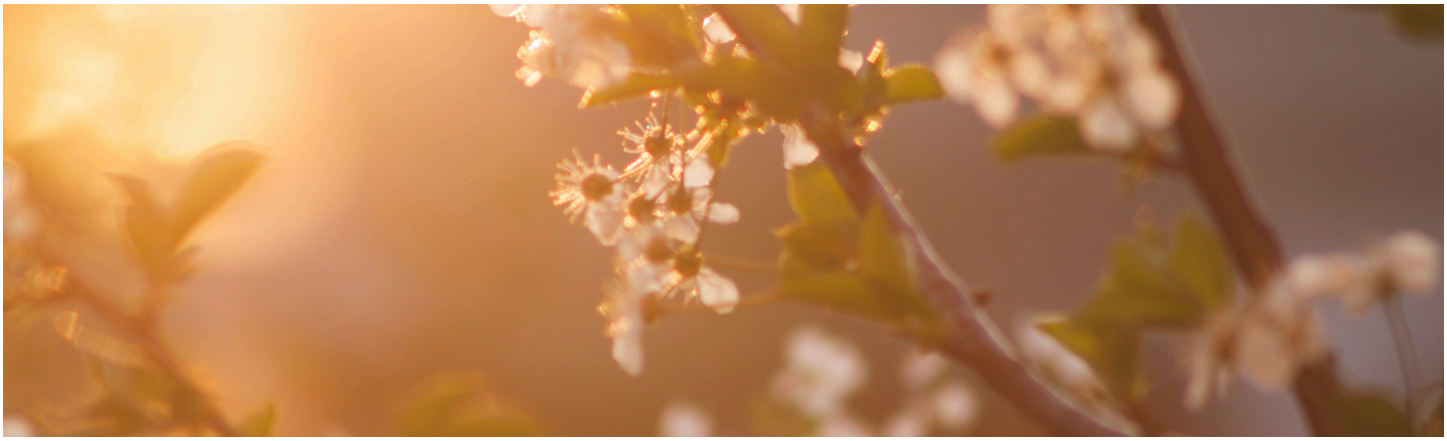


Fiche relaxation

Dans le cadre de ta formation, il peut y avoir des périodes de tension, de stress. Apprendre à se relaxer fait partie des méthodes importantes pour pouvoir suivre sereinement ta formation. Voici quelques ressources inspirantes pour t'y aider.

Quelle utilité dans mes apprentissages ?

Rompre avec les idées reçues	La relaxation ne signifie pas relâchement ou négligence. C'est une démarche consciente et active avec une finalité d'apaisement et de relâchement musculaire et psychique.
Quels bénéfices ?	Elle permet de retrouver un équilibre psychique et corporel avec une faible dépense d'énergie et de temps.
Quels effets ?	Plusieurs actions positives sont relevées : • régulation de la respiration • régulation de la tension musculaire • régulation de la perception sensorielle • régulation du contrôle de la pensée
Quels impacts sur mes apprentissages ?	Avec une pratique régulière et appliquée, la relaxation permet de contrôler les émotions comme le stress et donc de gagner en confiance durant les périodes d'examens ou d'entretiens. Ton attention est fixée sur un objectif et les pensées négatives sont plus lointaines, mieux maitrisées. La motivation peut aussi être plus forte.

Astuce

Réfléchir au positif ! Afin de limiter la place des idées bloquantes, tu peux répondre à ces différentes questions :

- qu'est-ce qui t'aide à te sentir bien ?
- quelles perspectives m'apportent un sentiment de joie ou me mettent de bonne humeur le matin ?
- qu'est-ce que j'aime faire dans ma journée d'études ?
- qu'est-ce qui me plait dans ma vie universitaire ?
- que fais-je en général pour être plus en forme et me sentir en bonne santé ?
- quelles techniques ai-je utilisées dans le passé pour réussir à surmonter une situation de stress ?
- quelles solutions je peux partager avec un autre étudiant qui se sent stressé dans ses apprentissages ?

Outil proposé

- Technique de respiration disponibles sur youtube (exemple de mot clé : exercice de respiration anti-stress)
- Dans l'espace Être Étudiant tu trouveras des exercices de respiration et des questionnaires pour t'aider à comprendre les origines de ton stress (section 4 : https://cursus.univ-rennes2.fr/course/view.php?id=13034).

Contact

Direction d'Appui à la Pédagogie - Soutien aux apprentissages

Caroline Haby - Coordinatrice pédagogique : caroline.haby@univ-rennes2.fr