance, de m'avoir encadré, orienté, aidé et conseillé. Sans eux, rien n'aurait pu être possible.

Je remercie aussi chacun des membres du jury pour avoir accepté d'être présents pour évaluer mon travail.

J'adresse également mes remerciements à l'unité de recherche pluridisciplinaire Sport, Santé, Société (URePSSS - EA 7369) de l'université de Lille et à toute l'équipe de ses enseignants-chercheurs.

Je tiens enfin à témoigner ma plus profonde gratitude envers les personnes suivantes, pour leurs différents apports dans ce travail :

Madame Alexandra GUEMRA pour m'avoir ouvert les portes de la bibliothèque de la faculté du sport et de l'éducation physique tout en m'accordant sa confiance.

Monsieur Yancy DUFOUR, pour ses précieux conseils, orientations et encouragements qui ont été d'un grand soutien dans l'élaboration de mes recherches.

Mes remerciements s'adressent aussi à toute ma famille, mes proches et mes amis pour leurs soutiens et leurs encouragements et pour avoir été présents durant toutes ces années de réflexion, de recherche et d'investissement.

RÉSUMÉ ET MOTS CLEFS

RÉSUMÉ

À l'ère moderne, les étudiants font face à des pressions académiques, sociales et personnelles qui peuvent souvent être accablantes. Le stress est devenu un compagnon constant dans leur parcours éducatif, influençant non seulement leur bien-être mental, mais aussi leurs performances académiques et leur qualité de vie globale. Face à cette réalité croissante, de nombreuses recherches et études ont mis en évidence l'efficacité de diverses techniques de relaxation comme moyen d'atténuer les effets nocifs du stress. Que ce soit par le biais de méthodes traditionnelles telles que la méditation et le yoga, ou par des approches plus contemporaines comme la pleine conscience et la respiration profonde, la pratique de la relaxation offre aux étudiants un outil précieux pour gérer leurs tensions, améliorer leur concentration et favoriser un état d'esprit plus serein. Ce travail s'est donné pour objectif d'explorer les complexités du stress chez les étudiants, les mécanismes par lesquels la relaxation agit comme une stratégie d'autogestion efficace, et l'importance croissante de ces pratiques dans le contexte éducatif moderne. L'analyse des résultats montre que les examens restent la principale source de stress pour l'ensemble des étudiants. Les résultats mettent également en évidence une corrélation positive entre une pratique régulière de la relaxation et une diminution significative et durable du niveau de stress. Face au stress, les étudiants utilisent diverses stratégies pour le gérer et le réduire le plus possible. La plupart des étudiants font du sport mais aussi de la relaxation. Les résultats révèlent également qu'il existe une différence entre les praticiens de la relaxation et les non-pratiquants dans le niveau de stress perçu. La dernière partie de notre étude montre enfin que la relaxation a des effets bénéfiques, surtout à court et moyen terme. Au bout de quelques mois, une auto-gestion de la méditation par l'incorporation des techniques est indispensable pour maintenir les effets positifs sur le long terme.

Mots-clefs : Stress - Étudiant – Gestion du temps - Relaxation - Bien-être - Incorporation

ABSTRACT

In the modern age, students face academic, social and personal pressures that can often be overwhelming. Stress has become a constant companion on their educational journey, influencing not only their mental well-being, but also their academic performance and overall quality of life. Faced with this growing reality, numerous research studies have highlighted the effectiveness of various relaxation techniques as a means of mitigating the harmful effects of stress. Whether through traditional methods such as meditation and yoga, or more contemporary approaches such as mindfulness and deep breathing, the practice of relaxation offers students a valuable tool for managing tension, improving concentration and promoting a calmer state of mind. The aim of this study was to explore the complexities of stress in students, the mechanisms by which relaxation acts as an effective self-management strategy, and the growing importance of these practices in the modern educational context. Analysis of the results also shows that exams remain the main source of stress for all students. The results show a positive correlation between regular practice of relaxation and a reduction in stress levels. The results also show that there is a difference between relaxation practitioners and non-practitioners in the three groups of perceived stress levels (SF, SM and SPE). The final part of our study shows that although relaxation showed beneficial effects, especially in the short and medium term, a significant proportion of students did not maintain the practice over the long term.

Key words: Stress - Student - Time management - Relaxation - Well-being – Incorporation

TABLE DES MATIERES

Contents

INTRODUCTION GÉNÉRALE	7
1. Le stress, un fléau mondial.....	8
2. Le stress, un concept flou.....	9
3. L'impact de la relaxation pour lutter contre le stress : Exploration de quelques champs sociaux.....	14
4. Le choix du sujet, explication et justification	23
5. Intérêts de la recherche dans un champ peu exploité et problématique.....	25
6. Les hypothèses de recherche comme fil conducteur de la démarche heuristique	25
7. Explication du cadre méthodologique : Enquête qualitative, quantitative et immersive	27
8. Organisation générale de la thèse.....	32
 PARTIE I : REVUE DE LITTÉRATURE ET ETAT DES CONNAISSANCES	35
 CHAPITRE 1 : LA RELAXATION, ELEMENTS DE REFLEXION ET DE DEFINITION	37
CHAPITRE 2 : LES SÉANCES DE RELAXATION : DÉROULEMENT, TECHNIQUES	44
CHAPITRE 3 : LE YOGA ET LE BIEN-ÊTRE	51
CHAPITRE 4 : LES BUTS ET LES ENJEUX DE LA RELAXATION DANS L'ÉDUCATION : BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE UNIVERSITAIRE	56
CHAPITRE 5 : LA NOTION DU BIEN ÊTRE DANS LE SECTEUR DE L'ÉDUCATION	60
CHAPITRE 6 : LE STRESS DES ÉTUDIANTS	65
CHAPITRE 7 : BIENFAITS, CONTRE-INDICATIONS DE LA RELAXATION ET LES OBSTACLES À SON ENSEIGNEMENT.....	79
 PARTIE II : CADRE METHODOLOGIQUE ET RESTITUTION DES RESULTATS DE NOS ENQUETES QUALITATIVES, QUANTITATIVES ET IMMERSIVES	83
 CHAPITRE 1 : FACTEURS DE STRESS, SYMPTOMES, ET CONSEQUENCES DU STRESS CHEZ LES ETUDIANTS DES HAUTS-DE-FRANCE.....	84
CHAPITRE 2 : L'UTILISATION DES TECHNIQUES DE RELAXATION FACE AU STRESS CHEZ LES ETUDIANTS SPORTIFS.....	97

CHAPITRE 3 : LES EFFETS DE LA RELAXATION : IMPACTS DANS LA DUREE PAR UNE APPROCHE IMMERSIVE	114

PARTIE III : DURABILITÉ ET AUTOGESTION DU STRESS PAR LA RELAXATION.....	144

CHAPITRE 1 : LES EFFETS DES SEANCES DE RELAXATION SUR LE STRESS LONG TERME (SEMAINES ET MOIS).....	145

CHAPITRE 2. MESURE DE LA CAPACITE D'AUTOGESTION DE LA RELAXATION SUR LE STRESS.....	153

CONCLUSION GENERALE	157

SYNTHESE DES RESULTATS ET REPONSES AUX HYPOTHESES.....	157

BIBLIOGRAPHIE GENERALE.....	170

ANNEXES.....	207

TABLE DES MATIERES	331

INTRODUCTION GÉNÉRALE

1. Le stress, un fléau mondial

Soixante-neuf pour cent des êtres humains devraient vivre dans les zones urbaines d'ici 2050 (Dye, 2008). Bien que les citadins soient plus riches et aient amélioré l'assainissement, la nutrition, les soins de santé, etc., la vie urbaine reste associée à des problèmes de santé mentale tels que la dépression, les troubles de l'humeur et de l'anxiété (Peen, 2010), de la schizophrénie (Krabbendam et *al.*, 2005). De plus, les individus de la société moderne ont connu des changements rapides. Les mégapoles de plus de dix millions d'habitants se sont multipliées (Pedersen, 2001) et ont fortement accru l'exposition des populations à des éléments artificiels et polluants tels que des aliments, des bruits de tout genre, des odeurs. L'environnement hautement urbanisé a conduit à un accroissement considérable du niveau de stress en détériorant fortement le bien-être humain dans de nombreux domaines : l'enseignement (Régis, 2008), l'entreprise (Smith et *al.*, 2018), les associations (Ferreira-Vorkapic et *al.*, 2018), la santé (Kabir et *al.*, 2018 ; Ogba et *al.*, 2019 ; Wang et *al.*, 2019 ; Elsenbruch et *al.*, 2019), les métiers de l'urgence ou encore de la sécurité (Telles et *al.*, 2018).

Les facteurs de stress influencent de manière prépondérante l'humeur, le sentiment de bien-être, le comportement et la santé. Les réactions au stress aigu chez les personnes jeunes et en bonne santé peuvent paraître adaptatives et ne posent généralement pas de problème majeur pour la santé. Cependant, si la menace demeure constante, en particulier chez les personnes âgées ou en mauvaise santé, les effets sur le long terme des facteurs de stress peuvent nuire à la santé. La relation entre les facteurs de stress psychosociaux et la maladie reste affectée par la nature de l'environnement, le nombre et la persistance des éléments de stress ainsi que par la vulnérabilité biologique de l'individu (c'est-à-dire la génétique et les facteurs constitutionnels), les ressources psychosociales et les modes d'adaptation acquis. Les interventions psychosociales s'avèrent utiles pour traiter les troubles liés au stress et peuvent influencer l'évolution des maladies chroniques (Schneiderman et *al.*, 2005).

Sur le plan physiologique, il est démontré (Ogba et *al.*, 2019) que la vie urbaine affecte le cortex cingulaire antérieur, qui représente une région déterminante intervenant dans la régulation de l'activité de l'amygdale. Cette structure cérébrale gère de manière essentielle les émotions telles que les réactions de peur et d'anxiété, de sorte que la vie en ville et les

relations sociales peuvent entraîner un impact négatif (Pezawaz et *al.*, 2005) lorsque le stress augmente l'activité de l'amygdale (Diorio et *al.*, 1993). Pour parer au phénomène du stress qui occasionne de graves pathologies, parfois irrémédiables, des équipes de chercheurs tentent de trouver des solutions pour faciliter la vie quotidienne de la population mondiale, notamment des travailleurs confrontés journallement aux pressions (face à la gestion de la crise COVID, l'exemple des infirmières, des sages-femmes, des métiers de l'urgence en général est symptomatique) mais aussi les étudiants en quête de reconnaissance sociale par la réussite de leur étude.

La situation pandémique a suscité de nouveaux travaux dans plusieurs secteurs tels que l'éducation, la santé, l'entreprise... Dans l'éducation notamment, on met en avant le concept de la « continuité pédagogique » mise en place par la circulaire du 13 mars 2020. Ces différents changements induisent une transformation des comportements habituels provoquant ainsi l'augmentation du stress perçu des populations (Kammerer, 2020). Pour affronter cet environnement particulièrement anxiogène, des études montrent qu'il existe des solutions simples et peu coûteuses, entre autres des techniques de relaxation (yoga, méditation, mindfulness, pleine conscience, ...) qui peuvent diminuer significativement l'activité du cortex préfrontal en augmentant l'activité nerveuse parasympathique et les conditions émotionnelles favorisant ainsi le bien-être (Park et *al.*, 2016). Des études anciennes (Kaplan, 1995 ; Ulrich, 1991 ; Wilson, 1984) révélaient déjà les avantages de la relaxation sur des facteurs physiologiques tels que le système endocrinien, agissant sur le cerveau et l'activité immunitaire.

2. Le stress, un concept flou

Lazarus et Folkman définissent le stress comme « la relation particulière entre la personne et l'environnement, évaluée par la personne comme dépassant ou excédant ses ressources et mettant en danger son bien-être » (1984, p.19). La définition usuellement employée, notamment par l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, situe le stress dans un rapport de « déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face » (2002). Comme l'expliquent Strenna et *al.*, « le stress ne réside ni dans l'évènement, ni

dans l'individu, mais dans la transaction individu-environnement » (2009, p.4). **Le stress n'est donc pas mauvais en soi ni pathologique, explique Légeron (2008) dès lors qu'il constitue une réaction nécessaire et adaptative de l'organisme face aux menaces et contraintes exercées par l'environnement. C'est l'évaluation d'une menace sans possibilités d'y faire face avec suffisamment de ressources qui s'avère être nocif pour l'individu (Légeron, 2008, p.811). Le stress, rappelle Stora, est « d'abord une force qui produit une tension entraînant une déformation » (2019, p.12). Le problème, ajoute l'auteur, naît quand cette déformation s'inscrit dans la durée. De ponctuel, le stress devient permanent.**

Le stress, dont la connotation est bien souvent négative (Karatsoreos et McEwen, 2011), est donc considéré comme une réaction physiologique d'un organisme où divers mécanismes de défense entrent en jeu pour faire face à une situation perçue comme menaçante (Pozos-Radillo et *al.*, 2014). Il demeure également connu pour entraîner de nouvelles perturbations émotionnelles et des idées suicidaires (Castaldelli-Maia et *al.*, 2012). Le stress provoque non seulement des réactions physiologiques, mais aussi des sentiments subjectifs, y compris une augmentation de l'anxiété, un état d'humeur négative et une nervosité perçue du stress (Allen et *al.*, 2014 ; Miers et *al.*, 2009 ; Woodman et *al.*, 2009). La recherche montre que le stress déclenche une réponse psychologique, y compris le stress auto-perçu, l'anxiété et d'autres états émotionnels négatifs, comme la colère, l'embarras, l'irritabilité, la frustration, l'hostilité ou même la dépression (Campbell et *al.*, 2012). Le stress, non traité efficacement, peut provoquer de l'anxiété (Greenhow et *al.*, 2009 ; Kang et *al.*, 2009). L'anxiété reste un sentiment ambigu qui s'aggrave lorsqu'une personne subit un stress non résolu et prolongé (Lazarus et *al.*, 1984). Robotham et *al.*, (2006) concluent que le stress peut avoir un impact dévastateur sur le bien-être des élèves, provoquant des maladies physiques et mentales, y compris l'anxiété, la dépression et même le suicide.

Le concept de stress fait l'objet de débats scientifiques depuis sa première utilisation en recherche physiologique et biomédicale par Selye (1950). Le stress est d'abord défini comme la réponse non spécifique du corps à tout stimulus nocif. Plus tard, le concept prend une forme plus affinée en faisant une distinction entre « stresser » et « réponse au stress ». Un stress se révèle comme un stimulus qui menace l'homéostasie (Chrousos et *al.*, 2009 ; Selye, 1950).

En outre, la définition du stress introduit par Selye (1950), se résume en ces deux thèmes « détresse » et « eustress » pour distinguer respectivement les conséquences inadaptées et adaptatives de la réponse au stress. Alors que la détresse est associée à des sentiments de malaise et d'incapacité à faire face aux exigences ou aux défis, l'eustress est une forme de stress qui peut être perçue comme stimulante et motivante, contribuant à la croissance et au développement personnels. Plusieurs auteurs soulignent à la fois les aspects adaptatifs et inadaptés de la réponse au stress (Dallman et *al.*, 2007 ; de Kloet et *al.*, 2005). Néanmoins, il existe ce qui peut être défini plus largement comme le « stress toxique ». Ce stress est si extrême ou imprévisible que le système ne peut plus répondre de manière adéquate (Karatsoreos et *al.*, 2011).

Koolhaasa et *al.* (2011) estiment que le stress demeure une perception cognitive incontrôlable et/ou imprévisible qui s'exprime dans une réponse physiologique et comportementale. Ces auteurs proposent également que l'utilisation des thèmes « stress » et « stressor » se limite à l'absence de réponse anticipative et à une perte de contrôle se traduisant par un retard de récupération de la réponse et une présentation d'un profil neuroendocrinien typique. Lorsqu'on parle de ces deux thèmes dans ce contexte, cela signifie que nous nous référons à des situations ou des événements spécifiques qui provoquent une certaine réponse physiologique et psychologique. Cela signifie que le stress se produit lorsqu'on ne peut pas anticiper ou prévoir correctement une situation ou un événement. L'incertitude ou le manque de contrôle sur un événement peut déclencher une réaction de stress. La perte de contrôle est donc un facteur clé qui contribue à l'expérience du stress. Après l'exposition à un événement stressant, il y a un délai ou un « retard » avant que le corps et l'esprit ne reviennent à un état de calme ou d'équilibre. Cela indique que le stress peut avoir un impact prolongé même après que l'événement stressant initial ait cessé. Le stress provoque des réponses spécifiques dans le système nerveux et endocrinien du corps. Cela peut inclure des modifications dans la libération d'hormones telles que le cortisol (l'hormone du stress) et d'autres neurotransmetteurs. Lorsque le corps est confronté à un stressor, il active certains systèmes biologiques pour préparer le corps à la « lutte ou la fuite » ; ce qui est souvent appelé réponse au stress (Koolhaasa et *al.*, 2011). De plus, la durée du stress doit être appréhendée en distinguant la plage de régulation et la capacité d'adaptation. En effet, un facteur de stress

demeure un stimulus ou une condition environnementale dans laquelle les demandes de réponse dépassent la capacité d'adaptation de l'organisme. Cependant, la plupart des résultats de la recherche sur le stress ont été interprétés en matière de capacité d'adaptation, c'est-à-dire de vulnérabilité aux maladies, tandis que l'environnement prénatal / néonatal détermine la plage de réglementation (Champagne et *al.*, 2009 ; Kaiser et *al.*, 2005 ; Koolhaasa et *al.*, 2011).

Bien que le stress soit difficile à mesurer et à matérialiser dans la mesure où il croise une dimension à la fois objective (il naît de la pression exercée par l'environnement professionnel, familial et/ou social) et subjective (il dépend de la façon dont il est ressenti et conscientisé par chaque individu), il existe de nombreux outils d'évaluation. Parmi ceux-ci, on peut citer le questionnaire d'évaluation des facteurs psychosociaux au travail de Karasek (1979), actualisé par la suite (Karasek et *al.*, 1990) qui expose deux dimensions, psychologique pour ce qui est de la charge et de la pression au travail et décisionnelle dans la latitude dont dispose l'individu dans sa prise de décision et sa manière d'accomplir ses tâches professionnelles. Pour les auteurs, une échelle haute dans la première dimension (forte contrainte) et une échelle basse dans la seconde (faible latitude décisionnelle) constituent une situation à risques pour la santé. À ce modèle a été ajoutée par la suite une troisième dimension portant sur le soutien social au travail, dont l'absence ou l'insuffisance est un facteur aggravant. L'échelle de mesure dite Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen et *al.*, (1983) est probablement l'outil de mesure le plus utilisé aujourd'hui. C'est aussi celui que nous mobilisons dans notre thèse. Cet outil permet de situer les répondants dans des groupes selon le score PSS obtenu. Le groupe dont le score PSS est supérieur à 27 comprend les individus les plus stressés qui perçoivent la vie comme une menace permanente. Le groupe dont le score PSS est situé entre 21 et 26 concerne les individus ayant un niveau de stress perçu modéré et qui sont généralement capables de faire face à leur stress. Enfin, le troisième groupe dont le score PSS est inférieur à 21 catégorise les individus qui s'adaptent facilement aux situations auxquelles ils sont confrontés et dont le stress perçu est très faible. Le modèle de Siegrist (1986) mesure le stress généré par le déséquilibre ressenti par l'individu entre les efforts qu'il consent à fournir dans son travail et les récompenses qu'elle en reçoit en retour. Le stress devient maximal dès lors que les efforts sont importants et coûteux et les récompenses (gains monétaires, estime et

valorisation) très faibles. La Mesure d'état personnel du stress (Msp) de Lemyre et *al.*, (1988) est construite autour d'une série d'items (il existe des versions courtes et des versions longues) organisés dans trois sphères cognitivo-affective, somatique et comportementale conduisant à une notation globale standardisée. L'Inventory of College Students' Recent Life Experiences (I.C.S.R.L.E) de Kohn, Lafrenière et *al.*, (1990) adapté en français par Lassarre et Paty (2003), comporte une cinquantaine d'items, sélectionnés en fonction de leur corrélation avec une échelle de stress perçu. Chaque répondant doit cocher de 1 à 4 selon qu'il a vécu ou pas une situation stressante, le niveau 2 relevant déjà d'un problème perturbateur. Citons d'autres outils de mesure tels que les échelles Tension Effort Stress Inventory (T.E.S.I) de Svebak (1993). L'Échelle Toulousaine de Stress (ETS) de Tap et *al.*, (1995) identifie quatre dimensions de Stress : le stress physique, le stress temporel, le stress socio-affectif et le stress émotionnel. Le test Elaboration and validation of a tool to measure psychological well-being (EMMBEP) de Massé et *al.*, (1998) a la particularité de s'adosser, non pas sur une définition théorique du stress, mais sur les construits qui structurent la représentation populaire du bien-être. Le General Health Questionnaire (GHQ) de Goldberg (1978) est un questionnaire auto-administré constitué de questions (dont le nombre varie selon la version) conçues pour identifier si l'état mental actuel d'un individu diffère de son état habituel. Une note égale ou supérieure à cinq indique la détresse psychologique du répondant. Enfin, l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (RSE pour Rosenberg's Self-Esteem Scale) comporte une série de questions et des réponses entre 1 (tout à fait en désaccord) à 4 (tout à fait d'accord) et dont le score obtenu situe le degré d'estime de soi.

A l'issue de cette rapide présentation, qu'en est-il aujourd'hui ? Que disent les recherches sur les avantages des techniques de la relaxation pour aborder le stress dans notre monde contemporain ? Pour avancer sur ce thème et préciser notre sujet, il semble nécessaire de réaliser un état de la littérature et de voir dans quelle mesure les enquêtes conduites ces vingt dernières années sont susceptibles d'éclairer les impacts de la relaxation. Pour cela, les investigations demeurent orientées vers quelques secteurs sociaux particulièrement exposés, semble-t-il, à des contraintes psychologiques génératrices de stress.

3. L'impact de la relaxation pour lutter contre le stress : Exploration de quelques champs sociaux

Dans un premier temps, pour restreindre le champ de l'étude mais aussi pour marquer l'originalité et l'aspect distinctif de cette recherche, faire un premier état de la littérature internationale sur le stress s'avère important.

Le catalogue du système universitaire de documentation (SUDOC comprend plus de 13 millions de notices bibliographiques qui décrivent tous les types de documents (livres, thèses, revues, ressources électroniques, documents audiovisuels, microformes, cartes, partitions, manuscrits hors Calames et livres anciens) a servi de support pour relater les travaux de thèse réalisés de 2010 à 2021 sur la thématique de la relaxation, du stress, de la santé et des secteurs sociaux (notamment l'éducation, la santé, l'entreprise et les métiers de l'urgence et de la sécurité).

L'analyse de ce corpus a permis de mettre en évidence les impacts de la relaxation dans plusieurs secteurs sociaux : la recherche dans ce catalogue collectif français concernant uniquement les thèses (avec les mots-clés : relaxation – stress et yoga – stress) a permis d'identifier respectivement 108 références. Après un tri minutieux, seulement neuf thèses s'inscrivent dans le domaine des sciences sociales. Parmi ces neuf thèses, on trouve une thèse dans le secteur de l'éducation, deux en entreprise, cinq dans le secteur de la santé et la dernière dans le secteur des métiers de l'urgence et de la sécurité.

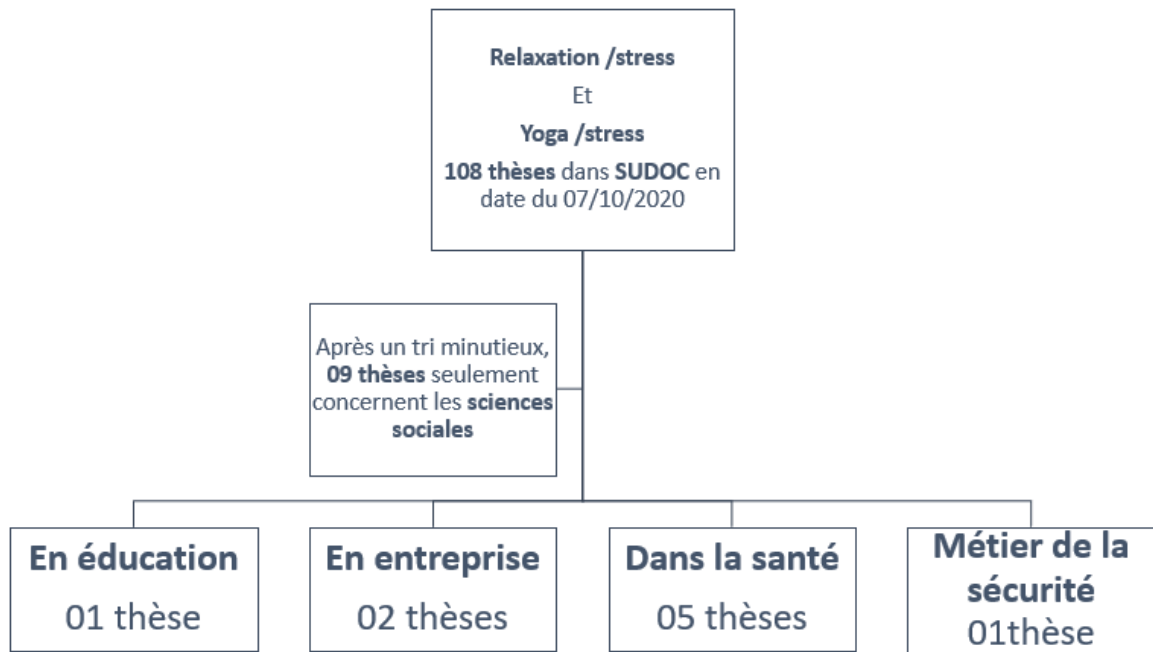


Figure 1. Nombre de thèses sur la relaxation selon différents secteurs sociaux en la date du 07/10/2020

Courbe de comparaison du nombres de thèses en fonction de secteurs sociaux

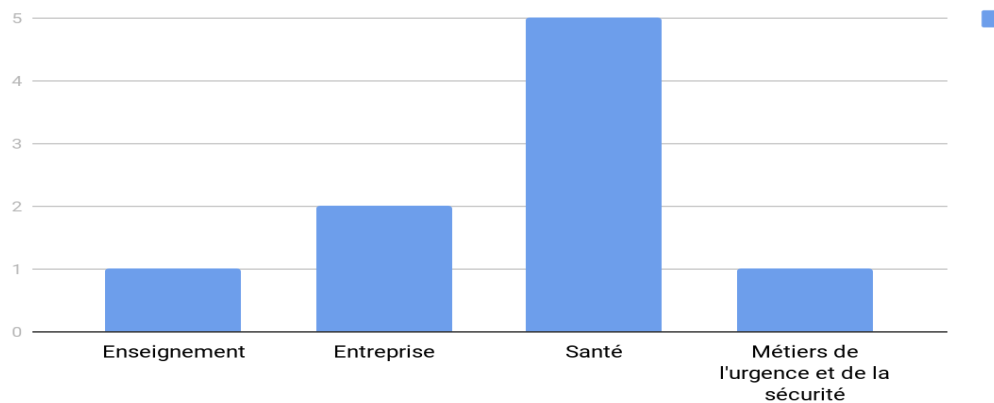


Figure 2. Histogramme de comparaison du nombre de thèses sur la relaxation par rapport aux secteurs sociaux en la date du 07/10/2020

Le tableau 1 ci-dessous précise les secteurs sociaux, les auteurs, les thèmes, années et lieux de soutenance des travaux de thèse. Un rapide résumé est également fourni permettant de rendre compte des principaux résultats soulignés.

Secteurs	Auteurs	Thèmes	Année	Organisme de soutenance	Résumé
Santé	Petit, Chloé	Les bienfaits de la méditation dans la gestion du stress et son impact sur la santé	2017	Université de Lille	La méditation, dépassant ses origines bouddhistes, gagne en popularité et en reconnaissance thérapeutique grâce à ses impacts physiologiques diversifiés, tels que la neuroplasticité et la régulation du système nerveux autonome. Cette pratique se révèle prometteuse pour améliorer diverses pathologies courantes, soulignant le besoin d'une reconnaissance et d'une adoption plus larges dans le système de soins actuel.
Santé	Martin, Marjolaine	La pratique du yoga dans la dépression et l'anxiété : quel en est l'intérêt ?	2017	Université Clermont Auvergne	Face à l'augmentation des troubles psychologiques tels que la dépression et l'anxiété, la pratique du yoga émerge comme une alternative complémentaire aux traitements médicamenteux. En combinant le travail corporel, mental et respiratoire, le yoga offre une méthode efficace pour se recentrer et gérer le quotidien, suggérant son potentiel comme outil précieux pour les pharmaciens dans la gestion des syndromes anxiodépressifs.
Santé	Sasima, Pakulanon	Evaluation of two mind and body methods' effects on stress reactivity, alexithymia, and their consequences	2020	École doctorale Sciences du sport, de la motricité et du mouvement humain	Cette thèse évalue les effets de la méditation de pleine conscience et du yoga sur la régulation émotionnelle et le stress chez 40 participants en bonne santé, répartis en trois groupes. Les résultats indiquent que la méditation améliore la concentration, tandis que le yoga favorise des changements significatifs dans la variabilité de la fréquence cardiaque. Bien que l'alexithymie n'ait pas montré d'amélioration marquée, la méditation semble

influences sur le bien-être des étudiants.

					être la méthode la plus efficace pour cette condition, malgré certaines limitations de l'étude.
Métier de la sécurité	Obry, Romain	Programme de gestion du stress chez les pompiers : un essai contrôlé randomisé	2014	Université Paris-Est Créteil Val de Marne. Faculté de santé.	Cette étude évalue deux programmes de gestion du stress, basés sur des techniques cognitives et émotionnelles, auprès de 180 jeunes pompiers. Les résultats montrent que les programmes réduisent le stress perçu et l'humeur négative à court et à long terme, bien que l'anxiété influence la réponse aux interventions, soulignant l'importance de la gestion du stress dans des contextes professionnels exigeants comme celui des militaires.
Santé	Fontaine, Marie-José	Intérêt de l'utilisation du training autogène de Schultz dans la gestion du stress	2009	Université du droit et de la santé (Lille)	L'étude évalue l'efficacité du training autogène de Schultz pour gérer le stress chez six patients à l'aide de l'Hospital Anxiety and Depression Scale. Les résultats montrent une réduction significative de l'anxiété, avec certains patients réduisant ou arrêtant l'utilisation d'anxiolytiques, confirmant l'efficacité et l'attrait de cette méthode abordable et autonome pour la gestion du stress.

Santé	Fournier, Alicia	La vulnérabilité psychologique et physiologique en situation de stress : effets de la cohérence cardiaque et de la mindfulness et intérêt de l'évaluation de l'alexithymie dans cette vulnérabilité	2017	École doctorale des lettres, sciences humaines et sociales (Clermont-Ferrand)	Cette thèse explore l'impact du stress chronique sur des pathologies telles que le SII et les MICI, en se concentrant sur les altérations de la balance sympatho-vagale. Elle évalue également les effets de techniques de régulation du stress comme la pleine conscience et la cohérence cardiaque, suggérant que cette dernière est plus efficace. Enfin, la recherche aborde l'alexithymie, soulignant la nécessité d'un outil de diagnostic fiable pour mieux comprendre son rôle dans les troubles liés au stress.
Entreprise	Dubos, Camille	Les intérêts de la méditation chez le jeune chirurgien-dentiste	2019	Université de Lille	La méditation, autrefois controversée, gagne en crédibilité grâce à des preuves scientifiques solides et s'impose comme une solution pour les jeunes dentistes confrontés à un environnement professionnel stressant. En fournissant des compétences de gestion du stress et du « lâcher prise », la méditation devient un outil essentiel pour améliorer les interactions avec les patients et favoriser l'épanouissement tant professionnel que personnel des praticiens.
Santé	Vargas de Francqueville, Alix	La méditation de pleine conscience, application clinique en médecine générale : revue de la littérature	2014	Université Toulouse 3 Paul Sabatier	La méditation de pleine conscience, intégrée dans la troisième vague des thérapies cognitives et comportementales, démontre des effets bénéfiques dans la réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression, notamment pour les patients souffrant de pathologies chroniques. Cette approche a une pertinence particulière en médecine générale, offrant aux médecins un outil complémentaire pour améliorer le bien-être des patients et gérer une variété de conditions médicales, indépendamment de l'âge ou des barrières culturelles.

Entreprise	Shaijarernwana, Pawithai	Etudes exploratoires des effets bénéfiques de la méditation sur le stress professionnel : Enquête auprès des pratiquants bouddhistes zen en France	2007	Université Louis Pasteur (Strasbourg)	Cette thèse explore l'efficacité de la méditation pour combattre le stress professionnel, en se concentrant sur les aspects médicaux, psychologiques et scientifiques du stress et de sa gestion. L'étude, réalisée au sein de l'Association Zen Internationale, démontre que la méditation, associée à l'exercice physique, réduit le stress et favorise l'intelligence émotionnelle. De plus, elle souligne que la méditation peut compenser le manque de satisfaction au travail pour certains participants, sans affecter leur bien-être familial.
Education	Dripaux, Alice	État des lieux des connaissances et de l'intérêt des internes de médecine générale et médecins généralistes non thésés de l'ex-région Midi-Pyrénées concernant la méditation de pleine conscience en vue de son utilisation dans leur gestion du stress et des émotions	2019	Université Toulouse 3 Paul Sabatier	Cette étude vise à évaluer l'intérêt et les connaissances des internes de médecine générale et des médecins généralistes non thésés sur la méditation de pleine conscience (MPC) pour gérer le stress et les émotions. Sur les 125 participants, 58% étaient déjà familiarisés avec la MPC, et 82% exprimaient un intérêt pour l'apprentissage ou l'approfondissement de cette pratique. Les résultats indiquent une demande pour une formation MPC de courte durée, suggérant un séminaire de découverte et d'expérimentation organisé en collaboration avec les associations professionnelles.

Tableau 1. Tableau des thèses portant sur la relaxation dans le domaine des sciences sociales entre 2007 et 2020

Ce court état des publications de thèse dans le champ de la relaxation ne saurait toutefois suffire pour rendre compte de l'importance du sujet dans le monde de la recherche. C'est la raison pour laquelle nous avons réalisé un point de la littérature sur les pratiques de relaxation dans quelques champs sociaux en particulier : l'éducation, la santé, l'entreprise et l'urgence et la sécurité. Si ces recherches soulignent massivement les bénéfices de ces pratiques dans ces différents secteurs sociaux, elles montrent aussi des disparités en termes de nombres, certains champs étant bien plus investigués que d'autres.

Dans le secteur de l'éducation, les études montrent globalement que les techniques de relaxation ont un impact positif sur l'attention, la concentration, l'agitation, l'anxiété et sur la dépression des élèves et des étudiants selon les travaux de Galek et *al.* (2011). C'est aussi une occasion rare pour les élèves de se concentrer sur leurs émotions, leurs sensations, de porter leur attention sur ce qui se passe à l'intérieur de leur corps. Cependant, cet effet semble de courte durée (Lavaud, 2018). En effet, au fur et à mesure, les comportements d'agitation et de manque d'attention refont surface. Les études de Legat (2005) soulignent l'intérêt d'un entraînement régulier à la pratique de la relaxation, étalé sur une longue durée, ritualisé à l'année, afin d'obtenir un effet durable sur l'amélioration de la condition physique et mentale.

Dans le secteur de la santé, on découvre, toujours dans l'analyse du corpus de thèses du SUDOC que la relaxation n'est plus considérée, comme à l'origine, comme une simple pratique bouddhiste et religieuse ; l'opinion évolue. De plus en plus, certaines idées reçues sont remises en cause et on observe différentes façons de la pratiquer à des fins de santé. Au-delà de son important rôle pour le bien-être, un nombre conséquent d'études démontre l'intérêt thérapeutique de la relaxation (Sabe et *al.*, 2019). En effet, des changements physiologiques engendrés par les techniques de relaxation demeurent nombreux et la liste ne cesse de s'allonger au fil des années : action au niveau cérébral avec la neuroplasticité, action sur la télomérase (enzyme impliquée dans le vieillissement cellulaire qui joue un rôle déterminant dans la cancérisation des cellules), action sur le système nerveux autonome qui contrôle un grand nombre d'organes et de fonctionnements physiologiques. On remarque également que la relaxation peut être une aide considérable dans le système de soins actuel, permettant une amélioration des pathologies courantes de la société. Cependant, il est important d'obtenir

une ouverture d'esprit de la part des professionnels de santé, qui ne maîtrisent pas ces techniques, voire les jugent irrationnelles et non conventionnelles. Contrairement à l'éducation, le secteur de la santé réunit plus de la moitié des études réalisées. Concernant ce corpus, la relaxation permet de réguler l'anxiété, le stress, la dépression, une meilleure prise en charge corporelle et d'apporter un soulagement supplémentaire de la douleur chez les patients (Baert, 2011 ; Debellemanière et *al.*, 2018 ; Fontaine, 2009 ; Forbes et *al.*, 2017 ; Klainin-Yobas et *al.*, 2015 ; Kostopoulou-Grolleau, 2015 ; Scheufele, 2000 ; Seers et *al.*, 2008).

Le stress en entreprise demeure une réalité complexe aux définitions disparates. Problème majeur de santé publique, il demeure au centre de plusieurs débats organisationnels et politiques. Du point de vue juridique, l'employeur a une obligation de prévention mais également de résultats envers ses salariés afin de promouvoir la santé et la sécurité au travail (articles L.4121-1 à L.4121-5 du Code du Travail). Quant aux débats politiques, anciennement Ministre du Travail, des Relations sociales, de la Famille, de la Solidarité et de la Ville, Xavier Darcos avait opté pour un plan d'urgence en 2009 relatif à sa prévention.

Le stress exprime un dysfonctionnement entre les exigences professionnelles et les capacités adaptatives. Il représente un trouble de l'adaptation des organisations face aux exigences du travail. Ce phénomène demeure aussi bien individuel que collectif (Clot, 2010). Le Code du travail aborde la question du stress au travail notamment à travers l'obligation de l'employeur de prévenir les risques professionnels, y compris le risque psychosocial. Par exemple, l'article L. 4121-1 du Code du travail (loi du 1^{er} octobre 2017) énonce l'obligation générale de l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

De plus, le stress au travail est reconnu comme un risque professionnel pouvant entraîner des conséquences pour la santé des salariés. Les références à ce sujet sont dispersées dans divers textes réglementaires et normatifs.

Pour une approche plus spécifique et détaillée du sujet, on pourrait se référer aux rapports, études et recommandations de différentes instances comme l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT), la Direction générale du travail (DGT), ou d'autres organismes en charge de la santé et de la sécurité au travail en France.

Cependant, il convient de noter que la relaxation influe positivement en répondant aux besoins de repos des employés, voire en soulageant leurs soucis psychologiques. L'intervention de la relaxation pourrait également avoir un impact dans la réduction du stress, de l'anxiété, de la dépression et de la qualité du sommeil. Aussi, l'ajout de techniques de relaxation aux siestes, modifie l'architecture du sommeil, avec une augmentation significative de la durée totale de sommeil (Botha et *al.*, 2015 ; Coffeng et *al.*, 2014 ; Debellemannière, 2018).

Dans les métiers de l'urgence et de la sécurité, le stress professionnel demeure un problème de santé publique en France. Néanmoins, peu de travaux français l'abordent auprès des Métiers de l'urgence. Dans les métiers de l'urgence et de la sécurité, le stress professionnel représente un problème de santé publique préoccupant en France. Ces professions sont souvent confrontées à des situations critiques, imprévisibles et potentiellement traumatisantes ; ce qui expose les travailleurs à un niveau élevé de stress et de pression psychologique au quotidien. Malheureusement, malgré l'importance de ce problème, peu d'études et de recherches françaises se sont jusqu'à présent penchées sur cette question spécifique dans le contexte des métiers de l'urgence.

Le stress professionnel dans les métiers de l'urgence peut avoir des conséquences graves sur la santé physique, mentale et émotionnelle des travailleurs, ainsi que sur leur bien-être général. Les symptômes courants du stress professionnel dans ces professions incluent l'épuisement physique et émotionnel, l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur et même le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) dans les cas les plus graves. Ces symptômes peuvent non seulement affecter la qualité de vie des travailleurs, mais aussi compromettre leur capacité à assurer efficacement leurs fonctions, mettant ainsi en danger leur propre sécurité et celle des personnes qu'ils sont censés protéger.

Il est crucial de mener des recherches approfondies sur le stress professionnel dans les métiers de l'urgence afin de mieux comprendre ses causes, ses conséquences et ses mécanismes de gestion spécifiques. En identifiant les facteurs de stress les plus prévalents dans ces professions, ainsi que les stratégies les plus efficaces pour les gérer et les prévenir, nous

pouvons contribuer à promouvoir la santé mentale et le bien-être des travailleurs de l'urgence, tout en améliorant la qualité des services qu'ils fournissent à la population.

De plus, une meilleure compréhension du stress professionnel dans les métiers de l'urgence pourrait également permettre de développer des programmes de soutien et d'accompagnement adaptés aux besoins spécifiques de ces travailleurs. Ces programmes pourraient inclure des interventions de gestion du stress, des services de soutien psychologique, des séances de formation sur la résilience et la prévention du traumatisme, ainsi que des mesures organisationnelles visant à réduire les sources de stress au sein des institutions.

L'analyse de ce corpus révèle que la relaxation pourrait avoir un impact positif sur la douleur, l'anxiété, l'insomnie, la fatigue ou le trouble de stress post-traumatique chez les personnes en service actif ou chez les vétérans de l'armée. Cependant, pour la plupart des études menées dans le secteur de l'armée, la taille des échantillons est petite et, à une exception près, les études utilisent des plans pré-post / post ou post-seulement non randomisés. Des études ayant une plus grande rigueur méthodologique, et incluant un large éventail de résultats liés aux conditions de comorbidité sont nécessaires (Groll, 2016 ; King *et al.*, 2016 ; Lewis *et al.*, 2015 ; Pence *et al.*, 2014 ; Staples *et al.*, 2013 ; Stoller *et al.*, 2012).

4. Le choix du sujet, explication et justification

Malgré ces limitations, ce petit corpus de littérature permet de remarquer l'importance du sujet de la relaxation dans ces différents secteurs sociaux en ouvrant la voie à de futures recherches avec une rigueur méthodologique accrue. En effet, selon les figures 1 et 2, avec un total de quatre publications sur vingt-quatre, nous pouvons observer que l'entreprise et l'éducation restent les champs les moins exploités pour les études doctorales en relaxation.

Même si, il est vrai, de nombreuses universités et établissements d'enseignement (Rennes, Nîmes, Laval, Lille...) intègrent désormais des programmes de bien-être et de gestion du stress pour les étudiants, la mesure des défis liés à la santé mentale et au stress dans le milieu étudiant reste encore insuffisante. Bien que la relaxation soit une composante essentielle de la réussite des études, elle est rarement prise en compte dans les programmes

et dispositifs de formation. La plupart des études sur la relaxation se concentrent souvent sur des domaines tels que la médecine, la psychologie clinique, et les thérapies complémentaires. Cela est dû à l'intérêt manifeste pour les applications cliniques de la relaxation, notamment dans la gestion de diverses conditions médicales comme l'anxiété, le stress, la douleur chronique, et d'autres troubles psychologiques. En résumé, bien que l'entreprise et l'éducation puissent ne pas être les domaines les plus courants de recherche spécifique sur la relaxation, cela ne signifie pas nécessairement qu'ils sont « les moins exploités ». La recherche et leurs applications peuvent varier en fonction des besoins, des priorités et des approches spécifiques de chaque domaine ou contexte. Le secteur de la santé représente ainsi le domaine le plus ciblé par les études sur la période de 2009 à 2019. Il enregistre un nombre d'études largement au-dessus des autres, soit 56 % à lui seul, selon notre courte étude de corpus. Malgré le nombre croissant des publications sur le sujet de la relaxation dans presque tous ces secteurs cités plus haut, le résultat de ce bref état de la littérature montre ainsi qu'il existe très peu d'études menées dans le monde de l'enseignement. Ce dernier reste un terrain assez peu exploité malgré son importance et le nombre de personnes concernées. Au regard de ce constat, il nous a semblé judicieux d'axer cette recherche doctorale sur ce secteur en particulier. Le choix de ce secteur se justifie aussi au regard de l'âge et de l'importance de sa population parmi laquelle on retrouve toutes les classes sociales.

Après une analyse documentaire des bases de données électroniques (PubMed, PsychINFO, Thèse.fr et Sudoc), l'état actuel de la revue de littérature montre un impact positif des techniques de relaxation sur le bien-être dans les secteurs sociaux tels que l'enseignement (Régis, 2008), l'entreprise (Smith et *al.*, 2018), les associations (Ferreira-Vorkapic, 2018), la santé (Kabir, 2018 ; Ogba et *al.*, 2019 ; Wang, 2019 ; Elsenbruch et *al.*, 2019) et l'armée (Telles, 2018). Toutefois, très peu de travaux sont menés dans l'optique de mesurer les effets durables de la relaxation sur le bien-être.

5. Intérêts de la recherche dans un champ peu exploité et problématique

Les thèmes « relaxation » et « bien-être » restent deux notions en vogue durant ces dernières décennies dans les ouvrages. Ce constat peut s'expliquer par le fait que la relaxation demeure encore une pratique ancienne très peu connue ; mais cela peut se justifier aussi par la difficulté de croiser les informations de nature et de sources très différentes. Le paradoxe entre, d'un côté, l'actualité médiatique, et de l'autre le faible traitement expérimental de la thématique « la relaxation et le bien-être dans les secteurs de l'éducation, dans les entreprises et les associations » dans la littérature, justifie l'intérêt de notre travail qui peut contribuer à combler un manque.

Ce travail doctoral a donc pour objet de mesurer l'impact de la relaxation dans le secteur de l'éducation qui reste un champ assez peu exploité. L'axe privilégié dans ce vaste secteur est le milieu étudiant qui constitue, nous le verrons, une population fragile et particulièrement sujette au stress. La gestion du stress devient de ce fait une priorité car le climat paisible d'apprentissage dans nos universités est indispensable pour favoriser l'apprentissage des étudiants (Régis, 2008).

Nous posons donc la problématique suivante : Dans un contexte de forte instabilité psychologique, la pratique de la relaxation, en tant que techniques à la portée de tous, peut-elle permettre aux étudiants, par une appropriation de ses techniques, de mieux gérer leur stress durablement ? Pour répondre à cette question, plusieurs hypothèses permettront de nous aider et de conduire différentes études.

6. Les hypothèses de recherche comme fil conducteur de la démarche heuristique

Pour répondre à notre problématique, il convient de poser des hypothèses de recherche qui formeront, par la suite, le fil conducteur de notre démarche heuristique :

La première hypothèse porte sur la méconnaissance supposée des étudiants des techniques de relaxation, pratiquées et utilisées comme moyens de récupération.

La deuxième hypothèse vise à établir une corrélation entre la pratique de la relaxation et le niveau de stress, considérant que les étudiants en formation sportive et pratiquant la relaxation demeureraient moins stressés que les étudiants en général.

La troisième hypothèse postule que la pratique de la relaxation aurait un effet positif à moyen terme sur le niveau de stress des étudiants.

La quatrième hypothèse suppose que les pratiquants auraient la capacité d'autogérer et de réguler leur stress, de manière autonome et réellement durable, par une appropriation et une intériorisation des techniques de relaxation.

Pour répondre à ces hypothèses, il nous faut préciser quelques points théoriques dans une perspective philosophique et opérationnelle. Pour Aristote, tout être humain tend au principe de bonheur en orientant ses actions pour l'atteindre (McMahon, 2006). Dans cette quête, la réalisation de son plein potentiel devient un des chemins les plus importants de cette perspective pour vivre dans un état nommé bien-être. Cet ancrage théorique demeure le fruit des travaux d'auteurs contemporains qui restent les pionniers du travail sur le bien-être dans ce cadre théorique à l'image de Ryff et Keyes (1995), ou bien encore de Waterman (1993).

Le bonheur, soulignent les auteurs, implique un sentiment de vivre pleinement en étant soi-même, de faire corps avec son activité et de relever les défis essentiels de l'existence (Waterman, 1993). Autrement dit, vivre en accord avec ses propres valeurs reste au centre du bien-être social comme le résume Keyes (1998). Il se fonde sur l'autodétermination (Ryff et Singer, 1998), sur l'effort et les compétences. En cela, cette perception peut être rapprochée du plaisir hédoniste. L'hédonisme reste une approche principalement développée par Épicure qui selon lui, demeure le plaisir des choses simples. Platon se fonde, pour sa part, sur la recherche du plaisir et la satisfaction des désirs. L'hédonisme suppose l'obtention de ce que l'on souhaite et des émotions plaisantes que cela procure. Cette approche partage avec la santé psychologique un plan bidimensionnelle : le bien-être implique l'obtention de récompenses recherchées et l'évitement de sanctions négatives (Achille, 2003 ; Berkman, 1971 ; Massé, 1998). L'individu se trouve, dès lors, dans un état de bien-être quand les actions positives l'emportent sur les actions négatives (Kahneman, 1999). Le bien-être est un

« construit » à la fois affectif et cognitif dans la mesure où il impacte les émotions et les satisfactions (Keyes et Lopez, 2002 ; Ryan et Deci, 2001).

Dans une perspective opérationnelle, les auteurs mobilisent très souvent des indicateurs permettant de mesurer les affects négatifs, les affects positifs et la satisfaction. L'addition de ces indicateurs permet d'attribuer un niveau de bien-être. Ce procédé semble toutefois discutable parce qu'il ne permet pas d'éclaircir ou d'expliquer les liens ou encore le processus causal entre ces différents éléments (Lent, 2004). Les acteurs de l'approche hédoniste considèrent que la satisfaction est une dimension du bien-être comme peut l'être la dimension eudémonique. Le concept eudémonique est souvent associé à la philosophie et à la psychologie pour décrire un état de bien-être basé sur le développement et la réalisation de son potentiel personnel plutôt que sur la simple recherche du plaisir ou la satisfaction des désirs immédiats. Certains auteurs proposent de voir le bien-être comme un « construit » multidimensionnel intégrant des aspects à la fois hédoniques et eudémoniques (Keyes et Lopez, 2002, p. 1007 ; Ryan et Deci, 2001, p. 87). Diener et *al.* (2006), pour sa part, reconnaît en ce qui concerne l'approche hédoniste, que les affects positifs et la satisfaction découlent souvent de manifestations eudémoniques telles que les relations interpersonnelles ou de l'existence de buts significatifs pour soi (Dagenais-Desmarais, 2010). L'approche hédonique et l'approche eudémonique ne sont pas toutefois suffisantes pour étudier correctement le concept de bien-être dans son ensemble, suggèrent Diener et *al.* (2006). Pour Keyes (2002), la complémentarité des conceptions et la possibilité qu'elles se compensent entre elles en fonction des situations ou des circonstances demeurent très importantes. Des études montrent d'ailleurs que ces deux approches hédoniste et eudémonique, bien qu'elles demeurent différentes, sont interreliées.

7. Explication du cadre méthodologique : Enquête qualitative, quantitative et immersive

Dans la perspective de mesurer et mieux comprendre le stress des étudiants, nous avons construit un cadre méthodologique. Notre but, d'une part, est de définir et de mesurer les facteurs, les symptômes et les conséquences du stress et d'autre part, de déterminer les outils permettant de mieux le gérer, en ciblant notamment les méthodes de relaxation. **Pour ce faire, nous avons mené quatre enquêtes : une enquête qualitative par entretiens (T1 : N = 165) après un test préalable auprès de 20 étudiants, une enquête quantitative par questionnaire (T2 : N = 1049), une enquête immersive où les étudiants participent à un programme de plusieurs séances de relaxation (T3 : N = 22), enfin une enquête par questionnaire (T4 : N = 21) pour questionner les capacités d'autogestion des étudiants pratiquants six mois plus tard.** Le choix des étudiants inscrits dans une université de la région des Hauts-de-France n'est pas un hasard. Les enseignants-chercheurs dirigeant le travail de thèse évoluent dans différents départements de l'université de Lille. Leur position professionnelle de gatekeeper a facilité considérablement les prises de contact pour les entretiens et la session d'immersion. De plus, l'université de Lille est représentative des universités françaises, notamment en termes de nombre et de profil socio-démographique de sa population étudiante.

Dans un premier temps (T1 enquête qualitative), notre intention est de mesurer le stress des étudiants issus de formations différentes. Pour cela, nous avons testé au préalable un premier questionnaire auprès d'une cohorte d'étudiants (N = 20) choisis au hasard afin d'identifier une liste de facteurs de stress jugés significatifs. Puis, une série d'entretiens a été effectuée (N = 165) de mars à avril 2022 selon un guide d'entretien prédéfini (annexe 1). Les entretiens, d'une durée de 20 minutes chacun, ont été réalisés entre mars et avril 2022 auprès d'étudiants inscrits en première année de différents cursus (médecine, droit, école de commerce, sciences du sport et école d'ingénieurs). Le choix de ces groupes disciplinaires n'est pas anodin. Il suit la classification proposée par le SIES (Service d'Information de l'Enseignement Supérieur) identifiant des groupes disciplinaires en sciences, sciences humaines, gestion et droit). Ces formations ont été sélectionnées également en fonction de leurs programmes de formation et surtout de leurs procédures d'admission et d'examen. Certaines formations sont très sélectives, d'autres beaucoup moins, et le niveau de compétition entre les étudiants diffère selon la filière. Il convient de noter que l'âge des

étudiants sélectionnés pour ces entretiens est compris entre 17 et 25 ans. Il convient également de noter qu'un dictaphone a permis d'enregistrer les interviews des répondants pour optimiser l'analyse de contenus. Pour les transcriptions en audio, le choix s'est porté sur le logiciel TRINT qui demeure un outil de transformation automatique de l'audio en texte. En définitive, nous avons composé un échantillon de N = 165 étudiants répartis en deux groupes : un groupe témoin et un groupe expérimental. Le premier groupe est constitué d'étudiants en première année de licence universitaire en sciences du sport (dans la filière Staps). Ce groupe de référence (ou groupe témoin) est composé de 82 répondants, dont 40% de filles et 60% de garçons. Le second groupe est composé de 83 étudiants de première année inscrits dans plusieurs filières, répartis comme suit : 20 étudiants en médecine, dont 60% de garçons et 40% de filles ; 21 étudiants en droit, dont 43% de garçons et 57% de filles ; 22 étudiants en commerce, dont 54% de garçons et 46% de filles ; et 20 étudiants en école d'ingénierie, dont 55% de garçons et 45% de filles.

Groupe par filière de formation	Répondants	% par rapport à l'échantillon total	Répartition garçons/Filles
Sport	82	49%	50/32
Médecine	20	12%	12/08
Droit	21	13%	9/12
École d'ingénieur	20	12%	11/09
École de commerce	22	14%	19/12
Total	165	100%	92/73

Tableau 2. Tableau de l'échantillon avec âge, filière et répartition par genre

Nous avons opté pour n'interroger que des étudiants inscrits en première année afin de disposer d'une base comparative fiable, tous ses étudiants étant soumis globalement aux

mêmes conditions d'organisation de l'année universitaire (conditions d'accueil, services proposés, validation en ECTS pour passage en seconde année). Le tableau ci-dessous présente les caractéristiques de notre échantillon avec l'âge, la filière et la répartition par genre ...

Dans un second temps (T2 enquête quantitative), une enquête par questionnaire a été conduite au cours de l'année universitaire 2022-2023 auprès de répondants (N = 1049), tous inscrits en licence en sciences du sport (formation « Staps »). Nous avons choisi cette filière car c'est celle qui compte le plus d'étudiants pratiquant activement ou ayant pratiqué la relaxation. A ce titre, cela peut permettre une comparaison utile et pertinente entre pratiquants et non pratiquants. Les étudiants de ce cours ont entre 17 et 25 ans. Notre étude utilise la méthode développée par Cohen et *al.* (1983). Le PSS (Perceived Stress Scale) est une échelle de mesure du stress perçu basée sur l'approche transactionnelle et engageant les mécanismes psycho-cognitifs. Nous avons utilisé l'application en ligne Survio pour créer des questionnaires accessibles directement à partir d'un téléphone ou d'un ordinateur. Les réponses ont été collectées via cette application. Un tableau Excel et des graphiques statistiques générés ont ensuite permis de faire plusieurs croisements possibles entre les différentes variables. Les logiciels Tropes et Iramuteq ont été mobilisés également pour traiter certaines réponses et dégager des tendances. Pour mesurer la fiabilité des résultats obtenus à partir de l'analyse comparative des valeurs, le test de Student a été également utilisé.

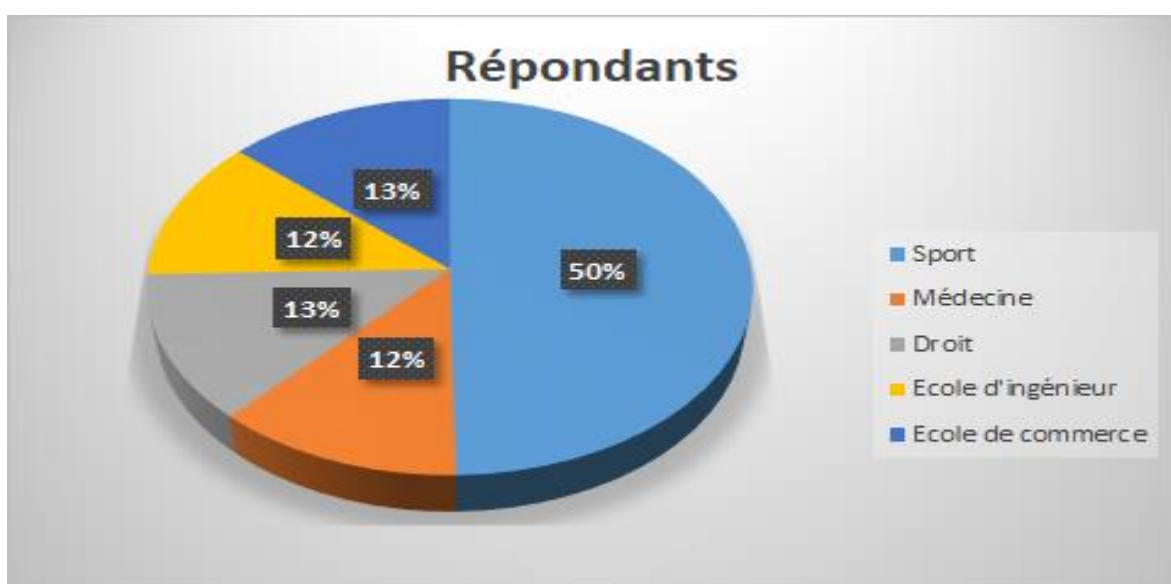


Figure 3. Répartition de notre échantillon (T2 : N = 1049)

Dans la troisième phase de l'étude (T3 enquête immersive), un cycle de relaxation a été mis en place auprès d'étudiants de première année (N = 22) inscrits dans une école d'ingénieurs à Lille en septembre 2022. Deux raisons ont expliqué le choix de ce terrain d'étude. Tout d'abord, l'école d'ingénieurs a montré un grand intérêt pour l'organisation de séances de relaxation pour ses étudiants (ce projet est très innovant pour cette institution). D'autre part, il était important pour nous de travailler avec des étudiants n'ayant jamais pratiqué la relaxation afin de mieux mesurer les effets de cette activité sur la sensation de stress à court, moyen et long terme. L'école d'ingénieurs présente donc ce double avantage. L'objectif de cette phase est d'évaluer le niveau de stress des étudiants à trois périodes. La première période (P1) se situe avant les séances de relaxation. La deuxième période (P2) correspond à deux mois après la première séance de relaxation. La troisième période (P3) est évaluée à cinq mois après la première séance de relaxation. Pour ces trois périodes (P1, P2 et P3), une évaluation du niveau de stress a été réalisée avant la séance de relaxation (T0) et après la séance de relaxation (T1). C'est au total neuf séances de relaxation de 45 minutes chacune qui ont été proposées (y compris les entretiens après séances). Il faut noter que notre intention est de poursuivre les séances de relaxation sur une base trimestrielle pendant plusieurs années avec le même groupe afin de mesurer les effets à long terme de la relaxation sur le stress. Cette étude s'est déroulée au cours du deuxième trimestre de l'année académique et a pris en compte une vingtaine d'étudiants. Un questionnaire d'identification et d'évaluation du stress basé sur Cohen et *al.* (1983) a été remis aux étudiants au préalable. Après la séance de relaxation basée sur la méthode du body scan proposée par l'Établissement public de santé mentale (EPSM) de la métropole lilloise, les étudiants ont reçu le même questionnaire pour recueillir leurs commentaires. Le logiciel en ligne Survio a ensuite permis de collecter directement les réponses et d'analyser les résultats.

Dans un quatrième temps (T4), nous avons recontacté nos étudiants de l'enquête immersive afin de voir dans quelles mesures ils avaient pu s'approprier les techniques de relaxation pratiquées lors des neuf séances organisées. Sur les 22 étudiants, un seul n'a pas donné suite à nos sollicitations (N = 21). Cette dernière étape de notre étude nous a permis d'identifier les

formes d'autogestion et d'incorporation des techniques de relaxation dans le quotidien des étudiants.

Période	Effectif	Analyse	Méthode
Test (Janvier 2022)	N = 20 (échantillon aléatoire)	Qualitative	Guide d'entretien (Version 1)
T1 (Mars à avril 2022)	N = 165 (répartis dans sept formations)	Qualitative	Guide d'entretien (Version 2)
T2 (2022-2023)	N = 1049 (Formation STAPS)	Quantitative	PSS (Cohen)
T3 (Déc 2022-Mai 2023)	N = 22 (École d'ingénieur)	Immersive	Body Scan (EPSM Lille)
T4 (Novembre 2023)	N = 21 (École d'ingénieur)	Qualitative	Questionnaire

Tableau 3. Cadre méthodologique général (synthèse)

8. Organisation générale de la thèse

La présentation de cette thèse se structure en trois parties, composées chacune de multiples chapitres. Nous débuterons notre réflexion sur des généralités relatives à la relaxation et au bien-être pour traiter ensuite de manière plus précise des situations de stress dans différents champs sociaux. Puis, nous orienterons notre analyse dans le secteur de l'éducation en général et des étudiants en particulier. La première partie sera consacrée à la revue de littérature et au cadre conceptuel mobilisé. Sept chapitres la constituent. Ils traitent de la relaxation dans sa dimension définitoire et historique puis dans sa régulation émotionnelle (chapitre 1). Le chapitre 2 abordera l'aspect physiologique de la relaxation. Ce chapitre exposera notamment les différents points de vue des chercheurs sur le stress, sa définition et

ses effets, afin de mieux comprendre, par comparaison, l'influence de la relaxation sur ce fait social. Dans le chapitre suivant, nous aborderons les séances de relaxation et leurs modalités de déroulement. Nous expliciterons les différentes phases d'une séance, les techniques, les positions, l'ambiance, la fréquence et la durée. Le chapitre quatre s'intéressera au bien-être et prendra l'exemple du yoga pour rendre compte de son impact positif sur les pratiquants. Dans le chapitre suivant, les buts et les enjeux de la relaxation seront analysés, ouvrant une réflexion, dans le chapitre six, sur la notion du bien-être dans le secteur de l'éducation. Dans le but de mieux cerner notre sujet, ce chapitre traitera de la notion du bien-être dans les établissements universitaires. Le chapitre sept abordera le stress des étudiants et visera à rendre compte de ce problème dans plusieurs pays du monde. Nous nous intéresserons aux bienfaits de la relaxation et aussi aux obstacles que rencontre cette pratique dans le secteur de l'enseignement supérieur.

La deuxième partie est une restitution de notre analyse. Elle rend compte des résultats obtenus à partir des différentes études conduites auprès des étudiants des Hauts-de-France. Cette partie inclut plusieurs chapitres. Le chapitre premier est consacré à l'étude qualitative conduite auprès d'étudiants issus de cinq groupes disciplinaires et dont le but est de définir et mesurer les facteurs de stress, les symptômes, les conséquences et les outils permettant de mieux le gérer (en particulier les techniques de relaxation). Le second chapitre restitue les résultats de l'enquête quantitative permettant d'évaluer la connaissance théorique, le niveau de pratique et l'utilisation des techniques de relaxation par des étudiants sportifs. L'objectif est de montrer des éventuelles relations de causalité entre les pratiques de relaxation et le niveau de stress perçu. Enfin, le dernier chapitre est une réflexion, à partir d'une étude immersive basée sur un cycle de séances de relaxation, visant à évaluer l'influence de la relaxation sur le bien-être et la gestion du stress des étudiants à moyen et long terme.

La troisième partie s'attachera à mener la réflexion sur la durabilité des effets de la relaxation sur le stress. Elle comprend deux chapitres. Le chapitre premier tentera de mesurer les effets de la relaxation sur le stress à court, moyen et long termes (semaines et mois). Le second chapitre sera axé sur la capacité d'autogestion du stress par les étudiants et des moyens d'optimiser l'incorporation des bons gestes permettant de gérer durablement le stress.

Enfin, la conclusion sera l'occasion de faire une synthèse de nos travaux, de répondre à nos hypothèses et de proposer quelques pistes de recherches futures.

PARTIE I : REVUE DE LITTÉRATURE ET ETAT DES CONNAISSANCES

Divers auteurs (Kaplan, 1995 ; Ulrich, 1991 ; Wilson, 1984) révèlent les avantages de la relaxation sur les facteurs physiologiques. En effet, la relaxation peut diminuer l'activité du cortex préfrontal, une région du cerveau associée à la prise de décision et au contrôle des émotions, en augmentant l'activité nerveuse parasympathique. Cette augmentation de l'activité parasympathique favorise un état de relaxation profonde, caractérisé par une diminution de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle et de la respiration. De plus, la relaxation favorise des conditions émotionnelles positives, telles que la réduction de l'anxiété et du stress, ce qui contribue également au bien-être général (Park et *al.*, 2016). Ces effets physiologiques de la relaxation démontrent son potentiel à améliorer non seulement la santé mentale, mais aussi la santé physique, en offrant une approche holistique promouvant le bien-être.

Actuellement, la relaxation fait partie des techniques psychocorporelles d'entretien ayant ou non une orientation spirituelle. Si sa montée florissante, depuis quelques décennies, rend cette pratique familière et accessible à tous, la spécification ainsi que les terminologies autour de la relaxation restent multiples. Différents acteurs de cette méthode, pratiquants, professeurs, fédérations et journalistes utilisent des arguments médicaux, corporels et spirituels. Ces intervenants autour de la relaxation laissent transparaître des points de vue divergents et des méthodes parfois différentes. Pour les pratiquants, les techniques de relaxation ramènent avant tout à une méthode, un exercice d'entretien corporel où l'expérience et la pratique demeurent au centre, alors que pour les scientifiques, la relaxation renvoie à une activité physiologique, psychologique et philosophique. Le spécialiste privilégierait donc plutôt une approche intellectuelle et scientifique. Ces divergences contribuent à un très fort engouement autour de la relaxation mais aussi à une image parfois galvaudée (Nizard, 2017).

CHAPITRE 1 : LA RELAXATION, ELEMENTS DE REFLEXION ET DE DEFINITION

1-1- Définition de la relaxation

L'usage du terme « relaxation » relève du sens commun. Le Trésor de la langue française informatisé (TLFi) est une importante ressource lexicographique en ligne qui recense et définit les mots de la langue française, offrant une référence complète et détaillée pour les utilisateurs souhaitant approfondir leur compréhension et leur usage de la langue française. La définition générique est la suivante : « État de distension, de relâchement physique (notamment musculaire) ou psychique... Méthode de détente et de maîtrise des fonctions corporelles par des procédés adaptés ». Le psychiatre allemand Schultz (1958) la présente comme une technique psychothérapique dérivée de l'hypnose, quand Jacobson parle de conduite purement physiologique. Si pour certains, c'est un état hypotonique recherché, d'autres se focalisent sur la pratique volontaire qui amène à cet état ou à la technique utilisée.

Il paraît utile de relever, à partir de toutes ces définitions, les aspects physiologiques et psychologiques de la relaxation comme l'exposent Chertok : « Nous voyons bien que la discussion se centre sur les rapports existants entre le physiologique et le psychologique. La relaxation constitue un carrefour où ces deux instances sont indissolublement intriquées » (1989, p. 56). Même si cet énoncé ne se perçoit pas de la même manière chez tous, il apparaît pourtant possible de dire que le succès de cette pratique tient à la confusion autour de ces interactions. La relaxation répond à un besoin de repos mental et physique chez l'être humain qui n'arrive plus à trouver le temps de nouer et d'entretenir les relations importantes, ni de réfléchir à sa vie et aux objectifs associés, à cause du rythme de la vie professionnelle (Shamash, 2017). Son action sur les paramètres psycho-mentaux favorise un climat calme, de quiétude, et de récupération pour des personnes en état de fatigue et de surmenage. La relaxation permet d'aider à se détendre et à offrir l'espace nécessaire pour réfléchir à ce qui peut donner plus de sens à la vie (Lavaud, 2018). Durand de Bousingen parle de : « ...recherche d'un repos le plus efficace possible... et d'économie des forces nerveuses... » (1973, p. 38). Touati et Alidina affirment de leur côté que : « la relaxation présente trois dimensions :

corporelle, mentale et spirituelle... Chacune de ces dimensions s'apparente au pied d'un tabouret ; dont l'équilibre dépend de ce que vous ressentez dans votre vie » (2015). Il apparaît clairement que même si pour certains, elle a un caractère de thérapie facile des temps modernes, la relaxation suscite un intérêt très fort que l'on peut répartir en trois catégories : un intérêt mercantile, envisagé sous tous les angles ; un intérêt scientifique et plus spécialement médical, thérapeutique, prophylactique etc.... et un intérêt éducatif, socio-culturel, socio-politique, etc.

La relaxation a pour objet, avant tout, de susciter une déconcentration musculaire et mentale favorisant la prise de conscience de son corps et de ses pensées, pour aboutir à la restructuration de l'individu et ensuite diminuer, voire faire disparaître le stress en utilisant des techniques de plus en plus nombreuses (Sabe et *al.*, 2019). Ses méthodes simples, fondées sur le travail de la respiration, la concentration avec une pratique ouverte à tout type de population, quel que soit l'âge, favorisent sa propagation et facilitent une pratique sans matériel coûteux, dans plusieurs secteurs sociaux tels que l'éducation, la santé, l'armée, les entreprises et les associations, etc.

1-2- Repères historiques de la relaxation

La quête de thérapies, afin de soulager les problèmes liés au rythme très rapide et agité de la vie, l'accumulation de stress, la prégnance progressive d'un déséquilibre entre la vie professionnelle et la vie familiale et personnelle, ainsi que les difficultés de mobilité des personnes qui souffrent souvent de l'absence de soutien social et familial, conduisent graduellement à chercher des solutions d'urgence de santé, presque de secours. Parmi celles-ci, les techniques de relaxations exploitent les sources sanitaires dans les pratiques entre autres du yoga et du zen (Ludwig, 2018). Le yoga, né en Inde, a pour signification de « mettre sous le joug », de « lier ensemble » selon Iyengar (1995). Il représente une discipline ou pratique commune, à plusieurs époques et courants, visant, par la méditation, l'ascèse et les exercices corporels (Loussouarn, 1988). Des vestiges archéologiques, sous la forme de statuettes représentant des postures similaires (Sukhasana), permettent de dater les débuts du yoga plusieurs millénaires av. J.-C. Il existe de multiples formes de yoga : le Bhakti-yoga, le Karma-yoga, Jnana-yogi, et l'Hatha-yoga. Ce dernier qui utilise des techniques physiques en

particulier des asanas (postures stables, agréables, réduisant le tonus au minimum) et des exercices de respiration (notamment la respiration abdominale, l'allongement de l'expiration et la rétention du souffle) est la plus connue en Occident. Le yoga accentue l'importance de l'effort postural, par exemple la montagne (tadasana), la chaise (utkatâsana), le chien tête en bas (adho-mukha-svanâsana), le guerrier (virabhadhrâsana), etc. tout en ayant pour objectifs d'unifier l'esprit, d'abolir la dispersion des pensées, de se délivrer des limitations, des contraintes de la condition humaine, de s'affranchir de la souffrance, de connaître un état de conscience plus élevé, de comprendre les réalités ultimes des pratiquants (Ludwig, 2019).

Quant au zen, transcription japonaise qui signifie, « méditation silencieuse » et branche du bouddhisme mahayana, il date des années 500 après J.-C. Cette pratique met l'accent sur la méditation (dhyana) en utilisant la posture assise dite de zazen. L'approche du zen consiste à vivre dans le présent, dans l'« ici et maintenant », sans espoir ni crainte. Dans la position zen, plus proche du courant philosophique du yogacara, la seule réalité de l'univers est celle de la conscience ; il n'y a donc rien d'autre à découvrir que la vraie nature de sa propre conscience unifiée.

Avec ces deux premières pratiques (figure 4), deux autres méthodes auxquelles se réfèrent toutes les techniques modernes actuelles voient le jour : le training autogène de Schultz apparaît en France entre 1905 et 1932 et la relaxation progressive de Jacobson aux États-Unis entre 1928 et 1938 (Guiose, 2003).

Un ensemble composite de méthodes de relaxation pragmatiques et dynamiques, emprunté à l'entraînement autogène de Schultz, aux techniques de Jacobson et aux principes de Zen et de yoga se présente comme une combinaison de méthodes de relaxation occidentales et orientales. Ces dernières, étant débarrassées de tout halo mystique, restent des techniques très contemporaines (Galek et *al.*, 2011).

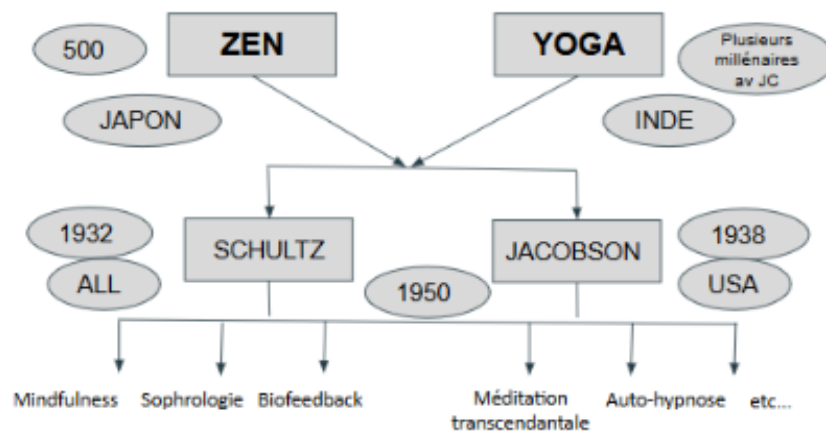


Figure 4. Les origines de la relaxation (d'après Galek et *al.* 2011)

1-3- Régulation émotionnelle

La régulation émotionnelle se définit comme les processus extrinsèques et intrinsèques responsables de la surveillance, de l'évaluation et de la modification des réactions émotionnelles, en particulier leurs caractéristiques intensives et temporelles, pour atteindre son objectif (Pascoe et *al.*, 2017). Elle reste influencée par une gamme de systèmes, notamment le système neurophysiologique, physique, cognitif, comportemental et social. La réévaluation et la suppression demeurent les deux formes couramment utilisées de régulation des émotions. La réévaluation implique de changer notre façon de penser une situation afin de diminuer son impact émotionnel, tandis que la suppression consiste à inhiber le comportement expressif émotionnel en cours. La dérégulation émotionnelle entraîne divers effets négatifs, notamment la dépression, l'automutilation, les troubles de l'alimentation et l'abus de drogues et d'alcool. Les observations et constats suggèrent que la conscience du moment présent et l'acceptation sans jugement cultivé par la pleine conscience, restent cruciales pour promouvoir la maîtrise de soi, car elles augmentent la sensibilité aux signaux affectifs dans le domaine expérientiel et améliorent la réponse aux signaux affectifs naissants qui aident à signaler la nécessité d'un contrôle tel qu'une régulation efficace des émotions. Tang et *al.* (2016) ont également noté que la régulation émotionnelle ne demeure pas toujours délibérée, mais peut également agir à des niveaux non conscients ou implicites. Ce processus implicite peut permettre aux individus de décider de s'engager ou non dans la régulation des émotions, de les guider dans la sélection de stratégies appropriées de

régulation émotionnelle et faciliter l'amélioration des stratégies de régulation des émotions (Koole et *al.*, 2015 ; Tang et *al.*, 2016).

1-4- Comprendre l'état de détente

Être détendu signifie être dans un état de concentration et de calme déchargé de toute tension corporelle futile. Cet état conduit à un sentiment de tranquillité et de paix. Il existe deux façons essentielles de se détendre : Pratiquer les techniques de relaxation telles que la méditation, la relaxation progressive ou la visualisation dirigée ou encore s'adonner à des activités relaxantes, par exemple prendre un bain, marcher, mieux gérer son temps ou pratiquer un sport (Shamash, 2017).

Les techniques de relaxation diminuent le stress et conduisent à un état où le corps et l'esprit se détendent complètement. On appelle cela la réponse de relaxation, un contexte opposé à l'état de stress. Lorsque la réponse de relaxation s'active, des améliorations interviennent sur le plan physique, physiologique et psychique. Autrement dit, notre digestion devient meilleure, notre système immunitaire se renforce pour mieux nous défendre contre la maladie et nous procure la paix et le calme intérieur.

Plutôt que de conduire vers un état de détente, les activités relaxantes aident à diminuer le stress. Plusieurs activités relaxantes n'apportent pas une réponse de relaxation, sauf à capter l'attention, comme le fait de caresser un chat ou de s'adonner à un passe-temps demandant une attention plus accentuée. Selon plusieurs personnes, regarder la télévision, boire un thé et discuter avec des gens les détendent. Ces activités réduisent effectivement le stress et restent certainement importantes, mais elles ne déclenchent pas une réponse de relaxation. Elles ne conduisent pas à une détente durable (Touati et Alidina, 2015).

Ainsi, comme le montre la figure 5 ci-dessous, les fondements de la relaxation mixent trois composantes essentielles : Les techniques, les attitudes et les activités. Les techniques éprouvées dans le temps constituent le socle et autant de méthodes différentes recherchant un même état de plénitude et de détente. Les attitudes ou postures accompagnent le travail

respiratoire et préparent le corps et l'esprit au travail d'intériorité. Enfin, les activités incarnent les grands courants de pratiques, fondés sur l'approche par le yoga, le zen etc.

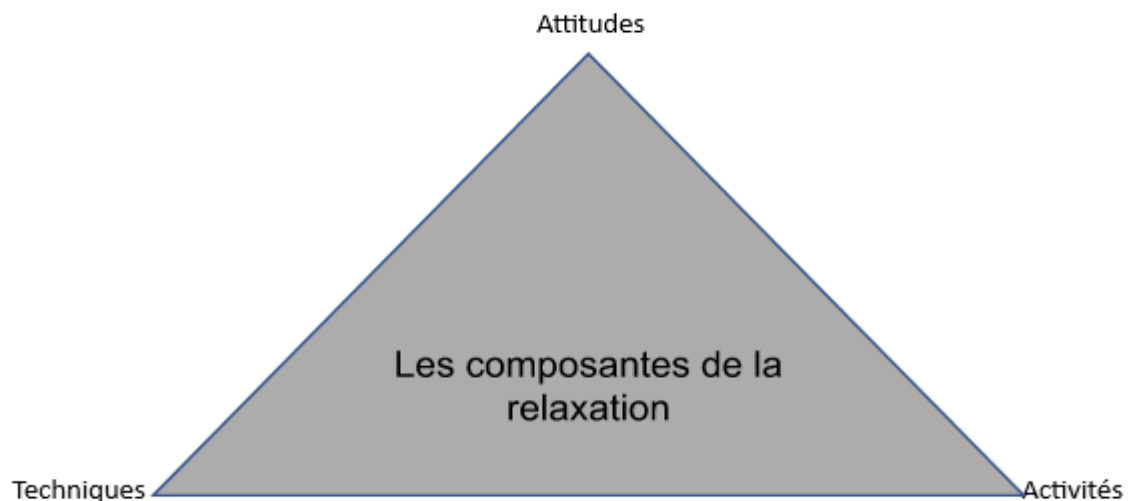


Figure 5. Les différentes composantes de la relaxation (Touati et Alidina, 2015)

1-5- Les différentes dimensions de la relaxation

Selon les dimensions et les spécificités des problèmes rencontrés, il existe des techniques de relaxation appropriées. Certaines méthodes se retrouvent néanmoins à cheval sur plusieurs dimensions (figure 6) :

Les techniques corporelles représentent les techniques basées sur le corps. Les principales techniques corporelles demeurent les suivantes : la relaxation progressive de Jacobson ; les exercices de respiration ; l'exercice physique ; le yoga ; le biofeedback ; le massage et l'automassage.

Les techniques mentales incarnent les méthodes utiles pour apaiser l'esprit. Parmi celles-ci, on peut citer la méditation de pleine conscience ; la visualisation guidée ; l'autohypnose ; les techniques comportementales et cognitives ; la musique ; les techniques de résolution de problèmes ; l'humour, etc.

Les techniques spirituelles enfin incluent les pratiques qui ont pour but de donner un sens à la vie et permettent de lever les barrières dressées entre soi et les autres. En effet, les techniques spirituelles expriment la façon de vivre. Parmi elles, nous avons la gratitude et l'autocompassion ; le fait de fréquenter les autres en partageant par expérience un centre d'intérêt ; la prière, la méditation et le chant ; faire du bénévolat, se montrer empathique avec les autres et être généreux ; réfléchir à ses pensées et sentiments et les consigner dans un journal ; pardonner, etc.

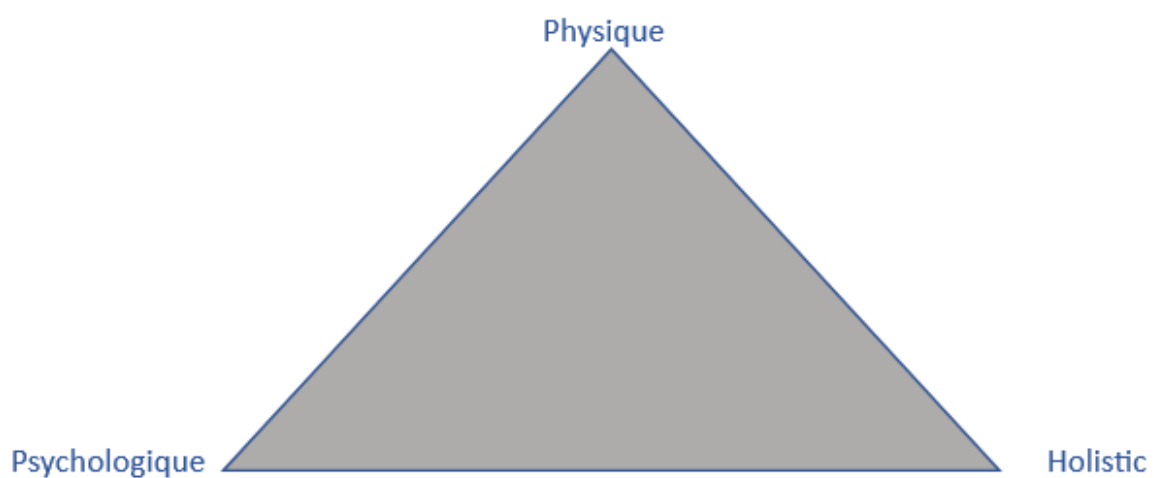


Figure 6. Les trois dimensions de la relaxation (Touati et Alidina, 2015)

CHAPITRE 2 : LES SÉANCES DE RELAXATION : DÉROULEMENT, TECHNIQUES

Les séances de relaxation, à l'instar de toute pratique, connaissent des phases, des postures et certaines dispositions pour atteindre leurs objectifs. Ce chapitre traitera des grandes phases, des techniques de base et de certaines dispositions utiles pour une meilleure séance. Il étudiera également le déroulement des séances de relaxation et des postures à observer en fonction des caractéristiques (souplesse) des pratiquants et des objectifs recherchés.

2-1- Les phases dans une séance de relaxation

Il existe cinq grandes phases dans une séance de relaxation selon Legat (2005, figure 7) :

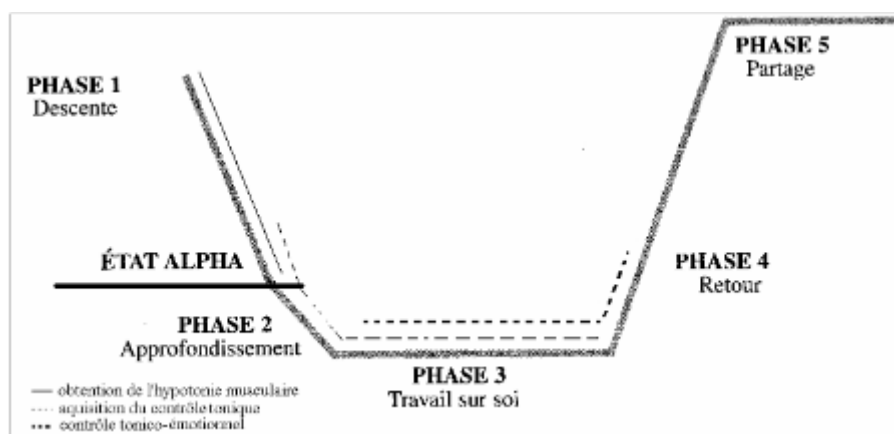


Figure 7. Les phases d'une séance de relaxation (Extrait de Legat, 2005)

La première phase, nommée encore la descente, reste un stade obligatoire dans toute séance de relaxation. Cette étape vise à se décharger des tensions et à accéder à un autre niveau appelé niveau de conscience différent, faisant ouverture sur une possibilité illimitée de travail sur sa propre personne. Pendant la phase de descente, le système nerveux parasympathique s'active. Il existe de nombreuses conséquences à cette activation : une baisse du rythme cardiaque, une diminution de la tension artérielle, un effet calmant et une détente musculaire. Plusieurs ressentis corporels redeviennent alors constatables : relâchement, engourdissement, chaleur, pesanteur, fourmillement ... Cette première phase se conduit par une conscience orientée sur les sensations observées dans les différentes parties du corps. Le

cerveau se rapproche de l'état alpha qui correspond à la relaxation mais aussi aux situations d'endormissement ou de repos. Cependant, l'objet de la relaxation reste le contrôle de cette émission (Legat, 2005). La phase 2 est appelée la phase de l'approfondissement. Cette étape a pour objet d'approfondir la phase de descente de manière significative pour atteindre le niveau de conscience recherché. La phase suivante dite du travail sur soi reste la plus importante d'une séance de relaxation. Son orientation dépend de l'objectif fixé. La phase 4 marque l'étape du retour. Elle ressemble à la remontée d'une plongée. Il est important de retenir que plus la descente est longue, dans une séance, plus le retour doit se mener avec une grande douceur. Cette phase représente celle du réveil et de la réactivation de la circulation sanguine et du cerveau pour ne pas avoir des sensations non agréables telles que les nausées, vertige, etc. Enfin, la dernière phase représente un moment de partage. Pendant cette étape, l'objectif est d'échanger autour des sensations et du vécu (Legat, 2005).

2-2- Les techniques de relaxation

2-2-1- La relaxation psychothérapique : définitions et méthodes

La relaxation psychothérapique reste un ensemble de techniques thérapeutiques visant l'obtention d'une détente musculaire et psychique. Il s'agit d'une psychothérapie à médiation corporelle avec l'objectif de traiter une souffrance psychique, dont l'expression peut être somatique, en favorisant le processus de changement.

La relaxation psychothérapique représente un ensemble de techniques qui ont en commun la concentration mentale sur le tonus musculaire visant son relâchement, ainsi que la concentration mentale sur les sensations. La prise en compte de la relation relaxateur-relaxant, avec sa dynamique spécifique et les interventions du thérapeute par le mouvement, le toucher, la parole et la voix sont au cœur de cette technique. Les objectifs de cette prise en charge sont tout d'abord, de favoriser une détente musculaire et psychique, avec un but plus approfondi d'épanouissement personnel du sujet et de modification profonde de sa vie affective et émotionnelle. La mobilisation de l'imaginaire, le travail d'association somato-psychique et la verbalisation du ressenti corporel et des mouvements psychiques associés font partie intégrante de cette prise en charge. Il convient de préciser que la relaxation

psychothérapique doit se distinguer des techniques de cures de repos, de détente, de massage, de gymnastique. Le relâchement musculaire dans le cadre d'une prise en charge par la relaxation psychothérapique n'est qu'un moyen préliminaire pour aborder la personnalité dans sa globalité. Il existe plusieurs méthodes de relaxation psychothérapique. Nous avons fait le choix de présenter tout d'abord en quelques lignes la méthode de Schultz, appelée « Le training autogène », puis de manière plus détaillée la méthode de Sapir dénommée : « La relaxation à inductions variables ». A titre indicatif, il existe d'autres méthodes de relaxation comme « Le training autogène progressif » de Ranty (1990), « La méthode Ajuriaguerra » (Ajuriaguerra et Auzias, 1960) ainsi que des méthodes plus spécifiques aux enfants et aux adolescents comme « La méthode Wintrebert », la méthode de mouvements passifs (Wintrebert, 1986) et « La méthode Berges » (Bounes et Bergès, 1979).

2-2-2- Training autogène de Schultz

La méthode « mère » de la relaxation psychothérapique est « le Training Autogène de Schultz », méthode développée vers les années 1908-1912 (Ajuriaguerra et Auzias, 1960). Le principe de cette méthode est selon Schultz : « [...] d'induire par des exercices physiologiques et rationnels déterminés, une déconnexion générale de l'organisme qui, par analogie avec les anciens travaux sur l'hypnose, permet toutes les réalisations propres aux états authentiquement suggestifs » (1956, p. 87). Schultz précise aussi que « [...] la méthode se caractérise essentiellement par l'apprentissage technique, réalisé par le patient lui-même, d'une maîtrise de toute une série de fonctions en elles-mêmes autonomes » (1958, p. 93). Cette méthode se déroule en deux cycles, le cycle inférieur et le cycle supérieur. Le cycle inférieur reste composé de six exercices, la décontraction concentrative s'exerçant successivement dans les six domaines suivants (les muscles, le système vasculaire, le cœur, la respiration, les organes abdominaux, la tête) avec deux éléments fondamentaux que sont la pesanteur et la chaleur. Le thérapeute demande au patient de réaliser un travail de concentration mentale passive sans effort sur les formulations qu'il lui suggère, en commençant chaque séance par la formule « Je suis tout à fait calme ». Ensuite, les formules favorisent l'intervention de la pesanteur, la chaleur, le rythme cardiaque, le rythme respiratoire, la chaleur du plexus solaire et enfin la fraîcheur du front. Le cycle supérieur n'est réalisable que par des sujets ayant acquis une maîtrise importante du cycle inférieur, en

général au bout de deux ans de suivi. Le cycle supérieur reste composé d'exercices autour des thèmes suivants : couleur propre et couleur déterminée par le thérapeute, justice, bonheur, sentiment propre, personne déterminée.

2-2-3- La relaxation à inductions variables

En 1954, Sapir et ses collaborateurs rencontrent, au sein de la section psychosomatique du service d'Urologie de l'Hôpital Rothschild, un jeune interne nommé Félix Labhardt qui leur parle du Training Autogène de Schultz. Très vite, ils commencent à s'intéresser à cette méthode innovante et la pratiquent avec certains de leurs patients. Dans la méthode de Schultz, Sapir et ses collaborateurs trouvent des éléments comme la maîtrise, l'apprentissage, la suggestion, la codification extrême, qu'ils ont du mal à opérationnaliser et qui constituent très vite des limites. L'équipe du chercheur évolue donc dans un premier temps vers ce qu'elle nomme « le training autogène psychologique », où la séquence schultzienne (pesanteur, chaleur, rythme cardiaque, rythme respiratoire, plexus solaire chaud, front froid) demeure conservée, mais avec des formules plus longues, moins codifiées. Ces formules vont laisser une place plus importante à l'imagination et la créativité du relaxateur mais surtout à un temps de parole laissé au patient, au cours duquel celui-ci peut s'exprimer et partager son vécu.

En 1960, paraît en France le livre de Balint intitulé « Le médecin, son malade et la maladie », dans lequel l'auteur met l'accent sur les enjeux et la complexité de la relation entre le médecin et son patient. Sa conception de la prise en charge du patient par le médecin va rencontrer le parcours analytique de Sapir et de ses collaborateurs. C'est de cette convergence qu'émergera pour la première fois une nouvelle technique qui sera ultérieurement appelée : « la relaxation à inductions variables ». Cette méthode sera qualifiée de « découvrente » par opposition aux méthodes dites « ouvrantes » qui visent seulement l'apaisement des tensions. En effet, contrairement à ces dernières, la relaxation à inductions variables vise la mise au jour des conflits psychiques et de la dimension inconsciente du sujet. Elle va s'articuler autour du psychisme, avec une mise en jeu du corps dans un cadre analytique, l'analyste intervenant directement sur le corps du patient par un contact physique, afin de permettre la mise en mots de son vécu.

2-2-4- Le yoga

Le yoga demeure un ancien système indien de philosophie, conçu pour apporter équilibre et santé aux dimensions physiques, mentales et émotionnelles de l'individu (Rocha et *al.*, 2012). Le yoga, un mot de la langue sanskrite, signifie « union » qui demeure la combinaison du corps, de l'esprit et du spirituel (Guner et Inanici, 2015). Le yoga contribue également à optimiser la concentration et la méditation qui peuvent réduire le stress et l'anxiété dans la vie quotidienne. La pratique consiste en un ensemble de postures physiques (asana), qui restent maintenues pendant un certain temps (Taspinar et *al.*, 2014). Le yoga implique également des pratiques de contrôle volontaire de la respiration (pranayama), de concentration volontaire des pensées (méditation) (Guner et Inanici, 2015 ; Rocha et *al.*, 2012 ; Taspinar et *al.*, 2014) et la répétition de mots ou de phrases (mantra) (Rocha et *al.*, 2012). Les postures dites Asanas sont des exercices traditionnellement utilisés dans les pratiques de yoga. Elles se caractérisent par le maintien de postures spécifiques impliquant la flexion, la position debout, la torsion et l'équilibre du corps dans le but d'améliorer la flexibilité et la force. Le pranayama consiste en des exercices de respiration contrôlée, focalisant la conscience corporelle pendant leur exécution. La méditation associée à la pratique du yoga reste un processus mental impliquant une concentration volontaire des pensées, visant un « état de conscience altéré ». On pense qu'elle produit des changements dans la perception, l'attention et la cognition (Rocha et *al.*, 2012). Le but de la pratique traditionnelle du yoga demeure spirituel.

Le pranayama (la pratique du contrôle volontaire de la respiration, consistant en une rétention et une relaxation par inhalations conscientes) reste souvent pratiqué en conjonction avec le dhyana (méditation) et l'asana (posture physique). Le pranayama demeure connu pour augmenter la plasticité neuronale et modifier le traitement de l'information. C'est alors un traitement possible des troubles psychologiques et du stress par l'amélioration de son profil psychologique (Rocha et *al.*, 2012). La respiration pranayamique, caractérisée par une longue rétention de l'haleine, entraîne une baisse de la consommation d'oxygène et du taux métabolique (Park et *al.*, 2014). Dans une autre étude utilisant des exercices de respiration imitant le pranayama, une respiration lente sur une période de trois mois s'est avérée efficace pour améliorer la fonction autonome alors qu'une respiration rapide a un effet sur le système nerveux autonome (Jerath et *al.*, 2006). Un effet à long terme de la respiration pranayamique

implique l'amélioration de la fonction autonome, en particulier, avec un pranayama à respiration lente. On note ainsi une augmentation importante de l'activité parasympathique et une diminution de la dominance sympathique. Les effets à court terme d'une respiration pranayamique lente comprennent une résistance galvanique accrue de la peau (une réponse non neuronale), une diminution de la consommation d'oxygène, une diminution de la fréquence cardiaque, une diminution de la pression artérielle et une augmentation de l'amplitude des ondes thêta (Jerath et *al.*, 2006).

Les asanas comprennent de nombreuses formes de pratiques physiques telles que l'exercice de résistance au poids corporel (Phalakasana ou pose de planche), l'exercice d'équilibre (Vriksasana ou pose d'arbre), l'exercice d'équilibre avec une figure inversée (Trikonasana ou pose de triangle), l'étirement (Janusirsasana ou coude avant de la tête au genou posé), et la combinaison de toutes les formes (surya namaskar ou salutation au soleil). Cependant, le yoga asana reste le plus souvent appliqué avec des étirements corporels. Les exercices physiques, y compris les exercices d'étirement, ont pour rôle le contrôle actif dans les recherches sur le yoga. Le but est de déterminer si les effets du yoga se limitent simplement aux exercices ou si le yoga fournit quelque chose au-delà de l'activité physique (Park et *al.*, 2014). L'exercice d'étirement, à son tour, permet une récupération fonctionnelle de la longueur musculaire, procurant un soulagement du stress, un réalignement postural et une amélioration de l'amplitude, ainsi qu'une liberté et une conscience du mouvement.

La gestion des étirements s'effectue seule, sans efforts ni relaxations plus fortes, permettant d'améliorer la santé physique et mentale. Une étude (Kanaya et *al.*, 2014) a comparé la pratique du yoga réparateur et les étirements (en tant que groupe de comparaison actif concentré sur la correction posturale et les étirements statiques). Elle n'a obtenu aucune preuve solide démontrant les avantages du yoga par rapport à l'étirement pour la plupart des résultats métaboliques et des composantes de la santé physique et mentale de la qualité de vie. Les chercheurs ont également constaté que les groupes d'étirement ont davantage une pratique interpersonnelle sociale. Selon l'étude de Kanaya et *al.* (2014), l'étirement semble agir comme le meilleur groupe de contrôle actif pour les recherches sur le yoga, car il sépare le pranayama (exercices de respiration contrôlée) et la méditation de la partie physique

(asana) (Kanaya et *al.*, 2014). Le pranayama et la méditation montrent que le yoga reste différent d'un autre exercice général.

Il existe de nombreux types de pratique du yoga. Le plus simple et le plus utilisé demeure le Hatha yoga. Hatha se réfère simplement à la pratique des postures de yoga physique. Le mot « hatha » peut être traduit de deux façons : par « volontaire » ou « énergétique », ou le yoga de l'activité, et par « soleil » (ha) et « lune » (tha), le yoga de l'équilibre. Les pratiques Hatha demeurent conçues pour aligner et calmer le corps et l'esprit en vue de la méditation. Le yoga Iyengar mis en place par un étudiant de Krishnamacharya, est une forme de Hatha Yoga qui met l'accent sur les détails, la précision et l'alignement dans la performance de la posture (asana) et le contrôle de la respiration (pranayama). Le yoga Iyengar utilise souvent, mais pas toujours, des accessoires, tels que des ceintures, des blocs et des couvertures, pour faciliter les asanas (postures).

Le yoga réparateur implique une autre forme de yoga développée par Iyengar pour induire la relaxation, réduire le stress et minimiser la tension musculaire grâce à l'utilisation d'accessoires et de poses soutenues qui restent maintenues pendant de longues périodes (Lasater, 2011 ; Iyengar et Ramazan, 2001). Khattab et *al.* (2007) ont démontré qu'une intervention de yoga augmentait considérablement le tonus vagal cardiaque qui fait référence à l'activité du nerf vague, une composante très importante du versant parasympathique du système nerveux autonome (SNA) et réduisait la fréquence cardiaque, par rapport à deux conditions de contrôles différentes (Khattab et *al.*, 2007). L'intervention de yoga réparateur utilise des poses et des accessoires appuyés dans le but d'induire une réponse de relaxation (Lasater, 2011 ; Iyengar et Razazan, 2001). En outre, le yoga prénatal se base sur la forme d'atha douce du yoga, plutôt que sur les formes plus ardues telles que Bikram et Iyengar. Les mêmes exercices, postures et techniques de relaxation/respiration mettent l'accent sur l'application du yoga pour aider les maux courants de la grossesse. Là où les composantes efficaces du yoga prénatal (par exemple, exercices, techniques de relaxation, pleine conscience) restent inconnues. Dans le travail-pilote de Newham et *al.*, (2014), les participants au yoga prénatal décrivent les avantages physiques, mentaux et sociaux de la pratique du yoga.

CHAPITRE 3 : LE YOGA ET LE BIEN-ÊTRE

Les preuves concernant les effets bénéfiques du yoga sur la santé et le bien-être dans diverses populations sont nombreuses. En ce qui concerne les émotions, des études ont montré que le yoga améliore les émotions positives et réduit les émotions négatives (Meister et *al.*, 2018 ; Nadholta et *al.*, 2020 ; Saud et *al.*, 2022). Par exemple, dans un essai contrôlé randomisé (ECR), les femmes subissant une radiothérapie pour un cancer du sein et qui participaient à des séances de yoga deux fois par semaine ont connu une réduction de la dépression et de l'anxiété (Chandwani et *al.*, 2010). Les études se sont généralement davantage concentrées sur la réduction de l'affect négatif (et ont montré des effets plus cohérents) que sur l'augmentation de l'affect positif, bien que certaines preuves d'une amélioration de l'affect positif à la suite de la pratique du yoga aient été rapportées.

Une autre étude sur des adultes en bonne santé (Mitchell et *al.*, 2014) a comparé les effets du yoga et de la marche sur une période de 12 semaines. Elle montre que le yoga a, davantage que la marche, amélioré les émotions positives (engagement positif, revitalisation et tranquillité) et réduit les émotions négatives (épuisement physique et anxiété).

Une méta-analyse de 42 études portant sur l'impact de la pratique du yoga sur le stress (Pascoe et *al.*, 2017) montre que le stress est une réponse biopsychologique se traduisant notamment par des symptômes physiologiques, un ralentissement cognitif et des pensées négatives. Cependant, ces résultats restent à nuancer et ont besoin d'être approfondis avec un nombre de participants plus élevé et des durées d'interventions plus longues pour évaluer les effets du yoga sur le stress à long terme.

Luu et Hall (2016) ont montré qu'une seule séance de Hatha yoga suffisait à améliorer l'humeur. Une étude menée auprès d'étudiants a démontré une amélioration des sentiments induits par l'exercice (augmentation de la revitalisation de l'engagement positif, de la tranquillité et de la réduction de l'épuisement physique) dans chaque séance de yoga hebdomadaire au cours d'une intervention de yoga de 7 semaines (Smith et *al.*, 2011). Cependant, les preuves concernant la façon dont le yoga entraîne des effets positifs sur les

émotions restent limitées dans cette étude. À ce jour, peu d'études ont testé explicitement les mécanismes internes et agissants du yoga.

Le matériel utilisé pour observer l'impact du yoga sur le cerveau dans ces divers travaux reste l'imagerie par résonance magnétique (IRM). Le résultat de l'analyse de l'ensemble de données montre plusieurs améliorations chez les pratiquants de ces activités corps-esprit. Parmi ces améliorations, nous avons une augmentation de la taille de certaines régions du cerveau ainsi que leur activité : Le cortex préfrontal, situé à l'avant du cerveau est souvent associé aux fonctions exécutives et à la prise de décision. L'hippocampe joue un rôle crucial dans la formation et la consolidation de la mémoire. Le lobe temporal est impliqué dans le traitement des informations sensorielles et la perception auditive. Le cortex cingulaire est responsable de la régulation des émotions et de l'attention. L'insula intervient dans la conscience corporelle et l'émotion. Enfin, d'autres structures telles que l'amygdale et le thalamus, participent activement à la modulation des émotions, au contrôle de soi et à la mémoire. Ces régions du cerveau interagissent de manière complexe pour réguler nos réponses émotionnelles, nos comportements sociaux et notre capacité à apprendre et à nous souvenir d'événements passés.

Le yoga étant une pratique complexe, de nombreuses voies diverses ont été proposées pour rendre compte de ses effets salutaires sur le bien-être émotionnel (Kishore et *al.*, 2022). L'amélioration des ressources psychologiques est l'un des mécanismes les plus fréquemment évoqués (Inbaraj et *al.*, 2022). Ces ressources psychologiques spécifiques comprennent la pleine conscience, la conscience corporelle, la transcendance de soi, la paix spirituelle et la connexion sociale. Parmi celles-ci, la pleine conscience qui permet de maintenir la conscience et l'acceptation sans jugement, est très souvent liée à la pratique du yoga (Gaiswinkler et Unterrainer, 2016 ; Hewett et *al.*, 2011 ; Putra et *al.*, 2022).

3-1- Le yoga et la dépression

La dépression demeure un problème de santé mentale répandu dans le monde et reste la principale cause d'incapacité chez les adultes de moins de 45 ans. La plupart des personnes atteintes de trouble dépressif majeur (TDM) rapportent seulement une diminution de 50% des symptômes avec l'utilisation des traitements allopathiques standard pour la dépression (Putra et *al.*, 2022). Les mécanismes sous-jacents à la dépression restent mal compris même si le stress et ses corrélats contribuent à de multiples aspects de la phénoménologie de la dépression. Ainsi, le stress et la dépression sont clairement liés, car le stress peut précipiter ou exacerber les symptômes dépressifs et la dépression peut être une cause et/ou un résultat de stress aigu ou chronique (Debowska et *al.*, 2020).

Par conséquent, l'intégration d'approches thérapeutiques complémentaires, telles que le yoga, la méditation de pleine conscience, la thérapie cognitivo-comportementale et la thérapie interpersonnelle, peut jouer un rôle crucial dans la gestion du stress et la réduction des symptômes de la dépression. Le yoga, en particulier, offre une combinaison unique d'exercices physiques, de techniques de respiration et de méditation qui ont démontré leur efficacité pour réguler les émotions, réduire le cortisol (l'hormone du stress) et améliorer le bien-être mental. En intégrant ces approches complémentaires dans le traitement de la dépression, il est possible d'offrir aux patients une gamme plus large d'outils pour favoriser la résilience émotionnelle et améliorer la qualité de vie.

3-1-1- Le yoga comme traitement de la dépression

Le yoga est un ancien système de santé holistique né en Inde vers 2000 avant notre ère. Aujourd'hui, le yoga est une pratique esprit-corps généralement bien acceptée et accessible, axée sur le bien-être physique et mental. Bien qu'il n'y ait pas de définition exacte, le mot yoga est dérivé du sanskrit et est souvent traduit par « union » ; cette union est communément interprétée comme la réunification du corps, de l'esprit pour faciliter la santé et le bien-être (Desikachar et *al.*, 2005 ; Sherman, 2006).

Le professeur de yoga Swami Vivekananda, présenté au Parlement des religions de Chicago en 1893, a décrit le yoga comme un système accessible pour la santé, basé sur les principes clés suivants : relaxation (savasana), mouvements physiques (asana), pratiques respiratoires (pranayama) et méditation/pensée positive (dyhana) (Douglas, 2007). De nombreuses adaptations et styles de yoga se sont développés depuis 1893.

Des enquêtes, sur la pratique du yoga aux États-Unis, estiment que 5% à 7,5% de la population a pratiqué cette activité à un moment de leur vie ; la majorité des pratiquants demeurent des femmes, âgées de 34 à 53 ans, et la plupart des pratiquants déclarent utiliser le yoga pour maintenir ou améliorer la santé physique et mentale (Saper et *al.*, 2004). Le Hatha Yoga reste la forme de yoga la plus couramment pratiquée aux États-Unis. Elle est considérée comme étant une discipline de pratiques physiques, mentales et spirituelles destinées à fournir un chemin vers l'union du corps et de l'esprit (Iyengar, 1995). Dans la suite de cette thèse, le terme « yoga » sera utilisé pour signifier le Hatha yoga, en sa forme la plus générale. Le yoga reste prétendument utilisé par le grand public pour la gestion globale du stress et l'exercice physique doux. Les praticiens du yoga pour adultes rapportent que la raison la plus courante de choisir le yoga demeure le désir de bien-être et la prévention. La raison secondaire est de traiter des problèmes de santé spécifiques, en particulier les douleurs au dos et au cou, l'anxiété, l'arthrite, la dépression et la fatigue (Syed et *al.*, 2022 ; Singphow et *al.*, 2022).

De nombreuses personnes recherchent des thérapies complémentaires pour lutter contre la dépression, parce que les traitements allopathiques traditionnels, dans de nombreuses situations, ne traitent pas correctement les symptômes ou peuvent ne pas répondre à leur modèle explicatif de la dépression (Uebelacker et *al.*, 2018). En tant que thérapie complémentaire commune dans plusieurs pays, le yoga peut être particulièrement utile pour la dépression, car il peut être adapté à la vie quotidienne en intégrant des pratiques pour améliorer la santé physique, émotionnelle et spirituelle. Il demeure facilement disponible et peut être auto-administré (Uebelacker et *al.*, 2018).

Les pratiques de respiration rythmique lente et les pratiques méditatives/de relaxation du yoga permettent d'induire un sentiment de calme, de bien-être, de tolérance au stress et de concentration mentale, qui peuvent tous minimiser la dépression.

Le yoga utilise des postures physiques douces pour améliorer la force, la flexibilité et l'équilibre, donnant aux praticiens un sentiment de contrôle sur le corps (Weintraub, 2010). En tant que forme d'exercice conscient et à faible impact, les mouvements physiques dans le yoga peuvent avoir des effets antidépresseurs et anxiolytiques (Rimer et *al.*, 2012). La recherche actuelle (Syed et *al.*, 2022), soutient l'idée que diverses interventions de yoga peuvent aider les participants à améliorer les perceptions autodéclarées du stress et du bien-être (Chattha et *al.*, 2008) et diminuer la dépression autodéclarée, la dysthymie et le nombre d'épisodes de dépression majeure (Putra et *al.*, 2022).

Après avoir exploré les concepts clés tels que le stress, la relaxation, le bien-être, dans les chapitres précédents, nous avons acquis une compréhension approfondie des dynamiques psychologiques et des facteurs qui influencent le bien-être des individus. Fort de cette connaissance, il convient de recentrer nos travaux sur le cœur de notre sujet : l'éducation et, plus spécifiquement, le bien-être des étudiants. Dans les prochains chapitres, Il sera question des défis auxquels sont confrontés les étudiants universitaires, les interventions éducatives potentielles pour améliorer leur santé mentale et physique, ainsi que l'importance d'une approche holistique pour favoriser leur épanouissement académique et personnel.

CHAPITRE 4 : LES BUTS ET LES ENJEUX DE LA RELAXATION DANS L'ÉDUCATION : BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE UNIVERSITAIRE

Le décrochage des étudiants reste une des difficultés du système éducatif y compris dans les académies où, malgré des résultats au-dessus de la moyenne nationale, d'importantes disparités demeurent (Cretin, 2019). Même si la réussite des élèves et étudiants semble directement liée aux pratiques pédagogiques, elle reste largement dépendante des capacités d'attention et de concentration des élèves et aussi des relations apaisées de l'ensemble des acteurs impliqués dans le champ social. La mise en place d'un environnement de travail bienveillant, attentif à l'évolution et résolument orienté vers la mise en confiance des élèves et étudiants doit être considérée comme un réel levier de la rénovation du système éducatif.

Bien qu'une majorité de professionnels partage largement ce constat, la question du bien-être demeure encore insuffisamment explorée, tant par l'institution scolaire que par les chercheurs. Cependant, il convient de noter que cela peut varier selon les contextes géographiques et les domaines d'études spécifiques. Pourquoi ? Tâchons de répondre à cette question.

4-1- Bien-être, santé et réussite éducative

Comme l'éducation à la citoyenneté, l'éducation à la santé demeure inscrite dans les programmes pendant la scolarité. L'école assume ainsi un rôle important d'information et de prévention. La circulaire n° 2011-216 du 2 décembre 2011 (BOEN n° 46 du 15 décembre) donne les orientations nationales de cette politique éducative avec sept objectifs majeurs : la formation aux premiers secours, la prévention du mal-être, la lutte contre les jeux dangereux, la prévention des conduites addictives, l'éducation à la sexualité, l'hygiène de vie, l'éducation nutritionnelle et la promotion des activités physiques. Bien que la recherche du bien-être se trouve être au cœur des préoccupations, peu de chose demeure réalisée dans sa phase pratique dans les établissements.

Selon l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé) « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* » (constitution de l'OMS, New York du 19 juin au 22 juillet 1946). Cette explication

privilégie une approche générale de la personne au centre du somatique, du psychique et du relationnel, où l'on peut rencontrer des valeurs comme l'autonomie, l'estime de soi, l'équilibre personnel. Il s'agit ici d'une prise en compte de l'individu et non plus seulement de l'élève ou de l'étudiant. L'objectif reste également de donner à l'apprenant une école qui accueille et qui donne confiance, où l'on peut éprouver du plaisir et mobiliser les moyens de gérer le stress, la fatigue et l'anxiété qui demeurent des bases indispensables à une vie épanouie et de relation harmonieuse pour la réussite (Cretin, 2019).

4-2- Privilégier la place du corps à l'université

Des méthodes simples, inscrites dans une approche générale du corps et de l'esprit, conduisent à un état ponctuel de bien-être par une mise à distance des tensions permettant une plus grande performance et favorisant une bonne santé et une excellente qualité de vie. Selon des recherches (Boizumault et Necker, 2019 ; Gasselín, 2017), les pratiques corporelles telles que les techniques de relaxation facilitent les apprentissages et confirment également que la fixation des connaissances s'effectue mieux lorsqu'une séance de relaxation demeure introduite avant et après une leçon (Rondeau et Jutras, 2019). Ces méthodes ont toutes leurs places à l'école parce qu'elles accentuent la vigilance, la concentration, la réceptivité (Rondeau et Jutras, 2019) et privilégient la prévention plutôt que la punition.

L'aspect corporel demeure indéniablement une des bases de la réussite scolaire depuis le jeune âge. Les pratiques corporelles de bien-être arrivent à associer apprentissage, plaisir et épanouissement. Elles permettent aux apprenants, pendant l'apprentissage, de connaître certaines sensations qui conduisent à leur bien-être physique et mental. Les méthodes corporelles ont un apport très profond et subtil dans l'évolution qualitative de l'enseignement, conduisant inéluctablement à la réussite de tous et à la lutte contre le décrochage scolaire (Cretin, 2019).

4-3- Pourquoi et pour qui ?

Pour l'élève ou l'étudiant, l'objectif est de mieux apprendre à l'école et mieux vivre ensemble. Le corps des apprenants exprime ses faiblesses en tant que médiateur et le reflet des malaises et des tensions. Selon Cretin (2019), le corps envoie en effet des signaux corporels qui peuvent être décryptés. Parmi ces signes, on peut trouver par exemple des positions dos rond, épaules rentrées, position inspiratoire de blocage, difficulté à respirer, gesticulation, pleurs, colère, tonicité (hyper ou hypo), moins de concentration et d'attention, diminution de la capacité de rétention, et attitude déviante. Ces postures et comportements peuvent être considérés comme l'expression d'un corps en situation de mal-être de l'apprenant dans la classe. Alors, pour favoriser le bien-vivre ou l'épanouissement à l'école, il est important de prendre en compte les besoins physiques et physiologiques de l'élève et de l'étudiant, de tenir compte de la personnalité dans sa globalité et leur apprendre à « être dans le bon état au bon moment », Cretin (2019).

4-4- L'impact de la relaxation sur le bien-être à l'université

Les techniques de relaxation ont un impact très positif sur le bien-être des apprenants à l'école ou à l'université. Comme toutes les pratiques corporelles, la pratique des techniques de relaxation contribue à l'autonomie des apprenants, développe l'attention, l'écoute des autres (Cassini, 2020). La pratique des techniques de relaxation permet d'exercer la perception, la conscience des sensations et donc, entraîne les apprenants à rester à l'écoute des signaux d'alarme, à les reconnaître et à exercer des automatismes de détente et de lâcher prise (Cassini, 2020). La pratique de la relaxation à l'université facilite la connaissance de soi en permettant d'acquérir une image plus juste de sa personne et augmente le niveau de confiance en soi (Nubukpo, 2019). Elle facilite aussi l'aisance, la détente, la disponibilité et le désir d'apprendre. La relaxation pourrait stimuler également la respiration en favorisant l'oxygénation et l'amélioration de la circulation. Elle permet aussi de bien gérer son énergie (la tension-détente), son stress et enfin de gérer ses émotions (Bulliard et Masson, 2022). Certaines techniques telles que le yoga permettent aux étudiants de développer leur souplesse et leur coordination (Cassini, 2020).

A l'instar d'autres aspects de l'enseignement et de l'apprentissage, tels que l'engagement des élèves, la qualité des ressources éducatives et des programmes scolaires, ainsi que le soutien pédagogique et social, la pratique de la relaxation permet aux élèves et étudiants d'améliorer leurs résultats. Elle demeure sans aucun doute un outil qui permet d'aider les apprenants à connaître et à mobiliser leurs ressources, à mieux apprendre dans un climat de totale détente et de plaisir, conduisant ainsi à une véritable éducation de qualité.

CHAPITRE 5 : LA NOTION DU BIEN ÊTRE DANS LE SECTEUR DE L'ÉDUCATION

Se référant à une définition de base comme celle du Larousse (<https://www.larousse.fr/>) : le bien-être désigne un « *état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit* ». Cette première définition permet de comprendre que la santé et le bien-être demeurent intimement liés.

En ce qui concerne les universités, plusieurs services existent et travaillent en synergie pour le bien-être des étudiants. Parmi ces services, nous pouvons citer la direction des études et de la vie étudiantes (DEVE), le relais handicap et d'insertion professionnelle (SCUIO-IP), l'espace santé étudiant (ESE), l'international welcome desk (IWD), le relais handicap et le service des sports (SUAPS) etc... A côté de ces services, il existe aussi des associations d'étudiants. L'objectif de tous ces différents services au sein des établissements universitaires reste le développement de l'inclusion, du dialogue mais surtout le bien-être des étudiants pendant les périodes d'apprentissage. De plus, selon le rapport de 2020 de, A Student Futures Manifesto rédigé par l'University Partnerships Programme (UPP) fondation, c'est 73% du corps enseignant sondés qui considèrent le bien-être des étudiants comme le défi majeur auquel il est confronté.

Pourtant, avec un peu de recul, le constat montre que la conjoncture reste toujours loin d'être évidente pour la majorité des étudiants (voir le rapport A Student Futures Manifesto, 2020) alors qu'il pourrait avoir un lien positif entre l'engagement scolaire des étudiants et leur bien-être personnel selon Brault-Labbé et Dubé (2010).

Le stress, l'anxiété, les difficultés financières, l'isolement social et les défis engendrés par la pandémie sont autant de facteurs qui ont contraint les dirigeants des établissements universitaires à sérieusement s'interroger sur la notion de bien-être des étudiants. La prise de conscience croissante de ces enjeux a incité les institutions académiques à reconsidérer leurs approches pour soutenir la santé mentale et émotionnelle des étudiants, reconnaissant que ces préoccupations peuvent avoir un impact significatif sur leur réussite académique et leur épanouissement personnel (Season, 2022).

5-1- LA NOTION DU BIEN-ÊTRE

La notion du bien-être dans les universités reste un concept relativement nouveau en France. Elle demeure parfois confondue au niveau opérationnel, à l'idée du climat dans les établissements scolaires : il résulte de la traduction de l'expression anglo-saxonne « well-being », plus utilisée en dehors de la France. La notion du bien-être n'apparaît pas encore dans le lexique des expressions scolaires validées par les institutions (Forsé et Langlois, 2014).

Le bien-être, en tant que notion, a fait l'objet d'écrits dans les revues scientifiques à partir du vingtième siècle (Forsé et Langlois, 2014). Depuis ce moment, elle demeure un des sujets les plus traités dans la littérature scientifique française et étrangère. Cependant, la France par rapport aux pays étrangers, précisément les pays anglo-saxons et scandinaves, demeure encore en retard sur le sujet du bien-être. Elle essaie tant bien que mal ces dernières décennies, de rattraper son retard en faisant bouger les lignes au niveau des représentations. Elle a abordé le sujet sur les axes de la sécurité, de la violence et du décrochage scolaire en mettant de côté les aspects liés à la conduite des apprentissages (Forsé et Langlois, 2014).

5-2- Mal-être et décrochage scolaire

Pour comprendre la relation qui existe entre le bien-être et la performance, il convient d'étudier le phénomène de décrochage scolaire. La question majeure demeure dans la corrélation entre le décrochage scolaire d'un élève ou d'un étudiant et son sentiment de mal-être (Rousseau, 2012). Si l'on arrive à prouver ce lien, alors on peut supposer que le bien-être demeure bien un pilier de la performance à l'école en passant par une relation de qualité entre les élèves ou étudiants d'une part et entre les enseignants et les apprenants de l'autre. Selon Porrovecchio et *al.* (2020), il existe trois causes principales du décrochage : la première est liée à l'origine sociale des élèves et étudiants, la deuxième tient dans l'importance que donne l'apprenant à ses études et enfin la dernière reste interne aux établissements telles que les mauvaises orientations, les mauvaises affectations, les programmes non adaptés, les mauvaises relations avec les professeurs ou encore un fonctionnement inadapté d'un établissement (Porrovecchio et *al.*, 2020). Le lien entre mal-être et décrochage demeure bien

réel en dehors de la simple coïncidence du temps. Les élèves et étudiants quittent l'école le plus souvent parce qu'ils s'y sentent mal. Deux raisons peuvent expliquer le décrochage scolaire, soit les difficultés d'apprentissage, soit le climat qui prévaut à l'école (Porrovecchio et *al.*, 2020). Selon Garcia et Veltcheff (2016), des enquêtes menées dans plusieurs pays attestent que près d'un quart des élèves et étudiants frappés par l'absentéisme chronique ne viennent plus à l'école parce qu'ils ont peur. Ils ont le sentiment d'être incompetents et manquent de confiance en eux. Selon Cristofoli (2015), l'absentéisme peut être l'expression d'un malaise, voire d'un mal-être chez l'apprenant concerné. Directement lié au climat dans les établissements, il en est un des indicateurs.

L'amélioration du bien-être des élèves favorise l'amélioration de la performance (Loton Bidal, 2023). En effet, plusieurs études menées dans ce sens ont montré que la qualité du vécu scolaire et les relations qui demeurent associées restent essentielles pour l'apprentissage et les compétences sociales des élèves et étudiants. Parmi ces travaux qui se sont penchés sur le bien-être et la qualité des apprentissages scolaires, on peut citer ceux issus de la psychologie (par exemple Canvel et *al.*, 2018) et ceux issus des sciences de l'éducation (Debarbieux, 2015).

5-3- Bien-être et qualité des apprentissages scolaires

Concernant la notion de bien-être à l'école, il est possible, comme le proposent Garcia et Veltcheff (2016), de distinguer quatre dimensions : physique, émotionnel, psychologique et pédagogique. Le tableau suivant aide à comprendre chacune de ces dimensions.

Dimensions	Sous-dimensions	Indicateurs
Bien-être physique	Environnementale	Propreté des locaux Niveau sonore Température dans les classes Nombre d'élèves par classe
	Organisationnelle	Le nombre de devoirs à la maison Temps de repos Sentiment de liberté Répartition des cours Temps libre

	Matérielle	Propreté des locaux Menus de cantine Cour de récréation Foyer Toilette Accueil des élèves handicapés
Bien-être relationnel	Relation avec les enseignants	Comportement des professeurs Interactions avec les professeurs L'injustice
	Relation avec les pairs	Relations amicales Mixité Violence des pairs
	Relation avec les parents	
	Relation avec le personnel du collège	La vie scolaire Personnel médico-social
Bien-être psychologique	Personnel	État thymique Réussite scolaire Sentiment de sécurité
	Par rapport au collège	Ambiance dans le collège Facilitateur des relations Obligation de venir au collège
	Par rapport à la classe	Ambiance dans la classe
Bien-être pédagogique	Facteurs facilitateurs de pédagogie en classe	Aide des professeurs Intérêt pour la matière Méthodes de travail proposées Acquisition de nouvelles connaissances
	Facteurs facilitateurs extérieurs de la pédagogie à la classe	Tutorat d'un autre élève aide supplémentaire pendant les heures d'étude Sorties à l'extérieur du collège et sorties scolaires
	Pédagogie différenciée	

Tableau 4. Les différentes dimensions du bien-être selon Garcia et Veltcheff (2016)

Après avoir exploré la notion de bien-être dans le contexte étudiantin et son lien avec la réussite scolaire, le prochain chapitre se penchera sur le niveau de stress chez les étudiants, les facteurs qui le génèrent, ainsi que les stratégies qu'ils utilisent pour y faire face.

CHAPITRE 6 : LE STRESS DES ÉTUDIANTS

Comme on l'a vu précédemment, le stress est un concept largement utilisé aujourd'hui (McEwen et Akil, 2020) dans différents contextes d'activité, tels que les milieux sociaux, académiques et professionnels (McCarty, 2020). En fait, cette notion regroupe un éventail de difficultés de la vie quotidienne, incluant les malaises psychologiques parfois associés à des déficiences physiques (Franché-Choquette et *al.*, 2021). Par conséquent, il convient d'avoir une compréhension générale du stress avant de l'examiner plus spécifiquement en milieu étudiant.

Premièrement, le stress n'est connu et reconnu en français qu'au XXe siècle. Il a ensuite été défini en 1970 comme le nouveau « mal du siècle » (Stora, 2010). En revanche, le mot stress est utilisé en anglais depuis le XVIIe siècle pour exprimer la douleur, la difficulté, le trouble et le désastre (Stora, 2010). Depuis 1993, le Bureau international du travail considère le stress comme l'un des problèmes les plus importants aujourd'hui en raison de ses graves conséquences sur la santé mentale des individus et sur l'économie nationale. Selon Stora, « les statistiques sur la consommation de tranquillisants et autres substances psychotropes révèlent une partie de la misère des sociétés sur Terre » (2010, p.13). Le stress est défini pour la première fois par Selye (1907-1982), un médecin hongrois-canadien (Slaviero, 2014). Ce dernier a développé toute sa théorie entre 1946 et 1950, soutenant l'hypothèse que la maladie peut résulter de réponses adaptatives anormales à des situations stressantes. Dans son premier livre, « Stress », il utilise le concept pour signifier « les conditions dans lesquelles le corps réagit à différentes réponses stressées ou agents de stress » (Stora, 2010, p.12). Selye définit ainsi le stress comme une réponse d'alarme qui mobilise les systèmes de défense de l'organisme pour faire face à une situation stressante. L'évaluation initiale permet à l'individu de déterminer si l'événement auquel il est confronté est vraiment grave, c'est-à-dire si sa propre santé physique ou mentale est en danger. Fait intéressant, le stress perçu peut être le prédicteur le plus puissant de l'estime de soi, de la santé et de la satisfaction de vivre des étudiants (Hamarat, 2001).

6-1- Modèles multifactoriels et transactionnels du stress

Selon Lazarus et Folkman (1984), le stress est défini comme une relation particulière entre un individu et son environnement dans laquelle l'individu évalue une situation comme excédant ou dépassant ses ressources et mettant en danger sa santé (voir figure 8).

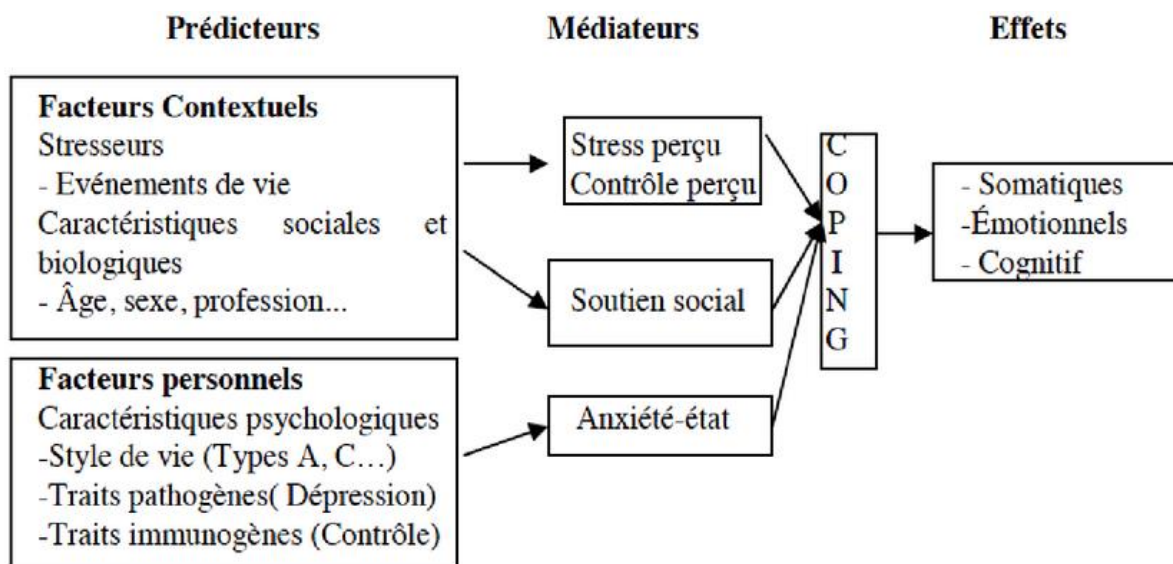


Figure 8. Schéma du modèle du stress selon Lazarus et Folkman, 1984.

Inspiré par la recherche sur les mécanismes du trading sous pression, Bruchon-Schweitzer et Boujut (2014) proposent un modèle complet qui examine le rôle des facteurs situationnels, environnementaux et de personnalité dans la sélection des stratégies dites de « coping » (voir figure 9). Ces stratégies permettent à chacun de faire face à des situations perçues comme difficiles ou menaçantes (Bruchon-Schweitzer et Boujut, 2014). Autrement dit, le stress est déterminé par deux facteurs fondamentaux : la situation et la personne (Massoudi, 2009) ou le caractère et la transaction (Koleck et *al.*, 2003). Ces facteurs affectent la perception des événements et la vulnérabilité au stress (Dolan et *Arsenault*, 2009).

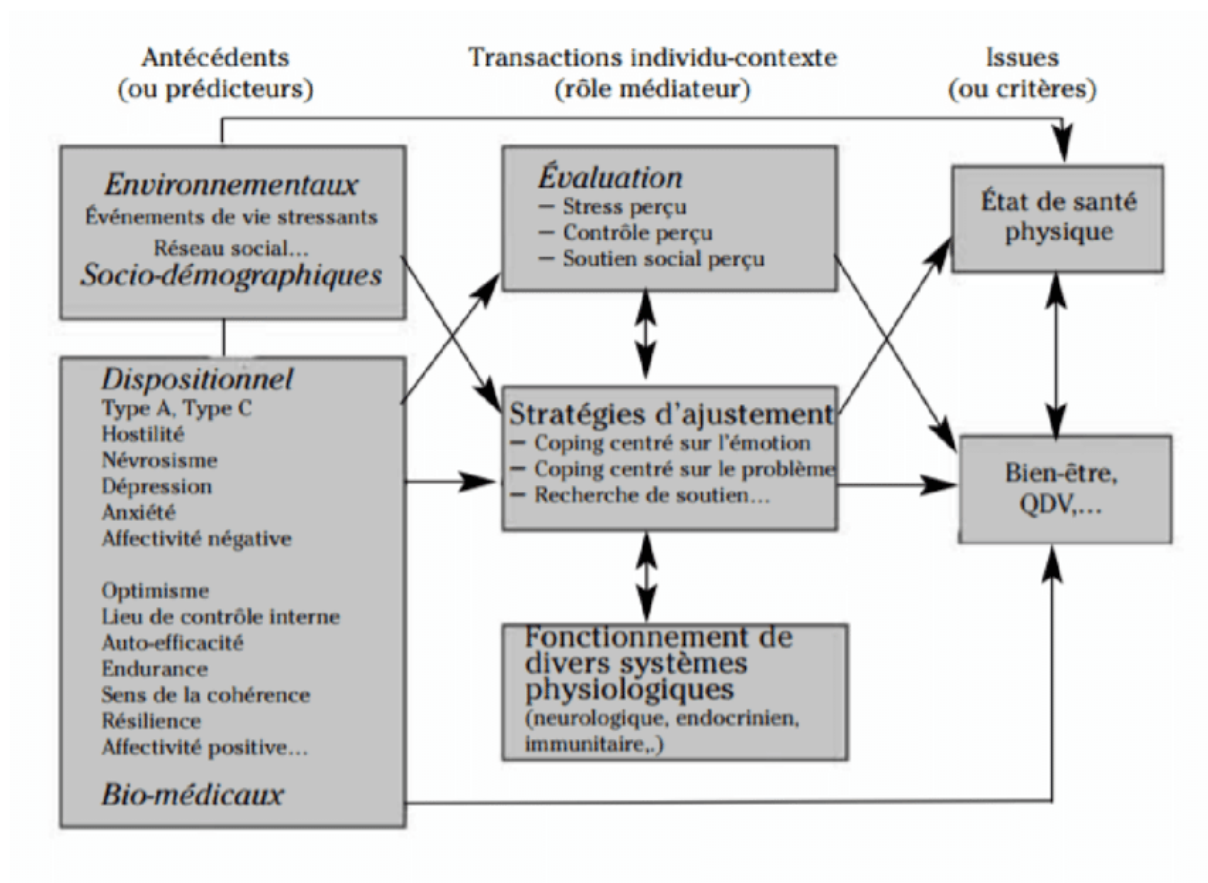


Figure 9. Le modèle multifactoriel et transactionnel de Bruchon-Schweitzer et Boujut (2014).

6-2- Bon stress ou mauvais stress ?

Le stress est un état normal lorsque les individus le gèrent bien. Autrement dit, le stress reste utile voire indispensable pour que l'homme puisse mieux s'adapter à son environnement diversifié et être encore plus efficace. En d'autres termes, il est bon parfois d'être stressé afin d'être plus productif, mais seulement si le stress reste suffisamment bien géré pour éviter le débordement et l'inefficacité, comme le montre la courbe de performance ci-dessous de Yerkes-Dodson (Figure 10).

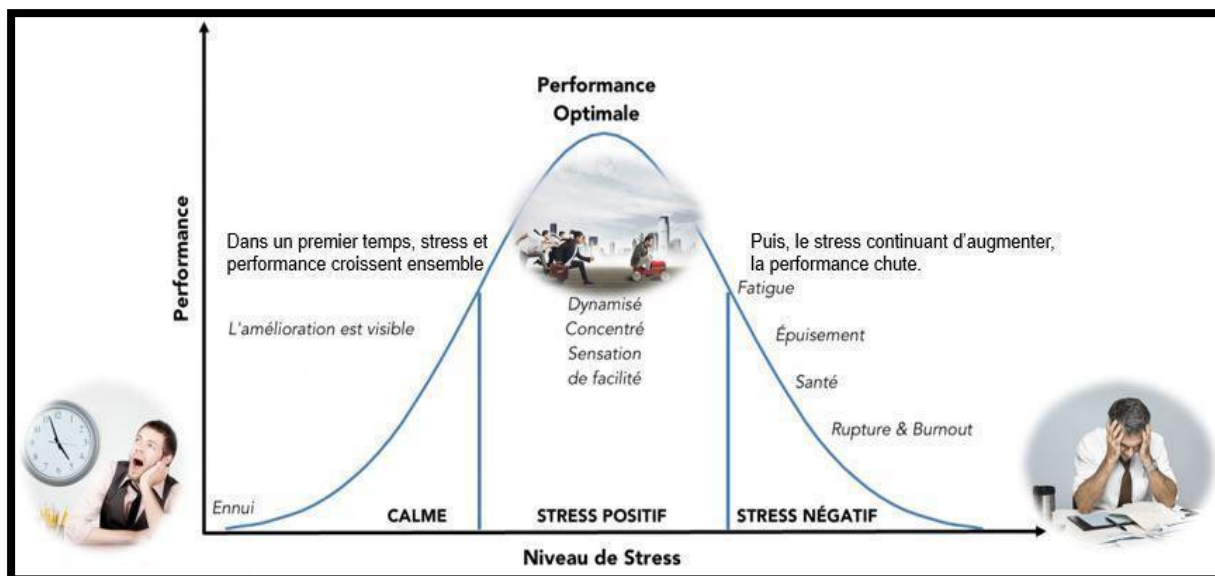


Figure 10. Courbe de Yerkes et Dodson. La loi de Yerkes-Dodson (1906)

On peut voir, par exemple, que certaines personnes peuvent avoir besoin d'une certaine quantité de stress pour mieux fonctionner. Cependant, lorsque le stress demeure trop élevé, avec de la tension et de la fatigue, il engendre un cycle douloureux qui réduit la capacité de la personne à s'adapter et la rend incapable de faire face même aux situations ordinaires (Tavolacci et *al.*, 2013). Enfin, l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) confirme les graves conséquences du stress sur la santé et montre que ces effets sont divers. Par exemple, on peut observer des effets physiques, notamment les maladies cardiovasculaires, et des effets psychologiques, comme les tendances suicidaires (INRS, 2020). Malheureusement, selon l'INRS, « la prévention rencontre encore certaines difficultés ». L'une des principales raisons de ces difficultés « est due à la persistance d'idées reçues qui tendent à réduire ces risques aux personnes vulnérables voire inadaptées ».

6-3- Revue de la littérature sur le stress des étudiants

Si toutes les classes de la société demeurent plus ou moins stressées (selon une étude de 2022 du laboratoire Lescuyer, 9 Français sur 10 sont touchés par le stress et déclarent l'avoir ressenti à un moment de leur vie), il existe un groupe de personnes qui semble particulièrement enclin au stress et à ses conséquences nocives : ce sont les étudiants. Dans

cette revue de littérature, les recherches sur le stress des étudiants de 2000 à 2023 soulignent des points relatifs à la prévalence du stress et sa relation avec la dépression et l'anxiété. Elles identifient les facteurs déterminants du stress, ceux prédicteurs du stress des étudiants et les stratégies d'adaptation.

6-4- La prévalence du stress

La recherche sur la prévalence du stress chez les étudiants est abondante dans le monde : à Hong Kong (Shek, 2022), en Turquie (Bayram et Bilgel, 2008), en Californie du Sud (Bughi et *al.*, 2006), en Roumanie (Faye-Dumanget, 2018, Lovin et *al.*, 2022), en Iran (Soltani et *al.*, 2022 ; Koochaki et *al.*, 2011), en Tunisie (Amamou et *al.*, 2022), en Arabie saoudite (Gazzaz et *al.*, 2018), aux États-Unis (Son et *al.*, 2020), à Porto Rico (Fabián et *al.*, 2013), au Bénin (Klikpo et *al.*, 2020), en Malaisie (Shamsuddin et *al.*, 2013 ; Berrewaerts et Desseilles, 2015), à Islamabad (Sabih et *al.*, 2013) ou encore au Pakistan (Sohail, 2013).

Cependant, les taux varient fortement d'une étude à l'autre, allant de 18,6 % (Shamsuddin et *al.*, 2013), à 40 % (Shek, 2022) voire 88 % (Sabih et *al.*, 2013). En France, selon l'enquête de l'observatoire de l'Expertise et la Prévention pour la Santé des Étudiants (EPSE), 12% des étudiants se sentent nerveux (EPSE, 2008). L'enquête de l'Union Nationale des mutuelles Étudiantes Régionales (USEM, 2007) a montré que 36,2% des étudiants ont des difficultés à gérer le stress. Une étude du Fages-Ipsos (2021¹) conclut que 83% des étudiants déclarent, au moment du confinement dû à la crise sanitaire du COVID-19, avoir été affectés sur le plan psychologique, affectif ou physique. Selon des études françaises, les résultats peuvent varier de 12% (Neveu, 2010) à 79% (Vandentorren et *al.*, 2005), et 83% (Fages-Ipsos, 2021) lorsqu'il s'agit de mesurer les niveaux élevés de stress étudiant. Cependant, des résultats opposés peuvent être observés dans certaines études. Par exemple, Mazé et Verliac notent en 2013 que les étudiants ne présentent pas un niveau particulièrement élevé de stress, et même si c'est le cas, ils le déclarent moins souvent (M = 1,55 sur une échelle de 0 à 9). Boudoukha et son équipe (2011) ont constaté que les étudiants prétendaient rarement être stressés en raison de la solitude ou de la fonction scolaire, mais plus spécifiquement selon les

¹ https://www.fage.org/ressources/documents/3/6985-DP_09_05_21_Enquete_FAGE-IPSOS_Un_A.pdf.

modifications, la charge de travail, et même la peur d'échouer aux examens et concours. Le stress des étudiants, avec la crise sanitaire du Covid-19, a vu son niveau s'élever. Selon Leyrit (2021), le premier facteur de stress évoqué majoritairement par les étudiants est leur situation universitaire ($N = 1\ 603$; 62,5 %), bien avant leur situation personnelle ($N = 180$; 7 %), la situation de confinement ($N = 174$; 6,8 %), la COVID-19 ($N = 158$; 6,1 %) et leur situation financière ($N = 124$; 4,8 %). Seulement 3,2 % n'évoquent aucun facteur de stress, 2,8 % évoquent des problèmes de santé, et 2,7 % seulement soulignent l'incertitude de l'avenir.

6-5- Le stress et la santé mentale des étudiants

Des études dans la littérature scientifique décrivent également des symptômes liés au stress entre étudiants. Selon l'une des études, les symptômes de stress les plus courants sont la dépression, l'incapacité à se concentrer et la tristesse. Le stress affecte aussi le rendement scolaire et la santé des étudiants (Huneault, 2019 ; Shaikh et *al.*, 2004). Une étude d'Orem et *al.* (2008) montre qu'il existe un lien entre le stress chronique et la fonction cadre (de responsabilité) parmi les étudiants. Marshall et *al.* (2008), en utilisant le questionnaire sur la qualité de vie liée à la santé mentale (QVLS), ont rapporté des niveaux relativement élevés de stress chez les étudiants universitaires. Silverstein et Kritz-Silverstein (2010) montrent une forte corrélation entre le niveau du stress et la santé mentale associée aux difficultés psychologiques. Emeriau-Farges et *al.* (2021) a également montré que les scores de l'échelle de stress étaient négativement corrélés avec les scores de bien-être physique et émotionnel et positivement corrélés avec la maladie. Dans d'autres études, des niveaux élevés de stress ont également été notés comme étant associés à des problèmes physiques (Abdulghani et *al.*, 2011 ; Koochaki et *al.*, 2011). Le stress peut également avoir un impact indirect sur le bien-être émotionnel des étudiants et avoir un impact négatif sur leur état mental et leur bien-être social (Mirzaïe, 2018). En 2003, Boujut et Bruchon-Schweitzer ont identifié cinq sous-facteurs de stress perçu qui correspondent aux caractéristiques du stress vécu par les collégiens : les pensées dépressives, les peurs personnelles, les préoccupations sociales, les perspectives de carrière médiocre, la durée de vie limitée de la routine. Une étude de Tavalacci et *al.* (2013) a également constaté que le stress perçu était associé non seulement à des risques connus tels que l'abus d'alcool, mais également à de nouveaux risques tels que les troubles de

l'alimentation et la dépendance à Internet. De nombreuses recherches se sont concentrées sur le lien entre le stress, la dépression et l'anxiété. El-Gilany et *al.* (2008) ont constaté que le stress, l'anxiété et la dépression étaient plus fréquents chez les étudiants en médecine de sexe masculin que chez les étudiantes en médecine en Égypte et en Arabie saoudite. Une étude de Bayram et Bilgel (2008) portant sur la prévalence de la dépression, de l'anxiété et du stress chez les étudiants universitaires turcs a montré que 27,1 % des étudiants souffraient de dépression et 47,1 % de troubles anxieux modérés ou sévères.

Pour Mahmoud et *al.* (2012), 29 % des étudiants étaient déprimés, 27 % étaient anxieux et 24% étaient stressés. Parmi les étudiants anxieux, 67 % étaient également déprimés et 61 % signalaient également du stress. Baykan et *al.* (2012) ont constaté que 29,5 % des étudiants en médecine en Turquie souffraient de dépression, 50,3 % d'anxiété et 39,9 % de stress. Le taux chez les étudiants est plus élevé que celui retrouvé dans les études menées auprès de la population générale. Shamsuddin et *al.* (2013) ont affirmé que 27,5 % des étudiants universitaires malaisiens souffraient de dépression modérée et 9,7 % souffraient de dépression grave ou extrêmement grave. De plus, 34% des élèves souffraient d'anxiété modérée et 29% souffraient d'anxiété sévère ou extrêmement sévère. De plus, la dépression, l'anxiété et le stress atteignaient des niveaux plus élevés chez les étudiants plus âgés.

Ainsi, si on tente un rapprochement entre les diverses études conduites à travers le monde, il est donc possible de situer entre un quart et un tiers le nombre des étudiants ressentant du stress de manière quotidienne.

6-6- Facteurs déterminants du stress

Étudier à l'université est exigeant. Cela peut être influencé par divers facteurs, tels que la charge scolaire ou des déterminants sociodémographiques tels que le sexe, le niveau économique et l'origine géographique. Premièrement, nous pouvons aborder le rôle du sexe dans les niveaux de stress. Chen et *al.* (2007), dans leur étude d'un échantillon d'étudiants universitaires, ont constaté que, par rapport aux étudiants masculins, les étudiantes présentent des niveaux de stress plus élevés en cas d'échec et des niveaux de stress plus élevés dans les relations interpersonnelles. Nous constatons que le stress chez les étudiantes

demeure plus répandu par rapport aux étudiants dans de nombreuses études (Abdulghani et *al.*, 2011 ; Acharya, 2003 ; Ahern et Norris, 2011 ; Backovic et *al.*, 2012 ; Cruz et *al.*, 2013 ; Emeriau-Farges et *al.*, 2021 ; Shaikh et *al.*, 2004 ; Shamsuddin et *al.*, 2013). Tavalacci et *al.* (2013) et Guerraoui et *al.* (2021) ont constaté que le stress perçu était significativement associé au sexe féminin.

Il en va de même pour Neveu (2010), qui a également constaté que les étudiantes obtenaient de meilleurs résultats que les étudiants sur une échelle de stress perçu. Les recherches ont également confirmé le même constat. Les femmes demeurent confrontées à plus de facteurs de stress physique, émotionnel et comportemental (Bayram et Bilgel, 2008 ; Sabih et *al.*, 2013). Cependant, l'étude de Koochaki et *al.* (2011) n'a trouvé aucune différence entre les deux sexes. Selon la littérature scientifique, les antécédents des étudiants du collégial jouent également un rôle important. En effet, des études ont spécifiquement mis en évidence cette problématique chez les étudiants en médecine (Abdulghani et *al.*, 2011 ; Bughi et *al.*, 2006 ; Koochaki et *al.*, 2011 ; O'Brien et *al.*, 2012 ; Shaikh et *al.*, 2004 ; Sherina et *al.*, 2004 ; Sreeramareddy et *al.*, 2007) et dentisterie (Acharya, 2003 ; Rosli et *al.*, 2005). Cependant, Masten et son équipe (2009) n'ont pas observé de différences significatives dans les stratégies d'adaptation au stress entre trois groupes d'étudiants slovènes en médecine, en sport et en psychologie. En France, Neveu (2010) a établi un lien entre les domaines d'études et les niveaux de stress perçu. Les résultats de cette étude ont montré que les secteurs de la santé (médecine et dentisterie) étaient exposés à des niveaux de stress perçu plus élevés que d'autres secteurs comme le sport ou en psychologie. Selon l'année d'étude, l'expérience et le stress des études universitaires peuvent varier. Ainsi, Hellemans (2004) a pu affirmer que les niveaux de stress perçu face aux examens augmentent chez les étudiants de première année.

Pfeifer et *al.* (2008) ont constaté que 66,4 % des étudiants qui entreprennent une maîtrise en ergothérapie ont signalé des niveaux de stress supérieurs à la moyenne tout au long de leur formation. Selon une étude longitudinale sur le stress mené auprès d'étudiants en médecine dentaire de première année aux États-Unis, il a été constaté que le stress des étudiants augmentait avec le temps (Silverstein et Kritz-Silverstein, 2010). Le niveau de stress perçu augmente significativement chez les étudiants de quatrième année entre le début et la fin de la session collégiale (Daigle Leblanc et Villalon, 2008). Voltmer et *al.* (2012) ont montré que la proportion d'étudiants allemands inscrits en médecine et attestant d'un bon état de santé a

diminué, s'établissant à 47,3 % en première année, à 36,9 % en deuxième année et à 17,6 % en cinquième année.

Le stress et le risque d'épuisement professionnel sont des prédicteurs importants de l'anxiété et de la dépression (Votmer et *al.*, 2012). En revanche, selon l'étude de Koochaki et *al.*, (2011), il n'y a pas de différence statistiquement significative dans les niveaux de stress chez les étudiants en médecine selon les années d'études. Selon Boujut et Bruchon-Schweitzer (2014), en France environ 50 % des étudiants échouent en première année universitaire en raison de difficultés durant cette période. Selon la littérature scientifique, la surcharge scolaire peut avoir des effets majeurs et peut menacer la santé mentale des étudiants, entraînant des niveaux élevés de stress. Tam Phun et Dos Santos (2010) ont ainsi constaté que la prévalence de la surcharge scolaire était le facteur le plus stressant chez les étudiants en sciences infirmières.

La recherche descriptive sur le stress des étudiants permet de comprendre quels facteurs représentent des sources de stress dans cette population. Ils désignent le manque de temps comme l'une des principales sources de stress (Sreeramareddy et *al.*, 2007). Selon les élèves de première et de troisième année, d'autres facteurs de stress comprennent la pression scolaire et le rythme de vie effréné (Basnet et *al.*, 2012). Aselton (2012) a étudié un échantillon d'étudiants américains souffrant de dépression et a constaté que les sources de stress viennent des problèmes scolaires, des problèmes financiers et professionnels et du stress familial. Les recherches de Pereira et Barbosa (2013) ont confirmé que les facteurs de stress des étudiants en médecine sont intenses et variés (comme le manque de temps) et que les stratégies utilisées pour gérer ce stress sont massivement mobilisées.

En France, une étude qui a mesuré le niveau de stress des étudiants quatre fois pendant une année universitaire a montré une certaine variation du niveau de stress dans le temps. En effet, les élèves se sentent angoissés avant les vacances de printemps et encore plus en fin d'année (Lassarre et Paty, 2003). Manolova et *al.* (2012) ont comparé des étudiants en médecine dentaire en Bulgarie et en France, et ils ont conclu que les niveaux de stress les plus élevés étaient associés aux examens. Selon une autre étude, les facteurs d'échec aux examens correspondaient au fait que la charge de travail était insuffisante, les activités dispersées (Lassarre et Paty, 2003). De plus, nous constatons dans la littérature scientifique que le

fardeau scolaire est significativement corrélé avec les niveaux de stress (Leyrit, 2021). De plus, des niveaux élevés de stress sont associés à de mauvais résultats scolaires (Romo, 2019).

D'autres sources de stress peuvent également être observées dans cette population, comme l'âge des étudiants. Une étude de Fornés-Vives et *al.* (2012), sur des étudiants espagnols en sciences infirmières a montré que les étudiants plus âgés avaient des niveaux de stress perçu plus élevés que les étudiants plus jeunes. De plus, la santé perçue était corrélée aux soucis quotidiens des étudiants. En fait, ces soucis réduisaient leur qualité de vie. Selon l'étude, les préoccupations les plus courantes chez les étudiants étaient liées au manque de temps, à la peur de l'échec scolaire, au déménagement, au transport, aux moyens financiers et à la consommation excessive d'alcool. En revanche, la vie affective est rarement mentionnée comme source de difficultés pour les élèves (Réveillère et *al.*, 2001) ; ce qui est proche de l'argument avancé par Boujut (2007).

6-7- Prédicteurs du stress chez les étudiants

Ainsi, les troubles les plus fréquents chez les étudiants sont liés au manque de temps, à la peur de l'échec scolaire, au travail, à l'argent, tandis que les troubles les plus oppressants sont liés aux problèmes de santé (Boujut, 2007). Pour Neveu (2010) les sources de stress perçu, de la plus fréquente à la moins fréquente, sont les examens, les inquiétudes face à l'avenir, le contrôle constant et le travail personnel. Les horaires sont également une source de stress important, notamment chez les étudiants en emploi ou ayant des activités de groupe. En ce qui concerne les traits de personnalité, le névrosisme est un prédicteur du stress des élèves (Vollrath, 2000) et est positivement corrélé à la fréquence des événements stressants perçus (Boujut, 2007 ; Nandrino et *al.*, 2003).

De plus, les étudiants ayant des niveaux élevés de névrosisme et des niveaux inférieurs de conscience sont plus stressés et plus susceptibles d'employer des stratégies d'adaptation dysfonctionnelles (Vollrath et Torgersen, 2000). De plus, Mazé et Verhiac (2013) indiquent que les étudiantes obtiennent des résultats plus élevés en névrosisme que les étudiants masculins. Les élèves qui réussissent académiquement montrent des niveaux plus élevés d'affect positif et des niveaux d'impulsivité plus faibles que les élèves qui échouent (Boujut et Bruchon-Schweitzer, 2003).

Concernant les autres traits de personnalité, An et *al.* (2010) ont rapporté que le besoin de nouveauté, les stratégies d'évitement, l'esprit de collaboration sont toutes significativement associées aux niveaux de stress. De plus, les élèves qui utilisent des stratégies d'évitement ont tendance à être plus stressés. En prenant l'auto-efficacité comme prédicteur du stress, selon les recherches de Torres et Solberg (2001), il existe une corrélation positive indirecte entre l'auto-efficacité des étudiants et un meilleur état de santé. Han (2005) constate que les symptômes de stress sont négativement associés à l'auto-efficacité et aux comportements favorisant la santé parmi les étudiants universitaires sud-coréens.

Roddenberry et Renk (2010) rapportent que les étudiants universitaires ayant des niveaux élevés de stress ont également des niveaux élevés de maladie, des niveaux plus élevés de locus de contrôle² externes et des niveaux d'auto-efficacité plus faibles. En France, des études montrent que les étudiants qui pratiquent régulièrement des sports présentent des niveaux inférieurs de stress. Ils parviennent à mieux développer leurs émotions et présentent des niveaux plus élevés d'auto-efficacité par rapport aux étudiants plus sédentaires (Décamps et *al.*, 2012).

6-8- Stress et stratégies d'adaptation

En ce qui concerne la relation entre le stress et les stratégies d'adaptation chez les étudiants, de nombreuses études décrivent des stratégies positives qui sont souvent recommandées pour la gestion du stress, comme l'exercice physique. Les résultats de ces études soulignent une relation négative significative entre l'activité physique et l'anxiété chez les étudiants anglais (Nguyen-Michel et *al.*, 2006). Dans une étude auprès d'étudiants universitaires présentant un stress élevé, Cruz et *al.* (2013) concluent que 35,4 % d'entre eux sont en surpoids et obèses, et 46,5 % sont peu actifs physiquement. Ils constatent également que la plupart des étudiants ont un mode de vie sédentaire pendant les périodes de stress.

² Le terme « locus de contrôle » fait référence à une théorie développée par le psychologue américain Rotter dans les années 1960. Cette théorie décrit la manière dont les individus attribuent les causes de leurs succès ou de leurs échecs, à eux-mêmes en interne (souvent les succès) ou aux autres en externe (le plus souvent les échecs).

Comme le soulignent Nichter et al. (2007), il existe des stratégies non adaptatives de gestion du stress comme le tabagisme par exemple. Il existe également une corrélation significative entre la consommation d'alcool et le stress scolaire (González et al., 2013). De plus, parmi les étudiants qui ont signalé une dépression, la prévalence de l'usage de la pipe à eau et de la cigarette est respectivement de 11 % et 28 %, (Primack et al., 2013). En France, l'étude de Lafay et al. (2023) montre que la consommation fréquente de substances (alcool, cigarette, cannabis) est associée à la présence d'épisodes dépressifs majeurs (Lafay et al., 2003). Une autre étude met en évidence que la consommation de tabac, d'alcool et de substances illicites au cours des 12 derniers mois, est associée à des pensées suicidaires chez les élèves (Boujut, 2007). Dans l'étude de Betancourt et al., (2013) conduite à Porto Rico, les chercheurs constatent que 27,6 % des étudiants universitaires déclarent avoir utilisé des médicaments sur ordonnance (NMUPD) au cours des six derniers mois de leurs études. Ce taux d'utilisation est plus élevé chez les étudiants âgés de 21 à 30 ans (93,4 %) que chez les étudiants âgés de 31 à 53 ans. Il est également plus élevé que les étudiants modérément stressés (26,3 %) ou moins stressés (31,6 %). L'étude établit également une corrélation significative entre les niveaux de stress élevés et une utilisation élevée des médicaments sur ordonnance. De plus, 74 % des élèves déclarent que cette utilisation est efficace comme stratégie d'adaptation et 35 % disent que cela leur permet d'améliorer leurs performances scolaires (Betancourt et al., 2013).

En ce qui concerne les troubles de l'alimentation et leur relation avec le stress en tant que stratégie d'adaptation pour les étudiants, Serlachius et al. (2007) montrent que la prise de poids survient au cours de la première année de collège, chez les femmes le plus souvent qui subissent des niveaux de stress plus élevés. Koda et Sugawara (2009) notent une corrélation significative entre les crises de boulimie et le stress chez les étudiantes. De leur côté, Sulkowski et al. (2011) trouvent une relation positive entre les stratégies d'adaptation axées sur les émotions et l'évitement, le stress et la frénésie alimentaire chez les étudiantes. De plus, la relation entre la consommation de substances, le stress et la dépression a également été démontrée et prouvée. Tavoracci et al. (2013), enfin, montrent que le stress perçu est significativement associé à des scores élevés au questionnaire de Scoff. Selon Boujut et Bruchon-Schweitzer (2003), les étudiantes présentent des situations plus fréquentes de

troubles alimentaires que les étudiants. Il existe également une relation positive entre le stress et l'intensité des troubles alimentaires chez les élèves (Boujut et Bruchon-Schweitzer, 2014).

6-9- Synthèse et perspectives

Une méta-analyse d'études (Saleh, 2017) sur le stress chez les étudiants de 2000 à 2013 révèle que cette cohorte connaît des niveaux élevés de stress à l'échelle mondiale. Nous l'avons vu précédemment, les taux varient selon les pays, allant de 18 % à 90 % ; néanmoins, chez les étudiants, ce niveau de stress est associé à leurs stratégies d'adaptation et donc à leur performance et à leur qualité de vie. De plus, cette méta-analyse met en évidence une relation très forte entre le stress et les troubles mentaux graves tels que la dépression et l'anxiété. De plus, il convient de noter que la plupart des études se sont concentrées sur les étudiants dans les secteurs de la santé tels que les études médicales et infirmières.

In fine, l'étude de la littérature portant sur le stress étudiant souligne les éléments suivants : Le nombre d'étudiants se déclarant régulièrement stressés se situe entre un quart et un tiers de l'effectif global. Un tri croisé montre des correspondances entre le niveau de stress et le genre, l'âge et le type de formation suivie. Ainsi, les étudiantes sont globalement plus stressées que les étudiants. Une étude longitudinale sur le stress mené auprès des étudiants montre que le stress augmente avec l'âge, les étudiants inscrits en dernière année étant plus sujets au stress que les étudiants de première année. La nature des formations et leurs degrés d'exigence et de sélectivité expliquent bien souvent les variations de niveaux de stress observés. Les formations en médecine sont, à l'évidence, les plus concernées par un stress élevé des étudiants.

Malgré la place centrale du stress dans la vie universitaire et son association avec les troubles mentaux, les études menées en France restent limitées et insuffisantes, notamment pour rendre compte des effets réels et durables des stratégies d'adaptations permettant une meilleure régulation du stress. La relaxation peut-elle être un moyen utile et pérenne pour aider les étudiants dans leurs combats contre le stress ? Quels sont les bienfaits et les

obstacles à son enseignement dans les universitaires ? Dans le dernier chapitre de cette première partie, nous allons tenter d'apporter des éléments de réponse à ces questions.

CHAPITRE 7 : BIENFAITS, CONTRE-INDICATIONS DE LA RELAXATION ET LES OBSTACLES À SON ENSEIGNEMENT

La santé demeure une priorité essentielle pour tout individu, car elle influence tous les aspects de notre vie. Un élément-clé pour maintenir un bien-être global est de maintenir un niveau de stress raisonnable. En effet, le stress peut être un moteur de motivation et de productivité, nous l'avons dit, mais lorsqu'il devient excessif ou chronique, il peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé mentale et physique. Ainsi, trouver un équilibre sain en gérant le stress de manière efficace est crucial pour une vie équilibrée et épanouissante. Cela implique d'adopter des pratiques de gestion du stress telles que : la méditation, l'exercice régulier, le maintien de relations sociales positives, et la recherche d'un soutien professionnel lorsque cela s'avère nécessaire. En fin de compte, cultiver une vie saine implique de reconnaître et de gérer activement les sources de stress pour promouvoir notre bien-être global. Cela suppose d'agir sur le corps et sur les émotions et d'adapter le comportement en fonction des obstacles et contraintes de l'environnement.

7-1- Sur le corps

Un corps stressé produit des signes de choc ou d'alarme. Le corps se manifeste comme s'il n'avait plus d'énergie pour s'attaquer à des maladies les plus élémentaires comme la grippe ou la digestion (Touati et Alidina, 2015). Comme indiqué précédemment, la pratique de la relaxation agit sur le système immunitaire et digestif en leur apportant un « bol » d'énergie (Guégan, 2022). La relaxation permet de moins tomber malade (Boizumault et Necker, 2019). Se relaxer permet d'économiser l'énergie physique parce que les muscles n'ont pas besoin de rester tendus (Patrick et Clémence, 2018). Les études montrent que la pratique de relaxation a un impact positif sur les gènes. La relaxation bloque l'accélération du vieillissement en ralentissant le rythme d'usure de l'ADN. Elle permet donc de vivre plus longtemps en parfaite santé et plus heureux (Perret, 2014).

7-2- Sur l'esprit et les émotions

Les études établissent par ailleurs une corrélation forte entre la pratique de la relaxation et la partie la plus sophistiquée et émotionnellement intelligente du cerveau. La relaxation permet de garder les idées claires et empêche de rester obnubilé par des soucis et par des problèmes de l'instant présent. Pendant que le stress provoque des rétrécissements de la pensée, se relaxer permet de voir la situation dans son ensemble (Singphow et *al.*, 2022). La relaxation favorise un esprit de créativité parce qu'elle conduit à être plus positif et désireux d'essayer de prendre des risques (Rebecchi, 2022). Toutes les occasions deviennent donc des opportunités à saisir. Un esprit détendu reste plus efficace pour mieux rester concentré. Les tâches demeurent alors bien exécutées sans gaspillage d'énergie. L'espoir reste donc fondé en l'avenir avec la joie et la santé (Gouzy, 2019).

7-3- Sur le comportement

La plupart des situations demeurent perçues automatiquement comme des menaces lorsque le stress reste présent, tandis que l'état de détente favorise la réflexion et la prise de recul. Cela permet de demeurer plus en mesure d'intervenir avec conscience et avec efficacité dans toute nouvelle situation (Garanderie et Abresol, 2013). Concentré, l'individu peut mieux prêter attention aux travaux ou tâches et les réaliser plus rapidement avec plus de précision et moins exposé aux erreurs. L'état de détente favorise une amélioration des relations amoureuses en augmentant l'intelligence émotionnelle et en permettant d'être plus réceptif et compréhensif (Ribierre, 2019). La pratique de la relaxation permet d'éviter de sauter d'un problème à un autre sous l'effet du stress, tel un singe passant de branche en branche, dit le dicton. Elle permet non seulement de prendre du recul, mais elle autorise aussi une meilleure appréhension des situations nouvelles (Singphow et *al.*, 2022).

7-4- Les obstacles

Bien que la société soit de plus en plus réceptive à la pratique des techniques de relaxation, certaines personnes demeurent réfractaires (Cretin, 2019). Tout enseignant qui fait le choix de pratiquer une technique de relaxation dans sa classe doit prendre le temps de l'expliquer pour qu'elle soit comprise et acceptée par les acteurs du système éducatif (parents d'élèves, collègues...). Cette démarche est d'autant plus nécessaire que la relaxation ne figure pas dans

les instructions officielles des écoles. Aucun horaire n'est réservé pour cette dernière dans les emplois du temps. Pourtant, les exercices de relaxation en classe sont de plus en plus conseillés par l'institution (Cretin, 2019). Les enseignants conscients de l'importance et de l'utilité des exercices de relaxation pour leur classe, ne bénéficient bien souvent d'aucune formation initiale. De ce fait, ils font appel de manière autodidacte à différentes techniques telles que le yoga ou la méditation, qui ne sont pas toujours directement transposables dans les établissements sans adaptation importante. A cause de la complexité de la mise en œuvre de certains exercices de relaxation, les enseignants, surtout les débutants, peuvent se sentir incompetents par manque de formation (Legat, 2020 ; Cretin, 2019).

8- Synthèse de la première partie et transition

Toutes les études citées dans notre première partie convergent pour souligner un niveau élevé de stress chez les étudiants. Certes, les taux de stress perçu fluctuent considérablement selon les études, leurs auteurs, les définitions, les niveaux mesurés et les périodes considérées. On peut considérer qu'environ un tiers des étudiants de l'enseignement supérieur connaît des périodes régulières de stress. Si donc le stress est clairement ressenti par cette population jeune, il apparaît très nettement que la crise sanitaire des années 2020/2021 a eu un effet amplificateur qui semble s'inscrire dans la durée. C'est ce qu'observent plusieurs études récentes constatant que la crise sanitaire générée par l'épidémie de la COVID-19 a eu des conséquences importantes et durables dans le milieu de l'éducation. De Man et *al.* (2021) observent un triplement des cas de stress mental chez les adolescents belges avant et pendant la période de confinement (17% en 2018 et 65,5% en 2020). Cette très forte augmentation des cas de stress est observée dans beaucoup d'autres pays comme par exemple la Chine (Cao, 2020) ou la Grèce (Kaparounaki et *al.* 2020). Une revue de la littérature scientifique (sur la base de 3 166 articles) menée par Brooks et *al.* (2020) identifie les facteurs de stress durant la pandémie. La durée de la quarantaine, la peur d'être infecté, l'ennui, l'isolement, la réduction des contacts physiques et sociaux, l'information anxiogène contribuent fortement à accroître le stress. Qu'en est-il après ? Le Centre national de ressources et de résilience (Cn2r) constate une augmentation de la prévalence du trouble de stress post-traumatique chez les étudiants (22% durant le premier confinement en 2020 et 31% quinze mois après la pandémie en 2021).

Selon une étude en cours de Macalli et Tzourio du Lab Santé Étudiant de l'université de Bordeaux³, la comparaison des données pré et post épidémie montre que si 26% des étudiants rapportent une dépression modérée à sévère avant la pandémie, ils sont 41% aujourd'hui. Aux crises sanitaires anxiogènes se sont ajoutés d'autres facteurs plus classiques tels que la pression scolaire et la peur d'échouer aux examens.

Si donc le constat est sans ambiguïté, une question centrale demeure : Comment aider les étudiants à mieux gérer leur stress ? Nous allons voir dans notre deuxième partie qu'il existe de nombreuses études s'intéressant aux moyens d'y remédier. Après avoir détaillé la notion de stress et ses conséquences néfastes sur la santé physique et mentale, ainsi que souligné l'importance de la pratique de la relaxation comme moyen de gestion du stress, l'attention se tourne désormais vers l'exploration de l'efficacité de ces techniques de relaxation chez la population étudiante, particulièrement vulnérable aux pressions académiques et sociales. Dans cette seconde partie, il s'agit d'examiner la capacité des méthodes de relaxation à contrer les effets du stress chez ces jeunes individus. Pour ce faire, les études s'appuient sur une analyse approfondie de diverses enquêtes qualitatives, quantitatives et immersives menées sur plusieurs années auprès des étudiants des Hauts-de-France. Cette partie présente et analyse les résultats obtenus afin d'éclairer davantage la compréhension de l'impact de la relaxation sur le bien-être des étudiants, tout en ouvrant la voie à des recommandations pratiques pour leur soutien et leur épanouissement.

³ Rapporté dans le Journal sud-Ouest par Axelle Maquin-Roy le 23/10/2023 à 1h06. <https://www.sudouest.fr/etudiant/vie-etudiante/sante-mentale-des-etudiants-a-bordeaux-un-tiers-a-des-pensees-suicidaires-17057911.php>

PARTIE II : CADRE METHODOLOGIQUE ET RESTITUTION DES RESULTATS DE NOS ENQUETES QUALITATIVES, QUANTITATIVES ET IMMERSIVES

Cette seconde partie restitue une série d'enquêtes que nous avons conduites et vise à répondre à nos hypothèses. Notre première hypothèse porte sur la méconnaissance supposée des étudiants des techniques de relaxation, pratiquées et utilisées comme moyens de récupération. L'objet de notre première partie est de vérifier cette hypothèse. Pour cela, nous avons réalisé une enquête qualitative auprès de 165 étudiants de première année inscrits dans cinq formations différentes.

CHAPITRE 1 : FACTEURS DE STRESS, SYMPTOMES, ET CONSEQUENCES DU STRESS CHEZ LES ETUDIANTS DES HAUTS-DE-FRANCE.

Les étudiants restent exposés à plusieurs facteurs de stress qui nuisent à leur bien-être, entraînant plusieurs maladies psychologiques et cardiovasculaires. Les sources de stress académiques restent très nombreuses et se répartissent sur plusieurs périodes de l'année scolaire, notamment le début d'année, les périodes des examens, et pendant l'attente des notes. Toutes ces différentes périodes restent des moments difficiles pour les étudiants en fonction de leurs caractéristiques et de leur filière.

Pour une bonne prise en compte du stress en milieu étudiant, nous avons jugé utile dans le cadre de cette étude de questionner les facteurs, les symptômes, les conséquences et les moyens permettant de mieux gérer le stress, dont en particulier les pratiques de relaxation.

1-1- Méthode et Matériels

Pour atteindre nos objectifs et répondre à notre première hypothèse, une enquête qualitative basée sur des entretiens (N = 165) a été menée auprès des étudiants de mars à avril 2022. Les entretiens ont une durée d'environ 20 minutes chacun. Les étudiants concernés sont tous des étudiants de première année issus de cursus différents : sport, médecine, école de commerce, école d'ingénieur et droit. Pourquoi le choix de ces formations ? Notre volonté étant de pouvoir comparer des formations présentant des conditions d'exigence et de sélections différentes, nous avons identifié des formations

évoluant dans des groupes disciplinaires différents. Nous nous sommes également référés à la classification du SIES du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche (MESR)⁴.

1-1-1- Caractéristiques de la population

Notre intention étant de mesurer le stress parmi les étudiants issus de formations présentant des modalités de fonctionnements différentes, nous avons composé un échantillon de 165 étudiants répartis en deux groupes : Le groupe d'étudiants poursuivant une première année d'un parcours universitaire en sport (il s'agit de la filière dite « Staps »). Ce groupe de référence (ou groupe témoin) se compose de 82 répondants dont 40% de filles et 60% de garçons. Le deuxième groupe est composé de 83 étudiants inscrits en première année dans plusieurs filières répartis de la façon suivante : 20 étudiants en médecine dont 60% de garçons et 40% de garçons, 21 étudiants en droit dont 43% de garçons et 57% de filles, 22 étudiants en école de commerce dont 54% de garçons et 46% de filles, et 20 étudiants en école d'ingénieur dont 55% de garçon et 45% de filles. Notons que l'âge des étudiants retenus pour les interviews est compris entre 17 à 25 ans.

Groupe par filière de formation	Répondants	% par rapport à l'échantillon total	Répartition garçons/filles
Sport	82	49%	50/32
Médecine	20	12%	12/8
Droit	21	13%	9/12
École d'ingénieur	20	12%	11/9
École de commerce	22	14%	19/12
Total	165	100%	92/73

Tableau 5. Caractéristiques de l'échantillon de l'étude qualitative (N = 165 entretiens)

⁴ La SIES (Sous-direction des Systèmes d'Information et des Études Statistiques) du MESR identifie des groupes disciplinaires : Droit, Sc Po/Art, Lettres, langues, SHS/Sciences, informatique/Sc éco, AES/Staps/Santé/IUT. A partir de cette classification, nous avons retenu des formations représentatives des sciences dures et des sciences humaines et sociales.

1-1-2- Caractéristiques des formations

Le choix de ces filières ne s'est pas fait au hasard. Nous les avons sélectionnées en fonction des modalités d'accès et d'examens qui les caractérisent. Certaines sont très sélectives, d'autres beaucoup moins et la concurrence entre les étudiants diffère selon le cursus de formation.

Cursus de médecine : L'année du parcours d'accès spécifique santé (PASS) comme celle de la licence « accès santé » (L.AS) sont très particulières. Pour tous les étudiants qui ne valident pas leur première année d'études de santé, un redoublement en licence classique est envisagé. « Le redoublement est effectué au sein de la mention de licence correspondante sans possibilité de suivre ni de valider les ECTS relevant du domaine de la santé », précise l'arrêté de décembre 2021. Pour rappel, le PASS et la L.AS demeurent les deux voies d'accès aux différentes filières de médecine, maïeutique, odontologie, pharmacie, kiné. Les autres étudiants, qui ont aussi validé leur première année de PASS ou de L.AS 1, peuvent poursuivre automatiquement leur formation en deuxième année de L.AS. A l'instar de tout cursus, il y a aussi des étudiants qui n'ont pas obtenu la moyenne et qui ne peuvent valider leur PASS ou leur L.AS. Dans ce cas, ils ne peuvent pas entrer en deuxième année des filières de Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie, Kinésithérapie (MMOPK) ou continuer vers une L.AS 2. Cependant, ils ne peuvent pas non plus reprendre leur première année d'études de santé. On parle donc, pour les étudiants en L.AS 1, d'un redoublement en licence classique, sans option santé dans la majeure qu'ils ont suivie en L.AS ou d'une réorientation vers une licence classique, sans option santé pour les étudiants qui étaient en PASS. Ces étudiants doivent repasser par Parcoursup.

Cursus de commerce : Ces formations sont accessibles dès l'obtention du baccalauréat, pour 3 à 5 ans d'études ou après un baccalauréat + 2 pour 3 ans. Les formations en école de commerce demeurent différentes et en général basées sur la notoriété, les reconnaissances officielles, la place de l'international ou la qualité de l'insertion. Les matières étudiées dans la plupart des écoles de commerce, post-bac ou post-prépa, ont pour but de faire acquérir une vision complète et transversale du fonctionnement de l'entreprise. Plusieurs de ces écoles ont dans leur programme un ou plusieurs séjours à l'étranger, au sein des établissements

partenaires susceptibles de proposer des stages en entreprise. Les formations dans les écoles de commerce aménagent des temps pour s'informer et tester les différents secteurs et métiers avant de se spécialiser par la suite. Les étudiants en première année n'ont donc pas forcément le souci de réfléchir, tout de suite, à leur avenir car les cursus ouvrent sur plusieurs secteurs d'activités et de fonctions comme le contrôle de gestion, les achats, la logistique, la finance, les ressources humaines, la communication, etc. Le passage en deuxième année se fait par la validation de 60 crédits (ECTS). Avec de nombreux travaux de groupe fréquents, une vie associative dense, les études en écoles de commerce mettent plus d'accent sur la pratique. Cependant, elles ne s'adressent pas à un seul profil d'étudiant mais bien au contraire privilégient la diversité des profils des apprenants.

Cursus école d'ingénieur : La moitié des écoles d'ingénieur demeure accessible après le baccalauréat et plus d'un quart des étudiants sont recrutés directement après le baccalauréat pour au moins cinq années d'étude. Pour cela, il faut présenter un dossier de qualité (notes, appréciations, lettre de motivation) et, parfois, réussir des épreuves écrites et/ou orales. Les étudiants suivent un cursus organisé en deux cycles comprenant très souvent une prépa intégrée en deux ans et un cycle ingénieur en trois ans. Le passage d'un cycle à l'autre se fait sur contrôle continu ; ce qui, notons-le, demeure moins stressant que la voie des classes prépas. Pour ce cursus, les étudiants doivent toutefois fournir un travail régulier et rester mobilisés pendant les deux premières années, souvent les plus déstabilisantes. La plupart des écoles post-bac préfèrent des étudiants ayant validé un bac + 1 scientifique en rapport avec le programme d'une formation d'ingénieur. Parmi elles, certaines font commencer la scolarité en première année. Dans ce cas, les étudiants doivent faire cinq ans de formation et quatre années pour ceux qui sont recrutés en deuxième année. Quelques-unes proposent des semestres passerelles pour valider la première année en seulement six mois.

Cursus de droit : En L1 et L2, les étudiants sont initiés aux fondamentaux de la discipline (droit civil, droit constitutionnel, administratif, droit pénal, droit européen, histoire juridique et institutionnelle, relations internationales, économie, finances publiques, etc.). Ils acquièrent le vocabulaire et les méthodes juridiques à travers des exercices totalement nouveaux : études de cas, revues de jugements ou dissertations juridiques (très différentes de celles du

français ou de la philosophie). Le montant des abandons en L1 est particulièrement important. En 2020, 46,4% des 37 000 étudiants en droit de L1 sont entrés en L2. 29 % ont redoublé et 22 % ont abandonné, selon le site de l'information pour l'orientation (ONISEP). Les filles s'en sortent mieux que les garçons, 48 % des filles réussissant la deuxième année contre 41 % des garçons. Même si le passage de la première année (Licence 1) à la deuxième année (Licence 2) se fait par la validation des crédits (ECTS), le parcours de droit reste un des cursus où on enregistre le plus d'abandons.

Cursus des STAPS : La licence STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) allie pratique de l'éducation physique, enseignement des sciences et formation professionnelle correspondant aux options choisies. Pour réussir dans ce domaine, il faut un profil polyvalent et une forte implication personnelle. La première année de STAPS est constituée d'un tronc commun composé de cours communs aux différentes licences. On compte les composantes scientifiques telles les sciences du vivant (anatomie, physiologie, biomécanique, etc.) et les sciences humaines (psychologie, sociologie, histoire du sport, etc.). A cela s'ajoute l'enseignement des sports et des activités artistiques. Différentes disciplines sont concernées et différentes offres sont proposées selon les établissements. Dans certains cas, une ou plusieurs matières d'éducation physique sont requises ; la méthodologie et les connaissances connexes, telles que les premiers secours, l'informatique, etc. La première année de la licence STAPS est rythmée par des enseignements pratiques et sciences de la vie et des activités physiques et sportives (APS). Le passage en deuxième année dépend de la validation des crédits (ECTS).

Pour réaliser cette étude, nous avons mis en place un questionnaire (voir annexe 2). Nous avons également utilisé un dictaphone de marque Olympus WS-806 4 Go. Pour les retranscriptions en audio, nous nous sommes appuyés sur le logiciel TRINT capable de transformer automatiquement l'audio en texte. Deux logiciels de fouille sémantique nous ont permis d'élaborer un travail sur le résultat des retranscriptions audio des interviews.

1-2- Résultats : Les facteurs de stress

1-2-1- Les étudiants ne sont pas tous égaux face au stress

Des recherches antérieures ont porté sur les facteurs de stress scolaires (Fisher, 1988 ; Lassarre et Paty, 2003). Sur la base de ces études et des méthodologies qu'elles ont mobilisées, nous avons testé un premier questionnaire auprès d'une cohorte d'étudiants (N = 20) choisis au hasard afin d'identifier une liste de facteurs de stress jugés significatifs. Cette démarche préalable nous a permis de retenir sept facteurs qui sont considérés comme liés au stress, c'est-à-dire que le taux de représentation dépasse le seuil de 5% de réponse. Ces facteurs sont les examens, l'incertitude quant à l'avenir, le changement d'établissement, l'organisation administrative, l'organisation personnelle, la charge de travail et la compétition entre étudiants. Nous avons ensuite questionné l'ensemble de l'échantillon (N = 165).

Nos résultats montrent deux éléments intéressants. **Premièrement, le taux moyen de stress estimé entre 20 à 25% des répondants, se situe dans la moyenne nationale basse. Deuxièmement, il apparaît nettement que les niveaux de stress des étudiants restent différents de manière significative selon les formations. En effet, les étudiants en formation de médecine et de droit demeurent ceux qui ont un niveau de stress le plus élevé avec respectivement 31,5% et 24,25%. Ceux qui ont le niveau de stress les plus bas restent les étudiants inscrits dans les formations de commerce avec 13,2%, STAPS avec 14,36% et école d'ingénieur avec 16,69%.** Ces différences de résultats peuvent s'expliquer par les caractéristiques des formations. Nous avons par exemple, en filière de médecine, des exigences telles que, pour poursuivre leur formation et réaliser leur projet professionnel, les étudiants doivent obligatoirement être classés parmi les premiers. Cette spécificité de la formation de médecine rajoute un lot important de stress aux étudiants comme le soulignent les verbatims ci-dessous⁵ :

« Rien qu'à penser qu'il ne suffit pas seulement d'avoir la moyenne pour continuer dans la formation, me stresse tout le temps et même pendant les week-ends » (SM12).

⁵ Les entretiens sont catégorisés de la manière suivante : SM pour formation de médecine, SD pour formation de droit, ST pour formation en Staps, SI pour formation ingénieur et SC pour formation en commerce.

« Le classement en médecine est la pire des choses pour nous les étudiants de cette formation. Le fait d'y penser est un facteur énorme de stress pour moi particulièrement à côté des examens » (SM18).

« En médecine, nous n'avons pas de vie, ce qui compte c'est les résultats ; Rien que les résultats. Et ce qui fait peur, c'est que l'avenir reste incertain malgré les notes. C'est très stressant » (SM20)

Le concept de classement – le rang occupé détermine les chances de réussite – reste une particularité de cette formation qui, comme le soulignent les extraits d'entretien, engendre beaucoup de stress. La plupart des interviewés de cette filière font un lien entre le classement et l'incertitude de l'avenir. Concernant les étudiants en formation de droit, la majorité pense que l'organisation interne de l'établissement demeure un facteur de stress important en plus des facteurs généraux classiquement cités comme les étudiants ci-dessous le précisent :

« Nous ne recevons pas les mails de certains examens à temps. C'est tellement récurrent qu'on est tout le temps stressé en se demandant si on a toutes les informations utiles » (SD07).

« Nous recevons les résultats avec beaucoup de retard. Les informations ne passent pas pour permettre aux étudiants d'être rassurés. Les emplois du temps donnés changent à tout moment et on n'est pas souvent informé à temps, c'est stressant » (SD12).

Pour d'autres interviewés, le nombre pléthorique d'étudiants dans les amphithéâtres reste un facteur de stress supplémentaire auquel ils n'ont pas été habitués au lycée :

« Le nombre d'étudiants dans les amphithéâtres et dans les salles de classe me stresse » (SD13).

Après avoir constaté que les distributions des variables ne suivaient pas une loi normale (test de Shapiro-Wilk), l'application du test ANOVA non paramétrique de Kruskal-Wallis par rang révèle de fortes différences significatives à $p < 0,001$ entre les groupes disciplinaires. Les comparaisons multiples (valeurs p et valeurs z') de la somme des facteurs de stress caractérisent et confirment ($p < 0,001$) des différences significatives principalement entre les

groupes médecine et droit et les autres groupes, STAPS, écoles d'ingénieurs et écoles de commerce (comme le montre le tableau ci-dessous) :

Group by Degree Programme	Number of Respondents	Frequencies (SF)	Averages (SFF)	Percentages (SFF)
Sport sciences	82	187	2.28	14.36
Medecine	20	100	5	31.50
Law	21	81	3.85	24.25
Engineering School	20	53	2.65	16.69
Business School	22	46	2.09	13.2
Total	165	467	15.87	100

SF: Stress factors/SFF: Stress factor frequency. Table legend: For the sports sciences students, the values "stress factors" appear 187 times in the interviews and 2.28 times on average per value for an overall percentage of 14.36% of stressed students.

Tableau 6. Tableau de comparaison des cursus

L'analyse des réponses montre par ailleurs que les examens restent la principale source de stress pour tous les étudiants (87,87%). Viennent ensuite l'incertitude face à l'avenir (40,6%) et le changement d'établissement (39,39% - à noter qu'il s'agit surtout du passage du lycée à l'université). L'organisation administrative est également un problème pour les étudiants qui se plaignent de contraintes administratives et de difficultés à obtenir des informations sur leur programme d'études (26,06 %). La charge de travail est également un facteur de stress important pour les étudiants (21,21%). Cependant, ce facteur de stress reste le plus répandu chez les étudiants en médecine et en droit (75% et 61,48%, respectivement). Si les étudiants en STAPS semblent moins stressés, cette différence peut s'expliquer par une charge de travail moins importante. Ce facteur est relevé 32 fois par les étudiants des autres filières mais, seulement 3 fois par les étudiants en STAPS.

En effet, dans l'ensemble, les étudiants en STAPS et commerce sont relativement moins stressés (respectivement 14,36 % et 13,2 %) que les étudiants de médecine, droit et ingénieur

dont des scores sont plus élevés voire très supérieurs (respectivement 31,50 %, 24,25 % et 16,69 %). Notons également que seuls les étudiants en médecine reconnaissent la concurrence entre étudiants comme une source de stress importante (70 % d'entre eux).

Groups	Respondents	Sexe	Age	1. Exams	2. Uncertainty about the Future	3. Changing Institutions	4. Administrative Institutions	5. Workload	6. Personal Organisation	7. Competition between Students
Sport Sciences	82/49%	G:50 F:32	17-23	74 90.24%	22 26.82%	29 35.36%	21 25.60%	3 3.65%	7 8.53%	0 0.00%
Medecine	20/12%	G:12 F:08	17-19	18 81.81%	16 80%	12 60%	8 40%	15 75%	2 10%	14 70%
Law	21/12,72%	G:09 F:12	17-25	17 80.95%	18 85.71%	11 52.38%	5 23.80%	13 61.48%	3 14.28%	0 0.00%
Engineering School	20/12%	G:11 F:09	17-23	16 80%	6 30%	10 50%	5 25%	2 10%	6 30%	0 0.00%
Business School	22/13.33%	G:10 F:12	18-19	20 90.90%	5 22.72%	3 13.63%	4 18.18%	2 9.09%	0 0.00%	0 0.00%
Total	165/100%	G:92 F:73	17-25	145 87.87%	67 40.60%	65 39.39%	43 26.06%	35 21.21%	18 10.90%	14 8.48%

Table legend: For sports sciences students, exams are the first stress factor (for 90.24%), followed by uncertainty about the future (26.82%).

Tableau 7. Les sources du stress des étudiants et leur pourcentage par formation

Notre étude montre également que les étudiants ressentent les mêmes symptômes de stress quel que soit leur domaine d'étude. **Les principaux symptômes rapportés par les étudiants sont la tachycardie (accélération du rythme cardiaque) pour 55,15%. Viennent ensuite les maux d'estomac (33,93%) et l'insomnie (26,66%), puis les réflexions excessives (24,24 %), les tremblements des mains et des jambes (19,39%) et la sensation de chaleur (16,96%).** D'autres facteurs moins fréquents sont également mis en évidence, tels que le besoin fréquent d'aller aux toilettes, le manque de concentration, la perte des capacités et la sensation d'avoir les mains moites.

Groups	Respondents	Sexe	Age	1. Tachycardia	2. Stomach Ache	3. Insomnia	4. Overthinking	5. Trembling Hands and Legs	6. Feeling Hot	7. Other
Sport Sciences	82/49%	G:50 F:32	17-23	50 60.97%	20 24.39%	19 23.17%	23 28.04%	12 14.63%	15 18.29%	10 12.19%
Medecine	20/12%	G:12 F:08	17-19	11 55%	8 40%	4 20%	5 25%	5 25%	1 5%	1 5%
Law	21/12.72%	G:09 F:12	17-25	11 52.38%	10 46.61%	6 28.57%	6 28.57%	5 23.80%	2 9.52%	2 9.52%
Engineering School	20/12%	G:11 F:09	17-23	11 55%	9 45%	6 30%	4 20%	4 20%	5 25%	1 5%
Business School	22/13.33%	G:10 F:12	18-19	8 36.36%	9 40.90%	9 40.90%	2 9.09%	6 27.27%	5 22.72%	5 22.72%
Total	165/100%	G:92 F:73	17-25	91 55.15%	56 33.93%	44 26.66%	40 24.24%	32 19.39%	28 16.96%	19 11.51%

Table legend: For sports sciences students, the first symptom of stress is tachycardia (60.97%), followed by stomach ache (24.39%).

Tableau 8. Les symptômes du stress des étudiants et leurs pourcentages par formation

Ainsi, si le stress est un phénomène fréquent et répandu dans les cohortes d'étudiants participant à l'étude (mais, comme nous l'avons vu, à des degrés divers selon les cursus), comment le gèrent-ils et quelles sont les méthodes qu'ils utilisent ?

1-2-2- La gestion du stress : Une variété de stratégies plus ou moins éprouvées

Face au stress, il est intéressant de constater que les étudiants utilisent diverses stratégies pour le gérer et le réduire du mieux possible (tableau 9). **Lorsqu'on leur demande quels moyens ils utilisent pour combattre le stress, la plupart des étudiants (70,9 %) répondent qu'ils font du sport.** Ce pourcentage est le plus élevé dans le programme de licence en sciences du sport (95,12 % ; ce qui paraît logique compte tenu des contenus et finalités de la formation) et très élevé dans les autres programmes (entre 45 et 50 %). **Un tiers des étudiants, toutes filières confondues, préfèrent sortir avec des amis (33,93%) ou écouter de la musique (seul ou en concert, 32,12%).** Notons que les techniques de relaxation, de respiration et de sophrologie n'arrivent qu'en quatrième position, avec 29,09 % des répondants décrivant l'utilisation de ces méthodes. Un quart des répondants (23,03%) ont pu prendre du recul, de la distance par rapport à leurs problèmes et relativiser leur situation vécue. Enfin, les étudiants évoquent la communication avec les proches et le besoin de se confier (pour 21,81%). Près de

10 % reconnaissent la prise de médicaments. Là encore, ce dernier point semble être un phénomène particulier chez les étudiants en médecine, dont 65% déclarent prendre des médicaments pour lutter contre le stress.

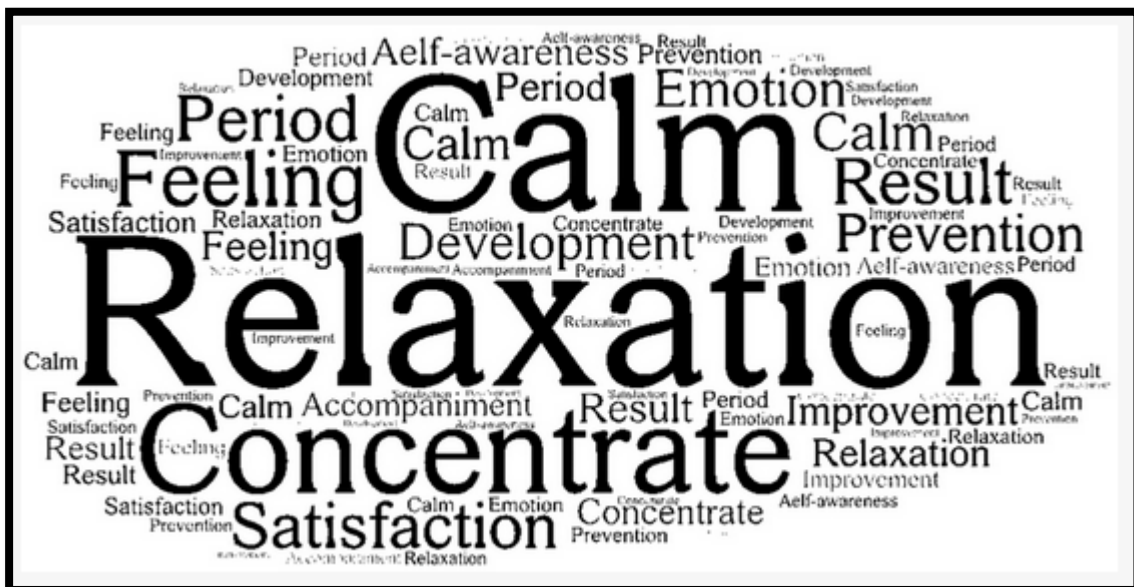
Groups	Respondents	Gender	Age	1. Practice Sports	2. Go Out with Friends	3. Listen to Music (Alone or at a Concert)	4. Relaxation, Breathing and Sophrology Techniques	5. Take a Step Back	6. Communicate with Friends, Confidants	7. Take Medication
Sports Science	82	M:50	(17–23)	78	23	23	28	14	9	1
	49%	W:32		95.12%	28.04%	28.04%	34.14%	17.07%	10.97%	1.21%
Medicine	20	M:12	(17–19)	8	8	9	5	4	9	13
	12%	W:08		40%	40%	45%	25%	20%	45%	65%
Law	21	M:09	(17–25)	12	10	11	3	8	5	0
	12.72%	W:12		57.14%	47.61%	52.38%	14.28%	38.09%	23.80%	0.00%
Engineering School	20	M:11	(17–23)	9	9	5	6	8	7	1
	12%	W:9		45%	45%	25%	30%	40%	35%	5%
Business School	22	M:10	(18–19)	10	6	5	6	4	6	1
	13.33%	W:12		45.45%	27.27%	22.72%	27.27%	18.18%	27.27%	4.54%
Total	165	M:92	(17–25)	117	56	53	48	38	36	16
	100%	W:73		70.90%	33.93%	32.12%	29.09%	23.03%	21.81%	9.69%

Table legend: For sports sciences students, sport is the first stress management factor (95.12%), followed by going out with friends (28.04%).

Tableau 9. Les méthodes de gestion du stress et leurs pourcentages par formation

En ce qui concerne la relaxation, nous avons observé que dans les filières où le niveau de stress est le plus faible (commerce 13,3%, sciences du sport 14,36% et ingénierie 16,69%), les taux de pratique de la relaxation semblent être les plus élevés (27,27%, 34,14% et 30%, respectivement). Les activités de relaxation pourraient-elles être un moyen efficace de réduire le niveau de stress des étudiants ?

Nous avons ainsi interrogé les étudiants déclarant pratiquer la relaxation pour mieux connaître les raisons de leur pratique et les mots qu'ils y associent. Selon nos répondants, les techniques de relaxation provoquent des sentiments de satisfaction, des émotions positives, du calme et de la détente (voir figure 11). Elles favorisent l'autoréflexion et optimisent la concentration, comme le montre l'analyse réalisée à l'aide de Tropes (logiciel d'analyse sémantique), qui permet d'identifier des unités de sens (satisfaction, calme, concentration, relaxation, autoréflexion).



Comme le relèvent les citations suivantes (celles-ci ont été regroupées par unité de sens), la relaxation est considérée par ses praticiens comme une activité bénéfique et un moyen utile de gérer le stress :

« 1. C'est relaxant, c'est tout, c'est agréable et relaxant. 2. C'est bon pour le corps, techniques de respiration, bien-être du corps, relaxation. 3. Un moment de calme pour se vider la tête. 4. C'est bon pour la santé, ça détend, ça permet d'être plus concentré. 5. Il

vous aide à vous détendre, utile en période de stress ou de fatigue, 6. Un moment de calme pour se vider la tête, bon pour la santé. 7. Il aide à se détendre, utile en période de stress ou de fatigue. 8. Aide dans la vie quotidienne, bon pour le corps, permet au corps de se reposer. 9. Dans la tête, peut servir à la récupération, c'est apaisant. 10. Elle contribue à votre bien-être ».

1-3- Conclusion et transition

Que conclure à ce stade de notre réflexion ? Ce chapitre a tenté de vérifier notre première hypothèse portant sur la méconnaissance supposée des techniques de relaxation, pratiquées et utilisées comme moyens de récupération. **Si de nombreux étudiants souffrent de stress (en cela, nos résultats s'inscrivent dans la moyenne nationale), notre étude montre que ce ressenti diffère selon les formations et leurs niveaux d'exigence. A l'évidence, les étudiants ne sont pas tous égaux, face au stress. Au-delà de ces premières constatations, notre analyse, conduite à partir d'une première enquête qualitative, montre toutefois que les sources et les symptômes sont assez similaires. Les étudiants vivent souvent difficilement les périodes d'examens. Beaucoup confient leurs difficultés à faire face à la gestion du temps et à l'organisation générale de leur travail et de leurs révisions. Les plus stressés souffrent de tachycardie et de maux d'estomac. Pour mieux gérer ces situations particulièrement stressantes en certaines périodes de l'année, les étudiants pratiquent du sport en grand nombre ou profitent des soirées et sorties entre amis. Les techniques de relaxation, en revanche, arrivent assez loin derrière (quatrième position) et malgré une supposée corrélation positive entre les niveaux de stress et l'importance des activités relaxantes pratiquées, beaucoup d'étudiants ont une méconnaissance réelle des techniques de relaxation. Notre première hypothèse est donc vérifiée et nécessite que nous questionnions plus avant l'impact de la relaxation sur le stress étudiant.**

CHAPITRE 2 : L'UTILISATION DES TECHNIQUES DE RELAXATION FACE AU STRESS CHEZ LES ETUDIANTS SPORTIFS

Le sport et les techniques de relaxation sont très souvent cités pour leurs effets bénéfiques dans la réduction du stress (Nguyen-Michel et *al.*, 2006 ; Décamps et *al.*, 2012 ; Cruz et *al.*, 2013 ; Legat, 2005, Gondo et *al.*, 2023). D'autres travaux soulignent aussi l'intérêt de pratiquer la relaxation pour abaisser le niveau de stress perçu des étudiants (Brault-Labbé et Dubé, 2010 ; Gasselin, 2017 ; Boizumault et Necker, 2019 ; Cretin 2019 ; Nubukpo, 2019 ; Rondeau et J tras, 2019 ; Cassini, 2020 ; Bulliard et Masson, 2022 ; Gondo et *al.*, 2023). Les résultats d'une étude de Deckro et *al.* (2002) soulignent une réduction significative de la détresse psychologique, de l'anxiété et du stress perçu chez ces étudiants ayant participé à un programme de relaxation. Bughi et *al.* (2006), en suivant un programme d'intervention comportementale brève (dit BBIP), montrent que la prévalence du stress chez les étudiants en médecine diminue de près de 50 % après un cycle de séances de plusieurs semaines. Une étude de McGrady et *al.* (2012) mesure les effets d'un programme de bien-être sur les niveaux d'anxiété et de dépression dans une cohorte de 450 étudiants en médecine. Une diminution significative et durable des niveaux de dépression a été ainsi observée chez les étudiants. L'étude de Gondo et *al* (2023) obtient un écart de 20 points dans la perception du stress entre les étudiants pratiquant la relaxation et ceux ne la pratiquant pas. Elle montre également les effets bénéfiques à moyen terme de séances de relaxation auprès d'étudiants ayant suivi un programme de formation durant six mois. D'autres études de nature similaire (Jain et *al.* 2007 ; Yusoff et *al.* 2011 ; Ratanasiripong et *al.* 2012) montrent toutes, des résultats identiques. Les techniques de relaxation permettraient donc de relancer l'engagement scolaire des étudiants (Brault-Labbé et Dubé, 2010), faciliteraient les apprentissages (Boizumault et Necker, 2019 ; Gasselin, 2017). Elles favoriseraient l'acquisition des connaissances (Rondeau et Jutras, 2019), permettraient de lutter contre le décrochage scolaire (Cretin, 2019), accroîtraient la connaissance de soi et augmenteraient le niveau de confiance en soi (Nubukpo, 2019). Elles contribueraient également à accentuer l'autonomie et les capacités attentionnelles des apprenants (Cassini, 2020) et permettraient de mieux gérer le stress et les émotions (Bulliard et Masson, 2022).

Notre deuxième hypothèse interroge le lien entre les pratiques de relaxation et le niveau de stress des étudiants. Pour cela, nous avons souhaité enquêter auprès d'étudiants inscrits en STAPS afin de voir si la pratique sportive (hypothèse 2) a un effet positif sur leur capacité à gérer leur stress. Ce chapitre vise à vérifier cette seconde hypothèse.

2-1- La relaxation : Une source de calme et un moyen efficace de lutter contre le stress

Cette étude rapporte une enquête menée auprès des étudiants de la faculté des sciences du sport de l'université de Lille. Cette dernière porte sur la connaissance théorique, le niveau de pratique et l'utilisation des techniques de relaxation face au stress chez les étudiants sportifs. Pour cela, un questionnaire a été utilisé. L'objectif de l'analyse quantitative par questionnaire est de vérifier l'éventuelle corrélation entre la pratique de la relaxation et le niveau de stress chez les étudiants. Pour ce faire, nous avons interrogé N = 1049 étudiants en sciences du sport. Les techniques de relaxation intégrées au programme de licence étant une option à choisir parmi d'autres possibles, cette disposition a permis d'enrichir et de maximiser les taux de retour.

2-2- Méthode et Matériels

2-2-1- Caractéristiques de la population

La population de cette étude est composée essentiellement d'étudiants inscrits en première année de STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) à l'université de Lille. Cette étude s'est déroulée pendant l'année universitaire 2022/2023. Un questionnaire de dix-huit questions a été envoyé à une cohorte de 1412 étudiants reprenant la méthode PSS de Cohen. Au total, 1049 questionnaires retournés et validés ont été analysés (soit un taux de retour très satisfaisant de 74,29 %). Les répondants ont des âges compris entre 18 et 24 ans. Les hommes représentent 60 % de notre échantillon, ce qui correspond à la répartition nationale dans les universités sportives. Comme on peut s'y attendre, les étudiants en sciences du sport pratiquent de nombreuses activités sportives (football pour 22% des répondants, basket-ball pour 14%, musculation pour 11% et athlétisme pour 9%). La plupart de ces

étudiants (74%) ont un niveau satisfaisant dans les sports choisis et les pratiquent dans le cadre d'un club. 80% des étudiants déclarent pratiquer leurs sports depuis plus de trois ans.

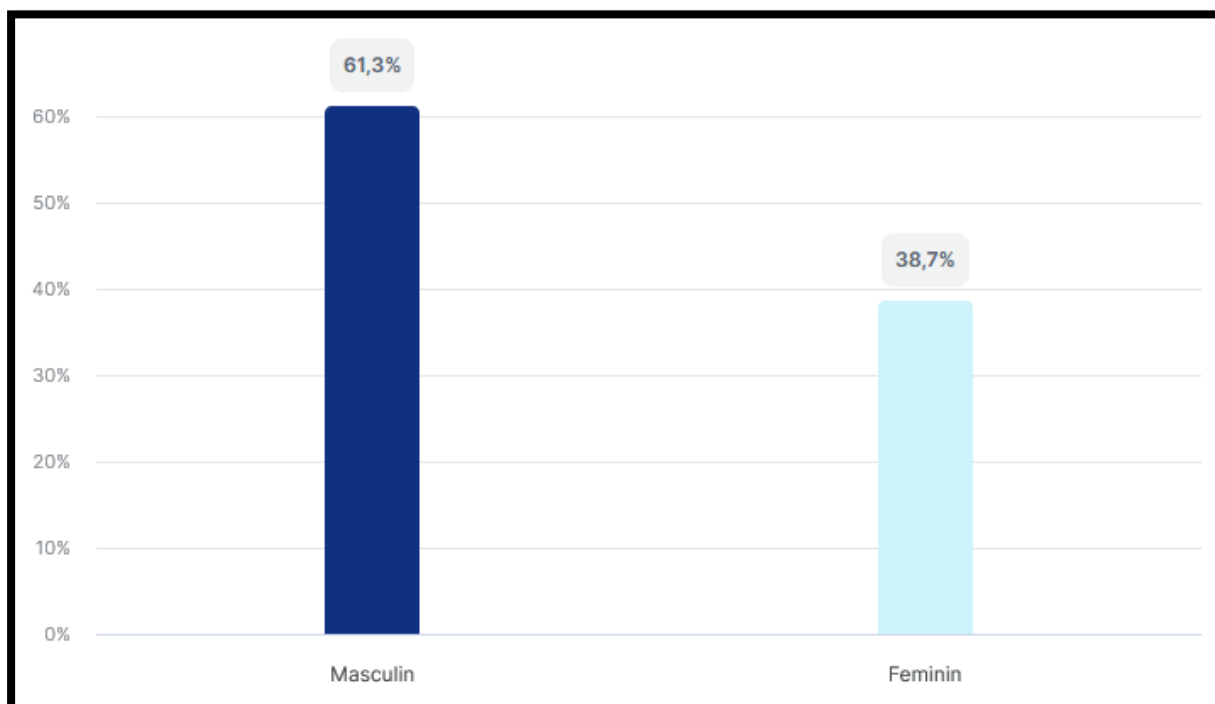


Tableau 10. Comparaison du nombre de filles et de garçons (N = 1049)

Activités sportives	Pourcentages	Niveau de pratique		
		Débutant	Moyen	Satisfaisant
Football	22.0%	6.0%	20.0%	74.0%
Basket ball	14.0%			
Musculation	11.0%			
Athlétisme	09.0%			
Autres	44.0%			

Tableau 11. Caractéristiques de l'échantillon en fonction de leur niveau de pratique

2-2-2- Méthodologie et matériels

Les questionnaires ont été distribués via l'application Survio qui permet un traitement des questionnaires directement en ligne. Cette application permet également de recevoir des résultats statistiques automatiquement après les réponses des étudiants. Les résultats ont été recueillis via l'application. Un tableau Excel et des graphiques de statistiques générés ont permis de faire plusieurs croisements possibles entre les différentes variables. Les logiciels Tropes et Iramutec ont permis de traiter certaines réponses et de dégager des tendances.

2-3- Résultats

La première question porte sur le ressenti du stress. À la question « Au cours des six derniers mois, vous êtes-vous senti(e) jamais, souvent ou très souvent stressé(e) ? », 41 % des personnes interrogées ont répondu qu'elles ne se sentaient jamais stressées. 42 % disent être souvent stressées et 17 % ont admis s'être senties très souvent stressées.

Jamais stressés	Souvent stressés	Très souvent stressés
41%	42%	17%

Tableau 12. Niveaux de stress des étudiants en STAPS

À la question « Avez-vous déjà pratiqué la relaxation ? », les réponses montrent que 56,9% des interviewés répondent positivement. Les techniques les plus pratiquées restent la sophrologie et le yoga avec respectivement les scores de 18,8% et 16,3%. Les techniques les moins pratiquées demeurent le mindfulness (2,5%), la technique de Jacobson (1,4%), et celle de Schultz (1,3).

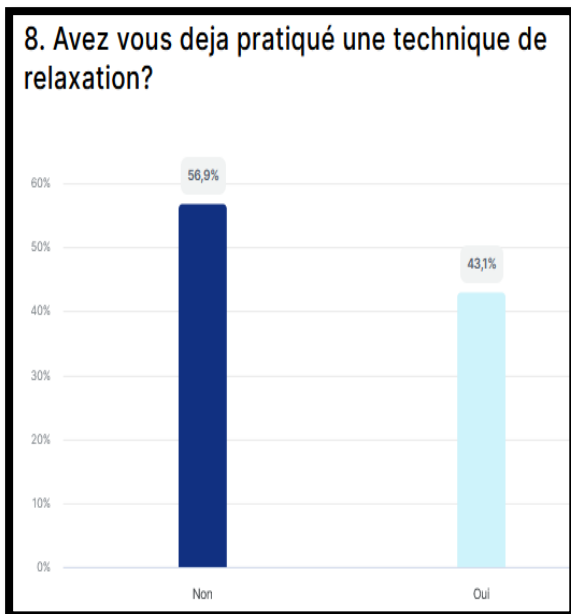


Tableau 13. Pratique d'une technique de la relaxation

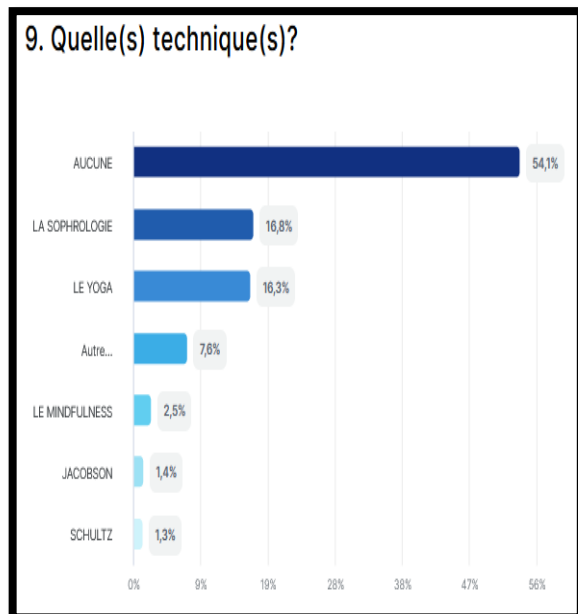


Tableau 14. Les techniques pratiquées

Concernant le retour d'expérience, les pratiquants ou anciens pratiquants témoignent de l'utilité de ces techniques. Ils ont eu une bonne expérience de ces pratiques de relaxation dont ils reconnaissent le caractère apaisant, sympathique, positif et très intéressant. Si 61,6% de l'ensemble des répondants conseillent le recours à la relaxation, ils sont 67,4% à penser que la relaxation pourrait les intéresser.

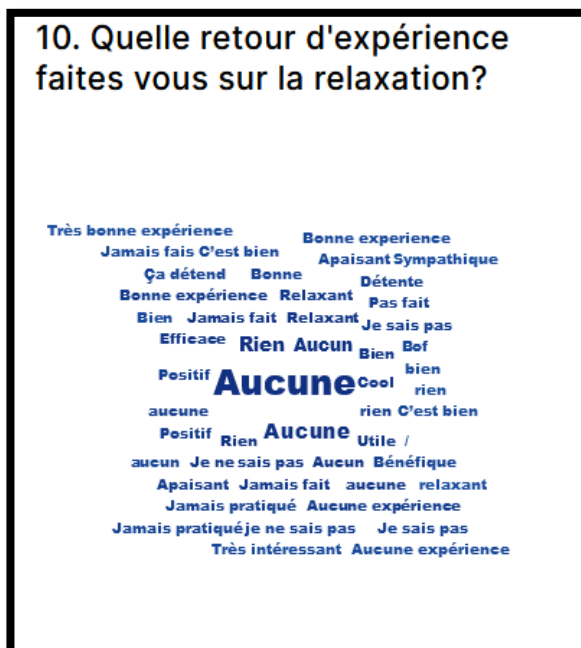
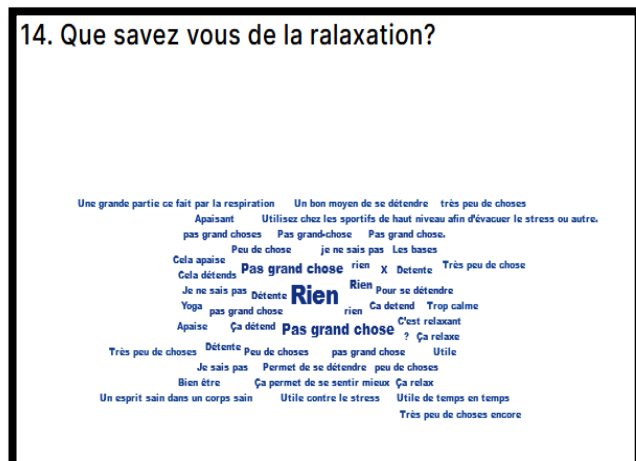
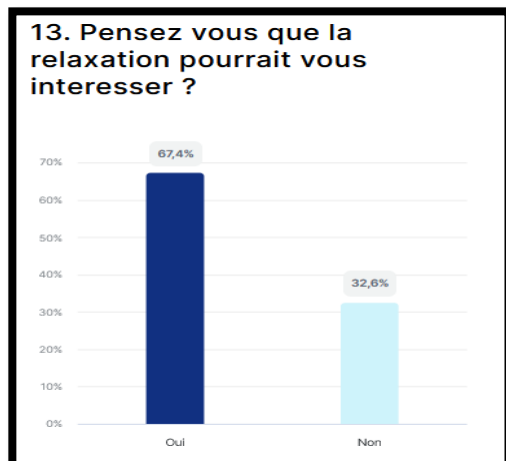


Tableau 15. Retour d'expérience



Tableau 16. Conseiller la relaxation



Nous nous sommes ensuite demandés si la relaxation peut avoir un effet bénéfique sur la réduction du stress chez les étudiants. Pour répondre à cette question, nous avons réalisé un test ANOVA de Kuskal-Wallis par rang associé à un test Cki-Square pour comparer les niveaux de stress entre les pratiquants et les non-pratiquants de la relaxation. Notre analyse confirme qu'il existe une différence significative entre les pratiquants et les non-pratiquants de la relaxation en ce qui concerne leur niveau de stress ($p < 0,01$). En effet, **parmi les étudiants qui déclarent ne jamais s'être sentis stressés, 53,1% pratiquent la relaxation (dont 43% de filles).** Par contre, **parmi les étudiants qui se disent très souvent stressés, seuls 26,9% pratiquent la relaxation (dont 15% de filles).** Comme on peut le constater, **c'est dans le groupe déclarant n'avoir jamais été stressé que l'on trouve la plus grande proportion d'étudiants pratiquant des techniques de relaxation.** En revanche, la majorité des étudiants qui se déclarent très souvent stressés ne pratiquent pas la relaxation.

Stress Level	Students Who Do Not Practice Relaxation (%)	Students Who Practice Relaxation (%)	Correlation Coefficient
Never stressed	46.9%	53.1%	$r = 0.579 *$
Very frequently stressed	73.1%	26.9%	$r = 0.579 *$

Table legend: Among the students who never or very rarely stressed, we find a majority of relaxation practitioners (52%). Among students who are often and very frequently stressed, the majority are non-practitioners of relaxation (67%). * $p < 0.05$.

TABLEAU 19. KRUSKAL-WALLIS ANOVA BY RANKS AND CHI-SQUARE TESTS BETWEEN THE “STRESS” FACTOR AND THE “PRAC-TISES RELAXATION” FACTOR

Les résultats de notre enquête quantitative (N = 1049) montrent donc que 42% des étudiants en Staps se déclarent souvent stressés (17% très stressés). La moitié (57%) pratique ou a pratiqué une technique de relaxation, en majorité la sophrologie et le yoga. Si 60% des étudiants conseillent l’usage de la relaxation pour gérer le stress, ils sont 67% à déclarer être très intéressés pour la pratiquer. Dans notre deuxième hypothèse, il s’agit de vérifier une éventuelle corrélation entre la pratique de la relaxation et le niveau de stress, considérant que les étudiants en formation sportive demeureraient moins stressés que les étudiants en général (dans la mesure où la relaxation fait partie de leur cursus de formation). Nos résultats soulignent que parmi les étudiants qui déclarent ne jamais s’être sentis stressés, 53% pratiquent la relaxation. Par contre, parmi les étudiants qui se disent très souvent stressés, seuls 27% pratiquent la relaxation. En d’autres termes, si la moitié des étudiants se déclarant jamais stressés pratique la relaxation, ils ne sont qu’un quart parmi ceux se déclarant souvent stressés. On peut donc en conclure que la pratique de la relaxation a bien un effet bénéfique sur le stress des étudiants. Notre hypothèse deux est donc vérifiée.

2-3-1- Les univers de représentation

Tropes reste un logiciel pour les analyses sémantiques ou des fouilles de textes. Il a été mis en place par Molette et Landré en 1994 sur la base des travaux de Ghiglione. L’analyse par ce logiciel montre ainsi que les mots associés à la relaxation sont globalement positifs :

Concernant le style celui-ci est assez argumentatif, c'est-à-dire qui discute, qui compare ou qui critique [*rien, ça relaxe, c'est sympa et relaxant, rien, ça provoque des bienfaits au corps, rien, technique de respiration, bien-être du corps, détente, temps calme pour se vider la tête, rien, je ne sais pas, bon pour la santé, rien, rien sur le point théorique, pas grand-chose, ça relaxe, ça permet d'être plus concentré, que c'est important, rien, rapport à la respiration, mais cela nécessite du temps :il ne faut pas attendre un résultat, il faut être patient, aide à se détendre, bon en période de stress ou de fatigue, pas énormément de chose, rien, rien, ...*]. La mise en scène est dynamique en exprimant des faits ou des actions [*relaxe, vider, lâcher prise, permet d'étendre, sert, apaise, sentir*].

Le logiciel localise 25 propositions remarquables qui résument les parties les plus caractéristiques du texte [*1. Temps calme pour se vider la tête, rien, je ne sais pas, bon pour la santé, rien, rien sur le point théorique, pas grand-chose, 2. Aide à se détendre, bon en période de stress ou de fatigue, pas énormément de chose, rien, rien, 3. Ça peut nous aider dans la vie de tous les jours, rien, rien, pas grand-chose, absolument rien du tout, pas beaucoup de choses, bon pour l'esprit, le corps se repose, 3. Et dans la tête, peut être utilisée pour la récupération, pas grand-chose, ça apaise, pas grand-chose, 4. Qui permet de développer le bien-être, rien, pas grand-chose non plus, pas grand-chose, que c'est utile, rien, peu de choses, ...*].

Le programme détecte cinq épisodes qui représentent des parties représentatives de la chronologie du discours : l'épisode 1 concerne le corps, la modalisation négative (rien), la problématique de niveau, de la détente et de l'esprit ; l'épisode 2 se réfère au corps et au « pas grand-chose », l'épisode 3 se compose des modalisations « temps, manière et affirmation ». On y trouve les pronoms « je et nous » ; l'épisode 4 se structure autour du « stress » et aussi du « pas grand-chose » ; l'épisode 5 s'adresse à la modalisation de « lieu » et d'« inquiétude ».

In fine, le programme dans sa logique de présentation expose deux univers de Références qui représentent le contexte, en regroupant, dans des classes d'équivalents, les principaux substantifs. L'affichage des Références et de leurs Relations conduit au cœur du discours :

Le premier discours est centré sur les répétitions des mots : santé (121, stress, patient), corps (71), sentiment (52), technique (46), cognition (33, expérience, pensée, idée, connaissance), sport (27), gens (26), temps (23, temps, période, minutes, journée) et vie (22) ; le deuxième univers de Références se centre sur les mots médecine (101), corps (50), technique (46), concentration (32), gens (26), sport (24) et vie (22). Le logiciel fait apparaître parmi les Références les plus nombreuses utilisées : pas grand-chose (180), stress (97), corps et repos (49), esprit et détente (37), respiration (33), concentration (32), satisfaction et gens (26). Les filiations de mots créés des scénarios qui révèlent les filiations entre corps, santé, vie et mort (297),

autres concepts (268, attendre, aide, abandon, biens, rapport), comportements et sentiments (265), force et quantités (94, concentration, effort, moment), sciences et techniques (75, méthodes, psychologique, ...).

Concernant les catégories fréquentes, ces résultats correspondent à une suite de grandes catégories et de sous-catégories sémantiques. Cette classification permet de comprendre comment le narrateur s'exprime. En effet, les réponses des étudiants sont élaborées autour de verbes factifs qui expriment des actions 71,8% (900) du type (relaxe, lâcher prise, permet, diminuer, détendre) ; les connecteurs qui permettent de relier des parties de discours (essentiellement des conjonctions) de but 2,3% (6) (afin, pour que, dans l'optique de), les connecteurs d'addition 73,1 (« et » 193) et de disjonction 11% (« ou » 29) ; les modalisations, des adverbes permettant à celui qui s'exprime de s'impliquer ou de nuancer ce qu'il dit, c'est-à-dire adverbe ou locution que l'on joint à un verbe, à un adjectif ou à un autre adverbe, pour en modifier le sens sont à 36,7% (195) de négation (rien) et à 40% (213) d'intensité (plus, énormément, beaucoup, plus). Il est nécessaire d'indiquer qu'une catégorie de mots est considérée comme significative lorsque sa fréquence d'apparition est nettement supérieure à la moyenne. Ces résultats sont construits en comparant les statistiques du texte analysé avec des tables internes au logiciel.

Le logiciel TROPES permet de visualiser convenablement les filiations entre les mots pour celles qui intéressent l'étude sur la santé par l'intermédiaire des notions stress – relaxation – bien-être.

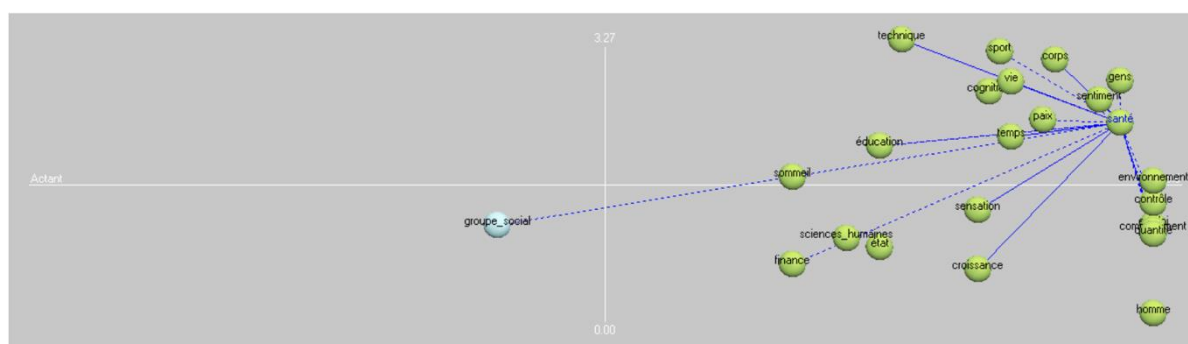


Figure 12. Représentation de l'univers de référence 1 centré sur la principale notion de santé évoquée (121 fois).

Cette figure représente la concentration de relations entre les acteurs. Elle permet de faire une comparaison visuelle du poids des relations entre les principales références. L'axe des X (horizontal) indique le taux actant/acté (de gauche à droite). L'axe des Y (vertical) indique la concentration de relations pour chaque référence affichée. Les traits indiquent

les relations entre la variable sélectionnée et les autres références affichées. Un trait en pointillé indique une relation peu fréquente. Seules les références présentant un grand nombre de relations sont représentées sur le graphe. Remarquons que les options du graphe permettent de distinguer les classes d'équivalents placées en position d'actant, c'est-à-dire généralement avant le verbe et d'acté, c'est-à-dire généralement après le verbe. Chaque référence est représentée par une sphère dont la surface est proportionnelle au nombre de mots qu'elle contient. La distance entre la classe centrale et les autres références est proportionnelle au nombre de relations qui les lient : autrement dit, lorsque deux références sont proches, elles ont beaucoup de relations en commun, et lorsqu'elles sont éloignées, elles n'ont que peu de relations en commun. Ces types de graphes permettent d'analyser l'environnement d'une référence ou d'une catégorie. Ils sont aussi orientés, c'est-à-dire que les références affichées à gauche de la classe centrale sont ses prédécesseurs, celles qui sont affichées à sa droite sont ses successeurs.

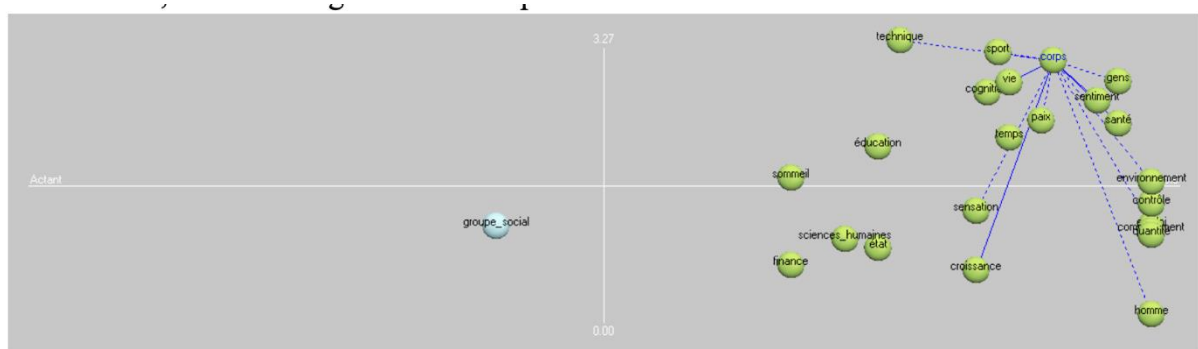


Figure 13. Représentation de l'univers de référence 1 centrée sur la deuxième notion la plus évoquée' celle du « corps » (71 fois).

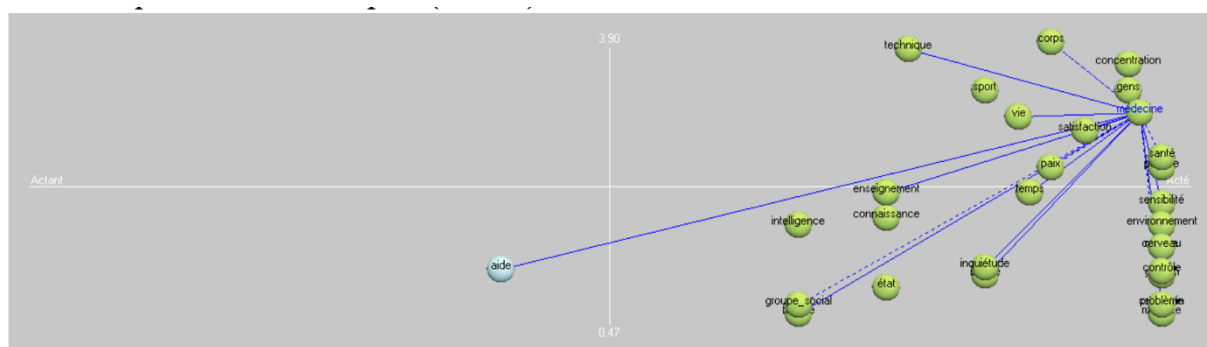


Figure 14. Représentation de l'univers de référence 2 centrée sur la notion la plus évoquée, celle de « médecine » (101 fois)

Plus spécifique à la notion de stress qui intéresse l'étude, notamment dans sa relation corps-esprit, le logiciel fait apparaître des filiations quantitatives originales et descriptives de la perception perçue sur les techniques de relaxation. Le graphe en étoile affiche les relations entre les références ou entre une catégorie de mots et des références. Les nombres qui apparaissent sur le graphe indiquent la quantité de relations (fréquence de cooccurrence) existant entre les références. Ce type de graphe permet d'analyser l'environnement d'une référence ou d'une catégorie. Ils sont orientés : les références affichées à gauche de la classe centrale sont ses prédécesseurs, celles qui sont affichées à sa droite sont ses successeurs.

Concernant le style, celui-ci est assez narratif, c'est-à-dire qu'il semble raconter un récit, à un moment donné, en un certain temps par l'utilisation de termes spécifiques (sur le coup, au quotidien, après, tous les jours, souvent, ...). La mise en scène est de l'ordre de la dynamique et de l'action (« arrive, permet, détendre, intéressant, relaxant, fait, apporte »). La prise en charge de la mise en scène se fait par l'intermédiaire du « je » suggérée par la question même. Le logiciel relève 19 propositions remarquables qui résument les parties les plus caractéristiques de ce texte (« j'ai eu des retours positifs concernant la sophrologie par des amis avant de passer un examen (baccalauréat) », « c'est bénéfique pour la santé mentale »).

L'univers de référence 1 est élaboré autour du sentiment (69), de la santé (64), de la cognition (52), du corps (23) et notamment de la paix (19). La figure ci-dessous montre l'importance du sentiment et de la santé (« j'ai aimé beaucoup la sophrologie » ; « Cela m'a apporté beaucoup de choses niveau gestion du stress et de l'angoisse ») dans le retour d'expérience, chaque « rafale » affichée sous la forme d'une ligne pointillée horizontale indique son étendue (longueur de la rafale) et sa position par rapport au début du texte. Comme pour le graphe de répartition, l'ordre chronologique est représenté sur l'axe horizontal du début (à gauche) à la fin du texte (à droite). Les rafales sont affichées de haut en bas et de gauche à droite, en fonction de leur ordre d'arrivée dans le texte. Lorsque le bas de l'écran est atteint, le logiciel effectue un balayage en zigzag, pour afficher le plus d'information possible. De même, les Épisodes sont affichés sur le même graphe, de gauche à droite, dans l'ordre chronologique, sous la forme de grands cadres en pointillés.

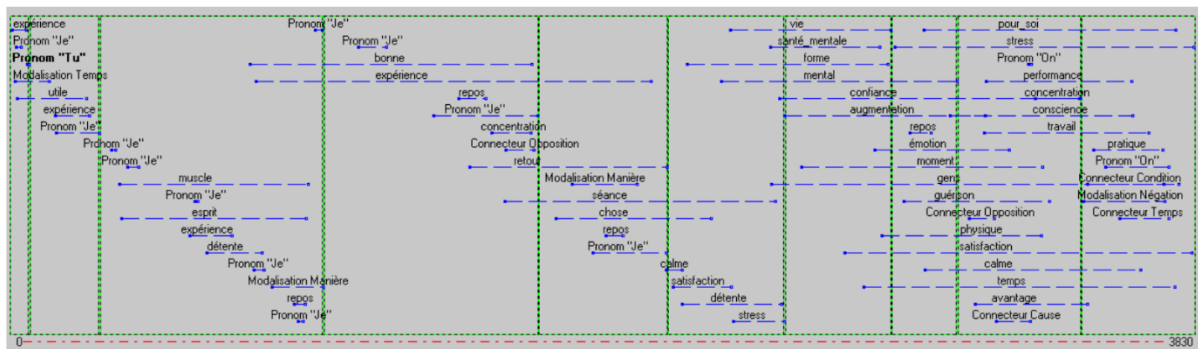


Figure 15. Expression du « sentiment » dans les réponses des étudiants.

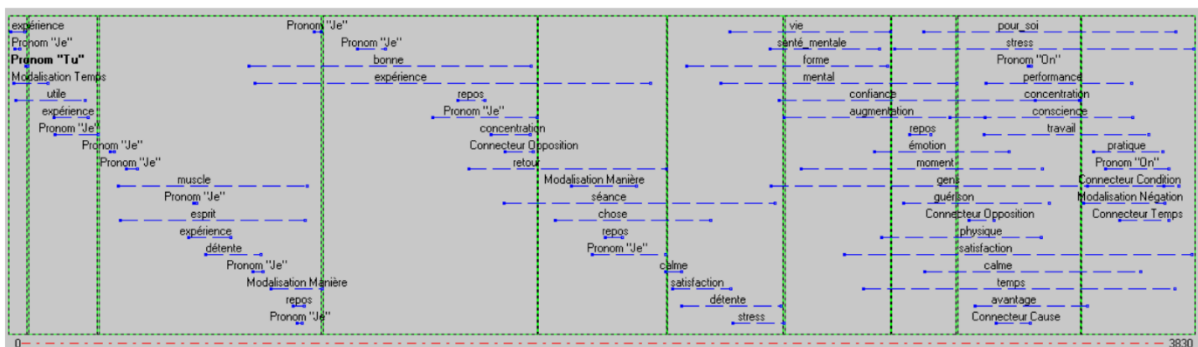


Figure 16. La santé comme déterminant majeur dans le discours.

L'univers de référence 2, révèle la place de la considération de la relaxation en concordance avec la médecine (57), la connaissance (45), la satisfaction (42), la concentration (20), la paix (19) et notamment le corps (15). L'ensemble de ces interactions étant exprimé par la figure 24.

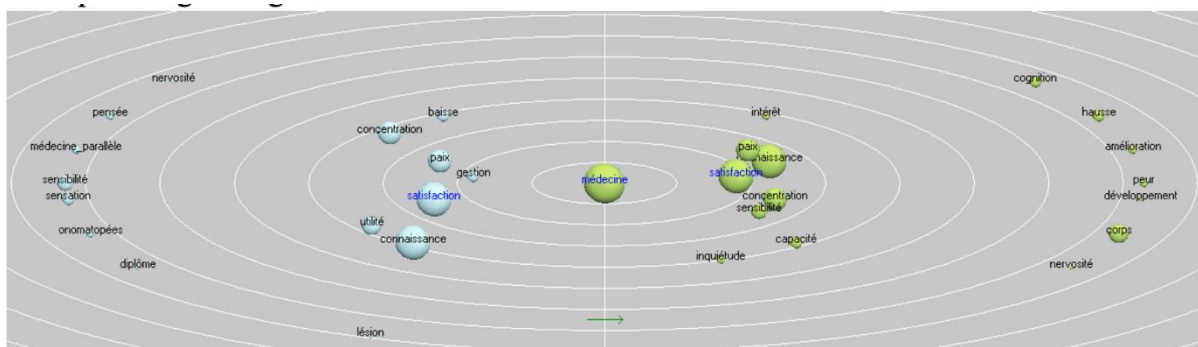


Figure 17. La place de la médecine dans la considération de la relaxation pour les pratiquant(e)s.

Les références qui représentent le contexte par les principaux substantifs du texte utilisés, relèvent par leur fréquence d'utilisation et leurs relations, la thématique centrale du discours. On relève par ordre croissant de fréquence de citation : stress (47), satisfaction (42), expérience (40), repos (29), détente (22), concentration 20), calme (19), corps (15). Les figures 25 et 26 montrent les interactions avec le stress (« moins de stress et une meilleure concentration », « gérer mon stress », « diminuer le stress »).



Figure 18. Représentation des références autour du stress

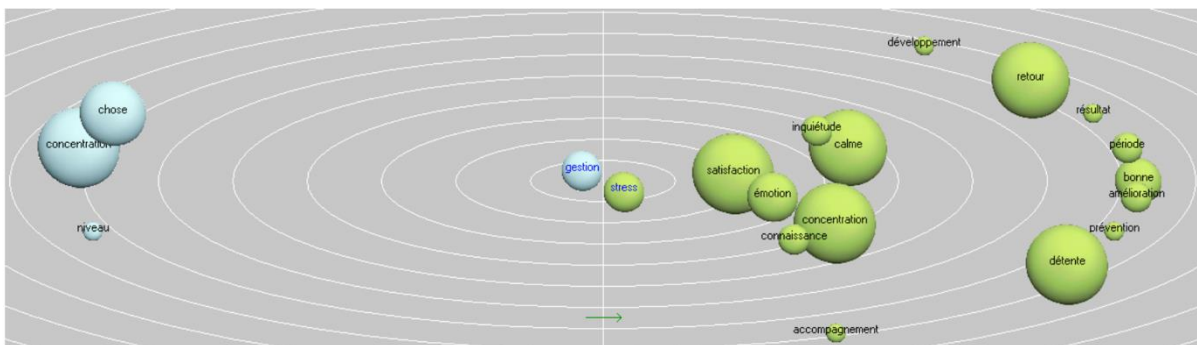


Figure 19. Représentation de la filiation gestion-Stress

Résultats avec IRAMUTEQ

IRAMUTEQ demeure également un logiciel qui permet de faire des analyses statistiques sur les corpus de textes et sur certains tableaux. Ce dernier utilise la méthode de classification de Max Reinert. Il est également ouvert et libre pour l'analyse de données textuelles ou de statistique. IRAMUTEQ fonctionne aussi en interface avec le langage R.

Ce logiciel dont la première version (datant de 2009) est mise en place dans un laboratoire d'études et de recherches de l'université de Toulouse. Ce projet, soutenu par le LabEx "Structuration des mondes sociaux", demeure une alternative du logiciel propriétaire Alceste qui est aussi un logiciel d'analyse de données textuelles ou d'analyse statistique textuelle conçu en 1979.

A la question : « Que savez-vous de relaxation ? », les résultats (figure 27) montrent que le texte analysé se caractérise par 191 segments de texte, 909 formes, 6462 occurrences, 743 lemmes, 586 formes actives, 157 formes supplémentaires, des formes actives avec une fréquence supérieure ou égale à 3 : 175 (3/175 ? 3,175 ??), la moyenne de forme par segment est de l'ordre de 33,83, 5 classes et 151 segments classés sur 191 (79,06%). Le texte est structuré selon la classe 1 (33/151 ; 21,85%, avec les mots « pratique, prendre, haut, niveau, oublier »), la classe 2 (44/151, 29,14%, avec les mots « concentration, détente, apprendre, technique, déstresser, émotion, détendu »), la classe 3 (28/151, 18%, « exercice, anxiété, diminuer, stress, réduire, respirer, aide), la classe 4 (27/151, 17,88%, « esprit, corps, libérer, sentir, servir, base) et la classe 5 (19/151, 12,58%, « méthode, exister, positif, utiliser, évacuer, relaxer).

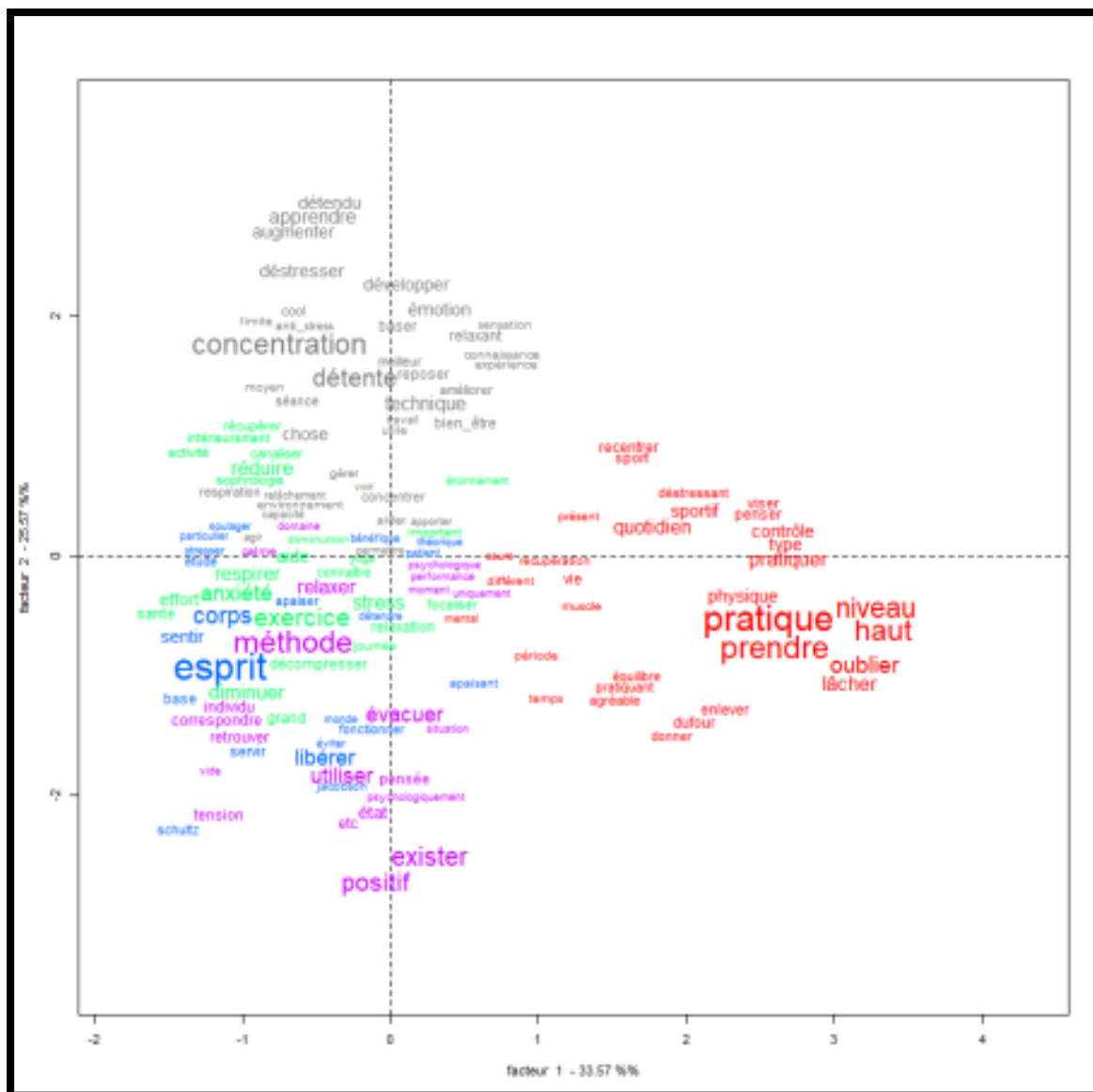


Figure 20. Représente les variables actives avec leurs coordonnées. Les positions des points peuvent ne pas être exactes.

L'arbre des similitudes rencontrées expose les filiations textuelles, notamment comment est perçu par les étudiants le rôle des techniques de relations qui permet cette relation entre le stress et la détente. Il ressort que les expressions les plus utilisées pour qualifier le rôle de la relaxation restent pour les étudiants au niveau de la classe 1 : « prendre, physique, oublier et lâcher qui demeure le cheminement dans la pratique des techniques ». Pour la classe 2, on note également les mots comme « concentration, détente, détendu, apprendre et augmenter » qui peuvent être considérés comme les fondamentaux pour une pratique des techniques de relaxation. Dans les classes 3 et 4, on note les expressions

« relaxer, apaiser, sentir, calme, évacuer et libéré » qui représentent pour les étudiants le résultat.

A la question : « Quel retour d'expérience faites-vous de la relaxation ? », on obtient les résultats suivants : A première vue, l'arbre se compose d'une branche principale où on peut observer une suite de trois mots liés entre eux qui sont « Détendre », « permettre » et « stress ». Cela montre bien une similitude dans les retours d'expérience donnés par les étudiants. Un rapprochement est fait entre le fait d'être stressé et celui de se détendre. En observant les branches du mot « détendre », on voit bien les expressions « relaxant, libérer, sport, aide » mais aussi les mots « Schultz, Jacobson » qui restent entre autres des techniques de relaxation. Quant aux branches du mot « Permettre », on peut également voir « relaxation, important, sentir, bien-être », qui restent des mots à connotations positives. L'arbre des similitudes ci-dessus semble donc étayer le retour d'expérience positif des étudiants sur la pratique des techniques de relaxation et le rôle que pourrait jouer ces derniers sur la gestion des stress.

Après transformation de la matrice pour permettre son exploitation avec des valeurs numériques quantitatives depuis le logiciel statistique Statistica, des comparaisons et des interprétations sont effectuées avec des matrices corrélationnelles pour l'ensemble des réponses, mais aussi des matrices distinctives pour les femmes et les hommes.

2-4- Interprétation et discussion

A partir des résultats de cette étude, quel bilan peut-on faire ? Notre hypothèse 2 voulait vérifier les liens éventuels entre le niveau de stress et la pratique de la relaxation. **Nos résultats ont montré ainsi que les étudiants les moins stressés sont aussi ceux qui pratiquent la relaxation. Ce sont parmi les étudiants les plus stressés qu'on compte en revanche le moins de pratiquants de la relaxation. Bien qu'elle soit un des sujets les plus discutés ces dernières décennies, la relaxation reste assez méconnue en première année et globalement peu pratiquée à la faculté des sciences du sport de Lille.** Nos observations montrent toutefois que cette méconnaissance s'atténue au cours des années d'études qui suivent. On peut expliquer ce rapport entre le niveau de connaissance et le niveau d'étude des étudiants par le fait que la relaxation fait partie du programme d'apprentissage de certains masters STAPS

comme le master EOPS (Entraînement et optimisation de la performance sportive) par exemple. Aussi, plus les étudiants évoluent vers le secteur professionnel, plus ils ont de chance de pratiquer la relaxation dans le cadre de la préparation mentale dans le but d'optimiser leur performance sportive. C'est une pratique qui se fait de plus en plus de nos jours dans la plupart des clubs. Il y a donc plus de chance pour les étudiants en master STAPS et ceux pratiquant un sport licencié dans un club d'avoir connaissance des techniques de relaxation. Notons enfin que les filles portent plus d'intérêts à la pratique de la relaxation que les garçons. Elles demeurent en effet plus réceptives aux pratiques corporelles. **Notons aussi que les retours d'expérience et les opinions restent positifs pour la plupart des répondants dont les univers de représentation associent à cette activité les notions de détente, de relaxation et de gestion du stress.** Si donc la pratique est susceptible de procurer un bien-être physique et psychologique au dire de nos répondants, il reste une question de fond : Quels sont les effets à long terme sur le stress d'une pratique régulière et répétée de la relaxation ? C'est à cette question que nous allons tenter maintenant de répondre.

CHAPITRE 3 : LES EFFETS DE LA RELAXATION : IMPACTS DANS LA DUREE PAR UNE APPROCHE IMMERSIVE

La troisième hypothèse postule que la pratique de la relaxation aurait un effet positif à moyen terme sur le niveau de stress des étudiants. Pour répondre à cette hypothèse, nous avons mis en place un troisième protocole d'investigation basé sur une enquête immersive auprès d'une vingtaine d'étudiants inscrits en école d'ingénieurs.

Certains établissements d'enseignement supérieur (Nice, HEC Business School) proposent depuis plusieurs années des programmes de relaxation pour lutter contre le stress lié aux examens et le syndrome de la page blanche. De nombreux exemples en attestent, comme par exemple les universités de Rennes (Coquard et al. 2021), de Nanterre qui a créé en 2017 un espace santé et bien-être pour ses étudiants (Romo et al., 2019) et de Laval disposant d'un centre d'aide aux étudiants. L'université de Nîmes a organisé en 2018 des cycles de conférences sur les risques et les vulnérabilités. L'université de Lille dispose d'un service d'écoute et d'accompagnement au sein d'un établissement dédié (EPSM) et propose aux étudiants de télécharger une application ESPER (Espoir – Soutien – Plaidoyer – Empowerment – Responsabilité Personnelle) afin de les aider à mieux gérer les moments de crise. Ces initiatives s'appuient sur différents projets visant à mesurer l'impact des techniques de relaxation ou des séances d'auto-soins sur le niveau de stress des étudiants. Deckro et al. (2002) ont organisé des cours de relaxation et de compétences comportementales et cognitives pour des étudiants (ces séances duraient 90 min et se sont déroulées sur une période d'un mois et demi, à raison d'une séance par semaine). Les résultats montrent une réduction significative de la détresse psychologique, de l'anxiété et du stress perçu chez ces étudiants. Bughi et al. (2006), en suivant un programme d'intervention comportementale brève ou BBIP (ce programme utilise la respiration diaphragmatique profonde, la relaxation et la méditation active comme techniques de gestion du stress), observent que la prévalence du stress chez les étudiants en médecine diminue de près de 50 % après une série de séances de plusieurs semaines. Une étude de McGrady et al. (2012) mesure les effets d'un programme de bien-être sur les niveaux d'anxiété et de dépression dans une cohorte de 450 étudiants en médecine. Une diminution significative et durable des niveaux de dépression a été observée

chez les étudiants. D'autres études de nature similaire (Jain et *al.*, 2007 ; Yusoff et *al.*, 2011 ; Ratanasiripong et *al.*, 2012) obtiennent toutes des résultats identiques. Notre étude de type immersif a pour objectif de questionner les effets à court et moyen terme d'une séance de relaxation sur le sentiment de stress des étudiants.

3-1- Méthode et Matériels

3-1-1- Caractéristiques de la population en situation immersive

Le groupe est composé de 22 étudiants (60% de garçons et 40% de filles) inscrits en première année d'école d'ingénieur de l'école centrale de Lille. L'âge est compris entre 18 ans et 21 ans. Le choix des étudiants s'est fait sur la base du volontariat. L'intérêt est double : tout d'abord, l'école a démontré un intérêt certain pour la mise en place de séances de relaxation dans une perspective expérimentale. D'autre part, nous voulions cibler une population n'ayant jamais pratiqué la relaxation.

Caractéristiques de la population

Sexe	Nombre	Pourcentage
Filles	10	40%
Garçons	12	60%
Totaux	22	100%

Tableau 20. Répartition par sexe

Notre population est composée d'étudiants volontaires de la première année du cycle d'ingénieur à la troisième année. Le plus grand effectif est constaté en deuxième année avec 41% et le plus faible en première année 27% d'étudiants.

Niveau scolaire

Niveau	Nombre	Pourcentage
1 ^{ère} année	6	27,27%
2 ^{ème} année	9	40,90%
3 ^{ème} année	7	31,81%

Tableau 21. Niveau académique des étudiants

3-1-2- Les positions propices à la relaxation

Les postures de relaxation sont nombreuses. Parmi celles-ci, nous en avons qui répondent, de façon efficace, aux critères de sécurité et produisent des résultats efficaces. Cette liste ci-dessous donne quelques exemples des postures utilisées lors des séances immersives avec les étudiants de l'école d'ingénieur.

A. La posture du cadavre

Selon Touati et Alidina (2015), la posture dite du cadavre demeure la position ultime. Dans cette posture, le corps reste entièrement soutenu. La figure soulage le stress et l'anxiété, fait baisser la tension et favorise la diminution de la fatigue et l'insomnie. Il faut trouver un endroit calme, loin du bruit et de la fréquentation. Une salle fermée ou un espace où règne le silence et ayant une bonne température.

1. Une couverture légère peut être utilisée parce que la température peut baisser si nous restons longtemps dans cette posture.
2. Placer une serviette roulée ou un petit coussin en forme de tube sous la tête pour plus de confort, surtout si la personne a mal au niveau de l'arrière de la tête.
3. Couché sur le dos les jambes légèrement écartées et tendues, les mains sur les côtés et les paumes regardant le ciel.

4. Évacuer les éventuels résidus de tension en secouant tout doucement les épaules, puis en roulant lentement la tête deux à trois fois d'un côté sur l'autre, ensuite relâcher complètement le visage en desserrant la mâchoire.
5. Laisser le sol soutenir notre corps.

Chaque fois que nous expirons, notre état de détente augmente. Le pratiquant doit imaginer qu'il est en train de s'enfoncer profondément dans le sol comme dans un cocon douillet. Si dans cette posture, il arrive d'avoir mal au niveau du dos, il faut plier les genoux, les plantes de pied au sol avec un écartement équivalent à celui de la hanche. Ensuite laisser tomber les genoux de chaque côté ou encore se rejoindre sur des coussins.

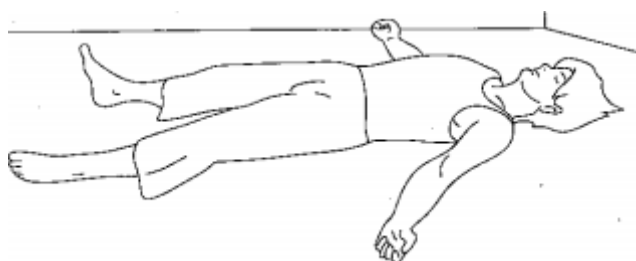


Figure 21. Représentation de la posture de cadavre

B. La posture du lotus à genoux

Cette posture, illustrée ici dans la figure 29, permet d'incarner les qualités telles que la force intérieure, l'équilibre, l'élévation spirituelle et la stabilité. Elle peut être associée à plusieurs techniques de relaxation comme la méditation ou des exercices de respirations.

1. S'agenouiller au sol sur un tapis pour le confort si possible en s'asseyant sur les talons en arrière. S'il est compliqué ou impossible de se mettre à genoux, on peut s'asseoir sur une chaise. Il n'est pas interdit d'utiliser un coussin sous les genoux, les pieds ou les mollets. Cependant, l'accent doit être mis sur l'équilibre ou la stabilité, le dos bien droit sans être tendu. Le visage et les épaules complètement relâchés avec la poitrine ressortie. Il est nécessaire de présenter dans cette position assise, les caractéristiques d'une montagne, c'est-à-dire stable, équilibrée et digne.

2. Respirer calmement et avec beaucoup de fluidité.
3. Rester concentré sur les différentes sensations corporelles et sur sa propre respiration.
A chaque expiration, se laisser aller et « exister ». Se dire dans la tête « j'existe ». Ne surtout pas essayer de forcer à se détendre, mais plutôt remarquer simplement les sensations et voir si l'état de détente gagne progressivement. Cela peut être lent, donc il faut parfois de la patience pour l'observer.

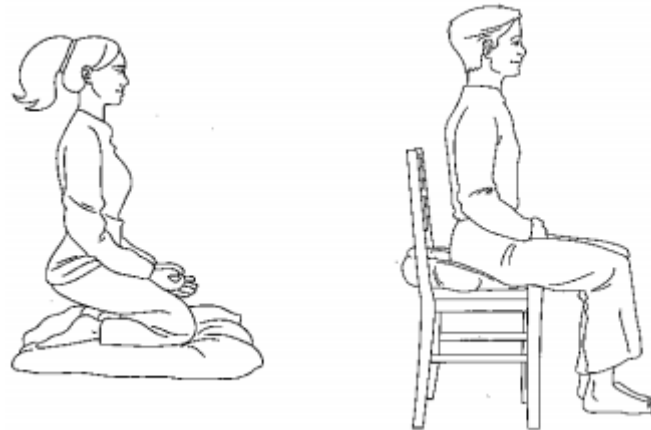


Figure 22. Représentation de la posture du lotus à genoux

C. Les rotations du bassin

Cette posture (figure 30) aide à détendre les muscles de la partie lombaire précisément le bas du dos, en lui débarrassant les tensions et les petites douleurs de cette zone. La posture consiste à :

1. S'allonger sur le dos et sur un tapis et de rester concentré sur sa respiration.
2. Plier les genoux une fois prêt comme dans l'image. Une légère courbure au niveau des lombaires est observée.
3. A l'expiration, bouger les hanches vers la tête comme dans la figure. Les lombaires touchent le sol.
4. Inspirer au bout de quelques secondes et revenir à la position détendue et neutre en dessinant un arc.

5. Cette séquence sera répétée entre cinq et dix fois voire même plus en fonction de votre niveau de pratique.

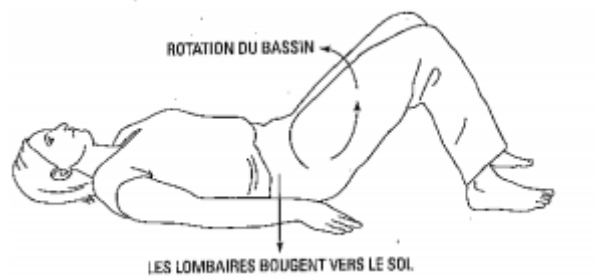


Figure 23. Représentation de la posture de rotation du bassin

D. La posture du chien et du chat

Cette forme de posture est un étirement (figure 31) qui nous aide à libérer les tensions dans nos épaules et aussi dans le haut du dos.

1. Il s'agit de se mettre à quatre pattes les mains sous les épaules et les genoux placés sous les hanches. Les doigts écartés, il faut essayer de maintenir la tête, le cou et le dos bien droit (étape 1). Si possible, la pratiquant fait l'exercice devant une glace pour corriger la position au départ.
2. Pendant la phase d'inspiration, il faut lever la tête, la poitrine et les fesses pour regarder droit devant et laisser tout naturellement le ventre s'orienter vers le bas (étape 2).
3. Pendant l'expiration, on arrondit le dos et relâche la nuque et la tête vers le bas (étape 3)
4. Il convient de refaire cette séquence lentement au rythme d'une respiration entre 10 et 20 fois.

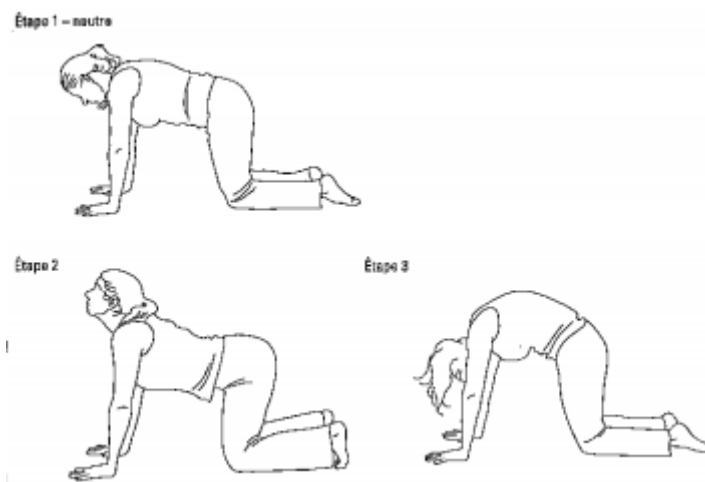


Figure 24. Représentation de la posture du chien

E. La posture de l'enfant

Pour se détendre, cette position reste une des meilleures (figure 32). Elle soulage le stress et diminue la fatigue en calmant l'esprit. Elle facilite aussi le relâchement des chevilles, des cuisses et des hanches. Pour réaliser cette posture, il convient de :

1. Commencez par la posture du lotus à genoux : c'est-à-dire, en expirant doucement, il faut abaisser lentement la tête vers le sol tout en ayant les bras le long du corps et les paumes de main regardant le ciel. Aucun effort pour maintenir la tête, le cou et les épaules ne doit être observé.
2. Chaque inspiration appelle la détente. Il ne faut pas hésiter à se mettre sous les genoux, les pieds ou ailleurs sur un coussin pour le confort.
3. Cette position aide à la respiration et détend par la même occasion le bas du dos. En effet, dans cette position, le bas du dos s'arrondit de plus en plus à chaque inspiration. Cela permet à la colonne de s'étirer horizontalement et latéralement.
4. On maintient cette posture jusqu'à sentir une tension pendant cinq minutes.

Ne surtout pas oublier de placer un coussin sous les parties du corps où on sent une tension.



Figure 25. Représentation de la posture de l'enfant

F. La posture du fœtus

Selon Touati et Alidina (2015), cette posture reste une des meilleures pour l'étirement du bas de dos. Elle favorise un état de détente appréciable après la séance (voir figure 33).

1. Il faut s'allonger sur le dos
2. Ensuite, on plie les genoux contre la poitrine en les bloquant avec les mains. Le menton est légèrement rentré, et on aligne le cou par rapport au sol comme dans la figure.
3. Il faut garder cette posture pendant quelques minutes.
4. Et rester en focus sur sa respiration et son rythme.

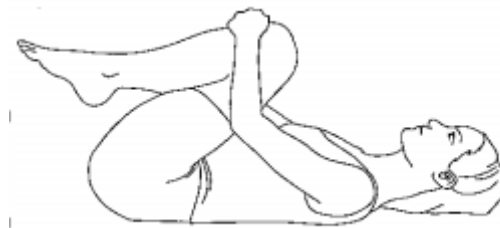


Figure 26. Représentation de la posture du fœtus

G. Le geste inversé

Pour le repos des jambes et des pieds fatigués, cette posture reste l'une des meilleures. Elle intervient aussi pour le soulagement de mal de dos et contribue à détendre ainsi le reste du corps (figure 34).

1. La position est assise et parallèle à un mur.
2. Le flanc est en contact avec le mur. Le pratiquant fléchit les genoux et les ramène contre la poitrine.
3. Il doit se servir des mains pour mettre le dos en contact avec le sol, pivoter les hanches pour se retourner contre le mur et soulever les jambes contre ce dernier. Les jambes sont tendues dans la mesure du possible. Si ce n'est pas possible, il faut les garder en flexion et s'écarter légèrement du mur.
4. Les bras sur le ventre ou le long du corps, il s'agit de prêter attention à la respiration tout en restant dans cette posture pendant un temps allant de quelques minutes à une quinzaine de minutes ou plus par rapport à ce qui convient.
5. Une fois prêt à mettre fin à la séance, on ramène les genoux vers la poitrine s'ils étaient tendus, puis on se tourne sur le côté.
6. Pour terminer, il faut rester en appui sur le flanc le temps de quelques respirations avant de se relever.

Cette position est toutefois à éviter en période de menstruation pour les filles, ou en cas de grave problème oculaire tel que le glaucome ou encore dans le cas des soucis de dos ou de cou.

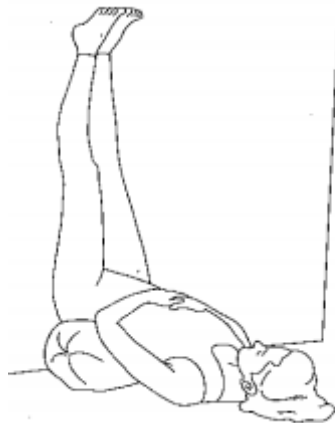


Figure 27. Représentation de la posture du geste inverse

3-1-3- Créer une ambiance favorable : éclairage, niveau sonore et température

La pratique de la relaxation doit se faire dans des conditions agréables et confortables pour le participant (Servant, 2021). Le réglage du niveau sonore et lumineux doit s'avérer nécessaire

avant et pendant la séance. La semi-pénombre reste le mieux pour se relaxer. Il faut mettre un accent particulier sur le silence dans la salle de pratique parce qu'il est très difficile de pouvoir atteindre un état de détente dans un environnement bruyant. Il est donc essentiel d'avoir une salle loin des perturbations ou agitations de tout genre. Étant donné que pendant des séances de relaxation, le corps peut refroidir à cause de la lenteur des mouvements, il faut aussi que la salle soit suffisamment chauffée. Cependant, pour des séances très courtes, ces conditions ne demeurent pas nécessairement utiles. Pour faire une séance de relaxation, toutes ces conditions citées plus haut telles que l'éclairage, le niveau sonore et la température ne doivent pas être impérativement réunies. Surtout pour des séances avec une durée inférieure à trente minutes (Histel-Barontini, 2021). La pratique de la relaxation peut se faire au sein d'un groupe ou de façon individuelle. Il existe également des clubs où les membres en profitent aussi pour faire des exercices comme le massage dans l'objectif d'atteindre efficacement et rapidement l'état de détente (Servant, 2021 ; Histel-Barontini, 2021).

3-1-4- La fréquence et la durée des séances de relaxation

A l'instar des pratiques qui prennent en compte le psychique ou le physique, la pratique des techniques de relaxation a un effet bénéfique et réel à long terme. Chaque pratiquant doit inscrire sa pratique dans le temps en étant progressif et surtout régulier (Möllenhof, 2019). De plus, la connaissance des techniques de relaxation ne suffit pas à elle seule, il faut les pratiquer pour les maîtriser et expérimenter l'état de détente et se relaxer. Pour cela, il faut faire des séances progressivement plus longues tout comme n'importe quel sport où l'entraînement favorise une meilleure performance (Möllenhof, 2019).

Au sein des clubs de pratique de la relaxation, les adultes entraînés peuvent facilement atteindre plus d'une demi-heure avec un temps à côté pour partager les sensations vécues lors de la séance. Autrement, pour les enfants, il est capital de faire les séances rapides qui tiennent sur une période d'une à cinq minutes tout au plus et graduelles dans leur durée et dans leurs exigences tout comme les premières séances ou les séances de démarrage. Au début, les enfants ne peuvent ou ne savent pas anticiper sur leurs sensations parce que beaucoup ne peuvent pas fermer les yeux. C'est la raison pour laquelle certains se permettent de rire de temps en temps. De courtes séances de relaxation sont recommandées au départ

pour permettre d'éviter de tomber dans des moments d'énervement et d'ennui pour des amateurs et des débutants.

Avec des enfants, il est également préférable de varier les positions et les techniques de relaxation. La relaxation peut se pratiquer toutefois seule, par paires ou en petits groupes. Plusieurs petits jeux permettent d'atteindre l'état de la relaxation (jeux de musique, travail sur différentes postures, avec un ballon etc.). Ce sont de nombreux paramètres sur lesquels on peut jouer pour le même objectif (repos, retour au calme, bien-être).

3-1-5- Des principes incontournables

A l'instar de toutes les autres pratiques, la relaxation contient des principes incontournables pour le bon déroulement des séances sans lesquels il reste difficile d'avoir des résultats réels (Servant, 2021 ; Histel-Barontini, 2021). Parmi ces principes, nous pouvons identifier les notions de contraintes, de plaisir, de respiration, de temps, de qualité, de répétition, d'imagination, de jeu, d'intégration, de variation et enfin d'apprentissage de l'échec.

Ne jamais contraindre un élève ou étudiant

Il ne faut jamais contraindre une personne qui refuse de participer à une séance de relaxation, parce qu'il sera difficile pour cette dernière de rester concentrée. Il est impossible dans ces conditions de lui faire vivre pleinement une séance sans sa réelle volonté et participation. Il est nécessaire de lui attribuer une tâche autre pendant ou la laisser observer la séance. Cela reste valable également pour un étudiant ou un élève qui refuse de fermer ses yeux. Le plus important ici doit être le fait de rester attentif à chaque apprenant car certains exercices plutôt que de le libérer du stress, parfois le provoquent.

Rendre la pratique toujours agréable

Il convient également de faire en sorte que le plaisir soit ressenti par l'animateur et les apprenants. Il ne doit pas exister de compétition entre les élèves ou les étudiants. Surtout il ne faut rien imposer à personne. Chacun doit ressentir le plaisir.

Porter une attention particulière à la respiration

Quel que soit l'exercice, il faut toujours mettre un accent particulier sur la respiration, car elle constitue le cœur des séances. Elle permet de prendre en compte l'état émotionnel, le déplacement de l'énergie, la concentration et le souffle.

Prendre le temps de faire

La pratique de la relaxation s'inscrit dans la durée. Les effets ne sont visibles qu'après un moment. Ce temps varie en fonction des particularités des personnes. Il demeure judicieux de programmer des séances en début de journée ou encore quand les apprenants sont tendus. Il est nécessaire de proposer des exercices réguliers et programmés sur un temps long car l'efficacité de la relaxation se trouve dans la fréquence. Il est aussi important de se donner beaucoup de temps pour observer tout changement. Les exercices doivent être réalisés lentement et doucement avec une voix douce pour obtenir la détente.

Se montrer attentif à la qualité d'exécution

L'enseignant doit mettre l'accent sur la qualité des gestes et non la quantité. Il doit prendre en compte le schéma corporel. Il doit doser et choisir les exercices en fonction des attentes et besoins des apprenants et surtout du temps imparti pour la séance, et les arrêter lorsqu'il se rend compte que l'attention se relâche et que l'exécution se détériore avec la disparition du plaisir.

Privilégier la répétition des exercices

Répéter pour intérioriser les acquis ou les connaissances est indispensable. Reprendre les mêmes choses pour rassurer les apprenants et les mettre en confiance est fortement conseillé. Cela contribue à faciliter la réussite et aussi à augmenter le plaisir des élèves et des étudiants.

Faire appel à l'imagination

Pour les plus jeunes, il est préconisé d'évoquer des images, des objets et des histoires pour captiver l'attention et les garder plus concentrés ; ce qui n'est pas toujours facile. Le langage utilisé doit rester simple et très compréhensif pour eux. Les images utilisées doivent être adaptées à leur âge. Il convient aussi de s'assurer que les apprenants connaissent toutes les

illustrations et les images évoquées dans la séance. Il s'agit d'employer un vocabulaire qui traduit les émotions et les sensations.

Aborder les pratiques corporelles de bien-être de façon ludique

L'apprenant doit mettre l'accent sur l'aspect ludique des exercices pour créer un bon climat et utiliser une approche globale en passant par les supports textuels et musicaux.

Porter une attention particulière aux pauses d'intégration

Il est conseillé aussi de proposer régulièrement une pause à la fin des séances pour faciliter l'intégration, la mémorisation et l'autonomie. L'observation des moments calmes après une séance pour visualiser les effets produits et suivre les sensations est indispensable. L'idée est d'emmener les apprenants à revivre les exercices ou les séances guidées par le professeur ou l'animateur à l'instant ou de façon différée. Aussi, il convient de proposer des exercices de visualisation à tout moment et de façon régulière pour développer la mémorisation, la concentration et l'intégration des vécus (verbaliser). Les élèves et étudiants doivent être invités à exprimer leurs sensations et dire ce qu'ils ont aimé après les séances. Représenter par un dessin les moments préférés permet *in fine* aux enfants de donner un nom aux situations afin de s'approprier l'exercice.

Varier et progresser

La plupart du temps, les séances suivent une progression des exercices qui partent du plus simple au plus complexe. Par exemple, on peut commencer par travailler chaque élément et après les accumuler progressivement afin d'enchaîner plusieurs séances. Il est important de varier également les situations pour éviter que la monotonie ne s'installe lors des séances. Pour cela, on peut changer de lieu (dans la cour, la classe, dans le couloir), de position (debout, allongé, assis sur une chaise), d'animateur (l'enseignant, l'élève ou encore en autonomie). Respecter le rythme est aussi important pour l'évolution des besoins.

Accepter « l'échec »

A la suite des séances, il faut accepter que cela ne puisse pas marcher automatiquement. Il faut accepter les échecs et cela passe parfois par la nécessité de stopper les exercices quand on sent que les apprenants ne suivent plus pour les reprendre plus tard. Il faut donc faire

preuve de patience. Quand le niveau de tension de la classe reste élevé, il demeure préférable de privilégier les jeux à plus grand investissement physique, plutôt que les exercices de relaxation.

3-1-6- Méthodologie

Dans cette étude, nous avons réalisé une première séance de relaxation afin de mesurer le niveau de stress des étudiants à T0 (c'est-à-dire avant la séance) et T1 (c'est-à-dire juste après la séance) sur trois périodes. En effet la première période (P1) détermine la période de la première séance de relaxation, la période (P2) détermine la période de deux mois après le début des séances de relaxation et enfin la période (P3) se caractérise par un délai de cinq mois après la première séance de relaxation.

Le schéma ci-dessous explicite les trois périodes et les deux temps successifs :

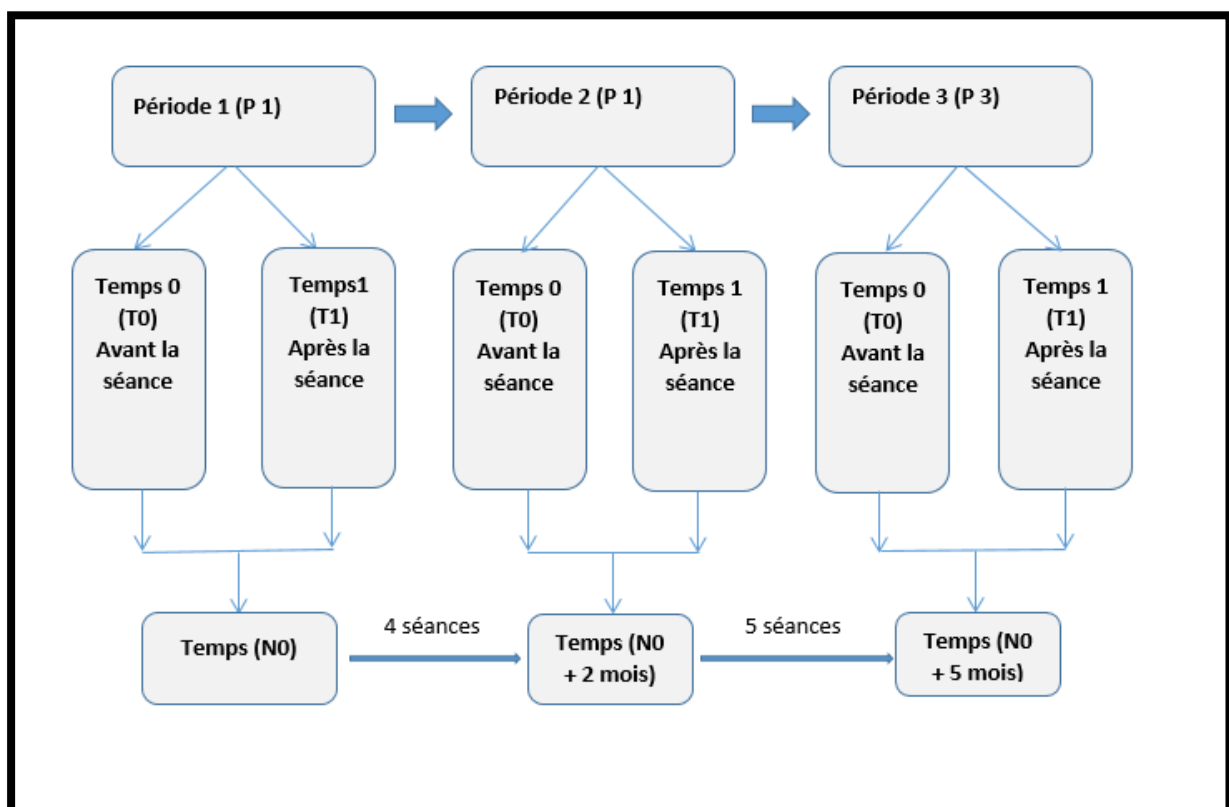


Figure 28. Schéma récapitulatif du protocole

Cette mise en situation a pour but d'illustrer le coefficient de corrélation mis en évidence dans les autres études entre le niveau de stress et les effets de la relaxation à court et moyen termes. C'est d'ailleurs pour cela que la mise en place d'un protocole d'enquête à moyen terme a été envisagée afin de mesurer les effets bénéfiques et constants perçus de la relaxation sur la réduction du niveau de stress sur une période de cinq mois. La séance a été conçue pour intégrer la méthode Jacobson et la sophrologie par balayage corporel. Un premier questionnaire a été remis aux 22 étudiants deux semaines avant la séance (T0). Ce questionnaire est basé sur l'échelle de stress perçu de Cohen et *al.* (1983). Les réponses ont été collectées en ligne via l'application Survio. Les différentes dates pour les collectes de données à P1, P2 et P3 sont respectivement le 2 décembre 2022, le 10 février 2023 et le 26 mai 2023. Toutes les séances ont une durée d'environ 30 minutes suivies de quelques minutes de discussion. Les séances ont une fréquence d'une fois toutes les deux semaines. Concernant le matériel, chaque étudiant doit ramener un tapis pour éviter d'être en contact direct avec le sol dans le but de garder une température pas trop froide pour le bon déroulement des séances. Un chronomètre sert à marquer le temps. Au total, neuf séances de relaxation ont été proposées et animées.

3-2- Résultats par période et par temps

3-2-1- Période (P1) à T0 et T1

A T0 de P1, trois groupes se distinguent au regard de l'échelle de stress perçu de Cohen et *al.* (tableau 15). Le premier groupe (27,3%) comprend les étudiants ayant un score PSS supérieur à 27. Selon cette échelle, cela signifie que la vie de cette population représente une menace constante. La plupart des situations leur inspirent un sentiment d'impuissance qui génère des malaises, voire des pathologies. Le deuxième groupe (36,3%) a un score PSS de 21 à 26. Il s'agit d'étudiants qui ont un niveau de stress perçu modéré et qui sont généralement capables de faire face à leur stress. Enfin, le troisième groupe (36,4%) a un score PSS inférieur à 21. Il s'agit d'étudiants dont le stress perçu est très faible et qui s'adaptent facilement aux situations auxquelles ils sont confrontés.

Indice de stress (Cohen et al.)	T0
Score supérieur à 27	27.3%
Score de 21 à 26	36.3%
Score inférieur à 21	36.4%

Tableau 22. Pourcentages des niveaux de stress des étudiants avant la première séance de stress (P1/T0)

Ce tableau ci-dessous reprend le score du stress perçu enregistré par chacun des 23 étudiants participants de l'étude à la période P1 avant (T0) et après (T1) la séance de relaxation en fonction de l'échelle de stress perçu de Cohen et *al.* Le niveau de stress reste déterminé par le score ou le nombre de points.

Sujets	Sexe	Niveau	Agés	Relevés des Points de SP P1 (T0)	Niveau de stress perçu P1 (T0)	Relevés des points de SP P1 (T1)	Niveau de stress perçu P1 (T1)
X01	F	3 année	22 ans	24	2	22	2
X02	F	3 année	22 ans	33	3	29	3
X03	G	2 année	19 ans	18	1	17	1
X04	F	3 année	21 ans	23	2	22	2
X05	G	2 année	19 ans	19	1	19	1
X06	G	1 année	18 ans	27	3	27	3
X07	F	1 année	19 ans	19	1	21	2
X08	F	3 année	22 ans	28	3	26	2
X09	F	1 année	18 ans	21	2	21	2
X10	G	2 année	19 ans	22	2	22	2
X11	G	3 année	20 ans	17	1	17	1
X12	F	2 année	19 ans	29	3	27	3
X13	G	2 année	21 ans	22	2	21	2

X14	F	3 année	21 ans	17	1	17	1
X15	F	2 année	19 ans	19	1	16	1
X16	F	1 année	17 ans	22	2	22	2
X17	G	3 année	21 ans	25	2	22	2
X18	F	2 année	19 ans				
X19	G	3 année	21 ans	28	3	26	2
X20	G	3 année	22 ans	31	3	28	3
X21	G	2 année	19 ans	22	2	19	1
X22	G	1 année	18 ans	20	1	17	1
X23	G	1 année	19 ans	20	1	18	1

Tableau 16. Scores et niveaux de stress des étudiants participants avant les séances de relaxation aux périodes P1, P2 et P3

A la fin de la première séance de relaxation (P1), nous avons fait passer au groupe le même questionnaire qu'à T0. A T1, les résultats montrent ainsi une répartition différente des membres du groupe. Le premier groupe, qui constituait 27% des étudiants à T0, ne représente plus que 15% à T1. Le deuxième groupe passe de 36% à 47%, tandis que le troisième groupe se maintient à 36-37%. Cette diminution du score a permis à certains étudiants de changer d'indice de stress et donc de groupe.

Indice de stress (Cohen et al.)	T1	T0 (pour rappel)
Score supérieur à 27	15.3%	27.3%
Score de 21 à 26	47.4%	36.3%
Score inférieur à 21	37.3%	36.34%

Tableau 23. Pourcentages des niveaux de stress des étudiants avant la première séance de stress à P1

L'étude statistique non paramétrique, utilisant le test des paires appariées de Wilcoxon, confirme une différence significative ($p < 0,01$) entre les tests T0 et T1 pour le groupe de 22 étudiants. En ce qui concerne la comparaison des trois groupes formés à T0 selon l'échelle de Cohen et al, et malgré des tendances spécifiques, des différences significatives ne sont révélées à $p < 0,05$ que pour les groupes 1 et 2. En effet, nous pouvons affirmer que les séances de relaxation ont eu un effet positif sur le niveau de stress des étudiants dès les premières séances. Nous observons une diminution importante du nombre d'étudiants les plus stressés au profit des stressés moyens. Une invariabilité du nombre des moins stressés est constatée dans la période P1, malgré leur participation aux séances de relaxation.

Stress Indicators (Cohen et al.)	T0	T1	Wilcoxon Matched Pairs Test
More than 27 points	27.3%	15.3%	$p < 0.05$
Between 21 and 26 points	36.3%	47.4%	$p < 0.05$
Less than 21 points	36.4%	37.3%	(NS)

Tableau 24. Statistique du test de Wilcoxon Matched Pairs

Nous constatons donc chez la plupart des participants, une diminution du stress ressenti après la séance de relaxation à la période P1. On peut dire que la séance de relaxation a eu un effet immédiat sur le score de presque tous les étudiants, et en particulier sur ceux les plus stressés (passant respectivement de 27,3% à T0 à 15,3% à T1).

3-2-2- Période 2 (P2) à T0 et T1

A la période (P2), avant la séance (T0) nous avons fait passer le test de stress perçu au groupe. Nous avons obtenu le score de 16% pour le groupe 1 (ayant le score supérieur à 27 points), 47% pour le groupe 2 (ayant le score de 21 à 26 points) et 37% pour le groupe 3 (score inférieur à 21 points). Après la séance, le même test de stress perçu a été réalisé auprès des trois groupes. Cette fois, nous avons obtenu pour le groupe 1 (ayant le score supérieur à 27 points)

16%, pour le groupe 2 (ayant le score de 21 à 26 points) 50% et pour le groupe 3 (score inférieur à 21 points) 34%. Nous constatons à T1, après la séance, une légère variation pour les 3 groupes.

Sujets	Sexe	Niveau	Âges	Relevés de points du SP P2 (T0)	Niveau de stress perçu P2 (T0)	Relevés de points du SP P2 (T1)	Niveau de stress perçu P2 (T1)
X01	F	3 année	22 ans	22	2	22	2
X02	F	3 année	22 ans	28	3	27	3
X03	G	2 année	19 ans	17	1	17	1
X04	F	3 année	21 ans	22	2	22	2
X05	G	2 année	19 ans	17	1	17	1
X06	G	1 année	18 ans	26	2	25	2
X07	F	1 année	19 ans	21	2	21	2
X08	F	3 année	22 ans	24	2	23	2
X09	F	1 année	18 ans	21	2	21	2
X10	G	2 année	19 ans	22	2	22	2
X11	G	3 année	20 ans	17	1	17	1
X12	F	2 année	19 ans	27	3	27	3
X13	G	2 année	21 ans	21	2	21	2
X14	F	3 année	21 ans	17	1	17	1
X15	F	2 année	19 ans	16	1	16	1
X16	F	1 année	17 ans	22	2	22	2
X17	G	3 année	21 ans	21	2	21	2
X18	F	2 année	19 ans				
X19	G	3 année	21 ans	25	2	22	2
X20	G	3 année	22 ans	28	3	28	3
X21	G	2 année	19 ans	17	1	17	1
X22	G	1 année	18 ans	17	1	17	1
X23	G	1 année	19 ans	19	1	19	1

Tableau 25. Scores et niveaux de stress des étudiants participants avant et après les séances de relaxation à la période P2

Le tableau 19 reprend le score du stress perçu enregistré par chacun des 22 étudiants participants de l'étude à la période P2 avant (T0) et après (T1) la séance de relaxation en fonction de l'échelle de stress perçu de Cohen et *al.* Le niveau de stress reste déterminé par le score ou le nombre de points. **A P2 (T0 et T1), nous constatons davantage un maintien du score chez la plupart des participants (18/22) après les séances de relaxation. On peut dire que les séances de relaxation, entre les périodes P1 et P2, ont permis de stabiliser ou de maintenir le score des participants.** Cette stabilisation des scores a permis également le maintien du niveau de stress entre les deux premières périodes.

Indice de stress (Cohen et al.)	T0	T1
Score supérieur à 27	16,10%	15,90%
Score de 21 à 26	47,4%	49,70%
Score inférieur à 21	37,3%	34,40%

Tableau 26. Pourcentages des niveaux de stress des étudiants avant la première séance de stress à P2

Pour l'ensemble groupé des sujets il n'existe pas de différence significative ($P > 0,06$) au test de rang de Wilcoxon. Il n'existe pas non plus d'effet genre. Spécifiquement pour les sujets classés selon les groupes de score, il n'existe pas de différence significative au test de rang de Wilcoxon. Ce qui peut s'interpréter par le fait que les effets de la relaxation depuis les premiers tests pendant la période P1 persistent jusqu'à la période P2. Il faut également noter une légère diminution, même si celle-ci n'est pas significative, du nombre des personnes les moins stressées (groupe de score inférieur à 21) au profit des stressés moyens (groupe de score de 21 à 26) alors que c'est le seul groupe pour lequel nous n'avons pas remarqué d'effets de la relaxation pendant la période P1. On peut constater que la relaxation a un impact à court et moyen terme sur les étudiants les plus stressés et les stressés moyens. Pour les non stressés ou moins stressés, il faut encore quelques semaines, ou des mois pour observer un effet de cette pratique sur ce groupe (moins de 21 points).

3-2-3- Période (P3) à T0 et T1

A la période (P3), avant la séance (T0), nous avons fait passer le test de stress perçu à nos trois groupes. Nous avons noté le score de 16% pour le groupe 1 (ayant le score supérieur à 27 points), de 47% pour le groupe 2 (ayant le score de 21 à 26 points) et de 37% pour le groupe 3 (score inférieur à 21 points). Après la séance (T1), le même test de stress perçu a été passé aux groupes et cette fois, nous avons obtenu pour le groupe 1 (ayant le score supérieur à 27 points) 15%, pour le groupe 2 (ayant le score de 21 à 26 points) 47% et pour le groupe 3 (score inférieur à 21 points) 38%.

Sujets	Sexe	Niveau	Ages	Relevés de points du SP P3 (T0)	Niveau de stress perçu P3 (T0)	Relevés de points du SP P3 (T1)	Niveau de stress perçu P3 (T1)
X01	F	3 année	22 ans	22	1	22	1
X02	F	3 année	22 ans	27	3	27	3
X03	G	2 année	19 ans	17	1	17	1
X04	F	3 année	21 ans	22	2	22	2
X05	G	2 année	19 ans	17	1	17	1
X06	G	1 année	18 ans	25	2	23	2
X07	F	1 année	19 ans	21	2	19	1
X08	F	3 année	22 ans	23	2	23	2
X09	F	1 année	18 ans	21	2	21	2
X10	G	2 année	19 ans	21	2	21	2
X11	G	3 année	20 ans	17	1	17	1
X12	F	2 année	19 ans	27	3	27	3
X13	G	2 année	21 ans	21	2	21	2
X14	F	3 année	21 ans	17	1	17	1
X15	F	2 année	19 ans	17	1	16	1
X16	F	1 année	17 ans	22	2	22	2
X17	G	3 année	21 ans	22	2	22	2
X18	F	2 année	19 ans				

X19	G	3 année	21 ans	22	2	22	2
X20	G	3 année	22 ans	28	3	27	3
X21	G	2 année	19 ans	17	1	17	1
X22	G	1 année	18 ans	17	1	17	1
X23	G	1 année	19 ans	19	1	18	1

Tableau 27. Sujets, sexe, niveau, âge et les relevés des points du stress perçu en différentes périodes

Spécifiquement pour les sujets classés selon les groupes de score, il n'existe pas de différences significatives au test de rang de Wilcoxon. En effet, une baisse légère du pourcentage des étudiants des groupe 1 (groupe des plus stressés) et le groupe 2 (groupe des moyens stressés) demeure observée pendant qu'une faible augmentation est constatée pour le groupe 3 (groupe des moins stressés) à T1 (après la séance de relaxation). Le tableau ci-dessous reprend le score du stress perçu enregistré par chacun des 22 étudiants participants de l'étude à la période P3 avant (T0) et après (T1) la séance de relaxation en fonction de l'échelle de stress perçu de Cohen et *al.* Le niveau de stress reste déterminé par le score ou le nombre de points. **A P3, entre T0 et T1, nous constatons globalement une stabilisation des scores pour les trois groupes avec une tendance toutefois légèrement baissière pour le groupe 1.**

Indice de stress (Cohen et al.)	T0	T1
Score supérieur à 27	15.8%	14,70%
Score de 21 à 26	47.4%	46,80%
Score inférieur à 21	37.3%	38,50%

Tableau 28. Pourcentages des niveaux de stress perçu des étudiants avant et après la séance de relaxation à P3

3-2-4- Comparaison des trois périodes P1, P2 et P3 à T0.

A la lecture comparative des figures et tableaux indiquant les niveaux de stress des étudiants, on note que les scores avant les séances de relaxation sur les trois périodes P1, P2 et P3 connaissent des variations. **En effet, on assiste à une diminution du score dès les premières séances de relaxation c'est-à-dire entre la période P1 et P2 suivie d'une stabilisation du score, pour la plupart, entre la période P2 et P3.**

Sujets	Sexe	Niveau	Ages	Relevés des Points de SP P1 (T0)	Relevés de points du SP P2 (T0)	Relevés de points du SP P3 (T0)
X01	F	3 année	22 ans	24	22	22
X02	F	3 année	22 ans	33	28	27
X03	G	2 année	19 ans	18	17	17
X04	F	3 année	21 ans	23	22	22
X05	G	2 année	19 ans	19	17	17
X06	G	1 année	18 ans	27	26	25
X07	F	1 année	19 ans	19	21	21
X08	F	3 année	22 ans	28	24	23
X09	F	1 année	18 ans	21	21	21
X10	G	2 année	19 ans	22	22	21
X11	G	3 année	20 ans	17	17	17
X12	F	2 année	19 ans	29	27	27
X13	G	2 année	21 ans	22	21	21
X14	F	3 année	21 ans	17	17	17
X15	F	2 année	19 ans	19	16	17
X16	F	1 année	17 ans	22	22	22
X17	G	3 année	21 ans	25	21	22
X18	F	2 année	19 ans			
X19	G	3 année	21 ans	28	25	22
X20	G	3 année	22 ans	31	28	28
X21	G	2 année	19 ans	22	17	17
X22	G	1 année	18 ans	20	17	17
X23	G	1 année	19 ans	20	19	19

Tableau 29. Scores de stress des étudiants participants avant les séances de relaxation à chaque période (P1, P2 et P3)

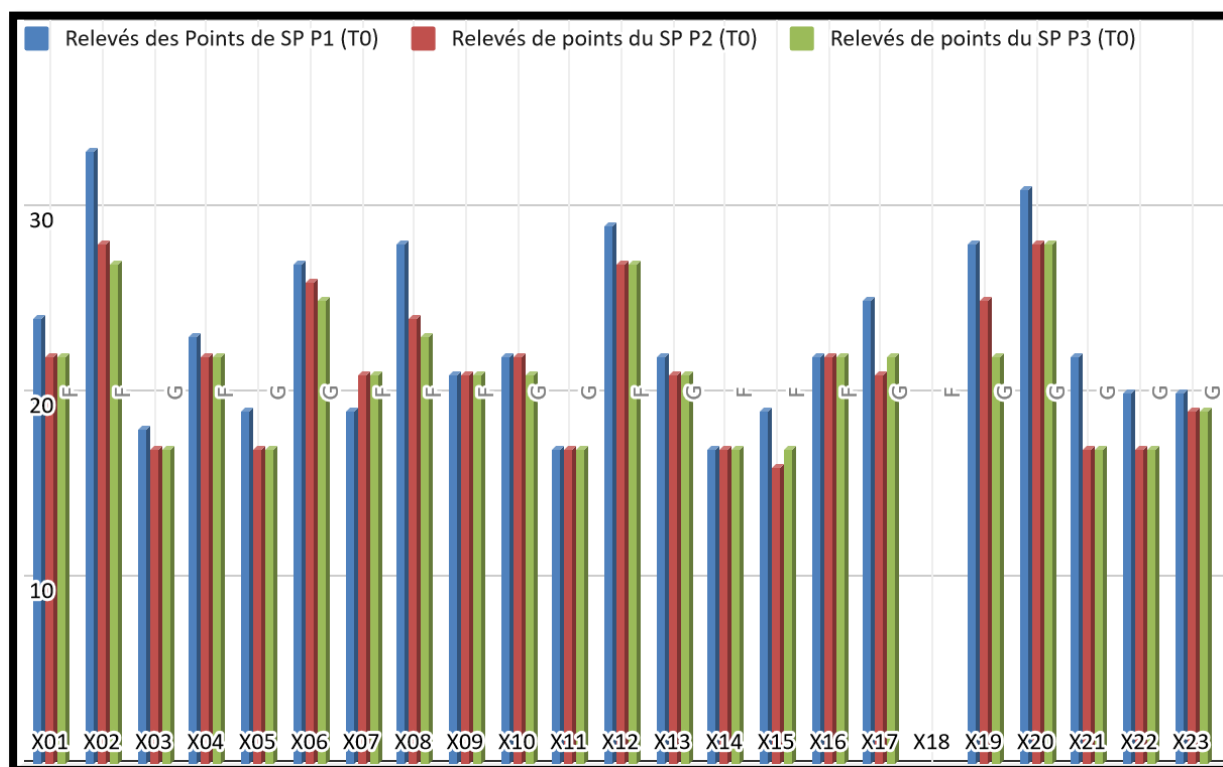


Figure 29. Diagramme de comparaison des scores des étudiants avant chaque séance à la période P1, P2 et P3

Concernant certains étudiants comme le X02, X06, X08, et le X19 qui font partie des pratiquants les plus stressés du groupe, nous avons une persistance dans la diminution du score à chaque période. Nous avons également ceux dont les scores n'ont pas varié avec les séances de relaxation sur les trois périodes tels que l'étudiant X11 et X14. Nous constatons aussi que l'étudiant X07 a un score qui évolue entre la période P1 et P2 puis se stabilise sur la période P3. On peut dire pour ce dernier, contrairement aux autres, qu'il lui faut plus de temps pour avoir un effet de la pratique de la relaxation sur une durée relativement longue. On peut affirmer que les effets des séances de relaxation demeurent significatifs entre les périodes P1 et P2, et les périodes P2 et P3. La pratique de la relaxation a donc un effet à court et moyen termes sur le stress des étudiants. Ces effets apparaissent importants pendant les premiers jours ou les premières semaines et plus modérés plusieurs mois après, dans le cadre d'une pratique régulière de la relaxation au moins une fois toutes les deux semaines.

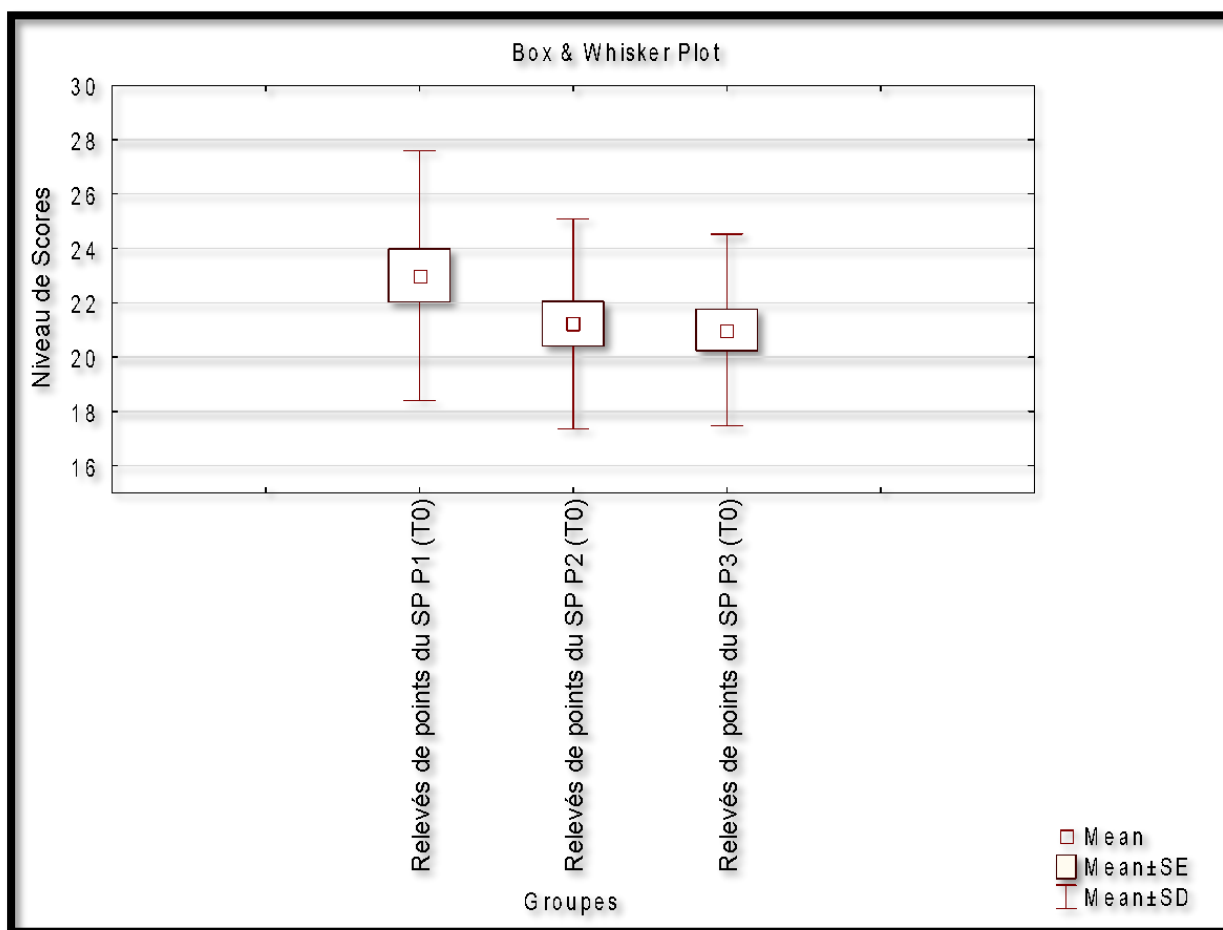


Figure 30. Diagramme de comparaison des niveaux de stress avant les séances de relaxation à la période P1, P2 et P3

3-2-5- Comparaison des périodes P1, P2 et P3 à T1

Si l'on compare, sur les trois périodes, les niveaux de stress initiaux T1 par le test non paramétrique Anova de Friedman et concordance de Kendall, nous constatons une différence significative ($p < 0,05$). Que conclure à ce stade de nos recherches ? A P1, on observe une diminution du stress ressenti après la séance de relaxation. On peut dire que la séance de relaxation a eu un effet immédiat sur le score de presque tous les étudiants, et en particulier sur ceux les plus stressés (passant respectivement de 27,3% à T0 à 15,3% à T1). A P2 (+ 2 mois), les scores semblent davantage se stabiliser chez la plupart des participants (18/22) après les séances de relaxation. On peut donc affirmer que les séances de relaxation entre les périodes P1 et P2, ont permis de stabiliser ou de maintenir le score des participants. A P3 (+ 5 mois),

nous observons globalement une stabilisation des scores pour les trois groupes avec une tendance toutefois légèrement baissière.

Sujets	Sexe	Niveau	Ages	Relevés des points de SP P1 (T1)	Relevés de points du SP P2 (T1)	Relevés de points du SP P3 (T1)
X01	F	3 année	22 ans	22	22	22
X02	F	3 année	22 ans	29	27	27
X03	G	2 année	19 ans	17	17	17
X04	F	3 année	21 ans	22	22	22
X05	G	2 année	19 ans	19	17	17
X06	G	1 année	18 ans	27	25	23
X07	F	1 année	19 ans	21	21	19
X08	F	3 année	22 ans	26	23	23
X09	F	1 année	18 ans	21	21	21
X10	G	2 année	19 ans	22	22	21
X11	G	3 année	20 ans	17	17	17
X12	F	2 année	19 ans	27	27	27
X13	G	2 année	21 ans	21	21	21
X14	F	3 année	21 ans	17	17	17
X15	F	2 année	19 ans	16	16	16
X16	F	1 année	17 ans	22	22	22
X17	G	3 année	21 ans	22	21	22
X18	F	2 année	19 ans			
X19	G	3 année	21 ans	26	22	22
X20	G	3 année	22 ans	28	28	27
X21	G	2 année	19 ans	19	17	17
X22	G	1 année	18 ans	17	17	17
X23	G	1 année	19 ans	18	19	18

Tableau 30. Scores de stress des étudiants participants après les séances de relaxation sur les trois périodes P1, P2 et P3

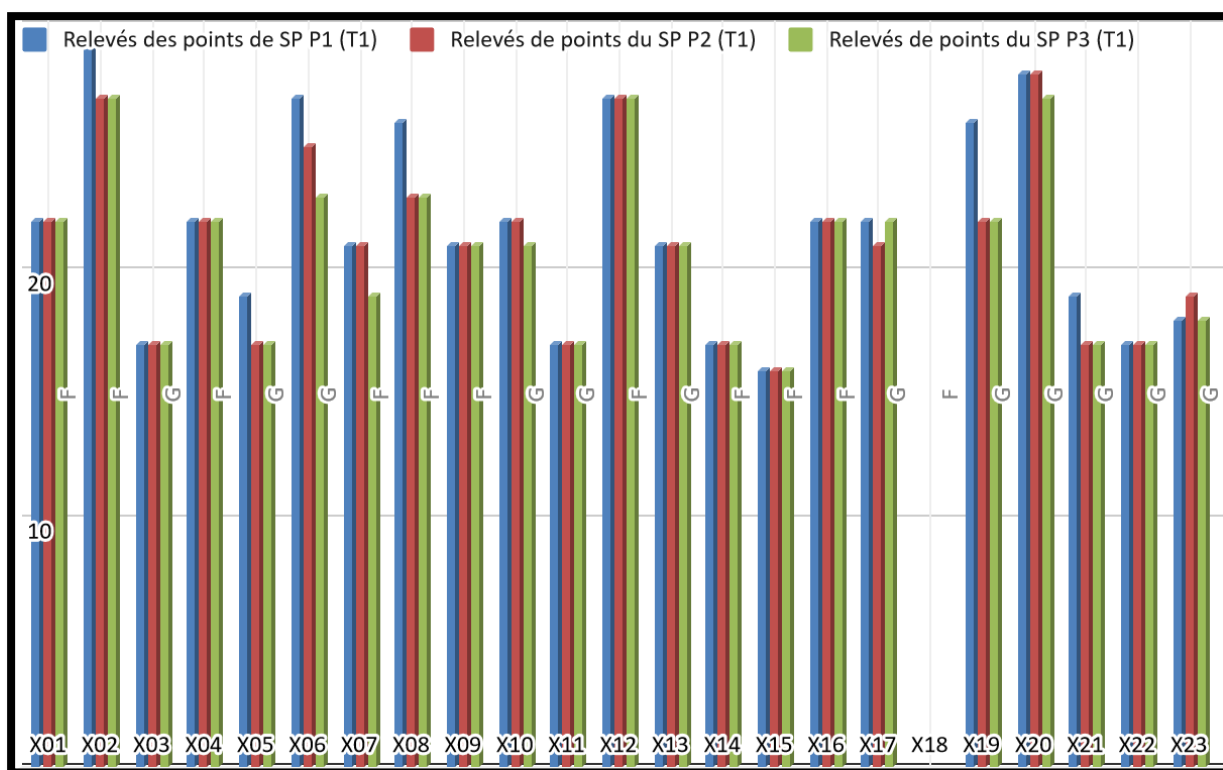


Figure 31 . Diagramme de comparaison des scores de stress des étudiants après les séances de relaxation sur les 3 périodes P1, P2 et P3 à T1

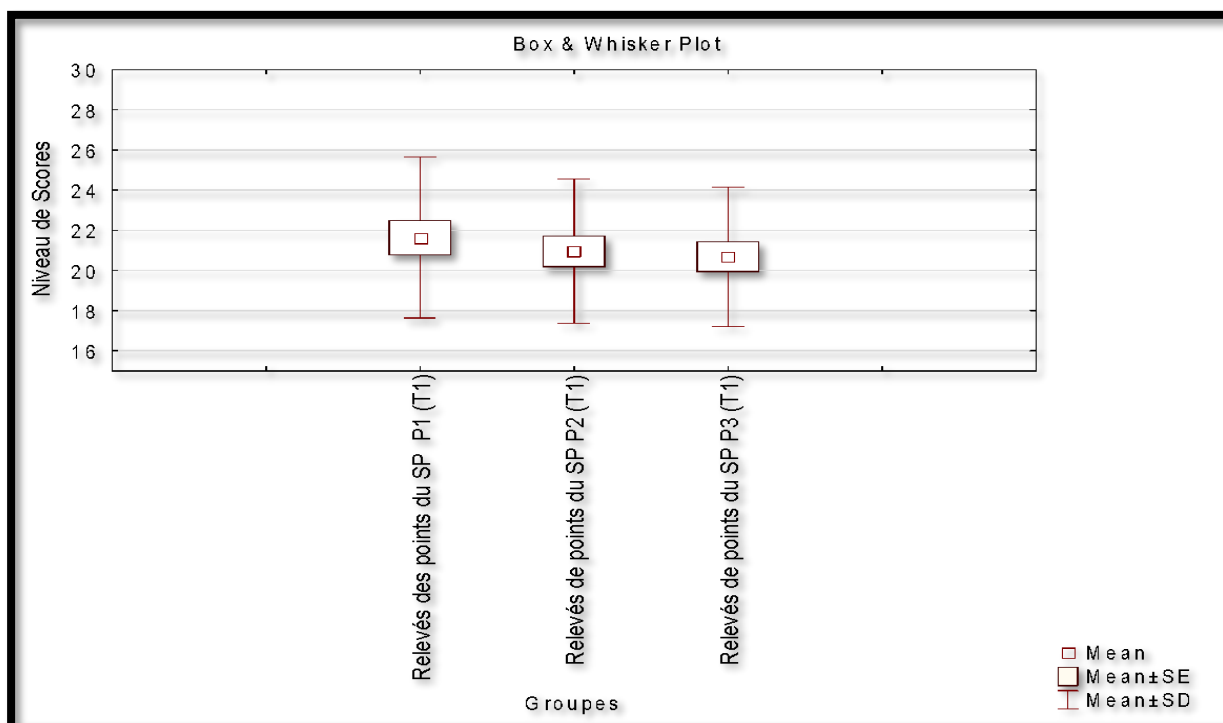


Figure 32. Diagramme de comparaison des niveaux de stress après les séances de relaxation à la période P1, P2 et P3

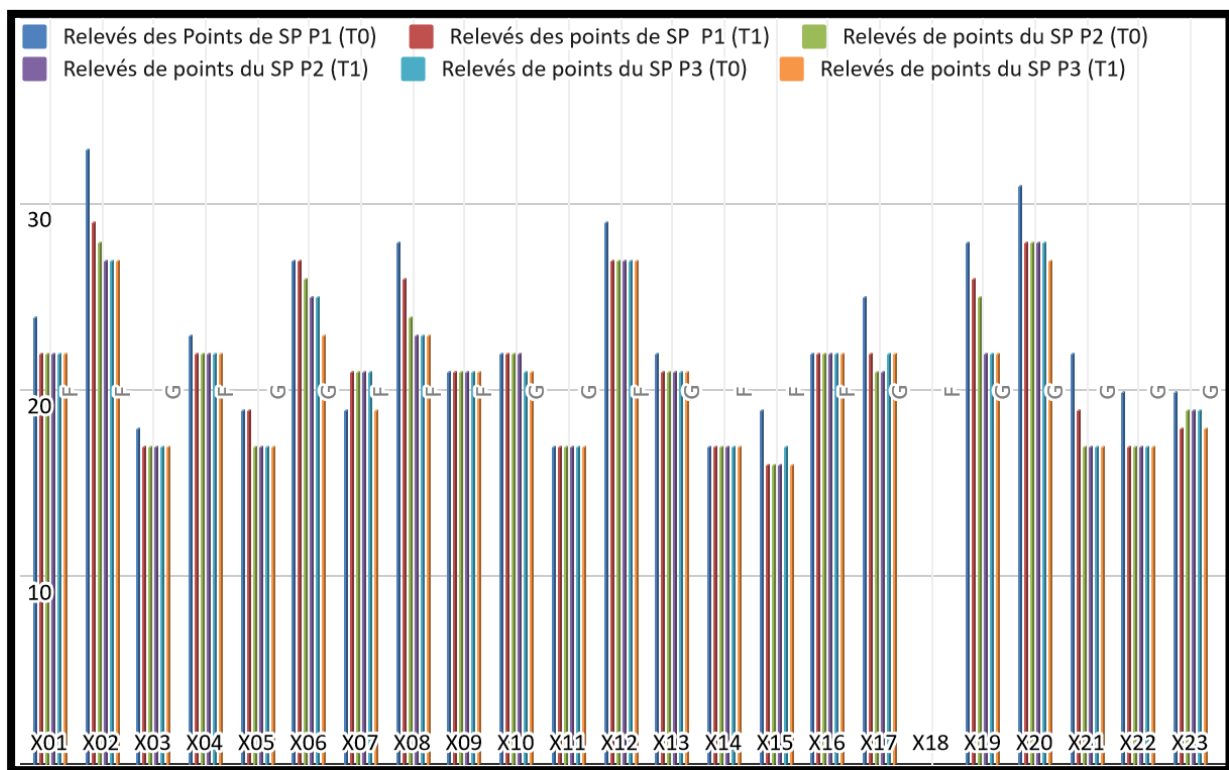


Figure 33. Diagramme de comparaison des scores de stress des étudiants à chaque relevé des points (avant et après chacune des trois périodes P1, P2 et P3)

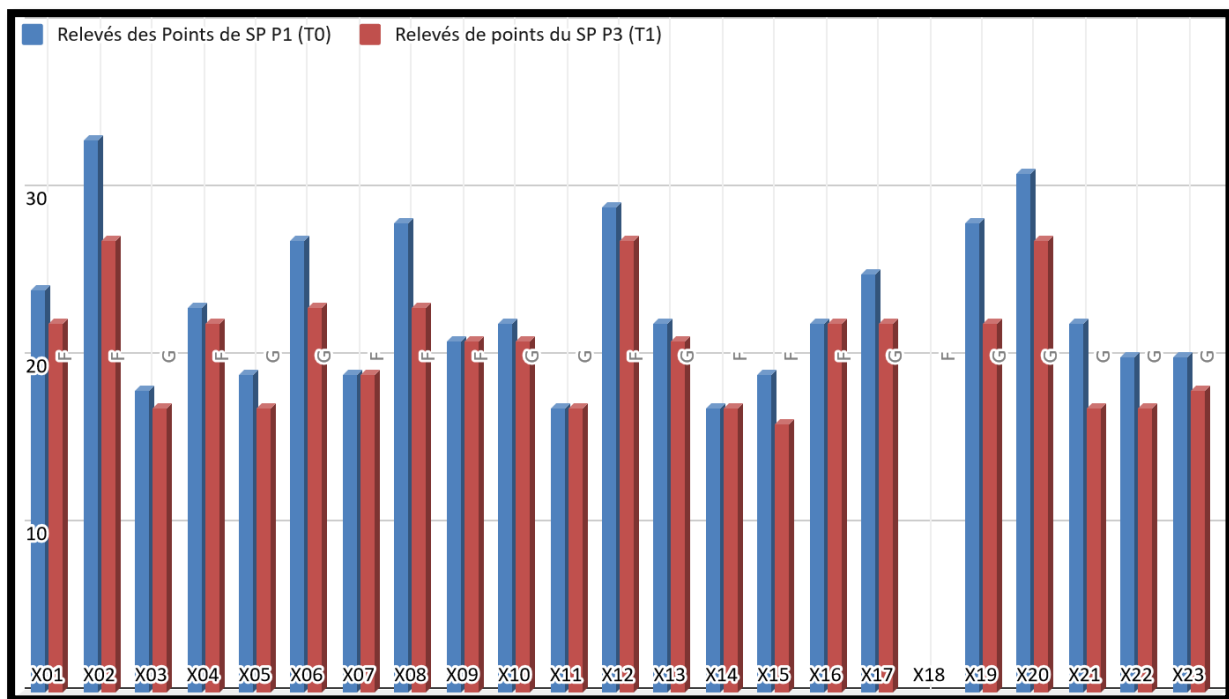


Figure 34. Diagramme de comparaison des scores de stress des étudiants à chaque relevé des points (avant et après chacune des trois périodes P1, P2 et P3)

Comme le montrent les figures et tableaux ci-dessus, on constate *in fine* une diminution du score dès les premières séances de relaxation c'est-à-dire entre la période P1 et P2 suivie d'une stabilisation du score, pour la plupart, entre la période P2 et P3. Nous observons un effet positif immédiat sur le niveau de stress des étudiants après les séances de relaxation. Cet effet peut agir fortement sur le stress au début de la pratique de relaxation, c'est-à-dire dès les premiers jours ou semaines pour se stabiliser à un niveau modéré après quelques mois. Cette évolution aux T1 est comparable à celle aux T0, confirmant de ce fait une baisse rapide et importante au début puis plus modérée ensuite. On peut aussi souligner que les étudiants X01, X03, X04, X15, X16, X17 ont des scores qui n'ont pas varié après la première séance et cela également après les séances pendant sur les périodes P1, P2 et P3. Cela signifie que les niveaux de stress se sont rapidement stabilisés (dès la première séance). Une comparaison des scores avant et après le programme de relaxation démontre à l'évidence une différence significative chez une majorité d'étudiants. En effet, on remarque une diminution du score du stress chez 17 étudiants sur les 22 évalués (pour les cinq autres, les scores n'ont pas varié). La pratique de la relaxation a eu des effets à court et moyen termes sur le stress de

la plupart des étudiants participants. Nous pouvons donc considérer que notre hypothèse sur les effets à moyen terme de la relaxation sur le stress est vérifiée.

Qu'en est-il sur le plus long terme ? Cela passe-t-il par d'autres séances de relaxation ou davantage par une forme d'autogestion par appropriation des techniques ? Ce sont ces points que nous allons aborder dans la dernière partie de notre thèse.

PARTIE III : DURABILITÉ ET AUTOGESTION DU STRESS PAR LA RELAXATION

Comme nous l'avons vu durant nos deux premières parties, toutes les enquêtes (Nerdrum et *al.* 2006 ; Beck et *al.*, 2007 ; Manolova et *al.* 2012 ; Doron et *al.* 2012 ; Mazé et Verlhac, 2013 ; Saleh, 2017) observent un taux élevé de stress chez les étudiants, notamment en périodes d'examens. Elles montrent aussi que la période inédite de pandémie et de crise sanitaire a augmenté fortement et durablement le ressenti du stress chez cette population fragile (Jambrino-Maldonado et *al.*, 2022 ; Vsevolod et *al.*, 2022), aggravant les problèmes de santé mentale et de mauvaise hygiène alimentaire (prise de poids, angoisses et peurs dans l'avenir).

A ce stade de nos réflexions, nous avons pu démontrer les effets à moyen terme de la pratique de la relaxation. De ce point de vue, notre travail s'inscrit dans la continuité des travaux précédents. Une question centrale néanmoins demeure : Observe-t-on une montée de l'autonomisation des moyens de gestion du stress par les étudiants ? En d'autres termes, si on veut que les techniques de relaxation aient un effet réellement durable dans la vie quotidienne des étudiants, ne faut-il pas que ces derniers s'approprient ces techniques ? Ne faut-il pas qu'un processus d'intériorisation soit réalisé afin que les conditions d'une autonomisation et d'une autogestion du stress par les étudiants soient réunies ? Dans quelles conditions peut-on affirmer que les étudiants ont incorporé les techniques de relaxation dans leur vie quotidienne ?

L'objectif de cette troisième et dernière partie de notre travail est d'apporter des éléments de réponses à ces questions. Si, au vu des travaux et études préalablement rapportés dans notre thèse, on ne peut douter de la capacité des techniques de relaxation à diminuer le stress perçu sur le moyen terme, leur efficacité dans la durée est ici questionnée. L'incorporation par les étudiants eux-mêmes des techniques de relaxation ne constitue-t-il pas le meilleur moyen d'agir durablement sur le stress ? Tels sont les points de réflexion que nous souhaitons éclairer dans cette partie.

CHAPITRE 1 : LES EFFETS DES SEANCES DE RELAXATION SUR LE STRESS LONG TERME (SEMAINES ET MOIS)

Après la réalisation de notre étude immersive auprès de nos 22 étudiants de l'université de Lille, cette partie de notre étude s'est donnée pour mission d'évaluer l'effet durable de la

pratique de la relaxation sur une période de six mois suivant la dernière séance de relaxation. Notre intention est aussi de mesurer le degré d'appropriation et d'autonomisation du groupe dans sa capacité à autogérer son stress. Un questionnaire conçu pour évaluer tous ces aspects a été envoyé aux étudiants en novembre 2023. Nous avons utilisé pour cela l'application Survio. Cette application a permis d'envoyer le questionnaire aux étudiants et de recueillir des réponses de ces derniers en ligne via l'application. 21 étudiants de l'enquête immersive ont répondu à notre questionnaire.

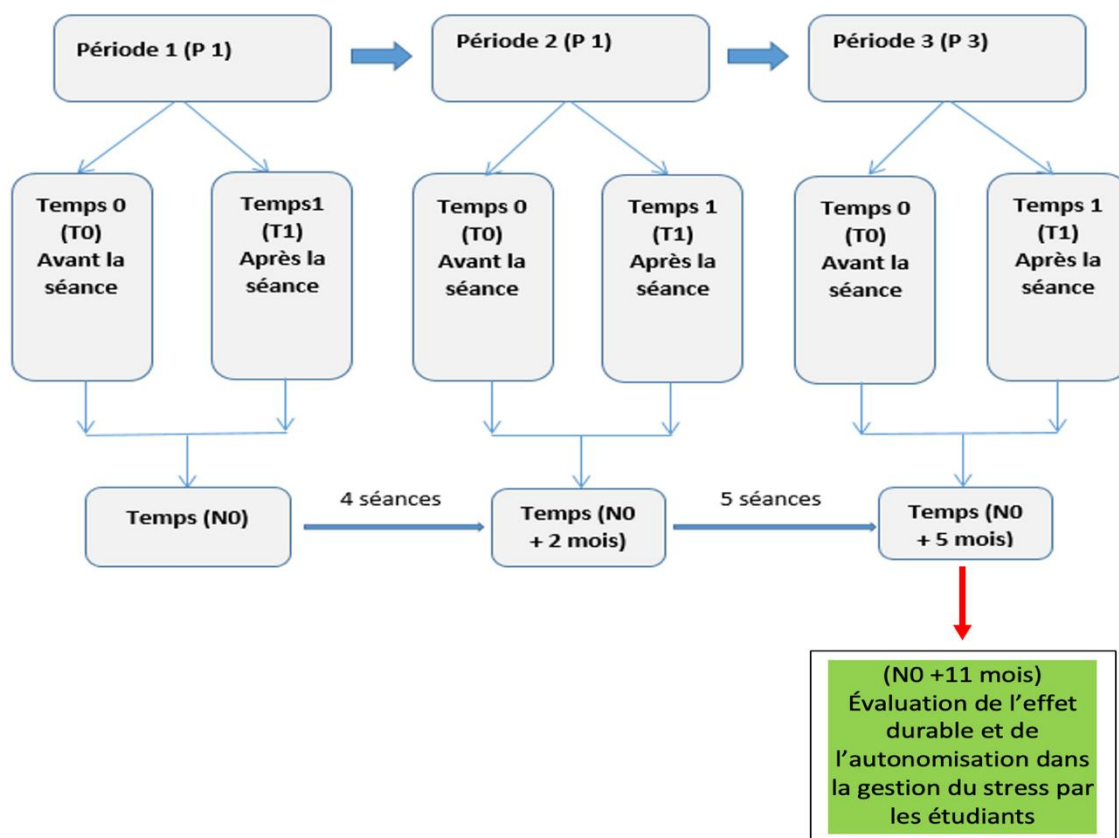


Figure 35. Résumé du protocole

Pour alimenter cette discussion, nous avons interrogé notre échantillon de pratiquants ayant suivi les neuf séances de relaxation afin de mesurer la durabilité des effets de la relaxation sur le stress durant les semaines et les mois qui ont suivi la dernière séance de relaxation. Cette étude a vu la participation d'un échantillon de 21 étudiants composé de 52% de garçon et de 48% de fille (un étudiant n'a pas donné suite à nos sollicitations). A partir des tests

Kolmogorov-Smirnov & Lilliefors (1967) nous permettant de confirmer sur une grande partie des variables des distributions non normales, nous avons envisagé des tests non paramétriques. Nous avons réalisé une matrice corrélationnelle de Spearman afin de vérifier s'il existait certaines relations intéressantes entre les variables ; cela afin de mieux interpréter l'existence de filiations entre elles. Cette matrice nous donne les résultats à $p / .05000$ intéressants.

1-1- Effet de la relaxation sur le stress des étudiants durant les semaines qui ont suivi la dernière séance de relaxation

Concernant les effets durables de la pratique de relaxation dans les semaines qui ont suivi la dernière séance de relaxation, ce sont 81% des étudiants qui répondent positivement. Nous pouvons affirmer selon ces résultats, que la majorité des étudiants reconnaît un effet positif de la pratique de la relaxation sur leur stress dans les semaines qui ont suivi leur dernière séance.

1 a. Effet durable sur votre stress dans les semaines qui ont suivi ?	Nombre	Pourcentage
OUI	17	81%
NON	4	19%
Totaux	21	100%

Tableau 31. Effet durable sur les semaines qui ont suivi

1-2- Les effets de la relaxation sur le stress des étudiants durant les mois qui ont suivi la dernière séance de relaxation

Pour ce qui est des effets de la pratique de relaxation sur le stress dans les trois mois qui ont suivi la dernière séance, les résultats sont encore plus significatifs. En effet, nous enregistrons

plus de 95% de réponses positives pour seulement 5% d'étudiants qui ne se prononcent pas. La pratique de relaxation, à travers ce résultat, a donc eu un effet durable à moyen terme (plusieurs mois après la dernière séance) sur le stress de la plupart de nos étudiants.

1 b. Effet durable sur votre stress dans les mois qui ont suivi ?	Nombre	Pourcentage
OUI	20	95,30%
NON	0	0,00%
Neutre	1	4,70%
Totaux	21	100%

Tableau 32. Effet durable sur les semaines qui ont suivi

1-3- Les effets de la relaxation sur le stress des étudiants six mois après la dernière séance de relaxation

1 c. Encore aujourd'hui un effet durable sur votre stress ?	Nombre	Pourcentage
OUI	5	23,80%
NON	15	71,50%
Neutre	1	4,70%
Totaux	21	100%

Tableau 33. Effet encore aujourd'hui, six mois après notre dernière séance

Pour ce qui est de l'effet de la relaxation sur le stress des étudiants six mois après la dernière séance, il apparaît que la durabilité s'estompe. En effet, le nombre d'étudiants déclarant un effet durable des séances de relaxation sur leur stress s'effondre, passant de 95% à seulement 23% six mois plus tard. Ils sont plus de 71% à répondre par la négative. Nos résultats montrent que six mois après la dernière séance, les effets de la relaxation sur le stress de la majeure partie des étudiants ne sont plus perceptibles.

Notre enquête par questionnaire nous apporte donc des résultats intéressants. **Lorsque l'on compare les effets de la relaxation sur les trois périodes considérées (quelques semaines après, quelques mois après et six mois après), les résultats montrent que la pratique de la relaxation a des effets sur le stress d'une majorité d'étudiants (80% à 95% d'entre eux), de la première semaine jusqu'à trois mois après. Ces effets sur le stress vont ensuite diminuer progressivement entre le quatrième mois et le sixième mois, passant de 95% à moins de 24% des étudiants. L'analyse longitudinale vient donc relativiser notre quatrième hypothèse sur un effet à long terme des séances de relaxation sur le stress étudiant. En fait, si cet effet positif est bien réel dans les semaines et mois qui suivent, il s'atténue ensuite rapidement six mois plus tard pour la plupart des pratiquants.**

Réponses	Effets durables les semaines qui ont suivi ?	Effets durables les mois qui ont suivi ?	Effets aujourd'hui, six mois après ?
OUI	81%	95,30%	23,80%
NON	19%	0,00%	71,50%

Tableau 34. Effet encore aujourd'hui, six mois après notre dernière séance

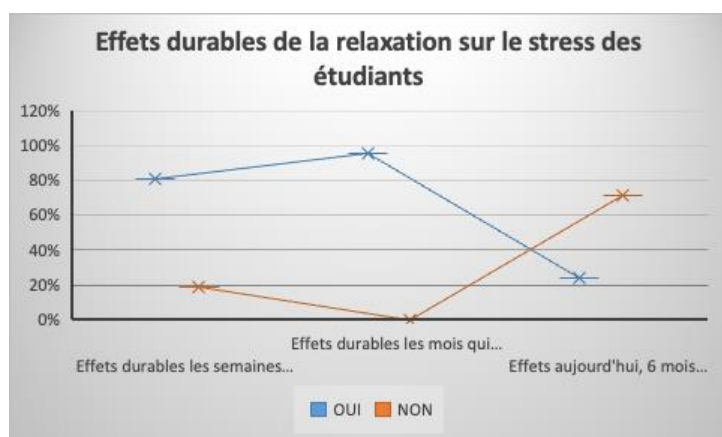


Figure 36. Comparaison des effets de la relaxation après la dernière séance

1-4- La volonté de poursuivre la pratique de la relaxation

S'il apparaît donc que les effets deviennent très peu perceptibles six mois après la dernière séance de relaxation, nous pouvons nous demander si les étudiants en expriment des regrets et le souhait de pouvoir en bénéficier à nouveau. A cette question concernant l'envie de poursuivre la pratique de la relaxation, nous enregistrons plus de 80% de réponse favorable.

2 a. Avez-vous eu envie de poursuivre la pratique de la relaxation	Nombre	Pourcentage
OUI	17	80,90%
NON	4	19,10%
Neutre	0	0,00%
Totaux	21	100%

Tableau 35. L'envie de poursuivre la pratique de la relaxation

Ces résultats montrent à l'évidence que six mois après la dernière séance de relaxation, la plupart des étudiants ont toujours l'envie de poursuivre. Ont-ils réellement continué ? La réponse à la question suivante nous le dira.

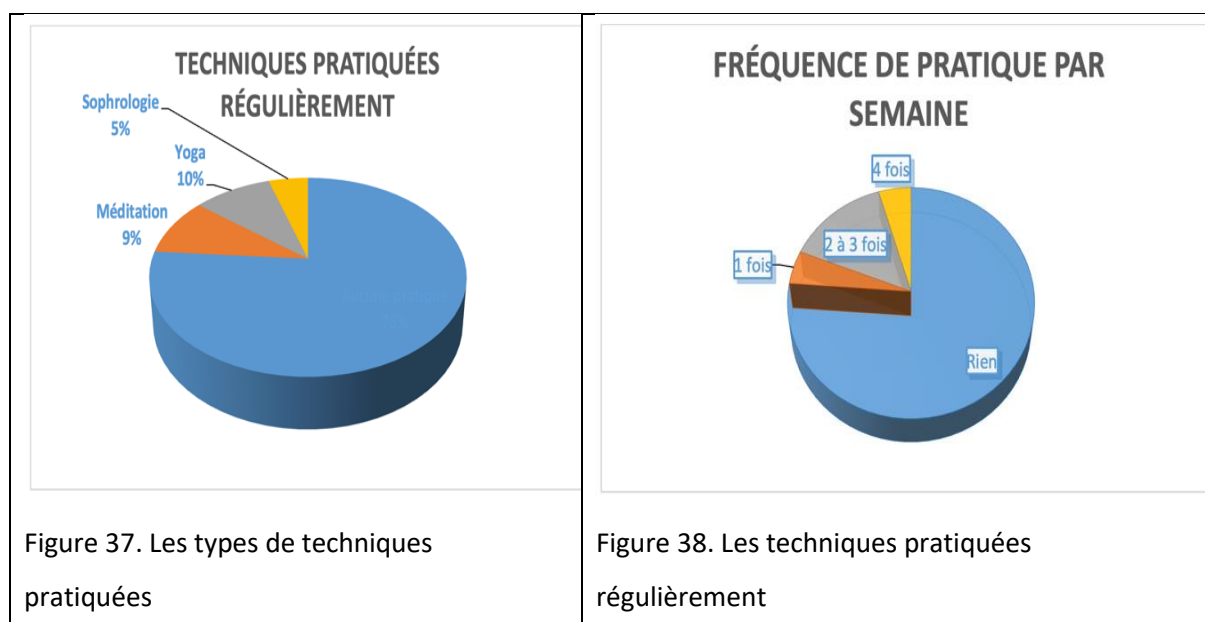
1-5- La poursuite effective des séances de relaxation (techniques, fréquences)

Quand on les interroge pour savoir s'ils ont assisté à des séances de relaxation dans les six mois, seuls 24% des étudiants répondent par l'affirmative.

3 a. Avez-vous pratiqué une technique de relaxation depuis notre dernière séance ?	Nombre	Pourcentage
OUI	5	24%
NON	16	76%
Totaux	21	100%

Tableau 36. L'autogestion par les techniques de relaxation

Concernant les différentes techniques réalisées par ces 24% d'étudiants, la réponse suivante nous donne des précisions. Nous enregistrons, pour les étudiants pratiquants (24%), que les techniques les plus pratiquées sont le yoga pour 10% d'entre eux, ensuite la méditation (9%) puis la sophrologie (5%). Nous les avons ensuite interrogés sur la fréquence de leur pratique. Les résultats montrent qu'ils sont 14,5% à pratiquer la relaxation 2 à 3 fois par semaine, plus de 4% à pratiquer 1 à 4 fois par semaine. `



Une analyse plus approfondie souligne que ceux qui ont poursuivi les séances de relaxation sont aussi ceux qui ont déjà eu une expérience précédente importante. Ces étudiants ne sont pas des débutants, et ont déjà un certain niveau dans le domaine.

CHAPITRE 2. MESURE DE LA CAPACITE D'AUTOGESTION DE LA RELAXATION SUR LE STRESS

2-1- Les principales motivations à la poursuite de la relaxation

En ce qui concerne les principales raisons permettant d'expliquer pourquoi certains étudiants continuent à pratiquer la relaxation et d'autres pas, les réponses à nos entretiens évoquent les motivations suivantes : Le « bien-être » est avancé pour 38% de ceux qui pratiquent, le besoin de « déstresser » pour 28,8%, le besoin de « penser à autre chose » pour 14,3% et le besoin de « détente » pour 4,7%. Cependant, 9,5% d'étudiants répondent ne pas avoir de motivation ou ne le savent pas.

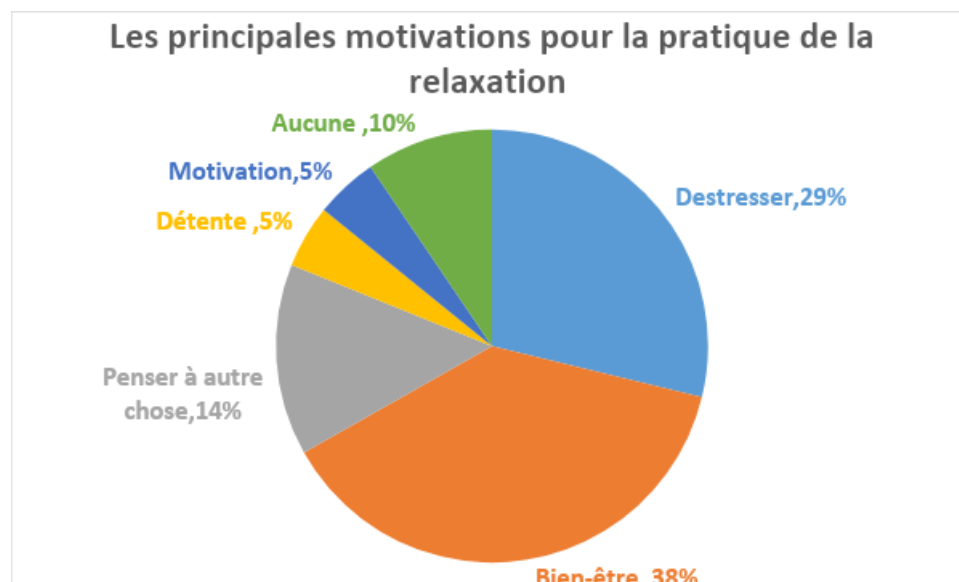


Figure 39. Principales motivations des étudiants continuant à pratiquer la relaxation

2-2- Comment amener les étudiants à autogérer leur stress

S'il apparaît donc que les étudiants sont intéressés dans leur grande majorité à la poursuite des séances de relaxation, la question des supports d'activité se pose. A ce titre, il est intéressant de noter que les étudiants qui ont continué la pratique de la relaxation utilisent des applications, des vidéos en ligne ou d'autres ressources pour les guider. Par exemple : l'étudiant X03 affirme recourir à « des enregistrements », X04 utilise « l'application Daily

yoga ». Pour X05 et X21, ce sont davantage « des enregistrements audio YouTube et l'application petit Bambou ». Les préférences spécifiques, en matière des ressources, de ces étudiants sont pour la plupart des séances courtes bien enregistrées comme l'affirme l'étudiant X03 : « les séances courtes pas longues ». Cette préférence est reprise par le X12 : « des séances courtes et bien lentes ». L'étudiant X21 met l'accent sur la qualité de l'enregistrement : « Des audio bien enregistrés j'aime » ; ce que reprend X04 en ces thèmes : « Une guidance audio avec une voix féminine par exemple ».

Pour les étudiants qui reconnaissent avoir rencontré des difficultés à poursuivre la relaxation, la plupart évoquent « le manque de temps » et le « manque d'aide à la pratique » comme l'affirment ici les répondants X01, X02, X04, X08 : « le manque de temps pour se poser » et respectivement pour X03 et X09 : « Je n'ai personne pour m'aider », « je ne réussis pas à le faire seul ».

Quant à la question : pensez-vous que des nouvelles séances seraient utiles pour gérer votre stress ? Il est intéressant de noter que ce sont plus de 95% des étudiants qui répondent par l'affirmative.

En ce qui concerne les solutions suggérées par les étudiants (en particulier il est vrai ceux qui n'ont pas poursuivi les activités de relaxation), pour les aider à gérer leur stress, les résultats de nos études montrent que les demandes portent surtout sur les créneaux aménagés et proposés par les associations, les professionnels et les institutions universitaires comme le montrent les réponses ci-dessous :

« Oui un club de relaxation – Il faut en parler aux étudiants – Permettre aux étudiants d'avoir un temps – de pratique dans la semaine qui est pris en compte dans nos emplois du temps – Donner aux étudiants des applis de la relaxation gratuits sur l'ENT – Un club de relaxation animé par un prof – Un cours pour apprendre la pratique tout seul – Des applis gratuits – Un club de relaxation pour ceux qui sont intéressés – Initier des clubs pour les étudiants pratiquants – Ajouter aux organisations sportives existantes des associations de pratiquants de relaxation pour les étudiants qui sont intéressés – Penser à un moment de la pratique en groupe – Animer des ateliers dans les universités pour informer les étudiants sur les bienfaits des techniques de relaxation, en mettant l'accent sur la gestion du stress – Mise en place des sessions

gratuites pour des étudiants comme tu le faisais cette année – Sensibiliser des étudiants à participer à des exercices de relaxation tels que la méditation de pleine conscience, la respiration profonde ou le yoga. Cela leur permettra de découvrir les différentes méthodes – Donner aux étudiants des instructeurs de yoga, des praticiens de la relaxation pour animer des séances spécifiques sur le campus – Sensibiliser les étudiants et mettre en place un club de pratique sur la cité ».

Si, donc, sur l'ensemble des étudiants interrogés, une grande majorité souhaite continuer à bénéficier des séances de relaxation et loue les effets bénéfiques de cette pratique, il est important de noter qu'un quart seulement des étudiants a continué réellement à pratiquer la relaxation. Nous savons que les étudiants qui continuent, encore aujourd'hui, pratiquent le yoga, la méditation et la sophrologie. Cette pratique s'avère régulière selon une fréquence de deux à trois fois par semaine. Il est particulièrement intéressant de souligner que ces étudiants pratiquent essentiellement seuls. Leur mode d'autogestion est rendu possible par le recours à des applications, des vidéos en ligne et d'autres ressources. Pour tous les autres étudiants n'ayant pas prolongé les activités de relaxation, les solutions suggérées pour les aider à mieux gérer leur stress, portent sur l'organisation de créneaux aménagés et proposés par les associations, les professionnels, voire leurs instances universitaires.

Le stress est un problème courant parmi les étudiants, mais il existe des solutions pour les aider à mieux le gérer et à s'autonomiser dans leur lutte contre le stress. Basées sur les réponses fournies, voici quelques idées concrètes pour soutenir les étudiants dans cette démarche. Il peut s'agir de créer un club de relaxation dirigé par un professionnel, un instructeur qualifié ou un enseignant formé. Ce club offrirait un espace régulier et pérenne où les étudiants pourraient pratiquer différentes techniques de relaxation ensemble. Les cours pourraient être intégrés dans les emplois du temps sous forme de sessions de pratique de la relaxation, permettant ainsi d'avoir un temps dédié chaque semaine pour se détendre et se ressourcer. L'institution pourrait également proposer des applications gratuites de relaxation via la plateforme numérique de l'établissement (comme cela existe déjà dans certaines universités), facilitant ainsi l'accès à des ressources à tout moment et en tout lieu. Des cours de pratique individuelle pourraient être également suggérés pour apprendre aux étudiants à

pratiquer la relaxation individuellement, en leur donnant les compétences nécessaires pour gérer leur stress de manière autonome. Les étudiants suggèrent également une meilleure sensibilisation en organisant des ateliers et des séances d'information sur les bienfaits des techniques de relaxation, en mettant l'accent sur la gestion du stress. Cela permettrait de sensibiliser les étudiants et de leur fournir des outils pratiques pour faire face au stress. En mettant en œuvre ces solutions recherchant l'autonomisation dans la gestion du stress, les établissements d'enseignement pourraient jouer, plus encore, un rôle essentiel dans la prévention des risques psychosociaux et dans la promotion du bien-être mental au sein de la communauté étudiante.

Notre quatrième hypothèse supposait que les pratiquants ont la capacité de gérer et réguler leur stress, de manière autonome et réellement durable, par une appropriation et une intériorisation des techniques de relaxation. L'analyse longitudinale vient relativiser cette hypothèse en particulier sur un effet à long terme de séances de relaxation sur le stress étudiant. En fait, si cet effet positif est bien réel dans les semaines et les deux mois qui suivent, il disparaît ensuite rapidement six mois plus tard pour la plupart des pratiquants. En revanche, notre hypothèse est en partie vérifiée en ce qui concerne la possibilité d'autogestion des étudiants garantissant un effet durable de la relaxation dans la gestion du stress, comme le soulignent les exemples ci-dessus rapportés.

CONCLUSION GENERALE

SYNTHESE DES RESULTATS ET REPONSES AUX HYPOTHESES

Toutes les études menées dans ce travail de thèse ont tenté d'éclairer notre sujet et de répondre de façon précise à notre problématique. A travers un protocole scientifique et méthodologique long et rigoureux alliant des approches quantitatives, qualitatives et immersives, nous nous sommes efforcés de répondre à chacune de nos hypothèses proposées.

1- Synthèses des résultats obtenus par nos diverses enquêtes

Au cours de notre **première enquête qualitative** (N = 165), nous avons entrepris d'explorer en profondeur les diverses facettes du stress chez les étudiants, en interrogeant un échantillon de 165 participants. Les résultats de cette étude ont non seulement permis de mettre en lumière les principaux facteurs de stress auxquels sont confrontés les étudiants, mais également les symptômes associés, les conséquences sur leur bien-être général, ainsi que les stratégies et outils efficaces pour mieux le gérer. Parmi ces stratégies, les pratiques sportives et de relaxation ont émergé comme des moyens significatifs pour atténuer les effets néfastes du stress. Une conclusion importante de notre étude est la mise en évidence de disparités significatives dans les niveaux de stress entre les différentes filières de formation. En particulier, les résultats ont révélé que les étudiants en médecine et en droit sont ceux qui présentent le niveau de stress le plus élevé, ainsi qu'un nombre plus élevé de facteurs de stress, par rapport aux étudiants inscrits dans des filières telles que le commerce, les STAPS ainsi que les écoles d'ingénieur.

Cette observation soulève des questions importantes sur les caractéristiques spécifiques et les exigences propres à chaque domaine d'étude. Il est probable que les rigueurs académiques, les charges de travail élevées et les attentes professionnelles élevées associées aux filières de médecine et de droit contribuent de manière significative au stress perçu par les étudiants. En revanche, les filières telles que le commerce, les STAPS et l'ingénierie pourraient offrir un environnement d'apprentissage moins stressant, caractérisé par des méthodes pédagogiques différentes et des attentes moins intenses.

Cette prise de conscience est essentielle pour la mise en place de stratégies d'intervention ciblées visant à soutenir les étudiants dans la gestion de leur stress, en tenant compte des particularités de leur domaine d'études. En identifiant les domaines où le stress est le plus ressenti, les institutions éducatives peuvent élaborer des programmes de soutien spécifiques, proposer des ressources supplémentaires et mettre en œuvre des initiatives visant à favoriser un environnement d'apprentissage plus sain et plus équilibré pour tous les étudiants.

En résumé, notre enquête qualitative met en lumière l'importance cruciale de comprendre et de reconnaître les variations dans les niveaux de stress selon les filières de formation, afin de mettre en place des interventions appropriées pour soutenir la santé mentale et le bien-être des étudiants.

L'analyse approfondie des données recueillies dans le cadre de notre étude a révélé des différences significatives entre deux groupes distincts d'étudiants : ceux en médecine ou en droit d'une part, et ceux en STAPS, écoles d'ingénieurs ou écoles de commerce d'autre part. Ces différences se sont manifestées tant au niveau des facteurs de stress que des stratégies adoptées pour y faire face.

Tout d'abord, il est intéressant de noter que, malgré les différences dans les facteurs de stress perçus, les symptômes physiologiques du stress étaient uniformément ressentis par tous les étudiants, indépendamment de leur domaine d'étude. Des symptômes (tels que la tachycardie, les maux d'estomac et les tensions musculaires...) étaient rapportés de manière similaire par tous les participants, soulignant ainsi l'impact universel du stress sur la santé physique des étudiants.

En ce qui concerne les stratégies de gestion du stress, notre étude a mis en évidence une variété de pratiques, allant de celles éprouvées à celles moins fréquemment utilisées. Parmi ces stratégies, la pratique du sport s'est avérée être l'une des plus essentielles pour la majorité des étudiants, quel que soit leur domaine d'étude. Cependant, il est intéressant de noter que la pratique de la relaxation, bien que moins répandue que le sport, occupe une place significative parmi les stratégies adoptées par les étudiants pour faire face au stress. Elle se classe en quatrième position parmi les méthodes utilisées. De plus, notre étude a révélé l'existence d'une corrélation entre la fréquence de la pratique de la relaxation et le niveau de

stress perçu dans les différentes formations. Cela suggère que la relaxation pourrait jouer un rôle important dans la gestion du stress chez les étudiants, notamment dans les domaines où le niveau de stress est particulièrement élevé, comme en médecine et en droit.

En somme, cette étude met en lumière l'importance de reconnaître à la fois les similitudes et les différences dans les expériences de stress des étudiants en fonction de leur domaine d'étude. En comprenant les facteurs de stress spécifiques à chaque filière, les institutions éducatives peuvent mettre en place des programmes de soutien adaptés et efficaces pour aider les étudiants à mieux gérer le stress et à maintenir leur bien-être général tout au long de leurs études.

La seconde étude, de nature quantitative, a été entreprise dans le but d'explorer les liens entre l'utilisation des techniques de relaxation et le niveau de stress chez les étudiants sportifs. Cette enquête a impliqué un échantillon significatif de N = 1049 étudiants de la faculté des sciences du sport, dans le but d'examiner à la fois leur niveau de connaissance théorique et de pratique des techniques de relaxation, ainsi que l'efficacité de ces pratiques dans la gestion du stress.

Dans un premier temps, l'étude a cherché à évaluer le niveau de connaissance et de pratique des techniques de relaxation parmi les étudiants sportifs. Les résultats ont révélé que près de la moitié des étudiants interrogés en formation STAPS ont déclaré avoir pratiqué au moins une fois l'une des techniques de relaxation. Cela suggère une prise de conscience croissante de l'importance de la relaxation dans la gestion du stress, en particulier au sein de cette population d'étudiants.

En ce qui concerne les techniques spécifiques les plus pratiquées, l'étude a identifié trois principales : la sophrologie, le yoga et le mindfulness. Ces résultats indiquent une diversité dans les approches de relaxation adoptées par les étudiants sportifs, chacune offrant ses propres bénéfices et perspectives.

Dans un deuxième temps, l'étude s'est penchée sur l'efficacité de la pratique de la relaxation dans la gestion du stress des étudiants. Les retours d'expérience recueillis ont révélé que les pratiquants témoignent unanimement de son utilité et de son effet apaisant. Les étudiants ont décrit la pratique de la relaxation comme étant sympathique, positive et extrêmement

intéressante. Ces observations soulignent l'importance de la relaxation comme outil efficace pour aider les étudiants à faire face au stress et à maintenir un équilibre émotionnel et mental.

En outre, cette étude a permis de mettre en lumière le potentiel des techniques de relaxation dans le contexte spécifique des étudiants sportifs. En intégrant ces pratiques dans leur routine quotidienne, les étudiants peuvent non seulement améliorer leur bien-être général, mais aussi renforcer leur performance sportive en réduisant les effets négatifs du stress sur leur corps et leur esprit.

Pour résumer, cette étude quantitative offre un aperçu précieux de l'impact des techniques de relaxation sur le niveau de stress des étudiants. En mettant en évidence les bienfaits de ces pratiques, elle ouvre la voie à de nouvelles approches pour favoriser la santé et le bien-être des étudiants dans le domaine du sport et au-delà.

Les conclusions de notre étude confirment de manière significative l'effet bénéfique de la relaxation sur la réduction du stress chez les étudiants. Notre analyse comparative a démontré qu'il existe une différence notable entre les étudiants qui pratiquent la relaxation et ceux qui ne la pratiquent pas, en ce qui concerne leur niveau de stress. Les résultats ont montré que les pratiquants de la relaxation présentent généralement des niveaux de stress plus faibles que les non-pratiquants, mettant ainsi en évidence l'efficacité de cette pratique dans la gestion du stress chez les étudiants.

Cependant, bien que notre deuxième étude ait confirmé cet effet bénéfique de la relaxation, une question importante reste en suspens : la durée de cet effet. Il est essentiel de comprendre si les bénéfices de la pratique de la relaxation sont temporaires ou s'ils perdurent dans le temps. C'est pourquoi cette interrogation a justifié une troisième phase de notre démarche méthodologique.

La troisième étude de type immersive visait à mesurer l'influence à moyen terme de la relaxation sur la gestion du stress. Les résultats de cette étude montrent qu'il se dégage trois groupes en fonction du score PSS et des niveaux de stress ressenti. Ces groupes ont été déterminés à partir des données recueillies lors de plusieurs évaluations (par questionnaire) effectuées à différents moments au cours de l'étude, à savoir les périodes P1 (avant le début

des séances de relaxation), P2 (trois mois après le début des séances) et P3 (plus de cinq mois après le début des séances), ainsi que les moments T0 (avant la première séance) et T1 (après la première séance).

Nos résultats montrent un effet positif de la relaxation sur le niveau de stress des étudiants à moyen terme. En effet, plusieurs étudiants appartenant au groupe des plus stressés (groupe 1) ont vu leur niveau de stress diminuer de manière significative au point de passer du groupe des plus stressés au groupe des stressés modérés. De plus, certains étudiants, initialement classés dans la catégorie des stressés moyens, ont réussi à atteindre un niveau de stress modéré. Ces observations suggèrent que la relaxation a un impact bénéfique sur la gestion du stress des étudiants, même à moyen terme (deux à trois mois).

L'étude révèle également que cet effet positif de la relaxation sur le stress des étudiants peut persister sur le moyen terme, jusqu'à deux mois après la première séance. Cette constatation est encourageante, car elle indique que la pratique régulière de la relaxation peut entraîner des changements durables dans la manière dont les étudiants gèrent leur stress au fil du temps.

En somme, notre étude longitudinale met en évidence l'efficacité de la relaxation comme stratégie de gestion du stress à moyen terme chez les étudiants. Ces résultats soulignent l'importance de promouvoir des programmes de relaxation accessibles et réguliers dans les environnements académiques pour favoriser le bien-être mental et émotionnel des étudiants sur le moyen terme.

En plus des constatations sur l'efficacité à moyen terme de la relaxation sur la gestion du stress chez les étudiants, notre étude a également mis en lumière une tendance intéressante dans l'évolution des niveaux de stress au fil du temps.

Nous avons observé que, même si les effets de la relaxation demeurent, une diminution significative des scores de stress pour la plupart des participants est devenue évidente et importante entre la période 2 (P1 : deux à trois mois après le début de la première séance) et la période 3 (P2 : plus de 5 mois après le début des séances). Cette diminution suggère une

amélioration continue du bien-être mental des étudiants, même après plusieurs mois de pratique régulière de la relaxation.

Pour synthétiser nos résultats, nous pouvons conclure que notre étude atteste d'une diminution brusque du niveau de stress des étudiants entre la période P1 (avant le début des séances de relaxation) et la période P2 (trois mois après le début des séances). Cette baisse initiale est remarquable et démontre l'impact immédiat de la relaxation sur la réduction du stress chez les étudiants.

Cependant, nous avons également observé que la diminution du niveau de stress entre la période P2 et la période P3 devient beaucoup plus modérée. Bien que les effets de la relaxation persistent, ils semblent s'atténuer avec le temps. Néanmoins, même cette diminution plus modérée indique que la pratique régulière de la relaxation continue à avoir un impact positif sur le bien-être mental des étudiants à long terme.

Ces constatations suggèrent que les effets de la relaxation peuvent être très prononcés dans les premiers jours ou les premières semaines de pratique, mais qu'ils peuvent ensuite se stabiliser et devenir plus modérés avec le temps. Cependant, il est important de noter que ces effets bénéfiques persistent encore plusieurs mois après, à condition que la pratique de la relaxation soit maintenue régulièrement, idéalement au moins une à deux fois toutes les deux semaines.

En résumé, notre étude souligne l'importance de la régularité dans la pratique de la relaxation pour maintenir des niveaux de stress faibles et durables chez les étudiants. Ces résultats mettent en évidence le potentiel de la relaxation comme outil précieux dans la gestion du stress à long terme, offrant aux étudiants une stratégie efficace pour promouvoir leur bien-être mental et émotionnel tout au long de leurs études universitaires.

La quatrième étude par questionnaire que nous avons menée a été axée sur l'identification des effets à long terme de la relaxation sur le stress chez les étudiants. Nos résultats ont permis de mettre en lumière des informations importantes concernant la durabilité des effets de la relaxation et les stratégies adoptées par les étudiants pour intégrer cette pratique dans leur vie quotidienne.

Nous avons constaté que, dans l'ensemble, les effets ressentis de la relaxation demeurent significatifs pour la plupart des pratiquants jusqu'à trois mois après la dernière séance. Cela suggère que la pratique régulière de la relaxation peut avoir des effets bénéfiques durables sur la gestion du stress à moyen terme chez les étudiants. Ces effets peuvent se manifester par une diminution de l'anxiété, une amélioration de la qualité du sommeil, une meilleure concentration et une sensation générale de bien-être.

Cependant, nos résultats ont également révélé que ces effets s'estompent au bout de six mois. Cette observation souligne l'importance de maintenir une pratique régulière de la relaxation pour en récolter les bénéfices à long terme. Il est possible que les étudiants aient besoin de continuer à utiliser les techniques de relaxation de manière continue pour maintenir leur efficacité dans la gestion du stress au fil du temps.

Parmi les participants à notre étude, nous avons remarqué qu'un quart des étudiants avaient choisi de poursuivre la pratique de la relaxation même après la fin de leur programme de formation. Cette constatation est encourageante, car elle suggère que certains étudiants ont trouvé des bénéfices suffisamment significatifs dans la relaxation pour continuer à l'intégrer dans leur vie quotidienne.

En ce qui concerne les formes d'autogestion des techniques de relaxation, notre étude a révélé que les supports audio et les applications Internet étaient privilégiés par les étudiants. Ces outils offrent une flexibilité et une accessibilité accrues, permettant aux étudiants de pratiquer la relaxation à tout moment et en tout lieu, selon leurs besoins et leurs préférences personnelles.

Cette étude met en évidence l'importance de maintenir une pratique régulière de la relaxation pour en récolter les bénéfices à long terme dans la gestion du stress chez les étudiants. Elle souligne également l'efficacité des supports audio et des applications Internet comme moyens d'autogestion des techniques de relaxation dans la vie quotidienne des étudiants. Ces résultats fournissent des informations précieuses pour orienter le développement de programmes de gestion du stress et de promotion de la santé mentale dans les milieux universitaires.

2- Retour sur les hypothèses et perspectives

La problématique centrale de notre étude se concentre sur les capacités des techniques de relaxation à aider les étudiants à mieux gérer leur stress. Pour répondre à cette question fondamentale, nous avons formulé quatre hypothèses qui ont guidé notre démarche heuristique.

La première hypothèse que nous avons posée portait sur la méconnaissance supposée des étudiants concernant les techniques de relaxation, qui sont pourtant pratiquées et recommandées comme moyens de récupération efficaces. Pour explorer cette hypothèse, nous avons mené une enquête quantitative et qualitative visant à comprendre le niveau de connaissance et d'utilisation de la relaxation par les étudiants. Les résultats obtenus ont confirmé nos attentes initiales, révélant une méconnaissance généralisée des techniques de relaxation parmi les étudiants, ainsi qu'une faible prise en compte de leur importance dans la gestion du stress.

En effet, nos données ont montré que de nombreux étudiants ne sont pas familiers avec les différentes techniques de relaxation disponibles, et encore moins avec leur utilisation comme outils de récupération pour faire face au stress. Cette méconnaissance peut être attribuée à divers facteurs, tels que le manque d'éducation et de sensibilisation sur les bienfaits de la relaxation, ainsi que les pressions sociales et académiques qui peuvent dissuader les étudiants de prendre du temps pour se détendre et se ressourcer.

Ces constatations soulignent l'importance de sensibiliser davantage les étudiants aux techniques de relaxation et de les encourager à les intégrer dans leur routine quotidienne pour favoriser leur bien-être mental et émotionnel. En fournissant des informations claires et accessibles sur les avantages de la relaxation et en proposant des ressources et des outils pratiques pour sa mise en œuvre, les institutions éducatives peuvent jouer un rôle crucial dans la promotion de la santé mentale des étudiants.

En conclusion, notre première hypothèse a été confirmée par nos résultats, mettant en lumière un besoin urgent de sensibilisation et d'éducation sur les techniques de relaxation pour aider les étudiants à mieux gérer leur stress. En prenant des mesures pour combler ce

manque de connaissances, nous pouvons contribuer à créer un environnement plus favorable à la santé et au bien-être des étudiants dans les campus universitaires.

Notre deuxième hypothèse s'articulait autour de la recherche d'une éventuelle corrélation entre la pratique de la relaxation et le niveau de stress des étudiants, sur la base de l'hypothèse que les étudiants engagés dans des activités sportives seraient généralement moins stressés que leurs pairs non sportifs. Nous avons également envisagé que les étudiants inscrits en STAPS, ainsi que ceux pratiquant activement des sports, pourraient présenter des niveaux de stress inférieurs à la moyenne.

Les résultats de notre étude ont confirmé cette hypothèse dans une certaine mesure. Nous avons constaté que les étudiants en STAPS et ceux pratiquant des sports présentaient en effet des niveaux de stress globalement plus faibles que les autres étudiants. Cette constatation est cohérente avec des recherches antérieures qui ont montré que l'activité physique régulière peut avoir des effets bénéfiques sur la gestion du stress et la santé mentale en général.

Cependant, il est important de noter que les conditions spécifiques de déroulement des formations en STAPS, ainsi que les exigences associées à la pratique sportive, peuvent également contribuer à ces différences de niveaux de stress. Les étudiants en STAPS, par exemple, peuvent bénéficier d'un environnement d'apprentissage plus dynamique et axé sur l'activité physique ; ce qui peut contribuer à réduire leur stress par rapport à d'autres filières d'études.

En outre, les avantages physiologiques et psychologiques de l'exercice physique régulier sont bien documentés, notamment en ce qui concerne la libération d'endorphines et l'amélioration de l'humeur. Ainsi, même en dehors du cadre académique, la pratique sportive peut jouer un rôle significatif dans la réduction du stress et le maintien du bien-être mental des étudiants.

En résumé, notre deuxième hypothèse a été en partie vérifiée, avec des preuves soutenant l'idée que les étudiants en STAPS et ceux pratiquant des sports présentent des niveaux de stress moins élevés que la moyenne. Cependant, il est important de reconnaître que ces différences peuvent également être influencées par les caractéristiques spécifiques des formations et des exigences associées à la pratique sportive.

Notre troisième hypothèse postulait que la pratique de la relaxation aurait un effet positif durable sur le niveau de stress des étudiants. Nous avons supposé que les bienfaits de la relaxation pourraient se maintenir sur le long terme, offrant ainsi une solution efficace et durable pour la gestion du stress chez les étudiants.

Les résultats de notre étude en immersion ont apporté des éclaircissements sur cette hypothèse. Nous avons constaté que les effets bénéfiques de la relaxation sur le niveau de stress des étudiants s'étendaient sur une période moyenne, mais qu'ils ne semblaient pas excéder quelques mois. Cette observation suggère que bien que la pratique de la relaxation puisse avoir un impact positif sur le stress à court et moyen terme, ses effets peuvent être limités dans le temps.

Cela signifie que même si les étudiants peuvent ressentir une amélioration significative de leur bien-être mental et une réduction du stress après avoir participé à des séances de relaxation, ces effets pourraient ne pas être permanents et nécessiteraient une pratique régulière pour être maintenus.

Par conséquent, notre hypothèse selon laquelle la pratique de la relaxation aurait un effet positif durable sur le niveau de stress des étudiants est en partie vérifiée. Bien que la relaxation puisse offrir des bénéfices importants et perceptibles pour la gestion du stress, il est essentiel de reconnaître que ces effets peuvent être temporels et nécessiter un engagement continu pour être maintenus sur le long terme.

Ces constatations soulignent l'importance de promouvoir la pratique régulière de la relaxation comme un élément essentiel d'un mode de vie sain et équilibré pour les étudiants. En intégrant la relaxation dans leur routine quotidienne, les étudiants peuvent non seulement réduire leur stress et améliorer leur bien-être mental, mais aussi renforcer leur résilience face aux défis académiques et personnels.

En somme, cette étude apporte des preuves partielles à l'appui de notre troisième hypothèse, mettant en évidence les bienfaits de la relaxation pour la gestion du stress chez les étudiants sur le moyen terme, tout en soulignant la nécessité d'un engagement continu pour maintenir ces effets sur le long terme.

Enfin, **notre quatrième hypothèse** postulait que les pratiquants de la relaxation auraient la capacité d'autogérer et de réguler de manière autonome leur stress, grâce à une appropriation et une intériorisation des techniques de relaxation. Les témoignages et les verbatims recueillis auprès des étudiants ayant participé aux séances de relaxation confirment en partie cette hypothèse. En effet, de nombreux participants ont exprimé une amélioration de leur capacité à gérer leur stress de manière autonome après avoir appris et pratiqué les techniques de relaxation.

Cependant, pour affiner notre compréhension de cette capacité d'autorégulation du stress par les pratiquants, un prolongement de nos recherches par des observations et des mises en situations est nécessaire. Nous envisageons ainsi de mener des études supplémentaires pour explorer plus en profondeur cette dimension. Par exemple, nous pourrions observer les réponses physiologiques et neurologiques des étudiants pendant et après les exercices de relaxation, afin de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents à son efficacité dans la gestion du stress.

De plus, pour élargir notre champ d'investigations sur le stress dans l'environnement étudiant, nous prévoyons de mener une étude comparative sur le niveau, les sources et les moyens de gestion du stress des étudiants étrangers et communautaires à travers plusieurs formations. Cette étude nous permettra de mieux comprendre les différences culturelles et individuelles dans la perception et la gestion du stress, ainsi que les stratégies spécifiques utilisées par ces populations.

L'ensemble de ces recherches supplémentaires sera soumis à des publications dans des revues scientifiques spécialisées. Ces publications visent à enrichir la base de connaissances sur le stress en milieu étudiant et à fournir des informations précieuses pour les praticiens et les décideurs dans le domaine de la santé mentale et du bien-être des étudiants. En multipliant les articles sur le sujet (notons qu'un article est paru en 2023 dans la revue *Social Sciences*), nous contribuerons à sensibiliser davantage sur l'importance de la gestion du stress chez les étudiants et sur les stratégies efficaces pour y faire face.

En résumé, notre quatrième hypothèse trouve un soutien partiel dans les témoignages des participants, mais nécessite une investigation plus approfondie pour en comprendre

pleinement les implications. Les futures études envisagées nous permettront d'approfondir notre compréhension de la capacité d'autorégulation du stress par les pratiquants de la relaxation et d'explorer d'autres aspects pertinents liés au stress en milieu étudiant.

BIBLIOGRAPHIE GENERALE

Abdulghani, H. M., AlKanhhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, G. G., and Alfaris, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal Of Health, Population, And Nutrition*. 29. 5. 516–522.

Acharya, S. (2003). Factors affecting stress among Indian dental students. *Journal of Dental Education*. 67. 10. 1140–1148.

Achille M. A. (2003). « Définir la santé au travail. I. La base conceptuelle d'un modèle de la santé au travail », in Foucher R., Savoie A. et Brunet L. (éds), *Concilier performance organisationnelle et santé psychologique au travail*, Montréal : Éditions nouvelles (pp. 65-90).

Ahern, N. R., and Norris, A. E. (2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal Of Pediatric Nursing*. 26. 6. 530–540. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2010.07.011>.

Allen, E. A., Damaraju, E., Plis, S. M., Erhardt, E. B., Eichele, T., and Calhoun, V. D. (2014). Tracking whole-brain connectivity dynamics in the resting state. *Cerebral cortex (New York, N.Y. : 1991)*. 24. 3. 663–676. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhs352>.

Amamou, B., Ben Saida, I., Bejar, M., Messaoudi, D., Gaha, L., and Boussarsar, M. (2022). Stress, anxiety, and depression among students at the Faculty of Medicine of Sousse (Tunisia). *La Tunisie medicale*. 100. 4. 346–352.

Amat, J., Paul, E., Zarza, C., Watkins, L. R., and Maier, S. F. (2006). Previous experience with behavioral control over stress blocks the behavioral and dorsal raphe nucleus activating effects of later uncontrollable stress: role of the ventral medial prefrontal cortex. *Journal of Neuroscience*. 26. 51. 13264–13272.

An, H., Chung, S., Park, J., Kim, S.-Y., Kim, K. M., and Kim, K.-S. (2012). Novelty-seeking and avoidant coping strategies are associated with academic stress in Korean medical students. *Psychiatry Research*. 200. 2–3. 464–468. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.07.048>.

Aselton, P. (2012). Sources of Stress and Coping in American College Students Who Have Been Diagnosed With Depression. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 25. 3. 119–123.

Backović, D. V., Zivojinović, J. I., Maksimović, J., and Maksimović, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*. 24. 2. 175–181.

Bacro, F., Guimard, P., Florin, A., Ferrière, S., et Gaudonville, T. (2017). Bien-être perçu, performances scolaires et qualité de vie des enfants à l'école et au collège : étude longitudinale. *Enfance*. 1. 1. 61-80.

Baert, S. (2011). Accompagnement psychologique du sportif blessé : imagerie et anxiété de re-blessure. Thèse de Doctorat. Université de Lille 3. <https://www.theses.fr/2011LIL30010>.

Balint, M. (1960). *Le médecin, son malade et sa maladie*. Paris : PUF.

Basnet, B., Jaiswal, M., Adhikari, B., and Shyangwa, P. M. (2012). Depression among undergraduate medical students. *Kathmandu University Medical Journal (KUMJ)*. 10. 39. 56–59.

Baykan, Z., Naçar, M., and Cetinkaya, F. (2012). Depression, anxiety, and stress among last-year students at Erciyes University Medical School. *Academic Psychiatry: The Journal Of The American Association Of Directors Of Psychiatric Residency Training And The Association For Academic Psychiatry*. 36. 1. 64–65. <https://doi.org/10.1176/appi.ap.11060125>.

Bayram, N., and Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 43. 8. 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>.

Beck, F., Guilbert, P., et Gautier, A., (2007). *Santé*. St Denis: INPES.

Benson, H. and Klipper, M.Z. (2001). *The relaxation response*. New York: Harper Collins Publishers Inc.

Benson, H., Greenwood, M. M., and Klemchuk, H. (1975). The relaxation response: psychophysiologic aspects and clinical applications. *International journal of psychiatry in medicine*. 6. 1-2. 87–98. <https://doi.org/10.2190/376W-E4MT-QM6Q-H0UM>.

Berkman P. L. (1971). Life stress and psychological well-being: a replication of Langner's analysis in the Midtown Manhattan Study. *Journal of health and social behavior*. 12. 1. 35–45.

Bernard, C. (1898). *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*. Paris : Delagrave.

Berrewaerts, J., et Deseilles, M. (2015). État des lieux du stress et de la dépression chez les étudiants de 1ère et 2ème année de médecine. *Acta Psychiatrica Belgica*. 115. 2.

Betancourt, J., Ríos, J. L., Pagán, I., Fabián, C., González, A. M., Cruz, S. Y., ... and Palacios, C. (2013). Non-medical Use of Prescription Drugs and its Association with Socio-demographic Characteristics, Dietary Pattern, and Perceived Academic Load and Stress in College Students in Puerto Rico. *PR Health Sciences Journal*. 32. 2. 89–94.

Boizumault, M., et Necker, S. (2019). Analyse de l'expérience d'ateliers de relaxation pour les professeurs des écoles en formation initiale : agir sur les compétences émotionnelles pour contribuer à une meilleure gestion de sa santé. *Recherche et formation*. 121-133.

Botha, E., Gwin, T., and Purpora, C. (2015). The effectiveness of mindfulness-based programs in reducing stress experienced by nurses in adult hospital settings: a systematic review of quantitative evidence protocol. *JBI database of systematic reviews and implementation reports*. 13. 10. 21–29. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2015-2380>.

Boudoukha, A. H., Bonnaud-Antignac, A., Acier, D., et Chaillou, A. (2011). Anxiété et stress : impact de la préparation du concours de pharmacie. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*. 21. 3. 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2011.07.010>.

Boujut, E. (2007). *Facteurs prédisant le développement de symptômes dépressifs, de symptômes organiques, de troubles des conduites alimentaires et de l'échec académique chez des étudiants de première année : une étude prospective en psychologie de la santé* (Thèse de doctorat). Bordeaux 2, France. <http://www.sudoc.fr/123184207>.

Boujut, E., et Bruchon-Schweitzer, M. (2003). Le stress et la santé chez les étudiants de première année. Une approche transactionnelle en psychologie de la santé. *Une Approche Transactionnelle En Psychologie de La Santé. Mémoire de DEA. Université de Bordeaux 2*.

Bouines, M., Bergès, J. (1979). *La relaxation thérapeutique chez l'enfant*. Paris : Masson et cie.

Bousingen, D. (1973). *La relaxation*. Paris : PUF.

Brault-Labbé, A., et Dubé, L. (2010). Engagement scolaire, bien-être personnel et autodétermination chez des étudiants à l'université [School engagement, personal well-being and self-determination in university students]. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*. 42. 2. 80–92. <https://doi.org/10.1037/a0017385>.

Bridges, L., and Sharma, M. (2017). The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. *National Library of Medicine*. 22. 4. 1017-1028.

Bromberg-Martin, E. S., Hikosaka, O., and Nakamura, K. (2010). Coding of task reward value in the dorsal raphe nucleus. *The Journal of neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience*. 30. 18. 6262–6272. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0015-10.2010>.

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. and Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 395. 912-920.

Bruchon-Schweitzer, M., et Boujut, E. (2014). *Psychologie de la santé-2e éd : Modèles, concepts et méthodes*. Paris : Dunod.

Bughi, S. A., Sumcad, J., and Bughi, S. (2006). Effect of brief behavioral intervention program in managing stress in medical students from two southern California universities. *Medical Education Online*. 11. 1–8.

Bulliard, L., et Masson, J. (2022). Yoga et addiction. La médiation thérapeutique par le yoga pour réduire l'anxiété. *L'information psychiatrique*. 98. 5. 354-359.

Buskirk-Cohen, A., and Plants, A., (2019). Caring About Success: Students' Perceptions of Professors' Caring Matters More Than Grit. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*. 31. 108–14.

Campbell, J., and Ehlert, U. (2012). Acute psychosocial stress: does the emotional stress response correspond with physiological responses? *Psychoneuroendocrinology*. 37. 8. 1111–1134. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.12.010>.

Canon, W. (1939). Homeostasis, the Fight-or-Flight Response, the Sympathoadrenal System, and the Wisdom of the Body. *Bridging neuroscience immunology*. <http://www.brainimmune.com/walter-cannon-homeostasis-the-fight-or-flight-response-the-sympathoadrenal-system-and-the-wisdom-of-the-body/>.

Canvel, A., Florin, A., Pilard, P., et Zanna, O. (2018). Santé, bien-être et climat scolaire. *Administration et Éducation*. 1. 67-72.

Cao, W. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. 287 : 112934.

Cassini, N. (2020). *La sophrologie : Mobiliser ses ressources pour gagner en autonomie et s'épanouir*. Paris : Éditions Eyrolles.

Castaldelli-Maia, J. M., Martins, S. S., Bhugra, D., Machado, M. P., Andrade, A. G., Alexandrino-Silva, C., Baldassin, S., and de Toledo Ferraz Alves, T. C. (2012). Does ragging play a role in medical student depression - cause or effect? *Journal of affective disorders*. 139. 3. 291–297. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.003>.

Champagne, D. L., de Kloet, E. R., and Joëls, M. (2009). Fundamental aspects of the impact of glucocorticoids on the (immature) brain. *Seminars in fetal & neonatal medicine*. 14. 3. 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.siny.2008.11.006>.

Chandwani, K. D., Thornton, B., Perkins, G. H., Arun, B., Raghuram, N. V., Nagendra, H. R., Wei, Q., and Cohen, L. (2010). Yoga improves quality of life and benefit finding in women undergoing radiotherapy for breast cancer. *Journal of the Society for Integrative Oncology*. 8. 2. 43–55.

Charmandari, E., Tsigos, C., and Chrousos, G. (2005). Endocrinology of the stress response. *Annual review of physiology*. 67. 259–284. <https://doi.org/10.1146/annurev.physiol.67.040403.120816>.

Chattha, R., Nagarathna, R., Padmalatha, V., and Nagendra, H. R. (2008). Effect of yoga on cognitive functions in climacteric syndrome: a randomised control study. *BJOG: an international journal of obstetrics and gynaecology*. 115. 8. 991–1000. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2008.01749.x>.

Chen, X., Wang, Z., Gao, J., and Hu, W. (2007). [College students social anxiety associated with stress and mental health]. *Journal Of Hygiene Research*. 36. 2. 197–199.

Chertok, L. (1989). *L'hypnose en question, de Lavoisier à Lacan*. Paris : Payot.

Chrousos, G. P., and Kino, T. (2009). Glucocorticoid signaling in the cell. Expanding clinical implications to complex human behavioral and somatic disorders. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1179. 153–166. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04988.x>.

Chugani, K. J., Metri, K., Babu, N., and Nagendra, H. R. (2018). Effects of Integrated Yoga Intervention on Psychopathologies and Sleep Quality Among Professional Caregivers of Older Adults With Alzheimer's Disease: A Controlled Pilot Study. *Advances in mind-body medicine*. 32. 3. 18–22.

Clot, Y. (2010). Le travail à cœur. Pour en finir avec les risques psychosociaux. *OpenEdition journal*. 93-94. <https://doi.org/10.4000/travailemploi.5678>.

Coffeng, J. K., Boot, C. R., Duijts, S. F., Twisk, J. W., van Mechelen, W., and Hendriksen, I. J. (2014). Effectiveness of a worksite social and physical environment intervention on need for recovery, physical activity and relaxation; results of a randomized controlled trial. *PloS one*. 9. 12. e114860. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114860>.

Conley C, Travers L, and Bryant F. (2013). “Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: the benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar”. *Journal of American College Health*. 6. 2. 75-76.

Cools, R., Nakamura, K., and Daw, N. D. (2011). Serotonin and dopamine: unifying affective, activational, and decision functions. *Neuropsychopharmacology: official publication of the American College of Neuropsychopharmacology*. 36. 1. 98–113.
<https://doi.org/10.1038/npp.2010.121>

Creswell, J. D., Taren, A. A., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Gianaros, P. J., Fairgrieve, A., Marsland, A. L., Brown, K. W., Way, B. M., Rosen, R. K., and Ferris, J. L. (2016). Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation With Reduced Interleukin-6: A Randomized Controlled Trial. *Biological psychiatry*. 80. 1. 53–61. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2016.01.008>.

Cretin, E. (2019). *La pratique de la relaxation à l'école* (Doctoral dissertation, ESPE de Franche-Comté (Besançon) ; Université de Franche-Comté (UFC).

Cristofoli, S. (2015). L'absentéisme des élèves soumis à l'obligation scolaire : un lien étroit avec le climat scolaire et le bien-être des élèves. *Éducation & formations*, 2015, Climat scolaire et bien-être à l'école. 06. 88-89 (p. 101-121). <10.48464/ef-88-89-06>. <halshs-03534483>.

Cruz, S. Y., Fabián, C., Pagán, I., Ríos, J. L., González, A. M., Betancourt, J., ... and Palacios, C. (2013). Physical activity and its associations with sociodemographic characteristics, dietary patterns, and perceived academic stress in students attending college in Puerto Rico. *PR Health Sciences Journal*. 32. 1. 44–50.

Daigle Leblanc, D., and Villalon, L. (2008). [Perceived stress and its influence on the eating behaviours of students at the University of Moncton, Moncton Campus]. *Canadian Journal Of Dietetic Practice And Research: A Publication Of Dietitians Of Canada = Revue Canadienne De La Pratique Et De La Recherche En Diététique: Une Publication Des Diététistes Du Canada*. 69. 3. 133–140.

Dallman, M. F., Akana, S. F., Pecoraro, N. C., Warne, J. P., la Fleur, S. E., and Foster, M. T. (2007). Glucocorticoids, the etiology of obesity and the metabolic syndrome. *Current Alzheimer research*. 4. 2. 199–204. <https://doi.org/10.2174/156720507780362236>.

De Ajuriaguerra, J., et Auzias, H. (1960). *Méthodes et techniques d'apprentissage de l'écriture*. La Psychiatrie de l'enfant. 3. 609. Presses Universitaires de France.

Debarbieux, É. (2015). Du « climat scolaire ». *Éducation & formations*. 88. 01. P.11.

Debellemanniere, E., Gomez-Merino, D., Erblang, M., Dorey, R., Genot, M., Perreaut-Pierre, E., Pisani, A., Rocco, L., Sauvet, F., Léger, D., Rabat, A., and Chennaoui, M. (2018). Using relaxation techniques to improve sleep during naps. *Industrial health*. 56. 3. 220–227. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2017-0092>.

Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., and Dolinski, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *National library of Medicine*.

Décamps, G., Boujut, E., and Brisset, C. (2012). French college students' sports practice and its relations with stress, coping strategies and academic success. *Frontiers In Psychology*. 3. 104–104. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00104>.

Deckro, G., Ballinger, K., Hoyt, M., Wilcher, M., Dusek, J., Myers, B., Greenberg, B., Rosenthal, D., and Benson, H., (2002). The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *Journal of American College Health*. 50. 281–87.

Desikachar, K., Bragdon, L., and Bossart, C. (2005). The yoga of healing: Exploring yoga's holistic model for health and well-being. *International journal of yoga therapy*. 15. 1. 17-39.

Diener, E., Tamir, M., et Scollon, C. N. (2006). Happiness, Life Satisfaction, and Fulfillment: The Social Psychology of Subjective Well-Being. In P. A. M. Van Lange (Ed.), *Bridging social psychology: Benefits of transdisciplinary approaches*. (pp. 319–324). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Diorio, D., Viau, V., and Meaney, M. J. (1993). The role of the medial prefrontal cortex (cingulate gyrus) in the regulation of hypothalamic-pituitary-adrenal responses to stress. *The*

Journal of neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience. 13. 9. 3839–3847.
<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.13-09-03839.1993>.

Dolan, S. L., et Arsenault, A. (2009). *Stress, Estime de Soi, Santé et Travail*. Montréal : PUQ.

Douglas, L. (2007). How did we get here? A history of yoga in America. 1800-1970. *International Journal of Yoga Therapy*. 17. 1. 35-42.

Doron, J., Neveu, D., Visier L., Boiché, J., Trouillet, R., and Dujols, P. (2012). Students Perceived stress in academic programs: Consequences for its management. *Epidemiology and Public Health*. 60. 255–64.

Durand de Bousinger, R. (1973). *La relaxation*. Paris : PUF. Que sais-je ? n°929.

Dye C. (2008). Health and urban living. *Science (New York, N.Y.)*. 319. 5864. 766–769.
<https://doi.org/10.1126/science.1150198>.

Eicher V, Staerklé C, et Clémence A. (2014). “I want to quit education: a longitudinal study of Stress and optimism as predictors of school dropout intention”. *J. Adolesc.* 37. 1021-1030.
doi: 10.1016/j.adolescence.2014.07.007.

Eisenberg D, Hunt J and Speer N. (2013). “Mental health in American colleges and Universities: variation across student subgroups and across campuses”. *J. Nerv. Ment. Dis.* 201. 60-67. doi: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077.

El-Gilany, A.-H., Amr, M., and Hammad, S. (2008). Perceived stress among male medical students in Egypt and Saudi Arabia: effect of sociodemographic factors. *Annals of Saudi Medicine*. 28. 6. 442–448.

Elsenbruch, S., Roderigo, T., Enck, P., and Benson, S. (2019). Can a Brief Relaxation Exercise Modulate Placebo or Nocebo Effects in a Visceral Pain Model? *Frontiers in psychiatry*. 10. 144.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00144>.

Emeriau-Farges, C., Dussault, M., et Deschênes, A. A. (2021). Retour au travail du personnel de sécurité publique à la suite d'une problématique de santé mentale : une revue systématique. *Ad machina*. 5. 84-106.

Fabián, C., Pagán, I., Ríos, J. L., Betancourt, J., Cruz, S. Y., González, A. M., Rivera-Soto, W. T. (2013). Dietary patterns and their association with sociodemographic characteristics and perceived academic stress of college students in Puerto Rico. *Puerto Rico Health Sciences Journal*. 32. 1. 36–43.

Faye-Dumanget, C. (2018). *L'épuisement étudiantin : approche clinique, psychopathologique, épidémiologique et psychothérapeutique TCC du syndrome du burnout académique*. Thèse de Doctorat. Université de Nantes.

Ferreira-Vorkapic, C., Borba-Pinheiro, C. J., Marchioro, M., and Santana, D. (2018). The Impact of *Yoga Nidra* and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors. *International journal of yoga*. 11. 3. 215–223. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_57_17.

Fisher, S, et Reason, J. (Eds.). (1988). *Handbook of life stress, cognition and health*. New York: John Wiley & Sons.

Fontaine, M. J. (2009). Intérêt de l'utilisation du training autogène de Schultz dans la gestion du stress. *Ebabook*.

Forbes, H., Fichera, E., Rogers, A., and Sutton, M. (2017). The Effects of Exercise and Relaxation on Health and Wellbeing. *Health economics*. 26. 12. e67–e80.
<https://doi.org/10.1002/hec.3477>

Fornés-Vives, J., García-Banda, G., Frías-Navarro, D., Hermoso-Rodríguez, E., and Santos-Abaunza, P. (2012). Stress and neuroticism in Spanish nursing students: A two-wave longitudinal study. *Research in Nursing & Health*. 35. 6. 589–597.

Forsé, M., et Langlois, S. (2014). Sociologie du bien-être. *L'année sociologique*. 64. 2.

Franche-Choquette, G., Roy, C., Dumais, A., Lafortune, D., Plusquellec, P., et Geoffrion, S. (2021). Stress et fatigue chez les éducateurs en centre de réadaptation pour jeunes : influence sur leur recours aux contentions et isolements. *Revue de psychoéducation*. 50. 1. 2021. 121–143.

Gaiswinkler, L., and Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary therapies in medicine*. 26. 123–127.

Galek, K., Flannelly, K. J., Greene, P. B., & Kudler, T. (2011). Burnout, secondary traumatic stress, and social support. *Pastoral Psychology*. 60. 5. 633–649.

Garanderie, A.P., et Abrezol, R. (2013). *La sophrologie : Découvrez ses différentes techniques pour réconcilier corps et esprit à travers des exercices de relaxation dynamique (Ed. 2)*. Paris : Eyrolles.

Garcia, C., et Veltcheff, C. (2016). *Oser le bien-être au collège*. Paris : Le Coudrier.

Gasselin P. (2017). *Les effets des pratiques corporelles de bien-être sur le climat de classe : peuvent-elles l'apaiser et ainsi favoriser les apprentissages et augmenter le sentiment de bien-être ?* Mémoire de master en sciences de l'éducation. Université d'Orléans.

Gazzaz, Z. J., Baig, M., Al Alhendi, B. S. M., Al Suliman, M. M. O., Al Alhendi, A. S., Al-Grad, M. S. H., and Qurayshah, M. A. A. (2018). Perceived stress, reasons for and sources of stress among medical students at Rabigh Medical College, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *BMC medical education*. 18. 1. 29. <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1133-2>.

Gold, J. I., and Shadlen, M. N. (2007). The neural basis of decision-making. *Annual review of neuroscience*. 30. 535–574. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.113038>.

Goldstein, D. S., and Kopin, I. J. (2008). Adrenomedullary, adrenocortical, and sympathoneural responses to stressors: a meta-analysis. *Endocrine regulations*. 42. 4. 111–119.

Gondo, D., Bernardeau-Moreau, D. and Campillo, P., (2023). Student Stress and the Effects of Relaxation: A Study Conducted at the University of Lille in Northern France. *Social Sciences*. 12. 318. <https://doi.org/10.3390/socsci12060318>.

González, A. M., Cruz, S. Y., Ríos, J. L., Pagán, I., Fabián, C., Betancourt, J., ... and Palacios, C. (2013). Alcohol Consumption and Smoking and their Associations with Socio-demographic Characteristics, Dietary Patterns, and Perceived Academic Stress in Puerto Rican College Students. *PR Health Sciences Journal*. 32. 2.

Gouzy, F. (2019). *La pratique de la méditation en classe peut-elle favoriser l'attention pour une meilleure entrée dans les apprentissages ?* Mémoire de master en sciences de l'éducation. ESPE Toulouse - École supérieure du professorat et de l'éducation - Toulouse Midi-Pyrénées.

Greenhow, C., Robelia, B., and Hughes, J. (2009). Learning, Teaching, and Scholarship in a Digital Age: Web 2.0 and Classroom Research: What Path Should We Take Now? *Educational Researcher*. 38. 4. 246-259.

Groll, M. (2016). Yoga and Canadian Armed Forces members' well-being: An analysis based on select physiological and psychological measures. *Journal of military*. 2. 2. 1-9. <https://doi.org/10.3138/jmvfh.3541>.

Guégan, A. (2022). Yoga et système immunitaire - 1. *Yoga and you*. <https://www.yay-yoga.com/yoga-et-sante/yoga-et-systeme-immunitaire-1/>.

Guerraoui, A., Idier, L., Hallonet, P., Dolley-Hitze, T., Gosselin, M., Duneau, G., ... et Prézelin-Reydit, M. (2021). Répercussions psychologiques du confinement et de l'épidémie à COVID-19 chez les patients et soignants en hémodialyse en France. *Néphrologie & Thérapeutique*. 17. 4. 252-259.

Guiose, M. (2004). *Fondements théoriques et techniques de la relaxation*. Mémoire de Psychomotricité de première année. Faculté Pierre & Marie Curie : [https://psychanalyse.com/pdf/fondements%20theoriques%20et%20techniques%20de%20relaxation%202004%20\(34%20Pages%20-%20307%20Ko\).pdf](https://psychanalyse.com/pdf/fondements%20theoriques%20et%20techniques%20de%20relaxation%202004%20(34%20Pages%20-%20307%20Ko).pdf).

Guner, S., et Inanici, F. (2015). Yoga therapy and ambulatory multiple sclerosis Assessment of gait analysis parameters, fatigue and balance. *Journal of bodywork and movement therapies*. 19. 1. 72–81. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.04.004>.

Hamarat, E. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*. 27. 2. 181–196.

Han, K. (2005). Self-efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university students. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 35. 3. 585–592.

Hellemans, C. (2004). Stress, anxiété et processus d'ajustement face à un examen de statistique à venir. Étude comparative chez des étudiants de première et de deuxième année d'université. *L'orientation Scolaire et Professionnelle*. 33. 1. 141–170. <https://doi.org/10.4000/osp.2253>.

Hellhammer, D. H., Wüst, S., and Kudielka, B. M. (2009). Salivary cortisol as a biomarker in stress research. *Psychoneuroendocrinology*. 34. 2. 163–171. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.10.026>.

Hemachudha, T., and Wacharapluesadee, S. (2004). Antemortem diagnosis of human rabies. *Clinical infectious diseases: an official publication of the Infectious Diseases Society of America*. 39. 7. 1085–1086. <https://doi.org/10.1086/423813>.

Hewett, Z. L., Ransdell, L. B., Gao, Y., Petlichkoff, L. M., and Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 9. 2. 87-92.

Histel-Barontini, L. (2021). *La boîte à outils de la relaxation*. Paris : Dunod.

Huneault, S. M. (2019). Lettre ouverte sur la pression de performance chez les étudiants au baccalauréat en psychologie : un regard sur la santé psychologique étudiante. *Psycause : revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*. 9. 1. 6-13.

Inbaraj, G., Rao, R. M., Ram, A., Bayari, S. K., Belur, S., Prathyusha, P. V., Sathyaprabha, T. N., and Udupa, K. (2022). Immediate Effects of OM Chanting on Heart Rate Variability Measures Compared Between Experienced and Inexperienced Yoga Practitioners. *International journal of yoga*. 15. 1. 52–58. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_141_21.

Isralowitz, R., Yehudai, M., Sugawara, D., Masuyama, A., Romem Porat, S., Dagan, A. and Reznik, A., (2022). Economic Impact on Health and Well-Being: Comparative Study of Israeli and Japanese University “Help” Profession Students. *Social Sciences*. 11. 561. <https://doi.org/10.3390/socsci11120561>.

Iyengar, B.K.S. (1995). *L'arbre du yoga*. Paris : Buchet Chastel. Les essais.

Iyengar, B. et Razazan, D. (2001). *Yoga: The Path to holistic health*. New York: DK.

Jacobson E. (1980). *Savoir relaxer pour combattre le stress*. Montréal : Les éditions de l'homme.

Jain, S., Shapiro, S., Swanick, S., Roesch, S., Mills, P., Bell, I., and Schwartz, G., (2007). A Randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on Distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine* 33. 11–21.

Jambrino-Maldonado, C., Rando-Cueto, D., José, Manuel Núñez-Sánchez, J., Iglesias- Sanchez, P. and De las Heras-Pedrosa, C., (2022). Bibliometric Analysis of International Scientific

Production on the Management of Happiness and Well-Being in Organizations. *Social Sciences*.11. 272. <https://doi.org/10.3390/socsci11070272>.

Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., and Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical hypotheses*. 67. 3. 566–571. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.02.042>.

Kabir, R. S., Haramaki, Y., Ki, H., and Ohno, H. (2018). Self-active relaxation therapy (SART) and self-regulation: A comprehensive review and comparison of the Japanese body movement approach. *Frontiers in Human Neuroscience*. 12. Article 21. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00021>.

Kaiser, S., and Sachser, N. (2005). The effects of prenatal social stress on behaviour: mechanisms and function. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. 29. 2. 283–294. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.09.015>.

Kanaya, A. M., Araneta, M. R., Pawlowsky, S. B., Barrett-Connor, E., Grady, D., Vittinghoff, E., Schembri, M., Chang, A., Carrion-Petersen, M. L., Coggins, T., Tanori, D., Armas, J. M., and Cole, R. J. (2014). Restorative yoga and metabolic risk factors: the Practicing Restorative Yoga vs. Stretching for the Metabolic Syndrome (PRYSMS) randomized trial. *Journal of diabetes and its complications*. 28. 3. 406–412. <https://doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2013.12.001>.

Kang, Y. S., Choi, S. Y., and Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse education today*. 29. 5. 538–543. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003>.

Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., and Mousa, D. P. V. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research*. 290. 113-111.

Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*. 15. 169-182. [http://dx.doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](http://dx.doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).

Karatsoreos, I. N., and McEwen, B. S. (2011). Psychobiological allostasis: resistance, resilience and vulnerability. *Trends in cognitive sciences*. 15. 12. 576–584. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.10.005>.

Keyes. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. 61. 2. 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>.

Khattab, K., Khattab, A. A., Ortak, J., Richardt, G., and Bonnemeier, H. (2007). Iyengar yoga increases cardiac parasympathetic nervous modulation among healthy yoga practitioners. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*. 4. 4. 511–517. <https://doi.org/10.1093/ecam/nem087>.

King, P. R., Beehler, G. P., and Wade, M. J. (2015). Self-Reported Pain and Pain Management Strategies Among Veterans With Traumatic Brain Injury: A Pilot Study. *Military medicine*. 180. 8. 863–868. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00472>.

Kinser, P. A., Bourguignon, C., Whaley, D., Hauenstein, E., and Taylor, A. G. (2013). Feasibility, acceptability, and effects of gentle hatha yoga for women with major depression: findings from a randomized controlled mixed-methods study. *Archives of psychiatric nursing*. 27. 3. 137-147.

Kishore, D. M., Bindu, S., and Manjunath, N. K. (2022). Estimation of Yoga Postures Using Machine Learning Techniques. *International journal of yoga*. 15. 2. 137–143. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_97_22.

Klainin-Yobas, P., Oo, W. N., Suzanne Yew, P. Y., and Lau, Y. (2015). Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: a systematic review. *Aging & mental health*. 19. 12. 1043–1055. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.997191>.

Klapper, L. N., Kirschbaum, M. H., Sela, M., and Yarden, Y. (2000). Biochemical and clinical implications of the ErbB/HER signaling network of growth factor receptors. *Advances in cancer research*. 77. 25–79.

Klikpo, T. E. E., Anagonou, L., Gansou, G. M., Kpozehouen, A., Fiossi Kpadonou, E., et Ezin Hounbe, J. (2020). Prévalence et Déterminants de la Dépression chez les étudiants de la Faculté des Sciences de la Santé de Cotonou. *Medicine*. 820. 51. 390.

Kloet, E. R., Sibug, R. M., Helmerhorst, F. M., and Schmidt, M. V. (2005). Stress, genes and the mechanism of programming the brain for later life. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. 29. 2. 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.10.008>.

Koda, S., and Sugawara, K. (2009). [The influence of diet behavior and stress on binge-eating among female college students]. *Shinrigaku Kenkyu: The Japanese Journal Of Psychology*. 80. 2. 83–89.

Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., et Bourgeois, M. L. (2003). *Stress et coping: un modèle intégratif en psychologie de la santé*. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 16. 809–815. Elsevier.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000344870300204X>

Koochaki, G. M., Charkazi, A., Hasanzadeh, A., Saedani, M., Qorbani, M., and Marjani, A. (2011). Prevalence of stress among Iranian medical students: a questionnaire survey. *Eastern Mediterranean Health Journal = La Revue De Santé De La Méditerranée Orientale = Al-Majallah Al-Şiḥḥīyah Li-Sharq Al-Mutawassiṭ*. 17. 7. 593–598.

Koole, S. L., et Veenstra, L. (2015). Does emotion regulation occur only inside people's heads? Toward a situated cognition analysis of emotion-regulatory dynamics. *Psychological Inquiry*. 26. 1. 61–68. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.964657>.

Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., Palanza, P., Richter-Levin, G., Sgoifo, A., Steimer, T., Stiedl, O., van Dijk, G., Wöhr, M., and Fuchs, E. (2011). Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. 35. 5. 1291–1301.

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.02.003>

Kostopoulou-Grolleau, P. (2015). *Ajustement émotionnel Alexithymie Allogreffe de moelle osseuse Coping Hémopathies malignes Image du corps Optimisme Prise en charge psychologique Psychothérapie de soutien qualité de vie Relaxation psychothérapique Soutien social perçu Transplantation de moelle osseuse*. Travaux de thèse de doctorat, Université de Bordeaux, Bordeaux.

Krabbendam, L., and van Os, J. (2005). Schizophrenia and urbanicity: a major environmental influence--conditional on genetic risk. *Schizophrenia bulletin*. 31. 4. 795–799. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbi060>.

Lafay, N., Manzanera, C., Papet, N., Marcelli, D., et Senon, J. (2003). Les états dépressifs de la post-adolescence. Résultats d'une enquête menée chez 1521 étudiants de l'université de Poitiers. *Annales medico-psychologiques*. 161. 2. 147–151. [https://doi.org/10.1016/S0003-4487\(03\)00021-0](https://doi.org/10.1016/S0003-4487(03)00021-0).

Lamboy, B., Clément, J., Saïas, T., et Guillemont, J., (2011). Interventions validées en prévention et promotion de la santé mentale auprès des jeunes. *Santé Publique*. HS. 23. 113-125.

Lasater, J. (2011). *Relax and Renew Restful Yoga for stressful Times*. UK: Rodmell Press.

Lassarre, D., et Paty, B. (2003). Stress et conditions de vie et d'études des étudiants. Enquête sur une année universitaire. *L'IRE*. 43. 3. 95–119.

Lavaud, S. (2018). Méditation pour les étudiants en médecine : 3 questions au Dr Cloe Bami. *Medscape*. <https://francais.medscape.com/voirarticle/3604554>.

Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Legat, S. (2005). *La relaxation à l'école : Pourquoi, où, quand, comment ?* Mémoire au concours de recrutement : professeur des écoles. INFM Bourgogne, France.

Legat, S. (2020). *La relaxation à l'école : Pourquoi, où, quand, comment ?* Mémoire pour le concours de recrutement de professeur des écoles, INFM de Bourgogne. Repérer à [https://psychanalyse.com/pdf/relaxation%20a%20l%20ecole%20-%20memoire%20\(45%20pages%20-%201,5%20mo\).pdf](https://psychanalyse.com/pdf/relaxation%20a%20l%20ecole%20-%20memoire%20(45%20pages%20-%201,5%20mo).pdf).

Lewis, G. F., Hourani, L., Tueller, S., Kizakevich, P., Bryant, S., Weimer, B., and Strange, L. (2015). Relaxation training assisted by heart rate variability biofeedback: Implication for a military pre deployment stress inoculation protocol. *Psychophysiology*. 52. 9. 1167–1174. <https://doi.org/10.1111/psyp.12455>.

Leyrit, A. (2021). Les conditions de travail à distance et le stress ressenti par les étudiants en France pendant la période de confinement. *Revue internationale des technologies en pédagogie universitaire*. 17. 3. 130-144. <https://doi.org/10.18162/ritpu-2020-v17n3-14>.

Loton Bidal, M. P. (2023). Le bien-être à l'école, une question de santé nécessaire pour s'épanouir. *Phronesis*. 12. 2. 184-208.

Loussouarn, T. (1988). *Initiation au yoga*. Paris : Editions Dangles.

Lovin, D. and Bernardeau-Moreau, D., (2022). Stress among Students and Difficulty with Time Management: A Study at the University of Galați in Romania. *Social Sciences*. 11. 538. <https://doi.org/10.3390/socsci11120538>.

Luu, K., and Hall, P. A. (2016). Hatha yoga and executive function: a systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 22. 2. 125-133.

Luyten, P., and Fonagy, P. (2018). The stress-reward-mentalizing model of depression: An integrative developmental cascade approach to child and adolescent depressive disorder based on the Research Domain Criteria (RDoC) approach. *Clinical psychology review*. 64. 87–98. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.008>.

Macalli M, Texier N, Schück S, Côté S.-M, and Tzourio C. (2021). “A repeated cross-sectional analysis assessing mental health conditions of adults as per student status during key periods of the COVID-19 epidemic in France”. *Scientific Reports*. doi: 10.1038/s41598-021-00471-8.

McGrady, A., Brennan, J., Lynch, D., and Whearty, K., (2012). A wellness program for first-year medical students. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 37. 253–60.

Mahmoud, J. S. R., Staten, R., Hall, L. A., and Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*. 33. 3. 149–156.
<https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>

Manolova, M. S., Stefanova, V. P., Panayotov, I. V., Romieu, G., Belcheva, A. B., Markova, K. B., and Levallois, B. (2012). Perceived sources of stress in fifth year dental students. A comparative study. *Folia Medica*. 54. 2. 52–59.

Marshall, L. L., Allison, A., Nykamp, D., and Lanke, S. (2008). Perceived stress and quality of life among doctor of pharmacy students. *American Journal Of Pharmaceutical Education*. 72. 6. 137–137.

Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., et Battaglini, M. A. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique : l'EMMBEP [Elaboration and validation of a tool to measure psychological well-being: WBMMS]. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de santé publique*. 89. 5. 352–357.
<https://doi.org/10.1007/BF03404490>

Massoudi, K. (2009). *Le stress professionnel : une analyse des vulnérabilités individuelles et des facteurs de risque environnementaux*. Bern : Peter Lang.

Masten, R., Tusak, M., Zalar, B., and Ziherl, S. (2009). Stress, coping and social support in three groups of university students. *Psychiatria Danubina*. 21. 1. 41–48.

Mazé, C., and Verhiac, J.-F. (2013). Stress and coping strategies of first-year students: Distinctive roles of transactional and dispositional factors. *Psychologie Française*. 58. 2. 89–105. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2012.11.001>.

McCarty, R. (2020). *Evolution of the Stress Concept*. UK: The Guilford Press.

McEwen B. S. (2003). Mood disorders and allostatic load. *Biological psychiatry*. 54. 3. 200–207. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(03\)00177-x](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(03)00177-x).

McEwen B. S. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain. *Dialogues in clinical neuroscience*. 8. 4. 367–381.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/bmcewen>.

McEwen, B. S., and Akil, H. (2020). Revisiting the Stress Concept: Implications for Affective Disorders. *The Journal of neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience*. 40. 1. 12–21. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019>

McEwen, B. S., and Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and behavior*. 43. 1. 2–15. [https://doi.org/10.1016/s0018-506x\(02\)00024-7](https://doi.org/10.1016/s0018-506x(02)00024-7).

McMahon, D. (2006). *Happiness: A History*. New York: Grove Press, USA.

Meister, K., and Becker, S. (2018). Yoga bei psychischen Störungen [Yoga for mental disorders]. *Der Nervenarzt*. 89. 9. 994–998. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0537-x>.

Mendel, G. (1993). *La société n'est pas une famille*. Paris : La découverte.

Miers, A. C., Blöte, A. W., de Rooij, M., Bokhorst, C. L., and Westenberg, P. M. (2013). Trajectories of social anxiety during adolescence and relations with cognition, social competence, and temperament. *Journal of abnormal child psychology*. 41. 1. 97–110. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9651-6>.

Mirzaïe, S. (2018). *Étude exploratoire chez les étudiants en première année à l'École de Santé des Armées : impact d'un fonctionnement en pleine conscience sur le stress et la santé*. Paris : Dumas CCSD CNRS.

Mitchell, K. S., Dick, A. M., DiMartino, D. M., Smith, B. N., Niles, B., Koenen, K. C., and Street, A. (2014). A pilot study of a randomized controlled trial of yoga as an intervention for PTSD symptoms in women. *Journal of traumatic stress*. 27. 2. 121-128.

Miyazaki, K., Miyazaki, K. W., and Doya, K. (2011). Activation of dorsal raphe serotonin neurons underlies waiting for delayed rewards. *The Journal of neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience*. 31. 2. 469–479. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3714-10.2011>.

Möllenhof, C. (2019). Combien de temps méditer pour obtenir de réels effets ? *Yoga et méditation*. Paris. <https://www.yogaetmeditationparis.fr/combien-de-temps-mediter-pour-obtenir-de-reels-effets/>.

Nadholta, P., Bali, P., Singh, A., and Anand, A. (2020). Potential benefits of Yoga in pregnancy-related complications during the COVID-19 pandemic and implications for working women. *Work (Reading, Mass.)*. 67. 2. 269–279. <https://doi.org/10.3233/WOR-203277>.

Nandrino, J., Réveillère, C., Sailly, F., Moreel, V., et Beaune, D. (2003). Sensibilité aux tracasseries quotidiennes et personnalité des étudiants : importance du facteur névrosisme. *European Review of Applied Psychology*. 53. 3–4. 239–244.

Nerdrum, P., Rustøen, T., and Rønnestad, M., (2006). Student Psychological Distress: A psychometric study of 1750 Norwegian 1st-year undergraduate students. *Scandinavian Journal of Educational Research* 50. 95–109.

Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., and Westwood, M. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depression and anxiety*. 31. 8. 631–640. <https://doi.org/10.1002/da.22268>.

Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., Hamilton, J., and Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health*. 22. 3. 179–188. <https://doi.org/10.1002/smi.1094>.

Nguyen, T. P. (2016). La qualité de vie et le bien-être à l'école en France : quelle place dans les textes institutionnels. *Rapport commandité par le Cnesco*. Paris.

Nichter, M., Nichter, M., and Carkoglu, A. (2007). Reconsidering stress and smoking: a qualitative study among college students. *Tobacco Control*. 16. 3. 211–214. <https://doi.org/10.1136/tc.2007.019869>.

Nizard C. (2017). Yoga, entre image médiatique, connaissances théoriques et réalités vécues. *Inter Pares*. 7. 35-43. http://recherche.univ-lyon2.fr/epic/IMG/pdf/Inter_Pares_7.pdf.

Noehammer, E. (2023). Students and Staff in Lockdown: Mental and Social Health in the Austrian Tertiary Education. *Sector Social Sciences*. 12. 4. <https://doi.org/10.3390/socsci12010004>.

Nubukpo, P. (2019). Psychothérapie de Relaxation ou Psychothérapie basée sur les sensations, le tonus, l'état de conscience et le Symbolisme (PBSTCS) ? *La Relaxation : une thérapie de l'espace sensoriel et tonique*. 181.

O'Brien, L., Mathieson, K., Leafman, J., and Rice-Spearman, L. (2012). Level of stress and common coping strategies among physician assistant students. *The Journal Of Physician*

Assistant Education: The Official Journal Of The Physician Assistant Education Association. 23. 4. 25–29. <https://doi.org/10.1097/01367895-201223040-00006>.

Ogba, F. N., Ede, M. O., Onyishi, C. N., Agu, P. U., Ikechukwu-Ilomuanya, A. B., Igbo, J. N., Egenti, N., Manafa, I., Amoke, C., Nwosu, N. C., Omeke, F. C., Nwafor, B. N., Amadi, K. C., Nwokenna, E. N., and Ugwoke, S. C. (2019). Effectiveness of music therapy with relaxation technique on stress management as measured by perceived stress scale. *Medicine*. 98. 15. e15107. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015107>.

Onno-Faucon, M. (2018). Les mécanismes du stress. <http://www.psychos50.com/comprendre-et-gerer-le-stress/les-mecanismes-du-stress/>.

Orem, D. M., Petrac, D. C., and Bedwell, J. S. (2008). Chronic self-perceived stress and set-shifting performance in undergraduate students. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*. 11. 1. 73–78. <https://doi.org/10.1080/10253890701535103>.

Park, E. S., Rha, D. W., Shin, J. S., Kim, S., and Jung, S. (2014). Effects of hippotherapy on gross motor function and functional performance of children with cerebral palsy. *Yonsei medical journal*. 55. 6. 1736–1742. <https://doi.org/10.3349/ymj.2014.55.6.1736>.

Park, S., Song, C., Choi, J., Son, K., and Miyazaki, Y. (2016). Foliage Plants Cause Physiological and Psychological Relaxation as Evidenced by Measurements of Prefrontal Cortex Activity and Profile of Mood States. *Hortscience*. 51. 1308-1312.

Pascoe, M. C., Thompson, D. R., and Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*. 86. 152–168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>.

Patrick, R., et Clémence, P. (2018). *Tout doux : Mes musiques classiques pour se relaxer*. Paris: Didier.

Pedersen, C. B., and Mortensen, P. B. (2001). Evidence of a dose-response relationship between urbanicity during upbringing and schizophrenia risk. *Archives of general psychiatry*. 58. 11. 1039–1046. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.58.11.1039>.

Peen, J., Schoevers, R. A., Beekman, A. T., and Dekker, J. (2010). The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 121. 2. 84-93. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x>.

Pence, P. G., Katz, L. S., Huffman, C., and Cojucar, G. (2014). Delivering Integrative Restoration-Yoga Nidra Meditation (iRest®) to Women with Sexual Trauma at a Veteran's Medical Center: A Pilot Study. *International journal of yoga therapy*. 24. 53–62.

Pereira, M. A., and Barbosa, M. A. (2013). Teaching strategies for coping with stress—the perceptions of medical students. *BMC Medical Education*. 13. 1. 50.

Perret, E. (2014). *Osez l'amour de soi-au travail aussi !* Paris : InterEditions.

Petitdemange, A. (2020). Stress, solitude, dépression... Les étudiants sévèrement touchés par le confinement. *L'Étudiant*. <https://www.letudiant.fr/lifestyle/Sante-mutuelle-et-assurance/solitude-depression-les-etudiants-sont-severement-touchees-par-le-confinement.html>.

Pezawas, L., Meyer-Lindenberg, A., Drabant, E. M., Verchinski, B. A., Munoz, K. E., Kolachana, B. S., Egan, M. F., Mattay, V. S., Hariri, A. R., and Weinberger, D. R. (2005). 5-HTTLPR polymorphism impacts human cingulate-amygdala interactions: a genetic susceptibility mechanism for depression. *Nature neuroscience*. 8. 6. 828–834. <https://doi.org/10.1038/nn1463>.

Pfeifer, T. A., Kranz, P. L., and Scoggin, A. E. (2008). Perceived stress in occupational therapy students. *Occupational Therapy International*. 15. 4. 221–231. <https://doi.org/10.1002/oti.256>.

Pitkänen, A., Pikkarainen, M., Nurminen, N., and Ylinen, A. (2000). Reciprocal connections between the amygdala and the hippocampal formation, perirhinal cortex, and postrhinal cortex in rat. A review. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 911. 369–391. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2000.tb06738.x>.

Porrovecchio, A., Masson, P., Dumont-Fourmanoir, M., Belhouchat, M., Dieu, O., Llena, C., ... et Potdevin, F. (2020). Activité physique et risque de décrochage scolaire. Premiers résultats, premières implications. *Paris : L'harmattan*.

Pozos-Radillo, B. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicologia Educativa*. 20. 1. 47-52.

Primack, B. A., Land, S. R., Fan, J., Kim, K. H., and Rosen, D. (2013). Associations of mental health problems with waterpipe tobacco and cigarette smoking among college students. *Substance Use & Misuse*. 48. 3. 211–219. <https://doi.org/10.3109/10826084.2012.750363>.

Putra, I.G., Somawati, A.V. (2022). Yoga Asana : Solusi Kurangi Kecemasan dan Stres di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. 5. 1.

Ranty, Y. (1990). *Training autogene progressif*. Paris : PUF.

Ratanasiripong, P., Ratanasiripong, N., and Kathalae, D., (2012). Biofeedback Intervention for Stress and Anxiety among Nursing Students. *A Randomized Controlled Trial* 2012. 827–972.

Rebecchi, K. (2022). *Créativité responsable et états attentionnels de conscience : perspectives pour l'éducation*. Doctoral dissertation, Limoges.

Régis, G. (2008). La relaxation en EPS : comment faciliter la détente des élèves ? *EPS RÉGAL* lien : <https://www.epsregal.fr/relaxation-eps-ecole/>.

Réveillère, C., Nandrino, J., Saily, F., Mercier, C., et Moreel, V. (2001). Étude des tracés quotidiens des étudiants : liens avec la santé perçue. *Annales Médico-Psychologiques*. 159. 6.

Ribierre, S. (2019). L'intelligence émotionnelle. *Ecole Montessori Deux Mille Feuilles*. <https://www.2millefeuilles.ch/articles/l-intelligence-%C3%A9motionnelle-1/>.

Rimer, J., Dwan, K., Lawlor, D. A., Greig, C. A., McMurdo, M., Morley, W., and Mead, G. E. (2012). Exercise for depression. *Cochrane database of systematic reviews*. 7.

Robotham, D. et Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: a critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*. 30. 2. 107-117.

Rocha, K. K., Ribeiro, A. M., Rocha, K. C., Sousa, M. B., Albuquerque, F. S., Ribeiro, S., and Silva, R. H. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. *Consciousness and cognition*. 21. 2. 843–850.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.01.014>.

Roddenberry, A., and Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry And Human Development*. 41. 4. 353–370. <https://doi.org/10.1007/s10578-010-0173-6>.

Romero, L. M., Dickens, M. J., and Cyr, N. E. (2009). The Reactive Scope Model - a new model integrating homeostasis, allostasis, and stress. *Hormones and behavior*, 55. 3. 375–389. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2008.12.009>.

Romo 1, L., Nann, S., Scanferla, E., Esteban, J., Riazuelo, H., et Kern, L. (2019). La santé des étudiants à l'université comme déterminant de la réussite académique. *Revue québécoise de psychologie*. 40. 2. 187-202.

Rondeau, K., et Jutras, F. (2019). *L'accompagnement du développement personnel et professionnel en éducation*. Montréal : PUQ.

Rosli, T. I., Abdul Rahman, R., Abdul Rahman, S. R., and Ramli, R. (2005). A survey of perceived stress among undergraduate dental students in Universiti Kebangsaan Malaysia. *Singapore Dental Journal*. 27. 1. 17–22.

Rousseau, N. (2012). *Modèle dynamique de changement accompagné en contexte scolaire : pour le bien-être et la réussite de tous*. Montréal : PUQ.

Ryan, R. M., et Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52. 141–166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 4. 4. 99–104. <http://www.jstor.org/stable/20182342>.

Ryff, C. D., and Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*. 9. 1. 1–28. <http://www.jstor.org/stable/1449605>.

Sabe, M., Sentissi, O., and Kaiser, S. (2019). Meditation-based mind-body therapies for negative symptoms of schizophrenia: Systematic review of randomized controlled trials and meta-analysis. *Schizophrenia research*. 212. 15–25.
<https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.07.030>.

Sabih, F., Siddiqui, F. R., and Baber, M. N. (2013). Assessment of stress among physiotherapy students at Riphah Centre of Rehabilitation Sciences. JPMA. *The Journal Of The Pakistan Medical Association*. 63. 3. 346–349.

Saleh, D. (2017). *Santé mentale et gestion du stress chez des étudiants à l'université : mise en place et évaluation d'un programme de gestion du stress par internet*. Thèse de doctorat. Université Paris Nanterre.

Saper, H. B., Eisenberg, D. M., Davis, R. B., Culpepper, L., and Phillips, R. S. (2004). Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: results of a national survey. *Alternative Therapies in Health & Medicine*. 10. 2.

Sassi, N. et Neveu, J.-P. (2010), Traduction et validation d'une nouvelle mesure d'épuisement professionnel : le Shirom-melamed burnout measure. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 42. 177-184.

Saud, A., Abbasi, M., Merris, H., Parth, P., Jones, X. M., Aggarwal, R., and Gupta, L. (2022). Harnessing the benefits of yoga for myositis, muscle dystrophies, and other musculoskeletal disorders. *Clinical rheumatology*. 41. 11. 3285–3297. <https://doi.org/10.1007/s10067-022-06280-2>.

Scheufele P. M. (2000). Effects of progressive relaxation and classical music on measurements of attention, relaxation, and stress responses. *Journal of behavioral medicine*. 23. 2. 207–228. <https://doi.org/10.1023/a:1005542121935>.

Schmidt, L. A., and Schulkin, J. (Eds.). (1999). *Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes*. Oxford : Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195118872.001.0001>.

Schneiderman, N., Ironson, G., et Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*. 1. 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>.

Schultz J.H. (1958). *Le training autogène*. Paris : PUF.

Schwarz, N., Diener, E., and Kahneman, D. (1999). Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology. New York. *Russell Sage Foundation*. New York.

Season (2022). Repenser Le Bien-Être des Étudiants. <https://season-ed.com/repenser-le-bien-etre-des-etudiants/>.

Seers, K., Crichton, N., Tutton, L., Smith, L., and Saunders, T. (2008). Effectiveness of relaxation for postoperative pain and anxiety: randomized controlled trial. *Journal of advanced nursing*. 62. 6. 681–688. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04642.x>.

Selye, H. (1950). *Le stress de la vie*. Gallimard, Paris.

Serlachius, A., Hamer, M., and Wardle, J. (2007). Stress and weight change in university students in the United Kingdom. *Physiology & Behavior*. 92. 4. 548–553. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.032>.

Servant, D. (2021). *Relaxation et méditation, approches et pratiques actuelles*. Paris : Elsevier Masson.

Shaikh, B. T., Kahloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., Khan, N., and Khan, S. (2004). Students, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school. *Education For Health (Abingdon, England)*. 17. 3. 346–353. <https://doi.org/10.1080/13576280400002585>.

Shamash, A. (2017). *Se relaxer pour les nuls*. Paris : First Editions.

Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., ... and Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal Of Psychiatry*. 6. 4. 318–323. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>.

Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., and Nicol, L. (2016). Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. *International Journal of Stress Management*. 23. 2. 232–254. <https://doi.org/10.1037/a0039814>.

Shek T., DOU D., and Zhu X. (2022). Prevalence and Correlates of Mental Health of University Students in Hong Kong: What Happened One Year After the Occurrence of COVID-19? *National Library of Medicine*. 10. 84. doi: 10.3389/fpubh.2022.857147.

Shek, D. T. L., Chai, W. Y., Wong, T., and Zhou, K. (2023). Stress and depressive symptoms in university students in Hong Kong under the pandemic: Moderating effect of positive psychological attributes. *Frontiers in psychology*. 14. 1071938. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071938>.

Sherina, M. S., Rampal, L., and Kaneson, N. (2004). Psychological stress among undergraduate medical students. *The Medical Journal Of Malaysia*. 59. 2. 207–211.

Sherman, K. (2006). Reflections on researching yoga. *International Journal of Yoga Therapy*. 16. 1. 9-10.

Shields, M., Tonmyr, L., Gonzalez, A., Weeks, M., Park, S., Robert, A.M., Blair, D., et Macmillan, H.L. (2021). Symptômes du trouble dépressif majeur pendant la pandémie de COVID-19 : résultats obtenus à partir d'un échantillon représentatif de la population canadienne. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.41.11.04f>.

Silverstein, S. T., and Kritz-Silverstein, D. (2010). A longitudinal study of stress in first-year dental students. *Journal of Dental Education*. 74. 8. 836–848.

Singphow, C., Purohit, S., Tekur, P., Bista, S., Panigrahy, S. N., Raghuram, N., and Nagendra, H. R. (2022). Effect of Yoga on Stress, Anxiety, Depression, and Spinal Mobility in Computer Users with Chronic Low Back Pain. *International journal of yoga*. 15. 2. 114–121. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_9_22.

Slaviero, A. (2014). *Stress et stratégies de coping chez les étudiants en médecine de première et sixième année*. Thèse de Doctorat. Université Paris Diderot.

Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., and Sukanuma, M. (2018). Relaxation technique for pain management in labour. *The Cochrane database of systematic reviews*. 3. 3. CD009514. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2>.

Smith, C. R., Katsiyannis, A., and Ryan, J. B. (2011). Challenges of serving students with emotional and behavioral disorders: Legal and policy considerations. *Behavioral Disorders*. 36. 3. 185-194.

Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *J Coll Physicians Surg Pak*. 23. 67–71.

Soltani, A., Samieefar, N., and Akhlaghdoust, M. (2022). Changes in lifestyle behaviour and dietary patterns among Iranian medical students during COVID-19 lockdown. *East Mediterr Health J*. 28. 12. 896-903.

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., and Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of medical Internet research*. 22. 9. e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>.

Sreeramareddy, C. T., Shankar, P. R., Binu, V. S., Mukhopadhyay, C., Ray, B., and Menezes, R. G. (2007). Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Medical Education*. 7. 26–26.

Staples, J. K., Hamilton, M. F., and Uddo, M. (2013). A yoga program for the symptoms of post-traumatic stress disorder in veterans. *Military medicine*. 178. 8. 854–860.
<https://doi.org/10.7205/MILMED-D-12-00536>

Sterling, P., and Eyer, J. (1988). *Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology*. In S. Fisher, et J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 629-649). New York: John Wiley & Sons.

Stola, C. (2010). Témoignage sur l'événement Cromañón: victimes et assistance à Buenos Aires. *L'Information psychiatrique*. 4. 317-321.

Stoller, C. C., Greuel, J. H., Cimini, L. S., Fowler, M. S., and Koomar, J. A. (2012). Effects of sensory-enhanced yoga on symptoms of combat stress in deployed military personnel. *The American journal of occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association*. 66. 1. 59–68. <https://doi.org/10.5014/ajot.2012.001230>.

Stora, J.-B. (2010). *Le stress*. Paris : PUF. Que sais-je ? (8e éd).

Sulkowski, M. L., Dempsey, J., and Dempsey, A. G. (2011). Effects of stress and coping on binge eating in female college students. *Eating Behaviors*. 12. 3. 188–191. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.04.006>.

Syed S., Muhammad A., Muhammad T., Hina A., Umme L., Rida Z., and Ghulam M. (2022). A brief review of beneficial effects of yoga on physical and mental health. *Medical and health science journal*. 6. 2. 32-34.

Tam Phun, E., and dos Santos, C. B. (2010). [Alcohol consumption and stress in second year nursing students]. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*. 18. 496–503.

Tang, W.W.C., Kobayashi, T., Irie, N., Dietmann, K. S., Surani, A. (2016). Specification and epigenetic programming of the human germ line. *Rev Genet*. 17. 10. 585-600. doi: 10.1038/nrg.2016.88.

Taspinar, B., Aslan, U. B., Agbuga, B., and Taspinar, F. (2014). A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well-being in sedentary adults: a pilot study. *Complementary therapies in medicine*. 22. 3. 433–440. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.03.007>.

Tavolacci, M., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., and Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC Public Health*.

Teissier, A., et Gaspar, P. (2020). Comment le stress précoce altère le comportement à l'âge adulte. *Médecine/sciences*. 36. 3. 218-221.

Telles, S., Gupta, R. K., Verma, S., Kala, N., and Balkrishna, A. (2018). Changes in vigilance, self-rated sleep and state anxiety in military personnel in India following yoga. *BMC research notes*. 11. 1. 518. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3624-y>.

Torres, J. B., and Solberg, V. S. (2001). Role of self-efficacy, stress, social integration, and family support in Latino college student persistence and health. *Journal of Vocational Behavior*. 59. 1. 53–63. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1785>.

Touati, C. et Alidina, S. (2015). *Les techniques de relaxation pour les nuls*. Paris : Pour les nuls.

Uebelacker, L., Dufour, S. C., Dinerman, J. G., Walsh, S. L., Hearing, C., Gillette, L. T., Deckersbach, T., Nierenberg, A. A., Weinstock, L., and Sylvia, L. G. (2018). Examining the Feasibility and Acceptability of an Online Yoga Class for Mood Disorders: A MoodNetwork Study. *Journal of psychiatric practice*. 24. 1. 60–67.
<https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000286>

Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E.R., Miles, M.A., and Zelson, M.F. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 11. 201-230.

Vandentorren, S., Verret, C., Vignonde, M., et Maurice-Tison, S. (2005). Besoins d'information en santé des étudiants au service inter-universitaire de médecine préventive de Bordeaux. *Santé publique*. 17. 1. 47–56. <https://doi.org/10.3917/spub.051.0047>.

Varak, F. (2020). Le caractère religieux du Yoga. *Tout pour sa gloire*. Repérer à l'adresse : <https://toutpoursagloire.com/article/le-caractere-religieux-du-yoga-2-2>.

Vollrath, M., Torgersen, S., and Alnæs, R. (1995). Personality as long-term predictor of coping. *Personality and Individual Differences*. 18. 1. 117–125. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00110-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00110-E).

Voltmer, E., Kötter, T., and Spahn, C. (2012). Perceived medical school stress and the development of behavior and experience patterns in German medical students. *Medical Teacher*. 34. 10. 840–847. <https://doi.org/10.3109/0142159x.2012.706339>.

Vsevolod, K., Gritsenko, V., Reznik, A., and Isralowitz, R. (2022). The Impact of COVID- 19 on Health and Well-Being: Foreign Medical Students in Eastern Europe. *Social Sciences*. 11. 393. <https://doi.org/10.3390/socsci11090393>.

Wang, X., Smith, C., Ashley, L., and Hyland, M. E. (2019). Tailoring Self-Help Mindfulness and Relaxation Techniques for Stroke Survivors: Examining Preferences, Feasibility and Acceptability. *Frontiers in psychology*. 10. 391. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00391>

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64. 4. 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>.

Weintraub, D., Koester, J., Potenza, M.N. Siderowf, A.D., Stacy, M., Voon, V., Whetteckey, J., Wunderlich, G.-R., Lang, A.E. (2010). Impulse control disorders in Parkinson disease: a cross-sectional study of 3090 patients. *Neurol*. 67. 5. 589-95. doi: 10.1001/archneurol.2010.65.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard : Harvard University Press.

Wintrebert, H. (1986). *La relaxation thérapeutique chez les enfants*, in J-P Meyer, *la relaxation thérapeutique*. Paris : Masson (pp.80 à 86).

Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., and Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: an exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of sport & exercise psychology*. 31. 2. 169–188. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.169>.

Yerkes RM et Dodson JD (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. 18. 5. 459–482. doi:10.1002/cne.920180503.

Yusoff, M., Yen, L., Heng Wei Ling, Y., Loke Meng, H., Bin Lim, X., and Tan Siong, C., (2011). A study on stress. Stressors. *International Journal of Students Research*. 1. 2. DOI:10.5549/IJSR.1.2.45-50.

Zhang, X., Zong, B., Zhao, W., and Li, L. (2021). Effects of Mind-Body Exercise on Brain Structure and Function: A Systematic Review on MRI Studies. *Brain sciences*. 11. 2. 205. <https://doi.org/10.3390/brainsci11020205>.

ANNEXES

ANNEXE 1 : Questionnaire des N = 165

ENTRETIENS SUR LES ÉTUDIANT(e)S STAPS et NON-STAPS DE LILLE

Bonjour, je m'appelle Dan Gondo Paterné, je suis étudiant en doctorat et je réalise une thèse STAPS sur « Les techniques de relaxation comme thérapie sociale : Études de leurs influences sur le bien-être des étudiants. Sur cette thématique, je souhaite réaliser des entretiens d'une durée proche de 5 minutes autour de 5 questions principales afin de préciser des résultats déjà obtenus par questionnaires en ligne sur la plateforme SURVIO. Cet entretien restera anonyme, il sera enregistré pour le traiter. Vous pouvez arrêter et vous rétracter quand vous le souhaitez. Le bilan global de l'enquête vous sera transmis une fois l'étude terminée. Ce qui m'intéresse est la perception que vous avez du stress en général et de stress que vous pouvez ressentir dans votre vie étudiante en particulier.

Ci-joint la trame des questions

Caractéristiques du sujet

1- Quel est votre âge, l'année d'étude, l'objet d'étude et votre activité(s) sportive(s)?

Les facteurs de stress

3- Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ?

Prévois des relances en catégoriser les différentes formes de stress (peur des examens, difficulté à s'organiser, perte de sommeil, baisse de moral).

Les symptômes de stress

4- Comment se manifeste votre stress (période dans la journée, dans l'année, lien avec les examens ou autres) et que faites-vous pour déstresser ? Prévois là-aussi des relances en proposant des moyens d'action comme le sport, vidéo, soirée, café, restaurant ...

Connaissance des techniques de relaxation

5- Que savez-vous de la relaxation ? Prévois des relances en demandant s'ils connaissent telle ou telle méthode de relaxation

Les effets du sport et de la relaxation sur le stress

5- Pensez-vous que la pratique du sport et/ou de la relaxation est efficace contre le stress ? Prévoir toujours une réponse libre à partir de leur réponse spontanée. Si oui, pourquoi ? Si non pourquoi ? On est sur la perception donc les associations de mots (= unités de signification) seront importantes à réaliser. Demande quels sports ils/elles pratiquent

Les moyens utilisés contre le stress

6- Quelle(s) autre(s) solutions utilisez-vous contre le stress ?

ANNEXE 2 : Modèle de questionnaire pour les analyses qualitatives et quantitatives à partir du test PSS (Perceived Stress Scale) de Cohen et al. (1983) - N = 1049

Mieux vous connaître

1. Quel est votre âge ?
2. En quelle année d'étude êtes-vous ?
3. Quelle filière de formation suivez-vous ?

État de votre stress

4. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été dérangé par un événement inattendu ?

Jamais/Presque jamais/Parfois/Assez souvent/Souvent

5. Au cours du dernier mois, combien de fois vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?

Jamais/Presque jamais/Parfois/Assez souvent/Souvent

6. Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti nerveux ou stressé ?

Jamais/Presque jamais/Parfois/Assez souvent/Souvent

7. Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti assez confiant pour prendre en main vos problèmes personnels ?

Jamais/Presque jamais/Parfois/Assez souvent/Souvent

8. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?

Jamais/Presque jamais/Parfois/Assez souvent/Souvent

9. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?

Jamais/Presque jamais/Parfois/Assez souvent/Souvent

Votre ressenti du stress

10. Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Classez les facteurs de stress ci-dessous du plus fort au moins fort. Période des examens, organisation administrative, organisation personnelle, charges de travail, incertitudes face à l'avenir, Changement d'établissement.

Vos moyens contre le stress

11. Comment faites-vous pour déstresser ? Les amis, la musique, le sport, la marche, les sorties, le sommeil.

Le sport comme réponse au stress

12. Pensez-vous que la pratique du sport est efficace contre le stress ? Si oui, pourquoi ? Si non pourquoi ? Quel(s) sport(s) pratiquez-vous ?

La relaxation comme réponse au stress

13. Que savez-vous de la relaxation ? (Exemples : les techniques telles que le yoga, la méditation, la pleine conscience etc.).

14. Avez-vous déjà pratiqué la relaxation ?

15. Si oui dans quelles conditions et comment ?

ANNEXE 3 : Questionnaire sur l'effet durable des techniques de relaxation et sur l'autogestion du stress par les Étudiants (N = 23)

Cher(e) étudiant(e),

Notre dernière séance de relaxation a eu lieu il y a maintenant 6 mois. Nous revenons vers vous avec ce questionnaire pour évaluer les effets durables de la relaxation. Nous vous remercions de prendre le temps de répondre le plus honnêtement possible aux questions ci-dessous. Vos réponses sont importantes pour comprendre comment la gestion du stress par la relaxation peut être améliorée au sein de la communauté étudiante.

1. Les informations générales :

- a. Votre numéro attribué (Pendant nos séances) : _____
- b. Niveau d'études : - Premier cycle - Deuxième cycle - Troisième cycle
- c. Âge : _____

2. Les effets durables de nos séances de relaxation

- a. Considérez-vous que les séances de relaxation que nous vous avons proposées ont eu un effet durable sur votre stress dans les semaines qui ont suivi ?
- a. Considérez-vous que les séances de relaxation que nous vous avons proposées ont eu un effet durable sur votre stress dans les mois qui ont suivi ?
- b. Considérez-vous que les séances de relaxation que nous vous avons proposées ont encore aujourd'hui un effet durable sur votre stress ?

3. L'envie de poursuivre la pratique de relaxation

- a. Avez-vous eu envie de poursuivre la pratique de la relaxation après notre dernière séance ?
- b. Si oui, avez-vous envisagé de pratiquer la relaxation seul(e), en groupe ou en club ?

4. L'autogestion avec des techniques de relaxation :

- a. Avez-vous pratiqué une technique de relaxation depuis notre dernière séance ?
 - Oui
 - Non
- b. Si oui, lesquelles pratiquez-vous régulièrement ? (Cochez toutes les réponses appropriées)
Les audio transmis - Méditation - Respiration profonde - Yoga - Autres (précisez) : _____
- c. À quelle fréquence pratiquez-vous ces techniques par semaine ?
 - Une fois
 - Deux à trois fois
 - Quatre fois et plus

5. Les motivations et les bénéfices :

- a. Quelles sont vos principales motivations pour pratiquer des techniques de relaxation ?
- b. Pensez-vous que votre pratique de la relaxation continue, à ce jour, de vous aider face aux stress ?

5. Les barrières à la pratique de la relaxation :

- a. Quels sont les principaux obstacles qui vous empêchent de pratiquer régulièrement des techniques de relaxation ?
- b. Comment pourrions-nous surmonter ces obstacles pour vous soutenir davantage ?

6. Les ressources et les préférences :

- a. Utilisez-vous des applications, des vidéos en ligne ou d'autres ressources pour vous guider dans la pratique des techniques de relaxation ?
- b. Avez-vous des préférences spécifiques en matière de ressources (ex. : séances courtes, guidance audio, etc.) ?
- c. Pensez-vous que des nouvelles séances seraient utiles pour gérer votre stress ?

7. Quelques suggestions et commentaires :

- a. Avez-vous des suggestions pour améliorer la promotion et l'accès aux techniques de relaxation au sein de la communauté étudiante ?
- b. Y a-t-il des informations ou des supports supplémentaires que vous souhaiteriez avoir à votre disposition ?

Merci infiniment pour votre participation ! Vos réponses contribueront à renforcer notre approche en matière de bien-être étudiant.

Dan GONDO

Cycle de relaxation pour étudiant

Première séance

Fermez les yeux. Respirez doucement, calmement, régulièrement.

Fermez votre main droite et repliez-là sur l'avant-bras. Contractez bien les muscles de vos mains. Ressentez la tension, puis, lentement, relâchez complètement. Concentrez-vous sur la différence des sensations que vous avez éprouvées entre la tension et le relâchement de votre main.

Fermez votre main gauche et repliez-la sur l'avant-bras. Contractez bien vos muscles. Ressentez la tension et relâchez.

Contractez maintenant les muscles de votre bras droit. Repliez l'avant-bras sur votre bras jusqu'à ce que votre main touche votre épaule. Contractez vos muscles, ressentez la tension, puis relâchez. Appréciez la détente des muscles de votre bras.

Contractez les muscles de votre bras gauche. Ressentez bien la tension et relâchez bien la tension et relâchez, en ressentant bien la détente du bras.

Concentrez-vous maintenant sur votre front. Ressentez bien les muscles de votre front. Contractez-les bien, en fronçant les sourcils jusqu'à plisser la peau. Ressentez bien la tension puis relâchez complètement tous les muscles et ressentez bien la détente.

Maintenant, concentrez-vous sur la musculature de votre cou en penchant la tête en avant jusqu'à ce que votre menton touche votre cou. Ressentez bien la tension. Relâchez progressivement en ressentant la détente du cou.

A présent, contractez les muscles des épaules. Relevez-les au maximum, contractez-les. Puis relâchez les en vous concentrant bien sur les sensations de détente.

Concentrez-vous maintenant sur votre thorax et votre abdomen. Inspirez profondément en contractant le thorax vers l'intérieur. Ressentez la tension sur votre thorax et votre abdomen, puis détendez-vous, inspirez et expirez normalement.

Passez à la cuisse droite. Levez votre jambe droite. Maintenez la tension puis relâchez en abaissant la jambe. Appréciez la détente dans votre cuisse.

Contractez votre pied et votre mollet droit. Pointez votre pied vers le sol en levant votre jambe. Ressentez la tension et relâchez, en vous concentrant bien sur la sensation de détente de votre pied.

A présent concentrez-vous sur votre cuisse gauche. Levez votre jambe gauche, maintenez la tension, puis relâchez en abaissant la jambe. Appréciez la détente dans votre cuisse.

Contractez votre pied et votre mollet gauche. Pointez votre pied gauche vers le sol en levant votre jambe. Ressentez la tension et relâchez, en vous concentrant bien sur la sensation de détente de votre pied.

Maintenant, concentrez-vous sur la détente de tous les muscles de votre corps en commençant par vos mains et en continuant par vos bras, puis votre visage, votre cou, vos épaules, votre thorax et votre abdomen, et enfin vos jambes et vos pieds. Pour chaque groupe musculaire, répétez l'exercice deux fois de suite.

Vous arriverez de mieux en mieux à différencier et à apprécier les états de tension et de détente, et vous saurez de mieux en mieux relâcher vos muscles après chaque exercice.

En respirant tranquillement et en expirant profondément après avoir détendu chaque groupe musculaire, vous tirerez un meilleur bénéfice de l'exercice.

Deuxième séance

Installez confortablement

Fermez vos yeux très doucement et mettez-vous à l'écoute de votre corps.

Vous sentez tout votre corps qui devient lourd et s'appuie de tout son poids sur la chaise ou sur le sol pendant cinq secondes.

Relaxez vos paupières. Elles deviennent intensément calmes, posées sur les yeux qui se relaxent.

Relaxer vos sourcils. Vous sentez votre front et votre cuir chevelu qui se décrispent.

Lissez mentalement vos tempes et vos joues.

Relaxez la base de votre nez.

Dénouez l'intérieur de votre gorge.

Relaxez vos épaules, laissez-les aller comme si subitement elles devenaient beaucoup plus lourdes.

Sentez la détente qui descend le long de votre cou, le long de votre nuque.

Savourez cette décompression musculaire de votre nuque.

Vous vous sentez mieux, vous vous sentez bien.

Relaxez maintenant vos bras et vos avant-bras.

Relaxez vos poignets et vos mains.

Relaxez votre dos, imaginez que vous décontractez un à un, les uns après les autres, tous les os de votre colonne vertébrale.

Grâce à cette détente de vos dos, votre ventre et votre thorax se libèrent de toute tension.

Votre respiration se libère.

Observez ce lent mouvement calme et tranquille. Vous vous sentez descendre au bord du sommeil.

Relaxez votre ventre, vos fesses, vos hanches.

Relaxez vos cuisses et vos genoux, vos mollets, vos chevilles et vos pieds.

Sentez à présent comme cette détente corporelle vous entraîne vers une détente intérieure.

Laissez-vous descendre de plus en plus profondément en vous-même, dans ce niveau de conscience entre veille et sommeil.

A chaque expiration, imaginez que vous descendez de plus en plus profondément en vous-même.

Retrouvez, à chaque nouvelle expiration, cette sensation agréable de descente dans une région de vous-même calme et paisible.

Vous descendez au bord du sommeil.

Vous sentez aussi le rythme libre et tranquille de votre respiration.

Troisième séance de relaxation

Installez-vous le plus confortablement possible

Essayez de ressentir quelle perception vous avez de votre corps à cet instant même, ici et maintenant.

Vous sentez que votre corps s'abandonne complètement et devient plus lourd, de plus en plus lourd.

Vos paupières se détendent, vous sentez que dessous, vos yeux se relâchent.

Vous ressentez la détente de tous les petits muscles qui sont autour de vos yeux.

Détendez votre front, il se déplisse.

Relâchez votre cuir chevelu.

Détendez la base de votre nez.

Abandonnez toute crispation, tout effort.

Relâchez-vous totalement.

A présent, prenez conscience des sensations que cet état de relaxation a pu entraîner au niveau de votre visage.

Vous le sentez calme, reposé, détendu.

Dans le silence de votre corps, écoutez les messages que votre cerveau vous transmet.

Détendez profondément les épaules, les bras et les avant-bras.

Sentez que vos bras et vos mains deviennent plus lourds.

Suivez le chemin de la détente qui s'installe le long de votre cou et de votre nuque.

Vous les sentez se dénouer, se décontracter.

Relâchez complètement tout votre dos, des omoplates jusqu'à la région lombaire

Concentrez-vous sur votre respiration.

Le simple fait de vous concentrer sur votre respiration entraîne une grande détente mentale. Ecoutez ce mouvement calme, paisible, tranquille.

Plus vous le ressentez, plus vous sentez calme et détendu.

Détendez votre bassin, vos hanches, vos cuisses et vos genoux, vos chevilles, vos pieds et vos orteils.

A chaque expiration, retrouvez cette sensation agréable de descente dans une partie de vous-même totalement calme et sereine.

Vous vous sentez ainsi descendre aux portes du sommeil.

Quatrième séance de relaxation

Installez-vous confortablement, les bras le long du corps par exemple

Détendez à présent vos paupières, puis tous les petits muscles qui sont autour de vos yeux.

Relâchez votre front décrivez votre cuir chevelu.

Vous sentez vos joues qui se détendent. Vos lèvres et vos mâchoires deviennent souples.

Vous ressentez votre visage en entier.

Vous vous sentez bien, reposé, calme.

Détendez vos épaules. Vous sentez qu'elles deviennent plus lourdes.

Détendez votre cou et votre nuque. Cela facilite la circulation du sang vers votre tête.

Laissez aller vos bras, vos avant-bras, vos mains vous sentez qu'ils deviennent de plus en plus lourds comme s'ils étaient attirés par le sol.

Cette détente des bras supprime la compression des muscles sur les vaisseaux et entraîne une sensation agréable un niveau des mains.

Continuez votre détente en vous concentrant sur votre dos. Suivez la forme de votre colonne vertébrale.

Concentrez votre attention sur votre respiration. Vous sentez votre ventre se relâche.

Concentrez votre attention sur votre respiration. Vous sentez votre ventre qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration

En suivant bien ce mouvement, vous descendez tout doucement au bord du sommeil.

Continuez de vous pencher vers l'intérieur de vous-même en observant vos expirations. Elles vous amènent doucement dans un niveau de conscience de plus en plus calme de plus en plus serein.

Appréciez bien ce calme, ce bien-être.

Cinquième séance

Serrez votre poing droit, serrez-le bien fort

A présent, faites progresser cette tension le long de votre bras. Depuis votre poing droit jusqu'à l'articulation de votre épaule.

Puis détendez-le

Ressentez la différence entre vos deux bras. Voyez comme votre bras droit est maintenant lourd et détendu.

Faites la même chose avec le bras gauche : serrez votre poing gauche. Serrez-le bien fort.

Faites progresser cette tension le long de votre bras, depuis votre poing gauche jusqu'à l'articulation votre épaule.

Puis détendez-le

Vous sentez maintenant comme vos deux bras sont lourds et détendus.

Contractez maintenant les muscles de votre jambe droite en la soulevant légèrement du sol.

Ressentez comme cette tension rejoint vos muscles abdominaux.

Ressentez la différence entre vos deux jambes. Voyez comme votre jambe droite est à présent lourde et détendue.

Contractez ensuite les muscles de votre jambe gauche en la soulevant légèrement du sol.

Ressentez comme cette tension rejoint vos muscles abdominaux.

Serrez bien fort, puis relâchez tranquillement.

Portez votre attention sur vos jambes et voyez maintenant comme elles sont devenues lourdes et détendues.

Contractez maintenant tous les muscles de votre dos en essayant de joindre vos deux omoplates.

Serrez bien fort et relâchez.

Faites de même avec votre fessier. Contractez, maintenez la tension, puis relâchez.

Vous sentez vos fesses qui semblent s'étaler sur le sol.

Détendez votre visage. Contractez les muscles de votre visage en faisant une grimace. Tendez bien tous les muscles, puis relâchez tout doucement.

Portez votre attention sur l'état dans lequel vous êtes à présent. Vous avez réussi à amener tout votre corps dans un état de détente totale. Votre corps est totalement détendu, reposé, calme et lourd.

Sentez la place qu'il prend sur le sol. Respirez tranquillement, profondément, à votre rythme ; sans forcer.

Sixième séance : la relaxation longue

ANNEXE 5 : Exemples de réponse sur Iramuteq des personnes interrogées en T2

Question Que savez-vous sur la relaxation ?

« rien, ça relaxe, c'est sympa et relaxant, rien, ça provoque des biens faits au corps, rien, technique de respiration, bien-être du corps, détente, cela peut aider les sportifs à récupérer, temps calme pour se vider la tête, rien, je ne sais pas, bon pour la santé, rien, rien sur le point théorique, pas grand-chose, c'est bon pour le mental, détente, lâcher prise, abandon, pour le sport de haut niveau, la relaxation permet de penser à autre chose et de voir les choses autrement, ça relaxe, ça permet d'être plus concentrer, que c'est important, rien, rapport à la respiration, on s'écoute, on écoute son corps et on souffle, permet de diminuer le stress, c'est agréable, pas grand-chose, cela libère l'esprit mais cela nécessite du temps : il ne faut pas attendre un résultat, il faut être patient, elle est bonne pour l'équilibre entre le corps et la santé mentale, cela apaise l'esprit et le corps et permet de se détendre, aide à se détendre, bon en période de stress ou de fatigue, pas énormément de chose, rien, rien, ça détend, les bases (Youtube), c'est un e a relaxation pas un a, détente, rien, ça détend, se sentir mieux, pas grand-chose, permet de détendre les personnes, ça aide à se détendre, bien fait sur le corps et l'esprit, elle permet de se sentir plus libéré et moins stressé, rien, aide au sommeil léger voire profond dans le meilleur des cas détend les personnes qui le font bien, rien, que ça détend, ça peut servir pour les personnes stressées, ça relaxe, permet de meilleures performances chez l'athlète, de se sentir mieux et bien dans sa peau, cela apaise, ça sert à être plus concentré, ça aide à être plus serein, détente, c'est une technique pour calmer son cerveau, ça peut nous aider dans la vie de tous les jours, rien, rien, pas grand-chose, absolument rien du tout, pas beaucoup de choses, bon pour l'esprit, le corps se repose, développer les sens, pas grand-chose, permet d'augmenter notre concentration, une meilleure qualité de vie, pas grand-chose, c'est pour le bien-être / détente, ça apaise le corps et l'esprit, pas grand-chose, je n'ai aucune expérience, que c'est psychologique, rien, rien, peu de chose, je ne sais rien de particulier sur la relaxation, rien, basée sur la respiration, la concentration, le self contrôle et la technicité, c'est bon pour l'esprit, agréable, rien, apaise, elle aide à gérer le stress, à se concentrer, important dans le sport de haut niveau et pour le self contrôle, relaxation est à différentes ampleurs comme la relaxation mentale ou physique, pas grand-chose, pas grand-chose, apaise, c'est apaisant, peut être très utile, du débutant au sportif confirmé / de haut niveau, bien-être, libre, positif, cela permet de détendre son corps et ses pensées tout en passant un moment confortable, ça relaxe, ça apaise, ça déstresse, très important tous les jours, permet de se détendre, pas grand-chose, il faut un bon souffle et ça détend beaucoup, déstressant et canalisant, c'est utile après l'entraînement, c'est basé sur la concentration la respiration et le contrôle, ça permet de se détendre, déstresser, utilisée chez les sportifs de haut niveau afin d'évacuer le stress ou autre, c'est un mode de vie pour beaucoup de monde et une pratique très utilisée, pas grand-chose, cela permet de se détendre, c'est bon pour la santé, je ne sais pas grand-chose, pas grand-chose, rien, il s'agit d'une façon de détendre le corps où l'esprit, cela permet de se t'étendre, détente, ça calme, rien, ça aide à gérer le stress, pas grand-chose, ça aide des personnes dans leur vie, bien-être, pas grand-chose, c'est très apaisant, la relaxation est bon pour la santé, rien, pas grand-chose, c'est essentiel pour une vie saine et une hygiène de vie propre, ça peut aider, que c'est quelque chose de bien, ça calme, ça fait du bien au corps et dans la tête, peut être utilisée pour la récupération, pas grand-chose, ça apaise, pas grand-chose, je sais pas, cela détends, c'est un travail de concentration, détente, ça permet de se détendre, ça permet de se détendre, cela apaise, ça aide à détendre et ça peut aider à gérer les émotions de certaines personnes, ça détend, c'est bon pour le corps et l'esprit, internet, détente, c'est cool, ça aide à se concentrer et à évacuer le stress, calme, cool, bien-être, pas grand-chose, ça repose, rien, pas grand-chose, rien, c'est tranquille, rien, rien, rien, c'est reposant, ça détend et réduit le stress et les tensions, elle sert à se contrôler lors de situations stressantes ou autre, cela permet de décompresser, nous permet de nous détendre et être plus performant, bien, rien, non, phénomène qui permet de développer le bien-être, rien, pas grand-chose non plus, pas grand-chose, que c'est utile, rien, peu de choses, cela peut servir au quotidien d'une personne et améliorer sa concentration ainsi que son efficacité, ça apaise, que c'est relaxant, rien, pas grand-chose, cela favorise la récupération, cela peut aider certaines personnes, que c'est relaxant et que ça détend, rien, aucune expérience, yoga, cela permet de se canaliser se concentrer, rien, ça détend, relâchement du corps, bien-être, ça détend, ça détend, pas grand-chose, relaxation ou relaxation ?, ras, rien, c'est apaisant, rien, rien, je sais qu'elle peut être bénéfique dans une pratique sportive pour optimiser ses performances ainsi que dans la vie de tous les jours pour apprendre à se détendre (pour les études, les examens, etc.), cela permet de se retrouver et permet de se détendre, je connais le yoga, cela fait du bien, pas grand-chose, c'est apaisant, que cela permet d'avoir un esprit saint, cela fait du bien, ambiance calme détendu, aucune idée, rien, cela permet de se détendre niveau cérébral et musculaire, cela permet aussi d'apaiser les tensions du quotidien, elle apaise toute négativité chez un homme, c'est une pratique que l'on peut faire avant ou après un effort, elle sert souvent à réduire le stress ou à décompresser et aussi à avoir une meilleure respiration, la relaxation peut nous détendre, elle peut nous recentrer sur nous-même, pas grand-chose, cela détend, pas grand-chose, que c'est censé aider les gens à se détendre et à se concentrer, qu'elle a des effets bénéfiques sur l'organisme, cela permet de se détendre et de se vider la tête, ça sert à se recentrer sur soi-même, pas grand-chose, permet de gérer le stress, détente, c'est compliqué mais très bénéfique, plusieurs chose de positif pour le corps et l'esprit, rien, rien, détente, détente, rien, pas grand-chose, pas grand-chose, aucune idée, rien, se détendre, cela détend, rien, ça détend, cela relaxe, rien, rien, rien, rien, pas grand-chose, rien, pas beaucoup de chose, rien, c'est relaxant, trop calme, détente, pas grand-chose, souvent après séances de sports, rien, c'est fait pour se détendre, c'est relaxant, rien, rien, rien, ça aide pour la gestion l'émotion, plusieurs méthodes, différentes actions, plusieurs étapes, plusieurs méthodes et étapes, pas grand-chose, rien, rien, ça relax, reposant, presque rien, aide au stress, rien de particulier, mais cela détend, rien, sert à détendre et à libérer l'esprit, c'est indispensable, rien, pas grand-chose, pas grand-chose, rien, c'est relaxant, c'est pour se détendre et lâcher prise, ça évite le stress, rien, rien, oui, pas grand-chose, pas grand-chose, pas grand-chose, ça permet de se sentir mieux, pas grand-chose, pas grand-chose, je ne sais pas, méthode pour détendre l'esprit et/ou le corps, bon pour le corps, pas grand-chose, bon pour l'esprit et le corps, pas grand-chose, cours suivie de Mr Dufour, rien, pas grand-chose, pour se détendre, elle permet de se détendre, c'est positif pour le corps et l'esprit, rien du tout, aide à la récupération après le sport, ça peut servir avant les compétitions pour se concentrer, aide à la détente et la concentration, pas grand-chose, ça aide à se détendre pour être plus performant, pas grand-chose, c'est bon pour le corps et le mental, c'est bien pour la concentration et diminuer le stress, peu, ça apaise, c'est bon psychologiquement, technique d'évasion, c'est pour redescendre le rythme cardiaque et la pression, pas grand-chose, pas grand-chose, réduit le stress, pas grand-chose, c'est pour se détendre, rien, ça aide au quotidien, les bases, rien, c'est relaxant, rien, cela repose et détend, rien, je ne sais pas, pas grand-chose, technique qui permet de se détendre, rien, pas énormément de choses, rien, se détendre intérieurement, ça sert à se détendre, rien, que c'est utile, rien, ça aide à se sentir mieux, cela permet de se sentir bien dans son corps, de gérer le stress, cela aide beaucoup de monde à se sentir mieux, cela permet de se régénérer, rien, ça permet de s'évader de faire un bilan sur soi-même, pas grand-chose, à se calmer et se reconcentrer, c'est

une technique qui permet de se retrouver intérieurement et aussi de soigner certains aspects psychologiques qui sont gênant comme le stress, cela peut comprendre différentes formes, des exercices de respiration, des exercices sur soi-même, très peu de chose, qu'elle est importante pour la santé, ça détend, pas grand-chose, c'est un moyen de se détendre après une dure journée, état de bien-être, cela permet de se détendre, se reposer, améliorer sa concentration, il y a différentes manières de la faire, seul ou en groupe par exemple, rien, cela aide à être plus détendu et moins stressé, c'est une concentration sur soi-même tout en étant dans le relâchement physique, c'est un outil puissant contre le stress, limite le stress continue et aigu, cela permet de se préparer ou de récupérer après un effort, cela peut aider au quotidien, pas grand-chose, c'est un travail sur soi, elle permet de se recentrer, bénéfique si pratiquée régulièrement, pas grand-chose, c'est de la détente, du bien-être, que cela permet d'apaiser notre corps, se déconnecter de tout, cela permet de se retrouver et ressourcer avec soi-même, rien du tout, la relaxation a un impact positif sur notre corps, rien, cela sert à favoriser le bien-être, diminuer le stress par différentes techniques, rien, anti-stress, rien, relaxation, cela pourrait permettre à la personne d'être moins stressée, bon pour la santé mentale, ça apaise l'esprit et le corps, rien, rien, rien, c'est quelque chose pour faire une introspection et se libérer du stress, cela aide beaucoup dans les études, cela fonctionne bien et cela peut servir à tout le monde, c'est calme, détendre l'esprit ainsi que son corps, pas grand-chose, rien, pas grand-chose, permet d'éviter le stress et le surmenage, c'est censé aider à gérer le stress, cela permet de se recentrer sur soi-même et de concentrer et voir les choses autrement, permet d'apaiser les humeurs, cela permet de se détendre et d'aider la concentration, ça détend, permet de se connaître soi-même, augmente la concentration, ça réduit le stress, pas grand-chose, pas grand-chose, c'est un travail sur soi-même, détente, apaisement du corps, concentration sur la respiration, pas grand-chose, ça permet de reposer l'esprit et se concentrer sur des choses essentielles, c'est intéressant, permet de se détendre de se détresser, que cela relaxe, c'est une méthode orale pour relaxer le patient, c'est bon pour la santé et l'esprit, pas grand-chose, pas grand-chose, se détresser, que cela détend, aux personnes stressées, pas grand-chose, ça permet de faire le vide, rien, cours d'infirmier et stage infirmier en psychiatrie, pas grand-chose, rien, ça vide l'esprit, cela aide à gérer son stress, à être calme et en paix, exercice de respiration, décompresser, pas grand-chose, cela apaise et diminue le stress, importante pour se sentir bien, comment respirer et écouter son corps, réduit le stress, pas grand-chose, la relaxation utilise la respiration, c'est bénéfique, rien, ça détend, elle permet de se concentrer et de se focaliser sur ses objectifs, ça permet d'être plus calme, ça permet de se sentir mieux, rien, que ça ouvre l'esprit, ça permet de nous détendre et de nous changer les idées, a, qu'elle aide à mieux intégrer les informations, ce n'est pas obligé de durer des heures, 5 minutes suffisent pour se détendre et se reposer/attaquer la journée, apaisant, ça libère l'esprit, peu aider lors du stress, très peu de choses, on se détend, les techniques de relaxation se développent de plus en plus, bon pour l'esprit et la concentration, la sophrologie est une technique de respiration elle permet de se concentrer sur son esprit, c'est utile, pas grand-chose, pas grand-chose, aide, ça peut aider à détresser, pas grand-chose, rien, idk, pour se détendre, pas grand-chose, pas grand-chose, rien, rien, rien, peut aider dans de nombreux domaines, apaiser l'esprit, je ne sais pas, calme le stress, ça relaxe, cela améliore l'apprentissage et la concentration, détente, pas grand-chose, non, permet de mieux affronter le stress, cela marche pour plusieurs personnes, pas grand-chose, rien, très peu, rien, rien, détente, permet de se détendre, efficace, j'ai assisté à un cours sur l'explication de la sophrologie, je connais pas, pas grand-chose, pas grand-chose, pas grand-chose, rien, aide pendant les révisions, apaisant, rien, pas grand-chose, nous soulage, elle permet de relâcher le corps, permet de vider la tête, cela fait du bien, cela permet de diminuer énormément le stress comme durant les petits examens, c'est là où ils sont très utilisés, rien, ça relaxe, pas grand-chose, que ça apporte beaucoup de bien-être, environnement sain et calme, un esprit sain dans un corps sain, c'est positif, pas grand-chose, moment de détente et d'extériorisation, important pour le stress, pas grand-chose, rien, limite le stress, technique de bien-être, rien de spécial, rien, pas grand-chose, rien, rien de spécial, aide à apaiser le corps et l'esprit, pas grand-chose, rien, pas grand-chose, elle recharge, pas grand-chose, rien, pas grand-chose, rien, aide à se calmer et à se concentrer, les bases, permet de se détendre, permet de gérer le stress, sensation de bien-être, pas grand-chose, utile contre le stress, ça apporte du bien, rien, rien, je ne connais pas, détente des muscles, on se détend, bien-être, pas grand-chose, rien, que ça peut enlever le stress, ça détend, pas grand-chose, ça détend, cela permet un retour sur soi-même et un lâcher-prise pendant un moment donné, rien, apaisant, permet de vider l'esprit, de canaliser son stress et éventuellement soulager les muscles lors de sports intenses, ça permet de se détendre, diminution du rythme cardiaque, se sentir mieux, pas assez justement, peu de choses, elle apaise, Jacobson, Schultz, pas grand-chose, peu de choses, rien, pas grand-chose, pas grand-chose à part que cela pourrait être bénéfique pour mes études, cela permet de se détendre, d'éviter le stress, tout se base sur la respiration et la concentration, apaise et soulage les esprits, permet d'éviter la surcharge mentale, c'est un très bon moyen de détente, cela peut être bénéfique pour l'esprit, elle permet de se détendre, très peu de choses encore, cela permet de détendre, c'est un ensemble de techniques permettant de se détresser en vue d'un événement, aucun, c'est une pratique qui peut être soit physique mais aussi psychologique visant à nous sentir dans un état de bien-être, nous reposer à fin de mieux affronter la vie quotidienne, rien, énormément pratiqué par les sportifs de haut niveau, elle permet de se détendre, diminue le stress, cela aide à se détendre et à faire abstraction du monde, rien, ça permet de nous détendre, je ne sais pas grand-chose, diminution du stress qui impacte notre santé et la performance, la relaxation peut être utilisée dans les méthodes cognitives et comportementales, évacuer le stress, je ne sais rien, spirituel, pas donné à tout le monde, un bon moyen de se détendre, rien, cela permet d'apprendre à gérer son stress et l'émotion du quotidien, cela peut permettre de souffler, de se relaxer, technique qui permet d'être détendu, moyen de détente, connaissance issue de cours de psychologie en STAPS, je sais ce que j'ai appris en cours de psychologie, connaissance issue de cours de psychologie en STAPS, pas grand-chose, rien, respiration, le calme, méditer, utile, c'est une activité qui nous aide à nous sentir mieux physiquement et mentalement, rien, respiration positions particulières, pas grand-chose, nous détendre, pas grand-chose, qu'il a pour but de se relaxer et d'appréhender ses états d'âmes, ça permet de travailler sur soi-même, faire attention à la respiration, a pour but de détendre, rien, pas grand-chose, jamais pratiqué, rien, pas grand-chose, détente, rien, ça aide à se détendre, se recentrer sur les choses, cette technique a de nombreux bienfaits sur la santé, rien, cela permet d'être détendu et d'être concentré, il faut savoir diminuer son rythme cardiaque, être attentif à soi-même, permet d'améliorer la concentration, rien, rien, ça repose le corps, et limite le stress, ça diminue le stress, très peu de choses, je ne sais pas, que ça soulage et permet de détresser, décontraction, rien, peu de chose, permet d'extérioriser ses émotions, techniques de respiration, de concentration, de relâchement, cela se développe, ça relâche et ça détend, ça joue sur le stress, pas plus que ça, non, pas grand-chose, pas grand-chose, rien, cela permet de nous détendre, pas grand-chose, ça peut éviter le stress, stresser, je n'en sais rien, pas grand-chose, rien, pas grand-chose simplement qu'elle relaxe, optimise la performance, la concentration, l'énergie, ça sert à la réussite, efficace, permet une meilleure concentration, libère le stress, pas grand-chose, enlève le stress, ça détend, permet de se concentrer, je pense que ça peut aider dans la vie, pas grand-chose, rien, rien, cela permet de se recentrer sur soi-même, d'être plus concentré ensuite, rien, pas grand-chose, pas grand-chose, rien, pas grand-chose, cela détend, ça aide à ne pas stresser et être apaisé, ?, rien, rien, rien, rien de la relaxation, je ne sais pas, peu de choses, rien, pour détendre l'esprit, respiration, rien, bien fait sur le corps, c'est une méthode douce et enrichissante pour apprendre à mieux gérer son corps et ses émotions, pas grand-chose, aucune, ça relaxe, il y a plusieurs techniques, c'est une technique efficace avant les examens, cela permet de décompresser, x, ça aide, pas grand-chose, peu de chose, rien, rien, ça peut aider, peut aider une personne à apaiser son esprit, rien, elle permet de se centrer sur soi, rien, rien, c'est un moyen de se détendre permettant de se changer les idées, relaxant, pas grand-chose, pas grand-chose, c'est bien, cela permet un temps calme, reposant, elle améliore la concentration et le bien-être, c'est un moyen de détente, peu de chose, que c'est important pour les études, apaise, il s'agit d'une méthode qui permet de se recentrer sur soi, pratique qui consiste à gérer

son stress ou permettant à une meilleure maîtrise de sa concentration, permet de se détendre et de penser à autre chose que le quotidien, cela permet de se relaxer et d'évacuer tout le stress que l'on a en nous, technique apaisante, c'est assez pratique en période de concours, utile de temps en temps, enlève le stress, pas grand-chose, c'est utile dans mon sport, c'est une méthode pour se concentrer et faire le vide dans son esprit afin d'évacuer le stress etc, pas grand-chose, cela permet de se relaxer, d'aider à mieux se concentrer par la suite, elle permet de nous détendre, contrôler son esprit, pas grand-chose, rien, pas grand-chose, la relaxation peut se faire de différentes façons, par des étirements, par des exercices physiques mais aussi des massages selon moi il faut adapter la relaxation en fonction du besoin de la personne, rien, rien, cool, pas grand-chose, bon moyen de se détendre et peu complexe, permet de gérer le stress, cela apaise, cela est apaisant, rien, que cela me permet de me sentir mieux avec moi même lorsque je me trouve dans une période de stress, ça sert à se sentir mieux, plus détendu, la relaxation permet d'agir sur les conséquences du stress, permet une détente musculaire, pas grand-chose, permet d'éliminer le stress, elle améliore la concentration, pas grand-chose, cela apporte du bien-être, que cela permet de libérer notre esprit, de se changer les idées, ou même de faire une sorte de vide intérieur, ça permet à certaine personne de se relâcher, je ne sais pas, ça détend, pas grand-chose, méthode naturelle de détente, permet de se détendre et de diminuer le stress, que ça détend, la relaxation permet de détendre les personnes et de les aider à appréhender certaines situations de la vie comme le stress lors d'un concours, pas grand-chose, une grande partie ce fait par la respiration, qu'elle permet de mieux se sentir intérieurement, la relaxation permet de diminuer le stress d'une personne, d'améliorer ses capacités cognitives ainsi ça concentration grâce à des exercices, pas grand-chose, elle nous rend moins stressé, c'est une technique de respiration pour la plupart des activités qui permet de réduire le stress et la douleur, peu de choses, je me suis renseigné, sur la glande pinéale par exemple, pas grand chose, ça détend l'esprit, je ne sais pas, elle diminue les tensions et permet de mettre en accord le corps et l'esprit, c'est un bon concept pour pouvoir s'épanouir dans la vie, qu'elle permet de se détendre avant un grand effort ou bien une grande épreuve dans sa vie, ça détresse, ça fait du bien, ça nous remet en forme, elle permet la relaxation, je ne sais pas trop, anti-stress, anti-stress, bien-être, pas grand-chose, bénéfique à la concentration, technique qui permet de se concentrer plus rapidement, d'être mieux focalisée sur les moments importants comme dans la vie quotidienne, être moins distraite, la relaxation aide à la concentration et permet de diminuer le stress, c'est bon pour la santé, augmente les capacités physiques et intellectuelles, faire le vide, oublier ses problèmes, penser à autre chose, connaissances de cours ainsi que des connaissances suite à des lectures complémentaires, connaissances de cours de psychologie, elle est importante pour le bien-être, concentration, calme, connaissance de soi, physiologie, j'ai suivi le master EOPS Lille 2, la relaxation est un outil bénéfique pour l'optimisation de la performance sportive, détente, cours en préparation mentale sur la relaxation dispensée dans le cursus STAPS, Jacobson, Schultz, Trager, coréenne, Vittoz, cela aide à se détendre, aide à se détendre, mieux dormir, étirer les muscles avec les postures et gagner en souplesse, qu'elle permet de détendre les pratiquants, aussi bien physiologiquement, physiquement mais aussi psychologiquement, procure un bien-être mental, Dufour, aide à se détendre et à améliorer les performances sportives si pratiquée régulièrement car aide à la gestion du stress, aide aussi dans la vie de tous les jours, détente anti-stress, oublier tout et écouter son corps, je sais pas, rien, les cours de psychologie en première STAPS m'ont fortement appris sur la relaxation, en psychomotricité on s'intéresse au changement du tonus, à l'impact de la relaxation sur le schéma corporel notamment, la relaxation permet de retrouver confiance en soi, d'être apaisé à un moment t, diminuer le stress, les séances peuvent se réaliser en groupe ou tout seul, il existe plusieurs méthodes de relaxation également, souvent basée sur la respiration, il existe une multitude de techniques différentes, on peut le faire à peu près n'importe quand, pas grand-chose, ce sont des pratiques souvent basées sur le contrôle de la respiration, la relaxation est bénéfique pour éviter le stress, je ne sais pas, presque rien, pas grand-chose, elle permet de détendre le corps physiologiquement et psychologiquement, il existe plusieurs méthodes, il suffit seulement de trouver celle qui nous correspond le mieux, c'est une pratique permettant de se détendre, ce sont des techniques qui donnent à prendre du temps pour soi, peu de connaissances, une technique qui permet de se recentrer sur soi et de se détendre, oublier les soucis du quotidien, la relaxation permet de travailler les muscles du cerveau et, par conséquent, gérer plus facilement ses émotions/réactions ! détente physique et mentale, pas grand-chose, aide au bien-être, permet une meilleure gestion du stress et des émotions, pas grand-chose, aide vie quotidienne, beaucoup utilisée dans le sport de haut niveau, meilleur équilibre de vie, recentrage sur soi, je ne sais pas, c'est scientifiquement prouvée, la relaxation comme le yoga permettrait un grossissement de l'hippocampe et rétrécissement de l'amygdale, ainsi, on aurait une meilleure mémoire avec une diminution du stress, elle sert à se détendre et évacuer le stress, c'est sûrement sous-estimé, il existe diverses méthodes (Jacobson, Schultz, Trager), possibilité d'intégrer des exercices respiratoires en jouant sur les temps d'inspiration et d'expiration, utilisation de la respiration, concentration du mental, environnement calme et peu bruyant, position corporelle adéquat type allongé ou dans une assise confortable, guidée ou non, avec des images associées ou non, cela permet d'améliorer le mental, et il y a plusieurs moyens d'en faire, cela est bénéfique pour notre corps, pas grand-chose, détente, meilleure concentration, mémorisation, diminution de l'amygdale, grossissement de l'hypothalamus, meilleure respiration, de stresser naturel, meilleur endormissement, ce qui m'a été expliqué à l'entraînement et ce que nous avons vu en cours, elle aide à mieux gérer ses émotions et permet d'être plus performant, c'est prendre conscience de notre corps, ce qui se passe à l'intérieur, un certain contrôle que nous pouvons avoir, mais aussi ce qui se passe autour de nous, on peut aussi faire fonctionner notre imagination avec des situations et des sensations plus ou moins agréables, pas grand-chose, pas grand-chose, qu'il faut beaucoup la pratiquer, avoir de l'expérience pour que son résultat soit optimale, pas grand-chose, pas grand-chose, aide dans le sport, dans l'apprentissage scolaire également, moyen de ne plus stresser, cela détend, que cela peut servir en complément du sport mais n'est pas forcément utile, ça détend, ça permet de s'apaiser, technique de détente basée sur la respiration et la sensation du corps et de l'esprit au moment présent, qu'elle pourrait m'aider dans la vie, capacité à se détendre, méthode pour se détendre, se relâcher, c'est une pratique qui permet de se détresser, se détendre, cela permet de se vider la tête, ça relaxe, pratique de détente, introspection, utile dans la gestion des émotions, que ce soit au niveau sportif ou dans la vie de tous les jours, j'en connais beaucoup car je pratique des séances à des personnes spécifiques, permet de détendre, cours sur la relaxation en L2 / L3ES / Master 1 EOPS, contenu théorique et pratique, ça permet de se recentrer sur soi-même, techniques prouvées scientifiquement qui visent à libérer les ondes négatives et le stress du patient, elle nous aide dans différents domaines, comme pour gérer nos émotions, se sentir mieux, augmenter l'estime de soi, pas grand-chose, je ne sais rien du tout, elle permet l'épanouissement personnel, presque rien, que c'est une pratique qui se fait de plus en plus et que cela apporte un bien fou aux personnes qui en font, ça permet de se concentrer sur nous-même et oublier les problèmes extérieur qui complique la réflexion sur soi-même, ça doit détendre et évacuer les sources de stress etc, sert à se détendre d'un point de vue musculaire comme d'un point de vue psychologique, il faut utiliser la respiration, pas grand-chose, le minimum, il faut respirer avec le ventre pour réduire le stress, rien, je ne sais rien, à part le fait que cela aide le corps à mieux récupérer, prendre du temps pour soi est important voir primordial, la relaxation nous permet de mieux vivre au quotidien et d'apprécier la vie d'une autre manière, ce n'est pas pour moi, ça permet de se reconcentrer sur soi, Jacobson ; Schultz, quelle est utile au bon fonctionnement du corps, et qu'elle m'a aidé dans des périodes difficiles, elle est utile dans la préparation mentale d'un sportif dans la régulation de son activation ou encore dans l'optique de diminuer l'anxiété, aide à lâcher prise, s'ancrer dans le moment présent, oublier les problèmes du quotidien, en lien avec les énergies vitales, vision positive de la vie, discipline de bien-être qui permet de décompresser, garder un certain équilibre, c'est un déstressant pour certains, un complément d'entraînement pour d'autre, cela va se développer et prendre une place plus importante dans le quotidien de chacun d'ici quelques années, elle joue sur la respiration et le système nerveux et permet de nous détendre et de diminuer le stress, des exercices lents où

l'on respire profondément et où l'on peut aussi s'étirer, aide contre stress/anxiété, aide beaucoup, détente, anti-stress, elle détend elle permet de se concentrer sur soi, je sais que c'est une technique adaptable pour tous, connaissances théoriques apprises à l'université, méthode de détente, ce sont des exercices calmes et qui nous déstressent, diminution du stress et de l'anxiété, elle permet de réduire le stress, cela apporte du bien-être et permet de se canaliser ainsi que de mieux se connaître, cela est bénéfique pour libérer la charge mentale et pour se concentrer sur soi, ça relaxe, ça détresse, ça peut apaiser l'anxiété et diminuer la fréquence ou l'intensité des crises, rien du tout, méthode très utile dans le cadre de la préparation mentale et la préparation à la performance, elle permet de prendre un temps pour soi, de relâcher les pressions du mental et de se focaliser sur nous, l'instant présent, on évacue les tensions mentales et parfois physiques, il y a beaucoup de bénéfices, que ce soit dans le sport ou dans la vie de tous les jours, rien, ça détend, permet de mieux connaître son corps, améliore la gestion du stress, permet de guérir des symptômes psychosomatiques, etc, techniques d'animation, type de relaxation variés, ce sont des techniques qui nous permettent d'avoir le contrôle notamment sur notre stress, en nous apprenant à bien réguler notre respiration, et lors de la séance de relaxation être détendu musculairement, c'est bon pour le mental, pas grand-chose, pas grand-chose, c'est cool, permet de gérer son stress, Schultz, Jacobson, méditation, permet de mieux connaître son corps, ressentir les choses, les événements différemment, respiration, rien de très concret, pour moi c'est comme la méditation, cela permet de diminuer le stress de se sentir soulagé, c'est utile dans différents domaines (sportif, scolaire), cela permet de se concentrer sur soi, bien-être utile, je vois la relaxation comme de la sophrologie, de l'hypnose, etc, c'est très utile, pas encore de connaissance sur le sujet, la relaxation permet un abaissement musculaire ainsi qu'un apaisement mental, intéressant, à de nombreux bienfaits, reconnue scientifiquement, très utile dans la vie de tous les jours, formé en préparation mentale et en gestion du stress et des émotions, je connais beaucoup de principes théoriques et pratiques, pas grand-chose, pas grand-chose, c'est d'une grande utilité, elle est à utiliser de manière préventive, ça détend, pas grand-chose, qu'il s'agit d'une pratique qui nous isole et nous laisse uniquement face à nous et se concentrer sur sa personne, elle utilise beaucoup la respiration, processus qui nécessite d'y adhérer pour que l'on y croit et que l'on s'y intéresse, c'est à la personne pratiquante de se sentir mieux dans son corps, pas grand-chose, très peu de chose finalement, ça permet de gérer son stress, se concentrer, qu'on peut l'appliquer par la relaxation ou le yoga ou d'autres activités que je ne connais, pas grand-chose, on doit focaliser son attention sur le moment présent, oublier le reste et se détendre, c'est pour diminuer le stress, qu'il y en a plusieurs types et qu'il faut pas obligatoirement associer ça à de la détente car c'est pas forcément le cas, intéressant pour mieux dormir, mieux réagir aux stimulus de l'environnement, elle augmente le bien-être chez la personne, méthode pour s'apaiser, faire un retour au calme et déstresser, méthode différentes, permettant principalement une induction au calme, où l'individu est centré sur soi-même, technique pour la vie de tous les jours ou bien pour routine de performance en sport, détend, aide à sentir son corps, aide dans la préparation et la pratique physique, pratique de plus en plus mise en place dans les structures sportives, médicales ou autres, qui devient nécessaire au bon fonctionnement psychique et physique de certains pratiquants, que l'on peut fortement recommander, cela permet de mieux gérer le stress, rien, demande une grande concentration, je connais des techniques et je sais les bienfaits de la relaxation sur la performance, aide à se détendre, rien, bien-être, les bienfaits sur la santé, cela sert à se détendre et gérer son stress, elle permet de se reconnecter avec son corps, de se détendre mentalement et musculairement et favorise la récupération après un effort, ça permet de se relâcher mentalement, que ça peut amener à se détendre, à diminuer son stress et que l'un des buts et de focaliser son attention sur une seule chose, rien, il faudrait que je me renseigne d'avantage car il y a énormément de choses à dire à ce sujet je trouve, rien, c'est calme, un endroit de détente pour se changer les idées, permet de gérer son stress, d'améliorer sa concentration, de plus en plus utilisé, et fonctionne, bases théoriques et animations, pas grand-chose, pas grand-chose, elle nous est bénéfique, elle fait du bien, permet de profiter de l'instant présent, d'éviter le stress inutile, diminue l'anxiété, permet de faire une pause dans une journée et peut remplacer la sieste de 20 min, la relaxation est un terme utilisé pour définir un état chez un individu qui se rapprocherait du calme tout en évacuant le stress et en laissant les muscles du corps au repos, qu'il existe plusieurs méthodes, mais rien de plus, méthode où l'on recherche un état dénué d'un surplus de pensées, surtout négatives, le "body scan" est utilisé pour se concentrer sur chaque partie du corps et permettre d'identifier les tensions pour ensuite les enlever au fur et à mesure, la respiration ventrale peut servir pour focaliser sa pensée et pour déstresser, elle aide à nous canaliser, à faire un travail sur soi, niveau stress anxiété énervement, pas grand-chose, que ça nous apaise, et permet de déconnecter, il existe plusieurs méthodes, c'est très utile, faire de la respiration ventrale (inspiration 4 sec et expiration 6 sec) pendant 5 min par jour, il existe plusieurs types de relaxations chacune d'entre elles possède des caractéristiques bien précises, elle peut se pratiquer n'importe où avec tout public, c'est un travail qui joue beaucoup sur la respiration et la concentration, utile lors de séances de préparation mentale pour aider à se concentrer sur soi-même, pas grand-chose, elle peut améliorer la récupération et les performances, apaisant, déstressant, beaucoup de différents types de relaxation, elle permet de lutter contre les mauvaises pensées, chemins que prend notre cerveau inconsciemment, différentes pratiques visant à un bien-être physique ou psychique, rien, cela sert à se recentrer, permet de se détendre, d'oublier des tracas momentanément, de baisser son niveau d'activation, que cela détend, permet d'optimiser la récupération et la préparation sportive, peu de choses hormis la pratique, elle permet de faire baisser le niveau de stress général, déjà pratiqué avec une ancienne élève de STAPS, pour m'aider dans le haut niveau, c'est pour évacuer le stress et se détendre, pas grand-chose, je pratiquais avant parfois, il existe différents types de relaxations, tout un cours sur celle-ci avec monsieur Yancy Dufour, c'est bien pour se comprendre soi-même et ça aide à la vie de tous les jours, rien, ça fait du bien, ça permet de détendre notre cerveau ainsi que notre corps pour être le plus calme possible, c'est calme et zen, peu de choses, ce que j'ai appris en cours de psychologie, permet de se concentrer sur ses objectifs, être plus concentré, je pratique la relaxation depuis des années dans le contexte de ma thérapie car je suis hyper anxieuse et hyper sensible, je pratique pendant mes périodes de stress mais aussi presque tous les soirs avant d'aller me coucher, je pratique en plus le yoga et le Pilate, je fais profiter cette pratique à plusieurs publics : personnes âgées, étudiants, après une grosse séance de sport ou pour le quotidien, elle permet la détente et l'ouverture de tous les points de chakra du corps, c'est calme, relaxant, paisible, c'est un moment de détente, pour se libérer de poids, et pour se sentir mieux après, cela peut servir aussi pour s'endormir, je ne m'y suis jamais vraiment intéressé, pas grand-chose, que cela améliore la concentration, que cela permet d'améliorer ses capacités et de vaincre ses peurs concernant certains aspects du sport, uniquement ce qui est dit en cours de psycho, très utile pour apprendre à rester concentré, je ne sais pas, cela réduit le stress, basé sur la respiration, gérer son stress, développer sa mémoire, c'est une technique qui en comprend beaucoup d'autres et chaque technique correspond à certains profils, on vise un meilleur bien-être de l'individu, cela consiste à se retrouver avec soi-même, ses émotions via une modification de sa respiration, qu'elle soit ventrale ou thoracique, pas grand-chose, c'est un bon moyen afin de se détendre, il existe une multitude de techniques et solutions pouvant correspondre à chaque individu, que cela cherche à être calme, la relaxation c'est le relâchement de l'élastique, celui-ci retrouve sa flexibilité et donc la capacité de s'étendre et se détendre en cas de tension supplémentaire, pas grand-chose, pas grand-chose, je connais plusieurs techniques de relaxation applicables sur des sportifs, la relaxation permet de prendre du temps pour ne plus penser à ce qui nous entoure tout au long de la journée qui peut être source de stress, ou de fatigue, uniquement les cours du professeur Dufour (the best), cela permet d'améliorer son mental, c'est relaxant, rien, pas grand-chose, pratique quotidienne. »

Question. Quel retour d'expérience faites-vous sur la relaxation

**** *expérience_1

« je n'aime pas, aucune, c'était relaxant, aucune, aucune, rien, pas d'avis, aucune, aucune expérience, aucune expérience, rien, 0, bénéfique, intéressant, ce fut bien et efficace sur le coup, positif, je trouve ça utile, je n'y arrive pas, aucune, je n'ai jamais fait de relaxation, je n'en ai jamais fait, ça apaise beaucoup et améliore la concentration, aucune expérience, aucune, pas fait, tu te sens reposé et tu te reconnectes à ton corps, jamais fais, bonne chose, positif et utile au quotidien, cela apaise, jamais fait, aucune, apaisant, relaxant, rien, aucune, rien, trop dur, ça repose, super, intéressant, mais je suis peu réceptif, ennuyant, aucune, positif... moins de stress et une meilleure concentration, relaxant, détend, aucun, très bénéfique sur le corps et l'esprit, pas essayé, jamais réalisé, agréable et relaxant facilite beaucoup le sommeil après un entraînement, aucune, ça détend, pas fait, c'est nul, aucune, permet de se détendre, relaxant, mitigé, aucune, très bonne expérience, m'a permis d'être plus sereine, je n'en ai jamais fait, positif, je ne sais pas, je n'en ai jamais fait, aucune expérience, je ne sais pas, positif, je sais pas, j'ai jamais pratiqué, bienfait neurologique, apaisante, jamais fais, aucun, je n'ai pas d'expérience, efficace, aucun, pas fait, aucune, plutôt utile je pense que ça aide énormément, rien, intéressant, à expérimenter plus en profondeur pour apprécier je pense, ..., agréable après le sport, rien, rien, , non concerné, sympathique, je n'en ai jamais pratiqué, cela a un ef et bénéfique, vide la tête, rien, aucune, long, agréable, une sensation de détente, bof, très utile en situation de stress et en périodes d'examens, aucune expérience, pas concernée, très important, ne connais pas, c'est bien, apaisant, j'en ai jamais fait, apaisante, cela est très relaxant et nous remotive, c'est agréable et ça détend, je ne peux faire un retour détaillé sur le relaxation n'ayant jamais eu de rapport avec celle-ci, rien, c'est reposant et on se sent plus léger après, rien, bonne expérience, pas faite, pas faite, aucune, aucun, rien, je n'en ai jamais fait, rien, je n'ai pas de retour, très utile, je n'ai pas fait de relaxation, aucun, sympathique, assez reposant pour les muscles et bonne énergie pour l'esprit, j'ai bien aimé, mais j'en ferais pas tous les jours, aucun, aucune, rien, cool, aucun, aucun, rien de particulier ça m'aide à me détendre, bonne expérience, je ne sais pas, détend, relaxe, se sentir mieux dans son corps, apaisant, ressourçant, agréable, c'était assez compliqué du fait que je ne suis pas patiente, aucune, ça apaise et apporte une grande sérénité, je n'en ai jamais fait, ça détend, bonne méthode pour relâcher les soucis, apaisant, je suis apaisée, cool, c'était bien, rien, cool, bien-être, confiance en soi, c'est assez particulier, ça marche seulement dans l'heure suivante, aucune, aucune, on se sent plus énergique après, reposant, c'est bien, rien, non, aucune, rien, jamais fait, utile pour l'appréhension d'examen ou de compétition importante, cela permet de détendre les muscles et l'esprit, je n'ai pas réussi à faire tout, bien, je ne sais pas, n'a, incroyable, aucune pratique donc aucun retour, bonne méthode, jamais pratiqué, c'est utile, aucune, aucun, aucun, rien, aucune, aucune, sympathique, utile mais pas indispensable, c'était enrichissant, rien, aucun, aucune, aucune, permet de se concentrer, ça repose l'esprit, agréable, relaxant, apaisant, aucun, c'est bien, aucune réponse., c'est bien, relaxant, jamais fait, c'est pas mal, étrange, rien, je n'en ai jamais pratiqué, aucun, rien, bonne humeur, aucune, très apaisant, je n'en ai pas fait, aucun, positif, aucune, bonne expérience, pas très utile, bon pour le corps et l'esprit, ça a très bien fonctionné pour moi, surtout contre le stress, ça m'a beaucoup aidé à me décontracter surtout en compétition, pas de pratique donc pas d'expérience, aucune, cela relaxe, aucune, aucun, aucune, jamais essayé, aucune, aucun, bien, aucune, très bonne expérience, bonne expérience, jamais essayée, rien, détente, détente, rien, relaxante efficace, jamais pratiqué, aucune, jamais fait, aucun, aucune, détente, aucune, jamais essayé, aucune, je ne sais pas, aucune, je n'en fais, cela apaise, très bien, top, bien, relaxant, bien, aucun, rien, rien, jamais fait, agréable, un retour au calme, difficile de rester calme, apaisant, relaxant, je ne sais pas, aucune, cool, bof, apaisant, je ne sais pas, non pratiqué, bon moment, chose que l'on peut transmettre aux autres avec de l'entraînement, rien, bonne technique qui permet de se détendre, bonne expérience, rien, aucune, je n'en ai jamais fait, non pratiqué, aucun, bien, détente, ça ne marche pas souvent, aucune, aucune, aucun, ne sait pas, détendu, apaisant, c'est important, je ne sais pas, je n'en ai jamais fait particulièrement, bien, utile, ça dépend, aucune, ça dépend, aucune, très intéressant, aucun, intéressant et très utile, aucune, aucune, ça détend, une bonne, reposante, très efficace et agréable, bénéfique, pas fait, ça détend et ça aide, je n'ai pas pratiqué d'expérience de relaxation, j'ai beaucoup aimé la sophrologie, je me suis sentie bien, aucune, grandi, sang-froid, visualisation, aucune, ça détend bien, agréable, détente, aucun, positive, super, rien, j'étais détendu, relaxant, rien, très intéressant, bien, pas faire, aucune, aucune, détendu, non, bonne, apaisant, relaxant, aucun, bénéfique, aucune, bonne expérience, je sais pas, apaise l'esprit, plutôt cool mais difficile d'être régulier, aucune, aucune expérience, je sais que c'est quelque chose d'important, de pratique, je n'ai pas d'expérience, apaisement, aucun, relaxant, cool, relaxant, une bonne expérience qui permet de se détendre, pas d'avis, aucune, se recentrer sur nous-même et nos objectifs, aucun, utile mais à court terme, aucune, pas d'expérience, aucune, pas d'expérience, c'était agréable, apaisante, bonne expérience, je n'ai jamais pratiqué la relaxation, aucune idée, jamais pratiqué, jamais expérimenté, apaisant, moins stressé, plus le contrôle sur moi-même, efficace en situation de stress, je pense que le sport en général permet une relaxation, efficace, relaxant, je ne sais pas, je n'aime pas trop, la relaxation permet de libérer son esprit et de détendre ses muscles, aucune, relaxant, cela permet de décompresser et de faire évacuer la pression, revigorante, aucune, bonne, cela doit sûrement déstresser, aucune, je n'en ai pas, jamais fait, aucun, aucune, aucun ef et je suis détendu par moi-même, bonne expérience, cela fonctionne bien, aucune, aucune, aucun, je n'en ai pas, plutôt efficace, aucune, positive, rien, aucune expérience, c'est bien, pas de retour, positif, je n'en ai pas eu, bonne, agréable, rien ne change, pas toujours efficace, détendu, aucune expérience, permet d'être plus concentré ensuite et apaisé, plaisant agréable, excellente, jamais fais, très relaxant et efficace ! bénéfique, ça m'a détendu et appris à bien respirer, aucune, je ne sais pas, aucune, moins angoissée, bonne, aucun, aucune, positif, ça détend, rien, aucune, cela m'aiderait à gérer mon stress, moins de stress, efficace, bien-être, aucune, bonne apaisante, être reposée et détendu peu efficace sur moi, bonne, jamais pratiquée, jamais pratiquée, c'est bien, je n'ai pas eu d'expérience de relaxation, agréable et efficace, aucune, je n'en ai pas fait, aucune, je n'ai jamais fait de la relaxation, bon retour, je n'en ai jamais pratiquée, bien-être, aucun, je n'en ai pas fait, important, je ne sais pas, aucune, apaisement, relâchement du stress, aucun, ça m'a permis de gérer mon stress, aucune, rien, je n'en ai pas fait, je ne sais pas, ça m'a fait du bien, relaxer, relaxant, pas d'expérience réalisée, satisfaisante, mais de nature nerveuse, aucune, calme et concentré pour la suite, je ne sais pas, aucune, aucune, je n'en fais pas, je ne sais pas, c'était bien, rien, ?, cool, je ne fais pas, efficace, bien, c'est bien, excellent et rapide, aucun, se sentir mieux, aucun, efficace, aucun, ça permet de faire le vide et de se reposer, utile, il va en falloir ça va jouer quelque chose dans cette nouvelle vie d'étudiant universitaire, utile, c'est bien, très bonnes ressources, utile, rien, rien, c'est une expérience relaxante mais pas à mon goût, jamais fais, permet de détendre le corps et l'esprit, diminue le stress, bonne, je n'en ai jamais fait, aucune, rien, sensation agréable calme sérénité, génial, extrêmement efficace, expérience bénéfique, bien, je ne m'y connais pas, aucune due au syndrome de l'hyperhydrose palmaire, bénéfique, aucune, aucune, aucune, bénéfique, bénéfique, pas de pratique, très reposant et permet une meilleure concentration, rien, rien, bonne expérience, apaisant et relaxant, aucune, aucune, idéal quand je suis stressée, satisfait, jamais fait, rien, ça relaxe, rien, positif, je ne sais pas, aucun, jamais fait, j'en ai pas faite, aucun, aucune, ça apporte de la sérénité, aucune, cela m'intéresse, j'aimerais essayer, je ne sais pas, détente, aucune, efficace, rien, aucune, ça a l'air pas mal, jamais testée, cela me permet d'être plus calme et plus concentré dans le travail, jamais testé, assez bénéfique, pas fait, efficace, pas de pratique, je me sentais détendu, bonne, jamais fait, difficile à effectuer, aucun, relaxant, jamais pratiqué, moyen essentiel au bien-être personnel, utile, aucune, je n'ai pas pratiqué de relaxation, jamais pratiqué, je m'ennuie, jamais essayé, bon pour le corps, efficace, jamais fait, ça apaise, plutôt positif, assez déstressant, aucun, efficace, c'est relaxant, pratique pour la concentration et le bien-être, aucun retour je n'ai jamais fait de relaxation, c'est à faire, je n'en ai pas, aucun, j'en ai jamais fait, rien, agréable, m'aide à se libérer, je n'ai pas de retour, ça semble marcher, très bonnes expériences, rien, très bonne expérience, aucune, aucune expérience, je n'ai jamais utilisé la relaxation, pas fait, aucun retour, pas fait, utile, rien, pas très

réceptive, nécessaire, c'est bien, aucune, importante pour la concentration et la gestion du stress, ça apaise, rien, bien, aucune, sympathique, rien, c'est bien, jamais pratique, jamais fait, jamais, calme, détente, aucun, je n'en ai jamais fait, je n'ai pas de retour, aucune, très bon, bien pour les 3 premières séances, mais ennuyante pour les suivantes, car je n'apprenais plus grand-chose pour me relaxer, bon retour, aucune, aucune, je n'en ai pas fait, cool, aucun, aucune expérience, aucun, rien, bien, aide à la réussite, bonne, détente, retour sur soi-même, le repos, je ne sais pas, apaisant, aucune, rien, permets une meilleure concentration, cela m'a beaucoup servi à gérer mon stress, relaxant, apaisant, c'est apaisant, c'est très relaxant, mais ça prend du temps, utile, aucune, reposant, plus grande capacité de concentration et sommeil plus reposant, bonne expérience mais pratique trop peu, utile mais nécessaire de trouver la bonne méthode, du bien-être, jamais fait, aucune, apaise, je n'en ai pas, rien, pas fait, bonne expérience, très reposant, apaisant, aucune, aucune, aucune, bof, intéressant, très relaxant, je ne sais pas si ça peut m'aider, aucune, aucune, c'est bien, bénéfique, super, intéressant, jamais fait, apaisant, bien, rien, ef et relaxant et bien fait sur le corps, très efficace, une séance m'a apporté beaucoup de choses niveau gestion du stress et de l'anxiété, pas utile, aucune, rien, ça m'aide à moins stresser, aucune, aucun, aucune, pas grand-chose, rien, rien, positive, super pratique, aucun, jamais pratiqué, détendue, aucune, jamais fait, je n'ai pas de retour d'expérience sur ce sujet, rien, c'était relaxant, jamais fais, ??, jamais fais, bonne expérience, apaisement, plutôt bon, très satisfaisant, agréable, apaisant, performance +, très bien, aucune pratique, aucune, aucune, plutôt bonne, aucune, très reposant et ressourçant, bien, positif, aucune, ça aide à se concentrer sur les choses essentielles, cela nous permet de penser à autre chose, c'était satisfaisant, satisfaisant, utile, pas fonctionnée, aucune, je trouve que cela permet de soulager le corps et le mental, aucune, aucune, cool, bien, très bon retour, je ne sais pas, satisfaisant, je ne sais pas, aucune, efficace, je ne sais pas, bonne expérience, je ne sais pas, jamais fait, cela permet de se concentrer sur moi-même, bienfaisante, cela m'a permis de prendre du recul sur un examen et en compétition, n'ayant jamais pratiqué de séances de relaxation, je n'est pas de retour d'expérience de celle-ci, quant à mon point de vue à ce sujet, je pense que cela doit être agréable et plaisant, mais ce n'est pas quelque chose qui m'attire essentiellement, ça calme, je ne sais pas, je ne sais pas j'ai jamais fait de relaxation, rien, réduction du stress et de l'anxiété, bien, la relaxation m'a aidé à mieux gérer mon stress, aucun ef et sur moi, je n'ai pu me poser sur l'utilisation des écrans, aide à faire le vide, à se concentrer, moyen de se libérer l'esprit, cela m'a permis de trouver un moyen d'extérioriser autrement qu'avec une activité de sport intense, le yoga permet de se ressourcer et de trouver un calme intérieur, inefficace, je conseillerais, car ça permet de calmer, c'est reposant, aucun, positif, positif, c'était bien, très bonne pour calmer ses pulsions, bonne expérience, c'est apaisant et ça me relaxe tout le corps, ça vide la tête aussi, ça permet de se détendre et d'être moins stressé, aucune, aucune, très appréciable, aucun, très reposant et mieux concentrée par la suite, aucune, ça fait du bien, rien, difficile de rester concentré mais très agréable, calme intérieur, j'ai eu des retours positifs concernant la sophrologie par des amis avant de passer un examen (baccalauréat), aucun, de stress, plaisir, sensation, calme, développement connaissance spirituelle, utilité, efficacité, concentration, bien-être, apaisement, connaissance de soi, cela dépend de la personne, je ne sais pas, se sentir mieux dans son corps, bien-être physique, bien-être, optimiste, calme, détente, souplesse, agréable, détente, amélioration, relaxation, détente, concentration, motivée, décompresser, penser à autre chose, se remettre en forme, je ne sais pas, ne sais pas, se sentir bien, déstresser, améliorer son attention, outil permettant l'autonomie, l'idéal est de trouver un rapport avec sa pratique (préparation d'une compétition, d'une finale, d'un match important), c'est pas des conneries, ça marche si l'on y croit, être bien dans sa peau, cela peut être une aide lorsqu'on a des échéances stressantes, détendre, se reposer, être calme, cela permet de nous détendre et de penser à autre chose, permet de s'évader, de relâcher des tensions accumuler, utile à tous, c'est un outil simple et accessible à tous, améliore l'aspect psychologique, temps pour soi, bien-être, ça fait du bien au mental et ça détend, pour développer son esprit, pour se détendre et pour être de bonne humeur en bonne santé ! cela relaxe, ça fait du bien, bien-être, gestion émotions, apaise, calme, détend, aide vie quotidienne, bien-être / recentrage sur soi / détente, moins de stress, ne l'ayant pas pratiquée, difficile de le recommander aux autres, c'est une pratique qui aide beaucoup dans la vie de tous les jours, je ne sais pas, concentration, réduire le stress, réduire les tensions psychiques, réduire le stress, améliorer le sommeil, être plus serein avec les autres, fait évoluer le mental, améliore les performances, calme et détresse, apprendre sur nous-même, pour le stress ça aide beaucoup, détente, meilleure concentration, mémorisation, permet de stresser, gérer ses émotions, pour mieux se sentir, positif sans stress, apaise, fait le vide, repose, parce que c'est bien, c'est bien, pour arrêter de trop réfléchir, je ne pratique pas, permet de se retrouver, je pense qu'il est utile de pratiquer la relaxation pour notre santé mentale, tout dépend de la personne dans quelle dynamique elle se trouve, le fait de faire une bonne séance de sport devrait déjà relaxer la personne, pour qu'il détresse, aide détente confiance, le bien-être, bien-être, déstresser les gens, détente relâchement décompresser, cela permet d'évacuer du stress, augmentation des performances et de la confiance en soi, se détendre, améliorer sa santé mentale, mieux dormir, être bien dans sa tête, ses pensées et son corps, cela peut aider à prendre conscience de ton état mental (esprit) et de son état physique (en fonction des techniques) pour adapter la suite, confiance, sérénité, aller de l'avant, permet de se recentrer sur soi et le moment présent, permet de mieux performer, permet de retour aux sources, pour détendre et diminuer le stress, ça peut aider à se sentir mieux, je ne sais pas, gestion stress émotion, c'est utile, je ne sais pas, détente, moins de stress, concentration, le bien être, prévention blessure, guérison, augmentation des performances, si la personne est stressée ou autre cela ne lui coûte rien d'essayer la relaxation, parce que ça détresse et on est détendu après, je n'en ai jamais pratiquée, pour la maîtrise de ses émotions et du stress, ça fait du bien, pour apprendre à gérer ces émotions et stress, relaxer, découvrir, apaisement, se sentir mieux dans son corps, déstresser, prendre du temps pour soi, zen, préparation, concentration, calme, sérénité, détente et relaxation, confiance en soi, moins de stress, mieux dans son corps, améliorer bien-être, détendre évacuer un stress, la relaxation peut, pour certaines personnes, les faire sortir de leur zone de confort. être invité, motivé, poussé par quelqu'un peut être un déclic, ça permet de déstresser et de se détendre, on se sent mieux après, apaisement, relaxant, anti-stress, retour au calme avec un intérêt important en rééducation, se sentir mieux, se re concentrer, découverte de la gestion du stress, des émotions, conscience de soi, lâcher prise, prise de temps pour soi et son bien-être, récupération, pour se sentir mieux, permet de renforcer le mental, relaxer - diminuer le stress tranquille, je ne sais pas, ne sais pas, paix bienveillance acceptation, bien-être, détente, relaxation, pour être moins stressé, permet de se reconcentrer, faire le vide pendant un moment..., meilleur mental, on n'y pense pas forcément par soi-même, et pourtant ça peut faire beaucoup de bien, pour son bien-être,

apprendre à mieux se connaître, prendre du temps pour soi, vrais bénéfices sur la concentration, en revanche nécessité de s'y tenir pour voir les bénéfices, aucune idée, lutter contre stress, se détendre, prendre du recul, retour au calme, bien-être, travail sur soi, augmentation de performance, calme, sérénité, permet de sentir son corps (ses tensions), se concentrer sur sa respiration etc, intéressant, bénéfique, stimulant, ça peut être bénéfique, pourquoi proposer à quelqu'un alors que j'en ai jamais fait donc je ne pourrais pas lui être de très grande utilité, ça détend, peut déstresser, meilleure concentration, meilleure performance sportive, je n'en ai jamais fait, calme, stress, nervosité, contre le stress, l'anxiété..., je ne sais pas, pour gérer son stress et ses émotions, se recentrer sur soi même, cela peut apporter pour différents problèmes, cela m'a permis de m'endormir plus facilement pendant une période, pas ressenti d'effets, ne serait-ce que d'un point de vue mental, la relaxation est essentielle au bien-être physique et psychique d'une personne, reposant, parce que c'est vraiment une aide pour se relaxer, qui ne tente rien n'a rien, on peut toujours essayer, on ne peut pas savoir tant que l'on a pas essayé, permet une meilleure appréhension d'un événement, déstresse, augmente la concentration, bon retour au calme avec d'autres intérêts, se sentir mieux, je ne sais pas, pour son bien être mental et physique, se recentrer sur soi, moment de calme, cela dépend de chacun, pour augmenter son bien-être, et travailler des facultés comme la concentration, l'introspection..., retour au calme, apaisement, se recentrer, pour un travail sur soi, c'est toujours intéressant, cela permet de se calmer vite, et de pouvoir reprendre le contrôle sur certaine situation compliquée, la relaxation a réduit mon stress et a augmenté ma capacité à travailler, cela permet de prendre du temps pour soi et de se sentir mieux et moins stressé, favoriser la concentration, le bien-être et la performance, changer d'état d'esprit, se concentrer, déstresser, diminution du stress, efficace, rapide, simple, accompagnement et amélioration du quotidien, bien être, déstresser, se recentrer sur soi, diminuer la sensation de faim, lâcher prise, ouverture au monde, confiance en soi, amélioration de la performance et de la concentration, pour son bien être, je n'en pratique pas, un sentiment de bien-être se dégage pendant la séance, mais je ne sais pas si les bénéfices se prolongent tout au long de la journée, j'ai donc un doute sur l'utilité de la pratique, pour lui permettre de se sentir mieux, comme pratique transitoire, de préparation ou de fin, moins de stress, prise de conscience sur soit même et avoir sa propre technique, ça coûte rien d'essayer, se sentir libre, relâcher, évacuer ce que l'on retient en nous, concentrer, apaiser, réussir, stress, décompresser, bien-être, meilleur sommeil ..., apaisant, car ça permet de se recentrer et de se vider la tête, pour se détendre, ça dépend la personnalité de chacun, moins de stress, plus de bien-être, c'est une expérience atypique qui, lorsqu'on la pratique, on a l'impression que ça ne fait rien, or quand on ne la pratique plus on se sent bizarrement moins bien, anti stress, meilleure connaissance de son corps, temps, pour accentuer la performance, cela permet de prendre conscience des choses et de se détendre, pour aller mieux, chacun peut en ressentir le besoin, cela dépend des personnes si elles y sont plus ou moins réceptives, calme - apaisement - diminue le stress, capacité, concentration, relaxation, je ne sais pas, permet de faire une pause, mais aussi d'exercer son cerveau à se concentrer sur une tâche précise, varie selon les personnes, je ne sais pas, plus de stress, pas de résultat, bien-être, détente, focus, pour être maître de ses actes, détente, se laisser aller, oublier ces problèmes, pour se détendre, parce que ça dépend des personnes, déstresser, assouplir les muscle contracter après exercice, bonne chose pour la pratique, si cette personne ne se sent pas bien cela peut l'aider à aller mieux, le stress est présent lorsqu'on pratique un sport en compétition, la relaxation est un des moyens pour le diminuer, permet de prendre du temps pour soi, de se concentrer sur ce qui va et ne va pas chez la personne, permettre de se libérer l'esprit, j'ai répondu "utile" et "oui" mais je ne suis qu'à ma première semaine d'essai et c'est peu pour poser une critique, bénéfique, inutile pour moi, je ne sais pas, aide à se sentir mieux, bien-être, mise à distance, de stress »

ANNEXE 6 : Retranscription des interviews

**** *STAPS_ES1 *STAPS 001

Votre âge, votre niveau d'étude et l'objet d'études s'il vous plaît ? Alors moi j'ai vingt-et-un an je suis en licence un STAPS. L'objet d'étude c'est le management. Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université qui vous stresse le plus souvent ? Moi je dirais les examens je pense comme tout le monde, la période d'examens ou de rendre les dossiers aussi des remises de dossier sinon pas tant que ça stressé par l'université. Et comment ça se manifeste ou comment sentez-vous que vous êtes stressé ? Bah une certaine appréhension au moment de rentrer dans la salle quand on a des examens à passer après sinon je n'ai pas vraiment de manifestation je bouge un peu les jambes, là je sens que je suis un peu stressé sinon pas tant que ça stressé dans la vie de tous les jours, donc j'arrive à le gérer à peu près tranquillement. Comment faites-vous pour déstresser ? Quel outil avez-vous pour contrer votre stress ? J'écoute de la musique, ouais j'essaie de passer du moment avec ma famille aussi, dormir beaucoup dormir ça me permet de déstresser je pense à autre chose, penser à autre chose ça me fait du bien. Pratiquer du sport aussi. Quel sport pratiquez-vous ? Le handball. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Ça ! J'en suis sûr. Je ne l'ai pas dit mais quand je suis stressé que la veille des examens je vais à l'entraînement ça me permet de me vider l'esprit ça fait du bien ! Et, que savez-vous des techniques de relaxation ? Sur place je ne connais pas grand-chose. Mais je sais que ça peut marcher sur certaines personnes les techniques de relaxation. Des personnes de ma famille pratiquent du yoga et cetera, je sais que ça marche sur certaines personnes mais je sais que pour moi ça ne marche pas trop trop j'ai déjà essayé ça. Je préfère me défouler, écouter de la musique plutôt. Pensez-vous que les techniques de la relaxation peuvent être aussi un outil contre le stress ? Je pense ouais ! Je pense que pour certaines personnes qui ont un peu plus de mal à se calmer soi-même faire des séances de relaxation tout seul sur YouTube il y a des séances ou en gros par exemple faire du yoga plusieurs fois par semaine ça peut aider aussi. Je pense qu'y a certaines personnes qui aiment cette façon-là et je pense que c'est une bonne chose aussi la relaxation à tout âge ! Merci ! Pas de souci !

**** *STAPS_ES2 *STAPS 002

Quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude s'il vous plaît ? Du coup j'ai 18 ans, je suis en licence STAPS, santé première année, voilà ! Et c'est pour devenir, pour faire médecine après dans la santé. Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Les cours ne me stressent pas en général, c'est plus en périodes d'examens, un petit peu quelques semaines avant les examens du coup. C'est plus en fait par la peur de ne pas réussir les examens voilà ! Et comment sentez-vous que vous stressez ? En fait je le sens au niveau de mon corps enfin j'ai mon cœur qui bat vite, je le sens, j'ai la boule au ventre, je ne suis pas très bien voilà ! J'ai les mains qui tremblent. Après je pense que c'est tout. Et comment faites-vous pour déstresser ou quels sont les éléments que vous utilisez pour lutter contre le stress ? Alors soit j'écoute quelque chose qui va m'apaiser, la musique par exemple ou je fais de la respiration donc la relaxation. Donc tout ce qui est prendre une grande respiration puis souffler Et pour faire descendre la fréquence cardiaque. Et quel sport pratiquez-vous ? Alors là du coup vu que c'est une année qui est très très intensive, Je ne pratique pas de sport et c'est

d'ailleurs ça qui me manque C'est vrai que ça permet aussi de pouvoir évacuer du coup je n'ai pas trop de temps pour en faire mais voilà ! Pensez-vous que la pratique du sport peut être efficace contre le stress ? Oui très très efficace bah parce que ça permet en fait d'évacuer enfin toutes les tensions, permet de pouvoir en fait de va libérer notre esprit de toutes les tensions qu'on a eu par exemple durant la journée, c'est un moyen d'échappatoires entre guillemets donc je pense que ça peut être bien. Et que savez-vous de la relaxation ? bah je sais que ça a des très bien faits sur la santé ça a permis plein de choses bah de se détendre du coup de pouvoir se sentir mieux dans sa tête comme dans son corps et c'est aussi comme je disais pour les exercices de respirations ça peut être écouter quelqu'un qui va parler, la musique douce et juste enfin voilà ! Pensez-vous que la relaxation peut être un élément efficace contre le stress ? Le yoga oui et le reste je ne pense pas ça peut être une solution complète, oui ça peut être une bonne solution, après je n'ai pas encore testé mais pourquoi pas merci beaucoup mais de rien merci à vous

**** *STAPS_ES3 *STAPS - 003

Quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude ? Je suis en première année L1 STAPS, j'ai 18 ans, bah mon objectif c'est de travailler dans la rééducation. Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Les évaluations et les notes, l'arrivée des notes. Comment ça se manifeste votre ? Comment sentez-vous que vous êtes stressée ? Bah en fait dès que le prof dit qu'on va avoir un examen, bah directement le stress il monte Et comment vous le sentez ? Comment sentez-vous ce stress-là ? C'est une boule d'angoisse bouton, ouais c'est l'angoisse c'est tout ça ouais ! Le sommeil ça va, j'arrive à dormir mais j'y pense beaucoup. Comment faites-vous pour vous détresser ? Quels sont les éléments en votre possession que vous utilisez contre le stress ? Je ne sais pas parce que je stress juste quand on passe les examens. Je révise et après je vais au sport et quand je vais au sport je ne y pense pas. Comme moyen on va dire les révisions et le sport. Pensez-vous que le sport soit un élément efficace contre le stress ? Ouais je pense ouais c'est important ! Et quel sport vous pratiquez ? L'athlétisme. Et que savez-vous de la relaxation ? Ah oui on en a parlé en cours mais après je n'en ai jamais fait. Oui j'en ai fait une fois en primaire mais je n'arrivais pas à me concentrer. Ça n'a pas fonctionné. Et, Pensez-vous que la réalisation peut être un élément pour contrer le stress ? Bon je ne sais pas en fait. Après sur moi, Je ne pense pas que ça fonctionne je devrais tester encore peut être que Oui. Je pense que ouais ça aide des personnes à être un peu plus calmes et à détresser. Merci beaucoup ! Merci !

**** *STAPS_ES4 *STAPS - 004

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet d'étude ? Je suis en L1 adaptée et j'ai quelques idées pour plus tard mais ce n'est pas très fixe donc je dois dire quand même être un préparateur mental. Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Bah moi c'est l'arrivée dans l'établissement, et les évaluations, les examens et tout ça comme beaucoup d'étudiants, en début d'année ouais l'intégration, connaître de nouvelles personnes s'intégrer c'est super stressant, ce n'est pas facile. À part ça sinon ça va ! Bah en STAPS grâce au sport qui permet de se relâcher et évacuer le stress de se dépenser. Et comment ça se passe quand vous êtes stressée, comment vous le sentez ? C'est un peu la catastrophe, rire ! Alors il y a beaucoup de choses : j'ai la boule au ventre, mon cœur qui

bat à mille à l'heure et après je me dénigre énormément. Du coup voilà ! Qu'est-ce vous faites pour déstresser ? J'essaie de respirer très calmement, je le fais parce qu'on a appris que ça permet de déstresser du coup j'ai testé mais ça fonctionne un peu, enfin il faut un peu de temps pour que ça marche. Mais après j'essaie d'être positif. Comme éléments, la musique quelques fois et le sport. Pensez-vous que le sport peut être un élément efficace contre le stress ? Ah oui le sport permet de déstresser. Et pourquoi ? Parce que ça fait un vide dans la tête et puis voilà, physiquement on pense plus à notre état physique qu'à notre état mental entre guillemets. Quel sport pratiquez-vous ? La GRS : gymnastique rythmique et sportive. Que savez-vous de la relaxation ? En cours on a vu que c'était la respiration, des côtés positifs, des gestes pour déstresser ouais. Pensez-vous que la relaxation peut être un élément pour déstresser ? waih ! On peut le faire à tout moment donc voilà ça va j'ai bien répondu là merci beaucoup au revoir !

**** *STAPS_ES5 *STAPS - 005

Votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en L1 STAPS. C'est pour devenir Kiné. Quels sont les facteurs où éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Je ne suis pas du tout stressé avec les études donc je ne me mets pas la pression. Je travaille beaucoup et c'est au jour le jour quoi. Et les périodes d'examen ? Oui les périodes d'examens un peu plus mais vraiment c'est du bon stress quoi. Quand vous êtes stressé comment vous le sentez comment vous vivez votre stress ? Je n'ai pas très faim, après le sport à côté je fais beaucoup de sport donc ça permet de se défouler. La manifestation de votre stress, comment vous le sentez comment ça se passe ? Du coup quand je fais des combats en judo et que je n'arrive pas à ... Une perte de concentration tu vois, je sens en ce moment que je suis stressé. Pensez-vous que la pratique du sport est un élément efficace contre le stress ? Du coup oui ! Ça permet de prendre à nouveau de l'air de me décentraliser, et de défocaliser de mes examens quand je suis stressée. Et quel sport pratiquez-vous ? Du judo ! Que savez-vous de la relaxation ? C'est une pratique un peu comme méditation quoi ! Ça permet de se centrer sur son bien-être et sur son corps. Avez-vous déjà pratiqué une technique de relaxation ? Je n'ai jamais pratiqué. Et pensez-vous que ça pourrait être un élément efficace contre le stress ? Pourquoi pas ! Pourquoi pas ! Faudrait voir ! Au revoir !

**** *STAPS_ES6 *STAPS - 006

Votre âge, l'année d'étude et l'objet de votre étude s'il vous plaît ? Voilà j'ai 20 ans et je suis en première année STAPS. J'aimerais bien faire les 3 ans et ensuite partir sur l'option rééducation des années et pourquoi pas faire un master ça dépendra de l'option que je prendrai sûrement enfin ! Quels sont les questions liées à l'université qui vous stressent le plus souvent ? J'ai beaucoup d'examens d'examen en gros toute l'année d'examens pratiques et théorie il y a beaucoup de choses à gérer. Après le reste ça va ! Comment sentez-vous que vous êtes stressé, comment se manifeste votre stress ? Quand ça arrive qu'est-ce que vous faites le plus souvent ? quand vous êtes déjà dans le stress, qu'est-ce que vous faites le plus souvent ? Le sport oui le sport ! Et quel sport pratiquez-vous ? Le football. Pensez-vous que la pratique du sport peut être un élément très efficace contre le stress ? Ouais. Pourquoi ? c'est bien être, c'est être gentil, partager la même chose, la même envie, la même chose les choses qu'on aime se faire plaisir. Alors que savez-vous de la relaxation ? Pas grand-chose. Avez-vous déjà pratiqué une technique

de relaxation ? Non ! Jamais pratiqué. Pensez-vous que la relaxation peut être un élément efficace contre le stress ? Moi je pense hein ! Si on en parle c'est que ça marche ! Merci !

**** *STAPS_ES7 *STAPS - 007

Votre âge, l'année d'étude et l'objet de votre étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en L1 STAPS Et je vais m'orienter en éducation sportive pour être enseignant d'EPS. Quels sont les facteurs qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Et quand il y a des tests donc les examens à part ça non je ne stresse pas trop. Il n'y a pas d'autres facteurs ? par exemple l'organisation de l'université ? non ça va, ça va ! Et comment sentez-vous que vous êtes stressé ? Je sens parce qu'on tremble un peu des mains, surtout pour les examens. Parce que quand on tient le stylo on se dit qu'on n'a pas la bonne réponse alors que pourtant on a envie. Alors qu'est ce qui se passe quand vous êtes stressé ? vous avez une boule au ventre ou est ce qu'il y a d'autres symptômes qui vous disent que vous êtes stressé ? Wai, on tremble un peu et on a aussi chaud des mains. D'accord vous arrivez à dormir quand vous êtes stressé ? Il faut dire que moi je ne stress pas la veille, c'est vraiment le jour de l'examen. Et quels sont les moyens que vous utilisez le plus souvent pour déstresser quand vous êtes stressé ? Moi c'est la respiration surtout la respiration et le sport. Et vous faites quel sport ? moi je fais du water-polo. Pensez-vous que le sport est un moyen efficace contre le stress ? C'est cela permet de décompresser un peu. Que savez-vous de la relaxation ? La relaxation fait du bien mentalement au corps. Moi j'adore. Dans quelle condition l'avez-vous pratiqué ? Déjà avec vous en musculation à part je n'avais jamais pratiqué. D'accord, Pensez-vous que la réalisation peut être un moyen efficace contre le stress sur les étudiants et pourquoi ? Parce que ça permet de penser à autre chose, faire le vide et ça fait du bien pour réviser, pour travailler et cetera d'accord merci c'est très gentil.

**** *STAPS_ES8 *STAPS - 008

Quel est votre âge, l'année d'étude ? Moi j'ai 19 ans, je suis en première année de Staps j'ai fait un bac ES et ouais voilà mes objectifs, j'aimerais bien être professeur d'EPS mon objectif principal serait professeur d'EPS après y'a aussi des autres trucs qui m'intéressent comme coach personnel ou tout ça mais mon objectif c'est prof d'EPS. Quels sont les facteurs ou éléments qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Les épreuves pareilles ouais les examens, rien que les examens ouais. Avez-vous d'autres éléments qui vous stressent ? Waih! non. STAPS non pas du tout. Le jour de la remise des notes vous ne stressiez pas ? Non moi ce sont les examens après quand je finis, je sais que c'est fait voilà. J'ai hâte de savoir la note quand même mais je stresse plus au moment des examens. Et comment vous sentez que vous êtes stressé ? Votre stress se manifeste comment ? Vous avez peur ? Ouais un petit peu un petit peu ouais, un petit peu d'anxiété dans le cœur qui bat un peu plus vite, une sensation un peu bizarre. Au niveau financier, parce qu'il y a des étudiants dont le stress est lié aux moyens financiers, est-ce que vous n'êtes pas dans ce cas ? Ouai, non ce n'est pas mon cas. Quels sont les moyens que vous utilisez contre le stress ? Tout ce qui tourne autour de la relaxation, essayer de bien respirer, de se poser tranquille, c'est de faire le vide et de se dire que dans tous les cas ça va aller et que ça vaut mieux y aller sereinement. Et le sport aussi ? Oui oui le sport. Moi c'est pareil, je fais du waterpolo aussi. Du coup oui le sport ça permet d'être bien et puis après une bonne séance on est tout de suite mieux et permet de très bien travailler. Pensez-vous que le sport est un moyen

efficace contre le stress des étudiants ? ouais je pense ouais bah parce que par exemple si on a passé une mauvaise journée, on peut aller se dire on va à la salle pendant 1h30, on travaille sur les machines on n'essaye vraiment de s'épuiser on essaie de tout donner et puis après ça permet de bien évacuer et puis quand on a fini la séance on aime bien on a bien travaillé. La dernière question c'est sur la relaxation. Est-ce que vous avez déjà pratiqué la relaxation ? Bah moi j'ai déjà pratiqué avec vous en musculation aussi après quand on finit quelquefois les entraînements on demande de nous relaxer enfin on prend 5 min pour s'allonger, fermer les yeux tout ça, et puis ouais quelquefois quand, j'arrive devant une épreuve aussi je fais une petite de moi-même enfin j'essaie de bien respirer et me dire que ça va aller. Pensez-vous que la relaxation est un outil efficace contre le stress des étudiants ? c'est pareil ça permet de nous calmer et de se resituer dans nos objectifs tout ça. Le sport et la relaxation ça va tous les 2 ensemble pour le bien être. Merci beaucoup pas de souci bon courage merci

**** *STAPS_ES9 *STAPS - 009

Quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude s'il vous plaît ? Je suis en première année j'ai 18 ans et je suis en STAPS. Qu'est-ce que vous voulez devenir plus tard s'il vous plaît ? Je pense faire entraînement sportif. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? bah franchement je pense, les examens, les examens et bah c'est tout ! A part les examens vous n'avez pas d'autres moments ou d'autres temps qui vous stressent ici à la Faculté ? Non jamais. Pas du tout. Et comment savez-vous que vous êtes stressées ? J'ai forcément plus de mal à me concentrer et bah je panique vite forcément, j'ai du mal aussi à dormir, le cœur bat aussi un peu vite. Quels sont les moyens que vous utilisez pour déstresser ? J'ai essayé la méditation ça a fonctionné, donc quand vraiment je stress fort, j'avais une application et je faisais, mais c'est rare vraiment qu'il y a un gros stress. Et le sport aussi ? ouais le sport forcément. Quel sport pratiquez-vous ? L'haltérophilie ! Pas trop compliqué ça non ? ça va non non c'est bon. Pensez-vous que le sport est un moyen efficace contre le stress ? Ouai ! Bah si je ne faisais pas de sport, moi ça n'irait pas du tout, je pense. C'est un plaisir un peu et forcément on pense à quelque chose d'autre et voilà ! A part le sport et la relaxation n'avez-vous pas d'autres éléments tels que la musique ou la marche, des sorties entre amies, le sommeil ? Des sorties avec des amis et la famille ça ouais c'est un autre moyen. Pensez-vous que le sport est un moyen efficace contre le stress des étudiants ? Ouai ouai ! Je suis sûr. Ça permet de penser à autres choses comme j'avais dit. Et la relaxation ? La première fois que vous l'avez pratiqué c'était à quelle occasion ? Il faut un peu des deux. Par moment, il y a des périodes de stress dans le sport. Donc relaxation et sport doivent aller ensemble. La première fois que j'avais pratiqué la relaxation, c'était au lycée. Pensez-vous que c'est un moyen efficace contre le stress des étudiants ? Ouai je pense. Ça permet également de se concentrer sur autres choses. Merci beaucoup ! Merci !

**** *STAPS_ES10 *STAPS - 010

Quel est votre âge et l'année d'étude ? J'ai 22 ans et je suis en première année en première année de staps. Qu'est-ce que vous voulez devenir plus tard ? Pour l'instant je n'ai pas encore bien défini mon projet. Je suis partagé entre éducateur médico-sportif et préparateur physique. Vous envisagez déjà de préparer physiquement quelle équipe ? Je serai plus tourné vers le volley-ball. Vous avez déjà des attaches ? Non pas encore, ce n'est pas le sport que je pratique le plus mais c'est un peu mon sport de

cœur. Ouais c'est celui où vraiment j'ai vraiment beaucoup envie de pratiquer puisque bah c'est un collectif et cetera et je trouve qu'enfin le jeu qu'on y fait c'est beau. Quels sont les éléments ou facteurs liés à la faculté et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Je dirais un peu les examens par défaut mais aussi ça ne me fait pas vraiment stresser que ça ! C'est vraiment on va dire qui peut me procurer le plus de l'anxiété on va dire. Sinon en dehors de ça, rien d'autre. Il n'y a rien d'autre à part les examens comme l'organisation de la faculté et autres ? Non, pas du tout. Et comment vous sentez que vous stressiez ? J'ai toujours on va dire l'idée au fond de ma tête je ne sais pas comment dire j'y pense tout le temps. On va dire dans la journée j'y pense au moins une dizaine ou une quinzaine de fois c'est vraiment une idée fixe et j'y pensé tout le temps et qu'il faut je fasse bla bla. Et qu'est-ce que vous utilisez quand vous êtes stressé pour contrer ce stress ? Honnêtement qu'est-ce que vous utilisez pour déstresser ? Quels sont les éléments que vous avez en votre possession pour répondre tout de suite au stress ? La sophrologie je dirais. La réalisation du coup voilà ! Quelque chose que j'ai découvert à la mission... C'est une association ? ouais c'est quelque chose ça fait partie de la ville je sais plus comment on s'appelle c'est vraiment une structure à l'aide sociale aujourd'hui et cetera. Je suis allé de mon propre chef. Le sport aussi ouais, le sport aussi ça aide. C'est quoi votre sport ? L'haltérophilie ouais. Pensez-vous que le sport et la relaxation sont des éléments contre le stress des étudiants ? Bah oui. Le sport a ce côté scientifique qui libère les hormones qui vont participer à la relaxation. Donc intimement lié. Après la relaxation je n'en ai pas pratiqué tant que ça. Mais il me semble que c'était vous qui étiez venu faire une séance la dernière fois après le cours de musculation et bah après je l'avais senti quoi. Ça m'aide à récupérer. Très gentil en tout cas ! Merci !

**** *STAPS_ES11 *STAPS - 011

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet de votre étude ? J'ai 19 ans je suis en L1 STAPS et ce serait pour potentiellement être professeur de d'EPS. Et quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université et à vos études qui vous stressent ? Les examens ouais ! l'idée de peut-être les rater ou d'aller en rattrapage c'est un peu stressant. Et le début d'année ça n'a pas été stressant pour vous ? Non ça été. L'organisation au sein de l'établissement n'est-elle pas source de stress pour vous ? Non ça va ! Le plan financier ça va aussi, pas de stress à ce niveau ? Ça va, je me débrouille. Donc rien à part les examens ? oui c'est ça. Et comment vous sentez que vous stressés ? C'est compliqué comme question... Pour certains c'est le cœur qui bat vite, la paume moite, la boule au ventre, pour vous ça sera quoi ? Je pense que c'est plus de ressasser, c'est d'y penser à des moments où je suis en train de faire autre chose, c'est juste que j'y pense plus souvent que d'habitude quoi. Quels éléments avez-vous pour lutter contre le stress, je veux dire que faites-vous quand vous êtes stressé ? Le sport c'est utile ça permet de penser à autre chose donc voilà. La musique non ? Parfois oui, mais parfois la musique ça peut aussi augmenter le stress. Que faites-vous comme activités sportives ? La course à pied. Vous pensez vraiment que le sport peut être efficace contre le stress ? Bien sûr ! Oui ça je le pense. Pourquoi ? ça permet de sortir de sa zone de confort et ça fait qu'après on a des meilleures armes par rapport aux obstacles qu'on peut rencontrer. Que savez-vous de la relaxation par exemple le yoga, la méditation, et autre ? Pendant un temps, je faisais de la méditation, c'est assez intéressant ça permet d'être plus calme au quotidien de voir et de prendre les choses avec un peu plus de recul donc oui je pense que dans un sens ça peut aider à être moins stressé voilà. Vous l'avez découvert dans quelles circonstances et à quelles occasions ? La méditation sur internet. J'ai juste entendu parler. On vous l'a recommandé ? C'est une personne qui pratique du sport et qui publie régulièrement des vidéos YouTube qui faisait de la méditation et donc

je me suis intéressé à la conversation. Et à l'école ? non jamais ! Je n'étais pas là au premier semestre donc je ne sais pas s'ils en ont parlé ou pratiqué. La relaxation, pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Oui bien sûr. Toutes les activités où l'on prend du temps pour soi je pense que c'est utile comme le sport, la relaxation. D'accord merci beaucoup ! Merci à vous, un autre jour merci !

**** *STAPS_ES12 *STAPS - 012

Quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude ? J'ai 20 ans, et je suis en L1 STAPS. Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université qui vous stressent le plus le plus souvent ? Les examens, l'exigence de l'excellence qu'on me demande, peut être là peur de ne pas être pris en master plus tard et c'est tout on va dire c'est tout. Et l'organisation de l'université ne vous stresse pas ? Non. Comment sentez-vous que vous stressez ? comment je sais que je suis stressé ? Oui ! Les signes qui vous montrent que vous êtes dans le stress ? Je le sens car quand je suis stressée ce n'est pas pareil dans ma tête, je pense trop au sujet qui me stresse et donc je vais un peu négliger d'autres facteurs dans ma vie. Le sommeil n'est-il pas troublé ? Je ne pense pas, je ne pense pas. D'accord du coup, qu'est-ce que vous utilisez contre le stress ? Quand vous êtes stressé, qu'est-ce que vous faites ou utilisez pour déstresser ? Je pense qu'ils existent mais je ne les applique pas toujours. C'est la méditation, la respiration, travailler sur la respiration, pratiquer du sport. Le sport simplement permet de diminuer le stress. Pensez-vous que la méditation et le sport sont des éléments vraiment efficaces contre le stress ? Je pense que c'est efficace. Après c'est à la science de le montrer peut-être qu'elle l'a déjà montré. Parce qu'on ressent un sentiment de relâchement après tout ça et puis le sentiment d'accomplissement derrière, surtout avec le sport, on se sent bien. Pour la méditation c'est surtout l'état dans lequel on est après l'avoir pratiqué. On est apaisé d'accord ! Merci beaucoup, je vous en prie !

**** *STAPS_ES13 *STAPS - 013

Quel est votre âge l'année et objet d'étude ? Donc j'ai 18 ans, je suis en première année de licence adaptée STAPS et l'objectif au bout des études c'est d'être prof de sport. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent ? Le plus souvent, moi ce qui me stresse le plus ici c'est l'organisation. Parce que Ben, au niveau de tout ce qui est organisation des salles, la répartition des cours, les examens comment c'est organisé et cetera Ben c'est tout nouveau pour moi et bah je ne suis pas encore totalement habitué, il va me falloir encore quelques temps d'adaptation. Et c'est de ne pas me rendre à un examen alors qu'il faut y être, le manque d'informations c'est ça qui me stresse le plus. Et les examens ? Bah ! les examens une fois que j'ai révisé que j'ai bien préparé mon sujet je pars plutôt confiant. Je stresse un tout petit peu mais j'arrive un petit peu à contrôler mon stress. Bah justement avec des techniques qu'on m'a appris ici en cours de psychologie par exemple on m'a appris à effectuer quelques exercices pour contrôler ma respiration c'est tout ça que je pratique avant justement les examens. Okay super ! Et comment vous sentez que vous êtes stressé ? bah je le sens dans la façon quand j'écris, Ben je tremble un petit peu je n'arrête pas de faire des fautes d'orthographe ou des choses de ce genre là ou encore la perte d'appétit juste avant un examen ou quelque chose comme ça. Quels sont les moyens que vous avez pour contrer votre stress ? J'ai des petits rituels, donc souvent avant un examen j'essaye souvent de manger la même chose. C'est des petites

habitudes que j'ai mises en place mais sans m'en rendre compte et ça devient une routine, décider de me rendre un nombre de minutes exacte avant l'examen, à relire le nombre de fois ma leçon à tel moment et en fait c'est plus une routine qu'autre chose. Et le sport ? Le sport aussi, souvent la veille des examens je vais souvent courir 1h le soir dehors pour évacuer la pression et le stress. Donc on va dire votre routine et le sport, c'est les 2 choses essentielles pour diminuer votre stress. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Quel sport faites-vous ? Je pratique le foot en club. Pensez-vous que le sport soit vraiment un élément efficace contre le stress ? Ben le sport pour moi c'est vraiment enfin, c'est vraiment un élément essentiel dans ma vie. Non je ne pense pas que je serais parti en STAPS, c'est vraiment ce que je veux faire toute ma vie donc c'est pour ça l'objectif d'être professeur de sport. Sans le sport, je pense qu'au niveau scolaire, j'aurais déjà décroché depuis un petit moment parce que j'ai déjà eu beaucoup de lacunes dans certaines matières mais en sport je me suis toujours donné les moyens de réussir. Quitte à aller m'entraîner à l'extérieur du lycée pour performer justement à l'école et je pense que vraiment le sport c'est le meilleur moyen pour moi de pas stresser parce que Ben c'est là où je me vide les esprits, je me dépense et je donne plus que ce que je suis capable et ça justement, repoussé mes limites et ça montre que même si je ne connais pas ou que je rencontre des difficultés je peux toujours aller plus loin et réussir. Que savez-vous de la relaxation ? Ben la relaxation c'est un terme qui était vague avant pour moi et on en a un petit peu parlé justement en psychologie. Encore et au fur et à mesure Ben j'apprends des nouvelles techniques des nouveaux objectifs qui sont les buts de la relaxation et Ben j'attends d'en apprendre encore un petit peu plus sur cette technique, enfin parce que je pense que ça marche vraiment bien et j'ai d'ailleurs essayé un petit peu et justement je commence à m'y mettre un petit peu plus avant les examens. Quelle technique de relaxation pratiquez-vous ? C'est Ben, une technique que mon prof de psycho m'a transmise, c'est bien respirer, avoir une respiration plutôt ventrale. Pensez-vous que la relaxation est un moyen efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oh oui je pense que c'est vraiment un élément efficace parce que Ben au début les premiers examens j'étais vraiment vraiment stressé sachant que Ben c'est la première fois justement et c'est des nouvelles matières qu'on connaît pas qu'on n'a pas l'habitude de faire et une fois que j'ai commencé à faire cette technique j'ai vu que au fur et à mesure du temps ça allait mieux et je stresse de moins en moins je pars plus confiant, je me fais plus confiance, une fois que j'ai contrôlé ma respiration plutôt qu'avant. Voilà merci ! Merci !

**** *STAPS_ES14 *STAPS - 014

Quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude. J'ai 18 ans, je suis en L1 STAPS. Quels sont donc les facteurs liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Moi je sais que l'emploi de temps qui change toutes les semaines, ça me perturbe beaucoup, chaque semaine on a un nouvel emploi du temps et j'ai fait un programme de révision qui a décalé et c'est ça qui me stressait. Du coup j'ai eu du mal à m'adapter au début mais là ça va mieux. Les examens ne sont-ils pas source de stress pour vous ? Non pas trop. Et le début d'année ? Oui un peu, j'ai pris un appartement, du coup je vie seule maintenant donc ça change. A part ça dans le premier semestre, rien ne vous a stressé ici ? Non ça va ! Et comment vous sentez que vous stressée ? Moi je pleure ! C'est un peu embêtant mais c'est comme ça que ça sort. Au niveau des battements du cœur, le sommeil troublé, se ressasser la même chose à chaque fois, rien de tout ça ? Non ça va ! Quels sont les moyens que vous utilisez pour contrôler votre stress ? Le sport. Quel est votre sport ? Je fais de la musculation et de la gymnastique en salle. Comme moyens de déstresser, les sorties entre amies, la musique ? Oui les sorties étaient nombreuses

avant bah là je ne sors plus trop. Pensez-vous que le sport est un moyen efficace contre le stress des étudiants ? Ouai ! Je dirai plutôt que le sport est antistress. Que savez-vous concrètement de la relaxation ? Pas grand-chose. En psychologie vous n'avez vu ou entendu parler de la relaxation ? Si un peu. Et qu'est-ce qu'on vous a dit ? Que ça permet de réguler les battements de cœur et du coup nous apaiser. De prendre du temps pour soi. Vous n'avez jamais pratiqué ? Non. Et vous pensez qu'en fonction des informations que vous avez, qu'elle peut être un élément efficace contre le stress des étudiants ? Ouais je pense ! après je ne sais pas trop quelle méthode adaptée pour le stress. Merci beaucoup !

**** *STAPS_ES15 *STAPS - 015

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet d'étude ? J'ai 18 ans et je suis en première année de STAPS option santé. Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Ce sont plus les examens. Et à part les examens, vous n'avez pas d'autres sources de stress ? Non ça va. L'organisation de l'université ça va ? Oui ça va. Et le début d'année, ça n'a pas été stressant pour vous avec le changement ? Bah c'était un peu enfin c'est un peu stressant parce que bah on ne sait pas trop où on doit aller, comme on ne connaît pas la faculté et tout. Okay ! Et comment savez-vous que vous êtes stressé ? Bah parce que je panique un peu, je baguais quand je parle parfois mais c'est tout ! Le cœur bat un peu plus vite ? Ouai ! Vous pensez à la même chose tout le temps ? Ouai ! Et quels moyens concrets utilisez-vous pour lutter contre votre stress ? Bah, j'essaie de respirer profondément et j'essaie de penser à autres choses. Le sport aussi peut-être ? Ouai, le sport. Vous pratiquez beaucoup le sport ? Ouai, la natation. Et vous pensez que la natation peut être un moyen efficace contre le stress des étudiants ? Bah oui, parce que quand je nage, je ne pense plus à rien. Que savez-vous des techniques de relaxation par exemple le yoga, la méditation, et autres ? Oui ça peut aider aussi. N'avez-vous jamais pratiqué la relaxation ? Non je ne connais pas grand-chose et je n'ai jamais pratiqué. En fonction de ce que vous avez comme information juste ça, pensez-vous que ça peut être un élément contre le stress ? Oui, ça dépend. Parce que, par exemple, pour les notes des partiels et Ben on ne savait pas trop où on en était, du coup c'était un peu stressant de connaître le résultat merci beaucoup. Merci ! Merci !

**** *STAPS_ES16 *STAPS - 016

Bonjour quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude ? J'ai 18 ans je suis en STAPS option santé. Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent. Ben le fait d'arriver dans quelque chose qui nous est inconnu et les partiels et en fait moi j'ai vu que ce n'est pas trop ce que je veux continuer dans cette filière. J'ai toujours l'appréhension de je ne sais pas où je vais aller du coup c'est ça qui me stresse. On va dire l'incertitude face à l'avenir. Et l'organisation de de l'université ? À vrai dire, je comprends parce qu'il y'a beaucoup de monde mais par exemple cette année on sait que j'aurais voulu, tu sais, avoir plus de pratiques donc surtout quand on est autour du sport voir sur des temps des théories c'est bien, mais mettre en pratique c'est peut-être mieux. Comment savez-vous que vous êtes stressé ? Moi globalement ça va. Vu que je ne vais pas rester dans la même filière. Donc je n'ai pas le stress d'il faut que je réussisse absolument mon année donc je pratique beaucoup de sports. C'est mon mode un peu de compensation. Comment sentez-vous le stress ? J'ai chaud, je le sens, je le vois directement même au niveau parfois de la respiration les trucs comme ça.

Et Quels sont les moyens que vous utilisez pour déstresser ? Moi c'est beaucoup de respiration et un peu d'imagerie mentale, je m'imagine réussir et ça m'aide un petit peu à me focaliser sur ce que je dois faire. Le sport aussi ? Oui beaucoup. Et vous pratiquez quel sport ? Moi cette année je fais du BMX, de la musculation et du volley-ball. Et pensez-vous que le sport peut être un élément efficace contre le stress des étudiants ? Ouais, beaucoup ! Dès que je fais du sport, j'oublie tout ce qui est autour, tout ce que j'ai fait la journée et tout ce que je ferai demain, je suis vraiment sur le moment présent. Donc j'aime beaucoup le sport. Et que savez-vous de la relaxation ? bah là surtout en musculation je vois beaucoup de la relaxation qu'on peut se faire, nous même, au niveau des rouleaux de massage par exemple et des trucs comme ça et quand je fais par exemple des séances de relaxation ou voilà donc que ce soit dans les sports avant une compétition ou des trucs comme ça bah ça m'aide à lâcher prise un petit peu. Vous avez déjà pratiqué la relaxation et c'était à quelle occasion ? Oui j'ai pratiqué vaguement et c'était lors des compétitions de BMX, avant d'entrer sur la piste et cetera bah on se rejoint 5 min et on effectue des exercices de respiration. Vous pensez que ça peut être un moyen efficace contre le stress ? Oui beaucoup. Bah il y a du stress positif dans le sens où ce stress va m'aider à faire de mon mieux, il y a du stress un peu négatif où ça serait plutôt faire perdre de moyens. Donc du coup j'essaie de garder le positif seulement et en fait effacer tout ce qui est négatif ouais ce qui n'est pas important j'essaie de l'effacer par la respiration. Merci ! Merci !

**** *STAPS_ES17 *STAPS - 017

Bonjour ! Quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude ? J'ai 18 ans, je suis en STAPS option santé. Quels sont les facteurs où éléments liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Ce qui me stresse le plus souvent, ce sont les examens, les partiels. A part ça vous n'avez pas d'autres sources de stress ? Non pas du tout. L'organisation de l'université, ça ne vous stresse pas non ? Pas du tout. Et le changement de cadre en début d'année, ça n'a pas été une source de stress pour vous ? Ah oui, changer d'établissement ou de milieu c'était un peu difficile et aussi toutes les personnes changent, les matières aussi qu'on a changent. C'est tout nouveau oui c'est stressant. Et comment vous sentez que vous stressez ? Comment vous le vivez quand vous êtes stressé ? J'ai le cœur qui bat vite, j'ai les mains moites, j'ai les jambes qui tremblent et voilà. Et quels sont les éléments que vous avez pour gérer le stress quand vous êtes stressé le plus souvent ? Le plus souvent déjà, j'essaie de me calmer j'essaie de respirer proprement et j'essaie de penser à quelque chose que j'aime bien et aussi à quelque chose d'autre voilà, j'essaie de relativiser la chose et essayer de penser au meilleur qui puisse arriver et ça m'aide à déstresser. Là, j'ai un examen par exemple je me dis je vais passer ça va être stressant mais après je serai avec mes copines bah voilà ! Et que savez-vous des techniques de relaxation ? je ne sais pas enfin non je n'ai pas d'information. Vous n'avez jamais entendu parler des techniques de la relaxation Ah si ! Ah non mais je ne fais rien de tout ça on en parle souvent en cours sinon à part ça, non. Vous pensez que ça peut être un élément pour gérer le stress. Oui je pense. Vous pratiquez quel sport ? Le basket. Oui à partir du moment qu'on pense à autre chose que la chose qui nous fait stresser je pense que ça va quoi ! Merci ! Merci

**** *STAPS_ES18 *STAPS - 018

Bonjour quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude ? J'ai 18 ans je suis en STAPS. Mon projet d'étude c'est d'aller en licence ou devenir professeur d'EPS. Quels sont les facteurs liés à l'établissement ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Moi c'est la prise de parole devant tout le monde. Pour moi c'est stressant. La gêne, s'il y a quelque chose qui nous gêne, voilà je suis un peu stressé. Par exemple, une mauvaise remarque sur notre attitude, c'est tout. Les périodes d'examens, ça ne vous stresse pas non ? Les périodes d'examen, ce sont les QCM donc quelquefois c'est au petit bonheur la chance ou s'il faut quand même travailler on travaille. Ça va, si ça passe, ça passe. Si ça ne passe pas, voilà. Vous stressiez quand même un peu ou pas du tout ? Oui un petit peu quand même à l'approche des examens c'est normal de stresser un peu. Le début d'année ça n'a pas été un peu stressant le fait de se retrouver dans un nouveau cadre ? Je me suis assez vite intégré parce que j'ai quelques potes aussi que je connais, donc facilement je me suis mis à l'aise. Aussi, des années supérieures qui nous mettent à l'aise en nous indiquant des choses. Et l'organisation de la faculté, ça ne vous stresse pas ? Elle est très bien. Les profs sont sympas ça va. Et le niveau financier est ce qu'il n'y a pas de problème ? Moi ça va. J'habite à 35 minutes en train, donc il y a quand même un abonnement de train à payer et quelquefois le bus. Ce n'est pas stressant ? Non pas du tout. Comment sentez-vous que vous êtes stressé ? J'oublie quelques trucs, des choses que quand je révise chez moi je connais par cœur et quand j'arrive, un petit trou de mémoire. La plupart du temps c'est ça. Le cœur qui bat un peu vite, on transpire, la salive devient pâteuse. Quels sont les éléments que vous avez pour gérer votre stress ? J'essaye de respirer. Moi bah au lycée je faisais de la sophrologie donc un peu de respiration, on se pose on ne fait rien on réfléchit on vide la tête et puis ça part tout seul. Et vous l'avez pratiqué à quelle occasion ? C'est une matière qu'on nous a imposé en seconde et que je continue à faire. Et le sport ? Le sport Ben moi je pratique le foot donc bon je suis assez à l'aise sur le terrain pas de stress rien du tout. Là-bas est-ce que vous n'utilisez pas le sport contre le stress. Ouais, quasiment tous les jours. Pensez-vous que la relaxation et le sport peuvent être des éléments efficaces pour gérer le stress ? bah oui. Complètement ! Si on est à l'aise dans un certain sport ou on va penser des exploits qu'on a faits, des trucs dans le genre et on va être plus à l'aise voilà on va être en confiance. Merci de rien !

**** *STAPS_ES19 *STAPS - 019

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet de votre étude s'il vous plaît ? Donc j'ai 19 ans. Je suis en L1 STAPS et donc c'est ma première année d'étude licence générale STAPS. J'envisage pour le moment d'être Professeur des écoles. Quels sont les facteurs ou éléments qui sont liés à l'université ou vos études qui vous stressent le plus le plus souvent ? Moi je dirais plutôt les périodes d'examens. Dans ma situation personnelle je n'ai pas spécialement de stress soit financier ou quoi parce que je suis chez mes parents et j'ai pas du tout de souci, après je me plais dans ce que je fais donc je ne vois pas la raison de stresser, mais au niveau des examens comme j'ai tendance à bosser régulièrement en général je me sens prêt pour les examens donc y a pas de stress particulier, un léger stress comme tous les examens tout le temps je pense, mais ça reste raisonnable et ça va. Concernant l'organisation de l'université ? Alors là c'est une catastrophe... Après ça ne me fait pas stresser, mais il n'y a pas mal de choses à refaire alors je sais bien qu'il y a beaucoup à faire mais... Là je parlais notamment avec un professeur, au niveau des emplois du temps et cetera, il n'y a rien jour, à chaque fois, c'est à nous d'aller chercher les infos. Je parlais aussi avec quelqu'un d'autre concernant les licences 2 option santé, on a aucune information, alors qu'on apprend aujourd'hui il faut sélectionner des dossiers sur ceci, sur telles notes, sur les choses validées alors qu'il y'a des choses, même l'année dernière on n'était pas au courant donc

il y a pas mal de manque d'informations je trouve. Qui peuvent être sources de stress ? Oui ça peut être source de stress après, quand on sait se débrouiller, je pense qu'il n'y a pas réellement de raison de stresser. Après je suis très rarement dans le stress j'ai envie de dire. Et vous, comment se manifeste votre stress ? Moi, ça va être plus, je vais dire comportementale. C'est à dire que bah je vais manger les ongles où je vais faire que bouger, je vais avoir la jambe qui tremble. Le cœur qui va battre plus fort non ? Je ne me rends pas forcément compte. En fait, je me rends compte que je stress souvent parce que je me ronge les ongles c'est surtout ça je pense. Et quand vous stressez, le sommeil n'est pas perturbé ? Je n'ai jamais fait attention parce que j'ai déjà un sommeil qui n'est pas super régulier. J'ai pris l'habitude de dormir peu l'année dernière. Je n'ai jamais fait attention spécialement au sommeil. J'ai eu quelques problèmes de sommeil mais ce n'était pas du tout par rapport à la faculté ou quoi. C'était par rapport à des problèmes personnels mais sinon je ne pense pas enfin. Quels sont les éléments que vous utilisez pour gérer votre stress ? Ah J'ai eu la chance d'avoir les cours de psychologie, ce qui fait que Ben souvent j'aime bien effectuer un travail de respiration mais avant ça, j'aime bien analyser la situation du pourquoi je stresse, du est-ce que c'est utile de stresser ? Et de voir comment je peux transformer ce stress. Est-ce que je ne peux pas m'en servir pour faire quelque chose ou pour déclencher un moment de travail qui va m'être bénéfique ? Je pense que la respiration et la concentration sont enfin le focus sur toi sur soi, moi c'est ce que je préfère. Et la pratique du sport ? le sport, ouais. C'est un moment enfin, j'en fais tellement que je ne fais pas gaffe. Mais c'est un moment où on ne fait pas attention à l'environnement, on est dans le sport enfin moi je pratique l'athlétisme donc je suis dans ma séance uniquement, je ne fais pas gaffe et c'est vrai qu'on pense pas du tout au stress non. Est-ce vous l'utilisez contre le stress ou vous avez juste des moments comme ça du sport ? Est-ce qu'en fait quand vous stressez c'est une carte que vous utilisez, le sport ? Non, je n'utilise pas spécialement la carte du sport, après je fais presque une séance par jour, donc on voit, je n'ai pas besoin d'aller pratiquer du sport pour déstresser puisque je sais déjà que j'ai une séance dans la journée Voilà. Ça joue aussi son rôle quelque part ouais ouais. Et vous pensez que le sport peut être un élément pour gérer le stress ? Oui totalement oui après on ne va pas rentrer dans les sciences non plus, mais d'un point de vue de cerveau et cetera c'est bénéfique après le fait d'être dans ce monde enfin en l'occurrence quand on s'entraîne en club il y a toujours l'atmosphère qui change totalement on passe d'un atmosphère faculté ou maison d'un atmosphère club avec les amis et cetera donc ouais ça peut faire la différence ouais. Et la relaxation du coup vous en avez parlé tout à l'heure, la première fois que vous avez pratiqué une technique de relaxation ? C'était un échauffement au championnat de France si je ne dis pas de bêtises. La première fois que j'ai essayé cette technique pour voir, ça a marché en me disant que j'essaierai à la longue aussi et pas sur une seule fois. Ce jour-là ouais je fais un record personnel et cetera. C'était parce que c'était du mental ou parce que c'était la première fois et cetera ça, je ne saurai pas le dire mais depuis, en tout cas, j'aime bien prendre ses habitudes là à l'échauffement et cetera alors ma petite routine de performance. Et pensez-vous que ça marche la relaxation contre le stress ? Ouais je pense merci beaucoup et Ben merci à vous !

**** *STAPS_ES20 *STAPS - 020

Votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude s'il vous plaît ? Du coup j'ai 19 ans, je suis Licence 1 STAPS et je ne sais pas encore mais peut-être que je vais m'orienter plus tard dans la branche Licence 2 ES entraînement sportif et après continuer. Et quels sont les facteurs ou éléments liés à la faculté ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Les examens, l'organisation de l'université, ce n'est pas clair sur les emplois du temps, donc côté organisationnel de fois ce n'est pas très clair. Et comment vous

sentez que vous stressé ? Les mains moites, un peu, un peu de chaleur, le cœur qui bat vite, oui les signes de ce genre. Et qu'est-ce que vous faites pour gérer votre stress ? Souvent je vais peut-être aller jouer au football tout seul, m'entraîner un peu. Parfois je vais demander à un ami d'aller avec moi à la salle de musculation et après on bavarde et ça passe. Vous pratiquez quel sport ? Le football et aussi la musculation en salle. La musique aussi non ? Oui j'aime bien aussi contre le stress. Pensez-vous que le sport soit un élément efficace contre le stress ? Je pense que oui. Personnellement, je préfère pratiquer du sport seul qu'enfin, parfois en club par exemple je suis un peu stressé même quand je joue au foot par exemple j'ai peur peut être de rater une passe, de rater un contrôle, ça me stresse un petit peu. Du coup je préfère aller m'entraîner seul ou aller en salle de musculation. La relaxation ça vous dit ? Oui j'ai déjà entendu parler en cours de psychologie, mais je n'utilise pas trop ces méthodes-là. Moi je sais juste que c'est respirer un peu fort, bon après peut être ça diffère d'une personne à l'autre. Vous pensez que la relaxation peut être un outil efficace pour gérer le stress des étudiants ? Je pense que certaines personnes peut-être, pas tout le monde. Merci ! merci beaucoup merci !

**** *STAPS_ES 21 *STAPS - 021

Quel est votre année d'étude votre âge et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 17 ans, je suis en Licence 1 STAPS. Quels sont les facteurs où éléments liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Je ne suis pas quelqu'un de stressé de base C'est juste tout ce qui est épreuves, examens partiels, ça me stresse un peu. Le début d'année ça pas été trop stressant pour vous ? Bah quand tu passes du lycée à l'université c'est quelque chose de stressant je trouve. Surtout que tu ne connais personne et tout. En plus au début d'année j'ai eu des problèmes avec l'ENT. Tu arrives tu ne sais pas où aller et quoi faire. Tu ne comprends rien, c'est stressant mais une fois que tu commences à comprendre ça va, tu commences à te faire des amis ça va plus vite. Concernant l'organisation de l'université, est-ce que ça continue d'être source de stress pour vous aujourd'hui ? Non, là ça va maintenant. Comment vous sentez que vous stressé ? Je sens mon cœur battre et j'ai chaud sinon ça va. Quels éléments ou moyens utilisez-vous pour gérer votre stress ? J'essaie de penser à d'autres choses, j'essaie de me distraire. Le sport, le basket-ball. Après ça dépend, il y a le stress court et le stress long. Comme j'ai un examen dans une semaine, là j'ai un stress de 2 minutes parce que je ne sais pas, mais là si je vais faire un peu de sport ça me déconnecte de tout. Et vous pensez que le sport est un moyen efficace contre le stress ? Franchement moi ça m'aide. Franchement le sport c'est le moment où je ne pense à rien, je vais vraiment que du sport, je suis concentré sur le sport. Et vous faites quel sport ? Moi je fais du basket-ball. La relaxation ça vous dit quelque chose ? Le yoga, la méditation, la pleine conscience et autres ? Je ne l'ai jamais fait. Et vous n'avez jamais entendu parler quelque part ? Si, on a vu en cours de psychologie par exemple. On a parlé un peu de mindfulness. On a vu aussi qu'un entraîneur de la NBA en faisait à ses joueurs à côté, je ne sais pas si c'est vous, mais on a fait une séance en musculation en début d'année. Sinon je n'ai pas vu ailleurs. Et vous pensez que ça peut être un élément efficace contre le stress ? Je pense que ça dépend, Il y a des personnes que ça peut les aider ou les déstresser entre guillemet. Moi je ne visualise pas. Merci

**** *STAPS_ES22 *STAPS - 022

Quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet d'étude svp ? J'ai 20 ans, je suis en STAPS. J'aimerais bien partir en Kinésithérapie l'année prochaine. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université et vos études qui vous stressent le plus souvent ? Moi je dirais les révisions, comment avoir un bon rythme de travail et tout, connaître son rythme c'est compliqué, du coup ça met beaucoup de stress parce ce qu'on n'est pas forcément au point dans les révisions. Donc l'organisation du travail ? Oui, l'organisation du travail. Les examens aussi ? Oui les examens ça stress beaucoup. Et le début d'année, le passage du lycée à l'université, est-ce que ça n'a pas été pour vous un facteur de stress ? Oui et non parce que moi j'étais au lycée, j'avais perdu mon rythme de travail et je suis arrivée à la faculté avec le COVID-19, donc ça n'a pas été simple mais je dirais que ça n'a rien avoir les études supérieures avec le lycée. En plus, on est beaucoup autonomes. Le fait d'être autonome, c'est aussi plus difficile. Mais ça va ! Du coup avec tous les changements avec l'avènement du COVID ? Ça été un facteur de stress pour moi parce que j'aime bien être en présentiel mais là on était tout le temps en distanciel, ce qui était très compliqué aussi pour le rythme de travail et tout. Et c'est vrai c'est mieux d'être en présentiel, du coup c'est au moins 50% du travail fait parce qu'on comprend bien les cours donc oui. Et comment sentez-vous que vous êtes stressée ? Je mange les ongles quand je suis stressée, je n'arrive pas à rester en place, je gigote, je fais des trucs avec mes mains, je cogite beaucoup ouais. Qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? Quand je stress, j'essaie de me dire des idées positives dans la tête. Je me force à me dire que ça va aller, que je me suis donné les moyens pour y arriver et tout. Donc j'essaie de me donner des idées positives ouai. Sinon après je danse, c'est mon sport. Ça m'arrive d'évacuer en dansant Ouai. Je fais de la danse moderne Jazz. Les sorties entre amies aussi ? Oui les sorties entre amies, ça aide aussi. Ok ! Pensez-vous que le sport soit un élément efficace contre le stress ? Oui, ça permet d'évacuer, de sortir de la tête des idées négatives. Franchement quand je danse ça me fait beaucoup de bien. En plus, tout ce que je connais se sent bien après une séance de sport quand ils sont stressés. Et que savez-vous des techniques de relaxation, yoga, méditation, mindfulness et autres ? J'en ai fait une seule fois et je sais que ça marche bien aussi. C'était à quel occasion ? C'était en vacances, dans mon hôtel, on m'a proposé une séance de relaxation l'après-midi et j'étais aller voir. Pensez-vous que la relaxation est efficace contre le stress ? La relaxation, je pense oui. Même les exercices de respiration sont très efficaces, moi je l'ai fait et ça marche complètement quand je suis stressée. Merci !

**** *STAPS_ES23 *STAPS - 023

Quel est votre âge, votre niveau et l'objet de votre étude ? J'ai 19 ans, je suis en Licence 1 STAPS. Et je veux devenir éducatrice physique. Et quels sont les facteurs liés à vos études et à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Les examens pour moi. Le début d'année et l'organisation de l'université ? Non, je ne m'attendais pas à une organisation d'ouf. Les contraintes sanitaires ? Non, même pas. L'incertitude face à l'avenir ? Bah oui, faire 5 ans d'étude pour ne pas avoir un boulot qui convient pas ça me stress. On verra, on va se donner les moyens, mais après faut voir les différentes branches même si on ne les a pas. Juste continuer et renseigner au fur et à mesure. Quand vous stressez, comment ça se passe ? Le cœur qui bat vite, j'ai chaud. Bah là je viens d'avoir un oral d'anglais, ma voix elle est comme si elle tremblait un peu. Sinon en compétition, bah je suis un peu dans ma bulle. Je ne parle pas du tout. Je préfère rester toute seule. Et quels sont les moyens que vous utilisez pour gérer votre stress ? Bah j'essaie de penser à ce que je dois faire, de me dire que je peux y arriver. Le sport non ? Pas forcément parce que je pense que ça en produit plus, en tout cas dans mon sport. C'est plus un défoulement pour moi. Pas un élément contre le stress. Et qu'est-ce que vous utilisez vraiment pour le

stress ? La respiration. Donc la relaxation alors ? Non, parce que j'ai déjà fait ce qu'on est allongé et on nous dit des choses. Oui c'est la relaxation. Oui ! Ça je n'aime pas trop parce que je suis hors de mon corps et j'ai l'impression d'être contrôlée et je n'aime pas. La respiration c'est moi qui le fais et c'est moi qui la contrôle, alors que la sophrologie et autres c'est différent. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil contre le stress ? Oui donc ça dépend des personnes et des techniques. Mon frère le fait bien et ça marche. La première fois c'était où ? À la gymnastique quand on faisait des stages, le midi souvent, et en seconde aussi on nous a fait une représentation de "se relâcher les muscles". Merci ! De rien.

**** *STAPS_ES 24 *STAPS - 024

Quel est votre âge, l'année et l'objet de vos études ? J'ai 18 ans et je suis en Licence 1 STAPS. C'est pour devenir professeur d'EPS. Quels sont les facteurs liés à vos études et à l'université qui vous stressent souvent ? Les examens et les contrôles continus, à part ça je ne vois pas d'éléments qui puissent me stresser. Le début d'année, le fait de changer d'établissement ? Non ça va. Je connaissais déjà des personnes donc je n'étais pas forcément stressé parce que je ne me suis pas trouvé tout seul. Et l'organisation de l'université, ce n'est pas une source de stress ? Bah un peu quand on n'a pas les convocations à temps, les choses comme. Je me demande si on ne m'a pas oublié sur le listing ou des choses comme ça. Et la covid avec tous les changements ? Non, ça va. Et l'incertitude face à l'avenir ? Oui à tout moment. Parce qu'on ne peut jamais savoir si ce qu'on va faire va aboutir. Donc il faut avoir un plan B. Comment vous sentez-vous stressé ? J'ai un peu froid et je tremble un peu sinon dans l'ensemble ça va. Le cœur qui bat un peu vite. Je repense à la même chose voilà. Que faites-vous pour déstresser ? Je pense à autre chose, je pratique le sport, beaucoup de sport pour se défouler. Vous faites quel sport ? Je pratique le volley-ball. Et les sorties entre amis ? Non pas tellement parce que j'ai beaucoup d'entraînements les soirs. Pensez-vous que le sport soit un outil efficace pour gérer le stress ? Oui ça permet de se défouler. Changer d'air et ne pas penser à autres choses, prendre du plaisir aussi et puis avoir des moments de rigolade ça ne peut que faire du bien. Que savez-vous de la relaxation ? Oui on a étudié cette année en psychologie mais j'en ai déjà entendu parler et je me suis déjà relaxé de temps en temps mais très peu. La première fois c'était où ? Je ne sais pas trop. Et qu'est-ce que vous savez de la relaxation ? Que ça apaise. Ça peut permettre de gérer son stress et avoir plus d'outils. Merci !

**** *STAPS_ES25 *STAPS - 025

Quel est votre âge ? l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? Je suis en licence STAPS, j'ai 20 ans et c'est pour devenir professeur d'EPS. Quels sont les facteurs ou éléments liés à l'université à vos études qui vous stressent le plus souvent ? On va dire surtout les partiels, les jours des partiels. Sinon dans la globalité, pas vraiment de stress. La COVID ? C'est une maladie qui touche un peu tout le monde donc en soi ça ne me stresse pas tant que ça. L'organisation de l'université non ? C'est vrai que c'est compliqué mais on arrive toujours à retomber sur nos pas donc en soi ça va. Les problèmes financiers aussi ? Non du tout. L'incertitude face à l'avenir ? Non ça va. Quels sont les moyens que vous utilisez contre votre stress ? Souvent j'essaie de penser à autre chose, ou juste faire du sport ça permet de se libérer. Les sorties entre amis ? Ça libère aussi très souvent. Votre stress se manifeste comment ? Comment sentez-vous que vous êtes stressé ? On va surtout l'envie d'aller aux toilettes, ou le fait d'avoir un petit peu chaud que d'habitude, et de temps en temps quand c'est un stress important, c'est

avoir une boule au ventre. Vous pratiquez quel sport ? Le football. Pensez-vous que le sport est un moyen efficace contre le stress ? Oui très efficace. Ça me permet de penser à autre chose, de me concentrer sur l'activité que je fais. Et le fait de dépenser de l'énergie permet en même temps de ne plus penser au stress et de se canaliser sur autre chose. La relaxation ça vous dit ? J'ai déjà entendu parler, j'ai déjà essayé. Je ne trouve pas très efficace pour moi parce que ça me fait toujours penser à la même chose donc ça ne m'aide pas vraiment. La première fois que vous avez pratiqué la relaxation c'était où ? C'était chez moi et c'est mon médecin qui me l'avait recommandé donc je l'ai pratiqué tout seul. Et pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress ? oui pour certaines personnes ça peut vachement aider. Merci beaucoup !

**** *STAPS_ES26 *STAPS – 026

Quel est votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? Moi j'ai 19 ans, je suis en licence 1 en STAPS et c'est pour devenir officier en gendarmerie. Quels sont donc les facteurs ou éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Moi c'est surtout les oraux, mais ce n'est pas aussi grave que ça. Le début d'année ça n'a pas été aussi stressant pour vous ? Oui si c'est vrai que passer du lycée à l'université c'est un peu stressant mais on s'habitue vite. L'organisation de l'université ça va ? Oui ça va. Les périodes d'examens vous ne stressent pas ? Si, un petit stress quand même c'est normal, mais pas tant que ça. La Covid aussi ? C'est un peu compliqué parce qu'on a toujours les masques, même en théorie ou en pratique du sport on garde toujours les masques donc c'est un peu compliqué mais ça va. Ce n'est pas stressant ? On ne sait pas si on va être en distanciel ou en présentiel chaque fois c'est un peu compliqué à ce niveau-là mais bon ça va. Et l'avenir professionnel aussi ? le fait de penser à ce qu'on va devenir demain ? Oui ça c'est ce qui me stresse le plus. On peut nous dire bah on n'a pas notre année donc on doit choisir autre chose et s'orienter ailleurs. Ou bien refaire une autre année et si la 2e année on la rate, pareil, donc c'est un peu compliqué ouais. Mais ça va aller. Problèmes financiers ? Non moi ça va. J'ai des parents derrière donc, je n'ai pas de problème à ce niveau-là. Problèmes de santé ? Pareil, j'ai aucun problème de santé ça va. Vos moyens contre le stress c'est quoi ? Quand vous êtes stressé, comment sentez-vous cela ? Le battement du cœur un peu plus rapide, une sensation de malaise un peu. Qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? Ce que je fais pour me détendre ou lutter contre mon stress, souvent je mange, c'est une stratégie comme une autre. Et cette année notre professeur de musculation nous a fait une séance de méditation et franchement ça calme vraiment bien ça calme bien. Il l'a fait lui-même ou il a fait venir quelqu'un ? Il a fait venir un étudiant de master. Cet étudiant, ça peut être moi. C'est un étudiant en thèse, pas en master. Ah pardon. Je fais aussi du sport, j'aime bien me reposer pendant 10 minutes et essayer de penser à autre chose. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Oui clairement. Pourquoi ? Après le sport on est apaisé. La relaxation, c'était la première fois que vous la pratiquiez ? Oui c'était la première fois. Et vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress ? Oui ! Franchement oui. Après le sport on est apaisé et après on fait une méditation derrière, c'est encore mieux et on se sent léger. Merci beaucoup !

**** *STAPS_ES 27 *STAPS - 027

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS. C'est pour faire les études de kinésithérapie. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Déjà l'attente des résultats, les transports pour venir, parce que

j'emprunte beaucoup de transport. Et puis le fait que ce soit surtout un concours c'est beaucoup plus stressant qu'une année simple STAPS. Et les examens, la période des examens ce n'est pas pour vous source de stress ? Après, ça dépend de comment on le prépare. On a eu qu'une seule semaine de préparation, donc ça rajoute du stress aux personnes. Aussi si on est moins bien organisé, avec la charge de travail qu'on a c'est compliqué. Et l'organisation de la faculté ce n'est pas aussi une source de stress pour vous ? Non ça va. Ce qui serait mieux c'est de nous mettre dans un meilleur confort pour ne pas trop stresser. Moi par exemple, j'ai cours 2 heures par jour et chaque jour de la semaine on aurait pu condenser pour qu'on ait plus de temps et moins de stress. Et là COVID par exemple aussi ? non ça va. Le niveau financier ? Non ça va. L'incertitude face à l'avenir ? Non bah, c'est un concours donc on ne sait vraiment pas où on va aller Mais j'ai des solutions si je n'ai ce que je veux en première année. Ce n'est pas une source de stress pour vous ? Un petit peu. Et comment sentez-vous que vous êtes stressé ? Je suis un petit peu nerveux. Seulement ça ? Je suis un peu plus impulsif dans mes réactions c'est ça. Même dans la manière dont je parle, je m'énerve un peu plus vite. Et quels sont les éléments que vous avez pour gérer votre stress ? Le sport. Vous pratiquez beaucoup de sport ? Oui, mais cette année un peu moins à cause des études sinon d'habitude je faisais 16h par semaine ? Et quel sport vous pratiquez ? le basketball. A pas le sport la musique non ? Ouai un peu. Les sorties entre amis ? Un peu. Mais je suis plus dans le sport. Pensez-vous que le sport soit un facteur efficace contre le stress ? ouais c'est sûr. Ça permet de penser à autre chose, on ne pense à rien quoi. Et que savez-vous de la relaxation par exemple le yoga, la respiration, la méditation et autres ? Je sais que c'est bien. Avez-vous déjà pratiqué ? Un petit peu mais pas sur le long terme. À quelle occasion ? Comme ça pour essayer. On vous l'a recommandé ? À l'école. En cours de psychologie. Et vous l'avez pratiqué une seule fois ? Pendant une semaine. Et vous pensez que ça peut être un outil contre le stress ? Ouais c'est possible hein. Après ça dépend des personnes. Il y a des personnes qui sont moins réactives par rapport à ça que d'autres. Merci !

**** *STAPS_ES28 *STAPS - 028

Votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? Je suis en licence 1 STAPS. J'ai 18 ans et c'est pour faire de la kinésithérapie. Quels sont donc les facteurs où éléments liés à vos études ou à l'université qui vous stresse le plus souvent ? Les examens. La COVID ça n'a pas été sous stress pour vous ? Non. Le plan financier ça va ? Non. L'organisation de l'université ça va ? ça va aussi. L'incertitude face à l'avenir ? Oui j'y pense souvent et ça me stresse. Et à quel moment particulièrement vous stressiez par rapport à ça ? Pendant les périodes des examens. Comment faites-vous pour savoir que vous êtes stressée ? Je me ronge les ongles, Je ressasse à chaque fois la même chose. Et quand vous vous stressiez par exemple, qu'est-ce que vous vous dites tout de suite ? qu'est-ce que vous faites ? Je vais faire du sport. Et vous faites beaucoup de sport ? Oui pas mal. Vous faites quoi comme sport ? Le roller, le vélo et la course à pied. Vous pensez que le sport est un outil vraiment efficace contre le stress ? Oui. À côté du sport, est-ce que vous n'utilisez pas la musique ? Oui un peu la musique. Que savez-vous de la relaxation, de la respiration, de la méditation, du yoga et autres ? Pas grand-chose. Vous avez déjà entendu parler ? Oui. À quelle occasion ? En cours de Psychologie. Qu'est-ce qu'on vous a dit ? et qu'est-ce que vous savez de la relaxation ? Ça permet de se concentrer sur une chose particulière. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress ? Oui. Pourquoi ? Parce que je sais qu'il y en a dans mon entourage qui pratiquent et que ça permet de déstresser. Et vous n'avez jamais pratiqué ? Non pas du tout ! Merci !

Quel est votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? je suis en licence 1 STAPS adaptée. J'ai 18 ans. L'objet d'études c'est tout ce qui concerne le sport et la biomécanique. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Le plus souvent moi je sais que j'ai plus du mal à l'oral, ça va être les passages à l'oral. Les examens ça ne me stresse pas en soi, parce que je sais que si je travaille, les notes suivront. Mais c'est plus les passages à l'oral qui me stresse. La COVID ça n'a pas été une source de stress pour vous ? Non ça a été j'ai plutôt bien géré le confinement et tout ça et de base je suis plutôt casanier donc ça ne m'a pas trop dérangé. Et au niveau de l'université le changement qui a eu de passer de la présentiel à la distanciel ? Mais nous vu qu'on est en première année on n'a pas eu de distanciel. On n'a pas passé toute l'année en distanciel, donc ça été. La terminale aussi c'était en présentiel. L'incertitude face à l'avenir professionnel ? Vu qu'on est en première année pour moi je n'ai pas encore de vision assez lointaine pour m'imaginer dans la vie professionnelle et avoir du stress par rapport à ça mais je pense que ça arrivera plus tard. Le début d'année, le fait de changer, le passage du lycée à l'université, est ce que ça n'a pas été source de stress pour vous quelque part ? Le premier jour, si, comme c'était un nouvel environnement, je ne connaissais pas du tout l'université. Je n'avais pas repéré les salles. Je me suis dit que ça se trouve, je vais me perdre. Au final je me suis retrouvé parce que tout est très bien indiqué. Après il y avait quelqu'un que je connaissais ici de ma promotion. Du coup bah quand on est 2 c'est moins stressant par rapport à quand on est seul dans un endroit qu'on ne connaît pas. L'organisation de l'université est ce que ça va ? Est-ce que les emplois du temps, les professeurs tout va bien ? Est-ce qu'il y a là une source de stress ? Bah je trouve qu'on est des fois lâché comparé à avant, il y a un changement par rapport à ça. Mais au final on s'y fait vite. On se dit que la faculté et que c'est comme ça on n'a pas trop le choix. Et comment savez-vous que vous êtes stressé ? moi il faut que je fasse quelque chose avec mes mains. Il faut obligatoirement que je fasse quelque chose avec mes mains sinon j'aurais l'impression d'être vide. Genre je suis obligé de faire quelque chose avec les mains, après aussi des bouffées de chaleur, ça se manifeste comme ça chou moi. Et quels sont les éléments que vous avez pour gérer votre stress ? j'utilise quelque chose dans mes mains, ça me permet de déstresser. J'essaie de penser à autre chose. J'essaie de toute suite changer de vision des choses. Je me dis de toutes les façons j'y suis je n'ai pas le choix autant y aller. Par exemple pour un oral comme je l'ai dit c'est la période du stress pour moi, ça j'essaie d'être dans le moment présent et de faire ce que j'ai à faire le mieux possible. Et le sport ? Vous n'avez jamais utilisé le sport pour stress à long terme ? je n'ai pas forcément de stress à long terme, moi c'est plus du stress aigu à un moment donné et franchement ça peut être une solution. Vous n'utilisez pas le sport ? oui je l'utilise au quotidien parce que j'ai 3 entraînements plus un match par semaine. Donc je fais du sport presque tous les jours. Et votre sport c'est quoi ? Du football. Je pense que ça joue forcément dans l'équation. Et vous pensez que le sport peut être un moyen efficace contre le stress ? Oui. Que savez-vous de la relaxation ? bah ouais on a étudié ça en psychologie. Je pense que ça peut être un moyen mais moi particulièrement j'ai du mal à m'y mettre. Ça veut dire que je ne me vois pas être dans ma chambre et me dit que je vais appliquer ceci ou cela. Je pense que ça doit être efficace. J'aimerais bien un jour essayer une fois ou bien pendant un laps de temps et voir les effets mais, pour l'instant non ce n'est pas d'actualité. Pensez-vous qu'avec les informations que vous avez de la relaxation, est-ce que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? ouais je ne

pense rien qu'avec ce qu'on a vu en cours, vu ce que ça produit vu les effets que ça a sur le corps, ça ne peut pas ne pas être utile. Il doit avoir des impacts qu'on doit ressentir. Merci !

**** *STAPS_ES 30 *STAPS - 030

Votre âge, l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? je suis en licence un STAPS, j'ai 18 ans et on travaille la psychologie, la biomécanique, les sports et tout. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? bah personnellement je ne suis pas quelqu'un de très stressé. Je ne saurais pas vraiment dire, mais là chose qui m'angoisse c'est l'après étude de me dire qu'il est potentiel que je ne trouve pas forcément de métier tout de suite que je ne puisse pas m'épanouir dans le métier que je ferai. C'est l'incertitude oui, c'est la chose à laquelle je pense. Sinon l'organisation de l'université ce n'est pas une source de stress pour vous ? Non. Puisque moi je m'adapte facilement au fait que même si on ne donne pas forcément les salles et les heures de cours, l'emploi du temps qui est différent toutes les semaines ce n'est pas forcément un problème pour moi parce que je m'adapte facilement. Au plan financier ça va ? En tant qu'étudiant sachant que j'ai un appartement je ne suis pas boursier, la nourriture tout ça, au niveau financier c'est un moyen de stress. Disons plutôt que c'est quelque chose à laquelle je dois penser. Ça devient un peu de temps en temps source de stress parce que je me dis je ne dois pas faire ça, parce qu'il faut que je paye ça après. Le COVID-19 ? Non, je sais que ça a été un problème pour beaucoup de personnes, moi je me dis que ce problème est là il faut qu'on vive avec donc non. Le problème ce n'est pas vraiment les examens mais plutôt après avoir fini avec la faculté. Après, est ce que je vais réussir dans ce que je vais faire ? Donc les examens ça ne vous stressent pas du tout ? j'angoisse normalement parce que c'est les examens, je ne sais pas ce qu'ils vont me demander mais je ne suis pas de là à stresser, à ne plus dormir et penser qu'à ça, parce que c'est quelque chose je vais devoir traverser, donc je révise comme il se doit. Bah si ça passe tant mieux si ça ne passe pas, c'est que j'ai mal révisé ou c'est que j'ai mal fait quelque chose. Comment sentez-vous que vous êtes stressé ? Je le sens des fois quand mon cœur bat plus vite et quand je pense à certaines choses j'ai les mains moites. C'est comme ça que je le ressens. Et quand vous êtes stressé, comment gérez-vous votre stress ? Je respire. Où avez-vous appris cette technique ? on l'a appris en cours de psychologie. En cours de psychologie on nous a parlé de certaines techniques de de respiration, calmer ses respirations, la respiration ventrale. Et le sport ? Oui le sport, j'en fais tous les jours. Vous pratiquez quel sport ? Le basketball. Est-ce que le sport peut être un élément efficace contre le stress ? Oui c'est sûr, c'est efficace. Quand on fait du sport on est calme, on a plus de mauvaises pensées, ça nous libère. Ça même été prouvé je pense, que le sport c'est très bon contre le stress. La relaxation vous dites que vous l'avez découvert grâce à votre professeur de psychologie ? Je ne l'ai pas pratiqué réellement mais juste dans des moments où je me dis que je veux me poser. Qu'est-ce que vous savez de la relaxation qu'est-ce qu'on vous a dit ? ça sert à détendre l'esprit, à détendre les muscles et ça aide aussi à dormir. Et pensez-vous que ça peut être un élément efficace contre le stress ? bien sûr oui. Pourquoi ? bah plus que ça détend et ça nous aide à nous évader entre guillemets. Merci beaucoup !

**** *STAPS_ES31 *STAPS - 031

Quel est votre âge, l'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 19 ans, je suis en licence un STAPS, et c'est pour coach sportif. Quels sont les facteurs ou éléments liés à vos études ou à l'université qui

vous stressent le plus souvent ? Pour moi c'est plutôt les notes. Pas les examens les notes c'est ça ? Ouais. Pendant les examens vous ne stressez pas ? Je reste un peu anxieux on va dire. Et quand j'ai déjà passé les examens et que j'attends les notes, c'est là où je stress. Je reste en train de penser si j'ai fait une erreur et chaque fois j'essaie de ressasser la même chose. Donc, uniquement la période d'attente des notes, c'est ça ? Ouai. Et au niveau de l'organisation de l'université, les emplois du temps, les professeurs tout ça, vous n'avez pas de stress à ce niveau ? Je ne pense pas que l'université soit bien organisée, parce que je suis tout le temps en train d'envoyer des mails à l'université pour savoir les dates des examens et les informations sur l'emploi du temps et aussi les dates de remise des notes. Et ça je n'ai jamais fait de yoga, j'ai déjà essayé de la respiration et ça aide beaucoup stresse un peu quand même parce que c'est très différent le lycée c'est très organisé on a les emplois du temps pour toute l'année ne vous stresse pas ? ouais un peu. Le début d'année, le fait de quitter le lycée pour arriver à l'université est ce que ça n'a pas été stressant pour vous ? C'est stressant parce qu'au lycée c'est très organisé. On a un emploi du temps pour toute l'année alors qu'à l'université c'est le dimanche qu'on a les emplois du temps pour toute la semaine prochaine c'est vraiment différent et c'est très stressant mais on s'habitue. Et la COVID ? oui c'est stressant parce que quand on pratique les activités sportives on ne porte pas de masques, alors qu'en amphithéâtre on ne porte pas les masques pourtant c'est les mêmes personnes ça n'a pas de sens et ça stress un peu. Et l'incertitude face à l'avenir ? non ça ne me stresse pas. Quand vous stressez comment vous le sentez ? Je suis un peu anxieux, le cœur bat un peu vite, le sommeil est un peu troublé. Et quand vous stressez qu'est-ce que vous utilisez pour déstresser ? Le sport. Vous pratiquez quel sport ? La musculation. Je pratique le sport tous les jours. Et pensez-vous que le sport peut être un outil très efficace contre le stress ? oui tout à fait. Et la musique ? Oui ça aide un peu mais je préfère le sport plus à la musique. La relaxation ça vous dit quelque chose ? La respiration, le yoga, la méditation et autres ? Oui ça me dit. Je n'ai jamais fait de yoga, j'ai déjà essayé de la respiration et ça aide beaucoup. J'ai connu ces techniques via internet. Et vous pensez que c'est un outil efficace contre le stress ? Oui tout à fait. Merci !

**** *STAPS_ES32 *STAPS - 032

Votre âge, votre niveau et l'objet d'étude ? J'ai 19 ans, je suis en Licence 1 STAPS. Quels sont les éléments ou les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Pour moi c'est surtout le concours en fin d'année parce qu'on a 96 places pour plus de 300 étudiants, pour moi c'est surtout le classement. Donc les notes, les examens et tout. Et l'organisation de l'université est ce que ce n'est pas une source de stress pour vous ? oui un peu parce que déjà on sait les choses la semaine avant ou la veille donc on n'a pas vraiment les moyens de s'organiser. Par exemple, pour ceux qui veulent travailler, chaque semaine les emplois du temps sont différents et déjà pour un travail c'est impossible. On n'est jamais au courant de rien Pas donc c'est source de stress. Et là COVID ? Oui on craint tout le temps que tout va se refermer encore une fois C'est une source de stress. Par exemple nous on s'entraîne toute la semaine et avec la COVID, si tout se referme on ne sait plus comment faire du sport On a aussi la peur de tomber malade même si on est vacciné ou bien voir un de mes proches tomber malade, ça aussi ça stress. Le début d'année le fait de quitter le lycée pour l'université est-ce que ça n'a pas été source de stress pour vous ? C'est sûr qu'on est moins accompagné, on vit seul maintenant, mais après si on avait déjà une méthode de travail assez organisée au lycée, je pense que c'est plus facile de s'adapter. Les incertitudes face à l'avenir ? oui franchement, parce que si je n'obtiens pas le classement, je ne pourrais pas faire ce que je veux vraiment donc oui. Et comment

vous sentez- vous stressée ? Mon cœur bat plus vite, j'ai une boule au ventre, la gorge qui se resserre un peu. Et ça me donne envie de pleurer un peu. Quand vous serez stressée, qu'est-ce que vous utilisez pour déstresser ? pour moi c'est le sport donc la musculation. À part le sport vous n'utilisez rien d'autre, par exemple la musique, les sorties entre amis ? Parler avec ma famille, avec un proche, ça m'aide aussi des fois. Mais la musique j'ai tendance à l'écouter quand je suis plutôt contente. Pensez-vous que le sport soit un élément très efficace contre le stress ? ça m'aide à ne plus penser trop par rapport au problème qui me fait stresser, donc c'est un moment pour moi où je suis concentré à fond sur tout ce que je fais et même les sensations donc oui je pense vraiment. En plus c'est quelque chose qu'on fait pour soi donc je pense que ça aide vraiment. La relaxation ça vous dit quelque chose ? non je n'ai jamais testé parce que je suis un peu sceptique. Je pense que c'est dans la tête et que tu te dis que ça va marcher et ça marche vraiment. Vous avez entendu parler de la relation ou la première fois ? Sur internet, sur les réseaux sociaux. Et qu'est-ce que vous savez de la relaxation ? C'est un moyen de se détendre, de se libérer, de penser à autre chose. Et pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress ? Si on le fait régulièrement je pense. Je pense que c'est aussi un moyen de se concentrer sur autre chose que le stress, donc se concentrer sur soi et comprendre ce que l'on ressent pour se libérer du stress. Grand merci à vous !

**** *STAPS_ES 33 *STAPS - 033

Quel est votre âge ? L'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 19 ans, je suis en première année de licence STAPS. Quels sont les facteurs ou les éléments liés à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Les cours, l'apprentissage, les examens aussi et l'attente des notes. L'organisation de l'université ? Plutôt bien. La COVID ? Non ça va. L'incertitudes face à l'avenir ? Si forcément, j'y pense. Je pense aux examens, aux résultats et ce que je vais faire plus tard. Ça ne me stresse pas, ça me fait plutôt réfléchir. Quand vous stressiez qu'est-ce que ça donne ? Comment vous sentez que vous êtes stressé ? Je suis crispé, on essaie de se remettre en question et travailler plus, on est obligé de redoubler d'efforts et travailler plus. J'ai le cœur qui bat un peu plus vite. Et quand vous êtes stressé, qu'est-ce que vous faites tout de suite pour déstresser ? C'est le sport et parfois sortir manger avec la famille. Vous pratiquez beaucoup le sport ? Oui 3 à 4 fois par semaine. Vous faites quel sport ? Du football. Et vous pensez que le sport peut être un moyen efficace contre le stress ? oui je pense que c'est le meilleur moyen de décompresser, prendre de l'air et tout oublier. Que savez-vous de la relaxation ? Non je n'ai jamais fait. Mais vous avez déjà entendu parler non ? oui j'ai entendu parler dans le cours de psychologie. J'ai entendu parler du yoga et de la méditation. Et vous pensez que ça peut être un moyen efficace contre le stress ? Oui pour certains, s'ils savent le pratiquer, moi je ne suis pas patient. Pour moi ça ne m'irait pas mais pour certains pourquoi pas. Merci !

**** *STAPS_ES 34 *STAPS - 034

Quel est votre âge, l'année de l'étude et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS. Au début quand j'ai commencé les STAPS, je voudrais m'orienter vers professeur d'EPS. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? les partiels donc les examens. Seulement les partiels ? Par moment on a des oraux à faire, c'est très stressant aussi pour moi. Et le fait de changer de cadre, le passage du lycée à l'université, ça n'a pas été stressant pour vous ? Pas forcément pour moi, je m'habitue vite à l'environnement donc ça va. Au niveau financier ça va ? Au lycée j'étais à Amiens, et j'étais en internat. Du coup quand je suis parti sur

Lille j'ai dû prendre un appartement. Je ne vois pas souvent mes parents et au plan financier j'ai des bourses qui m'aident. J'ai un travail à côté, et je fais aussi de l'arbitrage, ça me rapporte un peu d'argent. Dans quelle discipline êtes-vous arbitre ? De football. Comment savez-vous que vous êtes stressée ? Je deviens toute rouge déjà, j'ai les mains moites et j'ai une boule au ventre. Je n'arrive pas aussi à bien manger des choses comme ça. La COVID n'a pas été source de stress pour vous ? au début si. On se posait des questions sur comment est-ce que ça va se passer le baccalauréat. Si on pouvait finir le programme à temps, comment tout ça allait se passer ? C'était vraiment toutes ses questions qu'on se posait. Et l'incertitude face à l'avenir, ce n'est pas aussi une source de stress pour vous ? Oui, parce que là je suis en pleine réflexion d'est-ce que le STAPS c'est ce que je veux vraiment faire. Est-ce que je vais vraiment devenir professeur et est-ce que c'est ça qui me plaît, des choses comme ça. Si c'est un peu stressant de faire 5 ans d'études et devenir professeur et au final ça ne te plaise pas et que je devais refaire les études pour autre chose qui me plaît, c'est vraiment stressant. Et c'est à quel moment vous pensez à ça ? En pleine journée. Pratiquement tout le temps. Donc vous êtes tout le temps dans un stress par rapport à vos études alors ? Ouai. Et quel moyen avez-vous pour lutter contre votre stress ? Qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? Je parle souvent quand je suis stressée. Je vais aussi à la salle de sport pour me décompresser. Et la musique pas trop ? Pas trop, ça va encore. L'année dernière un peu de musique mais cette année c'est vraiment le sport qui me permet de gérer mon stress. Et les sorties entre amies ? Non, je ne sors pas beaucoup. Je n'ai pas vraiment le temps. Déjà, j'ai les cours à gérer, j'ai mon travail, j'ai les arbitrages, je dois me faire à manger et j'ai plein d'autres choses à faire. Je n'ai vraiment pas le temps pour sortir. Pensez-vous que le sport est un moyen efficace contre le stress des études ? Oui, mais le sport dès que c'est fini, le stress revient. Mais pendant une 1h30 min je ne pense à rien je suis focus sur mon sport et ça m'aide à décompresser. Que savez-vous de la relaxation ? Pas grand-chose. La première fois que vous avez entendu parler c'était à quelle occasion ? C'était en seconde. Vu que j'étais en section sportive, On faisait de la relaxation ça aidait mais en première et terminal on a arrêté. Et vous n'avez jamais entendu parler de la relaxation ici à la faculté, en cours de psychologie ? Si. Donc je suppose que vous avez déjà pratiqué une technique de relaxation ? Oui, la respiration. Et vous pensez que la relaxation peut être un outil efficace pour gérer le stress des étudiants ? Oui, parce que ça nous plonge dans quelque chose d'autre que les études. Merci infiniment !

**** *STAPS_ES 35 *STAPS - 035

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, c'est ma première année de STAPS. À la base je voudrais être proche du prof de sport mais là je ne sais plus. Quels sont les facteurs qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stresse le plus souvent ? il faut savoir que je ne suis pas une stressée, je n'ai jamais ressenti vraiment le stress en fait. Ce n'est pas que je m'en fou de tout, mais je ne sais pas ! Je ne suis pas stressée. Même pendant les périodes d'examens ? non du tout. La COVID, l'incertitude face à l'avenir, tout ça ne vous stresse pas du tout ? Non voilà. Donc, on suppose que vous ne stressez pas du tout ? Non. Même dans votre vie en dehors de l'université ? Non. Mais vous connaissez quand même le stress ? Je ne sais pas. C'est quoi la définition du stress pour vous ? Je ne sais pas. Ce n'est pas une émotion que je ressens. Selon vous qu'est ce qui fait que vous ne ressentez pas cela ? Bah, je prends la vie comme telle, Je me dis que s'il y a ça c'est qu'il y aura ça voilà ! Après je fais beaucoup de sport, donc ça doit compenser non ? Même si cela doit compenser, il faut que cela se ressente quand même. Il faut qu'il y ait des situations devant lesquelles vous vous dites, Est-

ce que je vais y arriver, ressasser les mêmes pensées à chaque fois et autres. Penser Ouai, du coup ça fait partie du stress ? Oui, penser chaque fois à la même chose peut être un symptôme du stress. Et que pouvez-vous utiliser face aux pensées qui vous reviennent à chaque fois ? Le sport du coup. Vous pratiquez combien de fois de sport par semaine ? Bah, tous les jours. Quel sport pratiquez-vous ? Je fais de la danse, du Badminton, de la musculation et je cours aussi tous les jours. Pensez-vous que la pratique du sport peut être efficace contre le stress ? Bah oui ! Grave. Quand on fait du sport, il y a un petit truc qui fait qu'on est bien après. C'est comme une drogue. Et la relaxation ? Non ! Ça ne me détend pas. Pourtant vous m'avez dit tout à l'heure que vous êtes tout le temps détendu ? Ouais mais rester calme à ne rien faire, ça me tend. Je peux avoir mal au dos et ça me tend. Comme la relaxation au cours de la musculation. Les autres sont détendus mais pas moi. Donc pour vous c'est difficile de rester à ne rien faire ? Oui. Merci !

**** *STAPS_ES36 *STAPS - 036

Quel est votre âge l'année d'études et l'objet d'études s'il vous plaît ? Alors j'ai 19 ans et je suis en licence 1 STAPS. L'année prochaine je compte changer. En vrai, ce n'était pas mon premier vœu de rentrer en STAPS. Et quels sont les facteurs ou les éléments liés à vos études ou à l'université qui vous stresse le plus souvent ? la peur de ne pas réussir les examens. Seulement ça ? En grande partie oui. Le début d'année le changement d'établissement ? Oui c'est stressant. La COVID ? Non pas pour moi. Au niveau financier, pas de source de stress ? Non mes parents gèrent. L'incertitude face à l'avenir ? Oui j'y pense très souvent. Et à quel moment vous vous posez des questions ? Quand je suis toute seule chez moi. Et l'organisation de l'université ? Non ça va. Et comment vous sentez que vous êtes stressée ? Je n'ai pas envie de manger. Le manque d'appétit. Le sommeil n'est-il pas troublé ? Non, pour le sommeil ça va. Le cœur qui bat vite ? Ouai. Et qu'est-ce que vous faites pour déstresser ou pour gérer votre stress ? Je souffle. Donc la respiration ? Oui. Et comment avez-vous appris cette technique ? C'est une naturopathe qui me l'a appris. J'ai pris un rendez-vous pour prendre du poids chez elle, et comme elle est spécialisée dans tout ce qui est relaxation et méditation, du coup elle m'a dit qu'il faudrait que je travaille la cohérence cardiaque. Et à la faculté vous n'avez jamais entendu parler de la relaxation ? Si parce que j'ai fait la pratique de la méditation. Donc ce que vous utilisez contre le stress c'est le sport et la relaxation ? Oui c'est ça. Et quel sport pratiquez-vous ? Badminton. Et combien de fois par semaine pratiquez-vous le sport ? Comme je suis en STAPS, je me défoule aussi et on dira que je fais 15h de sport par semaine. Vu qu'en STAPS, on n'a déjà 10h de semaine par semaine. La musique et les sorties entre amis, vous n'utilisez pas ? Oui la musique toujours. Les sorties des fois le week-end. Pensez-vous que le sport soit un outil efficace contre le stress ? Ouais ça aide à se décompresser et à se surpasser. Et la relaxation ? Oui ça aide beaucoup. Surtout en début d'année je faisais ça. Après, il y a des gens chez qui ça ne marche pas toujours. Donc ils ne sont pas plus réceptifs. Merci !

**** *STAPS_ES 37 *STAPS - 037

Quel est votre âge l'année et l'objet de vos études ? J'ai 19 ans je suis en en STAPS. C'est pour faire de l'entraînement sportif. Quels sont les facteurs liés à vos études et à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Ça sera les délais de rendu des dossiers ou devoir par exemple. Après je ne suis pas quelqu'un de très stressé En temps normal. Aussi les examens écrits un petit peu. La COVID et le plan financier ?

Non pas de problème pour moi. L'incertitudes face à l'avenir ? Un petit peu. Et comment vous sentez que vous êtes stressé ? Je dors mal en général, la fréquence cardiaque est élevée et puis un peu speed alors que je suis en temps normal plutôt cool. Et quels sont les moyens que vous avez contre le stress ? Pour tout ce qui est rendu, je fais tout pour finir en avance. Comme ça j'ai le temps et j'évite de stresser. Même si c'est ce qui arrive quand même malgré tout. Après je pratique le sport pour oublier les trucs de la faculté et aussi de penser à autre chose. Et la musique ? Pas spécialement. Les sorties entre amis ? Non, j'évite en période des examens. Il n'y a que les périodes d'entraînement que je garde. Parce que c'est important pour moi. Les sorties on va dire plutôt après les examens pour faire descendre la pression. Donc pour vous pour lutter contre le stress c'est l'organisation et le sport ? Oui. Et donc pour vous le sport peut être un outil très important contre le stress étudiant ? A l'entraînement oui, sinon en compétition ça peut être un facteur de stress. Mais je trouve que c'est différent. Ce n'est pas le même stress. En compétition c'est un stress positif qui me permet de bien dormir. Et pour le sport de loisir ça permet de penser à autre chose, c'est ce qu'il faut pour lutter contre le stress. Et quel sport faites-vous ? De l'athlétisme. Souvent je peux aller faire un footing donc ce n'est pas forcément toujours un entraînement. Donc pendant le footing même s'il a des dossiers à rendre ou des examens voilà on n'a pas forcément cette pression-là. Et connaissez-vous la relaxation ? Ouais je ne suis pas très friand. J'en ai vécu avec les cours et je n'accroche pas spécialement. Je préfère la place des étirements. Je n'arrive pas à me poser assez pour accrocher je pense. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui je pense que ça marche sur certaines personnes. Je n'en fais pas partie. Après peut-être que c'est parce que j'ai d'autres choses à la place. Merci !

**** *STAPS_ES38 *STAPS - 038

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en licence 1 STAPS. J'aimerais devenir cadre dans une entreprise en rapport avec le sport pour la filière management. Quels sont donc les facteurs ou éléments liés à vos études ou à l'université qui vous stresse le plus souvent ? Bah les partiels, tout ce qui est examen. Et pour moi, le fait d'allier basket sportif de haut niveau et les études. Aussi, je suis tout seul en appartement donc faut pouvoir gérer derrière la vie la bouffe, la vie et le sport. Le plan financier ça va ? oui ce n'est pas moi qui gère, c'est les parents donc ça va. Et la COVID ? non ça n'a pas été stressant pour moi. On se dit maintenant qu'il faut vivre avec. L'incertitude face à l'avenir ? Si c'est certain, mais je suis quelqu'un qui ne se prend pas la tête, je laisse venir les opportunités et je les prends au moment venu. Comment vous sentez que vous êtes stressé ? C'est plutôt des boules au ventre, je vais commencer à avoir le cœur qui s'emballe, personnellement je ne suis pas quelqu'un qui se prend la tête pour des choses je mets peu d'importance, du coup je suis très rarement stressé. Quels sont les éléments que vous utilisez pour déstresser ou pour gérer votre stress ? Je n'ai pas forcément de routine pour essayer d'enlever le stress, j'essaie de faire avec et le stress s'évacue progressivement. Donc après chaque action le stress s'en va. Le sport, vous ne l'utilisez pas contre le stress ? Si, quand j'étais petit, j'avais beaucoup de stress. Du coup j'ai fait un peu de sophrologie, donc pour lutter contre ces appréhensions, ces stress et cetera. Et là maintenant de retour de blessure, Toutes les appréhensions sur les chocs, les contacts, j'essaie de penser avant le match j' imagine toutes les situations possibles pour pouvoir au mieux être prêt et pour mieux m'adapter à la situation qui arrive. La musique est sortie entre amis tout ça, ça ne vous dit pas contre le stress ? Non, je le fais juste par plaisir. La relaxation ça va dit ? Oui je faisais de la relaxation disons la sophrologie parce qu'il y a quelqu'un de ma famille qui est sophrologue. Je n'ai jamais approfondi la

chose. J'en faisais un peu une routine avant les matchs, avant les moments un peu stressants mais maintenant j'ai arrêté tout ça. Vous pensez que ça peut être un élément contre le stress des étudiants ? oui je pense parce que ça aide beaucoup de personnes contre le stress. Moi ça m'a aidé pendant une période. Mais aujourd'hui je prends les choses avec beaucoup plus de recul et donc je suis de moins en moins stressé. Pensez-vous aussi que le sport peut être un outil contre le stress ? Oui. Parce que beaucoup de personnes sont stressées, je pense que le sport peut leur permettre de se libérer, de penser à autre chose. Merci !

**** *STAPS_ES39 *STAPS - 039

Quel est votre âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en licence 1 STAPS. Quels sont donc les facteurs ou les mots liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Les examens et aussi le nombre de personnes en amphi on est nombreux par rapport au lycée ça change énormément donc pour moi tout ça c'est source de stress. Au niveau de l'organisation de l'université ? oui on a beaucoup attendu pour avoir nos résultats c'est stressant, et sinon le reste il y a une bonne organisation. On a une boîte mail pour chacun ça c'est très bon. Et par rapport à la COVID ? je sais qu'il y a de très bonnes mesures qui sont appliquées donc ça va. Et l'incertitude face à l'avenir ? si si beaucoup. Les problèmes financiers ? Non ça va. Donc on va dire les examens et le problème lié à l'avenir ? oui c'est ça. Et comment se manifeste votre stress ? Parfois physique, un peu de mal au ventre, angoissée, le sommeil avant les examens est troublé. Voilà. Qu'est-ce que vous faites pour déstresser ? Je fais souvent de petits exercices de respiration, sinon j'en parle à mes parents et on en parle. Et la respiration où vous l'avez appris ? Je suis un peu angoissée de base pour différents facteurs donc du coup, c'est une personne qui m'avait aidé qui m'avait dit que je devais faire des exercices de respiration. C'était à l'université ? non c'était pour la peur de l'avion. Et on vous a dit que la respiration faisait partie de la relaxation ? Oui. Et le sport vous ne l'utilisez pas aussi ? Si des fois je fais du sport oui. Et ça ne vous aide pas à déstresser ? Si. Sinon j'écoute de la musique, j'appelle mes copines. Donc pour résumer on dira qu'est-ce que vous utilisez contre le stress ? J'en parle avec mes proches. Le sport ça ne vient pas tout de suite parce que quand on est beaucoup stressé je préfère en parler et quand c'est un petit stress je m'occupe, je fais une activité. Et pensez-vous que le sport peut être un élément très important contre le stress des étudiants ? Oui je pense mais ça dépend des personnes. Les personnes qui font du sport depuis très longtemps, je pense que ça peut les aider à sortir de leur univers. Et vous ? Non, moi j'ai arrêté le sport il y a quelques années. Pourquoi ? parce que c'était à cause du stress. Et vous pratiquez quel sport ? c'était la gymnastique. Et que savez-vous de la relaxation ? On en a vu en cours de psychologie, du coup on a fait quelques exercices. Et qu'est-ce que vous savez concrètement de la relaxation ? Pour moi c'est un exercice où il faut se concentrer sur soi. Vous pensez que ça peut être un outil contre le stress ? oui ça peut aider beaucoup de personnes à se concentrer sur eux-mêmes pour faire la part des choses et déstresser. Merci !

**** *STAPS_ES40 *STAPS - 040

Quel est votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS. Je vise la Kinésithérapie. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Pour moi c'est les examens, et le fait d'être en retard les matins, sinon ça va.

Et la période de COVID ça n'a pas été une source de stress pour vous ? À un moment oui mais maintenant ça va. Le début d'année le fait de changer d'établissement ça n'a pas été stressant pour vous ? J'ai stressé parce que je ne connaissais pas beaucoup de monde qui venait, C'était la première semaine le temps de s'y habituer, mais maintenant ça va. Et les certitudes face à l'avenir ? si parce qu'on a des appréhensions sur est ce que c'est ce qu'on veut vraiment faire, on réfléchit beaucoup bah sinon ça va. À part ça, est-ce qu'il n'y a pas d'autres éléments qui vous stressent, par exemple le côté financier ? Bah après ce n'est pas une école privée donc non. À part les examens ça va. Et comment vous sentez que vous êtes stressée ? les insomnies, j'ai du mal à dormir, après je préfère être dans ma bulle, des petites douleurs dans le ventre, le cœur qui bat un peu plus vite. Les éléments que vous utilisez pour déstresser ou pour gérer votre stress ? Je me mets dans ma bulle ou soit j'appelle, j'essaie d'en parler mais en général c'est de faire ça toute seule. Vous n'utilisez pas le sport ? non pas du tout. Vous ne faites pas de sport ? Je n'ai pas de sport en particulier. Et ça ne m'aide pas contre le stress. Et quel sport pratiquez-vous ? Du volley-ball, de l'escalade. Les sports avec la faculté c'est avec plaisir, mais ce n'est pas pour déstresser. Et donc pour résumer qu'est-ce que vous utilisez contre le stress ? pas grand-chose, j'essaie de rester dans ma bulle ou j'appelle les copines ou je regarde une vidéo, j'essaie de changer les idées. Et pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? je pense que pour certaines personnes oui mais, moi particulièrement non. Et pourquoi pensez-vous que ça peut les aider ? ça change les idées, ils se mettent dans un truc donc du coup il ne pense pas à l'élément stressant. Que savez-vous de la relaxation ? Je n'en ai jamais fait. J'en ai entendu parler en cours. Quand on entend les gens parler de ça, ça a l'air de fonctionner donc après je n'en ai jamais fait donc je ne peux pas dire grand-chose. En fonction de ce que vous avez appris en cours de psychologie, pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui parce que ça a l'air de fonctionner, ça met dans une bulle et ça permet de penser à autre chose. Mais après dans la pratique je n'en ai aucune idée. Merci !

**** *STAPS_ES41 *STAPS - 041

Quel est votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, c'est la première année que je suis en licence 1 STAPS. Quels sont les facteurs qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Ce qui me stresse c'est les matières que on a l'impression qu'on ne peut pas réussir comme les matières qui ont une grosse densité de cours dont on a peu de temps pour les réviser. Donc on parlera d'examens alors ? Oui les examens. Il n'y a pas d'autres éléments qui vous stressent à part ça comme par exemple l'organisation de l'université, le Covid ? Pas trop, parce que ça a démarré au lycée donc du coup maintenant s'y habitue le covid. Et le début d'année le changement de cadre ? ouais un petit peu. C'était un peu bizarre de tout faire tout seul, mais voilà. Volet financier ? Ça va encore parce que je suis chez mes parents. Comment vous sentez que vous êtes stressé ? Quand je suis stressé je sens qu'il y a beaucoup de choses qui me gênent et quand je respire c'est une boule au ventre, le cœur qui bat peu vite. Quels sont les éléments que vous utilisez pour déstresser ? Ou pour gérer votre stress ? Les grandes respirations et le sport. Quels sports pratiquez-vous ? Le tennis. Et combien de séances pratiquez-vous par semaine ? 3 ou 4 séances par semaine. Et pensez-vous que le sport est un élément important contre le stress ? Oui je pense, parce qu'on ne pense pas du tout à l'élément qui stress. Et que pensez-vous de la relaxation ? Cette année avec le cours de psychologie on a vu 2 grosses méthodes, les méthodes de JACOBSON et de SCHULTZ. On ne les a pas appliquées mais on a vu les principes. Qu'est-ce qu'on vous a dit sur ces techniques de relaxation en une phrase ? Ouais on sait qu'il

y a plusieurs méthodes et qu'en fonction des gens ça doit différer le ressenti. C'est une manière de ne pas penser au stress, de ne pas penser aux facteurs négatifs et de penser à autre chose. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress ? Oui je pense. Dans le sens où on se détend et on ne pense pas au facteur qui stresse sur le moment et si on arrive à le faire régulièrement, ça va devenir une routine et au final le stress chronique va partir. L'avez-vous déjà pratiqué une fois ? oui la sophrologie au tennis pour gérer la pression du match. Vu que je n'avais pas fait régulièrement ça n'allait pas. Mais je pense que si j'avais fait régulièrement ça allait marcher. Merci !

**** *STAPS_ES42 *STAPS - 042

Quel est votre âge l'année et l'objet de votre étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 de STAPS. C'est pour devenir kinésithérapeute. Quels sont donc les facteurs qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Les examens forcément. Le fait qu'on n'a pas le contrôle continu toute l'année et que ça se passe une fois et que tu sais qu'il suffit de mal dormir pour le raté tout ça aussi c'est stressant. L'incertitude face à l'avenir, ça ne vous stresse pas quelque part ? Oui ça aussi c'est stressant ça. On réfléchit à quoi faire plus tard du coup oui c'est stressant. La covid ? Non Ça ne me stresse pas trop parce que ça fait 2 ans et maintenant on essaie de s'y faire. Et les difficultés à s'organiser ? C'est vrai qu'à la faculté on n'a personne derrière pour nous aider à faire tout ça, c'est donc compliqué de s'organiser, ouais c'est stressant. Le début d'année aussi, le changement de cadre, ça n'a pas été stressant pour vous ? Oui, par rapport au lycée, on est toute seule à tout faire, personne pour orienter ou pour nous pousser, ça change énormément et en même temps stressant. Et comment vous sentez que vous êtes stressée ? Mon cœur bat vite, je n'ai pas tellement faim, je ne mange pas beaucoup quand je suis stressée, je ne dors pas très bien, je réfléchis beaucoup et des coups de chaleur de temps en temps. Quels sont les moyens que vous utilisez pour déstresser ou pour gérer votre stress ? J'essaie de prendre les choses du bon côté, je me dis que ça va, au pire ce n'est pas si grave, de positiver la chose. À part ça vous n'avez pas d'autres éléments contre le stress tels que la musique, le sport et autres ? La musique Oui, le sport je n'en fais pas énormément mais, faire le sport c'est vrai ça nous vide l'esprit ça nous permet de penser à autre chose. Ça aide aussi. Quelle activité sportive pratiquez-vous ? bah des fois c'est le tennis, ou en salle des renforcements musculaires. Et pensez-vous que le sport était un élément efficace contre le stress ? Bah oui clairement parce que ça nous fait nous sentir mieux ça nous fait changer d'esprit, à la longue ça nous aide pour notre santé. Je pense que ça calme le stress. Et la relaxation qu'est-ce que vous en savez ? La relaxation on a vu quelques techniques grâce au cours de psychologie cette année. Je ne pratique pas. Et en fonction de ce que vous savez, est ce que la réalisation peut être un outil très efficace contre le stress des étudiants ? Oui je pense parce qu'il y a même des applications telles que petit bambou, j'ai déjà essayé ça n'a pas trop marché pour moi Donc je n'ai pas réussi à en faire à la longue mais, je pense que oui ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants pour certaines personnes. Merci !

**** *STAPS_ES43 *STAPS - 043

Quel est votre âge l'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 19 ans, je suis en première année STAPS. Quels sont les facteurs ou éléments liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Alors les examens. Seulement ça ? Oui. Le début d'année, le fait de changer de cadre, le

passage du lycée à l'université, est-ce que ça n'a pas été stressant pour vous ? Non. Et l'incertitude face à l'avenir ? Non plus. Le plan financier ? Non je me débrouille. Et comment vous sentez que vous êtes stressée ? J'ai mal au ventre, je dors mal aussi tôt. Et quels sont les moyens que vous utilisez contre votre stress pour déstresser ou pour gérer votre stress ? Désolé mais je ne fais rien. Vous ne faites rien du tout quand vous êtes stressée ? Oui ! Le sport ? oui ça aide. Vous pratiquez aussi souvent ? Oui. Et vous faites quelle activité sportive ? La musculation. Et ça ne vous aide pas à déstresser ? quand je fais du sport ça me soulage. Donc vous utilisez le sport contre le stress ? Oui. Et à côté du sport, la musique ? Un petit peu. Et elle est sortie entre amis ? Non. La communication ? Non je suis un peu renfermée. Pensez-vous que la pratique du sport peut être un élément efficace contre le stress ? Ouais parce qu'il y a des hormones qui sont activées par la pratique du sport qui nous aident à déstresser. Et que savez-vous de la relaxation ? Je connais quelques méthodes, par exemple la respiration ventrale, la méditation et tout ça. Vous avez déjà pratiqué ? La méditation non, la respiration oui. Et vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? oui la respiration oui parce que c'est lié à notre système nerveux. Merci !

**** *STAPS_ES44 *STAPS - 044

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS. Quels sont les facteurs où éléments liés à l'université ou à vos études qui stressent le plus souvent ? Je dirais l'apprentissage des cours, Je dirais c'est quelque chose qui est important pour plus tard, avec tout ce qui est partiel et notes, c'est des facteurs de stress supplémentaire vu que je suis un gros stressé dans la vie, et ça ne m'aide pas beaucoup. On dira en gros que c'est les périodes d'examens. Et l'incertitude face à l'avenir, ce n'est pas une source de stress pour vous ? Non c'est plus l'option entrée en kiné qui va être stressante pour moi, sinon à part ça le niveau étude et les cours, ce n'est pas vraiment stressant pour moi. Et l'organisation de la faculté ? oui ça va très bien. La covid avec tous les changements ? Oui ça va. Je n'ai pas eu de problème, je n'ai jamais été contaminé donc ça va. Et en début d'année, le fait de changer de cadre, le passage du lycée à l'université, est-ce que ça n'a pas été stressant quelque part pour vous ? Stressant, non vu que C'est les choses qu'on nous a appris énormément au lycée mais peut être vu qu'il y a Et énormément de monde autour de nous par rapport au lycée, ça fait que C'est un environnement qui est totalement différent, mise à part ça non ce n'est pas stressant pour moi. Et comment vous sentez que vous êtes stressé ? Mon cœur bat vraiment plus vite que la normale, J'ai un petit tic avec le stylo, je le manipule tout le temps Donc c'est un facteur qui me dit là, faut qu'on se calme un peu parce qu'on stresse. Quels sont les outils que vous utilisez pour déstresser ? Le plus souvent ce que j'utilise pour déstresser c'est la respiration, j'ai un petit exercice qui me permet de me relaxer beaucoup plus facilement en inspirant sur un rythme que mon médecin m'a prescrit donc ça me permet de me calmer beaucoup plus facilement. Le sport ça vous dit ? Je pratiquais énormément de sport et c'est quelque chose qui m'a beaucoup aidé mais à cause de mes études j'ai dû arrêter. Ça me permet de me détendre et d'échapper au monde école, Mais je n'empâtie pas trop rapport à cet arrêt ça va. Selon vous ça peut être un outil efficace contre le stress ? je pense que oui parce que si quelqu'un s'épanouit énormément dans son sport, c'est quelque chose qui lui permet de se détendre. C'est aussi quelque chose qui lui permet un effet un peu plus d'amis donc ça peut être bien. Les techniques de relaxation qu'est-ce que ça vous dit ? je n'ai pas vraiment connaissance des techniques de relaxation, je pense qu'une bonne nuit de sommeil ça peut relaxer les gens, après je connais des gens qui font du yoga de la méditation qui prennent un peu du temps pour soi, pour réfléchir

et se détendre mais, je n'ai pas à proprement de techniques que je connais profondément. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress ? utile oui parce que ça permet à tout le monde de se détendre et de calmer toutes les pulsions dans son corps, oui c'est un moyen de relaxation après d'autres personnes peuvent trouver cette solution un peu simple donc ça ne peut pas du tout marcher pour eux, donc à chacun de trouver le bon moyen. Quel sport pratiquez-vous ? Je faisais de la natation. Merci ! Merci

**** *STAPS_ES45 *STAPS - 045

Votre âge, le niveau et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, je suis en première année, j'aimerais bien aller en entraînement sportive. Quels sont les facteurs ou éléments liés à vos études ou l'université qui vous stressent le plus souvent ? Les partiels, un peu. À côté des partiels vous n'avez pas d'autres éléments qui vous stressent ? j'ai dit aussi la peur de se blesser à cause du sport que j'ai fait à coter plus pour la faculté. Et l'organisation de la fac, ça ne vous stresse pas ? non ça va. Et la COVID avec tous les changements ? non ça va. Le côté financier ça va ? j'aimerais avoir un petit boulot à côté mais c'est compliqué quand même. Je suis boursier j'ai un peu quand même tous les mois, un peu plus me ferait du bien quand même. Et comment vous sentez que vous êtes stressé ? Je dors un peu moins, rarement des boules au ventre, des fois le cœur qui bat vite. Quel moyen avez-vous pour déstresser ou pour gérer votre stress ? Soit, je dors, soit je joue aux jeux vidéo. Et le sport ? ouais si quand j'en fais, ou quand je sors de mes entraînements je suis très déstressé. Et combien de fois par semaine pratiquez-vous le sport ? Quasiment 6 fois par semaine. Et quel sport pratiquez-vous déjà ? Le football et la musculation. Et pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Ouais. La relaxation qu'est-ce que vous en savez ? J'en ai déjà fait après, pas trop mais ouais c'est bien. Quand on a fait c'était bien. Et vous l'avez fait où ? A la faculté, en musculation avec monsieur Campillo. Vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Ouais franchement ouais. Je suis aussi entraîneur dans un club de gymnastique et avant la compétition, je leur ai fait une séance de relaxation comme vous l'avez fait, et elles ont fini premières. Donc je pense qu'avant les compétitions ou les gros matchs oui c'est très important contre le stress. Merci beaucoup !

**** *STAPS_ES46 *STAPS - 046

Votre âge, le niveau et l'objet de vos études s'il vous plaît ? Je suis en STAPS, je suis en première année du coup et j'ai 18 ans. Quels sont les facteurs ou les éléments liés à vos études ou à la faculté qui vous stressent le plus souvent ? Le plus souvent on va dire que c'est l'attente des partiels. Et donc les partiels ne sont donc pas pour vous sources de stress ? Je me dis que si je travaille, les partiels sont une formalité, donc normalement ça devrait aller. Mais c'est vraiment l'attente qui pour moi est source de stress. Et donc à part l'attente des partiels, vous n'avez pas d'autres sources de stress ? L'organisation du lycée ? Non ça va. La covid avec tous les changements, ça n'a pas été source de stress pour vous ? Non parce que je n'ai pas trop été touché moi-même. En soi moi je porte mon masque, après je me désinfecte les mains, sinon je trouve que ça va. Et le début d'année, le fait de changer de cadre, ça n'a pas été source de stress ? Oui ça fait bizarre, c'est une source de stress oui. L'incertitude face à l'avenir ? Oui je me dis est-ce que je vais réussir à trouver du boulot ? Et est-ce que mes études vont être suffisantes pour trouver un boulot ? Ouai ça me stress un peu. Qu'est-ce que vous utilisez pour lutter contre votre stress

? Je fais du sport à fond, et je fume à côté, ça me détend aussi. Comment se manifeste votre stress ? Disons que je suis stressé, je ne le montre pas forcément. Des fois je suis désagréable, je le trouve. C'est vraiment surtout sur ça. La musique aussi ? Oui la musique j'aime bien. Souvent le week-end je sors aussi avec des amis ça permet de se détendre un peu. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Je pense, parce que quand on fait du sport, moi je ne pense pas à ce qui se passe à côté, je pense vraiment à ce que je fais là et c'est pour ça que je dis que le sport ça aide. La relaxation ça vous dit ? J'en ai déjà entendu dans les cours de psychologie, on en a parlé beaucoup, mais je n'ai jamais testé ou essayé. Et qu'est-ce que vous savez ? Je sais que les techniques de respiration peuvent détendre les plus stressés. La relaxation ça travaille sur soi-même, on essaie d'être calme et voilà. Et pensez-vous qu'avec ce que vous savez, la relaxation peut être un outil efficace contre le stress ? Bah je pense que ça peut être un outil efficace si on a une connaissance nécessaire dessus. Moi, je ne pense pas avoir des connaissances nécessaires pour la pratiquer, mais je pense que quand on a des connaissances, on peut le pratiquer et ça peut être utile. Merci !

**** *STAPS_ES47 *STAPS - 047

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? Je suis en licence 1 STAPS, j'ai 17 ans et c'est pour faire professeur d'EPS. Quels sont les facteurs ou éléments liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? La peur de l'échec, les partiels, les résultats aussi. Et le début d'année, le fait de changer de cadre, ça n'a pas été stressant pour vous ? Ça allait encore. L'incertitude face à l'avenir, se dire qu'est-ce que je pourrai avoir un boulot après mes études, Est-ce que ce n'est pas source de stress pour vous ? Si d'une certaine manière c'est stressant mais ce n'est pas ce qui occupe mon esprit principalement. C'est plus la réussite et après on verra ce qu'on peut faire. Et l'organisation de l'université ? Moi j'aime beaucoup. Ça me va bien. Le covid avec tous les changements ? Personnellement ça ne m'importe pas plus que ça, mais je comprends que ça peut être stressant pour beaucoup. Comment sentez-vous que vous êtes stressé ? C'est surtout au niveau de mon humeur, je peux avoir des sautes d'humeur et ne me sent pas bien sans aucune raison, je relie ça rapidement au stress. Vous n'avez pas de signe particulier ? Si, le sommeil. Le sommeil est troublé. Et vous avez comme outil pour lutter contre votre stress ? Le sport. Quel sport ? Le basketball. Combien d'heures de sport faites-vous par semaine ? Si compte les heures de basketball de la faculté on peut dire 4 à 5 séances. À part le sport, vous n'avez pas d'autres activités que vous utilisez contre le stress, par exemple la musique, les sorties entre amis et autres ? Je ne suis pas trop sortie entre amis mais sûrement me détendre aux jeux vidéo mais pas autant que ça. Et vous pensez que le sport est un outil efficace contre le stress ? Pour moi oui ! Je sais que ce n'est pas forcément pour tout le monde parce que ça me permet de penser à autre chose. De faire quelque chose que j'aime et seulement ça, ça suffit. Et que savez-vous de la relaxation par exemple le yoga, la méditation et autres ? Avant je ne connaissais pas mais avec les cours de psychologie qu'on a eu au premier semestre, ça me parle un peu plus mais je ne suis pas encore rentré dans cette pratique. Qu'est ce que vous savez donc en une phrase ? C'est centrer son esprit sur quelque chose en particulier. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress ? Bah ça été prouvé, donc je pense que oui. Merci !

**** *STAPS_ES48 *STAPS - 048

Quel est votre âge, l'année d'étude et l'objet de vos études s'il vous plaît ? Je suis en licence STAPS. Quels sont donc les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent souvent ? Les examens, et aussi je prends beaucoup de transports en commun. Les transports en commun vous stressent en quoi ? C'est juste que lorsqu'on est en transport en commun, on n'a rien d'autre à faire si ce n'est pas de penser, donc ça stresse. Le début d'année avec le changement de cadre, ça n'a pas été stressant pour vous ? Tout s'est bien passé. L'organisation de la faculté ? Ça va même si je ne la trouve pas très organisée. Comment vous sentez que vous êtes stressé ? La boule au ventre, le cœur qui bat vite. Qu'est-ce que vous utilisez contre votre stress ? Le sport, un moment aussi pour voir des amis et décompresser et la méditation. Vous pratiquez quel sport ? Le football. La première fois que vous avez pratiqué la méditation, c'était où ? Avec une psychologue. Vous pratiquez le sport combien d'heures par semaine ? Une dizaine d'heures avec la faculté. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Le sport oui. Pourquoi ? Quand on fait du sport, on ne pense pas à ses problèmes, on s'évade un peu. La méditation, vous continuez de la pratiquer ? Ce n'est pas souvent mais quand j'ai besoin, je pratique une fois toutes les deux semaines. Vous-y passez combien de temps ? 20 minutes. Vous pensez que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress ? Oui. Pourquoi ? Parce qu'elle permet de centrer sur soi, oublier un peu les ondes négatives et s'évader. Merci !

**** *STAPS_ES 49 *STAPS - 049

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en première, c'est pour devenir éducateur sportif. Quels sont les facteurs ou les éléments liés à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Le changement du lycée à l'université, les examens, la période d'attente des notes aussi. Et l'organisation de faculté ? Pas tellement. Le covid avec tous les changements ? Il y a quand même une part de stress qui s'ajoute mais ce n'est pas le plus gros facteur. Et le plus gros facteur pour vous c'est quoi ? C'est plutôt les examens. Et comment vous sentez que vous êtes stressé ? Je me connais, je sais que je suis stressé mais je ne saurais l'expliquer. La boule au ventre ? Non. Le cœur qui bat vite ? Oui. Vous ressassez peut-être la même chose ? Oui. Quels sont les moyens qui vous permettent de déstresser ? La musique, le sport, les sorties entre amis, parler avec la famille et le sommeil. C'est quoi pour vous le principal élément ? Parler avec la famille et les amis après le sport. Que savez-vous de la relaxation ? Je n'ai jamais pratiqué. En cours de psychologie ? Non. Jamais entendu parler et jamais pratiqué ? Non. Merci !

**** *STAPS_ES 50 *STAPS - 050

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en première de licence option journalisme. Quels sont les facteurs ou les éléments liés à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Les examens un petit peu, parce qu'il y a beaucoup de matières à réviser d'un coup, c'est compliqué des fois à s'organiser. L'organisation de la faculté aussi ? Non, la faculté est plutôt bien organisée même si des fois nos salles ne sont pas communiquées. Et ça ce n'est pas une source de stress pour vous ? Ça me stress un petit peu mais pas beaucoup. L'incertitude face à l'avenir, le fait de se dire est-ce que je vais avoir un boulot que je veux après mes études, ce que ça ne vous traverse pas ? Ouai ça me stresse un peu plus. J'y pense très souvent. Le début d'année ça n'a pas été stressant pour vous avec le changement de cadre ? Si j'ai eu du mal à m'adapter à la faculté mais là maintenant ça va. Et

comment vous sentez que vous êtes stressé ? Je me frotte les mains, je fais des jeux de tic, je bouge mes jambes, le cœur qui bat vite, les mains moites, le sommeil est parfois troublé. Qu'est-ce que vous utilisez contre votre stress ? Je mange du chocolat, le sport aussi, la musique aussi me détend beaucoup, les sorties entre amis. Pensez-vous que le sport soit un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui, ça permet de se défouler, et ça fait du bien. Et que savez-vous de la relaxation ? Pas grand-chose. En cours de psychologie vous n'avez vu ? Si on a parlé des techniques de respiration. Vous n'avez jamais pratiqué ? Non jamais ! Et vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui ça peut, après il y a d'autres moyens pour lutter contre le stress mais ça en fait partie. Merci !

**** *STAPS_ES51 *STAPS - 051

Quel est votre âge, l'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS, option journalisme et management. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Au semestre 1, il n'y a pas eu trop de stress, mais au semestre 2, le niveau travail commence à s'accroître un peu. Sinon à part ça c'est plutôt l'organisation du travail. Il faut plus s'organiser qu'au lycée, à part ça il n'y a pas trop de stress. Et l'organisation de l'université aussi ce n'est pas trop stressant pour vous ? Tout se fait par mail, et je trouve ça un peu stressant. Et la covid avec tous les changements ? Le COVID dans la faculté, on va dire que ça fait 2 ans qu'on est habitué l'année dernière au lycée et cette année donc ça ne me stresse pas autant que ça. Je n'ai pas attrapé le virus ni rien, ni mes proches donc ce n'est pas quelque chose qui me soucie particulièrement. Et les périodes d'examens ? J'appréhende quand même les examens parce que je me dis que ça fait 2 semaines ou 3 semaines de préparation et que je ne vais pas pouvoir sortir, voir tous mes amis, c'est quelque chose auquel je n'étais pas habitué parce qu'au lycée, je n'étais pas un gros travailleur. Là je commence à m'y mettre vraiment, sinon je pense qu'en soi les examens c'est plutôt la quantité de travail que ça demande. L'incertitude face à l'avenir, se dire qu'après les études, est-ce que je vais pouvoir trouver un boulot, ce n'est pas stressant pour vous ? Si à la limite ça me stresse un peu plus parce que je prépare un master en journalisme plus qu'en STAPS, donc les débouchés sont moins larges, Je commence à me poser des questions sur ma réorientation. J'anticipe, j'essaie de faire un petit plan B pour ne pas me fixer une seule voie mais sinon j'ai assez confiance en moi je me dis que si j'ai un bon niveau de travail, je peux réussir à chopper un bon emploi après mon diplôme de master plus tard. Et comment vous savez que vous êtes stressé ? Quels sont les symptômes de votre stress ? Je ne sais pas, mais je pense que c'est plutôt la pression de mes proches et de mes parents qui me disent tu ne travailles pas tout ça, Ce n'est qu'une notion de phrase comme ça qui me stresse peu et puis je mets au travail. Du coup ce n'est pas physique, c'est dans la tête. Quels sont les outils que vous utilisez contre votre stress ? je vais faire beaucoup de sport. Je vais faire du basketball. Je vais vraiment shooter et ça me détend. Et à côté du sport ? Les sorties entre amis, forcément ça me détresse. J'écoute beaucoup de musique aussi ça, ce n'est pas mal. Voir mes amis, lire aussi tout ça c'est mal. Et vous pensez que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Alors, complètement. Pour moi, ça a toujours été une source de libération Parce que le sport pour moi, c'est quelque chose qui nous permet de nous éloigner de tout. Et je pense que quand on trouve sa passion on s'éloigne des problèmes. La relaxation, avez-vous déjà entendu parler, par exemple le yoga, la méditation, la pleine conscience et autres ? Ouais ! j'ai déjà entendu parler en cours de psychologie mais je n'ai pas encore eu le temps de m'y mettre, mais je pense que c'est une expérience à avoir. Vous n'avez jamais pratiqué ? Non, je n'ai pas encore eu l'occasion. En plus scientifiquement c'est prouvé on l'a vu en cours de psychologie. On a vu que c'était

bénéfique pour le cerveau et tout ça, mais je n'ai pas encore eu l'occasion je pense que je vais y penser. Merci !

**** *STAPS_ES 52 *STAPS - 052

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 19 ans, je suis en licence 1 STAPS option journalisme. Quels sont les facteurs liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Alpha l'organisation avec la faculté, c'est un peu compliqué, et après les partiels, donc les examens. Et la période de de l'attente des notes ? La période des notes ça va, si je sais que j'ai très bien travaillé et si j'ai un peu raté je stresse un peu quand même. Et le début d'année, le changement du lycée à l'université, ça ne vous a pas stressé ? Si quand même parce que c'est nouveau quand même, les premiers jours. Les problèmes liés à la COVID et tous les changements ? En soit ce n'est pas stressant c'est plutôt embêtant voilà. Et l'incertitude face à l'avenir se dire qu'après toutes ces années, est ce que je pourrai avoir un boulot, ce n'est pas stressant pour vous ? Ouais ça c'est stressant. Parce qu'on ne sait pas où on va aller, surtout avec le COVID C'est compliqué donc surtout sur le long terme c'est quand même stressant. Comment vous sentez que vous êtes stressé ? Un peu le cœur qui s'emballe, penser à la même chose et je n'arrive pas trop à m'organiser. Quels sont les moyens que vous utilisez contre le stress ? Ecouter de la musique, me relaxer, jouer, sortir, aller à la salle faire du sport et essayer de ne pas trop penser aux études. Et le sport vous pratiquez combien d'heures par semaine, et quel sport ? En salle 2 fois par semaine, et le basketball quelquefois à côté. Et vous pensez que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? oui je pense quand même, parce que ça permet de nous défouler de penser à autre chose. Et la relaxation, que savez-vous ? Je ne connais pas grand-chose, mais je pense que ça peut être utile pour ceux qui maîtrisent la chose. La première fois que j'ai entendu parler c'était en cours de psychologie et je n'ai jamais pratiqué. Et par rapport à ce que vous savez, vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress ? Oui je pense, Si on s'y met vraiment et qu'on connaît bien je pense que c'est utile. Merci !

**** *STAPS_ES53 *STAPS - 053

Quel est votre âge L'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en première année de licence STAPS option journalisme. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? En vrai je dirais que c'est le manque de communication entre la faculté et notre école de journalisme. C'est une catastrophe. Sinon un petit peu les examens. Et la période des notes après les examens, ça ne vous stresse pas ? Non ça va, mais un peu le transport aussi. Parce que le train c'est une catastrophe en ce moment. Vous n'habitez pas sur Lille ? j'ai un appartement sur Lille mais quand je dois aller voir les parents ou faire un aller-retour, c'est assez compliqué on va dire. Et ça vous stresse aussi ? Bah oui. Parce que j'ai eu plusieurs fois des trains supprimés, des accidents, des retards tout ça. Et l'incertitudes face à l'avenir, se dire qu'après mes études est ce que je vais avoir un boulot, ça ce n'est pas stressant pour vous ? Si, surtout dans le journalisme de sport, c'est quand même très bouché. Il y a beaucoup de demandes pour très peu de place donc si, c'est stressant. Le COVID avec tous les changements, ça n'a pas été stressant aussi pour vous ? Oui quand même parce que ça impacte ma vie estudiantine. Ça empêche les sorties avec les copains, ce sont les choses qui sont possibles que moi-même je restreins avec la peur du virus, donc oui quand même. Comment vous sentez

que vous êtes stressée ? Quels sont les symptômes ? J'ai souvent la boule au ventre, le cœur qui bat un peu vite, des coups de chaleur. Quels sont les outils ou méthodes que vous utilisez pour déstresser ? Bah j'essaie de souffler, de me dire ça va il n'y a rien de grave, souvent je pleure pour évacuer, ça me fait vraiment du bien. Et une fois que j'ai pleuré c'est bon tout va bien. Et le sport ? Oui le sport aussi beaucoup, mais là avec les études c'est un peu plus compliqué, parce qu'il y a un manque de temps. Oui, quand même le sport ça aide. Et vous faites quel sport ? Cette année je ne fais pas de sport en club, mais je pratique la musculation ou la zumba chez moi pour évacuer un petit peu le stress et penser à autre chose. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? oui je pense que ça permet de penser à autre chose, à se focaliser sur l'objectif sportif, de vraiment fermer les yeux, on va dire sur tous les facteurs de stress. Et la relaxation, avez-vous déjà entendu parler ? oui j'ai fait tout petit peu en début d'année, parce que on a eu un prof de psychologie qui nous avait parlé de la relaxation, j'en ai donc fait un peu. J'avoue que ça m'a endormi plus qu'autre chose. En fait, j'étais un peu trop relaxée. Vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress ? Oui ça peut être très efficace. Merci !

**** *STAPS_ES54 *STAPS - 054

Quel est votre âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, licence 1 STAPS, option journalisme. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Les examens et le fait de réussir cette première année. Essayer de ne pas aller au rattrapage ou du moins réussir le rattrapage. Le début d'année n'a pas été stressant pour vous ? Si ça a été stressant parce que c'est vraiment l'opposé du lycée, où on a tout le temps des contrôles, Et en plus là, on n'a pas trop droit à l'erreur. La COVID ça n'a pas été stressant pour vous ? Si surtout que ça fait 2 ans maintenant, on a fait un an chez nous. J'ai encore du mal à me remettre à aller en présentiel toutes les semaines. Et l'incertitude face à l'avenir, se dire qu'après les études, est-ce qu'on pourra avoir un boulot ce n'est pas stressant pour vous ? C'était déjà stressant ce parcours sup, parce qu'il y a plusieurs étudiants qui veulent entrer en STAPS et les places sont vraiment chères. C'est déjà stressant là, et maintenant je me rends compte qu'il n'y a pas beaucoup de débouchés au final par rapport à notre choix donc c'est stressant. Comment vous sentez que vous êtes stressée ? Quels sont les symptômes de votre stress ? Moi c'est surtout la fatigue, je m'énerve vite sur mes proches. Quels sont les moyens que vous avez pour lutter contre votre stress ou pour gérer votre stress ? Je vais dehors, je fais du jardinage, je fais du sport. La musique aussi non ? Ouais, un petit peu la musique. Et les sorties entre amis ? Ouais. La lecture ? Non pas la lecture. Et vous pensez que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? oui je pense que le sport peut être un outil efficace contre le stress. Je pense que ça nous coupe complètement de nos études et nous fait penser à autre chose. Vous pratiquez quel sport ? je fais de la course à pied et du vélo. La relaxation, Qu'est-ce que vous savez ? On a vu un petit peu au cours de psychologie. Les applications aussi pour faire de la relaxation. Et vous n'avez jamais pratiqué ? J'ai essayé de m'y mettre un peu en début d'année mais je n'ai plus eu de temps pour ça. Et vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress ? je pense que ça peut être efficace mais, je pense qu'il faut vraiment s'y mettre pendant un mois pour se dire que vraiment je le fais, en gros faut se donner le temps.

Merci !

**** *STAPS_ES55 *STAPS - 055

Quel est votre âge, l'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis licence 1 STAPS, option journalisme. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Bah moi je dirai les transports, parce que moi je n'ai pas de logement ici à Lille. Parfois les trains sont supprimés à la dernière minute ou en retard, et souvent je me demande si je vais pouvoir venir au cours ou pas, c'est pour moi un facteur de stress. Sinon, après les examens. La période des notes aussi non ? Les notes un petit peu mais quand je travaille bien je pense que ça va. Du coup et les problèmes liés au COVID ? Non ça va ? L'incertitudes face à l'avenir, se dire qu'après les études, est-ce que je vais pouvoir avoir un boulot ce n'est pas stressant pour vous ? Si c'est quand même stressant, mais je ne pense pas trop à ça maintenant parce que je suis concentré sur les études. Le début d'année le changement du lycée à l'université, ça n'a pas été stressant pour vous ? Si c'était un peu stressant parce que ce n'était pas dans la même ville c'est un peu plus loin, il y a aussi le train à prendre, donc des choses que je ne connaissais pas, si c'est plus stressant. Mais je me suis dit que ça va aller parce qu'on est un petit groupe de 10. Comment vous sentez que vous êtes stressé ? Je pense beaucoup, je n'arrive pas à tout contrôler et rarement la boule au ventre. Quelles sont les pratiques ou les outils que vous utilisez pour déstresser ? J'essaie de penser à autre chose. Le sport aussi non ? Oui le sport c'est toujours un gros remède contre le stress, oui ça aide quand même. La musique et les sorties entre amis vous n'utilisez pas ? Oui sortir avec les amis, parler un peu, ça aide mais la musique un peu moins. Mais surtout le sport. Et vous pratiquez quel sport ? Je fais du football en club et après courir avec des amis de temps en temps. La pratique de la relaxation, qu'est-ce que vous en savez ? Je n'en pratique pas mais je pense que ça peut être un bon remède contre le stress. Et vous l'avez vu en psychologie ? Ouais, en cours de psychologie. C'est prouvé scientifiquement, son but c'est de gérer le stress. Vous pensez que ça peut être un outil pour gérer le stress ? Je pense vraiment que ça peut être un bon outil. Parce que ça permet de mieux gérer son corps et de faire face aux situations qui permettent de stresser. Merci !

**** *STAPS_ES56 *STAPS - 056

Quel est votre âge, l'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 19 ans et je suis en première année de STAPS option journalisme. Quels sont les facteurs ou éléments liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Je pense que c'est les examens. Quand on doit passer les examens je pense que c'est le moins stressant, un peu de l'organisation de la faculté quand on ne sait pas à quelle heure est le cours. Je pense que c'est les 2 facteurs qui stressent. Le début d'année ça n'a pas été stressant, le fait de passer du lycée à la faculté ? Moi personnellement ça ne m'a pas stressé, il y a plein de trucs qui changent, mais on s'habitue quoi. Moi j'étais plus content de changer du lycée à la faculté. Et les incertitudes face à l'avenir ? Le fait de penser après les études ? Non pas tellement, mais je suis pressée de savoir ce que je serai après, mais ça ne me stresse pas. Problèmes de santé et situation financière ? Non je n'ai pas de souci à ce niveau. Et les difficultés à s'organiser ? Un peu des fois oui. Parce que des fois j'attends un peu trop et du coup à l'approche des examens c'est là que c'est un peu stressant. Parce que des fois on n'a pas fait à l'avance après ça devient stressant. Et comment vous sentez que vous êtes stressé ? Quand je pense beaucoup à quelque chose, par exemple pendant les examens avant de dormir je vais penser tout le temps à ça, c'est là que je vois que quelque chose me stresse. Le cœur qui bat vite, ça ne vous arrive pas ça aussi ? Oui, un petit peu plus avant juste les

examens. Quels sont les éléments ou outils que vous avez pour gérer vos stress ? Ça peut être manger, où faire du sport, parce que quand je fais du sport je n'ai pas de stress. Quels sports pratiquez-vous ? moi je fais du football. Et les éléments comme la marche, les sorties entre amis, la musique ? Les sorties entre amis oui. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Oui je pense. Parce qu'on fait du sport on ne pense pas à l'élément qui nous stresse, on est concentré que sur le sport. Moi je pense que c'est quelque chose qui nous aide à oublier les problèmes et autres choses. Je pense que le sport peut être une bonne solution. Et les techniques de relaxation qu'est-ce que vous en savez ? Je sais qu'on a vu un peu en cours de psychologie. Vous en avez déjà pratiqué ? Non moi je n'ai jamais pratiqué. On a vu quelques concepts, mais je ne les connais pas pratiquement. Par rapport à ce que vous savez de la relaxation, est ce que ça peut être un outil efficace aussi contre le stress des étudiants ? Je pense que oui parce que c'est utilisé par plein de gens et je pense que c'est prouvé scientifiquement. Et même de grands sportifs qui l'utilisent donc je me dis que pour tout ce monde-là qui la pratique ça doit pouvoir leur servir pour le stress. Merci !

**** *STAPS_ES57 *STAPS - 057

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, je suis en première année de STAPS en activité adaptée. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? La gestion du temps pour rendre nos dossiers, parce que pendant une longue période du cours on n'a pas grand-chose et tout d'un coup, on a au moins 5 dossiers à rendre. Donc l'organisation. Et les examens ça ne vous stresse pas vous ? Bah c'est pareil, c'est pendant une petite période où on doit réviser tous nos cours, c'est un rythme différent en fait et c'est stressant. Le début d'année ça n'a pas été stressant, le fait de changer du lycée à la faculté ? Non ça va. Comment vous sentez que vous êtes stressée ? Je réfléchis souvent à ce que je dois faire, je réfléchis vraiment tout le temps. Le cœur ne bat pas aussi vite souvent ? Non ça va. Quels sont les outils que vous avez pour gérer votre stress ? bah j'ai un peu du mal à gérer mon stress. J'essaie de relativiser et de travailler, comme ça après je me sens mieux. Je me dis bon je vais avancer sur ça, comme ça, c'est déjà un de moins. J'essaie de me faire un planning, j'essaie de faire du sport. Vous pratiquez quel sport ? Je fais de la gymnastique rythmique. Donc quand je stresse, j'essaie de me faire une séance chez moi avec des haltères. À côté du sport, est ce que vous n'utilisez pas les éléments tels que la marche, les sorties entre amis ? Non, je fais un peu de tennis aussi. Et vous pensez que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Oui carrément, parce qu'après une séance de sport je me sens à l'aise dans mon corps, et pendant 1h de pratique je n'ai pas pensé à mes cours. Et que savez-vous de la relaxation ? J'en ai fait qu'une fois, en fait ça dépend des personnes je pense, pour des personnes ça va plus le stresser. Sinon c'est de se poser et se retrouver toute seule, face à nous-mêmes et à nos pensées. Et d'autres personnes au contraire ça va leur faire du bien de relâcher tous les muscles, je suis ce type de personne. Donc pour vous, ça peut être un outil très efficace contre le stress ? Oui ! Merci !

**** *AUTRES_ES58 *SKEMA - 058

Quel est votre âge, l'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence en éco gestion, et je me prépare aux concours des grandes écoles de commerce. Quels sont les facteurs qui sont liés à vos études ou à SKEMA qui vous stresse le plus souvent ? Ce sera forcément les examens, notamment pour valider les semestres, et en fin de semestre il y a une semaine d'examens. Et c'est cette période qui stresse. Et d'une autre part le concours de fin d'année pour les grandes écoles de commerce justement. Donc on dira les examens en général ? Oui c'est ça peut être juste un peu de pression parentale. Et à part les examens vous n'avez pas une autre source de stress ? Non honnêtement ici vraiment, c'est un climat très détendu, bah comme vous pouvez le voir ici, les étudiants sont calmes, ils font ce qu'ils veulent, donc ici on est détendu on va dire. Et les éléments tels que là COVID et le plan financier, ce ne sont pas des sources de stress pour vous ? Non ça va. Pas du tout ! Et le changement d'établissement, je dirais le passage du lycée à l'université est ce que ça n'a pas été aussi source de stress pour vous en début d'année ? Peut-être au début, mais franchement on a très bien été intégré par la suite. Tout de suite on nous a expliqué les choses, du coup une petite appréhension au début mais ça n'a pas duré tant que ça. Comment vous sentez que vous êtes stressé ? Une petite boule au ventre comme la peur de l'échec, sinon pas d'autres choses. Le cœur qui s'emballer aussi souvent non ? A vrai dire, je ne prête pas trop attention à ça. Le sommeil également n'est pas troublé ? Non pas du tout. Quels sont les outils que vous utilisez pour gérer votre stress ? à vrai dire je n'en utilise pas, me dire qu'on va réussir et croire en soi par exemple quand c'est un examen tout donné en espérant que ça passe, mais non je n'utilise rien. Pas de relaxation, non rien à ce niveau-là. Vous ne pratiquez pas de sport ? Si je fais du football et du tennis. Oui c'est vrai que ça permet de décrocher un peu avec tout ce qui est école et autres. De prendre du temps pour soi. Donc vous voulez dire que vous subissez le stress ? Oui. Ok ! Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? ouais ça je suis d'accord comme je le dis ça permet de décrocher un peu avec la routine, l'angoisse d'un examen, donc, ça ne ferait pas mal de faire une activité sportive. Et que pensez-vous de la relaxation ? Avez-vous déjà pratiqué la relaxation ? Non je n'en connais pas assez et j'en ai pratiqué très brièvement. Et c'était à quelle occasion ? C'était en EPS à l'école. Et pensez-vous que la relaxation peut être un outil contre le stress des étudiants ? Oui je pense, après je ne peux pas en témoigner en fonction de mon expérience. Merci !

**** *AUTRES_ES59 *SKEMA - 059

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence première année d'économie et gestion. Quels sont les facteurs où éléments liés à vos études ou à SKEMA qui vous stressent le plus souvent ? Un vrai dire dans le contexte où on est, il n'y a pas assez parce qu'on nous laisse travailler en autonomie donc ça déstresse vachement. Surtout qu'ils ne parlent pas comme un peu au collège toujours des examens, donc comme on est en autonomie et c'est à nous de gérer comment on doit travailler, et donc ça aide franchement contre un éventuel stress. Je sais que ce n'est pas trop stressant pour vous ici à SKEMA, mais quels sont les facteurs qui vraiment ici vous stressent le plus souvent ? Sources du stress c'est toujours quand on va approcher les périodes d'examens. On est dans un double cursus Une licence et des concours à passer, on sait que même si on a les meilleurs résultats au concours, il faut valider cette licence. Donc c'est sûr qu'on se met quand même un vrai stress à valider la licence pour après pouvoir passer les concours et cetera. Et les éléments tels que la COVID, les moyens financiers et autres ? La COVID ça a été un peu stressant au début parce qu'au début du COVID c'était au moment où on allait passer le bac donc on ne savait pas trop comment les choses

allaient se passer. Donc après franchement ça a été bien expliqué ? Les mesures qui allaient être prises à mon goût ce n'était pas trop tardives, Donc on avait le temps de voir arriver les choses et cetera. En début d'année le changement d'établissement, ça n'a pas été stressant pour vous ? C'est surtout le changement d'établissement qui a fait le stress parce que généralement en fait toute son année dans le même lycée, Et donc perdre tous ses repères en arrivant c'est quand même source de stress. Mais franchement on s'habitue un peu vite ici. Comment vous sentez que vous êtes stressé ? Moi je sens que j'ai le cœur qui bat un peu plus fort, peut-être un peu plus de mal à avaler ma salive et cetera. Mais sinon c'est assez passager ça va. Le sommeil n'est pas troublé quelque part ? le sommeil non pas du tout. Pensez-vous que le sport peut être l'outil efficace contre le stress ? Pour moi oui. Ça permet totalement de décompresser, du coup on pense à autre chose en faisant du sport, par exemple quand on fait du football on va penser à son placement sur le terrain, On ne pense plus du tout à l'école et cetera, donc franchement le sport c'est un vrai moyen de décompression oui. Vous pratiquez quel sport ? Je fais du golf, franchement on ne pense plus à rien, on est dans sa bulle et cetera c'est vraiment bien. Quand vous êtes stressé, qu'est-ce que vous utilisez contre le stress ? Bah moi avec le golf j'ai beaucoup appris à travailler avec la respiration, à calmer le rythme cardiaque et dès qu'on calme le rythme cardiaque, Bah tout va mieux. On reprend surtout ses esprits. Donc ça permet vraiment de se focaliser sur quoi faire, parce que si on doit se focaliser sur qu'est-ce qu'on doit faire et en plus notre respiration, On perd des éléments du coup je travaille 5 minutes sur ma respiration avant les examens, comme ça j'arrive je suis détendu et je peux attaquer tranquillement mes examens. Et la relaxation qu'est-ce que tu en penses ? la relaxation j'en ai fait 2 ou 3 fois je pense avec la musique douce. Dans les oreilles, mais juste ça. C'était un cours d'initiation à la relaxation pour gérer son stress au golf. Donc c'est fermer les yeux avec un peu de musique douce, penser à rien du tout et faire le vide dans sa tête et voilà ! Et pensez-vous que c'est un outil très important contre le stress aussi ? Pour moi oui, c'est un outil. Ceux qui savent bien la faire c'est un outil parce qu'après on peut faire de la relaxation, mais il y en a ça va servir à rien parce qu'ils la font mal et cetera, mais si on sait bien faire la relaxation pour moi ça peut être un vrai atout contre le stress merci beaucoup bah merci à vous !

**** *AUTRES_ES60 *SKEMA - 060

Quel est votre âge, l'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis licence première année d'économie gestion à SKEMA. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université où à vos études qui vous stressent le plus souvent ? La source principale de stress je pense que c'est le jour des entretiens de motivation avec les écoles je pense. C'est le vrai stress après, les partiels mais un peu moins voilà. Ça concerne quoi ou juste les entretiens ? Les entretiens de motivation, bah c'est pour rejoindre les écoles en fait c'est ça qui va déterminer notre accès dans une école ou pas. A côté, c'est les examens ? C'est ça ouais, après y'a les partiels donc on en a 2 par an à chaque semestre. Si on ne les valide pas, on n'a pas notre année tout simplement ouais. Du coup la COVID n'a pas été aussi une source de stress avec des mesures et tout ce qui a été mis en place ? Bah pour moi, pas trop. Quand c'est arrivé j'étais encore au lycée, donc on n'a pas passé le bac. Ensuite cette année ça été on a on n'a pas fait de distanciel donc pour moi ça ne m'a pas trop impacté le changement. Le passage du lycée à l'université, le fait de rencontrer des nouveaux amis, se retrouver dans un cadre nouveau, est-ce que ça n'a pas été une source de stress pour vous ? Non franchement ça a été, je me suis adapté très rapidement après je connaissais déjà quelques personnes donc ça va. Et l'incertitude face à l'avenir, le fait de penser qu'après les diplômes, est-ce que je vais pouvoir trouver un boulot que je veux, tout ça n'est pour vous

qu'une source de stress quelque part ? Il y'a toujours un peu de stress vis-à-vis de notre futur mais après moi je pense qu'il faut y aller. En allant faut travailler et on verra plus tard avec nos diplômes et cetera. Je pense que ça va aller, on a fait de bonnes écoles, je pense que ça ira quand même. Donc en gros ici vous ne stressiez pas trop pour l'avenir non ? Moi ça va, je ne stresse pas trop personnellement. D'accord ! La difficulté à s'organiser, les problèmes financiers ? Non même pas. Et comment vous sentez que vous êtes stressé ? Quand je suis stressée, les signes, bah c'est la respiration déjà premièrement la respiration n'est pas régulière, on a du mal à parler, Bon après c'est tout. Voilà le rythme cardiaque qui s'accélère un petit peu c'est tout. C'est vraiment avant l'examen. Il faut vraiment que j'arrive le jour de l'examen 10 min avant sinon avant, je ne suis pas stressé voilà. Quels sont les outils que vous utilisez pour gérer votre stress ? C'est le sport, le sport et la musique. Quel sport pratiquez-vous ? Ouais je fais du football 4 fois par semaine en club. Donc le sport et la musique ? Ouais voilà un peu de musique ouais, les sorties entre amis aussi mais ce n'est pas le principal. Et pensez-vous que le sport peut être un outil très important contre le stress des étudiants ? Bah Ouai ! ça nous évacue les mauvaises choses je crois. Ça nous dépense, voilà ! C'est bon pour moi, c'est bon pour la santé, c'est bon pour tout, pour le mental, pour le moral. La relaxation vous connaissez ? ouais je connais mais je ne pratique pas. La première fois que vous avez entendu parler de la relaxation c'était à quelle occasion ? Pour moi la relaxation c'est tout ce qui est travail sur la respiration, sur les pensées. Enfin je pense qu'il faut un coach, je pense qu'il faut un coach quand même. Et la première fois que vous avez entendu parler c'était à quelle occasion ? Franchement je ne sais plus. Sur internet non ? Non même pas. La dernière question c'est de savoir si la relaxation peut être un outil important contre le stress des étudiants en fonction de ce que vous savez ? ouais je pense que oui après, moi je ne l'ai jamais fait mais, il y a eu déjà des avancées sur ça. Je pense que ça doit quand même bien marcher mais, moi je n'ai jamais essayé ça. Merci beaucoup !

**** *AUTRES_ES61 *SKEMA - 061

Quel est votre âge de l'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? j'ai 18 ans je m'appelle Martin et je suis en éco-gestion aussi. Qu'est-ce que vous voulez devenir plus tard ? J'aimerais bien travailler dans le commerce après, la finance ça m'intéresse un peu plus particulièrement et après je compte utiliser mes stages pour découvrir d'autres domaines au cas où. Quels sont les facteurs où éléments liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Bah là actuellement, tout va bien après, c'est vrai qu'il y a quand même des concours pour entrer dans les écoles de commerce donc je pense que quand on y sera vraiment confronté là il faudra être solide. Mais sinon après je dirai ouais les entretiens pour entrer dans les écoles mais, c'est pareil, on n'y est pas encore, Puis après les partiels ce n'est pas très stressant ici je trouve. Il y a déjà 50 pourcents au contrôle continu, ça aide. Donc en gros c'est tout ce qui tourne autour des examens ? Oui. Le changement dû à la Covid-19, ça n'a pas été source de stress pour vous ? C'est vrai que moi j'étais au lycée aussi, donc ce n'est pas si grave parce qu'on est au lycée mais c'est vrai que si on avait été une année plus tôt. Donc on est déjà à l'université et l'année dernière là ça aurait été plus compliqué quand même parce qu'il y a quand même d'autres enjeux. Et le changement de cadre du passage du lycée à l'université, est ce que ça n'a pas été aussi source de stress quelque part pour vous ? Non ça va, après j'ai changé de ville donc avant j'étais sur Arras, là maintenant j'habite ici mais, non ça va. Ce n'est pas un problème, je connaissais des gens ici et puis je me suis intégré assez vite je pense, donc ça n'a pas été une source de stress pour moi. Et le plan financier ? non ça va aussi ça. Et comment vous sentez que vous êtes stressé ? Moi, souvent j'ai du

stress mais c'est quand même assez positif. C'est quand je suis un peu en retard à la dernière minute. Donc je trouve que ça me fait travailler encore mieux. Mais, sinon quand je suis vraiment stressée c'est une espèce de boule au ventre qui me prend. Mais, ça je n'avais pas eu beaucoup avec l'école, c'était plus dans le cadre du sport aussi. D'accord et quand vous êtes stressé le plus souvent, qu'est-ce que vous utilisez contre pour gérer votre stress, qu'est-ce que vous faites ? D'abord, j'essaie de relativiser. Je me dis, bon bah ce n'est qu'un examen. Ce n'est pas si grave que ça. Mais, sinon après, je vais essayer de respirer assez doucement. J'ai une habitude de respiration que j'ai mis en place avec le sport pour ça. En natation il y a un exercice du souffle qui permet de pouvoir le garder plus longtemps dans l'eau pour mieux réussir sa course. C'est grâce à ça aussi. Et vous faites quel sport ? Natation. Vous avez combien d'heures de sport par semaine ? Là, j'ai arrêté avec les études. Mais avant j'étais en sport-études donc j'étais à 12h de natation par semaine, avec 3h de musculation. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? En fait dès qu'on va faire du sport, on est soulagé, on pense à autres choses donc tout ce qui est cours ou les problèmes personnels on peut les oublier pour au moins quelques temps. Et on est fatigué quand on rentre et on dort. Donc c'est bien. Que savez-vous de la relaxation et de ses techniques ? Oui j'ai déjà entendu, c'est souvent moi j'entends respiration ou sinon il y'en a aussi c'est des massages et c'est vrai que je n'ai pas pratiqué à par les techniques de respiration. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Pour les étudiants vraiment stressés oui. Sinon En fait ça dépend. Quand on est submergé, il faut peut-être se poser des bonnes questions et faire les exercices en conséquence mais sinon ce n'est pas forcément utile. Merci !

**** *AUTRES_ES62 *SKEMA - 062

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en première année à SKEMA, en Économie et gestion. J'espère intégrer Skema d'ici 2 ans. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Je dirais les notes, les examens et tout ce qui tourne autour des examens. C'est seulement ça ? Oui parce que de base je ne suis pas quelqu'un de stressée. Je n'ai juste pas envie de rater une année et voir mes parents dépenser pour rien. C'est donc pour mes parents que je n'ai pas envie de les décevoir et qu'ils disent qu'ils ont dépensé tout ça pour rien. Et l'incertitudes face à l'avenir, le fait de se dire après les diplômes, est-ce que j'aurai un boulot à la fin ? Oui j'y pense mais pas souvent. Le changement d'établissement, le passage du lycée à SKEMA Est-ce que ça n'a pas été aussi une source de stress pour vous quelque part ? Oui au début avec tout ce qui est salle où on galère pendant 1h à chercher. Mais maintenant ça va. L'organisation de l'établissement n'y a pas de source de stress ? M petit peu parce qu'ils ne nous laissent pas mal en autonomie. Mais après ça va encore. Et comment savez-vous que vous êtes stressée ? J'ai une boule au ventre, la paume moite, le sommeil qui est troublé, le cœur qui bat un peu plus vite. Et qu'est-ce que vous utilisez comme remède pour gérer votre stress ? Moi je fume une cigarette. Rien d'autre ? Non. Et les outils tels que la musique, les sorties entre amis, la marche, le sport ? La musique si, parfois. Les sorties entre amis aussi parfois mais le sport non. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Pour certains oui. Et pourquoi ? Je ne sais pas. Moi je sais que le sport ça ne m'intéresse pas. Ce n'est pas un truc que j'aime bien faire donc... Et la relaxation avez-vous déjà entendu parler ? Non. Je connais mais ce n'est pas également un truc que j'utilise. Je ne sais pas à quoi ça sert. Merci !

**** *AUTRES_ES63 *SKEMA - 063

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? Alors j'ai 18 ans je suis en licence 1 en école d'économie et gestion à SKEMA. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université où à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Les examens et tout ce qui tourne autour des examens, voilà. Le covid ça n'a pas été source de stress pour vous ? Pas du tout. Le plan financier ça va ? ça j'arrive à gérer. L'incertitude face à l'avenir, le fait de se dire après mon diplôme est ce que je pourrais avoir un emploi que j'aime, ce n'est pas source de stress pour vous ? Un peu oui. Vous y pensez souvent ? C'est très souvent on parle des concours pour la suite du coup on se demande si on va être accepté, si on n'est pas accepté quelle sera la conséquence du coup. Comment sentez-vous que vous êtes stressé ? Quels sont les symptômes de votre stress ? On a une sorte un peu de montée de chaleur, une boule au ventre ouais, un état de stress où on est un peu anxieuse. Votre sommeil n'est pas troublé ? Non ça va. Mais c'est surtout Ben la journée. Vous pensez à la même chose très souvent ? Oui la même chose ça revient à petit toc quand on ressent du stress ou une angoisse une boule au ventre. Quels sont les éléments que vous utilisez pour gérer votre stress quand vous êtes stressée ? Bah parler avec ses amis ça fait toujours du bien on rigole sinon sortir un peu moi je sais que je fais du sport mais il y en a ça aide. Moi je faisais de la boxe qui m'aidait à me défouler et non, sinon on essaye de gérer le stress. Pour résumer, qu'est-ce que vous utilisez, qu'est-ce qui vous vient tout de suite en tête quand vous êtes stressée ? Ben je sais que directement, je vais avoir des amis pas forcément la sortie juste la discussion. Donc en ce moment vous dites que vous ne faites pas de sport ? Oui. Mais, pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui c'est un moyen d'évacuer. Et que savez-vous de la relaxation ? Je veux parler du yoga, de la méditation, la pleine conscience et autres ? Je n'en ai jamais fait personnellement mais je sais que ma sœur elle en fait et ça marche. Et pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Je ne sais pas du tout, peut-être. Merci.

**** *AUTRES_ES64 *SKEMA - 064

Quel est votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en économie et gestion à SKEMA. Quels sont les facteurs qui sont liés à vos études ou SKEMA qui vous stressent le plus souvent ? Déjà la pression des parents, la pression des professeurs, le fait de se dire que c'est une compétition en fait. Il y aura toujours mieux que ce soit, donc il faut toujours bien se donner pour être au-dessus c'est assez stressant. Les examens aussi peut-être ? Les examens, pas vraiment vu que les examens c'est à la fin, après les contrôles continus, donc quand les notes de ton contrôle continu sont assez bonnes, les examens on n'y va assez tranquillement. C'est lorsque les notes des contrôles continus ne sont pas bonnes que tu as encore plus de pression parce que tu te dis que c'est la dernière chance en fait, ça passe ou ça casse. Donc, c'est la pression des parents qui est une véritable source de stress pour vous ? Oui la pression d'être parents parce qu'on est à SKEMA donc, tu te dis que les parents dépensent assez. Ils te donnent tous les moyens pour que tu puisses être ici et si tu n'assumes pas derrière ce n'est pas bien. Est-ce que le passage du lycée à SKEMA n'a pas été stressant pour vous avec tous les changements qu'on connaît ? Ce n'est déjà pas les mêmes matières, pas le même rythme donc en début d'année oui, mais maintenant on a gagné en maturité donc ça va, on est un peu plus habitué on appréhende avec plus de facilité. Et le cas covid-19, ça n'a pas été stressant pour vous ? Bon le COVID, je ne pense pas que le COVID soit lié au stress à l'école. Un peu quand même avec les changements

apportés en milieu scolaire tels que les cours en distanciel et les mesures barrières. Est-ce que toutes ces mesures n'ont pas été sources de stress pour vous ? bon je ne pense pas, parce qu'en fait le COVID, avec le cours en distanciel c'est moins stressant, vu que tu ne vois pas le prof en vrai, donc tu te sens plus dans ton élément en plus tu es chez toi. Je pense donc que c'est bénéfique. Et l'incertitude face à l'avenir, le fait de se dire, après les diplômes est ce que je pourrais avoir un emploi qui me convient, n'est pas une source de stress pour vous quelque part ? Oui, ça aussi, comme j'ai dit déjà Tout est une question de compétition et il y a toujours meilleur que soi, donc le fait de te dire que tu auras beau tout essayer il y aura toujours un premier et un dernier, et quand on va finir tout le monde n'a pas les mêmes chances en fait donc Est-ce que ça sera difficile ou facile pour soi de s'insérer, Est ce que tu fais assez ? Est-ce que tu donnes assez ? Est-ce que tes résultats sont assez bons ? Est-ce que ça pourra t'envoyer où vraiment tu veux être ? est-ce que c'est ce que tu mérites voilà c'est stressant. Et comment vous sentez que vous êtes stressée ? j'ai les mains qui tremblent, j'ai beaucoup envie de faire pipi, c'est ça, et aussi je ris beaucoup. Quand je suis beaucoup stressé j'ai tendance à rire pour tout, genre pour évacuer. Vous pratiquez le sport ? le sport oui mais depuis que je suis arrivée ici non J'ai arrêté. Et quand vous stressez, quels sont les outils que vous utilisez pour déstresser ? Je cherche à manger. Vous cherchez de la nourriture ? Oui, ou boire quelque chose de sucré ou une chose qui va me faire plaisir, ou encore j'écoute de la musique. Non pas du tout le sport ? Non, pas le sport. Vous pratiquez quel sport avant ? Le basket-ball et la natation. Pensez-vous que la pratique du sport est un outil efficace pour gérer le stress des étudiants ? Oui et non, parce qu'il y a certaines situations où on ne peut pas pratiquer le sport immédiatement pour faire face au stress qu'on ressent. Donc, je pense que le sport ça vient en complément, donc ce n'est pas un facteur qui va vraiment permettre de réduire le stress. Connaissez-vous la relaxation, le yoga, la méditation, la sophrologie et autres ? oui ce n'est pas des choses qui marchent particulièrement sur moi La relaxation. Parce que la méditation, c'est-à-dire, rester là, fermer les yeux, inspirer et expirer je suis quelqu'un de beaucoup agitée. Donc ça ne marche pas du tout sur vous ? oui ça ne marche pas. Vous l'avez déjà essayé une fois ? et à quelle occasion ? oui une fois en terminale pour le bac beaucoup stressé parce que vu que je suis beaucoup stressée, il y a mon père qui avait proposé de faire ça, Pour que je puisse être relaxée et faire descendre la pression. Votre père est-il psychologue ? il a donc entendu parler et il vous a proposé ? Oui et j'ai fait, mais je n'ai pas trouvé de changement après. Peut-être, vu que je n'avais pas vraiment de motivation alors que tout se passe dans la tête. Et vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants par rapport à ce que vous savez et ce que vous avez vécu également ? oui parce qu'il y a certaines techniques comme inspirer et expirer, ça fait du bien ça te permet de te calmer et de revenir sur terre on va dire. De souffler en fait, d'évacuer toutes les mauvaises ondes, de canaliser ton esprit. Merci !

**** *AUTRES_ES65 *SKEMA - 065

Quel est votre âge, l'année et l'objet de votre étude s'il vous plaît ? Bah je suis en étude de de commerce, dans le trac intelligence artificielle et bah du coup j'ai 20 ans. Je suis en licence programme grande école. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école, ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? alors c'est les examens largement, Parce que quand on a les examens écrits, on se retrouve avec beaucoup de matières et peu de temps pour réviser surtout qu'on a n'a pas de période de révision avant donc un peu stressant ouais, vu qu'avant il y a beaucoup de vie associative, beaucoup de choses à faire, c'est difficile de Ben de trouver l'équilibre pour en même temps réviser et ne pas s'y prendre à la dernière minute du coup on se retrouve Une charge de travail assez grande juste avant. La charge

de travail et les examens c'est ça ? Oui c'est ça. L'incertitude face à l'avenir, ce n'est pas une source de stress pour vous ? Pour l'instant, pas vraiment, parce que quand on voit à peu près enfin, ceux qui sont en M2 ou Qui sont bien plus vieux, bah qui ont eu aussi de beaux postes, qui ont réussi à sortir de l'école et à avoir une vie totalement correcte, moi ça ne me fait pas forcément stresser. Non pour moi ce n'est pas forcément un stress. Comment savez-vous que vous êtes stressée ? Je sais que je suis stressé parce que bah par exemple, je peux pleurer pour rien, couper mes ongles très rapidement, aussi bah je suis en panique, j'ai mal au ventre voilà. La boule au ventre ? Ouais la boule ventre. Le cas ne bat pas aussi vite ? Le cœur je ne me rends pas compte mais, peut-être. Des coups de chaleur ? Pas forcément. Quand vous êtes stressée, quels sont les outils que vous utilisez pour déstresser ? Bah, j'essaie de, même quand je suis dans une période de rush et de stress, de prendre du temps pour moi. Donc bah soit de méditer soit voilà de bien prendre mon temps quand je fais des choses de faire des trucs qui me plaisent toujours. Et aussi bah je prends des vitamines pour que ça aille mieux. Donc de la relaxation ? oui de la relaxation, du yoga. On va y arriver tout à l'heure. Donc vous ne pratiquez pas le sport ? Quand je fais du sport, ce n'est pas forcément pour me déstresser, je fais du sport mais, à d'autres fins. Donc en gros vous c'est la méditation et les vitamines ? Oui c'est ça. Et les sorties entre amis, non ? Pas quand je suis stressée justement. Quand je suis dans le période des examens en tout cas j'ai l'impression que je perds encore plus de temps quand je sors. Donc je reste chez moi et j'essaie de travailler le plus que je peux mais voilà, mais après c'est assez stressant dans d'autres contextes. Quand je suis stressée pour d'autres raisons que les cours, bah là, oui, je sors avec mes amis pour me détendre. La musique, vous n'utilisez pas quand vous êtes stressée ? Oui, ouais ! ça peut le faire ouais. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui ça pourrait franchement, parce que quand on sort d'une séance de sport on est souvent plus détendu relaxé et on se sent bien donc oui ça pourrait carrément vrai. Concernant la relaxation, à quelle occasion vous l'avez pratiqué la première fois ? Pour la première fois ça devait être en terminale ou en préparation parce que j'ai fait la classe prépa avant et du coup ouais ça devait être quand j'avais 18 ans, je pense. C'était à quelle occasion, pour le sport ? La relaxation je l'avais fait je pense pour tester ce que c'était, peut-être pour m'endormir plus vite. On vous l'a proposé ? Moi, Ben c'est des amis qui m'ont parlé qui faisaient de la relaxation et moi j'ai dit, ah je vais essayer de méditer faire du yoga et voilà. Voilà et c'est parti. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui, pour moi parce que ça permet de se recentrer, de relativiser et juste se détendre ouais. Merci !

**** *AUTRES_ES66 *SKEMA - 066

Quel est votre, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? Alors je suis en Licence, à SKEMA en école de commerce. Et je vais prendre une spécialisation en intelligence artificielle et j'ai 20 ans. Quels sont les facteurs qui sont liés à SKEMA et vos études qui vous stressent le plus souvent ? Alors déjà oui les examens, les partiels me stressent, surtout, je ne sais pas ce que je vais faire comme étude donc l'avenir me stresse plus. L'incertitude face à l'avenir alors ? Oui, c'est ça. L'organisation au sein de l'établissement est ce que ce n'est pas une source de stress pour vous, par exemple les informations qui viennent en retard, les plannings qui sont fait à la dernière minute ? Oui, par exemple, le fait qu'on n'ait pas de semaine de révision avant les examens, Par exemple au dernier partiel du premier semestre on n'avait même pas un week-end avant, pour réviser. On avait cours le samedi avant la semaine des partiels. Je trouvais ça très stressant par rapport à d'autres écoles qui avaient des semaines de révisions. Donc on peut parler d'organisation de l'établissement ? Oui. Du coup, et la COVID avec tous

ses changements qu'on connaît, est ce que ça n'a pas été sous stress pour vous ? Pas vraiment. Je dirai plus maintenant. Comment vous sentez que vous êtes stressée ? Quels sont les symptômes de votre stress ? Moi je dors mal quand je suis stressée, le sommeil est troublé, je dors moins, Je suis très sensible donc je pleure aussi facilement à cause du stress. Qu'est-ce que vous utilisez contre votre stress ? Qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? Moi j'appelle ma mère souvent quand je suis stressée. Si non, Je fais aussi beaucoup de relaxation, j'écoute de la musique, et je fais des listes de ce que je dois faire pour déstresser. Et le sport non ? Je ne fais pas vraiment de sport. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui parce qu'un moment j'allais à la salle de sport pour me déstresser quand j'étais en classe de terminale, je trouvais que ça m'était stressait beaucoup. Quel sport pratiquez-vous ? J'allais juste en salle pour faire de la musculation. Et pour la relaxation, à quelle occasion l'avez-vous pratiqué pour la première fois ? Avec ma mère, ma mère fait de la méditation. Et peut-être au collège. Vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? oui je pense. Merci !

**** *AUTRES_ES67 *SKEMA - 067

Quel est votre âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? Alors j'ai 18 ans, je suis en première année à SKEMA. Je n'ai pas encore choisi ma spécialité mais, je compte faire de la finance ou du commerce international. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à skema ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? je dirais que le travail, c'est assez stressant. Ce semestre là on a beaucoup de travaux à faire, des projets. Bah il faut tout faire en même temps dans un délai très limité. Je trouve que c'est vraiment stressant. Les examens aussi non ? Bah oui. Parce qu'on a un chaque semaine et avec les travaux il faut vraiment s'organiser. Et l'incertitude face à l'avenir se dire qu'après tous ces diplômes, est-ce qu'on pourra avoir un emploi convenable, ce n'est pas au stress pour vous ? Je sais qu'après mon diplôme je pourrai avoir un emploi ça c'est sûr, ça ne me stresse pas. Est-ce que c'est le métier que je voudrais faire ? C'est plutôt ça qui peut être stressant pour moi. Le changement d'établissement, le passage du lycée à l'université, est ce que ça n'a pas été stressant pour vous ? Pour moi pas du tout. Au contraire c'est très différent j'aime beaucoup en fait. Concernant les contraintes sanitaires, je veux parler de la COVID, est ce que ça n'a pas été source de stress avec tous les changements ? Au début oui parce que c'était nouveau, avec toutes les restrictions et tout ce qui rentrait en vigueur, c'était stressant et au fur et à mesure je me suis habituée. Donc aujourd'hui pas du tout. Et comment vous sentez que vous êtes stressée ? Quels sont les symptômes qui vous rappellent que vous êtes stressée ? Je dirais déjà, je commence à mal dormir, en général quand je suis stressée je n'arrive pas à réviser, je préfère faire autre chose. Donc quand je commence à dérailler, je comprends tout de suite que je suis stressée et quand l'élément stressant arrive, je commence à ne pas avoir chaud, je tremble on va dire. Quels sont les outils que vous utilisez pour gérer votre stress ? Honnêtement je n'en ai pas, juste le temps que l'élément stressant passe et c'est terminé. Et le sport ? Pas du tout. La relaxation aussi ? Non. La musique, non pas du tout. Les sorties entre amis ? Ouais. Donc on peut dire que vous avez un élément pour lutter contre votre stress ? Oui c'est vrai. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Oui parce que ça aide souvent à penser à autre chose. La relaxation connaissez-vous ? Ouais. Moi, je pense que ce genre de pratique ça ne me déstresse pas totalement, c'est juste que ça fait penser à autre chose mais vite fait. Pour moi ça ne retient pas le stress. Merci !

**** *AUTRES_ES68 *SKEMA - 068

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, Je suis en Licence. L'objet d'étude c'est pour devenir expert-comptable. Quels sont les facteurs qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Les emplois du temps qui changent, les cours le samedi matin, les cours que je ne trouve pas bien proportionnés au niveau des volumes horaires et de ce qu'on a à faire. Donc on va parler de l'organisation générale de l'université ? Le contenu des cours en fonction du volume horaire. Donc on peut mettre tout ça dans l'organisation de l'université. Ok. Et les examens ça ne vous stresse pas ? Bah si. Je suis quelqu'un de nature stressée, mais les examens forcément oui. Après c'est encore gérable à skema, mais oui. Et les contraintes sanitaires par exemple la COVID ? Si, clairement si. Déjà quand ils nous ont annoncé les confinements, c'était forcément stressant. Se retrouver chaque fois entre les passes vaccinales, quand est ce que on fait la prochaine dose et cetera, et quand est ce qu'on a le COVID, et surtout qu'il y a pas mal de choses maintenant où le vaccin est obligatoire, tout ça c'est forcément stressant. Et l'incertitude face à l'avenir ? Dans la voie où je suis, pour moi non. Du coup ça va. Comment vous sentez que vous êtes stressée ? Quand je suis stressée j'emmerde un peu tout le monde, après je me rends compte que j'ai plein de pensées dans la tête qui ne s'arrêtent pas. Je me rends compte aussi par exemple que je me ronge les doigts, je commence à bouger partout. Pour les gros coups de stress, le cœur bat très vite. Le sommeil n'est-il pas troublé ? Si totalement. Quels sont les éléments que vous utilisez contre votre stress ? Je fais des listes de ce que je dois faire pour éviter de ressasser chaque fois la même chose. Souvent, j'essaie de sortir, marcher et courir. Et après, je n'ai pas d'autres choses en vrai. Le sport ? Oui courir, ce genre de truc, mais après je n'ai pas de sport. Quels sports pratiquez-vous ? je cours là sinon après, je fais de l'équitation, mais maintenant je ne peux plus en faire, donc c'est bloqué. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Oui carrément. Et connaissez-vous la relaxation ? Oui, oui mais ça par contre, ça me gonfle parce que quand je suis stressée, j'ai du mal à me poser et me dire je ne vais rien faire. Je préfère être dans l'action typiquement faire du sport et courir, Ça me permet de plus évacuer que de me dire que je ne vais plus bouger. C'est du tout que j'ai du mal à m'y mettre et quand on me force, c'est pire. A quelle occasion l'avez-vous fait pour la première fois ? C'est ma maman qui fait ça. C'est peut-être parce que ça vient de ma mère que c'est pour ça que ça me gonfle (rire). Pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui totalement. Du coup, c'est que je suis présidente d'une association œuvrant pour le bien être des étudiants à skema, donc du coup je le pense.

**** *AUTRES_ES69 *SKEMA - 069

Quel est votre âge, l'année et l'objet de vos études s'il vous plaît ? J'ai 21 ans, je suis en licence, et je voudrais être auditrice. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? L'aspect financier et le fait d'être éloignée de la famille et des proches. Et les examens ? Je trouve que ça va, par rapport à ce que j'ai déjà vécu en classe préparatoire avant, ici c'est détente. Et les contraintes sanitaires ? Les contraintes sanitaires, je trouve que ça va. C'était pire avant, mais maintenant, je trouve que ça va beaucoup mieux. Concernant l'incertitude face à l'avenir ? Pas beaucoup, il y a quelque temps oui parce que je cherchais une alternance. Mais là j'ai des bonnes réponses donc tout va bien maintenant. Comment ressentez-vous votre stress, quels sont les

symptômes de votre stress je veux dire ? Je peux devenir "très chiante", et aussi crise de pleurs et je m'isole aussi. Qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? Soit écouter de la musique, faire du sport ou aller danser aussi. Combien d'heures de sport avez-vous par semaine ? J'essaie de faire 1h de sport par jour, sinon voilà. Vous pratiquez quel sport ? Je fais de la danse mais surtout de la musculation et du fitness. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Oui totalement, ça permet de s'évacuer et de libérer toutes les émotions. Aussi de se concentrer sur autres choses qui est une autre partie de notre corps. Avez-vous déjà entendu parler de relaxation ? J'ai déjà entendu parler mais, je n'ai jamais essayé. Ça permet de se vider l'esprit et de se concentrer sur des pensées, mais sur l'aspect positif. A quelle occasion avez-vous entendu parler ? A travers l'association des étudiants mais aussi par des pots de caste. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil important contre le stress des étudiants ? Pour des personnes qui n'ont pas besoin de se défouler, pour faire ressortir ses émotions, je pense que c'est un bon moyen pour se détendre, mais je pense que ça dépend de la personne. Merci !

**** *AUTRES_ES70 *SKEMA - 070

Quel est votre âge, l'année et l'objet de vos études ? J'ai 20 ans et je suis en Licence à SKEMA. Je veux faire du management. Quels sont donc les facteurs ou éléments liés à SKEMA et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Je dirai les emplois du temps qui changent à tout moment. Avant j'étais très stressé par rapport au concours. On dira donc l'organisation de la faculté. Les examens ne vous stressent pas ? Un peu, mais c'est plus une appréhension, pas un gros stress. Les contraintes sanitaires, par exemple le covid, est ce que ça ne vous stresse pas ? Alors ça m'a stressée pour la prépa, pour les oraux, mais aujourd'hui non ça ne me gêne pas. Quels sont les symptômes de votre stress ? Je suis très vite énervée, je n'ai pas envie de parler aux gens. Je m'isole. Et je n'ai surtout pas envie de voir des gens. La boule au ventre non ? Parfois mais pas trop, c'est plus vraiment être énervée par de petites choses. Quels sont les outils que vous utilisez pour gérer votre stress ? Le sport, la musculation. J'essaie d'y aller trois fois par semaine. Après je fais aussi des choses que j'aime quand je suis stressée comme par exemple la peinture. Je faisais aussi de la sophrologie. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace pour gérer le stress ? Super efficace, moi ça m'a beaucoup aidé. J'essaie de garder une heure de sport par semaine pour vraiment me défouler, penser à rien et faire un vide dans la tête. Et la relaxation, vous en avez parlé un tout à l'heure, à quelle occasion l'avez-vous découvert ? C'est par un professeur de l'école qui faisait de la sophrologie pour les étudiants avant les examens. C'est vraiment bien, et donc ça nous permettait de se relaxer. Moi je m'endormais à chaque fois. Par contre, la méditation classique, je n'aime pas trop. Pourquoi ? Je n'arrive pas à me focaliser dessus, les idées partent dans tous les sens. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace pour gérer le stress des étudiants ? Oui ! Je pense même que ça devrait être plus développé dans des associations pour aider les étudiants. Merci

**** *AUTRES_ES71 *SKEMA - 071

Quel est donc votre âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? 21 ans, l'objet d'études c'est une licence programme de grandes écoles. Pour devenir ? Dans plusieurs domaines, soit la finance, soit la comptabilité, Mais je ne sais pas encore. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos

études qui vous stressent le plus souvent ? Je crois que c'est plus le fait que, comme on est dans une école de commerce, on paye l'année et du coup il faut la réussir parce que sinon repayer une autre année, du coup Ben comme c'est assez cher, ça c'est un stress. Le fait aussi qu'on ne sait pas sur quoi on est vraiment noté en fait. On a des gros cours, mais on ne sait pas à quoi ça correspond exactement. Le fait aussi que personnellement, je me mette une pression par rapport aux études. Donc peut-être tout ça aussi. Les contraintes sanitaires ne sont-elles pas une source de stress pour vous ? Bah moi en fait tout ce qui me gêne avec le COVID, c'est que j'ai peur d'attraper le COVID pendant les périodes d'examens pour devoir les refaire après en session de rattrapage obligatoire. Et l'incertitudes face à l'avenir ? Ah Ben non. Bah, je sais qu'en étant dans une école de commerce il y'a forcément un avenir donc, ça ne m'inquiète pas trop. C'est juste peut-être par rapport aux recherches de stage ou si jamais on recherche une alternance ou un stage, c'est peut-être plus compliqué puisqu'il faut se projeter plus. C'est dur à trouver mais sinon par rapport au métier ou au diplôme ce n'est pas trop un souci. Et comment savez-vous que vous êtes stressée ? Bah, moi je suis toujours très stressée de base, donc je stresse beaucoup. Le stress fait vraiment partie de ma vie on va dire, donc c'est toujours là. Comment se manifeste votre stress ? c'est-à-dire comment je sens le stress ? Oui, comment sentez-vous que vous êtes stressée ? Bah je fais beaucoup de crises. Des crises d'angoisses, j'ai mal au ventre, j'ai le ventre qui se serre et je n'arrive pas à manger dans les périodes de stress, j'ai tout le temps envie de crier mais je n'arrive pas et ma respiration se bloque souvent. Quels sont les éléments ou les moyens que vous avez en votre possession pour aller contre votre stress, voilà qu'est-ce que je dois faire quand je suis stressée ? C'est très paradoxal, soit je dors et j'oublie, soit je fais du sport ou soit des activités manuelles comme le tricot ou la couture. Le sport vous en pratiquez très souvent ? Bah, j'essaie de faire au moins 2h00 par semaine par semaine, de la musculation, du fitness et du cardio en salle. Les sorties entre amis et la musique vous n'utilisez pas quand vous êtes stressée ? Non, parce que je n'aime pas être en contact avec des personnes, jamais être seule parce que sinon, je sais très bien que je vais embêter tout le monde dès que je suis stressée. Je n'ai pas envie de donner du poids, je n'ai pas envie de donner une charge mentale à quelqu'un du coup je préfère rester seule. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress pour les étudiants ? Oui et non, parce que je trouve que le sport c'est aussi très stressant sur une pratique par exemple en compétition ça peut être très stressant aussi. Mais sinon c'est des activités justes pour se défouler comme aller courir pourquoi pas oui. Et la relaxation vous en savez quelque chose ? Ma mère veut que je fasse du yoga. J'ai déjà essayé mais je pense que je n'arrive pas à atteindre le niveau où mon cerveau bloque toutes les informations et du coup ça me stress même de faire du yoga. Donc cela ne marche pas sur vous ? Ben je pense que oui mais faudrait persister et je n'ai pas la force de persister. Et vous avez essayé d'autres techniques à part le yoga ? Je sais que parfois, je fais tourner des vidéos la nuit quand je n'arrive pas à dormir sur le lit, enfin les méditations, les formes de relaxation pour dormir. Ça ne marche pas trop mais, à moitié. C'est toujours mieux que de penser à autre chose mais non pas trop. Vous pensez que ça pourrait être un outil efficace pour gérer le stress des étudiants ? Je pense que ça dépend du niveau de stress des étudiants. Si c'est beaucoup trop, je pense qu'il faut faire beaucoup de travail en amont. Je pense que ce n'est pas forcément la méditation qui va régler le problème, c'est plus un travail psychologique qui sera fait en amont pour comprendre d'où vient le stress et après, peut-être la médiation. Et si c'est un petit niveau de stress, je pense que la médiation peut aider les gens. Il ne faut pas que le stress soit très grand, ouais voilà c'est ça. Par exemple, si c'est l'environnement qui pèse sur la personne par exemple, dans un nouveau rapport toxique, la méditation ne pourra rien faire, mais si c'est juste par exemple, pour des examens qui arrivent là, je pense oui. Surtout que des gens en hyperactivité où hypersensibles ont tendance à

ressentir plus le stress que les autres personnes du coup-là c'est forcément un suivi psychologique qui est nécessaire au lieu d'une méditation. Mais ça peut quand même aider à diminuer mais pas l'effacer. Puis le stress c'est toujours là, que ce soit positif ou négatif il peut être positif aussi le stress donc voilà !

Merci !

**** *AUTRES_ES72 *SKEMA - 072

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? Alors, j'ai 18 ans. Je suis en première année de licence économie et gestion. Après, rejoindre une grande école de commerce skema ou autres. Et après cette école ça reste encore un peu flou. Le projet professionnel c'est pour devenir après vos études c'est pour devenir comptable ? Pour rester dans le domaine du commerce mais comme c'est un domaine assez flou pour ce qui est plutôt des spécialisations. Mais, plus dans tout ce qui est gestion et management, gestion d'équipe. Quels sont les facteurs qui sont liés à vos études à l'établissement qui vous stressent le plus souvent ? Oui c'est tout ce qui concerne les examens, évaluation, parce qu'on sait que chaque examen, à la différence du lycée où on peut facilement se rattraper, ici c'est ça joue et ça va avoir une influence sur notre moyenne et notre moyenne au final pourrait être pris par la suite donc voilà c'est la question des échéances comme ça qui est assez stressante voilà. A par cela vous n'avez pas d'autres sources de stress ? Non. Ok le changement du lycée à l'université, est-ce que ça n'a pas été source de stress pour vous ? ça a été source de questionnement mais pas de stress. Je ne connaissais pas mal de personnes qui venaient aussi ici de mon ancien lycée, donc c'était rassurant. L'incertitude face à l'avenir, se dire qu'après les diplômes est ce que je pourrais avoir un emploi. Est-ce que ça aussi ce n'est pas une source de stress pour vous ? Après, c'est vrai que je me pose énormément de questions surtout que là, je prépare l'entrée dans les écoles de commerce, je ne suis pas encore dedans donc rien que cette transition. Bah elle est très incertaine et stressante et oui parce que c'est vrai que la suite voir, est ce que nos centres d'intérêts maintenant vont changer voilà. Comment vous sentez que vous êtes stressée ? Moi c'est mon cœur qui bat plus vite ouais. Et le sommeil ça va ? Ouais. C'est plus le cœur qui bat vite chez moi. La boule au ventre ? Non. Et quels sont les moyens que vous avez pour gérer votre stress quand vous êtes stressée ? Déjà à chaque examen, je prends une énorme respiration. Ça canalise. Honnêtement pas grand-chose. Ça laisse passer. La musique et le sport ? C'est vrai que dans les transports en commun la musique ça vide le stress. Pour le sport je n'en fais pas beaucoup. Quelles activités faites-vous quand vous voulez pratiquer le sport ? La course à pied. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Ah oui. Et pourquoi ? Parce que pendant une course à pied, on met de la musique et on ne pense à rien, on pense juste à finir cette course, on pense qu'à l'itinéraire qu'aux problèmes de la vie. Est-ce que vous connaissez les techniques de relaxation, le yoga, la méditation, la pleine conscience et autres ? Oui j'ai déjà entendu parler de la méditation. Je sais que c'est bien pour gérer le stress. Et c'est pour ça que je parle de la respiration. Bien gérer la respiration, c'est ça qui permet de réguler le stress. À quelle occasion avez-vous pratiqué la réalisation la première fois ? Alors pour le collège, on avait des cours de méditation qui nous étaient proposés et j'y suis allée une fois. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui.

Merci

**** *AUTRES_ES73 *SKEMA - 073

Quel est votre âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? donc j'ai 18 ans je suis en première année de licence éco-gestion de SKEMA, Dans un cursus qui prépare en même temps une licence et un concours des grandes écoles en parallèle. C'est pour devenir ? J'aimerais bien travailler dans le marketing de produit dans le monde du commerce sans avoir des métiers précis en tête en ce moment. Quels sont donc les facteurs liés à SKEMA et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Bah ouais les examens il faut que si on loupe un ça peut mettre en jeu toute notre année. Toutes les interrogations comptent énormément pour réussir notre année. Tout a un enjeu, il faut tout comprendre donc c'est assez stressant. Le fait de savoir que chaque interrogation a un poids important dans la réussite de notre année. On va dire en gros les examens ? oui les examens. Et l'organisation de l'université, est-ce qu'il n'y a pas de source de stress pour vous ? Non, on a de gros emplois du temps mais ce n'est pas stressant. Mais non, moi j'arrive à m'organiser et savoir toujours quel cours on a donc ça va. Les contraintes sanitaires, le Covid par exemple ? Non, moi ça va. Et l'incertitudes face à l'avenir, se dire que, est ce qu'après tous ces diplômes on pourra trouver un emploi qui nous sied, ce n'est pas aussi une source de stress pour vous ? Ça c'est sûr qu'on ne sait jamais normalement, on n'est pas encore dans une école de commerce il y a le concours qu'on doit passer. Ça c'est aussi source de stress. On ne sait pas si on va l'avoir, si on sera pris. En plus, on n'a pas beaucoup de chance. On a une seule chance pour le passé et après voilà. Oui donc ça reste un peu stressant. Pour l'instant on a le temps de voir venir, mais après plus ça va se rapprocher ce sera stressant. Comment vous sentez votre stress, je veux dire, quels sont les symptômes de votre stress ? La boule au ventre, le cœur qui bat vite ouais, on le sent. Et quels sont les éléments que vous utilisez pour gérer votre stress où vous le subissez carrément ? Il faut essayer déjà de parler aux autres pour voir comment ils en sont. Essayer de se rassurer auprès des autres. La communication ? Voilà, essayez de vous rassurer, de parler... Et la musique ? Moi, pas trop. Je n'écoute pas trop la musique. Le sport ? De temps en temps. Vous faites quel sport ? la salle des fois où on y allait après le cours, ça fait du bien. Combien de fois par semaine ? ça dépend si on est motivé ou pas, mais on va dire 2 ou 3 fois par semaine. Et pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? oui parce que quand on est au sport on ne pense à rien, on pense qu'à ce qu'on fait. On est concentré sur ce qu'on fait, on ne pense pas au reste et ça fait du bien. Avez-vous déjà entendu parler de la relaxation ? J'ai déjà entendu parler, mon père, il en pratique de temps en temps mais, je n'ai pas souvent fait avec lui. Mais j'en ai déjà entendu, lui il aime bien donc voilà. Vous l'avez déjà pratiqué ? je ne sais plus, il ne me semble pas. Je ne pense pas non plus. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress ? c'est connu pour ça, en grande partie donc... oui je pense que ça doit être.

Merci !

**** *AUTRES_ES74 *SKEMA - 074

Quel est votre âge l'année l'objet d'études s'il vous plaît ? Alors j'ai 19 ans, je suis en première année de SKEMA. C'est une école de commerce pour intégrer les grandes écoles de commerce donc skema. C'est pour devenir ? Je ne sais pas encore parce que c'est mon plan B donc je ne sais pas encore. Quels sont les facteurs qui sont liés à SKEMA ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Du coup

pareil les examens. Moi c'est surtout les partiels. Les interrogations tout ça, ça ne me stresse pas forcément. Mais c'est surtout les partiels qui me mettent beaucoup de pression. À part les partiels vous n'avez pas d'autres sources de stress ? Par exemple les contraintes sanitaires, le changement d'établissement, l'incertitude face à l'avenir ? non moi le changement ne me stresse pas du tout. Quels sont donc les symptômes de votre stress ? Comment vous sentez que vous êtes stressée ? Par exemple, je dors mal, je tremble, j'ai facilement chaud ou froid. Quels sont les éléments que vous utilisez pour gérer votre stress ? Le sport oui le sport. Vous pratiquez beaucoup le sport ? Oui. Vous pratiquez quoi comme sport ? Je cours beaucoup et je fais de la musculation. Et vous en faites combien de fois par semaine ? ça dépend pareil, je dirais au moins 3 fois par semaine. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace pour gérer le stress ? Ah oui, oui bah parce que ça permet de penser à autre chose. Avez-vous déjà entendu parler de la relaxation ? j'ai déjà entendu parler, mais pour moi je n'ai jamais pratiqué. Vous n'avez jamais pratiqué ? Bah, une fois mais ça n'a pas trop fonctionné. Vous n'étiez pas peut-être trop concentrée ? Peut-être. Vous pensez que ça peut être l'outil efficace contre le stress des étudiants, même si ça n'a pas marché pour vous ? Ça dépend pour qui. Merci !

**** *AUTRES_ES 75 *SKEMA - 075

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet d'étude ? J'ai 18 ans, je suis en première année de SKEMA. Je n'ai pas encore de projet, mais certainement dans le commerce. Quels sont les facteurs ou les éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Bah, il n'y a pas vraiment grand-chose qui soit stressant à part les partiels. Il y en a pendant deux semaines toute l'année, sinon ça va. On va dire en général les examens ? Oui, c'est ça. Les contraintes sanitaires, par exemple le covid et tout le changement entraîné, ce n'est pas une source de stress pour vous ? Non, c'est juste un peu embêtant, mais ça va. L'incertitude face à l'avenir est-elle une source de stress pour vous ? Non pas encore, parce que c'est dans longtemps. Donc on a le temps de voir venir. On espère que ça va aller. Et le plan financier ? Oui un peu quand-même. Et le passage du lycée à l'université ? Non, un peu d'appréhension peut-être. Au début, mais après, on s'y fait rapidement et il n'y a pas grand-chose qui change en soi. Comment se manifeste votre stress ? Quels sont les symptômes ? Chez moi, c'est des troubles du sommeil. Je suis rarement stressé donc ça va. J'ai aussi des rougeurs. Quels éléments avez-vous pour gérer votre stress ? Bon, je n'ai pas grand-chose. Comme ça m'arrive rarement, je ne suis pas trop dérangé donc je n'ai pas encore trouvé de solutions. Mais ce que je fais pour les partiels, c'est de ne pas y penser jusqu'à ce que ça arrive. Comme ça je ne suis stressé qu'au dernier moment. Comment vous faites pour arriver à ne pas y penser ? Je fais des trucs hein, aller voir des potes, des sorties entre amis, la famille, en fait, tout ce qui nous fait sortir de nos pensées un peu. Et le sport, vous n'utilisez pas contre le stress ? Ouais, le sport. Si ! ça peut être un facteur d'évasion. Vous l'utilisez ? Oui. Vous faites quel sport ? Je fais du football et je vais à la salle de sport aussi. Donc pensez-vous que le sport peut être un élément efficace contre le stress des étudiants ? Oui, je pense que ça aide vraiment. En fait, on ne pense plus trop aux choses qui nous tracassent, on ne pense qu'au sport et à passer du bon temps, donc ça permet vraiment d'être un truc pour s'évader un peu. Avez-vous déjà entendu parler de la relaxation ? Non, pas trop. Vous ne savez rien de la relaxation ? Par exemple, le yoga, la pleine conscience, la méditation et autres ? Ah ouais, mais je ne l'ai jamais fait. Mais vous en aviez déjà entendu parler ? Oui. À quelle occasion ? Sur le net des trucs comme ça. Dans les films aussi on voit des gens qui font du yoga. Mais moi je n'en ai jamais fait. Et vous pensez que ça pourrait être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Bah ouais, pour ceux qui sont vraiment stressés tout le temps,

ça peut aider d'en faire souvent. Même celui qui apprend à travailler sa respiration, ça peut aider. Merci

**** *AUTRES_ES 76 *SKEMA - 076

Quel est votre âge l'année d'étude et l'objet d'étude ? J'ai 18 ans, je suis à l'ESDEM en première année d'école de commerce. Quels sont les facteurs ou les éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Je dirais pareil les examens, les oraux sinon ça va. Est-ce que l'organisation de l'université, par exemple les emplois du temps qui ne sont pas édités au moment où il faut, ne vous stresse pas ? Non, les emplois du temps ça va parce qu'on les connaît à l'avance. Par exemple, je peux voir dans 2 semaines quelles vont être mes matières. On est prévenu à l'avance donc ça va, on ne stresse pas. Les contraintes sanitaires ? ça fait 2 ans donc on est habitué ça va. Et moi pendant le confinement ça allait. L'incertitude face à l'avenir ? Non ça va, je suis dans une bonne école donc ça devrait aller. Comment ressentez-vous quand vous êtes stressé, les symptômes ? Je bouge beaucoup je dirais. La boule au ventre ? Non le ventre ça va, c'est plus que je bouge les jambes. J'ai les jambes qui tremblent. Le sommeil est-il troublé ? Non, le sommeil ça va encore. Quels sont les outils que vous utilisez pour gérer le stress ? je n'utilise pas vraiment d'outils pour gérer le stress, je le subis plutôt. Le sport ? Le sport, ça fait longtemps que je n'en ai pas fait, j'en faisais beaucoup avant mais là j'ai arrêté. Je faisais du tennis mais j'ai arrêté avec les études. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui parce que quand on joue on ne pense pas du tout aux examens. Connaissez-vous la relaxation ? Non pas du tout. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil pour gérer le stress des étudiants ? ah, comme vous n'avez jamais entendu parler de relaxation, je me rends compte que je ne peux pas poser cette question. Merci pour votre temps.

Merci.

**** *AUTRES_ES 77 *SKEMA - 077

Quel est votre âge et votre année d'étude ? J'ai 19 ans, je suis en première année à l'ESDEM SKEMA. Je suis en première année post-bac. Pour devenir ? Franchement aucune idée. C'est un peu flou mais, dans le commerce dans tous les cas... J'ai changé d'avis l'année dernière. De base je voulais faire des études scientifiques mais, au final j'ai changé parce que ça ne m'intéressait pas. Quels sont les facteurs liés à vos études qui vous stressent ? Franchement pas grand-chose. Je ne suis pas de nature stressée mais, je dirais les résultats, tout simplement les concours. Pas les examens mais le résultat ? Oui je dirais plus les résultats j'ai plus d'appréhension quand je dois recevoir les résultats que quand je passe les examens. Pourtant ce n'est pas logique. Ce n'est pas illogique ça peut s'expliquer. À part ça, il y a quelque chose d'autre qui peut vous causer du stress comme par exemple sur le plan financier ou autre ? Non franchement, pour le reste ça va. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? J'ai du mal à rester normal, je bouge un peu. Franchement je n'ai pas de symptôme particulier, je bouge un peu c'est tout. Je bouge de partout, je n'arrive pas à rester en place. Une boule au ventre parfois ? Un peu parfois mais pas tout le temps. Pensez-vous que le sport peut aider ? Oui, moi je fais du sport et quand on fait du sport. On oublie tout. Quels sont les éléments que vous utilisez pour lutter contre le

stress ? Franchement, faire autre chose ne pas y penser et c'est tout voilà. Faire du sport, aller voir des amis, aller voir un film, faire n'importe quoi pour changer d'idée. Pensez-vous que le sport soit un outil efficace pour lutter contre le stress ? Oui complètement parce qu'on pense à autre chose. A part évidemment si c'est le sport qui nous cause du stress. Que connaissez-vous de la relaxation ? Oui, tout à fait j'en ai fait. Les entraîneurs me disent d'en faire. On faisait tout ensemble. Franchement, je n'ai pas trouvé ça très utile. Je vais être très honnête, je pense que ça peut servir à certaines personnes. Mais avec moi ça ne m'a pas servi. Personnellement ça ne m'a pas aidé mais après, je pense que ça peut aider certaines personnes. Merci beaucoup. De rien.

**** *AUTRES_ES 78 *SKEMA - 078

Quel est votre âge d'étude, l'objet d'étude s'il vous plaît ? C'est quoi l'objet d'étude ? c'est ce que vous voulez devenir. C'est votre projet professionnel. J'ai 18 ans, je suis en première année à SKEMA. J'aimerais bien monter mon entreprise et essayer de la développer. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Les examens partiels. Le moment de la semaine d'examen, la semaine de révision, c'est le plus stressant. Sur le plan financier ? Effectivement sur le plan financier du fait qu'on soit étudiant c'est compliqué à gérer, on essaie de se débrouiller. L'incertitude face à l'avenir ? Je me dis que si j'arrive à me donner les moyens, je vais réussir à trouver un boulot. Je vais réussir à faire ce que j'ai envie de faire et puis je vais persévérer. Je ne vois pas le côté négatif. J'essaie de voir que le côté positif. Comment avez-vous vécu le changement entre le lycée et l'université ? Le changement a été radical c'est pas du tout la même chose. Un peu stressant ? ça va, ça n'a pas été trop stressant malgré le fait qu'on arrive dans un endroit qu'on ne connaît pas. Ça a été une découverte. J'aime bien découvrir de nouvelles choses donc, du coup c'était sympa. J'étais plus pressé que stressé. Comment se traduit le stress chez vous ? Je ne suis pas bien, je ne me sens pas bien, Je bouge partout. J'essaie de faire autre chose, j'essaie de penser à autre chose. J'ai chaud voilà tout ça quoi, je suis super actif. Quels sont les outils que vous utilisez pour lutter contre le stress ? J'essaie de penser à autre chose. J'essaie de faire beaucoup de sport. Vous faites beaucoup de sport ? Oui, je fais du tennis, je fais du golf, de la musculation et de la course à pied. Combien de fois par semaine ? J'essaie de faire 1h30 à 2h de sport par jour. Par jour ? Oui. Pensez-vous que le sport soit un outil efficace contre le stress ? Ah oui. Super efficace, ça nous fait penser à autre chose, on pense au sport donc du coup, on pense plus au moment stressant qui va arriver. Et du coup, on n'est pas stressé par la chose. Connaissiez-vous la relaxation ? Je ne connais pas la relaxation non. Je n'en ai jamais fait. En fait, je connais mais, je n'en ai jamais fait. Qu'est-ce que vous connaissez de la relaxation ? C'est quelque chose qui nous fait être dans un autre monde, qui me fait penser à autre chose et qui peut aider à lutter contre le stress mais, je n'en ai jamais pratiqué j'en ai jamais vu. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui tout à fait. Parce que la relaxation ça fait sortir de sa zone stressante. Pour ceux qui ne font pas de sport, ça peut être intéressant pour eux, pour limiter le stress. Merci.

**** *AUTRES_ES 79 *DROIT - 079

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? Du coup, j'ai 18 ans et je suis en première année de droit. J'aimerais bien devenir avocate (rires). Quels sont les facteurs qui sont liés à

votre école ou à vos études qui vous stressent ? Bah les partiels qui stressent le plus sont les examens. A part cela ? Non, je ne suis pas stressée quand je viens à l'université. Passage du lycée vers l'université ? Si, oui le début d'année mais je connaissais des personnes donc c'était plus rassurant mais, si c'est quand même une petite barre de stress quand même parce que ça change du lycée. Les conditions sanitaires liées au COVID ajoutent-elles un stress supplémentaire à votre vie ? Non ça, ça va moi j'ai toujours des cours en présentiel donc moi ça va. Je suis pressée d'enlever le masque mais ça va. L'incertitude face à l'avenir ? Oui, une petite source de stress mais pour l'instant je suis en première année donc ce n'est pas ce qui me stresse le plus. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? Un peu mal au ventre, le sommeil est troublé, le cœur qui bat vite, la peau moite parfois. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? J'ai un cours de sport, de danse moderne. J'en fais environ 3h par semaine. A part cela ? Des sorties entre amis j'écoute de la musique. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oui je pense, parce que quand on fait du sport, on ne pense plus. On évacue, ça permet de faire une pause pour les révisions. Et les techniques de relaxation comme la méditation, le mindfulness, le yoga et autres ? Non, je n'ai jamais essayé. Vous en avez déjà entendu parler ? Je ne connais personne qui en pratique, puis j'ai vu sur les réseaux sociaux je sais que c'est bon pour le stress, pour se détendre mais j'en fais pas. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Oui je pense que ça pourrait aider certaines personnes. Merci à vous. De rien

**** *AUTRES_ES 80 *DROIT - 080

Quel est votre âge, votre année d'étude et l'objet d'études ? J'ai 18 ans, je suis en première année de droit à Lille, c'est pour devenir procureur. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Les examens ça me stresse, sinon rien de spécial. Le passage du lycée à l'université ? Non, ça va. Je me suis vite adapté. Les conditions sanitaires liées au COVID ajoutent-elles un stress supplémentaire à votre vie ? Non pas spécialement. L'incertitude face à l'avenir ? Oui ça fait peur quand même, l'incertitude face à l'avenir professionnel. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? J'ai le cœur qui bat vite comme si je venais de faire du sport et après quand ça retombe je suis fatigué. La boule au ventre aussi parfois. Sur le plan financier ? non ça va. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? J'essaie de prendre le temps et de respirer doucement. C'est une technique ou c'est naturel ? Je le fais naturellement. Le sport ? Non. Sortie entre amis ? Oui. La musique ? Non. Le sommeil ? quand vous êtes stressé vous dormez ? Oui. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oui sûrement parce qu'on passe à autre chose donc, je pense que oui ça peut être une bonne technique. Personnellement, je ne pense pas faire du sport. Et les techniques de relaxation comme la méditation, le mindfulness ? J'en ai déjà entendu parlé mais, je n'en pratique pas. Que connaissez-vous de la relaxation ? Il faut apprendre à respirer, à gérer son souffle. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Je ne sais pas, sûrement sur des gens oui ça doit marcher. Merci beaucoup. De rien.

**** *AUTRES_ES 81 *DROIT - 081

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 18 ans, je suis en première année de droit à Lille et c'est pour devenir avocate en droit des affaires. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Je suis pas trop de nature à stresser par rapport à ça mais sinon, le jour de l'examen, je ne vais pas être hyper relaxé par exemple. On a aussi tellement

attendu les notes que je ne suis pas stressé parce que le temps d'attente est trop long. Pourtant plus c'est long plus ça doit être stressant non ? Pas vraiment, j'ai stressé la semaine après les examens parce que je n'étais pas sûr de moi mais tellement on a attendu pour les notes que là le stress est passé. Les conditions sanitaires liées au COVID ajoutent-elles un stress supplémentaire à votre vie ? Au début oui, mais c'était plus au niveau familial parce que j'avais un parent à l'hôpital par rapport au COVID mais sinon après ça va. L'incertitude face à l'avenir ? Je n'arrive pas trop à me projeter dans 5 ans. Quand j'aurai fini mes études. Donc pour l'instant, je ne sais pas trop. L'organisation de l'université est-elle source de stress ? Oui parce que je ne suis pas quelqu'un d'organisé ou plutôt ça dépend pourquoi, mais pour les études en tout cas je ne suis pas très organisée. Là, vendredi on a un examen et je n'ai pas encore révisé par exemple, je ne suis pas assez stressée justement. Donc là, je comprends que tu parles de l'organisation personnelle et au niveau de l'organisation de l'université, celle-ci peut être source de stress pour toi ou pas ? Bah oui quand même parce qu'on ne sait jamais par exemple, là on a pas nos résultats, on ne sait pas pourquoi, on ne sait même pas quand et comment on va les avoir, on sait juste qu'on va recevoir un mail un jour et qu'il faudra cliquer sur le lien. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? Moi j'ai l'impression d'être en apnée tout le temps voilà je suis en apnée c'est bizarre. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? Je veux mettre mes écouteurs, je vais regarder un truc dont je vais mettre le son au fond. C'est de la musique en fait ? Soit c'est de la musique, soit c'est des séries, histoire de ne pas avoir d'autre chose autour. Il faut vraiment être concentré là-dessus. Vous faites du sport ? Je fais du sport une fois par semaine je vais à la musculation sinon je fais de l'équitation. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oui tout à fait le sport ça défoule ça permet de se vider la tête, de se changer un peu de ce que l'on fait. Avez-vous déjà entendu parler de relaxation ? Oui j'en ai entendu parler mais, je n'ai jamais pratiqué tout ce qui est méditation et cetera. Vous en avez entendu parler où ? Dans mon lycée, ils faisaient des sortes d'ateliers de sophrologie je crois, mais je ne m'étais pas inscrite mais je savais que ça existait. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Je pense que ça dépend des personnalités et cetera. Mais je pense que oui ça peut aider. C'est de marcher si c'est au tour des universités dans les écoles. Un grand merci à vous. De rien (rires).

**** *AUTRES_ES 83 *DROIT - 083

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 17 ans, je suis en première année de droit pour devenir avocat dans tout ce qui est droit des familles. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Je pense que ce qui peut y avoir de plus stressant, c'est le flou qu'il peut y avoir sur les modalités d'examen. Les examens, leur contenu, ne pas savoir quand est-ce qu'on aura les résultats, etc. l'enchaînement des examens et des révisions alors qu'on a pas beaucoup de repos. Notamment au travail, pendant les vacances quant à la rentrée il y a 2 ou 3 partiels, ainsi on a des vacances très occupées. Quand on sait ce qu'on doit apprendre, quand on sait à quoi s'attendre on sait qu'on peut compter sur nous-mêmes et notre travail pour réussir. Plan financier ? Non ça va. L'incertitude face à l'avenir ? Oui ça oui c'est stressant parce qu'on ne sait pas si on va réussir à avoir notre année. Si on l'a pas on ne sait pas ce qu'on va faire et cetera donc c'est forcément un facteur de stress. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? Quand je suis stressé, je me sens anxieux un peu comme tout le monde. Je pense, la boule au ventre, avoir la peur de l'échec et cetera. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? Je profite de mon entourage, je vais voir mes amis, je sors avec mes amis, je vais voir ma copine. Le sport ? Le sport j'aime bien mais avec le

fonctionnement de l'université c'est un peu compliqué d'en faire mais, je fais comme je peux. La relaxation ça vous dit quelque chose ? Oui, dans le sens où il faut prendre du temps pour soi, se reposer. Vous avez déjà pratiqué ? Dans le sens où il faut prendre du temps pour soi, oui j'ai déjà pratiqué. Yoga ? méditation ? Non, je ne l'ai jamais fait. Vous avez déjà entendu parler de ces techniques, telles que la mindfulness, le yoga, la méditation et autres ? Oui j'en ai déjà entendu parler mais, vaguement. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oui je pense que c'est important et d'ailleurs ça vous est proposé à l'université dans le cadre de l'éducation physique et sportive. Merci à vous.

**** *AUTRES_ES 84 *DROIT - 084

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 19 ans, je suis L1 de droit, je me suis tirée d'affaires pour devenir avocate. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? ça peut être les résultats, la notation des professeurs aussi, je trouve qu'ils sont sévères sur la notation. Les examens ? Les examens, avec du travail et une bonne méthodologie, on peut y arriver. Je stresse un peu par rapport à la notation des professeurs mais pas par rapport à l'examen. Le passage du lycée à l'université ? ça a été extrêmement stressant. Au lycée nous sommes suivis. On compte nos absences, nos retards et cetera alors qu'à l'université, on est vraiment largué, on est autonome et voilà on doit faire face à nous même. Si on ne se lève pas personne ne va le faire pour nous. Les conditions sanitaires liées au COVID ajoutent-elles un stress supplémentaire à votre vie ? déjà le masque c'est stressant, c'est très différent de ce qu'on a l'habitude de voir, l'environnement change c'est stressant. La charge de travail ? La charge de travail est énorme même si je pense qu'on va s'habituer avec les années. Ça peut être un choc par rapport au passage du lycée vers la faculté, c'est un changement énorme. L'organisation de l'université est-elle source de stress ? Pas forcément par rapport à ça, mais c'est vrai que l'organisation de la faculté est très différente du lycée. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? Des insomnies, je ne dors pas beaucoup, je suis épuisée, c'est surtout la charge de travail qui me stresse beaucoup. Les mains qui tremblent, des bouffées de chaleur et des maux de ventre peuvent parfois arriver. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? Je vais réfléchir, je vais me poser des questions, je vais essayer de me rassurer, je peux faire des activités qui vont me déstresser. La musique ? Moi j'aime bien faire du piano, de la musique tout ça. J'aime aller marcher par exemple, ça me divertit, ça me fait évacuer le stress. Vous faites du sport ? Du sport ? non pas forcément. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oui je pense que oui, c'est un moyen d'évacuer. La relaxation aussi ? Je pense que ça peut être un moyen d'évacuer le stress même si je n'en fais pas. Vous en avez entendu parler où ? J'en ai entendu parler à la télévision, dans les films et cetera mais, je n'ai jamais essayé. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Je pense que ça peut être un outil. D'ailleurs je pense même que la faculté devrait mettre en place des moyens pour déstresser les étudiants. Un grand merci à vous. Je vous en prie.

**** *AUTRES_ES 85 *DROIT - 085

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 18 ans, je suis en première année de droit, pour devenir juge si possible, on verra (rires) Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? les notes du coup, ne pas avoir son année, après c'est tout. Je ne suis pas particulièrement stressée d'aller à l'université. C'est vraiment juste le résultat qui me stresse et le fait que beaucoup de choses se jouent avec une épreuve terminale. Il y a certaines matières où on aura qu'une seule note. Et ce que j'ai trouvé stressant, je crois que c'était une réforme, c'est-à-dire maintenant il y a ce truc de blocs qui ne se compensent pas entre eux et cetera. Donc en gros, il faut avoir la moyenne à peu près partout et on n'a pas le droit d'avoir une erreur et souvent ça se joue sur une épreuve. Par exemple moi, j'avais le COVID quand c'était le partiel et du coup c'était très compliqué parce que c'était des épreuves où tout se jouait pour mon semestre du coup, c'était stressant. Parce que j'avais de la fièvre dans l'amphi. J'avais fait un test, le premier était négatif enfin bref c'est une longue histoire mais c'était stressant. En un mot y'a qu'une seule date et c'est à cette date là que tout va se jouer. Et en plus on reçoit les résultats super tard. Ce sont les révisions ou la période d'examen qui est stressante ? C'est à peu près tout, c'est la période d'examen et de la période des révisions et la période des notes qui est stressante. Par exemple en TD on a des notes, donc ça c'est stressant. Par rapport au lycée, il faut être beaucoup plus responsable. Si tu as une mauvaise note, c'est de ta faute, donc il faut être responsable. On s'en fiche des explications ou des je ne me sentais pas bien. En fait, il n'y a pas d'excuses et il n'y a pas de façon de se rattraper. C'est-à-dire tu réussis ou tu ne réussis pas. L'incertitude face à l'avenir ? Oui tout à fait, par exemple moi j'ai des juges parce que c'est ce que je veux faire mais, par exemple il y a d'autres métiers qui sont accessibles avec un diplôme de droit qui ne me plaisent pas forcément. Par exemple, il est possible de se projeter dans quelque chose pour lequel on n'est pas motivé et qui est difficile pour autant. Les autres disciplines par rapport au droit ne me bougent pas particulièrement parce que je ne suis pas particulièrement intéressé. L'organisation de l'université ? Moi ça me convient plutôt bien, moi je ne vais pas forcément à tous les cours parce que par exemple, on a un Drive avec tous les cours des années précédentes du coup ça va. Donc je ne trouve pas ça forcément stressant ça va. La charge de travail ? Ça c'est hyper hétérogène en fonction des groupes il y a des groupes par exemple ou en TD ils vont avoir des dissertations à rendre toutes les semaines et moi ça n'a jamais été mon cas. J'ai eu des TD assez cool donc, au final j'ai pas grand-chose à faire mais c'est dangereux aussi parce que, quand arrivent les exams ça veut dire de travailler 2 fois plus pour les révisions. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? Je n'arrive pas à dormir en général et je pense que mon cœur bat très vite mais, après je suis stressé de base et je suis peut-être plus stressée pour les choses en dehors de l'université. Le semestre 2 me stresse plus que le semestre 1. Ça me stresse constamment parce qu'il faut parce que je me dis qu'il faut que je me donne à fond et que je n'ai pas le choix. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? je n'arrive pas, j'ai vraiment du mal à me détresser. Je parle beaucoup donc je vais par exemple téléphoner. Parler c'est le seul truc qui peut me détresser et voilà. Et le sport ? Je ne fais pas beaucoup de sport mais, je pense que ce n'est pas une bonne idée de ne pas en faire. Avant, je faisais de la boxe mais du coup, j'ai arrêté. J'aimerais bien me remettre au sport. Mais j'ai la flemme. Musique ? Je fais beaucoup de musiques mais je ne pense pas que ça me détresse. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? En vrai, je pense que oui pour plein de raisons. Par exemple, elle permet de penser à autre chose, ça décharge beaucoup de trucs et c'est vrai que ça devrait être... moi par exemple je fais du journalisme à côté mais, pour les autres qui ne font pas ça, ils sont obligés de faire une activité à côté pour valider leur semestre. C'est ce qui les a poussés à faire du sport. Pour d'autres ça va être un engagement associatif ou de la musique et cetera. Vous avez déjà entendu parler de la relaxation, le

mindfulness et autres ? Sur YouTube je crois. Je n'ai pas essayé mais je sais qu'à la faculté, il y en a qui font ça et je sais que ça c'est un truc que j'aimerais bien faire. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Moi, je n'ai jamais fait de la méditation mais, je pense que ça peut être un bon outil oui. Merci à vous.

**** *AUTRES_ES 86 *DROIT – 086

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 18 ans et je suis en première année de droit. Je ne sais pas ce que je vais faire encore pour l'instant. Il y a plein de trucs qui me plaisent mais je ne sais pas exactement, donc je verrai bien. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Ce qui stresse, c'est surtout les notes, ou le fait de se dire qu'on doit valider quelque chose. C'est vraiment les notes je dirais qui stressent le plus. Les examens aussi non ? En fait, les examens, s'il n'y avait pas les notes, ça stresseraient moins, mais comme il y a les notes, forcément ça stresse. Le fait d'y aller et se dire ah j'ai raté à la fin ou pas ça stresse. Je veux dire la période des examens, est ce que vous ne stressiez pas ? La période des examens, on stresse plus que quand ce n'est pas forcément la période des examens. Et à part tout ce qui tourne autour des notes et des examens, vous n'avez pas d'autres sources de stress ? Non. Le début d'année, le passage du lycée à l'université avec tous les changements ? Non, j'étais contente de découvrir une nouvelle ville et de mon indépendance. Du coup j'étais plutôt contente. Ça ne m'a pas stressée, mais j'étais un peu bizarre de quitter mes parents. Le plan financier ? Ça va, j'ai de la chance. L'incertitude face à l'avenir ? Si, ça stresse. J'y pense parfois et je me dis on fait des études mais on ne sait même pas si à la fin on aura de la chance d'avoir une place et cetera. Ça c'est une source de stress. La charge de travail ? Ça va mais, il ya des semaines où il y en a plus, où on se dit est ce qu'on va arriver à tout gérer à la fois. C'est aussi une source de stress pour vous ? Oui, pas tout le temps, mais ça arrive souvent. La covid, les problèmes sanitaires ? Plus au moment où c'était janvier, au moment où c'était les partiels mais là ça va. Du coup, quels sont les symptômes de votre stress ? Je ne sais, je le sens. La paume moite ? Oui. Bouffé de chaleur ? Non pas forcément. Mais plus avoir envie de beaucoup parler, de dire tout en même temps, mais je le sens. Ça ne se voit pas forcément physiquement. C'est plutôt dans ma tête. Quels sont les outils que vous utilisez pour gérer votre stress ? Bah, souvent je vais parler avec les amis et les parents proches. Ma famille sait comment me gérer, ils vont me parler d'autre chose, ils vont me rassurer donc ça va. La musique ? Non pas la musique. Le sport ? Non plus. Je dirais que, comme c'est dans ma tête, si je fais du sport, ça ne va rien en fait. Je préfère en fait parler à un proche pour me vider la tête que de faire du sport ou de la musique. Et les sorties entre amis ? Oui, ça aide. Le sommeil ? Oui, aussi. Mais, ça dépend parce que souvent quand on réfléchit trop, ça peut nous empêcher de dormir. Mais, quand je dors, ça va. La nourriture ? Rien ne change du côté de la nourriture, quand je stresse ou pas. Et pour revenir au sport, pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Je pense qu'il faudrait qu'on en fasse plus, alors que quand nous sommes en période d'examens, on n'a pas trop le temps d'en faire. Parce qu'il faut qu'on révise. Vous pratiquez quel sport ? Je fais des renforcements musculaires le lundi en salle et du cardio. Et vous pensez que ça peut être un outil contre le stress ? Oui si je prends moi, mais pas que ça, en fait. Et la relaxation, je veux parler de yoga, méditation et autres, vous connaissez ? Si, mais moi je n'en ai pas forcément fait. Et qu'est-ce que vous savez ? Apprendre à se détresser, à se libérer des pensées et à se relâcher. Et la première fois que vous avez entendu parler, c'était où ? C'était au lycée. Dans ma ville on pouvait faire des cours de yoga et de méditation, mais je n'en ai pas fait. Merci !

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 18 ans et ma première année de droit. On verra bien. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Les examens. Et aussi l'attente des résultats ou des notes. Et l'organisation de l'université, ce n'est pas une source de stress pour vous ? C'est vrai qu'on est un peu livré à nous même, du coup ça peut être une source de stress, mais j'arrive bien à me débrouiller. Et le début d'année, le changement d'établissement ? C'était un peu stressant de savoir qu'on devrait aller vers les autres, rencontrer de nouvelles personnes, se faire des amis dans la faculté mais, j'étais quand-même content de changer d'univers derrière. Mais, ça reste quand même stressant. Et le facteur de l'incertitude face à l'avenir ? Oui, ça c'est aussi stressant, on y pense. A quel moment vous y pensez ? Pendant les examens, quand on a nos notes, on se dit ah, est-ce qu'avec cette note là je pourrai faire ce que je veux ? Et la covid ou les contraintes sanitaires ? Non. Ça va. Les finances ? A ce niveau-là, j'ai beaucoup de chance, ça va. Difficultés à s'organiser par rapport à la charge de travail ? Oui c'est vrai. Ça dépend des semaines. Il y a des semaines où on est plus chargé que d'autres donc, parfois, s'organiser, les cours et la famille tout ça en même temps, c'est un peu frustrant et stressant. Comment savoir que vous stressez ? J'ai le sommeil troublé, je me ronge les ongles, j'ai une boule au ventre, j'ai la gorge serrée. Vous ressassez la même chose ? Oui. Et je parle moins, je me referme sur moi-même. Quels sont les moyens que vous utilisez pour déstresser ? Je souffle, j'inspire et j'expire, j'ai appris à faire ça. Je fais aussi du sport. Vous faites quel sport ? Je fais du volley-ball une fois par semaine, et du hockey sur gazon. Donc vous pratiquez quand vous êtes stressée ou comment ça se passe ? Souvent, comme je fais du sport en club, je vais au club, je m'entraîne, je me défoule et après je suis bien. Les sorties entre amis aussi ? Oui aussi. La musique ? La musique, pas trop mais, les films. Le cinéma j'aime bien. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Carrément, pour se défouler, penser à autre chose et on se sent plus léger. Connaissez-vous la relaxation ? Oui j'en connais. Vous en pratiquez ? Oui. La première fois, c'était à quelle occasion ? C'était au collège. Il y avait un club de relaxation. Je me suis dit on y va. Ça m'a vraiment aidé. Vous pensez que ça peut être un élément efficace contre le stress des étudiants ? Oui, surtout quand on arrive à la maîtriser, vraiment. Merci !

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 18 ans et je suis en première année de droit avec l'option journalisme. C'est pour devenir ? Je ne sais pas encore. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Les notes et la pression des parents, aussi le passage en deuxième année. Quand vous parlez des notes, c'est la période des examens ou la période de l'attente des notes ? Un peu les deux. Je stresse pour les examens et je stresse aussi pendant l'attente des notes, surtout quand c'est long. Et l'incertitude face à l'avenir ? Un peu. L'organisation de l'université, les emplois de temps et autres ? Oui c'est un peu stressant vu que les emplois du temps ne sont pas fixes, ça change tout le temps et aussi quand les informations ne viennent pas à temps. Et aussi le début d'année avec le passage du lycée à l'université ? Un tout petit peu stressant, parce que c'est totalement différent. Et surtout quand on vient de loin c'est vraiment stressant. Le plan financier ? Non ça va. Problème de santé ? Non plus. La charge de travail ? Oui un peu, le niveau organisation ça va, c'est surtout quand est ce qu'on fait quoi avec les emplois du temps qui changent tout le temps. Quels sont les symptômes de votre stress ? Le sommeil est troublé, je n'arrive pas me concentrer, je ressasse la même chose, le cœur qui bat vite un peu. Quels sont les moyens que vous utilisez pour déstresser ? Personnellement j'écoute de la musique, ça m'aide à me calmer, ou je fais autre chose.

Mais surtout de la musique. Je travaille beaucoup avec de la musique pour éviter de stresser. Le sport aussi ? Un petit peu, mais pas beaucoup. Vous faites quel sport ? Le badminton. Combien de fois par semaine ? ça dépend parce que je vais au cours de sport obligatoire pour ceux qui ne font pas d'option journalisme. Donc je vais avec des copines. Donc, je dirais, pas régulièrement. Les sorties entre amis ? Un petit peu. Parler avec un ami ? Oui quand je suis au cours, sinon quand je suis au cours, je ne parle pas avec des gens. Pensez-vous que le sport peut être un élément contre le stress des étudiants ? Oui je pense. Pourquoi ? J'ai plusieurs potes qui font du sport pour se détresser. J'en ai un qui lui est hyper stressé et hyperactif, ça l'aidait beaucoup à se concentrer. Et la relaxation, avez-vous déjà entendu parler ? Oui mais je n'ai jamais fait. Où pour la première fois ? Au lycée il y avait des gens qui en faisaient. Pourquoi vous n'y êtes pas allée ? Ça ne m'a pas intéressée. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress ? Oui, pour certaines personnes ça peut marcher. Chacun à sa technique. Merci !

**** *AUTRES_ES 89 *DROIT - 089

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 18 ans, je suis en première année de licence de droit pour entrer dans la police ensuite. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? En soi, à l'université ça va parce qu'il y a beaucoup de vies, beaucoup de personnes et ça aide. Il y a un certain contact qui aide beaucoup surtout quand on sort de la terminale par exemple, parce que c'est tout nouveau sinon un gros facteur de stress évidemment c'est les examens que ce soit en période d'essai ou les partiels. La faculté c'est très différent du système collège-lycée donc, il faut vite se mettre dedans parce que tout se joue sur les partiels et ça c'est un gros facteur de stress parce que souvent, quand on est jeune beaucoup s'y prennent en retard donc c'est un peu compliqué. Donc parfois, il faut se mettre à réaliser très vite et il y a beaucoup de choses à réviser, beaucoup à retenir par cœur donc, c'est un gros facteur de stress. L'incertitude face à l'avenir ? Moi personnellement, ça va parce que j'ai un projet professionnel tout clair donc ce n'est pas vraiment une source de stress personnellement. La charge de travail ? Quand chaque semaine il faut remplir les fiches de TD, il faut toujours être à jour, il faut toujours lire les notes et cetera et ça c'est pesant. Et à force, tu arrives en cours un peu sous pression. Organisation de l'université ? Moi je la trouve plutôt bien. Juste au niveau de la communication, je pense qu'il y a des problèmes. Parce que parfois, on est prévenu à la dernière minute, genre une semaine à l'avance. Les choses sont communiquées tardivement donc ça rajoute au stress. Passage du lycée à université ? En début d'année oui carrément, quand je suis arrivée à la journée d'intégration dans un amphithéâtre de 500 personnes tu as des profs qui te parlent « voilà maintenant ça va se passer comme ça et tout » ça fait stresser mais, honnêtement on s'y habitue plutôt vite. Les conditions sanitaires liées au COVID ajoutent-elles un stress supplémentaire dans votre vie ? Ça ne se limite pas tellement parce qu'on était déjà habitué. Ça va faire déjà 2 ans maintenant je crois. Donc ça, à la limite on est habitué, le masque et cetera. Le plan Financier ? L'avantage de la faculté publique c'est que c'est un moins gros coût à payer. De toute façon c'est pas moi qui gère ça c'est mes parents donc je sais que ça va. J'ai de la chance. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? Je sais que le jour-J par exemple, pour un examen forcément il y a la boule au ventre tout ça. Avant quand je révise, c'est plutôt un sentiment de sa cogite beaucoup dans ma tête. Je me dis bah là ça ne va pas le faire, là je vais rater, je vais devoir redoubler, je me suis déjà dit plusieurs fois, c'est plus beaucoup de questions qui se posent dans ma tête. Le cœur qui bat vite, le sommeil qui est troublé ? J'ai du mal à m'endormir et je tremble un peu, je fais beaucoup de réflexions. Quels sont les outils que vous avez en votre possession pour détresser ? Moi, je sais que je suis quelqu'un qui aime beaucoup bouger. Quand je suis stressé d'une situation, j'essaie de faire autre chose, j'essaie d'aller

marcher dans la rue, juste me détendre en allant sur les réseaux, jouer à la console, ça me fait vraiment penser à autre chose. Sinon, j'essaie juste de ne pas y penser c'est plus facile à dire qu'à faire mais j'essaie juste de pas y penser et je fais aussi beaucoup de sport ouais ça me fait aussi beaucoup de bien et ça c'est un des facteurs qui me permet de souffler, de me défouler. Quel sport faites-vous ? Personnellement, je fais du football en club. Combien d'heures de pratique par semaine ? J'ai 2 entraînements par semaine d'une heure et demie et j'ai match le dimanche donc, ça me fait 3 jours dans la semaine où je sais que je vais voir mes copains. C'est un sport en plus que j'aime beaucoup donc. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Honnêtement, ouais. Parce que le sport c'est des rencontres, moi je sais que ça fait 12 ans que je fais du sport et que je suis avec des personnes que je connais depuis très longtemps maintenant. C'est des amis très proches à moi donc, ça fait rencontrer des personnes, ça permet de te défouler, peu importe le sport, de se laisser aller, de pratiquer une activité donc, pour moi je pense que c'est très important, oui. Et les techniques de relaxation comme le yoga, la méditation, le mindfulness et autres ? Alors je connais, personnellement moi je n'ai jamais essayé, connaissant une ou 2 personnes qui l'ont déjà fait, apparemment ça a des effets très bien. Il s'agit de ma mère personnellement. J'ai déjà dû le voir dans des revues ou dans des livres par exemple. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Je pense que oui, parce que quand on se relaxe c'est un moment qu'on prend pour soi seulement donc, ça permet de faire un gros vide dans sa tête. Mettre certaines vidéos car pour moi ouais je pense que ça peut être que bénéfique, même si je n'ai jamais fait je pense que ça peut être vraiment bien. Merci beaucoup.

**** *AUTRES_ES 90 *DROIT - 090

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 17 ans, je suis en première année de droit. Je ne sais pas trop mais c'est pour m'orienter sur le droit international. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? C'est surtout les examens. Et la période des notes aussi non ? Oui, quand il faut attendre pour les notes. L'incertitude face à l'avenir ? En fait se dire, est ce que demain, après les études, je pourrai avoir un emploi, n'est-ce pas une source de stress pour vous ? Parfois, on y pense. Et c'est un peu une source de stress. Problème de santé ? Non. Le changement en début d'année, le passage du lycée à l'université, ça n'a pas été source de stress pour vous ? Personnellement non. Après, c'est parce que j'étais déjà autonome donc je n'ai pas de problème avec ça. Quels sont les symptômes de votre stress ? Généralement j'ai du mal à prêter attention aux choses, j'ai du mal à me concentrer. La boule au ventre ? Parfois. Et quels sont les moyens que vous utilisez pour gérer votre stress ? J'essaie de me rassurer généralement, sinon ça va. Le sport ? Je ne fais pas de sport. La musique ? Parfois. Les sorties entre amis ? Ouais. Communiquer avec les proches vous utilisez souvent ? Oui. Même si vous ne le pratiquez pas, pensez-vous que le sport pourrait être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Je pense pour certains ouais. Pourquoi pensez-vous que ça peut aider les autres ? Parce que ça peut être un moyen de penser à autre chose que les cours, se concentrer sur son corps. Connaissez-vous la relaxation ? Bien sûr ouais. Où pour la première fois. A la télé. Avez-vous déjà pratiqué ? Non. Pensez-vous que ça peut être un outil important contre le stress des étudiants ? Oui pour certains ouais. Pourquoi ? Parce que certains ont choisi le yoga à la place d'un sport, c'est parce qu'ils savent que ça peut les aider. Merci !

**** *AUTRES_ES 91 *DROIT - 091

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 20 ans et je suis en première année d'AES. Pour l'instant je n'ai pas de projet professionnel mais c'est en construisant mon année que je vais connaître ma voie professionnelle. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? La plupart du temps je suis stressée par les études et pour mon avenir. Les examens, les périodes d'attente des notes, c'est ça qui me stresse. Passage lycée vers l'université ? Personnellement non parce que j'étais un peu préparé au niveau de ma famille, de par mes frères et sœurs mais c'est plus en entrant à l'université qu'en étant justement étudiant qui m'a fait développer un peu un stress. La charge de travail à l'université facteur de stress supplémentaire ? Oui parce qu'il faut savoir gérer on a une petite période ou plutôt on a 2 semestres mais ça va super vite. La charge de travail doit s'organiser. Organisation de l'université ? Contrairement au lycée, les emplois du temps je trouve qu'il y a beaucoup de trous, donc on a beaucoup de pauses donc ça change beaucoup mais ce n'est pas quelque chose de nouveau. Non ça ne me stresse pas. Les conditions sanitaires liées au COVID ajoutent-elles un stress supplémentaire dans votre vie ? Le fait de porter un masque par exemple, non ça ne me stresse pas je l'accepte. L'incertitude face à l'avenir ? Si, un peu ça me stresse parce que il y a la société évolue y'a des travaux qui sont mieux valorisés. Pourtant ce n'est pas parce que tu fais 5 ans d'études que t'es sûr de trouver un bon travail. Sur le plan financier ? Non, tout se passe bien ça va. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? Mon cœur bat un peu vite, c'est des gros battements. J'ai le ventre qui gargouille et je tremble un petit peu. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? Moi j'aime beaucoup écouter de la musique parce que ça me fait penser à autre chose. Après je ne communique pas beaucoup mon stress aux autres, j'essaie de relativiser si je ne parle pas tout le temps mon stress. Le sport ? J'en pratique seulement pour l'université c'est à dire rarement. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oui personnellement je pense que oui parce que le fait de pratiquer cette pensée à autre chose. Et les techniques de relaxation comme la méditation, le mindfulness ? Oui je connais, je fais de la relaxation. Ça se passe à la faculté de médecine, je fais du renforcement musculaire et après ça, de la relaxation. Tout ce qui est pose de l'enfant, pose du cobra et cetera. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Oui parce que ça permet de se concentrer sur notre respiration donc ça peut être une aide. Merci à vous.

**** *AUTRES_ **ES 92** *DROIT - 092

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? Et j'ai 18 ans, je suis en première année d'AES et pour le moment je ne sais pas ce que je veux faire plus tard. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Personnellement, à l'université ça ne me stresse pas beaucoup, je ne suis pas quelqu'un qui stresse. Je trouve que la charge de travail n'est pas vraiment énorme dans la filière dans laquelle je suis. Je trouve qu'on n'a pas mal de temps libre, ça veut dire que c'est juste une question de gérer son temps. Par exemple, nous on a quelque chose comme 3h de TD dans la semaine donc on a 3 travaux à rendre, sinon moi je trouve que ce n'est pas stressant et le plus stressant je pense, pour la plupart des étudiants, c'est ce qu'il y a en dehors de l'université comme les problèmes financiers, les problèmes de logement. Personnellement, c'est ce qui me stresse le plus à l'université en tant que tel. La période d'examen ainsi que les examens ne vous stressent pas du tout ? Non, moi ça ne me stress pas. La période des notes non plus ? Non, parce que je me dis, ce qui est fait est fait. C'est peut-être parce que je n'ai pas trouvé la formation qui est vraiment importante. C'est peut-être pour ça que je relativise et que je ne stresse pas assez. Mais si je me retrouve dans une formation plus importante, plus dure, je pense que mon niveau de stress serait plus élevé. L'incertitude

face à l'avenir ? Franchement, c'est un de mes plus gros stress. En 2022, les études ça ne garantit plus la réussite, maintenant avec les influenceurs tout ça, c'est pas parce que tu as un bac plus 3, un master ou un doctorat que forcément, tu vas trouver un emploi. Et surtout ce qui est stressant, pour nous les jeunes, c'est qu'il y a beaucoup d'innovations, c'est que ça va très vite, c'est que notre monde actuel c'est d'innover et ce qui me stress, c'est quand ma génération arrivera, on sera dans le monde du travail et ça me fait peur. Je trouve aussi que les étudiants ne sont pas accompagnés dans leur projet professionnel, donc c'est rare qu'on fasse des formations dans ce sens. En fait on nous montre toujours les formations de base, les plus populaires, comme le droit et la médecine. Donc moi par exemple, je suis en licence 1 mais, je ne sais pas ce que je vais pouvoir faire avec cette formation. Je ne sais pas ce qui va pouvoir m'épanouir plus tard donc, c'est vraiment une incertitude par rapport à l'avenir. Les conditions sanitaires liées à la COVID ajoutent-elles un stress supplémentaire à votre vie ? Quand je regarde les autres, je vois un avant et un après COVID parce que moi personnellement avant le COVID je sortais beaucoup malgré qu'il y avait l'école qui me stressait un petit peu, j'avais la possibilité de sortir avec plusieurs personnes mais là depuis le COVID, c'est que cette année il y a des cours en distanciel et que moi ça m'a rendu encore plus casanière après, je n'étais pas quelqu'un de casanier mais là depuis je reste chez moi. On est dans une sorte de bulle dans notre appartement, dans notre chambre. On ne va pas parler à d'autres personnes, et ça stresse beaucoup. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? Franchement, je suis rarement stressée. Quand je suis stressée, je vais peut-être parler vite, je vais manquer de mots, je vais peut-être un peu trembler. Le cœur qui bat vite aussi. Passage du lycée à l'université ? Pour ma part, j'étais au lycée l'année dernière. Cette année, je suis à l'université. En fait, c'était plus de l'appréhension. Une fois qu'on y est, ce n'est pas pareil. Vraiment à l'université, il n'y a pas du tout d'encadrement. Vous êtes vraiment autonome, vous passez vraiment dans la vie d'adulte donc ça ne m'a pas stressé mais, j'appréhendais plus. Après, tout dépend des personnes mais ça peut prendre du temps de prendre ses marques, donc ça s'est compliqué. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? Moi, ce que j'aime faire, c'est que j'aime bien sortir. Je vais marcher dehors, je peux aller au parc, même en ville. Je vais marcher pour prendre de l'air pur, ça me déstresse. Il y a aussi le sport, ça permet vraiment de vider son esprit et de ne pas penser à nos problèmes à l'université. Tout ça, nous libère. Combien de fois pratiquez-vous le sport par semaine ? Cette année, je pratique le sport seulement une fois par semaine avec l'université parce que pour valider le projet étudiant, il faut faire du sport et je trouve qu'une fois ce n'est pas assez. Quel sport pratiquez-vous ? Moi c'est le basket-ball. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oui pour beaucoup de personnes, ça peut aider. Ou la lecture etc. La musique ? Si, la musique j'en écoute. Le sommeil ? vous dormez beaucoup quand vous êtes stressé ? Non pas moi. Les sorties entre amis ? Si, ça oui. En fait avoir des amis à l'université mine de rien, c'est quelque chose de vraiment important parce que moi au début de l'année personnellement, je restais toute seule mais après avoir des amis, ça me pousse même à aller à l'école. Ça me permet de me concentrer en vrai franchement, c'est bien d'avoir des amis et de pouvoir parler. Et les techniques de relaxation comme la méditation, le yoga, le mindfulness et autres ? oui j'ai entendu parler mais je n'en ai jamais fait. J'en ai entendu parler dans des vidéos YouTube et cetera. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Oui, je pense que le fait de se concentrer sur soi-même, de prendre du temps pour soi ça peut aider. Merci beaucoup !

De rien

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 20 ans, je suis en première année de droit. Je compte me réorienter en communication. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? L'oral et la charge de travail. J'ai peur de ne pas savoir m'organiser correctement. Et les examens ? Oui les examens aussi avec le période d'attente des notes. Le passage du lycée à l'université n'a pas été une source de stress pour vous ? Si, c'était très difficile. Surtout qu'il y a eu le premier confinement, du coup je n'ai pas pu passer le bac, c'était frustrant. Pendant huit mois, je n'ai pas pu aller à l'école et après retourner à la faculté c'était difficile parce que c'est un changement d'établissement, de mode de travail aussi. Donc, c'était difficile. Le côté financier ça va ? Il n'y a pas de source de stress ? Non, ça va. Là, j'ai une bonne bourse et aussi mes parents à côté. L'année dernière j'ai eu mon appartement, mais je n'ai pas pu le garder, vu qu'il y a eu le confinement. Les problèmes sanitaires, par exemple le covid ? Non pas vraiment. L'incertitude face à l'avenir ? Oui ça c'est une source de stress parce que je ne suis pas sûre de ce que je veux faire, et aujourd'hui on est pas sûr de trouver un bon emploi avec un bon diplôme, donc c'est des choses qui inquiètent. Quels sont les symptômes de votre stress ? Je fais de l'anxiété, des palpitations, j'ai envie de vomir, je ne mange pas, je ne dors pas. Quelles sont les méthodes que vous utilisez pour déstresser ? Je fais de la sophrologie, donc des méthodes de respiration, sinon essayer de rester positive, de me dire que ça va aller. J'ai travaillé pour donc j'ai pas besoin de stresser. Le sport ? Oui le sport. La musique ? Oui, j'écoute tout le temps de la musique. Les sorties entre amis aussi ? Oui. Parmi toutes ces méthodes, quelle est la principale que vous utilisez tout le temps ? La sophrologie. Pensez-vous que le sport et la relaxation peuvent être des outils pour gérer le stress des étudiants ? Le sport oui, surtout que je fais de la boxe à côté. Mon père est prof de boxe. J'en pratique et c'est vrai que ça détend, ça défoule, on libère tout ce qu'on contient de la journée. Du coup la relaxation, la première fois que vous avez pratiqué, c'était où ? J'ai une sophrologue. Qui est-ce qui vous l'a recommandé ? C'est l'école. Quand j'étais au lycée, on m'en a parlé, donc voilà. Vous pensez que c'est efficace contre le stress ? Oui, parce que quand on est stressé, on a du mal à respirer et on ne se sent pas trop bien, le fait de gérer sa respiration je pense que ça fait du bien. Merci !

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 18 ans et je suis en première année de licence de droit pour devenir juge. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Les examens de fin de semestre parce qu'il y a beaucoup de choses à apprendre et c'est hyper stressant pour moi de retenir tout ça. Et la période d'attente des notes ? C'est stressant parce que le temps d'attente pour recevoir nos notes, on ne peut pas savoir si notre méthodologie est bonne ou pas. Et la charge de travail ? La charge de travail me stresse un peu moins, parce que je m'y prends mieux qu'avant mais c'est un stress quand même un peu parce qu'on ne sait pas où donner de la tête. Le passage du lycée à l'université ? Le premier mois, si ça a été un changement puisque c'est un nouvel environnement, on a dû prendre nos repères. Mais après on s'habitue vite quand même. Le moyen financier, trouver un appartement, ce n'est pas un stress pour vous ? Si évidemment c'est un stress. Pour moi, ça va parce que je suis dans de bonnes conditions mais, pour les étudiants ça un stress supplémentaire parce que ça chamboule beaucoup de choses dans leur vie. Et leur vie devient dure que ce soit sur le plan financier ou sur les études en tant que telles. L'incertitude face à l'avenir ? Ici aussi c'est stressant, parce que déjà on ne sait pas si on va réussir nos années et on

se dit que même si on travaille très dur, on ne sait pas si on y arrivera quand même. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? Mal de ventre, courbatures et surtout je me pose beaucoup de questions moi-même, en me disant est ce que je vais réussir mon année ? Est-ce que je vais réussir dans l'avenir et cetera. Peau moite aussi parfois. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? Moi, personnellement, je subis le stress. Je n'ai pas beaucoup de moyens de le canaliser. La musique ? Ça aide vraiment très peu (rires). Le sport ? Je fais de la musculation mais franchement non. Que je fasse de la musique ou que je fasse du sport j'aurais toujours ce stress en tête donc ça n'ira pas. Sortie entre amis, sommeil ? Non plus, d'ailleurs le stress dérange même mon sommeil. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oui, même si pour moi si ça ne marche pas trop, je pense que pour certains ça peut très bien marcher. La relaxation, ça vous dit quelque chose ? Oui. Le yoga, la méditation, le mindfulness ? Oui j'ai déjà participé au lycée à des séances de sophrologie et ça m'a aidé par rapport au stress mais comme j'en fais plus du tout le stress c'est revenu il faudrait que je pense à en refaire. Merci à vous.

**** *AUTRES_ES 95 *DROIT - 095

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 18 ans, et je suis en licence 1 de droit. Je n'ai pas d'idée précise du métier, mais je réfléchirai plus tard. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Je l'avoue, c'est les examens, les partiels. Et aussi une des choses qui me stress le plus c'est qu'est-ce que je vais faire plus tard. La charge de travail aussi non ? La charge de travail, ça dépend généralement de ce que je vais avoir. Si j'ai des dissertations à faire, je vais peut-être stresser mais, si c'est autre chose ça va encore. Concernant la charge de travail, je demande en générale est ce que c'est source de stress pour vous ? Oui des fois, mais c'est un peu rare. Les contraintes sanitaires ? Non, pour moi ça n'a pas eu d'effets. Le côté financier ? Non, parce que j'habite encore chez mes parents. Quels sont les symptômes de votre stress ? Le cœur bat un peu vite, j'ai l'impression que je suis tout seul au monde, d'être isolé des fois. C'est ce qui m'arrive des fois. Quels sont les outils que vous utilisez contre votre stress ? Des fois je vais aller marcher pendant une heure dehors, idée de décompresser. Ça marche oui. Et vraiment quand je n'y arrive pas, je parle du problème que j'ai avec mes proches. Et vraiment dans le passé, quand ça n'allait pas, ça je ne le fais plus, je prenais des séances chez le psychologue pour pouvoir parler à quelqu'un et ça marchait. Et le sport ? J'essaie de faire la marche jusqu'à la gare à pied. Ça me permet de me détendre. Pensez-vous que le sport peut être un outil contre le stress ? Peut-être, je suis partagé sur le sujet donc ça dépend. Connaissiez-vous la relaxation ? La relaxation, je l'ai déjà faite avec ma mère une fois, mais ça n'a pas eu d'effets sur moi. Pour moi ça n'a pas marché mais, je ne suis pas contre que ça marche pour d'autres personnes. Vous pensez que ça peut être utile pour d'autres personnes pour gérer leur stress ? Pourquoi pas. Pas pour tous mais, sur certains je pense que ça peut être efficace parce que c'est un moment de déconnexion avec la réalité du coup ça permet d'être un petit repos. Merci !

**** *AUTRES_ES 96 *DROIT - 096

Quel est votre âge, votre année d'étude et votre objet d'études ? J'ai 20 ans, je suis en première année d'études en science politique. Quels sont les facteurs qui sont liés à votre école ou à vos études qui vous stressent ? Globalement c'est les partiels n'y a pas grand-chose d'autre que les partiels qui stressent je pense. L'incertitude face à l'avenir ? Oui on connaît les dates de partiels assez tard et c'est ça globalement qui génère un stress. L'organisation de l'université, ça ne vous stresse pas ? L'organisation ? c'est plutôt une désorganisation. Au niveau des partiels, au niveau des rendus partiels et cetera qui génère une source de stress. Je trouve que c'est très mal fait. Quoi qu'il arrive, l'université rejette la faute sur nous. Par exemple moi je suis défaillant à cause de PIX, c'est une sorte de certification. Ça prend un temps fou on doit gérer ça tout seul ça n'a aucun intérêt pour moi c'est comme une mode ça va partir dans 2 ans. Ça détruit le crâne. Comment vous sentez-vous quand vous êtes stressé ? La boule au ventre, je n'ai plus faim. Comment faites-vous pour gérer votre stress ? Je pense à autre chose je fais d'autres trucs j'essaie de switcher sur d'autres activités. Je fais du sport, du foot et de la musique. Vous pensez que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress des étudiants ? Oui possible. Et les techniques de relaxation comme la méditation, le mindfulness ? Non, je sais pas du tout je connais mais je n'en fais pas. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Oui possible aussi.

Merci à vous.

***** *AUTRES_ES97 *DROIT - 097*

Âge et objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en licence 1 d'études de droit. C'est pour devenir quoi ? Je ne sais pas encore. Quels sont les facteurs liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? c'est plus l'institution de la faculté en fait. Les partiels et même tous les déroulés de l'année. Je pense que c'est stressant. Ils ne prennent pas le soin de nous mettre à l'aise, de nous habituer au système de la faculté, dès le début, et je trouve ça un peu rude en fait. Ils ne nous accompagnent pas trop, même au niveau psychologique et cetera. Et je trouve que parfois ils sont un peu durs, ils ne mettent pas tout à notre disposition pour qu'on soit à l'aise. Donc disons en fait pour vous c'est tout le déroulement ? Je dirais l'institution, les modalités de l'examen et cetera. Je trouve trop tout ça. C'est stressant et on n'a les informations que vraiment à la dernière minute. Alors que je pense qu'ils pourraient essayer de s'arranger un peu mieux. Même quand on a besoin de quelque chose, elle n'est pas tout le temps à l'écoute et donc tout ça, plus le fait que les études sont assez compliquées, bah ça fait qu'ils ne nous aident pas vraiment pour que ça se passe plus simplement en fait. La charge du travail ? La charge de travail, bah ça change. En fait en licence 1, moi ça m'a changé du Lycée j'avais un peu enfin l'année dernière je n'avais pas grand-chose à faire de chez moi donc le passage du lycée à la faculté c'était un peu rude et parce que j'ai dû m'habituer à travailler de chez moi en fait. Après j'avais plus de temps, mais je n'arrivais pas à prendre l'initiative de travailler parce que je n'ai jamais eu l'habitude de réviser sans vraiment... enfin au lycée j'avais des résultats sans vraiment travailler, donc là la charge de travail ça m'a fait bizarre. Mais après je pense que je me suis adaptée maintenant, mais c'est ce que la transition après le lycée c'est un peu compliqué mais je me suis faite maintenant. Et quand vous stressez, comment vous le savez ? Franchement, je ne sais pas, et en fait, je vois juste que je me pose assez de questions. Je me fais plein d'hypothèses, je suis tout le temps en stress. J'en parle tout le temps, je me fais tous les films possibles, enfin j'y pense tout le temps en fait. Même quand j'essaie un peu d'oublier, je ne fais qu'y penser. Même aux partiels qui sont dans 6 semaines, j'y pense tout le temps. Je me dis bah, je pense trop en fait. Quand vous stressez, quels sont les outils que vous

utilisez pour déstresser, ou vous subissez carrément le stress ? Et ben, je le subis puisqu'après c'est ma pensée. Donc, en soi même quand je vais voir ma famille, j'y pense plus trop mais, après ça revient tout de suite en tête. Je n'ai pas vraiment d'outils pour remédier à ça ou alors, après tous les soirs j'essaye de me poser un peu. Je n'aime pas trop travailler juste avant de me coucher, donc j'essaie de me poser un peu, de penser à autre chose, de regarder un film ou quelque chose. Le sport ? Le sport non je n'en fais pas. La marche je dirais ? bah quand il fait beau, j'aime bien me balader. Pour déstresser ? Oui mais, je ne le fais pas de manière sportive quoi. La musique ? J'en écoute beaucoup pendant tous mes trajets et juste ça me fait du bien d'écouter de la musique. Juste comme ça, ou quand vous êtes stressée ? Bah non, quand je suis stressée, je ne pense pas à faire quelque chose pour déstresser en fait. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace pour lutter contre le stress ? Après, ça se dit beaucoup. Moi je ne sais pas. En fait je n'en fais pas. Mais apparemment, je pense que c'est un antidépresseur. Après, je pense que ça fait du bien de se donner à fond, de se fatiguer un peu et puis après d'être vidé, je pense que ça fait du bien. Ça me ferait du bien de faire un peu de sport aussi... Et la relaxation vous avez déjà entendu parler ? oui mais je n'ai jamais trop fait. La première fois que vous avez entendu parler c'était où ? Je ne sais pas du tout bah sur Internet je pense. Vous pensez, avec les informations que vous avez, ça peut être un outil efficace pour lutter contre le stress ? Et ben, pourquoi pas ? Après, je ne sais pas si ça marche pour tout le monde. Je pense que ça peut sûrement marcher. Je n'ai jamais expérimenté. Merci

**** *AUTRES_ES 98 *DROIT - 098

Quel est votre âge, l'objet et l'année d'étude s'il vous plaît ? J'ai 22 ans, je suis en licence 1 de droit. Mon objectif c'est de devenir avocat. Et quels sont les facteurs liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Tout ce qui est lié à l'avenir. Comment vont se passer les choses après les études. On dira donc l'incertitude face à l'avenir ? Oui c'est ça. Et les examens ne vous stressent pas ? Oui ça stresse. La préparation surtout et l'incertitudes des résultats. En début d'année, le fait de passer du lycée à l'université n'a pas été une source de stress pour vous ? Ce n'est pas le changement en tant que telle, mais plutôt les conditions qui nous sont présentées à la faculté ici qui sont différentes. Il y a moins d'accompagnement, on se retrouve dans un milieu qui est différent ou est autonome, c'est ça qui stresse. Et la charge de travail n'est pas une source de stress ? Si ça stresse aussi. Et l'organisation de la faculté ? On est plus forcé à être autonome, mais on est quand même bien informé. Je peux dire que l'organisation est bonne. Quels sont les symptômes de votre stress ? Moi, c'est la concentration, j'ai du mal à me concentrer. Quels sont les outils que vous utilisez pour déstresser ? Le sport, être parmi les potes, parler avec nos proches du problème qui nous stresse. Vous faites quel sport ? Je fais du basket, de la course à pied. Et vous pensez que le sport peut être efficace contre le stress ? Oui je dirais qu'il est efficace à 90%. Et les techniques de relaxation, vous en avez déjà entendu parler ? J'ai déjà entendu parler, mais je ne l'ai jamais fait. Où as-tu entendu parler ? Avec des gens que je connais, mais aussi je sais qu'on trouve beaucoup d'informations sur internet. Vous pensez que ça peut être utile pour gérer le stress ? Je n'ai jamais pratiqué, mais probablement. Merci !

**** *AUTRES_ES 99 *DROIT - 099

Quel est votre âge, l'objet et l'année d'étude s'il vous plaît ? J'ai 21 ans et je suis en licence 1 de droit pour devenir un grand politicien au pays natal. Et quels sont les facteurs liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Je fais les cours ici et je suis logé à Paris. Chaque jour, je fais les aller-retour. Je fais des cours le matin et je retourne le soir du coup, je n'ai même pas le temps d'apprendre. Pour ne pas rester à ne rien faire, il faut respecter le processus. C'est fatiguant mais bon. Et la charge de travail ? Ouais c'est stressant. Si tu vois tous les jours quitter Paris, venir ici et retourner après, franchement ça demande beaucoup de choses. L'incertitude face à l'avenir ? Ouais ça me stresse. Les examens, la période d'examen et la période des notes, est-ce que ça ne vous stresse pas ? Oui, ça me stresse. Le changement aussi du lycée à l'université est-ce que ça ne vous a pas stressés ? Ça non, ça ne me stresse pas. C'est le fait de quitter Paris et venir ici et savoir qu'il y a la famille derrière toi. Et quand tu n'as pas le temps d'apprendre, ça devient compliqué après. Et penser à tout cela et se dire que tu dois devenir quelqu'un de très important dans la famille c'est ça qui est plus stressant. Comment vous sentez que vous êtes stressé ? Le cœur qui bat plus fort des fois, mon corps tremble et des fois l'esprit est dispersé partout. Quand vous stressiez, qu'est-ce que vous utilisiez pour déstresser ? Je joue de la musique, quand je suis stressé j'écoute de la musique et ça, c'est à n'importe quel moment. Et à part la musique, vous pratiquez le sport ? Je fais du sport. Vous pratiquez le sport combien de fois dans la semaine ? Je ne joue pas toute la semaine. Seulement le vendredi parce qu'on a des jeux le vendredi. Quand je rentre à la maison, je prends 30 minutes pour quelques échauffements et ensuite je me lave et je dors. Même quand je me lève je quitte Paris à 5h du matin, quand je me lève avant de venir je fais environ 20 séries d'abdominaux. Et dans le cadre de vos stress quand vous stressiez qu'est-ce que vous utilisiez tous ces exercices ? Non et c'est-à-dire le sport c'est naturel en moi je le pratique à n'importe quelle heure et à n'importe quel moment. Mais quand vous êtes stressés qu'est-ce que vous utilisiez ? soit j'écoute de la musique, soit je m'assois tout seul et je pense. J'essaye de rétablir l'esprit. Pensez-vous que le sport peut être un moyen pour lutter contre le stress ? Ouais ! Parce que quand on pratique le sport, l'esprit est là, où tu es et donc quand on s'assoit et qu'on n'a rien à faire, l'esprit se disperse. Tu penses à tout ce qui est bon et mauvais mais, en pratiquant le sport l'esprit il est avec toi. Et la relaxation vous en connaissez, est-ce que vous en avez déjà entendu parler ? Non. Merci

**** *AUTRES_ES100 *DROIT - 100

L'âge et l'objet d'étude s'il vous plaît ? Non, je suis en première année de licence en droit pour être plus exact. C'est pour devenir ? Pour l'instant je ne sais pas mais je pense m'orienter vers le droit pénal. Quels sont les facteurs liés à l'université ou à vos études qui vous stressent souvent ? Souvent c'est les travaux de TD qu'on a à faire à la maison. Les examens non ? Les examens ça va, parce que je me dis qu'on a du temps pour les bosser mais les TD c'est... Et la période d'attente des notes ? Non La période d'attente des notes ça va encore, c'est vraiment l'instant présent qui est le plus stressant. Ça vous stresse quand même un peu ? Mais moins que les TD, je trouve. La charge de travail également ? La charge de travail en TD pour moi elles sont plus importantes, c'est un examen, si on bosse toute l'année globalement ça va. Mais là vous ça ne vous stresse pas particulièrement ? Pas vraiment. Alors ça me stress un peu mais au niveau supportable. L'incertitude face à l'avenir ? Pour l'instant non pas vraiment pour l'instant. Problème de santé ? Non. Le début d'année, est-ce que le passage du lycée à l'université n'a pas été stressant pour vous ? Un petit peu au début parce que voilà, on a pas nos repères, on ne sait pas qu'est-ce qu'il faut faire, on ne sait pas où on doit aller etc. Mais avec le temps d'une semaine ou deux on finit par tout comprendre. Quand vous stressiez, quels sont les symptômes qui vous disent

que vous stressiez ? Souvent quand je stresse, je le sens en général plus dans le cœur qui accélère beaucoup. La boule au ventre ? Non, la boule au ventre ça va. Les appréhensions ? Je ne pense pas à ça, le reste c'est classique. Et quand vous êtes stressé, quels sont les moyens que vous avez à votre disposition pour lutter contre votre stress ou vous le subissez carrément ? Alors si c'est ici, alors je n'ai pas vraiment de moyens, mais si c'est chez moi alors, je me dis que je fais une petite pause histoire de faire un peu de sport pour oublier vite fait. Le sport vous l'avez dit ? Ouai. Donc vous pratiquez beaucoup le sport ? En général, je pratique le sport trois à quatre fois par semaine. Et qu'est-ce vous faites ? Je fais un peu d'exercice chez moi dans le cas contraire, je fais du basket de rue. Pensez-vous que le sport soit un outil très efficace pour lutter contre le stress ? Globalement oui ça permet de se relâcher et de passer à autre chose. La musique aussi ? non la musique pas vraiment. Et la relaxation, vous avez déjà entendu parler ? J'ai déjà essayé, mais pour moi ça n'a pas eu trop d'effets. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace pour lutter contre le stress ? La relaxation et le sport ? La relaxation ça dépend de tout un chacun, mais pour moi je ne pense pas. Merci

**** *AUTRES_ES 101*MEDECINE

Quel est votre nom, l'année d'études et l'objet d'étude ? J'ai 18 ans, je suis en PASS, pourquoi pas faire médecine ou anthologie. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Le plus stressant, on va dire qu'il y a beaucoup de monde pour moins de places qui sont attribuées donc, et on a toujours un stress lié à la compétitivité et d'être le meilleur. On culpabilise quand on ne travaille pas et on a du mal à se dire qu'il faut faire une pause etc. Ok, d'accord, et les examens ? Oui, aussi les examens c'est stressant et quand on va gagnant et on voit tout ce monde qu'il y a, on se dit bah comment c'est possible d'être retenue parmi tout ça. L'organisation de la faculté n'est pas une source de stress pour vous ? Alors là ils ont complètement changé leur organisation et c'est encore plus stressant, parce qu'on doit s'inscrire nous-mêmes, choisir l'amphi, choisir l'après-midi ou le matin. On doit également éditer notre emploi du temps nous-mêmes. Par exemple, il y a un nombre de places restreint. On ne peut pas forcément toujours bien prendre ce qu'on veut donc, si on veut du matin et qu'il n'y a plus de place, on est obligé de prendre l'après-midi, sauf que les TD c'est uniquement l'après-midi, donc on n'est obligé, soit on va au cours soit on va au TD et parfois il y en a qui, je pense, ils ont compris mal. Et la difficulté à s'organiser, vous avez ce problème ? Ah bah, ça dépend de la personne. Moi, je sais que j'ai toujours su m'organiser donc ça va. Après si on a du mal c'est le fait de choisir son emploi du temps soit même ou pas avoir un cadre qui dit, de telles heures à telle heure, tu vas au cours. Et il faut savoir gérer soi-même. Et la charge du travail aussi ? Ah bah la charge de travail elle est énorme tu sais. C'est cinquante pages de polycopies en 4h, et donc tu vois c'est énorme et les cours s'accumulent au fur et à mesure on ne se rend pas compte. En une semaine on a déjà fait beaucoup de cours et tu dois tout apprendre, vraiment c'est compliqué. Il faut revenir sur les cours. Un moment, ça devient ennuyant et on connaît le cours par cœur on a l'impression. La principale, c'est la compo qui est dans trois mois donc... L'incertitude face à l'avenir ? Et on ne peut pas être sûre on ne peut pas savoir. C'est aussi stressant ? Très stressant. Et si on n'a pas autre chose qui nous attire que la médecine, c'est vrai, c'est compliqué. On se dit bah on a tous fait ce choix-là, donc si on rate on ne sait pas ce qu'on va faire de notre vie. Les contraintes sanitaires, le ou la Covid et avec les changements qu'on connaît est-ce que ce n'est pas stressant ? ça non, franchement ça n'a rien changé pour moi puisqu'on était déjà deux ans dedans. Le début d'année aussi le fait de quitter par exemple le lycée et arriver dans une faculté comme la Médecine ? ça change complètement de vie, on

est là on est tout seul dans l'organisation de la faculté où on n'est pas suivie, on se débrouille avec donc, c'est forcément stressant. Quels sont les symptômes quand vous stressiez ? Personnellement moi je ne suis pas une personne qui stresse beaucoup. Au lycée, je travaillais beaucoup à la dernière minute. Je pense que c'est le stress qui fait que je réussissais, quand je travaillais à la dernière minute mais, en médecine ça marche pas comme ça. Ça ne fonctionne pas. Le stress en soi, je ne le ressens pas trop, Mais c'est vrai que quand on arrive devant la salle d'examen, là on commence à stresser généralement. Ce sont des stress de dernière minute. Après on a toute l'année donc ça va, on n'est pas encore dans la période des examens, pour ma part. Et quels sont les symptômes qui vous disent attention, je suis stressé pour certaines personnes c'est une boule au ventre, le cœur qui s'emballe, la chaleur, la paume moite, pour vous c'est quoi ? Bah À long terme, je n'ai pas de stress à long terme, alors je ne m'embête pas pendant la période de l'examen on va dire sinon, c'est l'envie de faire pipi, un coup de chaud les mains moites. Qu'est-ce que vous utilisez pour déstresser ? On souffle un bon coup. La respiration ? Ouais. Vous savez que ça fait partie de la relaxation ? Non pas vraiment, après je me dis que je ne suis pas une personne qui stresse énormément donc mon stress après ça passe. Et la respiration dont vous parlez tout à l'heure, qui est-ce qui vous a appris ça ? Moi-même toute seule. Et la musique ? Oui j'écoute la musique, ça fait changer les idées. On pense à autre chose, on pense plus aux facteurs de stress donc ça fait déstresser aussi. Et le sport ? Le sport, j'ai arrêté cette année. Bon, c'est vrai aussi que le sport ça fait décharger tout le monde des émotions etc. Les sorties entre amis ? Si, forcément il faut garder, ça fait du bien. Ça fait toujours du bien. Et la communication avec les proches ? Oui, je garde aussi ça fait toujours du bien moral si on arrive. Ça fait déstresser aussi parce qu'on peut décharger notre charge mentale sur quelqu'un d'autre. Donc en résumé qu'est-ce que vous utilisez parmi tout ça pour gérer votre stress ? Je dirais c'est, s'écouter soi-même, si on a besoin de faire une pause ou s'il faut garder du contact avec les gens. C'est très important puisque, si on se renferme tout seul, on va être dans notre bulle de stress, ça va devenir toxique du coup se changer les idées au maximum, on n'en a besoin pour se détendre, écouter de la musique, faire du sport, parler avec les autres c'est ça. Les médicaments ? Non, les médicaments j'en prends pas à part les vitamines le matin c'est tout. Connaissez-vous la relaxation ? Non, c'est un truc qui ne m'attire pas. Ma mère aime beaucoup, mais moi ça ne marche pas. Vous n'avez jamais fait ? Non trop calme pour moi. Pensez-vous que le sport et la relaxation peuvent être des techniques pour lutter contre le stress ? Ouais c'est sûr ça a bien marché pour certaines personnes etc.

Merci !

**** *AUTRES_ES 102 *MEDECINE - 102

Quel est votre âge, l'objet et l'année d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en première année de médecine, en passe. Dans le but d'être pédiatre ou médecin. Quels sont les facteurs liés à la faculté de médecine ici ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Bah, la compétition, être moins bon que les autres. Il y a aussi le manque de temps. Et les examens ? Ouais, les examens, c'est super stressant. La charge de travail aussi ? En fait c'est parce qu'on a beaucoup de travail en si peu de temps, c'est surtout ça. Et si on avait plus de temps c'est faisable mais, on a peu de temps, donc c'est la course et c'est beaucoup d'un coup et très rapidement. Le début d'année, je veux parler du passage du lycée à une faculté telle que la médecine, est-ce que pour vous, ça n'a pas été stressant ? Non moi ça ne m'a pas trop stressée. En fait, j'étais dans un lycée privé et je travaillais tout le temps, du coup, bah ça ne m'a pas vraiment choqué de beaucoup travailler. Le plus perturbant, c'est la quantité de personnes, le nombre qu'on est en amphithéâtre c'est un peu stressant. La Covid avec tous les changements qui ont

été observés, est-ce que ça n'a pas été une source de stress aussi pour vous ? Bah non, je ne pense pas. Je pense que ça ne m'a vraiment pas perturbé puisque, cette année on était tout le temps en présentiel, donc déjà on a pas eu de cours en distanciel. Il y avait que les masques, enfin on était déjà habitué à les utiliser, donc il n'y a pas eu trop de changements. Le plan financier et la difficulté à se trouver un appartement, ça n'a pas été aussi un facteur de stress ? Bah, c'était surtout au début quand on était sur parcours sup, il fallait trouver un appartement, on ne savait pas si on allait être pris, c'était un peu stressant parce qu'on voulait forcément être pris en médecine sinon on devait trouver un appartement pour rien. Donc ça c'était stressant mais, après une fois qu'on y est, moi j'ai de la chance parce qu'il y a mes parents qui suivent. Mais pour les non boursiers ça doit être stressant. Personnellement, je n'ai pas de bourse je n'ai rien donc... Et l'incertitude face à l'avenir ? Oui, ça fait peur. En fait il y a des fois, je me demande si vraiment je vais faire la médecine ou pas. On ne sait même pas comment ça va se passer dans les années à venir. Tout le monde en parle, mais chacun a un point de vue différent. Il y en a qui disent c'est horrible, y en a qui disent c'est trop bien. Au final, on ne sait jamais si ça va me plaire et puis le pire c'est se dire que si on réussit la Pass, on peut encore essayer mais si on échoue c'est encore pire. Ça veut dire qu'on est là depuis six ans et au final pour rien. Alors que là au pire on perd un an c'est pas grave. Il y a des gens qui font six ans et ils vont au ECN et ils n'ont pas ce qu'ils voulaient. Ils ont quelque chose mais pas forcément leur rêve parce que, je sais que c'est en fonction du classement et puis c'est national. C'est encore pire que la Pass, puisque c'est beaucoup de gens. L'avenir professionnel ? Bah je pense que c'est stressant, parce que je me demande si c'est la pédiatrie que je veux plutôt ou autre chose. Alors je me suis posé la question au premier semestre si je voulais médecine ou kiné ou autre chose et là c'était un peu stressant parce qu'il fallait choisir sa filière. Quels sont les symptômes quand vous stressez ? Au premier semestre, avant les examens de décembre, c'était le pire parce que c'était la première fois que je passais un examen, c'était horrible, j'ai perdu 5 kg, je ne mangeais presque plus, j'étais stressé. Je n'arrivais plus à rien faire. J'avais la boule au ventre et une semaine avant les examens, j'étais toujours stressé. En fait mon stress, je ne voulais pas l'accepter mais, mon corps il disait si, tu es stressée, du coup, j'ai attrapé tout et n'importe quoi, des fièvres, un Rhume, alors je ne sortais pas de chez moi et c'était ça en fait. Moi, c'est surtout mon corps. Il devient faible et j'attrape tout. C'était pareil au baccalauréat. J'avais été malade auparavant, c'est ça en fait, mais mentalement ça va. C'est plus physiquement, mon corps devient faible. Et je perds du poids voilà. Qu'est-ce que vous utilisez pour déstresser ou vous subissez carrément le stress ? Bah au premier semestre le stress, je l'ai subi carrément, parce que c'était la période d'examen, du coup je n'avais pas beaucoup de temps pour faire de pause. J'ai continué à subir jusqu'à l'examen. Après l'examen, ben c'était les vacances du coup. J'ai profité je suis sortie dehors et maintenant quand je stresse, bah je vais marcher dehors, en plus il y a du soleil donc ça fait du bien de marché et aussi je prends des vitamines quand ça ne va pas, pour le système immunitaire, pour le booster un peu. Après, j'ai de l'homéopathie mais ça, je ne suis vraiment pas convaincue que ça fonctionne très vraiment. Mais c'est psychologique, je le prends et ça me calme. Des médicaments on va dire ? Ouais c'est ça. C'est de l'homéopathie. J'ai des trucs comme la passiflore, c'est pour le stress, c'est mon médecin qui me l'a prescrit. Et le sport vous l'essayez souvent ? Ouais, moi je fais toujours du sport depuis le premier semestre. Je n'ai pas arrêté mon sport en club. Tout le monde a arrêté mais, moi je n'ai pas arrêté puisque je savais que j'en avais besoin du coup, tous les dimanches matin, je fais du sport. Est-ce que vous l'utilisez dans le cadre du stress ? ça m'aide, puisque quand j'y vais, je décomprime. Et j'en sors moins stressée et c'est parti pour la semaine. Vu que c'est le dimanche alors, c'est la fin de la semaine donc j'évacue tout pour recommencer une nouvelle semaine. Concernant vos séances de sport, lorsque vous êtes stressée, vous

les utilisez ou bien vous attendez à la fin de la semaine ? je n'ai pas trop le temps, c'est vrai qu'au premier semestre, au tout début, je faisais du sport, le mardi midi quand j'étais stressée, j'allais à la salle mais en vrai c'était bien mais, à un moment, je n'avais plus trop le temps pour les faire du coup, je ne sais pas si ça a été vraiment pour le stress peut-être. Et la musique ? J'écoute tout le temps de la musique. Moi-même c'est vraiment des trucs de musique classique qui me calment enfin, toutes mes pensées s'en vont, je me concentre sur mon cours et je révise. Et les sorties entre amis, la communication avec vos proches est-ce que vous utilisez tout ça pour vos stress ? Bah, moi non. En fait, moi je suis plutôt solitaire. Je suis tout le temps toute seule à la faculté. Du coup, je n'aime pas trop, j'aime bien avoir des amis à la faculté mais, j'ai l'impression que tout le monde parle tout le temps des études. Ça va me stresser plus, si tout le monde me parle de son classement et des cours toutes les 5 minutes. Donc, du coup, à la faculté j'aime bien être seule par contre, quand je rentre chez moi et puisque mes parents n'habitent pas sur Lille, quand je rentre le week-end, j'aime bien voir mes amis qui ne sont pas en médecine, comme ça on ne parle pas de ça et j'aime de temps en temps les voir une fois ou deux fois par mois. Et la relaxation vous la connaissez ? J'ai déjà fait des trucs pour l'angoisse, enfin il y a des playlists sur YouTube pour la relaxation sophrologie, j'ai déjà fait ça, et pareil avant l'examen du premier semestre. Je ne sais pas, mais c'est le truc pendant lequel, je n'arrive pas à me concentrer. Ça c'est pour vous, mais dans les cadre général est-ce que vous pensez que le sport et la relaxation peuvent être un outil très efficace pour lutter contre le stress ? Oui c'est surtout le sport je pense. Et parce que le sport c'est vraiment enfin, surtout quand c'est un sport qu'on aime particulièrement, je pense que ça peut vraiment aider. Après la sophrologie, je crois que moi personnellement, ça ne marche pas sur moi mais, il y a des gens pour qui ça doit pouvoir marcher. Merci

**** *AUTRES_ES 103 *MEDECINE - 103

Quel est votre âge, l'objet et l'année d'études s'il vous plaît ? Moi, j'ai 18 ans, objet d'études c'est pour être Kinésithérapeute. Quels sont les facteurs liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus ? C'est le fait d'être en compétition avec les autres. On est 200 à 300 élèves pour 90 places. Et donc, forcément, on se dit à tout moment que ça va être quelqu'un d'autre qui va prendre notre place, donc forcément ça ne passera pas et en général on est en tout 600 et il faut penser à un plan B je pense, et il n'y a pas de : Il faut réessayer. Il faut juste prendre le plan B et on ne sait jamais. Si ça passe tant mieux et ben si ça ne passe pas on se retrouve sans rien. Et à côté de ça est-ce qu'il n'y a pas d'autres facteurs de stress tels que l'organisation de la faculté et autres ? Concernant l'organisation, ça va. Ils sont assez organisés. Et la charge de travail ? Conséquentes. Et on s'y habitue assez vite. Personnellement, je ne travaillais quasiment pas au lycée et là, j'ai fait trois fois plus en trois mois qu'en trois années au lycée. Et donc je me dis que c'est vraiment compliqué. Et le Covid aussi ? on arrive à la fin et puis on s'est habitué. Ça faisait deux ans qu'on était avec. Le changement d'environnement, le fait de quitter le lycée et venir à la faculté, est-ce que ça n'a pas été stressant pour vous ? ça été stressant dans le sens où on ne connaît pas. On arrive dans les amphis, on est à 300 donc forcément. Et on a pas beaucoup d'appréhension mais, au bout d'une semaine on se dit c'est notre salle de cours maintenant, on travaille pour soi, on ne travaille pas pour les autres donc... L'incertitude face à l'avenir n'est pas une source de stress ? Bah au fond de nous on s'est dit par exemple, l'année prochaine je suis à Lille mais, je suis à Lille à l'école de kiné. Je sais très bien que si je n'y suis pas, bah je prends le plan B. Mais, dans ma tête je reste focus. On essaye de donner tout cette année quand même. Avez-vous d'autres facteurs de stress ? On a des facteurs de stress mais ça dépend de tout un chacun. Soit sur comment il perçoit et par exemple, je pense que les filles sont beaucoup plus stressées que les garçons.

Elles sont beaucoup plus stressées, anxieuses. Et quand vous êtes stressé, quels sont les symptômes qui vous montrent que vous êtes stressé ? Moi, je dors plus, je Psychote mais, pas avant la fin de la journée. Je psychote le soir. Et donc le sommeil est troublé ? Ouai. Le cœur s'emballe des fois ? Et un petit peu de temps en temps, le cœur s'accélère, des petites montées de tension, des petits bouffés de chaleurs, mais c'est en ce moment-là qu'il faut vite se gérer parce que et si on craque, on n'arrivera plus jamais à se remettre. Et vous ressassez les mêmes choses souvent ? Souvent une fois par semaine. Et le fait de ressasser, bah c'est toujours l'effet de compétition. Ça nous dit quand même bah les gars, il faut quand même bosser et il ne faut pas rester là à attendre, plus que ça ne viendra pas. Quelles sont les méthodes que vous utilisez pour déstresser ? Le sport, le fait de s'aérer, le fait de parler à ses amis mais pas trop longtemps et parce qu'après ça, on reste trop longtemps dessus et donc, on perd du temps pour la révision. Mais, ouais le sport, s'aérer et parler à ses potes enfin, s'aérer un peu l'esprit sans toutefois penser à la médecine. Et quel sport vous pratiquez ? Le football. Vous avez combien d'heures de sport par semaine ? J'ai un entraînement d'1h30 et un match le week-end. La relaxation ça vous dit ? je n'en ai jamais fait. La relaxation, vous l'avez connue où ? Ben, c'était au lycée avec un professeur qui nous faisait des cours en classe. Elle nous disait, vous et moi on va faire une séance et elle nous disait fermer les yeux et respirer, ça ne calme pas pour longtemps mais ça calme et ça va vous recentrer un peu à part ceux qui s'amusent pendant le temps de relaxation. On respirait fort, bon après on l'avait jusqu'en premier mais, moi ça ne m'a jamais tenté de le faire. Et vous pensez que la relaxation et le sport peuvent être des outils importants pour lutter contre le stress ? Oui. Merci

**** *AUTRES_ES 104 *MEDECINE - 104

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? Je suis en études de PASS et j'ai 19 ans. Quels sont les facteurs liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Moi je dirais que c'est la concurrence entre chaque élève. Le fait que par exemple, chaque élève décortique ses résultats, chaque note, c'est ultra stressant parce que si tu te compares à eux, du coup tu peux te dire facilement, je suis moins bon, je suis mauvais et tu peux être pessimiste avec ça. La charge de travail aussi est énorme. Ouais il y a une grosse charge de travail surtout au premier semestre où les professeurs ne comptent pas vraiment ce qu'ils disent. Ils disent tout en humour et on n'a même pas le temps de tout assimiler. Le plan financier, est ce que ce n'est pas source de stress pour vous ? Si. Moi quand je suis chez mes parents, ils me donnent un peu d'argent pour la cantine ou encore pour le bus etc. Mais, je fais extrêmement attention, parce que ce sont eux qui me donnent de l'argent et je ne veux pas surtout gaspiller surtout pour des choses inutiles. L'incertitude face à l'avenir professionnel n'est-elle pas stressante pour vous ? Je trouve incertain d'être en médecine. On a pas de certitude, on ne s'est dit juste on va jusqu'au bout, si ça ne mène à rien alors ça ne mènera à rien. Au moins on aura essayé. Mais tu es obligé, comme ça, de trouver un plan B-parlant de la Belgique, parce que je veux faire les études de Kinésithérapie aussi et donc que je peux aller en Belgique et suivre souvent d'autres études qui ont accès à la santé. OK quels sont les symptômes de votre stress ? Et moi je psychote beaucoup et j'ai tendance à ressasser tout ce qui est mauvais et il faut surtout que je me calme c'est surtout ça. Et quels sont les éléments que vous utilisez contre le stress ou pour gérer votre stress ? Moi je prends des soirs de pause ou des journées entières de pause quand j'en ai vraiment marre, du coup je prends une journée entière ne serait-ce que pour moi vraiment où je vais faire autre chose, sauf étudier. Vous faites quoi, le sport et la musique ? j'écoute de la musique, des sorties entre potes. Si, je fais aussi souvent du sport surtout en ce moment, sinon un soir en famille en train de regarder un film juste à la télé des trucs

simples quoi. Et les médicaments vous n'utilisez pas ? Moi si, des trucs de vitamines etc. Et la relaxation vous avez déjà entendu parler ? J'en ai entendu parler mais je n'ai pas réellement essayé. Vous pensez que le sport et la relaxation peuvent être des outils efficaces pour lutter contre le stress ? Je pense que ça peut beaucoup aider parce qu'il y a des personnes qui vont vite se relâcher avec ça, pour d'autres qui sont vraiment axés sur les études qui vont pouvoir penser à autre chose faire autre chose pour se détendre un peu. Merci.

**** *AUTRES_ES 105 *MEDECINE 105

Quel est l'âge, l'année d'étude et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 19 ans. Quels sont les facteurs qui sont liés à la faculté ici ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? On va dire que c'est les périodes d'examen qui sont assez rapprochées, qui font qu'on doit réviser souvent plus régulièrement et en fonction des personnes qu'ils ont plus souvent moins de stress, ils vont plus ou moins s'isoler pour réviser beaucoup plus. Et la charge de travail ? La charge de travail qui est un peu moins importante en deuxième année qu'en première année, c'est un facteur de stress aussi. Le côté financier ? Le côté financier aussi, parce qu'on ne gagne pas d'argent en tant qu'étudiant et il faut forcément demander aux parents ou avoir des aides. L'incertitude face à l'avenir ? Ouais l'incertitude face à l'avenir quand on passe de la première année à la deuxième année on pense automatiquement qu'on va devenir médecin alors que pas forcément. Il y a encore plus d'années à faire, au moins six ans pour devenir interne, alors il faut bosser régulièrement pour espérer être médecin. Donc on n'est pas forcément sûr de l'être dès les premières années. Les difficultés à s'organiser aussi ? Ouais ça dépend de tout un chacun. Perso, moi je m'organise plutôt bien donc j'arrive à... Et l'organisation de la faculté aussi ? Ah oui l'organisation de la faculté aussi ça va super bien. L'avenir professionnel ? J'aimerais bien après les études, espérer un jour être médecin, après la spécialité, je ne sais pas encore. Je verrai bien juste après le stage. Le Covid ? C'est plutôt embarrassant les cours à distance. C'est vrai, c'était plutôt difficile pour certaines personnes et pour moi c'était plutôt difficile parce que j'aime bien travailler à la faculté donc c'était assez compliqué du coup... Quels sont les symptômes de votre stress ? quand je stresse, je perds mes moyens on va dire un petit peu. Je ne fais pas de crises d'angoisses du coup je pense à tout sauf au cours et c'est chronophage ça me prend beaucoup de temps. Qu'est-ce que vous utilisez pour déstresser ? Pour déstresser, je vais voir ma famille, essayer de penser à autre chose, parce que si je pense encore au cours ça me stresse encore plus. Donc il faut que je pense à autre chose. Et les médicaments ? Non je n'ai jamais pris de médicaments pour l'instant. Le sport ? Ouai je fais du sport. J'essaye d'aller à la salle 1 à 2 fois toutes les semaines. La musculation ? Ouais la musculation, du renforcement musculaire. La musique ? Non je n'écoute pas trop de musique c'est pour... Les sortir entre amis ? Une ou deux fois par semaine j'essaye de sortir le week-end. C'est dans le cadre de la gestion du stress ? Je pense que ça joue sur le stress aussi parce que tu es moins stressé quand tu sors avec des amis. Pensez-vous que le sport et la relaxation sont très efficaces pour lutter contre le stress ? Oui ça c'est sûr. Ça nous permet de vider l'esprit parce que quand on va au sport, je ne pense plus à rien du tout du coup, ça c'est sûr, c'est un bon antistress naturel bien sûr. Et les techniques de relaxation, le yoga, la méditation et autres ? Non, je n'ai jamais essayé. La méditation. Ah Si si, je connais la méditation mais je n'ai jamais essayé ça ne m'a jamais parlé. La méditation, j'en ai entendu parler je crois qu'en terminale. J'ai fait un cours sur la sophrologie, mais bon ça ne m'a jamais parlé. Pensez-vous que ça peut être un outil très efficace pour lutter contre le stress aussi ? Ouais, je crois. C'est propre à chaque étudiant parce qu'il y en a d'autres qui préfèrent méditer au lieu de faire du sport.

Merci !

**** *AUTRES_ES 107 *MEDECINE - 107

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 psychologie et santé, c'est pour devenir médecin généraliste. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Moi ce qui me stress le plus, c'est les horaires, dans le sens où si on arrive en retard à l'université, on ne va pas en cours, c'est beaucoup stressant pour moi. C'est une pression dès le matin. La pression de la compétition, c'est un concours, donc il faut être le meilleur. C'est source permanente de stress. On n'a pas beaucoup d'informations parce qu'on PASS, et ça c'est un peu perturbant. On a l'impression d'être les sous-étudiants au sein de la faculté, C'est stressant. La charge de travail n'est pas stressante pour vous ? Oui en soit c'est compliqué, donc stressant. Et les examens ? Tout dépend, les partiels sont quand-même un peu chargés. La particularité c'est que si on rate un examen en psychologie, on rate complètement tout. C'est ce qui est stressant. Et le début d'année, le passage du lycée à la faculté ? ça été stressant, parce que dans mon cas je viens de loin. Il fallait déjà s'adapter à la ville qu'on ne connaissait pas, les moyens de transport aussi, parce qu'on ne les connaissait pas aussi. Il y a aussi la faculté, un univers différent, des personnes différentes. Et l'incertitude face à l'avenir ? Beaucoup d'incertitudes, c'est le monde où on se pose des questions. C'est également stressant ? Oui, parce qu'on a au début un fil conducteur de ce qu'on veut dans la vie et arrivée à la faculté, soit on se fait une désillusion, soit on idéalise trop la faculté, c'est stressant aussi. Et on se dit, si on se rate là, bah on fait quoi... C'est stressant. Les contraintes sanitaires, parlant du covid avec tous les changements connus ? C'était horrible, l'avènement du covid a tout chamboulé les programmes. Les méthodes d'évaluation, les cours à distance et autres. C'était compliqué d'avoir toutes les informations et en plus j'ai dû passer le baccalauréat en distanciel. Quels sont les symptômes de votre stress ? Je ronge mes ongles, je m'isole, je commence à parler vite, je commence à ne plus manger, le cœur qui s'emballe. Quels sont les outils que vous avez pour lutter contre le stress ? Je bois un thé dès le matin qui va m'aider à me booster, après j'ai ma mère que j'appelle tout le temps. Et le sport ? Alors, le sport j'en ai fait contre le stress pendant l'attente des notes en classe de terminale. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui, j'en suis persuadée. Ça nous permet de penser à autre chose et de vider la tête. La relaxation ça vous dit ? Non. Je n'en connais pas, et je n'ai jamais pratiqué. Merci !

**** *AUTRES_ES 108 *MEDECINE - 108

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 LASS psychologie. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Alors je suis une personne de base très stressée depuis le lycée. Ce qui me stress à la faculté ici, c'est les horaires de cours qui sont souvent très mal réparties, et la charge de travail qui est beaucoup élevée pour des personnes qui viennent de quitter le lycée, et qui n'ont pas forcément les capacités pour. Et les examens ? Bah, pour moi le premier semestre s'est bien passé mais ça reste beaucoup stressant. Pour les examens en présentiel, je n'arrive pas trop à gérer mon stress, je tremble. Quels sont les symptômes de votre stress ? Les migraines, la boule au ventre, des points au cœur aussi. Quels sont les outils que vous utilisez pour déstresser ? Aller me balader, marcher dans la

nature, prendre de l'air, ça m'aide beaucoup, rentrer le week-end chez ma famille, sinon gérer le stress sur de long terme, je n'ai pas encore trouvé de solution. Au début je prenais des médicaments mais ça n'a pas fonctionné. Et le sport ? Je n'en pratique pas, je pense que c'est un bon remède contre le stress, parce que ça permet de se détendre, de penser à nous mais je ne fais pas de sport et je devrais y penser quand-même. Connaissez-vous la relaxation ? La sophrologie oui, la respiration également ça m'aide souvent. Les autres ce n'est pas dans mes projets mais je pense que ça peut être bon pour le stress. Donc, vous pensez que le sport et les techniques de relaxation peuvent être des outils efficaces contre le stress ? Parce que ça permet de nous mettre dans une bulle, de penser qu'à nous. De ne plus penser à nos études. Pour moi c'est important d'avoir du temps pour nous. Merci

**** *AUTRES_ES 109 *MEDECINE - 109

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en première année de médecine, donc en PASS pour devenir médecin généraliste. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? La charge de travail, on a beaucoup de choses à voir pour peu de temps. Aussi les examens. Et les contraintes sanitaires ? Moi ça ne m'a pas posé de problème parce que je me sentais plus à l'aise en distanciel qu'en présentiel. Concernant le changement d'établissement, du lycée à la faculté ? ça été compliqué parce que je me suis retrouvé à devoir me faire tout seul à manger. Je devais gérer ma chambre. Je me suis retrouvé tout seul dans une colocation à plusieurs, il y a toujours des conflits à gérer, on se fait crier dessus pour rien et n'importe quoi. Et l'incertitude face à l'avenir ? J'ai prévu un plan B, sinon ce n'est pas facile et ça reste un facteur de stress ici. Quels sont les symptômes de votre stress ? J'ai beaucoup de mal à me concentrer, j'ai tendance à me disperser dans ce que je fais, une envie de rien faire, la peur, pas d'appétit, je tremble, souvent des petits malaises. Quels sont les moyens que vous utilisez pour gérer votre stress ? Sorties entre amis, des jeux vidéo, la musique, regarder des dessins animés, du sport avant quand j'avais le temps. Quand je rentre du sport, j'ai la tête complètement vide, j'ai juste envie d'aller me laver et dormir. Pensez-vous que le sport soit un outil efficace contre le stress ? Oui, parce que ça permet de penser à rien, ça vide la tête et ça fait du bien. La relaxation, qu'est-ce que vous en savez ? pas plus que ça. Je connais seulement quelques techniques au niveau de la respiration. Vous en avez déjà fait ? Oui, une ou deux fois vraiment, histoire de souffler un peu, essayer de me concentrer un peu. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress ? ça dépend des personnes. Parce qu'il y a des gens, ça leur fait du bien de juste se vider la tête en se concentrant sur leur souffle. Comme j'ai généralement du mal à me vider la tête, ça ne m'aide pas beaucoup. Juste me concentrer sur le souffle, oui ça m'aide à calmer tout le corps, mais j'aurai toujours quelque chose dans la tête qui va faire que je serai déconcentré. Merci !

**** *AUTRES_ES 110 *MEDECINE - 110

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en première année de médecine option chimie. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? L'ambiance assez pesante dans la faculté, beaucoup de pressions des professeurs, les examens aussi mais cette fois j'ai été aidé grâce à mon problème de santé. Et l'incertitude face à l'avenir ? ça c'est aussi une grande source de stress pour moi. La médecine c'est une incertitude, c'est classé, il n'y a pas tout le monde qui passe. Les problèmes sanitaires, le covid ? En médecine, beaucoup moins. Ça commence en plus à s'arranger. L'organisation de la faculté ? Ce n'est pas la meilleure, on reçoit les informations en retard et autre, des mails non envoyés ou des erreurs

de destinataires. Des histoires de notes éliminatoires, c'est vraiment stressant. Comment vous gérez votre stress ? Je prends des médicaments, je parle avec la famille et des amis et le sport, mais avec toutes les charges qu'on a c'est impossible. Quelle activité sportive ? La salle de musculation. Pensez-vous que le sport peut être un outil contre le stress ? Oui carrément. Ça permet de se libérer et de penser à autre chose. Connaissez-vous la relaxation ? Non, je n'ai jamais pratiqué. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress ? Oui pour certaines personnes. Merci !

**** *AUTRES_ES 111 *MEDECINE - 111

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en PASS spécialité médecine. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Ce qui me stress le plus, c'est les attentes des résultats, les exigences, et aussi la quantité de travail par rapport aux délais alors qu'en première année on reçoit plusieurs informations qu'on n'utilise plus après. Ce qui est un peu bête mais bon... Les examens aussi non ? Oui les examens évidemment mais, un peu moins quand on les passe. C'est surtout que beaucoup ont arrêté le sport, beaucoup ne voient plus d'amis et sont plus concentrés sur les études. Ça déjà c'est un facteur qui occasionne plusieurs départs avant même les examens. Et le début d'année, le fait de changer d'établissement ? Non, ce n'est pas forcément la transition qui fait le stress. Je viens d'un lycée privé plutôt renommé dans la région, mais plus tous les facteurs financiers et autres autour. Il y a donc le stress de ce qui finance et qui t'encourage que tu ne veux pas décevoir. Qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? Soit je fais avec, soit je relativise. Il m'arrive aussi de regarder quelques vidéos youtube pour se détendre. Et le sport ? Non. Les médicaments ? Oui, je prends des médicaments pour booster mes capacités mentales. La musique aussi non ? Non rarement. Les sorties entre amis ? Rarement aussi. Pensez-vous que le sport peut être un outil contre le stress ? Oui, ayant moi-même fait dans le passé, ça permet de se défouler. Et la relaxation ? J'ai entendu juste de nom, mais je n'en ai jamais fait. Merci

**** *AUTRES_ES 112 *MEDECINE - 112

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en première année de médecine. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? La pression de ne pas décevoir les parents, la charge de travail aussi qui est énorme, les difficultés à s'organiser au début, Concernant également l'organisation de la faculté, c'était aussi compliqué au début mais maintenant ça va. Quels sont les symptômes de votre stress ? Le sommeil est troublé, je n'arrive pas à rester concentrée comme il le faut, de temps en temps la boule au ventre. Quelles sont vos méthodes pour gérer votre stress ? Moi je fais de la musique, du piano et de la guitare électrique, ça m'aide. Ça m'arrive également de faire des sorties entre amies et parents. J'ai déjà aussi pris des médicaments mais très rarement. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui je pense. Ça permet de se vider la tête et de se dépenser. Connaissez-vous la relaxation ? Oui je fais de la méditation. C'était à quelle occasion pour la première fois ? C'était avant les examens de décembre. Je l'ai fait moi-même. Je l'ai découvert sur internet. Et vous pensez que ça peut être efficace pour gérer le stress des étudiants ? Moi ça m'a aidé, donc je pense que c'est une bonne idée. Ça permet de se concentrer, de se détendre, de se calmer aussi. Merci !

**** *AUTRES_ES 113 *MEDECINE - 113

L'âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en PASS et j'aimerais faire de la kinésithérapie. Et quels sont les facteurs qui sont liés à l'université donc à la faculté de médecine et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Le fait de ne pas savoir si mes connaissances sont bonnes vu qu'on a pas d'examens tout le temps. C'est vraiment le fait de ne pas savoir mon niveau au reste. L'organisation de la faculté ? Oui, je pense qu'ils ont beaucoup de points à améliorer. Les résultats du premier semestre, on les a eu un peu tard, c'était aussi un élément de stress. L'incertitude face à l'avenir ? Oui un point extrêmement embêtant parce que se voir refuser un métier qu'on aime dans l'avenir, ce n'est pas seulement stressant mais aussi embêtant. Le passage du lycée à l'université ? Oui je suis maintenant tout seul à faire certaines choses, donc c'est un peu stressant, mais ça va. Quels sont les symptômes de votre stress ? Baisse de motivation, peur de l'échec, une remise en question voilà. Quelles sont vos méthodes pour gérer votre stress ? Je travaille pour m'améliorer, j'allais rarement à la piscine de Loos aussi, Le fait de me faire des amis m'a aussi aidé. Quel sport faites-vous ? Comme sport je faisais, le basket et le canoë mais au lycée. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui clairement. J'en suis persuadé. Vous savez quelque chose de la relaxation ? La méditation, je pense que c'est très bien pour ceux qui sont propices à ça. Moi je sais que j'ai déjà essayé de méditer sans succès parce que je n'arrive pas à décrocher à ne penser à rien. Au lycée, on m'avait proposé des séances de sophrologie, mais je n'en avais pas senti le besoin. Merci !

**** *AUTRES_ES 114 *MEDECINE - 114

L'âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en première année de médecine et j'aimerais bien être médecin. Et quels sont les facteurs qui sont liés à l'université donc à la faculté de médecine et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Bah, les notes et le nombre de places disponibles, le changement d'établissement en début d'année, les périodes d'examens. Quels sont les symptômes de votre stress ? J'ai le cœur qui bat vite, le sommeil est troublé, des eczéma. Quels sont les outils que vous avez pour gérer votre stress ? Communiquer avec les parents et amis, c'est relaxant, la musique aussi ça aide quand-même, les médicaments par ma mère peut-être. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants même si vous n'en pratiquez pas ? Ah oui, ça permet de penser à autre chose. Se libérer l'esprit, et prendre un bol d'air. Connaissez-vous la relaxation, par exemple le yoga, la méditation et autres ? Oui, ma mère pratique. Elle fait de la sophrologie. Vous avez déjà pratiqué ? Pas vraiment, une fois au passage j'ai fait de la respiration. Ça vous a aidé ? Oui, mais je n'arrivais pas à le caler dans le temps comme il fallait. Vous pensez que ça peut être un outil contre le stress ? Sûrement, moi ça a marché un tout petit peu mais, donc il y a forcément des gens que ça va toucher. Merci

**** *AUTRES_ES 115 *MEDECINE - 115

L'âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je fais des études de médecine et je suis en première année. Et quels sont les facteurs qui sont liés à l'université donc à la faculté de médecine et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Pour moi, ce qui me stresse le plus, c'est les examens. Voir que toute ma vie se joue en quelques minutes c'est bien stressant vu qu'on ne sait pas ce qui va se passer ce jour-là. Au niveau de l'organisation de la faculté aussi, on a l'impression qu'ils font tout toujours à la dernière minute mais ça va. L'incertitude face à l'avenir ? Oui, aussi parce qu'en médecine, on sait qu'il y a beaucoup de place mais on n'arrive pas se projeter d'ici 5 ans. Quels sont les symptômes de votre stress ? Le cœur qui bat plus vite, la boule au ventre, les sueurs froides, je tremble un petit peu,

Techniques de relaxation : Études de leurs influences sur le bien-être des étudiants.

je sens que je perds mes moyens. Quelles sont vos méthodes pour gérer votre stress ? J'essaie d'avoir une vie normale à côté, je reste à la faculté pour travailler comme ça quand je rentre chez moi le soir, je ne travaille plus, je vais voir ma famille ou je vais chez ma copine. J'essaie de jouer un peu de la musique à côté, je me libère l'esprit en fait. Le sport j'en avais fait en début de semestre, mais plus on avance, plus le temps pour continuer. Vous pratiquez quel sport ? Je faisais de la gymnastique et du surf. Et les médicaments le jour des examens, le propranolol. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Bah, c'est sûr, mais il faut avoir le temps pour le faire. Pourquoi ? Prenons simplement le cas du surf, pendant la pratique, tu ne penses à rien, sauf au moment présent, juste à la prochaine vague. Tu es en harmonie avec toi-même, tu as du temps pour penser à toi-même. Vous avez déjà entendu parler de la relaxation ? J'en ai déjà entendu parler, on m'a dit respire bien. Juste ça. Et j'en faisais avant le début des concerts. Vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui, mais il faut savoir s'y prendre. Merci !

**** *AUTRES_ES 116 *MEDECINE - 116

L'âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en PASS et j'aimerais bien faire la médecine. Et quels sont les facteurs qui sont liés à l'université donc à la faculté de médecine et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Le concours, le classement surtout, parce que c'est ce qui permet de savoir si on aura notre année ou pas. On va dire tout ce qui tourne autour des examens. C'est comme si toute une année se joue en 5 jours, c'est vraiment très stressant. Et la charge de travail ? Bah quand tu fais un métier tu acceptes la charge de travail, mais ça reste quand-même stressant. L'incertitude face à l'avenir ? Je sais que si je réussis, il y aura forcément un job pour moi parce qu'il ya manque de médecin. Donc pas trop. Les contraintes sanitaires et le plan financier ? Les contraintes sanitaires oui les années passées, mais cette année non. Ce qui nous a un peu dérangé c'était le port des masques. Le changement d'établissement ? Forcément dès les premières semaines, mais après ça va une fois dans le rythme. Quels sont les symptômes de votre stress ? La boule au ventre, je ne mange pas beaucoup, j'ai l'impression d'avoir un nœud, je ne dors pas beaucoup. Quelles sont les méthodes que vous utilisez pour gérer votre stress ? Je me suis inscrit au SUAPS pour le sport, j'en faisais une heure et demie de cardio par semaine, ça aide à se défouler. Parfois j'essaie de garder un peu de temps pour soi et regarder un film. Je n'écoute pas mal de musique aussi, une fois dans le semestre les sorties entre amis. Des médicaments aussi mais qui sont plus des placebos avant les examens. Pensez-vous que le sport peut être un outil nécessaire contre le stress ? Oui, mais il faut avoir le temps de le faire. Ça aide vraiment. Le problème en médecine c'est qu'on est tout le temps concentré et on n'a pas le temps de se défouler. La relaxation, qu'est-ce que vous en savez ? J'ai en fait été au collège pour les examens de musique. Là-bas ça stress beaucoup. Du coup, on faisait de la respiration sophrologie. Ça aide vraiment ! Merci !

**** *AUTRES_ES 117 *MEDECINE - 117

L'âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en première année de médecine. J'aimerais bien devenir psychiatre si je passe en deuxième année. Et quels sont les facteurs qui sont liés à l'université donc à la faculté de médecine et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Là, en ce moment, c'est un peu les examens et les informations qu'on reçoit. On n'est pas suffisamment informé pourtant on est censé être informé, ça fait un peu bizarre. Donc on parlera de question liée à l'organisation de l'université et des examens ? Oui c'est ça. Le changement du lycée à l'université est

aussi une source de stress. La charge de travail ? Oui c'est pareil pour tout le monde. On arrive une semaine avant les examens et on se demande qu'est-ce que je connais ? Rien ! Donc on a travaillé tout le temps et on a rien appris. Surtout que ça passe tellement vite. L'incertitude face à l'avenir ? Oui pareil, l'avenir est incertain quand on est en PASS. Quels sont les symptômes de votre stress ? La boule au ventre à des moments. Qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? Si ça arrive là maintenant, on essaie juste de penser à autre chose. Donc vous le subissez ? Oui, d'une certaine façon. Sinon, quand j'en ai marre, je prends mon casque et je vais écouter de la musique. Les sorties entre amis ? Oui, mon meilleur ami est en médecine aussi, donc on est parfois ensemble pour aller voir ma mère. Le sport ? J'avais commencé la natation en début d'année, mais après chaque séance j'étais malade. A part la marche que je fais souvent, rien d'autre. Les jeux vidéo aussi. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? oui. Vous connaissez la relaxation ? Oui je connais, mais je ne l'ai jamais fait. Autant je sais que ça peut être très bien mais je préfère faire autre chose à la place. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress ? Oui, j'ai plein de personnes qui le font autour de moi. Il y en a beaucoup qui disent du bien. Donc je pense que ça peut aider. Merci !

**** *AUTRES_ES 118 *MEDECINE - 118

L'âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 17 ans et je suis en PASS et j'aimerais bien faire la médecine. Et quels sont les facteurs qui sont liés à l'université donc à la faculté de médecine et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Bah globalement la formation, parce que c'est hyper sélectif et du coup on a peur de ne pas réussir globalement et puis surtout qu'il y a aussi les parents, pas qu'ils mettent la pression, mais on a pas envie de les décevoir surtout que souvent, ils ont payé une prépa en dehors qui coûte de l'argent voilà. La charge de travail ? Bah énorme. On est en PASS et donc globalement oui. C'est stressant ? Oui. Bah après faut apprendre à gérer ça. Moi, je sais qu'en fait j'étais plus stressé au lycée alors que j'avais moins de charge de travail, beaucoup moins que là. En fait je ne sais pas, mais le fait d'avoir autant de charge de travail, ça m'a enlevé le stress puisque je me dis en tout cas c'est dur pour tout le monde et tout le monde est stressé. Je me dis bah, autant je ne sois pas, ça me donne l'avantage sur les autres. Et les difficultés à s'organiser ? Oui et surtout au début du premier semestre où on ne savait pas, on découvrait, on sortait du lycée. On avait aucune méthode. Après maintenant on est en avril, ça commence à se mettre carrément en place donc au niveau des méthodes ça va beaucoup mieux. D'accord et l'incertitude face à l'avenir ? C'est un peu le flou, on ne sait pas trop où on va mais... C'est aussi stressant ? Ouais et je pense que c'est l'incertitude qui est le plus stressant, enfin on ne sait pas quoi. Bah, si on me demande tu seras quoi dans un an, je n'ai aucune idée donc oui. Et quels sont les symptômes de votre stress ? Bah franchement, il n'y en a pas vraiment, si ! j'ai de l'eczéma, sinon, mentalement, ça va. J'ai des amis. La boule au ventre quelques fois ? La veille de l'examen du premier semestre, l'avant-veille, j'étais un peu tendu. J'ai pleuré un peu. J'étais stressée, mais le jour de l'examen ça allait et puis après ça allait. Le sommeil ? Ça va. Moi j'adore dormir. Quand vous êtes stressées vous dormez bien ? Ah ! Il y a une petite période du premier semestre où je ne dormais pas très bien mais ça n'a pas duré longtemps. Sinon vraiment j'aime trop dormir donc je dors bien. Et quels sont les moyens que vous utilisez pour déstresser, quand vous êtes stressée ? En fait je ne sens pas trop le stress comme quelque chose que je subis, parce qu'au final, ça va. J'arrive plutôt bien à le gérer. Après, quand je suis souvent stressée, j'en parle à mes parents ou j'en parle souvent avec mes amis, on rigole et ça va mieux. Je sais que je ne suis pas toute seule face à ça. Je sais que nous

sommes tous dans la même situation du coup voilà. Donc vous relativisez ? Ouais ! Vous avez déjà pris des médicaments, des vitamines contre le stress ? Vitamines non. Par contre, j'ai pris des ancéphines, mais c'était en terminale puisque vraiment au lycée j'avais des gros problèmes de stress. Mais là j'en prends plus, parce que déjà, on m'a dit que pour la mémoire c'était pas top et puis voilà. Cette année scolaire vous n'avez jamais pris ? Non. Vous ne pratiquez pas le sport ? Le sport non ? Je ne suis pas du genre très sportive. Ça ne marche pas trop sur moi. Et vous connaissez les techniques de relaxation ? Oui mais je n'aime pas trop, ça je suis pas très... Vous n'avez jamais pratiqué ? Non. Vous pensez que le sport et les techniques de relaxation peuvent être des outils efficaces contre le stress des étudiants même si vous ne pratiquez pas ? Bof à vrai dire je ne sais pas puisqu'en PASS, on a vraiment pas le temps. Il y en a qui font du sport surtout en deuxième semestre parce qu'en premier on a vraiment pas le temps, mais si ! Je pense que ça les aide. Moi ce n'est pas le cas mais je pense que ça peut être une solution pour certains, mais pas pour tout le monde. Merci beaucoup

**** *AUTRES_ES 119 *MEDECINE - 119

L'âge, l'année et l'objet de votre étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en première année de PASS. J'aimerais devenir dentiste. Quels sont les facteurs ou éléments qui sont liés à la faculté de médecine ici ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? bah les notes, la compétition et le classement. Les examens ? Tout ce qui touche aux examens ? Oui c'est ça. Et la situation sanitaire, le changement qu'on connaît avec tout ce qui est Covid et consort, ce n'est pas stressant ? Si, c'a été très stressant, voilà, on est content que la vie reprenne. Le plan financier ? Non, chez mes parents ça va. L'incertitude face à l'avenir est-elle une source de stress pour vous ? Oui ! Bah le fait de ne pas réussir surtout. Le changement de cap ? Le passage du lycée à la faculté de médecine, est ce que ça été source de stress pour vous en début d'année avec tout le changement qu'on connaît ? Non pas du tout. Le Covid ? Non. Quels sont les symptômes de votre stress ? Bah moi, c'est juste que je prends plus de poids, parce que je ne fais plus de sport, je suis fatigué, puis ma vision a changé aussi. Vous ne ressassez pas la même chose par moment quand vous êtes stressé ? Si. Le cœur qui s'emballe aussi par moment avant les examens ? Oui. La boule au ventre ? non. Quels sont les outils que vous utilisez pour gérer votre stress ? Bah avant, au lycée c'était surtout le sport. Il n'y en a plus du tout. Et écouter de la musique, les sorties entre amis ? Non plus, du tout. Et la communication avec les parents et proches, genre les appeler ? Bon, je suis un peu pudique, donc non, je n'aime pas trop parler. Donc on va dire que vous ne faites rien pour déstresser à part la musique ? non, juste la musique. Et le sport ? Vous faites quel sport auparavant ? Tout ! Natation, course, vélo, escrime. D'accord et vous pensez que le sport peut être un moyen efficace contre le stress des étudiants ? J'en suis sûre ! Et pourquoi ? Juste une seule raison. Ça permet de penser totalement à autre chose. Se vider ? oui de se vider totalement. La relaxation vous-en connaissez ? Le yoga, le mindfulness, la méditation ça vous dit ? Oui, ça me dit quelque chose, mais je ne pratique pas, et après y a aussi des exercices de respiration que j'ai déjà faits. A quelle occasion vous l'avez fait pour la première fois ? En classe, c'est ma prof au lycée qui nous faisait ça et après le soir avant de s'endormir faut souffler un peu. Et vous l'avez jamais utilisé pour le stress ? Si, avant un examen. Avant de commencer, il faut souffler. Et vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui. Pourquoi ? Pareil, ça permet de se concentrer sur la copie, et puis sur ce qu'il y a autour. D'accord merci. Bah merci à vous. !

**** *AUTRES_ES 121 *MEDECINE - 121

L'âge, l'année et l'objet de votre étude s'il vous plaît ? 21 ans, je suis en licence de médecine. Quels sont les facteurs ou éléments qui sont liés à la faculté de médecine ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Bah, les examens, la quantité de travail, les exigences en fait. Et la situation sanitaire, le changement qu'on connaît avec tout ce qui est Covid et consort, ce n'est pas stressant ? Si, ça été un petit peu stressant. Le plan financier ? Non, ça va. L'incertitude face à l'avenir ? Bah, c'est surtout en première année ça, parce que du coup on sait pas si on va avoir le concours, ça c'est très stressant. Après, une fois qu'on a passé la première année ça va aller mieux par rapport à l'avenir mais, ça reste stressant. Et quels sont les symptômes par exemple de votre stress ? Bah, beaucoup d'insomnies, après des angoisses. La boule au ventre ? Oui, surtout quand on y a un événement mais, après il faut apprendre à gérer ça. Le cœur qui s'emballer aussi par moment ? Oui bah ça aussi. Après, c'est du stress qu'on a dans par exemple, les examens. Quels sont les outils que vous utilisez par exemple pour déstresser ? En fait pour contrer votre stress ? Euh... Bah, ça peut être essayer de voir du monde, après, je sais qu'il y en a beaucoup qui prennent des médicaments tout ça... Vous en avez déjà pris ? Oui, mais après, c'était sur prescription parce que j'en avais besoin et voilà (rire). OK et le sport ? Euh, non je n'en fais pas, mais je sais qu'il y en a beaucoup qui le font. Vous n'êtes pas trop sportive ? Non je n'en fais pas. Je ne suis pas très sportive. D'accord. La musique ? Je n'en fais pas, j'écoute beaucoup mais je n'en fait pas. Les sorties entre amis ? Oui! oui ça oui. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants même si vous n'en faites pas ? Oui, je pense que oui, il y en a beaucoup qui en font, c'est proposé à l'association des étudiants donc, ça c'est une bonne chose. Et vous pensez que ça peut aider dans le cas du stress ? Oui! Pourquoi ? Ça a un effet positif sur la santé mentale en général, ça fait décompresser, ça fait penser à autre chose, on se dépense tout ça ! Et la relaxation, vous en avez déjà entendu parler ? La respiration, le yoga, le mindfulness, la méditation tout ça ? Oui, j'avais essayé surtout en première année, mais ce n'était pas suffisant malheureusement. Et vous pensez que ça peut être utile aussi ? Ouais! je pense que oui. Voilà de toute façon je sais que ça marche à tous les coups, mais personnellement, je n'en fait pas. Merci. Je vous en prie

**** *AUTRES_ES 122 *MEDECINE - 122

L'âge, l'objet d'étude et l'année d'étude ? 20 ans, je suis en médecine. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université donc à la faculté de médecine et à vos études en général qui vous stressent le plus souvent ? Le rush, l'accumulation de beaucoup de chose en même temps, la charge de travail. Et les examens ? Ben, pas forcément ! Les examens en eux-mêmes, ce n'est pas stressant. Le fait d'attendre les notes c'est pas stressant ? Si, c'est quand même stressant, après, il y'a les classements. Nous on est classé maintenant à partir de la 4ème année on est à chaque examen on est classé. Ça c'est stressant mais, j'essaie de passer au-dessus. L'incertitude face à l'avenir ? Il faut arriver à passer la première année pour espérer être médecin. Mais, ce n'est pas ça qui me stresse. Le plan financier ? Je vie chez mes parents. Il n'y a pas de soucis. L'incertitude face à l'avenir ? Advienne que pourra hein ! On travaille au jour le jour mais... Je dirais, je prends semaine par semaine. Il y a un dernier élément, que je ne sais pas si c'est source de stress aussi, l'organisation de la faculté ? Alors là, vraiment ça c'est autre chose, on pourrait faire une dissertation dessus mais, assez mauvaise, et ça c'est très anxiogène plus qu'autre chose. C'est plus ça qu'autre chose qui stresse ici. Quels sont les symptômes de votre stress ? Quand vous stressiez, comment vous vous le sentez ? Ce n'est pas un stress constant, c'est mon état basal,

donc Je ne sais pas. La boule au ventre, le cœur qui s'emballe ? Le cœur qui s'emballe mais après... bon c'est très constant hein, comme je suis dans un état de stress constant il y a des petits pics, le cœur qui s'emballe, la peau moite. Vous ressassez la même chose ? Ça c'est mon état de base, je suis une personne comme ça, je ressasse tout le temps. Je ne mettrai pas ça sur le coup du stress. D'accord et quels sont les outils, les moyens, que vous avez pour contrer votre stress ? Je passe à autre chose, vous le subissez ? J'essaie de réfléchir, de relativiser, de prendre sur moi, j'écoute beaucoup de musique, parfois je sors, si j'ai le temps et si j'ai l'envie surtout parce que ça ne donne pas envie de sortir. Ça ne donne pas envie de se déstresser mais, on rentre dans un cercle vicieux tout le temps et à jamais. On va dire aussi le sport, vous dite vous n'en faites pas c'est ça ? J'en fais, en plus de temps en temps mais, ce n'est pas superposable au pic de stress. Il n'y a pas de corrélation entre les pics de stress et les moments où je fais du sport, c'est vraiment très aléatoire. Et vous avez déjà pris des médicaments une fois pour déstresser ? Jamais. Jamais, vous dites ? Même pas une fois ? Non jamais. Et vous pensez que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Moi je pense que oui, après chacun fait comme il veut. Et votre sport c'était quoi ? Moi j'ai fait du patinage artistique. Donc, très souple ! Très souple et très rigoureuse aussi. C'est pour ça que la rigueur que j'ai appris là-bas m'a aidé. J'ai un seuil un peu plus élevé, je considère que j'ai un seuil un peu plus élevé. Et donc, je reviens à ma question, pensez-vous que ... Ouais. Pourquoi ? En vrai chacun a ses tétons hein ! Il y'a des études qui ont prouvé que ça peut enlever du stress mais, après chacun le fait pour ses propres raisons. Si ça aide ils le font. Et la relaxation ? Encore une fois c'est le choix de chacun, si ça les aide, pas de soucis hein... si ça aide certains étudiants. Bah vous ? Moi, je n'ai jamais fait donc euh... Mais vous en avez déjà entendu parler ? J'en ai entendu parler. La première fois c'était quand ? C'était au lycée, ce n'était pas ici. Et avec les informations que vous avez sur la relaxation ? Oui je trouve que c'est un bon moyen pour les étudiants, après c'est leur choix. Merci c'est très gentil, au revoir et bon courage hein

**** *AUTRES_ES 123 *CENTRALE_LILLE - 123

Quel est ton âge, l'année et l'objet d'étude s'il te plaît ? J'ai 20 ans, je suis à central Lille, et c'est en école d'ingénierie, première année. Et c'est pour devenir ? Très probablement ingénieur, je ne sais pas trop. Quels sont les facteurs qui sont liés à ta faculté ou à tes études qui te stressent le plus souvent ? Mes études en soient, ça ne me stressent pas trop enfin. Peut-être avant les partiels, sinon en général non, enfin il n'y a pas vraiment de stress pour moi. Le passage du lycée à l'université ? Le changement ? En fait, je veux parler du passage du lycée à la faculté, est-ce que ça n'a pas été source de stress avec tous les changements qu'on connaît ? Ouais, le stress, c'est plus au niveau social genre enfin, c'est plus au niveau de si on va réussir à s'intégrer ou pas plus que les cours et tout. Les examens ça ne te stressent pas ? C'est assez occasionnel et en vrai ça me stresse un peu moins, je trouve plus que tout ce qui est... le reste. L'incertitude face à l'avenir ? Le fait de se dire après mes diplômes, est-ce que je pourrais avoir du boulot ? Ça c'est encore assez tôt, ça ne me stresse pas du tout pour l'instant. Les conditions sanitaires ? Ça, c'est au niveau de si on va réussir à aller à l'étranger... Bon pour l'instant, ça a l'air de s'être calmé. Donc il n'y a pas vraiment de stress là-dessus. Donc à part les examens qui stressent juste un peu, vous n'avez pas d'autre source de stress ? Je vous l'ai dit, c'est tout ce qui est stress social. Et qu'est-ce que vous entendez par stress social ? On peut développer là ? Bon en gros c'est si on va réussir à s'intégrer, est-ce qu'on ne va pas se faire rejeter, est-ce qu'on va se faire des amis des trucs comme ça. Est-ce le cas ? Après, ça c'est surtout au début mais, là c'est bon. Là maintenant ça va ? Oui. Mais au début c'était assez stressant. Disons le plan financier ? Personnellement, il y a

aucun problème. Quels sont les symptômes de votre stress ? J'ai envie d'aller au toilette. La boule au ventre ? Ouais la boule au ventre. Le cœur qui s'emballe aussi par moment ? Rapidement ouais vite fait. Le sommeil qui est un peu troublé ? Ah ça je ne sais pas trop. Quels sont les éléments que vous avez en votre possession pour gérer votre stress ? Bah rien du tout. Rien vous subissez votre stress ? Oui enfin, j'attends que ça passe. J'attends que l'événement qui me fait stresser passe et c'est bon quoi. Donc les outils tels que la musique par exemple ça vous dit ? Je ne m'en sers pas. Les sorties entre amis ? Oui ça peut déstresser oui. Vous l'utilisez souvent ? Hum pas forcément pour se déstresser, mais de temps en temps. Parler avec autrui, des amis, des proches ? C'est pareil, ça je le fais, mais pas dans le but de se déstresser. Le sport ? Pareil, j'en fait mais pas pour déstresser. Quel sport faites-vous ? Basket, et je fais d'autres sports, mais là, je ne suis allé qu'aux entraînements de basket. Et vous pensez que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui je pense qu'il y a beaucoup qui font du sport pour se déstresser oui ! Et les techniques de relaxation ça vous dit ? Non, je ne connais pas. Le mindfulness, le yoga, la méditation ? Non, je ne fais pas du tout. Pas du tout ? Non. Vous avez déjà entendu parler au moins ? Le yoga et tout ça, oui. Où pour la première fois ? Ça je ne sais pas du tout. Sur le net ? Bah quand j'étais petit sûrement oui. Et vous dites ne jamais avoir fait ce genre de pratique ? Oui, jamais. Une fois au moins ? Non, même pas. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress ? Forcément oui, il y en a qui font ça, donc je pense que c'est utile Okay, merci

**** *AUTRES_ES 124 *CENTRALE_LILLE - 124

L'âge, l'année et l'objet de votre étude s'il vous plaît ? 17 ans, en première année d'école d'ingénieur à l'école Centrale de Lille. C'est pour devenir quoi plus tard ? Ingénieur automobile idéalement ! Et donc quels sont les facteurs qui sont liés à vos études en général et à l'établissement ici qui vous stressent le plus souvent ? Je pense que c'est forcément l'évaluation, derrière on a des notes, en première année l'on est obligé de valider, on ne peut pas redoubler. Ça, c'est un gros facteur de stress c'est à dire que si on ne valide pas une matière, on est obligé de refaire parcours sup, de refaire tout ce qui est sélection derrière, du coup ça, c'est en première année, je pense que c'est un gros facteur de stress. Apparemment en deuxième année, troisième année, ça se calme, mais la première année je pense que c'est le plus gros facteur de stress. Après moi, je suis stressé par l'organisation, personnellement. L'organisation c'est toujours quelque chose qui est compliqué, mais c'est souvent le début d'année où on ne sait pas trop où aller, comme on est en 1ère année, mais après ça se calme et c'est vraiment la notation. On va dire l'organisation dans l'établissement ou l'organisation personnelle ? L'organisation... Alors c'est un peu les deux, mais il y a quand même beaucoup une part de l'établissement. Et le changement d'établissement du lycée à Centrale de Lille avec le changement qu'on connaît, est-ce-que ça n'a pas été facteur de stress pour vous ? Si forcément, il faut se refaire des amis, ça c'est très stressant, il faut se faire un réseau... Ha moi j'ai de la chance. Ici à Lille, j'habite depuis que je suis petit donc il n'y avait pas à redécouvrir la ville donc ça été une source de stress en moins. Mais ouais surtout se refaire des amis surtout. Les conditions sanitaires, le Covid qu'on connaît et d'autres maladies, on ne sait jamais, est-ce-que vous à votre niveau, ce n'est pas une source de stress ? Il y en avait forcément une petite, surtout qu'on a eu des rebonds un peu épidémiques, on ne voit pas les visages des profs, on a les masques, on ne voit pas le visage des gens, ça c'est un peu stressant. Voilà on les a découverts il n'y a pas longtemps les visages des profs depuis le début d'année. Il paraît que ça peut être gros facteur de stress, et moi ça m'a stressé, notamment il n'y a eu des moments où la moitié de la promo était absente à cause de la Covid, parce qu'on est en résidence étudiante et donc dès qu'on est en résidence

et qu'il y a un cas de Covid, il y a des soirées, ça tourne très vite. Du coup, ça c'est un facteur de stress parce que moi, j'ai été facteur des personnes à risque dans ma famille. Du coup forcément, on ne rentre pas trop le week-end. Concernant aussi l'incertitude face à l'avenir ? Ici vous êtes plus concerné par ça ? Vous particulièrement, est-ce-que vous vous dites après les diplômes est-ce-que je pourrai avoir un boulot que j'aime ? Ça, c'est un facteur de stress aussi je pense, c'est comme je vous dis, c'est un peu le passage déjà en deuxième année. Il n'est pas sûr, parce qu'il faut qu'on le valide. Déjà, pour l'avenir proche on est pas sûr de rester et au bout de cinq ans, bah on ne sait pas si... Je vous ai dit que je voulais travailler dans l'automobile, mais c'est un milieu où je ne sais même pas trouver un stage déjà. C'est très compliqué, il faut trouver des stages tous les ans... Rien que le stage déjà c'est un facteur de stress et si en plus on rajoute le fait de se projeter dans le futur, je ne sais pas vraiment où et comment je vais finir, (rires). C'est très stressant disons. Quels sont les symptômes de votre stress ? Je me ronge les ongles notamment, ça c'est un grand truc. J'ai tendance à beaucoup me toucher le visage aussi et voilà. D'extérieur, je n'ai peut-être pas l'air stressé, mais je le sens intérieurement, mon pou s'accélère, je me touche beaucoup le visage, les cheveux tout ça. La boule au ventre aussi quelquefois ? Euh un peu ! Pas moins en tout cas. Le sommeil est-il troublé ? Je n'aurais pas dit, parce que je dors pas très bien de base. Je ne vais pas dire si le stress influe sur ça. Quels sont les éléments que vous avez en votre possession pour gérer votre stress ? Est-ce-que vous en avez ou vous subissez carrément votre stress ? On a beaucoup d'aide à l'école, notamment le service « apsyttitude » qui a des séances de psy gratuites pour les étudiants. On a droit à 15 séances gratuites je crois. Déjà 15 séances, je me dis ce n'est pas mal hein ! Ça peut aider à bien gérer le stress. On nous fournit des balles anti-stress aussi, je ne trouve pas ça très efficace mais ça peut marcher pour certaines personnes et on est suivi avec du tutorat, je pense. Un peu partout on doit avoir un professeur entre chaque vacance qui est attitré, qui nous suit toute l'année et qui peut aussi beaucoup nous aider à réduire les sources de stress, en nous rassurant déjà sur le passage en deuxième année qui reste le facteur vraiment stressant. En plus, il peut nous donner des méthodes pour s'organiser, pour justement mieux gérer notre stress en situation d'examen par exemple, les trucs comme ça. Et personnellement, vous n'avez pas d'outil ? Par exemple pour certaines personnes c'est le sport, d'autres c'est la marche, la musique. Pour vous particulièrement c'est quoi ? A part tout ce que l'établissement met à votre disposition ? Moi, c'est la musique. Le sport, je ne suis pas très sportif, j'habite loin. Déjà, je marche pour rentrer jusqu'à chez moi. J'ai une heure de marche presque pour rentrer. Donc, je fais une heure de marche, tous les jours, aller-retour, donc ça fait deux heures par jour. Et c'est vrai que ça détend avec la musique dans les oreilles. La marche, ça défoule. Mais, je n'ai pas vraiment le temps pour faire du sport à côté mais... La communication entre amis, est-ce-que vous l'utilisez aussi contre le stress ? Ça ouais, on l'utilise forcément, moi je communique. Les sorties entre amis ? Sorties oui ! J'essaie d'en faire, c'est vrai que notre emploi du temps est très contraignant quand même, donc on fait un maximum. De temps en temps, ça peut aider à gérer le stress. Vous avez déjà pris des médicaments contre le stress ? Non jamais ! Pensez-vous que le sport, même si vous ne pratiquez pas une activité sportive en tant que tel, peut être un élément important contre le stress des étudiants ? Ouais je pense que ça peut, je vois beaucoup d'étudiants autour de moi qui font du sport justement, le jeudi après-midi on a jamais cours là, donc le jeudi après-midi, je sais qu'il y a beaucoup de gens qui sont en train de faire du sport parce que demain on a des projets, des soutenances, des trucs comme ça et que, il faut absolument qu'on réduise notre stress d'une certaine manière. Là, je suis avec mon ami, je vais travailler sur mon projet pour être sûr qu'il soit prêt. Mais y en a qui sont justement en train d'ignorer la partie projet et aller faire du sport ou autre chose. Voilà enfin... Je vais essayer de faire un peu de sport plus tard, dans l'après-midi quand même. Bah déjà je

fais de la marche... Je pense que c'est un grand facteur et même moi, je ne pratique pas souvent mais quand j'en pratique, je sens que ça me réjouit quand même. Je me sens mieux. D'accord, la dernière question c'est concernant les techniques de relaxation, par exemple le yoga, la méditation, la sophrologie, est-ce que vous en connaissez particulièrement ? Alors, j'essaie quand je suis un peu stressé les soirs, notamment pour dormir je fais une méditation de 5 min. On m'a appris ça en primaire. Et depuis, j'essaie de faire régulièrement un peu de méditation. Sinon, quand j'ai vraiment une grosse source de stress, c'est rare quand même et ma voisine est sophrologue du coup, je vais faire une seule séance de sophrologie qui m'aide déjà à réduire beaucoup le stress. C'est pareil, elle me donne aussi des méthodes pour gérer aussi le stress. Le sport aussi, est-ce que ça marche pour vous ? Un peu oui, la sophrologie, je suis encore en train de découvrir un peu mais je pense que ça aide un peu et la méditation par contre je sais que bah, notamment pour contrôler les troubles du sommeil, des fois ou je sais que je suis un peu excité, un peu stressé, je me dis, je vais méditer un peu, comme ça je vais me calmer et ça marche. Et vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Ouais je pense... après ça va dépendre des gens, il y a des gens qui préfèrent le sport à la méditation et inversement et il y en a qui font les deux. C'est à chaque personne de trouver son équilibre soit même et c'est un peu compliqué vraiment. Merci beaucoup...

**** *AUTRES_ES125 *CENTRALE_LILLE - 125

L'âge l'année et l'objet de votre étude s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, je suis en 1ère année d'école d'ingénieur le cursus pour devenir ingénieur. En quoi par exemple ? Je ne sais pas encore, ça va se décider après. Quels sont les facteurs qui sont liés à vos études ou à l'établissement ici qui vous stressent le plus souvent en tant qu'étudiante ? La réussite pour le diplôme, c'est stressant ! La réussite, c'est les examens ? Oui les examens ! Tout ce qui tourne autour ? Oui c'est ça ! Interagir avec les personnes de l'extérieur aussi c'est assez stressant. Le début d'année, le fait de quitter le lycée et d'atterrir, par exemple dans une université et tous les changements qu'on voit, est ce que ce n'est pas une source de stress pour vous quelque part ? Un petit peu, mais après ça été assez facile de s'intégrer parce qu'on est tous dans une résidence et donc ça été facile le début d'année avec l'intégration en école. C'est vrai que toujours changer d'endroit c'est pas facile. L'incertitude face à l'avenir ? Bah, je sais qu'il y aura toujours un boulot qui me plaira, donc ce que je ferai et que je pourrai changer si jamais ça ne me plaît pas... c'est des questions, c'est pas du stress. Les conditions sanitaires, le Covid avec tout son changement, ça n'a pas été stressant pour vous ? Bah, je suis vaccinée, en bonne santé, je l'ai eu et du coup ça ne m'a pas trop stressé. Personne de ma famille proche ne l'a eu et ça aurait été des facteurs qui peuvent changer, mais je n'ai pas de personne à risque. Les moyens financiers ? Ça va, pas de stress. Comment vous sentez votre stress ? Quels sont les symptômes de votre stress ? Au niveau de mon corps, j'ai mon cœur qui bat plus vite par exemple ! La boule au ventre ? Un petit peu oui. Beaucoup de chaleur ? C'est ça, de la chaleur, et de la sueur, je tremble aussi parfois, quand je stresse ou je passe à l'oral etc. La question suivante est très importante pour moi, c'est qu'est-ce que vous utilisez concrètement pour lutter contre votre stress ? Pour gérer votre stress ? Ça dépend de la source de stress. C'est lié forcément aux études, tout ce qui renferme vos études, dans le cadre de vos études. Dans le cadre de mes études, je pense au fait que ce n'est pas la fin du monde si jamais, il y a un échec derrière. Vous relativisez ? C'est ça ! Le sport ? Oui aussi, bah du coup je vois qu'il n'y a pas que les études, du coup c'est ça qui me permet de relativiser, le fait que j'ai des associations à côté. Le sport, la musique ? Oui aussi ! Les sorties entre amis ? Également je fais plein de choses à côté ! Du coup vous faites quel sport ? Je fais du volley

et un petit peu d'escrime. Vous avez déjà pris des médicaments contre le stress ? Euh non. Jamais ? Non, juste pour dormir, quand je n'arrive pas à dormir le soir, de la mélatonine. Ça n'a rien à voir avec le stress ? Si bah quand je n'arrive pas à dormir parfois, c'est parce que je suis stressée, quand je pense au concours de prépa, là du coup y a du stress. Donc on peut faire un lien avec votre stress pour la prise de médicament ? Non, je ne pense pas. Pensez-vous que le sport peut être un outil important contre le stress des étudiants ? Oui je pense que ça permet de penser à autre chose et de se libérer aussi, pas mal. Et la relaxation, vous en avez déjà entendu parler ? Par exemple, la méditation, le yoga, vous en connaissez ? J'en ai pratiqué en prépa, pendant un petit moment, après j'ai l'impression de perdre mon temps parfois quand je fais de la relaxation. Parce-que je n'arrive pas forcément à me relâcher tout le temps et je trouve pas ça tout le temps utile. Mais c'est vrai que parfois, ça fait du bien aussi. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui je pense. Merci beaucoup ! De rien.

**** *STAPS_EI02 *STAPS - 126

Quel est votre âge l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, je suis en licence 1 STAPS classique. Concernant mon parcours, je voudrais faire à la base une LASS et comme je n'ai pas été retenu en place j'ai préféré faire les STAPS classiques. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Le plus important, ça va être vraiment les examens sinon à part ça, je ne ressens pas vraiment de stress lié aux cours ou aux conditions particulières. Donc vous ne stressiez seulement que pendant les périodes d'examens ? Oui. D'accord et comment se manifeste votre stress ? bon déjà de nature, je ne suis pas très stressée mais, je vais avoir peut-être une boule au ventre ou des difficultés de mémorisation par exemple. Je vais devoir être beaucoup plus concentrée que d'habitude et je vais me mettre beaucoup plus de pression aussi pour essayer de finir dans les temps. Quels sont les moyens que vous utilisez pour déstresser ? Bah moi, j'utilise le sport et comme on est en faculté de sport, je trouve que c'est bien aussi d'avoir ça sur le côté. C'est aussi un moyen de vraiment extérioriser un peu ce stress mais, aussi je fais du sport à côté donc ça m'aide aussi beaucoup et je me fixe des périodes de temps. Je ne reste pas non plus toujours concentrée sur les cours, j'essaye de faire autre chose à côté pour oublier un peu. C'est quoi ces choses que vous faites pour oublier ? Bah, je fais du piano. Je pense aussi, comme je le disais, en grande partie je me défoule principalement avec le sport. Et Pensez-vous que la pratique du sport peut être efficace contre le stress ? Pour moi en tout cas, ça fonctionne. C'est la chose idéale à faire quand on est stressé. Et quel sport pratiquez-vous ? Je vais en salle. Je fais de la musculation. Que savez-vous de la relaxation, c'est-à-dire des techniques de relaxation telles que, le yoga, la méditation, la pleine conscience et autres ? Bah justement il y a eu un essor de ça, ces dernières années mais, je ne m'y intéresse pas du tout, je devrais peut-être. Mais je ne pourrais pas vous le dire voilà. Vous n'avez jamais pratiqué ? Non, jamais. Merci !

**** *STAPS_EI03 *STAPS - 127

Quel est votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, l'année d'étude c'est la première année de STAPS, l'objet d'études, c'est les études de sport pour qu'on étudie le sport. A terme, c'est pour devenir professeur de sport, mais je ne suis pas concerné par ce débouché-là, moi je suis venu ici

pour faire de la kinésithérapie. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université et à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Ouais, les examens évidemment et aussi les problèmes d'organisation liés à l'organisation de la faculté qui est parfois un petit peu défaillante. Ce qui est source de doute parfois sur les dates d'échéance ou le fait qu'on n'est pas suffisamment à l'avance sur les dates d'examen, ça c'est une source de stress ouais. On dira donc tout ce qui est lié à l'organisation de la faculté et les examens. Oui c'est ça. Et comment se manifeste votre stress le plus souvent ? Souvent se ronger les ongles, trop penser, dormir et se réveiller la nuit. Donc le sommeil est troublé ? Oui. Que faites-vous pour déstresser le plus souvent ? Je sors avec des amis et je fais tout ce qui se rapproche du divertissement par exemple : regarder des vidéos YouTube, la télé, aller dans des spectacles, se balader en ville voilà, la lecture aussi. Pensez-vous que la pratique du sport est efficace contre le stress ? Ah oui aussi c'est vrai que c'est quelque chose qui aide beaucoup à déstresser et quand on a un problème de sommeil lié au stress, en faisant du sport on dort immédiatement mieux, je trouve. Et que savez-vous de la relaxation donc des techniques de relaxation par exemple, Le yoga, la méditation, la pleine conscience et cetera ? Ouais moi je trouve ça très efficace. Ça a marché sur moi en tout cas et ça aide surtout à prendre du recul sur les choses et à mettre une distance entre ce qui se passe et nous. Parce qu'on est impacté par ce qui se passe, parce qu'on décide d'être impacté. Mais si on ne souhaite pas être impacté, on peut prendre du recul et essayer de se passer d'elle et c'est par la relaxation et par la méditation qu'on y arrive, selon moi, à prendre du recul sur les choses et à moins donner d'importance à des choses qui n'en sont pas forcément importantes. C'est un moyen que vous utilisez pour déstresser ? Ah malheureusement je n'ai pas trop le temps de faire de la méditation en ce moment. Je me concentre plutôt sur le sport, c'est plus rapide mais, c'est vrai que c'est moins efficace sur le long terme, c'est efficace sur le court terme je trouve. Mais oui, dès que j'ai le temps j'en fais. Vous pensez que c'est efficace contre le stress des étudiants ? Ouais, surtout à long terme. Merci !

**** *STAPS_EI4 *STAPS - 128

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? Je suis en licence STAPS, et j'ai bientôt 20 ans. Quels sont les facteurs ou Les éléments liés à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Selon vous, qu'est-ce qui vous stresse le plus qui est lié à la faculté ou aux études ? Ouais les périodes d'examen vérité, et la rigueur parfois, comment dire, le manque d'information. Le manque d'information lié à l'université ? ouais c'est ça. Et comment ce stress se manifeste ? Comment vous sentez que vous êtes stressé ? Qu'est-ce qui se passe généralement ? Bon, on est agité, on essaie de faire des recherches dans tous les sens, au point où on demande à beaucoup de monde. On envoie des messages par ci par là pour être renseigné. Et comment faites-vous pour déstresser ? Quand vous vous sentez comme ça, qu'est-ce que vous faites le plus souvent pour revenir à la normale ? Pas grand-chose. J'attends que ça ça passe ou alors, bah je trouve des solutions aux problèmes. Par exemple, s'il manque d'informations et que j'arrive à en obtenir auprès des camarades ou quoi, le stress disparaît même si ce n'est pas un stress, c'est énorme je veux dire, tout de suite c'est un soulagement. Pensez-vous que la pratique du sport peut être efficace contre le stress ? Ouais, parce que quand on fait du sport, en règle générale, on ne pense à rien d'autre que le sport en fait qu'on est en train de faire. Donc, ouais je pense. Vous l'avez déjà expérimenté ? Ouais. Que savez-vous de la relaxation ? Pas grand-chose. J'ai entendu parler vaguement. Vous n'avez jamais pratiqué ? Non, après il y a, si je ne dis pas de bêtises, doit avoir des techniques de respiration, des trucs comme ça, pour justement stimuler certains processus. Je

connais un peu vaguement mais, je n'ai jamais utilisé, non. Pensez-vous qu'une telle pratique peut être efficace contre le stress ? Ouais je pense. Ça peut avoir des effets. Merci !

**** *STAPS_EI5 *STAPS - 129

Quel est votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? 19 ans et je suis en licence 1 STAPS, l'objet, c'est pour travailler dans le sport et la santé mais je ne sais pas encore exactement. Quels sont donc les facteurs liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Alors je pense que c'est quand même les périodes d'examen, parce que là c'est quand même l'enjeu un peu de de l'année ici donc ouais, les examens. Comment vous sentez que vous êtes stressée ? Bah pour moi, c'est une boule au ventre, un peu d'appréhension et puis ce n'est pas vraiment un très gros stress mais, on ressent quand même qu'il y a une pression en plus au niveau des périodes d'examens. Comment faites-vous pour déstresser ? Du coup, je fais du sport, ça m'aide beaucoup. Vous pratiquez beaucoup le sport ? C'est pour ça qu'on est en STAPS, c'est parce qu'on aime, oui ça marche, moi j'en pratique plusieurs. Je fais du volley-ball, de la gymnastique et de la danse. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Bah je pense que oui parce que c'est vrai qu'enfin, on pense à autre chose vraiment quand on est dans l'environnement du sport et ça nous permet vraiment de nous dépenser physiquement et de penser vraiment à autres choses même psychologiquement. Que savez-vous de la relaxation ? Bah oui ça me dit quelque chose. Ben c'est des techniques qui sont étudiées pour réduire justement ce stress et pour pouvoir avoir un pied à terre un peu plus concret. Je ne saurais pas vraiment comment l'expliquer concrètement mais, c'est des méthodes qui sont prouvées scientifiquement et qui fonctionnent comme des thérapies un peu et un mode de vie. Avez-vous déjà pratiqué la relaxation ? Non, je n'ai jamais pratiqué. Merci !

**** *STAPS_EI6 *STAPS - 130

Quel est votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS c'est pour faire éducateur spécialisé. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Les examens, certains professeurs qui nous expliquent mal les cours, je dirais que c'est tout. Donc des facteurs liés aux examens et à l'organisation de la faculté. Oui. Et quels sont les symptômes de votre stress ? Quand j'y pense souvent, quand je fais attention à ce que je fais par rapport à ça, et quand j'essaie de m'organiser plus. Une boule au ventre non ? Oui quelques fois. Le cœur qui bat aussi vite non ? Oui. Que faites-vous pour déstresser ? Je fume c'est ça voilà. Le sport ? Oui, mais pas tous les sports. La natation oui. Vous pratiquez souvent la natation pour déstresser ? Oui la natation souvent. Pensez-vous que la pratique du sport peut être un élément efficace contre le stress ? Oui mais pas tous les sports, la natation oui. Parce que moi, c'est la natation. Avez-vous déjà entendu parler ou pratiquer la relaxation par exemple : le yoga, la méditation, la pleine conscience et autres ? Est-ce que vous en savez quelque chose ? Non. Je n'ai jamais pratiqué. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress ? Ouais. Merci !

**** *STAPS_EI7 *STAPS - 131

Quel est votre âge l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? donc je n'ai pas 18 ans et je suis en licence 1 LASS. Bah, je n'ai pas encore de projet réellement défini. Soit l'année prochaine je repars en LASS, soit je continue en licence 2 STAPS pour faire professeur des écoles peut-être. Du coup, j'irai probablement jusqu'au master. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université et vos études qui vous stressent le plus souvent ? L'organisation, parce que des fois on sait les choses qu'au dernier moment. Comme la dernière fois, on ne sait pas. On n'a pas de groupe au début d'année, par exemple moi, je pensais être inscrite et je n'étais pas inscrite, du coup j'ai dû faire plein d'autres formalités. On n'est pas très renseigné et même au bureau ils ne le sont pas, enfin ils doivent être submergés probablement, donc c'est pour ça, mais on n'a pas beaucoup d'informations et ça peut être source de stress je pense. Et les examens ? Forcément, on stresse un peu parce qu'on a beaucoup de choses à apprendre mais, globalement je ne suis pas quelqu'un de très stressée ? Comment se manifeste votre stress ? Ah, j'ai tendance à m'énerver et je bouge dans tous les sens mais, en fait moi je ne fais tellement de sport que mon stress s'évacue beaucoup par le sport en fait surtout. Que faites-vous pour déstresser quand vous êtes stressée ? moi je vais pratiquer du sport, tous les jours, même parfois plusieurs fois par jour, donc c'est comme ça que je me déstresse. Après, je me rassure moi-même, je rationalise. Pour les examens, je me dis, ouais j'ai révisé normalement ça devrait aller. Moi je ne suis pas quelqu'un de vraiment assez rare que je stresse. Quelles activités sportives pratiquez-vous ? Je fais de l'athlétisme, la course à pied. Pensez-vous que le sport peut être efficace contre le stress des étudiants ? Oui, bah oui, clairement. Moi ça apporte clairement sur mon stress. Que pensez-vous de la relaxation ? Alors, la relaxation, enfin j'en fais un petit peu de temps en temps, la technique de respiration des fois, avant les compétitions. Je ne fais pas vraiment de yoga mais, on va dire un peu de pilâtes avec de la respiration. Et pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Ouais je pense que ça peut clairement aider. Pourquoi ? ça peut permettre de se vider la tête peut être. Je ne sais pas je n'ai jamais essayé mais je pense que ça peut être intéressant. Merci

**** *STAPS_EI8 *STAPS - 132

Quel est votre âge l'année l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, je suis en licence 1 STAPS. Ben je n'ai pas encore réfléchi à ça, mais normalement un coach sportif. J'essaierai de ma part de finir ma licence et après on verra. Quels sont les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Surtout les examens et les résultats des examens oui après, les cours ça va. Comment se manifeste votre stress ? La boule au ventre. Principalement ça et le cœur qui s'emballe. N'avez-vous pas le sommeil qui est troublé ? Tout ça m'arrive mais je ne sais pas si c'est vraiment lié au stress parce que ça m'arrive également quand je ne suis pas. Et quand vous stressez vous ne sentez pas que vous êtes limité en sommeil ? Beh si. Quels sont les moyens que vous utilisez pour le déstresser ? Je n'ai pas vraiment de moyen à part faire du sport, m'entraîner ça déstresse. Sinon, j'attends que ça passe et ça passe le plus souvent. Et quel sport pratiquez-vous ? Du basketball. À part la pratique du sport, n'avez-vous pas d'autres outils que vous utilisez, quand vous êtes stressé ? Ben, Oh je joue un peu de piano mais, je ne sais pas si ça calme le stress, un peu, on va dire. Sinon le sport oui. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Ça permet de déstresser, de penser à autre chose, de relâcher la pression. Savez-vous quelque chose ou pratiquez-vous la relaxation ? Non je n'en pratique pas. Avez-vous déjà entendu parler ? J'en ai déjà entendu parler. Si au lycée j'en ai déjà fait une fois. C'était bah après un cours de sport notre professeur nous a fait une séance de sophrologie. Et pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress ? Oui ! Merci !

**** *STAPS_EI9 *STAPS - 133

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'études s'il vous plaît ? Moi j'ai 19 ans, je suis en première année de STAPS et je suis parti en STAPS, parce que j'aime bien. Bah, le sport c'est ma passion, c'est vraiment ce que j'aime et j'aimerais faire coach sportif, donc je vais partir en ES. Quels sont les facteurs qui sont liés à vos études et à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Je pense que c'est les périodes d'examens. Et les périodes des résultats ? Pas trop, parce que Ben c'est passé du coup Ben on ne peut pas se rattraper dans tous les cas si jamais on a foiré. A part ça vous n'avez pas d'autres choses qui vous stressent ? Surtout qu'on se dit qu'il y a les examens qui arrivent et qu'on a bossé donc il ne faut pas se rater. Comment vous sentez que vous êtes stressé ? Bah moi, j'arrive assez pas mal à gérer mon stress. Je me dis que j'ai travaillé et que voilà si j'arrive à reproduire ce sur quoi j'ai travaillé ça devrait aller. Comment se manifeste votre stress ? Des mains moites, de petits tremblements, on pense à beaucoup de choses, Mais j'arrive beaucoup à me remettre. Quels sont les moyens que vous utilisez pour déstresser ? bah je me dis simplement que voilà, que ça va aller, que j'ai révisé, que voilà, je me pose et puis je fais venir les questions et ça va aller, parce que dès que j'ai révisé, ben ce que je vais voire, c'est des choses que j'ai appris donc, ça pourrait aller tout seul simplement. Essayer de trouver des moyens techniques pour me remettre en condition. Et les éléments tels que la pratique du sport, la musique, la communication, vous n'utilisez pas quand vous êtes stressé ? Ouais le sport, je fais beaucoup de sport. Je m'entraîne 6 fois par semaine. Quasiment tous les jours. Pensez-vous que la pratique du sport est un outil efficace contre le stress ? Oui, bien sûr. Ça permet de se dépenser, et d'oublier les choses stressantes de la vie. Qu'est-ce que vous savez de la relaxation par exemple, la méditation, le yoga et autres ? Vu qu'on a fait en cours de psychologie mais, personnellement je n'ai jamais fait. Mais je pense dans l'avenir pourquoi pas en faire. Vous n'avez rien fait du tout ? Jamais. Et pensez-vous que par rapport à ce que vous avez appris en psychologie que de la relaxation peut être un outil efficace contre le stress ? Ouais bien sûr, bien sûr, c'est pour ça aussi que je pensais en pratiquer. Parce que, bah c'est des techniques qui sont en plus avérées. Je pense que, rien que travailler sur sa respiration, travailler sur la concentration, le calme et tout ça est un gros facteur contre le stress. Merci !

**** *STAPS_EI10 *STAPS - 134

Quel est ton âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans et je suis en licence 1 STAPS. J'aimerais devenir pompier. Quels sont donc les facteurs ou éléments liés à vos études et à l'université qui vous stressent le plus souvent ? C'est la période d'examen, surtout quand on reçoit les notes. Quand je sais qu'on doit recevoir les notes je stresse. A part ça, il n'y a rien qui vous stresse ? Non, il n'y a rien. Le volet financier ça va ? Oui ça va. Et l'organisation de la faculté ça ne vous stresse pas ? Oui parce que je ne regarde jamais mon emploi du temps (rire). Comment se manifeste votre stress ? J'ai mal au ventre, et j'ai du mal à respirer, j'ai très chaud. Et quels moyens avez-vous pour déstresser ? Je respire, j'essaie de contrôler la respiration. Donc c'est quelque chose qu'on vous a appris ? Oui quand j'étais petite, j'allais chez la psychologue du coup, elle m'a appris à contrôler ma respiration et tout ça. Et vous savez que ça fait partie des techniques de relaxation ? Oui, je devais faire des exercices quand j'étais petite, la relaxation de la grenouille. Et des amis, de la musique et du sport, rien de tout ça ? Non ça va. Oui le sport, quand je suis stressée parfois je vais courir. je vais faire un petit footing. Et vous faites quel

sport ? Du triathlon. Donc on dira relaxation, sport, sorties, copines. Et le sommeil ? Non, parce que quand je suis stressée je n'arrive pas à dormir. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress ? Oui, carrément. Et pourquoi ? Par exemple, quand je suis stressée, je vais courir et quand je reviens je suis toute détendue. En plus quand tu cours, tu ne penses à rien, et quand tu rentres tu ne penses pas forcément à tout ce qui te stresse avant. Que savez-vous de la relaxation ? Bah, qu'il faut bien respirer. Moi quand j'en faisais, souvent on me disait, tu t'allonge, tu fermes les yeux et tu fais un balayage corporel de la tête aux pieds. Donc la relaxation vous a été proposée dans la cadre de traitement de votre stress par la psychologue ? Oui, c'est ça. Et vous pensez que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress ? Oui, carrément. Moi je suis pour. Merci !

**** *STAPS_EI11 *STAPS - 135

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence STAPS et j'aimerais devenir professeur d'EPS. Quels sont les facteurs où élément lié à vos études ou à la faculté qui vous stresse le plus souvent ? C'est vraiment la période d'examens et pas tant pour recevoir les notes. Parce que je me dis c'est passé donc voilà mais ouais juste avant les examens c'est hyper attentionné quand on n'a dû faire l'impasse sur certaines choses. Mais au niveau de la faculté, rien ne vous stresse à part les périodes d'examen ? Non. En fait moi, le sport c'est un peu ma révélation. En fait, faire du sport avec la faculté, ça change tout parce que j'avais un lycée très général avec des emplois du temps très chargés et tout. Bah là, je me sens et bah là je me sens tellement mieux dans ma vie ouais. OK, et l'organisation de l'université aussi, ce n'est pas une source de stress pour vous ? bah au début d'année c'était un peu compliqué, je suis allé quelques fois à la faculté pour rien mais, sinon dans la globalité ça va parce qu'on est assez bien informé, on a des groupes de classes et tout ça et du coup ça va. Comment vous sentez que vous êtes stressée ? Bah, c'est au niveau du ventre et au niveau du thorax. Qu'est-ce qui se passe ? On sent que notre fréquence cardiaque est plus élevée et qu'au niveau de la respiration ce n'est pas fluide et qu'on est rouge, on tremble, on a chaud, et voilà. On sent qu'on n'est pas normal. Au niveau du sommeil ? Bah oui c'est sûr qu'en général quand je fais du sport ça va, mon sommeil est bien. Quand je suis trop dans les révisions et que du coup bah il y a tout qui revient avant de dormir et du coup notre cerveau est au maximum on galère à dormir quoi. Qu'est-ce que vous faites le plus souvent pour déstresser ? Quels moyens avez-vous vraiment pour gérer votre stress ? bah je fais du tennis de table, parce que j'ai une table de ping-pong chez moi. J'en fais avec mes frères et sœurs sinon ouais je vais courir je vais me balader je prends l'air pour s'aérer les méninges. Et sinon bah, la respiration tout ça, parce que mon père est psychologue du coup, au niveau relaxation, méditation, respiration et cohérence cardiaque tout ça je suis hyper calé et ça me passionne. Quel sport faites-vous ? Là en ce moment le volley-ball cette année et sinon je fais de la natation, de la course un peu et de la danse. C'est un peu de tout. Pensez-vous que la pratique du sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Ah mais, j'en suis persuadé à 10000%. C'est plus qu'évident. Pour quelqu'un qui n'a jamais pratiqué le sport, vous pose la question, pourquoi dites-vous que le sport est un moyen pour lutter contre le stress que lui répondez-vous ? Déjà pour moi le mouvement, la mise en mouvement le fait de ne pas être dans la tête mais dans le corps. Quand c'est à l'extérieur, c'est encore mieux mais, d'être en contact avec les autres pour les sports collectifs. En fait, on pense à totalement autre chose, on se vide la tête et on est concentré mais, d'une autre façon et pour moi c'est tranquille. Et que savez-vous de la relaxation ? La relaxation mais on parlait du scan corporel tout à l'heure. On est allongé et le mieux c'est de se concentrer, d'essayer de se concentrer sur sa respiration, surtout

respiration abdominale et privilégier l'expiration. Privilégier l'expiration parce que du coup ça active le système parasympathique et c'est ce qui permet de se calmer et de se détendre. La première fois que vous avez pratiqué la relaxation, c'était dans quel contexte ? Ah ouais pareil je faisais calme et attentif comme une grenouille avec mon papa et à la maison donc, on dira merci papa. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Ah oui, ouais, je pense que ouais bah déjà il y en a pour qui, la respiration c'est un automatisme. On a plus ou moins une bonne respiration en pratiquant la relaxation et en fait. Le truc de la cohérence cardiaque et la respiration, c'est pour se détendre c'est le mieux je pense merci.

**** *STAPS_EI12 *STAPS - 136

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS. Et ça serait pour faire professeur d'EPS. Quels sont donc les facteurs qui sont liés à l'université ou à vos études qui vous stressent le plus souvent ? Ah cette année du coup c'était la période d'examen et puis après c'est aussi pendant les cours d'EPS, les moments pendant lesquels on doit passer devant pour les évaluations ou quoi, c'est un peu stressant, je trouve mais, sinon par exemple ça va. Le plan financier ça va ? Tout va bien ouais ça marche. Et l'organisation de l'université ? Ça va je trouve. Le début d'année avec le changement d'établissement, ça n'a pas été stressant pour vous ? Ouais au début oui, au début d'année moi, en fait c'est surtout que je ne connaissais personne, du coup au niveau de l'emploi du temps surtout quand on est arrivée au niveau des cours de sport, je me disais bon, je suis peut-être au mauvais endroit et tout ça me stresse au maximum. Comment vous sentez votre stress ? En général, j'ai les mains moites, j'ai chaud, sinon la respiration... Enfin, en vrai ça va. Je n'ai pas de gros chocs de stress on va dire. Quels sont les moyens que vous utilisez pour gérer votre stress ? Je sais que, par exemple avant les périodes d'examen, je ne sais pas si c'est lié à ça, mais je sais que j'aime manger, ça me fait du bien. Ça me déstresse. La nourriture et le sport. Vous pratiquez quel sport ? La natation. Et à côté vous n'utilisez pas les sorties, la musique ? ouais ouais Ben la musique ouais voir les potes tout ça. Pensez-vous que le sport soit un outil efficace contre le stress des étudiants ? Ouais, Ben je me souviens encore quand on était à un jour avant l'examen, on est allé courir le soir. J'ai vraiment trouvé que ça faisait vraiment du bien, on ne pensait pas au cours et du coup quand on est rentré Ben, ça faisait vraiment comme si on reprenait à zéro. Ça faisait vraiment du bien et c'est une bonne stratégie. Que savez-vous de la relaxation ? La réalisation, bah pas grand-chose. Souvent, je sais que moi j'avais déjà fait de la relaxation au club de natation et on parlait de balayages corporels. On faisait aussi un peu d'imagerie mentale. On devait s'imaginer en un endroit, on devait essayer de sentir nos bouts de pieds, nos doigts des trucs comme ça. Sinon, en vrai, je ne sais pas grand-chose. Pensez-vous que la relaxation peut être une stratégie contre le stress des étudiants ? Bah oui, carrément. Merci à vous !

**** *STAPS_EI13 *STAPS - 137

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 adaptée. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Je dirais les examens. Donc à part les examens, il n'y a rien d'autre qui vous stresse ? Quand je fais un nouveau cours par exemple. Et qu'est-ce qui vous stresse dans le nouveau cours ? C'est le fait que je ne connais pas donc c'est nouveau. Comment vous sentez que vous stressiez ? je ne sais

pas. Les problèmes gastriques souvent, je ne me sens pas trop bien, le cœur qui bat un peu vite. Et le sommeil ? Le sommeil non. Peut-être pendant les compétitions sportives. Quand vous êtes stressé, qu'est-ce que vous utilisez pour déstresser ? Pas grand-chose, j'essaie de penser à autre chose, c'est tout. Le sport ? Oui le sport, mais je n'ai pas forcément le temps d'en faire quand je suis stressé donc je pense à autre chose. Si vous aviez une méthode contre le stress ça serait quoi ? Justement, de faire le vide et de penser à autre chose, de ne pas ressasser le stress. Quel sport pratiquez-vous ? Le jus brésilien. Pensez-vous que le sport peut être un élément pour déstresser ? Oui ça aide forcément. Après quand c'est un stress qui est lié au sport on ne peut pas avec le sport mais, quand c'est un stress occasionné par autre chose, oui je pense que ça peut aider. Ça permet de faire autre chose. Qu'est-ce que vous savez de la relaxation ? Ce que j'ai appris au cours hein. En tout cas, ce n'est pas plus que ça. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil contre le stress ? Oui.

Merci !

**** *STAPS_EI14 *STAPS - 138

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 adaptée. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Je dirais les examens qui me stressent. À part les examens vous n'avez pas d'autres choses qui vous stressent ? ouais ça va. Au niveau financier, est-ce que ça va ? Oui ça va. Quels sont les symptômes de votre stress ? La peur de ne pas réussir mes études. Le cœur qui bat vite, le sommeil qui est aussi troublé. Je ne dors pas beaucoup. Quels moyens vous avez pour déstresser. Je n'ai pas tellement de moyen. C'est le sport. Et quel sport pratiquez-vous ? Judo. Pensez-vous que le sport est un moyen efficace contre le stress ? Pas à long terme. Pendant qu'on fait du sport oui ça aide à penser à autre chose mais une fois que c'est fini on y repense. Que pensez-vous de la relaxation ? Rien de spécial. Vous n'avez jamais pratiqué ? Non.

Merci

**** *STAPS_EI15 *STAPS - 139

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS adaptée. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Surtout les examens. A part les examens, vous n'avez pas d'autres sources de stress ? Non. Pas vraiment. Et pendant les remises de notes comme aujourd'hui, ça ne vous stresse pas ? Bah, en fait on sait déjà si on est bon ou pas, donc ça ne stresse pas. Au niveau financier ? Non, parce que je ne suis pas seule. Et qu'est ce que vous utilisez souvent contre le stress ? Des médicaments. Mais pas des médicaments de ouff, juste des médicaments qu'on utilise pour le stress, donc j'en prends. Le sport non ? Si, le sport. Et quel sport pratiquez-vous ? le Jiu-jitsu brésilien. Pensez-vous que le sport peut être un outil contre le stress ? Oui, Beaucoup. Parce que quand on est là-bas, on se vide l'esprit, on ne pense à rien. Que pensez-vous de la relaxation ? Bah, je n'en ai jamais fait personnellement, mais je pense que ça peut être utile à certaines personnes et non utile à d'autres. ça dépend de leur manière pour eux. Vous ne connaissez que la théorie ? Vous n'avez jamais pratiqué une technique telle que le

yoga, la méditation, la pleine conscience et autres ? Non. Pensez-vous que la relaxation peut aider à gérer le stress ? Oui , pour se relaxer et éviter le stress à n'importe quel moment.

Merci !

**** *STAPS_EI16 *STAPS - 140

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, je suis en licence 1 STAPS. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? A vrai dire, je ne suis pas vraiment stressé par rapport à mes études. Le seul truc qui me stresse, c'est que j'aime être ponctuel. Je me force à être à l'heure aux heures de cours. J'aime bien être à l'heure et pas en retard. Les périodes d'examens ? Période d'examen ça va, je ne suis pas trop quelqu'un qui est stressé. J'essaie d'être décontracté. C'est surtout pendant les révisions que je stresse mais, pendant les examens ça va. Et qu'est ce que vous utilisez souvent contre votre stress ? J'essaie d'y réfléchir, d'évacuer le stress en me disant qu'il n'y a pas de raison de stresser. Et le sport ? Le sport ça m'aide beaucoup à m'évader, à ne pas penser aux examens. Quand je suis en période de révision, je pense régulièrement à aller au sport pour m'évader et ne pas penser aux examens. La musique aussi ? Non, pas vraiment la musique. Le sport surtout et tous les soirs. Pensez-vous que le sport est un moyen de lutter contre le stress ? Oui, carrément. Quand je suis au sport je ne pense vraiment pas aux examens. Vous savez quelque chose de la relaxation ? A vrai dire, je ne le pratique pas, mais je trouve ça vraiment intéressant pour des gens qui en ont besoin. Moi, je le pratique uniquement que quand je suis en compétition. J'essaie d'être relaxé quand j'arrive en compétition, pour éviter des situations stressantes. Et quel est votre sport ? Le Badminton. Pensez-vous que la relaxation peut être un moyen contre le stress ? Oui, ça peut être un élément pour ne pas stresser, avoir une fréquence cardiaque basse. merci

**** *STAPS_EI17 *STAPS - 141

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS adaptée. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Des fois le manque d'information et les examens, c'est tout. A part ça, vous n'avez pas d'autre choses qui vous stressent ici à l'université ? Non. Qu'est ce que vous utilisez souvent quand vous êtes stressé, pour gérer votre stress ? Le sport, ça permet de penser à autre chose et de se détendre. Écouter de la musique, sortir avec des gens, voilà. Quel sport pratiquez-vous ? Le football et la musculation. Pensez-vous que le sport peut être un élément pour gérer votre stress ? Oui, ça nous permet de penser à autre chose, d'être focalisé sur autre chose que les études donc ça permet de déstresser. Que savez-vous de la relaxation ? Je n'ai jamais pratiqué, mais j'ai déjà entendu parler. La première fois c'était à la faculté ? Non, je connaissais déjà avant, mais j'en ai aussi entendu parler ici à l'université, dans le cours de psychologie. Pensez-vous que la relaxation peut être un outil pour déstresser ? Oui, en cours de psychologie on a vu que ça permet de se relaxer, de déstresser. Merci !

**** *STAPS_EI18 *STAPS - 142

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS adaptée. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Les examens, les notes. A part ça, rien ne vous stresse dans vos études ? Non, rien ne me stress à part ça, enfin si. Comme je suis tout seul, j'habitais à la base en Martinique et je suis venu faire des études ici, donc il y a aussi le stress financier et des trucs de ce genre. Et qu'est-ce que

vous utilisez pour gérer votre stress ? je n'ai vraiment pas beaucoup de moyens, quand je stresse, je stresse et puis j'attends que ça passe. Et le sport ? Il y a aussi le sport, sinon j'essaie de faire du travail mental. Je me dis ok, toujours être positif et cetera. Quel sport pratiquez-vous ? Du basket. Et vous pensez que le sport peut être un outil contre le stress des étudiants ? Oui, on se défoule si c'est un sport qu'on aime beaucoup. Et que savez-vous de la relaxation ? Avant, pas grand-chose, mais avec les cours de psychologie qu'on a maintenant on en parle souvent. Par exemple, comment vaincre le stress avec des copings et la relaxation, c'est des choses qu'on sait. Vous n'avez jamais pratiqué ? Non. Avec les informations que vous avez, pensez-vous que la relaxation peut être un outil efficace contre le stress ? Oui avec les cours de psychologie on apprend beaucoup de choses sur le stress. Merci

**** *STAPS_EI20 *STAPS - 143

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? c'est par rapport aux examens. L'année prochaine on a des notes, mais c'est assez compliqué avec les blocs. Par exemple, il y a un bloc avec histoire et psychologie, si on l'a pas, on peut se rattraper au deuxième semestre avec un bloc où il y a anatomie et anglais. Sauf que ça n'a aucun rapport. Anatomie et anglais, ça ne va pas ensemble. Et la psychologie ça ne va pas avec l'histoire, donc se rattraper avec des blocs comme ça un peu bizarre et perturbant. Sinon je ne suis pas quelqu'un de très stressée, je me dis qu'il y a toujours une solution pour sortir donc je suis là je révise, si je ne comprends pas je pose des questions. C'est compliqué aussi avec le covid, avec les cours en distanciel c'est bizarre, je n'arrive pas à suivre. En plus j'habite loin, pour me forcer à suivre, je suis obligée de me forcer à venir jusqu'ici. Et quels sont les symptômes du stress chez vous ? Pour moi, c'est des symptômes très physiques. Je réfléchis beaucoup, j'ai le cœur qui s'accélère, j'ai la respiration qui ralentit, et plus je suis stressée, je vais réfléchir, et plus je réfléchis, je vais stresser. C'est un cercle vicieux. Qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? Le sport. Je vais faire du sport pour ne pas penser justement. Du sport pour évacuer la colère et le stress quand je suis vraiment à bout. Sinon le loisir pour évacuer entre guillemets et après revenir à une période de calme. A part le sport, vous n'avez pas d'autres outils comme les sorties entre amis, la musique ? Les sorties, la musique et autres c'est quand je suis un petit peu stressé ou en début de stress. Sinon, quand je suis fort stressée, même quelque chose qui va me plaire, je ne vais pas réussir à être à fond dedans, je vais penser à côté. On parle entre amis, il y a des moments de blanc dedans et là mon cerveau va partir dans des pensées. Vous faites quel sport ? Je fais du canoë, de la boxe et de la gymnastique. Vous pensez que le sport peut être un outil contre le stress des étudiants ? Oui, honnêtement oui. Mais après, à forte dose, ça peut stresser aussi. Parce que si on ne réussit pas des choses ou quand on y arrive pas, on peut s'énerver et ça va nous stresser plus. Personnellement, quand je ne suis pas bien, je vais faire du sport et j'essaie de me baser sur tout ce qui est positif dans ce que je suis en train de faire. Connaissez-vous la relaxation ? Oui j'en connais mais ce n'est pas fait pour moi. Je suis quelqu'un qui a besoin d'énormément bouger, donc les choses comme la relaxation, ça m'énerve et ça me stress plus. Pour moi c'est une énorme perte de temps. La première fois c'était où ? C'était avant une compétition de gymnastique. Mon papa est sophrologue et donc il a essayé de m'en faire à plusieurs reprises. Pensez-vous que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui, tout à fait. Mais ça dépend de la personne. Merci !

**** *STAPS_EI21 *STAPS - 144

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS. Mon projet c'est d'être prof de sport. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Je pense que c'est les examens. Vous pensez que c'est tout ? Oui. Le plan financier ? Non, ça va. Les périodes de réception des notes ? Non. Je stress juste en période d'examen. Même le début d'année ? Un peu, parce que c'était nouveau mais après ça va. Comment vous savez que vous stressez ? En fait, stresser, c'est douter de moi-même. Et quels sont les symptômes pour vous ? Le cœur qui bat vite à l'entrée de la salle justement. Sinon, il y a le stress préventif qui fait qu'on révise plus. Comment faites-vous pour déstresser le plus souvent ? Je fais du sport. Quel sport ? Le football. Et pensez-vous que le sport peut être un élément pour gérer le stress ? Oui parce que du coup ça permet de penser à autre chose. Et c'est quelque chose qu'on aime bien. Connaissez-vous quelque chose de la relaxation par exemple, le yoga, la méditation, la respiration et autres ? On l'a vu en cours, mais je n'ai jamais pratiqué. Pensez-vous que ça peut être un outil pour gérer le stress ? Je pense mais, ce n'est pas quelque chose qui m'attire. Je n'en vois pas le besoin. Merci !

**** *STAPS_EI22 *STAPS - 145

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS. C'est pour devenir pompier. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Les examens. A part les examens ? Ça va en général. Et le jour des résultats ? Oui, ça aussi. Et le début d'année ? ça été. Les facteurs liés aux finances ? Non. L'organisation de l'université ? Pas toujours bien organisé donc, ça met un peu le stress parfois. Comment vivez-vous le stress ? Je fais des crises d'angoisse, j'ai des fourmillements, je respire très mal et je ne me sens pas bien. Qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? J'essaie de penser à autre chose et d'occuper mon esprit. Le sport ? Oui, aussi. Vous pratiquez quel sport ? Le badminton. La marche ? Non. La musique ? Oui, la musique. Les sorties entre amis ? Non. Pensez-vous que le sport peut être efficace contre le stress des étudiants ? Oui. Ça permet de se défouler et de penser à autre chose. Que savez-vous de la relaxation ? Sincèrement pas grand-chose. Et vous n'avez jamais entendu parler ? Si, en cours de psychologie cette année justement. Pensez-vous que la relaxation peut être un élément contre le stress ? ça permet d'évacuer et de surtout se relâcher. Merci !

**** *STAPS_EI23 *STAPS - 146

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 18 ans, je suis en licence 1 STAPS. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Bah cette année je pense que c'est le concours, comme on est classé, bah le fait de devoir se donner au maximum et de ne pas savoir si ça va suffire, c'est un élément qui stresse. Et aussi les notes. Les notes c'est très stressant. A part vous n'avez pas d'autre source de stress ? Par exemple le facteur financier, l'organisation de l'université ? En soi, l'organisation de l'université est plutôt bien, que ce soit à la faculté de médecine ou de STAPS. Côté finance, je suis boursière donc ça va. Et le début d'année, ça n'a pas été stressant ? Si, le début d'année a été hyper stressant, parce que quand on passe d'un

endroit, d'un environnement où on vous suit à longueur de journée, à un milieu où on vous dit tu te débrouilles. Si tu as envie de réussir, tu fais ce qu'il faut. Si tu n'as pas envie de réussir, les gens s'en fiche. En fait tu dois te créer une discipline, c'est vraiment stressant. Maintenant je ne sais pas si je vais réussir, mais j'ai appris à ne pas trop dramatiser la chose. Donc, en soit je me donne les moyens et le reste on verra. Comment vous sentez-vous stressée ? En fait, je ne sais si c'est du stress ou l'anxiété mais pendant les examens, je vais avoir le cœur qui bat vite, je vais avoir besoin de boire d'eau, besoin de prendre de grandes respirations, après pour ce qui est de l'attente des notes, ça ne sera pas trop du stress mais de l'anxiété. C'est à dire que je vais y penser longtemps, je vais avoir mal au ventre. Ça va être plus sur la durée que sur le moment. Du coup, le stress je le ressens vraiment lors d'un examen. Par exemple aujourd'hui, on reçoit nos notes, je ne suis pas assez stressée. Et qu'est-ce que vous utilisez pour gérer votre stress ? Alors très simplement, quand vous me dites ça tout de suite, je suis croyante, je sais que ça se voit. Je pense à Dieu directement, quand je suis stressée que je ne suis pas bien, je demande à Dieu de me faciliter cette épreuve. De, pas de m'aider, mais de m'épauler, il n'y a vraiment que lui qui peut nous aider moralement. Il y a aussi ma mère qui joue un rôle important dans mes études. Elle me pousse à réussir, à réaliser mes rêves. Elle ne m'impose rien, elle me dit fait ce que tu veux. Donc quand tu as des parents qui veulent que tu réussisses à tout prix, sans penser à ta santé mentale, c'est un point qui stresse mais, à un point où ne se rend même pas compte. Je faisais aussi du sport en début d'année mais là franchement avec les examens, je n'y arrive plus. Mais c'est vrai que je faisais du footing pour éliminer les toxines du corps. Pensez-vous que le sport soit un facteur pour gérer le stress ? Bien sûr, tout à fait. Parce que d'un point de vue théorique, le sport permet de générer les hormones de bien-être. Même la sensation Bah, on la ressent. Quand on finit le sport et qu'on prend sa douche, on est apaisé, on est fatigué, on a juste envie d'aller se coucher. À côté on est contente d'avoir réalisé une séance de sport. Et la musique, ça vous arrive d'écouter de la musique quand vous êtes stressé ? Quand je suis stressée, je ne pense pas à écouter forcément de la musique. Et la marche ? Non. Les sorties entre amis ? Quand je suis stressé, j'ai tendance à me renfermer sur moi-même. Je suis une personne très intrapersonnelle. La relaxation, ça vous dit quelque chose ? Je sais que quand je suis stressée, je fais des étirements, c'est une forme de yoga. Et ça permet d'évaporer le stress et ça fait du bien. La première fois que vous avez pratiqué cela c'était où ? Au sport. Pensez-vous que la relaxation est un outil contre le stress ? Oui sincèrement. Tout simplement parce que, le fait de prendre du temps pour soi-même. Ça permet de prendre une pause et de se concentrer sur l'essentiel, ça fait du bien.

**** *STAPS_EI24 *STAPS - 147

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 19ans, je suis en licence 1 STAPS pour faire la kinésithérapie. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Bah, je ne suis pas quelqu'un de trop stressé, sinon peut-être le volet financier à la limite. Et les examens ? Oui les examens, mais ça ne me stresse pas plus que ça. Et l'organisation de l'université ? Moi, je ne vois pas de problèmes particuliers. L'incertitude face à l'avenir ? Forcément oui, mais moi c'est plus côté orientation oui je ne sais pas trop quoi faire après. Et ça vous stresse ? Non je réfléchis, je me dis, si je ne réussis pas mon année qu'est-ce que je vais faire après. Quels sont les symptômes de votre stress ? J'ai envie d'aller me défouler, d'aller faire du sport. Mais les symptômes pour vous c'est quoi, par exemple pour d'autres, c'est avoir mal au ventre, le cœur qui s'emballe et autres. Pour vous c'est quoi ? Oui, le cœur qui bat, j'ai aussi un peu de mal à dormir. Je mets plus de temps à dormir. Et quels sont les moyens que vous utilisez pour gérer votre stress ? Le

sport, les sorties entre potes faire quelque chose d'autre, ça fait du bien. Vous faites quel sport ? Le football. Pensez-vous que la pratique du sport peut être un outil contre le stress ? Oui je pense. Moi je fais du sport depuis que je suis tout petit, donc quand j'en pratique, ça me permet de me déconnecter de tout ce qui me stress. Que savez-vous de la relaxation ? Méditation surtout, j'en ai déjà fait. On avait dans notre équipe au football un préparateur mental qui nous la faisait, j'aimais bien. Pensez-vous que la relaxation peut être un moyen contre le stress ? Oui. Merci !

**** *STAPS_EI25 *STAPS - 148

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 19 ans, je suis en licence 1 STAPS adaptée c'est pour devenir prof de sport. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? C'est l'organisation de l'université. Je trouve qu'il n'y a pas assez de communication. Ce n'est pas les cours en eux-mêmes mais, plutôt quand est-ce qu'on aura cours. Souvent on n'est pas très informé des salles et autres. Il y a trop de flou et c'est ce qui est stressant. Les examens ? Nous on a tout en contrôle continue, on pas de partiels mais les examens, je n'ai jamais été stressé pour ça. Le début d'année ça n'a pas été stressant ? Si, le fait de se retrouver à la faculté, c'était aussi stressant mais on est arrivé à se remettre très rapidement. Quels sont les symptômes de votre stress ? Je ne saurais pas dire comme ça. C'est plus dans ma tête que ça se passe. Quels sont les outils que vous utilisez pour gérer votre stress ? Quand j'ai des périodes de stress, c'est plus dans le sport que je vais pour me vider la tête pendant que je pratique. Et quel sport pratiquez-vous ? Le badminton. Pensez-vous que la pratique du sport peut être un outil contre le stress ? Oui, pour moi ça marche. Connaissez-vous la relaxation ? Si, je connais parce qu'on a vu en cours mais c'est des choses que je ne pratique pas. Pensez-vous que ça peut aider à gérer le stress ? Oui je pense pour certaines personnes. Merci !

**** *STAPS_EI26 *STAPS - 149

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, je suis en licence 1 STAPS adaptée. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Le manque d'information qu'on peut avoir, les emplois du temps qui ne sont pas toujours à jour. Un exemple, la semaine dernière je n'ai pas été au cours, j'avais un TD en gymnastique sauf qu'il n'était pas noté dans mon emploi du temps parce qu'il y a des cours qui ne sont pas notés et qu'il faut s'en souvenir. Alors qu'il y a tellement de choses à faire. On parlera donc de l'organisation de l'université ? Oui c'est ça, l'organisation. Et les examens ? Les examens non, au début oui mais quand on commence à comprendre comment ça fonctionne, ça va quoi. Quels sont les symptômes de votre stress ? C'est le rythme cardiaque qui augmente, Je sue un peu et après c'est surtout au niveau de la tête, je me pose des questions sinon voilà. Quels sont les éléments que vous utilisez pour gérer votre stress ? Technique de respiration ou relaxation, les cours de monsieur Yancy, et la méditation, ça m'aide vraiment. Le sport aussi ? Je fais beaucoup de sports, mais comme je suis dans une pratique de performance, parce que je joue au national 2 d'handball, du coup je dirais que ça apporte plus de stress que de relaxation. Après je fais aussi de la musculation à côté et ça permet de décompresser et de se relaxer. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace pour gérer votre stress ? ça dépend du nombre d'heures de pratique, de la personne qui va le faire, ou comme je le disais,

si c'est dans un but de loisir ou de recherche de performance. Oui, je pense que ça reste quand-même un bon atout contre le stress. A quel occasion avez-vous pratiqué la relaxation pour la première fois ? Les cours à la faculté. Le fait d'approfondir le cours et en recherchant comment on allait le faire et même le prof aussi nous incitait à le faire. On a donc téléchargé une application qui nous aidait à le faire. Pensez-vous que la relaxation peut aussi aider à gérer le stress ? Oui j'en suis sûr. Merci !

**** *STAPS_EI 27 *STAPS - 150

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 19 ans, je suis en licence 1 STAPS aménagée. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Je pense que c'est tout ce qui est rapport avec la scolarité. Je pense qu'on n'est pas assez informé des cours, pas assez informé des heures, pas assez informé des problèmes qu'on peut avoir. Souvent on nous informe deux minutes avant les cours quand tout le monde est déjà arrivé. Ce sont ces choses-là qui font que les cours en soient ne me stressent pas mais tout ce qui est autour. Les examens ? Non, les examens pas forcément. Je me dis dans ma tête que pour éviter toute forme de stress, je dois bien réviser. Donc si j'ai fait tout ce que j'ai pu pour arriver aux examens, je pense que ça va aller. Et le début d'année, le changement d'établissement ? Oui c'est vrai qu'arrivée dans une faculté c'est quelque chose de nouveau, il faut se faire des potes, découvrir un nouvel univers. Honnêtement, les premiers jours j'ai stressé, mais après on se fait des affinités et puis voilà quoi ! Quels sont les symptômes de votre stress ? Sueur, les mains moites, j'ai l'impression que mon cœur bat plus fort, ça m'arrive aussi des fois de trembler. J'ai plusieurs sources de stress, mais voilà quelques-unes. Quels sont les moyens que vous utilisez pour gérer votre stress ? Les techniques de relaxation, j'ai déjà essayé. Je fais aussi le plus de sport possible, parce que le sport ça permet d'évacuer le stress, de penser autres à chose et une fois que le sport est fini, c'est bon, je me suis vidé la tête, c'est reparti à nouveau. Et les sorties entre amis, la musique ? Et la musique et les sorties, oui c'est des éléments qui permettent de penser à autre chose et de se vider la tête, oui. Donc parmi tout ce qu'on vient de citer, ce que vous faites quand vous êtes stressé c'est le sport et la relaxation ? Oui c'est ça. Et quel sport pratiquez-vous ? Le football et la natation. Pensez-vous que le sport est vraiment un moins pour gérer le stress ? Oui, oui selon moi ça permet de se focaliser exclusivement sur ce qu'on fait actuellement, donc de penser à autre chose. C'est vrai aussi que le sport peut être source de stress pour certaines personnes de part le côté de compétition mais, moi personnellement, ce n'est pas. J'y vais pour me faire plaisir avec des potes et mes coéquipiers. Gagner c'est bien le but mais, pour moi c'est bien se faire plaisir. A quelle occasion avez-vous découvert la relaxation ? Avec les cours de monsieur Yancy. On a beaucoup appris, il a beaucoup expliqué, donc moi je voulais en apprendre un peu plus, donc j'ai téléchargé son application. De mon côté, je n'en fais pas régulièrement, mais de temps en temps, je sens vraiment une différence et ça me fait vraiment du bien. Et pensez-vous que ça peut être vraiment un outil efficace contre le stress des étudiants ? Après quelques minutes de pratique, on se sent plus tranquille dans la journée, on a vidé la tête et donc on peut repartir quoi. Pour moi c'est quelque chose qui marche vraiment. Merci !

**** *STAPS_EW 13 *STAPS - 151

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 19 ans, je suis en licence 1 STAPS, c'est pour faire préparateur physique. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? En fait, le fait d'être le sport, en début d'année on oublie

de réviser parfois. Et comme nous sommes en ce moment dans la période des résultats, c'est là qu'on ressent le stress. Et c'est là qu'on se dit, mais pourquoi je ne me suis pas donné plus de temps de révision. Tout le temps en STAPS, c'est comme ça, on révise les dernières semaines. On parlera donc des difficultés à s'organiser ? Oui c'est ça. Comment faites-vous pour déstresser ? Je vais au football, c'est le moyen pour moi de déstresser. Le sport alors ? Oui toujours le sport pour moi. Pensez-vous que la pratique du sport est efficace contre le stress des étudiants ? Pour moi le sport est très efficace. Tout le temps quand je suis stressé, je pratique le sport et je me sens bien, ça me libère. Je fais du football en club et la musculation à côté. Ok, que savez-vous de la relaxation ? La relaxation ? Oui la relaxation, par exemple, le yoga, la méditation, la pleine conscience et autres ? Ah d'accord, oui cette année, en début des cours de musculation, on avait fait une séance de relaxation avec notre professeur qui avait invité quelqu'un. C'était juste 15 min, mais vraiment incroyable, j'ai beaucoup aimé. Vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui, quand-même. On était allongé, on ne pensait à rien, on écoutait juste la voix de celui qui animait. Et c'est ce genre de choses dont-on a besoin pour se libérer l'esprit.

**** *STAPS_EW 02 *CENTRALE_LILLE - 152

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, je suis en première année de l'école de chimie pour devenir ingénieure. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? On va dire les partiels et aussi les recherches de stage. Les conditions sanitaires, par exemple le covid ? Quand le covid débutait j'étais au lycée, ça n'avait pas fermé, du coup j'étais moins stressée. Mais ça m'a un peu stressé quand on devait réviser pour le concours d'entrée à l'école d'ingénieur. Mais je ne pense pas que ce soit un gros facteur de stress que les cours en eux-mêmes. Concernant l'organisation de l'université, est ce qu'il n'y pas de sources de stress ? Oui, déjà avec le transport, on s'est retrouvée à louper des cours hyper importants parce qu'il n'y avait pas de transport. Du coup je pense que c'est un facteur qui peut rajouter du stress. Au niveau financier ça va ? Oui, pour l'instant ça va mais, avec cette crise de la Russie, je sais que ça sera un peu compliqué. J'en ai discuté avec les parents, ils m'ont dit qu'il va falloir serrer la ceinture. Donc, je fais un peu d'économie qu'avant. L'incertitude face à l'avenir ? Pour l'instant, je ne sais pas trop ce que je vais faire après, donc c'est un facteur de stress. Je sais que plus tard, je sais que je vais stresser de trouver un emploi qui me plaît. C'est donc un facteur de stress ou pas ? Oui c'est un facteur de stress. Quels sont les facteurs de votre stress ? Physiquement je ne me sens pas très bien, je perds toute source de motivation, quand c'est les partiels, il faudrait que je travaille plus mais je n'arrive pas à me mettre au travail parce que je suis stressée, bah des fois je peux pleurer, je peux juste déprimer. Quels sont les éléments que vous avez pour gérer votre stress ? Moi je le subis. J'ai déjà parlé avec des personnes qui m'ont dit qu'il fallait que j'aille voir un sophrologue ou des applications qui existent pour faire de la méditation, sinon je n'arrive pas trop à le gérer. La musique ? je n'aime pas trop la musique tant que ça, mais je ne pense pas écouter la musique quand je suis seule. Pourquoi vous ne pensez pas trop au sport ? J'en fais, je préfère les sports collectifs parce que je n'ai pas la motivation de faire du sport toute seul dans mon appartement. Pensez-vous que la pratique du sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui dans mon cas, ça pourrait. Parce que ça me permet de me vider la tête. Aussi de me dépenser comme ce soir par exemple pendant une 1h30min où je ne pense qu'au basketball. La relaxation ça vous dit ? Non pas du tout. J'ai déjà fait une séance de yoga, mais c'était surtout pour travailler la souplesse, du coup j'étais encore plus stressée parce que je n'étais pas comme

les autres. Pensez-vous que ça peut être un outil contre le stress des étudiants ? Je pense que ça pourrait régler pas mal de problèmes si tous les étudiants y avaient accès. Merci !

**** *AUTRES_ELB *CENTRALE_LILLE - 153

Quel est votre âge, l'année et l'objet d'étude s'il vous plaît ? J'ai 20 ans, je suis en première année de l'école de chimie, c'est pour devenir ingénieur dans le domaine de la chimie et tout ce qui est en relation avec la cosmétique. Quels sont les facteurs ou les éléments qui sont liés à vos études ou à l'université qui vous stressent le plus souvent ? Pour moi c'est certains cours qui me stressent le plus. Et les partiels ? Les partiels ne me stressent pas. L'attente des notes ? Non plus. Les conditions sanitaires ? Non plus. c'est juste gênant. Le passage du lycée à l'université en début d'année ? Ouais, ça c'était le plus embêtant, c'était quelque chose de nouveau, donc le temps de s'y habituer. Et ça vous a stressé ? Oui. Découvrir les personnes qui sont avec toi, c'est plus stressant. L'incertitude face à l'avenir ? Ce qui me stresse à ce niveau, ce n'est pas le fait de se dire que je n'aurai pas de boulot, mais plutôt est ce que ça va me plaire ce que je vais faire voilà. Ou bien je ne me vois pas faire ça, ou encore est-ce que j'ai fait le bon choix ... Est ce que ça vous stresse ? Oui, ça me stresse. Quels sont les symptômes de votre stress ? Je ne sais pas. Peut-être que je transpire plus, je ne sais pas. Des fois une boule au ventre. Je réfléchis aussi beaucoup. Quels sont les outils que vous avez pour gérer votre stress ? Quand je faisais des compétitions de sport et que je n'avais plus d'adrénaline, c'était de la respiration. J'inspire 5 secondes, je bloque 3 secondes et j'expire. Je le faisais jusqu'à ce que je ne sois plus stressée. Juste avec le souffle. Qui vous a appris cette technique ? C'est par la sophrologie. On peut donc parler de relaxation alors ? Oui. Et le sport, vous n'utilisez pas ? Si, j'ai appris évidemment à gérer mon stress avec le sport. Donc, la relaxation en premier et le sport en deuxième. Et la musique ? Oui j'écoute de la musique, mais pas quand je suis stressée. Les sorties entre amies ? Oui j'aime voir les gens autour de moi, mais pas pour déstresser. Donc pour résumer, on dira, la relaxation et le sport ? Oui, aller voir des amis aussi. Pensez-vous que le sport peut être un outil efficace contre le stress des étudiants ? Oui, moi c'est ce qui m'a aidé. Je dirai forcément oui. Combien d'heures de sport par semaine faites-vous ? Je dirai, 20 heures par semaine avant, mais avec les études ça a vraiment diminué. C'était à quelle occasion vous avez pratiqué, pour la première fois, la relaxation ? C'était en seconde, je commençais à avoir de grandes compétitions de golf, on avait forcément un professeur du mental et en même temps un sophrologue. Et c'est ce qui m'a aidé à gérer mon stress sur les compétitions. Donc vous pensez que ça peut être un outil efficace contre le stress ? Oui, déjà quand je faisais des exercices de relaxation tous les soirs, j'arrivais à gérer mon calme et j'évitais de m'énerver sur des choses qui ne servent à rien et être moins stressée après. Merci !

TABLE DES FIGURES

Figure 1. Nombre de thèses sur la relaxation selon différents secteurs sociaux en la date du 07/10/2020.....	15
Figure 2. Histogramme de comparaison du nombre de thèses sur la relaxation par rapport aux secteurs sociaux en la date du 07/10/2020	15
Figure 3. Répartition de notre échantillon (T2 : N = 1049)	30
Figure 4. Les origines de la relaxation (d'après Galek et <i>al.</i> 2011).....	40
Figure 5. Les différentes composantes de la relaxation (Touati et Alidina, 2015)	42
Figure 6. Les trois dimensions de la relaxation (Touati et Alidina, 2015)	43
Figure 7. Les phases d'une séance de relaxation (Extrait de Legat, 2005).....	44
Figure 8. Schéma du modèle du stress selon Lazarus et Folkman, 1984.	66
Figure 9. Le modèle multifactoriel et transactionnel de Bruchon-Schweitzer et Boujut (2014).	67
Figure 10. Courbe de Yerkes et Dodson. La loi de Yerkes-Dodson (1906)	68
Figure 11. Le Spectrum de relaxation Tropes.....	95
Figure 12. Représentation de l'univers de référence 1 centré sur la principale notion de santé évoquée (121 fois).....	105
Figure 13. Représentation de l'univers de référence 1 centrée sur la deuxième notion la plus évoquée' celle du « corps » (71 fois).....	106
Figure 14. Représentation de l'univers de référence 2 centrée sur la notion la plus évoquée, celle de « médecine » (101 fois).....	106
Figure 15. Expression du « sentiment » dans les réponses des étudiants.....	108
Figure 16. La santé comme déterminant majeur dans le discours.	108
Figure 17. La place de la médecine dans la considération de la relaxation pour les pratiquant(e)s. .	108
Figure 18. Représentation des références autour du stress	109
Figure 19. Représentation de la filiation gestion-Stress	109
Figure 20. Représente les variables actives avec leurs coordonnées. Les positions des points peuvent ne pas être exactes.....	111
Figure 21. Représentation de la posture de cadavre	117
Figure 22. Représentation de la posture du lotus à genoux	118
Figure 23. Représentation de la posture de rotation du bassin.....	119
Figure 24. Représentation de la posture du chien	120
Figure 25. Représentation de la posture de l'enfant	121
Figure 26. Représentation de la posture du fœtus	121
Figure 27. Représentation de la posture du geste inverse	122
Techniques de relaxation : Études de leurs influences sur le bien-être des étudiants.	327

Figure 28. Schéma récapitulatif du protocole	127
Figure 29. Diagramme de comparaison des scores des étudiants avant chaque séance à la période P1, P2 et P3.....	137
Figure 30. Diagramme de comparaison des niveaux de stress avant les séances de relaxation à la période P1, P2 et P3	138
Figure 31 . Diagramme de comparaison des scores de stress des étudiants après les séances de relaxation sur les 3 périodes P1, P2 et P3 à T1	140
Figure 32. Diagramme de comparaison des niveaux de stress après les séances de relaxation à la période P1, P2 et P3	140
Figure 33. Diagramme de comparaison des scores de stress des étudiants à chaque relevé des points (avant et après chacune des trois périodes P1, P2 et P3	141
Figure 34. Diagramme de comparaison des scores de stress des étudiants à chaque relevé des points (avant et après chacune des trois périodes P1, P2 et P3	142
Figure 35. Résumé du protocole	146
Figure 36. Comparaison des effets de la relaxation après la dernière séance	150
Figure 37. Les types de techniques pratiquées	152
Figure 38. Les techniques pratiquées régulièrement.....	152
Figure 39. Principales motivations des étudiants continuant à pratiquer la relaxation	153

TABLE DES TABLEAUX

Tableau 1. Tableau des thèses portant sur la relaxation dans le domaine des sciences sociales entre 2007 et 2020.....	19
Tableau 2. Tableau de l'échantillon avec âge, filière et répartition par genre	29
Tableau 3. Cadre méthodologique général (synthèse)	32
Tableau 4. Les différentes dimensions du bien-être selon Garcia et Veltcheff (2016)	63
Tableau 5. Caractéristiques de l'échantillon de l'étude qualitative (N = 165 entretiens)	85
Tableau 6. Tableau de comparaison des cursus.....	91
Tableau 7. Les sources du stress des étudiants et leur pourcentage par formation	92
Tableau 8. Les symptômes du stress des étudiants et leurs pourcentages par formation.....	93
Tableau 9. Les méthodes de gestion du stress et leurs pourcentages par formation	94
Tableau 10. Comparaison du nombre de filles et de garçons (N = 1049)	99
Tableau 11. Caractéristiques de l'échantillon en fonction de leur niveau de pratique	99
Tableau 12. Niveaux de stress des étudiants en STAPS	100
Tableau 13. Pratique d'une technique de la relaxation	101
Tableau 14. Les techniques pratiquées	101
Tableau 15. Retour d'expérience	101
Tableau 16. Conseiller la relaxation	101
Tableau 17. Connaissance de la relaxation	102
Tableau 18. La relaxation pourrait vous intéresser.....	102
Tableau 19. Kruskal-Wallis ANOVA by ranks and CHI-SQUARE Tests between the "Stress" Factor and the "PRAC-TISES RELAXATION" Factor	103
Tableau 20. Répartition par sexe	115
Tableau 21. Niveau académique des étudiants	116
Tableau 22. Pourcentages des niveaux de stress des étudiants avant la première séance de stress (P1/T0).....	129
Tableau 23. Pourcentages des niveaux de stress des étudiants avant la première séance de stress à P1.....	130
Tableau 24. Statistique du test de Wilcoxon Matched Pairs	131
Tableau 25. Scores et niveaux de stress des étudiants participants avant et après les séances de relaxation à la période P2.....	132
Tableau 26. Pourcentages des niveaux de stress des étudiants avant la première séance de stress à P2.....	133

Tableau 27. Sujets, sexe, niveau, âge et les relevés des points du stress perçu en différentes périodes	135
Tableau 28. Pourcentages des niveaux de stress perçu des étudiants avant et après la séance de relaxation à P3.....	135
Tableau 29. Scores de stress des étudiants participants avant les séances de relaxation à chaque période (P1, P2 et P3).....	137
Tableau 30. Scores de stress des étudiants participants après les séances de relaxation sur les trois périodes P1, P2 et P3.....	139
Tableau 31. Effet durable sur les semaines qui ont suivi	147
Tableau 32. Effet durable sur les semaines qui ont suivi	148
Tableau 33. Effet encore aujourd’hui, six mois après notre dernière séance	148
Tableau 34. Effet encore aujourd’hui, six mois après notre dernière séance	149
Tableau 35. L’envie de poursuivre la pratique de la relaxation	150
Tableau 36. L’autogestion par les techniques de relaxation.....	151

TABLE DES MATIERES

Contents

INTRODUCTION GÉNÉRALE	7
1. Le stress, un fléau mondial.....	8
2. Le stress, un concept flou.....	9
3. L'impact de la relaxation pour lutter contre le stress : Exploration de quelques champs sociaux.....	14
4. Le choix du sujet, explication et justification	23
5. Intérêts de la recherche dans un champ peu exploité et problématique.....	25
6. Les hypothèses de recherche comme fil conducteur de la démarche heuristique	25
7. Explication du cadre méthodologique : Enquête qualitative, quantitative et immersive	27
8. Organisation générale de la thèse.....	32
PARTIE I : REVUE DE LITTÉRATURE ET ETAT DES CONNAISSANCES	35
CHAPITRE 1 : LA RELAXATION, ELEMENTS DE REFLEXION ET DE DEFINITION	37
1-1- Définition de la relaxation.....	37
1-2- Repères historiques de la relaxation	38
1-3- Régulation émotionnelle.....	40
1-4- Comprendre l'état de détente	41
1-5- Les différentes dimensions de la relaxation	42
CHAPITRE 2 : LES SÉANCES DE RELAXATION : DÉROULEMENT, TECHNIQUES	44
2-1- Les phases dans une séance de relaxation	44
2-2- Les techniques de relaxation	45
2-2-1- La relaxation psychothérapique : définitions et méthodes.....	45
2-2-2- Training autogène de Schultz	46
2-2-3- La relaxation à inductions variables	47
2-2-4- Le yoga	48
CHAPITRE 3 : LE YOGA ET LE BIEN-ÊTRE	51
3-1- Le yoga et la dépression.....	53
3-1-1- Le yoga comme traitement de la dépression	53
CHAPITRE 4 : LES BUTS ET LES ENJEUX DE LA RELAXATION DANS L'ÉDUCATION : BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE UNIVERSITAIRE	56

4-1- Bien-être, santé et réussite éducative	56
4-2- Privilégier la place du corps à l'université.....	57
4-3- Pourquoi et pour qui ?	58
4-4- L'impact de la relaxation sur le bien-être à l'université	58
CHAPITRE 5 : LA NOTION DU BIEN ÊTRE DANS LE SECTEUR DE L'ÉDUCATION	60
5-1- LA NOTION DU BIEN-ÊTRE	61
5-2- Mal-être et décrochage scolaire	61
5-3- Bien-être et qualité des apprentissages scolaires	62
CHAPITRE 6 : LE STRESS DES ÉTUDIANTS	65
6-1- Modèles multifactoriels et transactionnels du stress.....	66
6-2- Bon stress ou mauvais stress ?	67
6-3- Revue de la littérature sur le stress des étudiants	68
6-4- La prévalence du stress.....	69
6-5- Le stress et la santé mentale des étudiants.....	70
6-6- Facteurs déterminants du stress	71
6-7- Prédicteurs du stress chez les étudiants.....	74
6-8- Stress et stratégies d'adaptation	75
6-9- Synthèse et perspectives	77
CHAPITRE 7 : BIENFAITS, CONTRE-INDICATIONS DE LA RELAXATION ET LES OBSTACLES À SON ENSEIGNEMENT.....	79
7-1- Sur le corps.....	79
7-2- Sur l'esprit et les émotions	79
7-3- Sur le comportement	80
7-4- Les obstacles	80
8- Synthèse de la première partie et transition	81
PARTIE II : CADRE METHODOLOGIQUE ET RESTITUTION DES RESULTATS DE NOS ENQUETES QUALITATIVES, QUANTITATIVES ET IMMERSIVES.....	83
CHAPITRE 1 : FACTEURS DE STRESS, SYMPTOMES, ET CONSEQUENCES DU STRESS CHEZ LES ETUDIANTS DES HAUTS-DE-FRANCE.....	84
1-1- Méthode et Matériels	84
1-1-1- Caractéristiques de la population.....	85
1-1-2- Caractéristiques des formations.....	86

1-2- Résultats : Les facteurs de stress	89
1-2-1- Les étudiants ne sont pas tous égaux face au stress	89
1-2-2- La gestion du stress : Une variété de stratégies plus ou moins éprouvées.....	93
1-3- Conclusion et transition	96
CHAPITRE 2 : L'UTILISATION DES TECHNIQUES DE RELAXATION FACE AU STRESS CHEZ LES ETUDIANTS SPORTIFS.....	97
2-1- La relaxation : Une source de calme et un moyen efficace de lutter contre le stress.....	98
2-2- Méthode et Matériels	98
2-2-1- Caractéristiques de la population.....	98
2-2-2- Méthodologie et matériels	100
2-3- Résultats.....	100
2-3-1- Les univers de représentation	103
2-4- Interprétation et discussion.....	112
CHAPITRE 3 : LES EFFETS DE LA RELAXATION : IMPACTS DANS LA DUREE PAR UNE APPROCHE IMMERSIVE	114
3-1- Méthode et Matériels	115
3-1-1- Caractéristiques de la population en situation immersive.....	115
3-1-2- Les positions propices à la relaxation	116
3-1-3- Créer une ambiance favorable : éclairage, niveau sonore et température	122
3-1-4- La fréquence et la durée des séances de relaxation	123
3-1-5- Des principes incontournables	124
3-1-6- Méthodologie	127
3-2- Résultats par période et par temps	128
3-2-1- Période (P1) à T0 et T1.....	128
3-2-2- Période 2 (P2) à T0 et T1.....	131
3-2-3- Période (P3) à T0 et T1.....	134
3-2-4- Comparaison des trois périodes P1, P2 et P3 à T0.	136
3-2-5- Comparaison des périodes P1, P2 et P3 à T1	138
PARTIE III : DURABILITÉ ET AUTOGESTION DU STRESS PAR LA RELAXATION.....	144
CHAPITRE 1 : LES EFFETS DES SEANCES DE RELAXATION SUR LE STRESS LONG TERME (SEMAINES ET MOIS).....	145

1-1- Effet de la relaxation sur le stress des étudiants durant les semaines qui ont suivi la dernière séance de relaxation	147
1-2- Les effets de la relaxation sur le stress des étudiants durant les mois qui ont suivi la dernière séance de relaxation	147
1-3- Les effets de la relaxation sur le stress des étudiants six mois après la dernière séance de relaxation.....	148
1-4- La volonté de poursuivre la pratique de la relaxation	150
1-5- La poursuite effective des séances de relaxation (techniques, fréquences)	151
CHAPITRE 2. MESURE DE LA CAPACITE D'AUTOGESTION DE LA RELAXATION SUR LE STRESS.....	153
2-1- Les principales motivations à la poursuite de la relaxation.....	153
2-2- Comment amener les étudiants à autogérer leur stress	153
CONCLUSION GENERALE	157
SYNTHESE DES RESULTATS ET REPONSES AUX HYPOTHESES.....	157
1- Synthèses des résultats obtenus par nos diverses enquêtes.....	158
2- Retour sur les hypothèses et perspectives	165
BIBLIOGRAPHIE GENERALE.....	170
ANNEXES.....	207
TABLE DES MATIERES	331