

Licence : [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

MON CERVEAU AU GYB : LE STRESS ET LES ÉMOTIONS

Vahina Bize

Travail de maturité dirigé par Émilie Bernard, Gymnase intercantonal de la Broye

Citation : Bize, V. (2024). Mon Cerveau au Gyb : le stress et les émotions. *Cortica*, 4(1), 247-281.
<https://doi.org/10.26034/cortica.2025.7026>

Résumé

Les mécanismes du stress et des émotions influencent de manière significative la performance et le bien-être des étudiant·e·s, notamment dans un cadre scolaire exigeant. Ce travail de maturité examine l'impact de la prise de conscience de ces mécanismes sur les difficultés d'apprentissage des gymnasiens. Une approche mixte a été adoptée, combinant une revue théorique et une étude empirique via un sondage auprès d'étudiants ($n=45$) ainsi que la conception d'un outil interactif (sur la plateforme Genial.ly) destiné à améliorer la gestion du stress et des émotions. Les résultats montrent que le stress académique est principalement lié à la charge de travail et à l'incertitude de réussite, et que la prise de conscience des mécanismes sous-jacents permet d'en atténuer les effets négatifs. L'utilisation de l'outil interactif a également contribué à une perception plus positive du stress et à une meilleure gestion des émotions. Ces résultats soulignent l'importance de

Bize, V. 2024

stratégies éducatives visant à sensibiliser les élèves à ces mécanismes afin d'améliorer leur bien-être et leur apprentissage.

Résumé produit par OpenAI (2023)

Mots clés Stress, émotions, étudiant·e·s, apprentissage, gestion du stress, pleine conscience, performance académique.

Abstract

The mechanisms of stress and emotions significantly impact students' performance and well-being, particularly in demanding academic environments. This study explores how raising awareness of these mechanisms affects gymnasium students' learning difficulties. A mixed-method approach was used, combining a theoretical review with an empirical study, including a survey of students ($n=45$) and the development of an interactive tool (on the Genial.ly platform) to improve stress and emotion management. The findings reveal that academic stress is primarily driven by workload

and uncertainty about success and that awareness of these mechanisms can mitigate their negative effects. The use of the interactive tool also led to a more positive perception of stress and improved emotional management. These results highlight the importance of educational strategies aimed at increasing students' awareness of these mechanisms to enhance their well-being and academic performance.

Abstract written by OpenAI (2023)

Keywords Stress, emotions, students, learning, stress management, mindfulness, academic performance.

Introduction

Ce travail de maturité nommé « Mon cerveau au Gyb » est fait dans le cadre d'un CAS en neurosciences de l'éducation. Ce travail a comme sujets principaux le stress ainsi que les émotions. De nos jours, le stress et les émotions ont des rôles cruciaux dans la vie de tous. Le stress et les émotions concerne beaucoup les jeunes étudiants. En effet, les gymnasiens sont touchés par le stress de plusieurs manières comme la quantité de travail à fournir, l'incertitude de réussir les études mais aussi la pression qu'ils se mettent. Le but de ce travail est de découvrir ces sujets ainsi que de les transmettre aux étudiants afin de les aider dans leur difficultés à gérer leur stress et leurs émotions liés à leurs études. Pour cela, il est judicieux de se demander quel est l'impact de la prise de conscience du fonctionnement cérébral au niveau des mécanismes liés au stress et aux

Bize, V. 2024

émotions sur les difficultés d'apprentissage d'un gymnasien.

Cette problématique est importante car il a été prouvé que la vision positive et la compréhension du stress et des émotions sont cruciales pour le bon fonctionnement de ces mécanismes ainsi que pour leur gestion. Ce travail et plus précisément la plateforme d'information qui sera élaborée servira à aider les jeunes dans leur quotidien d'étudiants.

Pour comprendre l'importance de cette prise de conscience, il sera essentiel de s'intéresser aux différents fonctionnements du stress et des émotions. Ensuite, la question des solutions possibles sera abordée. Afin d'analyser et de confirmer ces théories, un sondage ainsi qu'une plateforme d'information sera élaborée dans le but d'aider, d'informer et de soutenir les gymnasiens.

Partie théorique

Cette partie théorique aura comme objectif de comprendre quel est l'impact de la prise de conscience du fonctionnement cérébral au niveau des mécanismes liés au stress et aux émotions sur les difficultés d'apprentissage d'un gymnasien.

En effet, le stress est une réalité omniprésente dans la vie moderne, particulièrement chez les étudiants, qui sont confrontées à des pressions scolaires, sociales et également personnelles. Parallèlement, les émotions jouent un rôle

fondamental dans la gestion du stress, influençant le bien-être mental et physique. Comprendre comment les émotions interagissent avec le stress permet d'envisager des techniques pour mieux accompagner les étudiants dans leur parcours et dans leur apprentissage.

Dans ce chapitre, le fonctionnement du stress et des émotions sera expliqué notamment par la manière dont le cerveau dirige ces mécanismes. Tout ceci servira à aider les étudiants dans leur apprentissage en vivant bien avec leur stress et leurs émotions.

Le stress

Pour commencer, il est nécessaire de définir le stress. Le stress, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé (2023), est une réaction physique et mentale causée par une situation difficile. C'est une réponse qui incite à rester en vie et à relever les défis et menaces auxquels l'être humain est confronté. Il existe deux types de stress : l'eustress et le distress. Josse (2007) dit que l'eustress est souvent appelé « stress positif ». Il donne un sentiment d'encouragement et de force. Le distress ou stress dépassé est le stress négatif, le mauvais stress. Contrairement à l'eustress il freine et bloque la personne dans ses actions. Cette réaction physique et mentale est perçue, en majorité, comme négative par les personnes qui ne la connaissent pas. Or, McGonigal (2013) a prouvé par son étude que les personnes qui considéraient le stress comme nocif pour la

santé avaient plus de risques de mourir de n'importe quelle cause. Dans ce travail, nous explorerons si la prise de conscience des mécanismes du stress ainsi que sa vision positive peuvent être bénéfiques pour les étudiants afin de développer des astuces pour gérer leur stress.

Les fonctions du stress

Le stress a plusieurs fonctions dont la première est de rétablir l'équilibre homéostatique. Afin de mieux comprendre la première fonction de ce mécanisme il est nécessaire de définir l'allostasie et l'homéostasie. L'homéostasie est un processus de régulation du corps face à un déséquilibre. L'allostasie est le système qui remet les choses en équilibre homéostatique lorsque le corps subit des modifications : un changement de pression artérielle, de température ou encore de rythme cardiaque (Stressnetwork, 2024). Selon la vidéo de Neuracademia (2022), la deuxième fonction du stress est de préparer le sujet à l'action. Lors d'une situation stressante l'individu a trois possibilités : fuir cette situation, combattre le stress ou se figer face à ce stress. Du point de vue d'un étudiant, cette fonction peut être illustrée par une présentation orale. Lorsqu'un élève juge une présentation orale comme une situation stressante, son corps réagit. Cet élève peut décider de ne pas se rendre à cette présentation, il peut également se sentir figé face à sa classe sans savoir quoi dire mais il peut décider de faire cette présentation et ainsi combattre cette source de stress.

D'après Yerkes et Dodson (1906), la dernière fonction du stress est en lien avec les capacités cognitives. En effet, le niveau de stress perçu par une personne peut influencer ses performances. Lorsque le stress est faible, il peut provoquer de l'apathie ou de l'ennui. Ensuite, un niveau de stress élevé mais géré par l'individu, correspond à la zone de performance

La situation stressante

Comme nous l'avons vu, le stress survient lorsqu'une personne juge une situation ou un événement comme une menace ou un défi. Afin de mieux comprendre d'où vient le stress il est nécessaire de comprendre le déclenchement de ce dernier. D'après Sonia Lupien (2020), la réaction de stress est déclenchée lorsqu'un changement survient dans l'environnement. Pour qu'il y ait du stress, la situation doit au moins contenir une ou plusieurs des caractéristiques du modèle CINÉ qui correspondent à un contrôle faible de la situation, une imprévisibilité, de la nouveauté ou un sentiment d'ego menacé.

Pour en savoir encore plus sur la situation stressante nous pouvons nous pencher sur les différentes sources de stress qui touchent les étudiants. Celles-ci peuvent être classées dans une catégorie de stress dit « scolaire » ou « académique ». Le stress peut être ressenti comme une pression mise par soi-même (intrinsèque) ou alors par son entourage (extrinsèque). Les facteurs qui contribuent le plus au stress des étudiants

optimale. C'est à ce moment-là que le stress agit comme un stimulant et que la motivation croît. Malheureusement, dès que le stress est à un niveau trop élevé, la personne stressée n'arrive plus à travailler, elle sent de la fatigue et de l'anxiété. En prenant les gymnasiens comme sujet d'étude, il est possible de lier cette dernière fonction aux performances scolaires.

sont la quantité de travail à fournir (examens, travaux, etc.), l'incertitude de réussir les études, l'incertitude quant au futur professionnel, le manque de pauses et de temps de repos, la difficulté des études, les présentations orales, etc. Ces différentes sources pourront être prouvées lors d'un sondage visant les gymnasiens dans la partie pratique.

La réaction du stress

Afin de mieux comprendre le stress et son fonctionnement il est nécessaire de savoir comment ce stress agit dans le corps. Ce qui suit est important pour la prise de conscience des étudiants, c'est pour cette cause que cela leur sera expliqué dans la partie pratique. C'est suite aux quatre caractéristiques définies dans la partie précédente que le corps entame une réaction qui se partage en trois phases différentes. C'est ce qui est appelé le modèle du Syndrome Général d'Adaptation (SGA) qui a été défini par Hans Selye (1978). La première phase est la phase d'alarme. La stimulation du système nerveux va engendrer une production d'adrénaline par les glandes surrénales. Cette hormone va

entraîner une augmentation de l'activité des fonctions automatiques comme la respiration, la sudation ou les battements du cœur. C'est la phase de stress qui permet de réagir rapidement et sans réflexion. Généralement elle se caractérise par trois actions possibles : combattre, fuir ou se figer. Deuxièmement, vient la phase de résistance qui apparaît si l'agent stressant est toujours présent. Le cerveau va donner l'ordre de produire du cortisol, l'hormone du stress. Cette hormone va permettre au corps de mieux réagir face à cet agent stressant. Le cortisol va modifier les graisses en sucres afin d'apporter de l'énergie. Finalement, quand les hormones continuent d'être produites par les glandes surrénales, vient la phase d'épuisement qui se caractérise par une fatigue extrême, un système immunitaire plus faible et éventuellement une dépression face à ce stress (Lavilab, 2022).

Les conséquences du stress chronique

Comme vu dans l'explication précédente, il existe la phase d'épuisement qui correspond à la phase où le corps est en état d'alerte permanent. Cette dernière étape impacte l'organisme négativement car il continue de sécréter du cortisol et dépense trop d'énergie. Le cortisol n'est pas mauvais à petite dose mais lorsque ce dernier est trop présent, il met en danger l'organisme. Ceci peut se traduire par plusieurs types de symptômes : physiologiques, intellectuels et comportementaux. Les réactions physiologiques peuvent se manifester par

des troubles de la digestion, une fréquence cardiaque trop élevée, des tensions musculaires, des troubles du sommeil, des troubles cutanés ou encore de l'hypertension. Du côté intellectuel, il peut arriver que le sujet ressente une baisse des performances, un manque de motivation, de la peine à se concentrer et des difficultés à prendre des décisions. Finalement, des signes d'irritabilité, d'anxiété, de burn-out ou de dépression peuvent surgir. Les différents symptômes d'une surcharge sont différents à chacun. Du point de vue des étudiants, il y a de grands risques que ce stress permanent impacte leur performances scolaires formant ainsi un cercle vicieux. Ce cercle vicieux serait caractérisé par une baisse de motivation, découlerait sur une chute des résultats scolaires pour ainsi impacter la personne stressée directement dans son estime de soi. L'une des conséquences est le burn-out scolaire. Il s'agit d'une dépression majeure qui prend sa source dans le domaine scolaire et qui peut ensuite s'installer dans aspects de la vie de la personne souffrante. Plus particulièrement, le burn-out scolaire se caractérise par un épuisement émotionnel, la dépersonnalisation ainsi qu'un manque d'accomplissement personnel (Maslach et al., 2001). Il y a deux types d'explications face à cet épuisement émotionnel : premièrement, cela toucherait davantage les personnes ayant de fortes attentes en lien avec leur performance scolaire ; deuxièmement, cela viendrait d'une faiblesse liée à une trop longue exposition au stress chronique et

une trop forte pression (Zakaril & Bndahmane, 2011). Ceci montre l'importance de ce travail ainsi que les questions posées au sujet du stress.

Les émotions

Dans le but d'apprendre à gérer ses émotions, il est important de connaître le fonctionnement de ces dernières. Pour commencer il est nécessaire de définir une émotion. D'après Lecomte (2017), une émotion est un état affectif soudain et passager, caractérisé par une activation physiologique, comportementale et cognitive. Selon P. Ekman (1971), il y a six familles d'états émotionnels principales : la colère, la peur, le dégoût, la surprise, la joie et la tristesse. Ces émotions sont involontaires et sont appelées les « émotions primaires ». Il existe une roue des émotions qui représente les émotions secondaires qui découlent des six états émotionnels principaux. Par exemple, la gêne ou la nervosité sont des émotions plus complexes de la famille de la peur. Les émotions ont pour fonction d'exprimer nos besoins. Il est vrai, les besoins peuvent être hiérarchisés grâce à la pyramide de Maslow aussi appelée « la pyramide des besoins ». Cette pyramide va des besoins physiologiques (faim, soif, etc.) jusqu'au besoin d'accomplissement de soi (Wikipédia, 2024). Les émotions permettent de déterminer à quel point nos besoins sont satisfaits. Par exemple, la peur correspond à un besoin de protection qui est lui-même un besoin, celui d'être rassuré.

Bize, V. 2024

Le fonctionnement d'une réaction émotionnelle

Désormais, il est judicieux de comprendre la réaction qu'engendre une émotion. D'après Couzon et Ribault (2020), lorsqu'une personne ressent une émotion, il y a tout d'abord un déclencheur. Il peut être externe, dû à l'environnement ou à la situation vécue ou il peut être interne, ce qui correspond à ce que la personne pense au sujet de cette situation. Par la suite, des réactions physiologiques comme des rougissements ou des mains moites peuvent apparaître. Ensuite, le sujet va réagir à cette émotion : par exemple, il peut fuir ou encore devenir agressif, dans le cas d'une émotion négative. L'individu va se mettre à penser en faisant une évaluation de la situation, c'est la réaction cognitive. Finalement, la personne identifie son émotion et la vague redescend. Une émotion est donc une réaction face à un stimulus, une réaction courte qui monte et qui redescend. Mais si les pensées persistent, alors elles empêchent l'émotion de redescendre. (Institut du Cerveau, 2020).

Les émotions dans l'apprentissage

Dans l'apprentissage scolaire, les émotions peuvent être réellement bénéfiques. Du point de vue de la mémoire, les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, peuvent aider à la mémorisation. Ensuite, certaines émotions secondaires comme la curiosité ou l'enthousiasme ont l'effet de booster sur la motivation tout comme le stress positif et modéré. Finalement, elles

ont un effet sur la concentration. Souvent négativement, les émotions comme la peur ou l'anxiété peuvent nuire à la capacité de retenir des informations ce qui rend plus difficile la concentration et l'apprentissage (Palazzo, 2019).

Pour les étudiants, il est donc important d'apprendre à gérer ses émotions afin de les utiliser comme force dans l'apprentissage scolaire. Pour cela, il existe l'intelligence émotionnelle. D'après Hifler (2024), l'intelligence émotionnelle est définie par l'ensemble des capacités émotionnelles nécessaires à l'adaptation et au bien-être d'un individu. Cette forme d'intelligence permet de comprendre et de gérer ses émotions ainsi que celles des autres. Cette aptitude peut être bénéfique pour les étudiants, elle peut être acquise au fil du temps.

Méthode

Dans ce travail, la question principale est de savoir si la prise de conscience du fonctionnement cérébral au niveau des mécanismes liés au stress et aux émotions peut être bénéfique pour les gymnasiens.

Le sondage

Pour répondre à cette question, un sondage, dont les réponses sont anonymes, visant les étudiants a été réalisé. Ce questionnaire avait pour but de répondre à des questions générales sur le stress et les émotions du point de vue des jeunes étudiants. Les 13 questions posées aux étudiants ont été Bize, V. 2024

structurées en quatre axes : les déclencheurs des émotions négatives, le niveau de stress ainsi que ses causes, l'impact du stress et les performances scolaires et pour finir les stratégies de gestion du stress et des émotions (Annexe A). Afin de partager le sondage aux étudiants, il a été transféré sur les réseaux sociaux et en message personnel.

Le Genial.ly

Afin d'aller plus en profondeur dans la problématique de ce travail, il était question d'élaborer un genial.ly. Genial.ly est un outil de création de contenu interactif qui permet de réaliser des supports d'information et de communication. Ce support permet, dans ce travail, de créer une plateforme qui puisse informer et aider les étudiants dans leur gestion du stress et des émotions. Cette plateforme donne aux jeunes l'opportunité d'en apprendre d'avantage sur le fonctionnement du stress et des émotions. Pour cela, des explications sur le fonctionnement du stress et des émotions ont été données. Mais aussi diverses solutions à adopter pour améliorer la gestion du stress et des émotions comme des techniques de respiration, de méditation, d'organisation et l'explication des bienfaits du sport sur ce sujet-là. Le genial.ly a été transféré à six personnes qui l'ont découvert et employé pendant une semaine (Annexe B). Par la suite, pour vérifier l'utilité et le bon fonctionnement de cet outil un questionnaire anonyme de neuf questions leur a été soumis. Les questions ont été faites sous

quatre axes : la clarté des informations, utilisations des astuces proposées, impact sur la gestion du stress et des émotions et pour finir des suggestions d'amélioration et l'avis global (Annexe C).

Résultats

Le sondage

À la suite de l'envoi du sondage, uniquement 45 réponses ont été récoltées. Ceci n'est pas un nombre suffisant pour un résultat scientifique mais dans le cadre de ce travail, le nombre de réponses sera pris en compte dans la discussion des résultats. Afin d'avancer les résultats, ceux-ci seront fait par axe de questionnement (Annexe D).

Les déclencheurs des émotions négatives

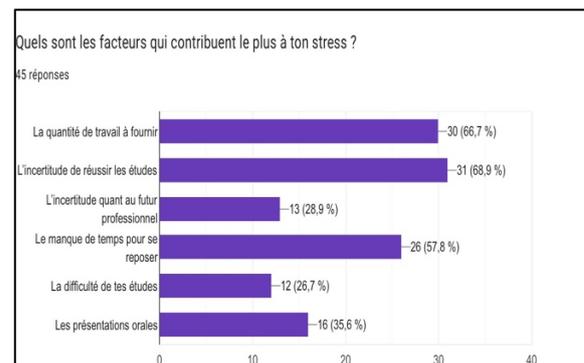
Tout d'abord, 80% des personnes qui ont répondu au sondage ont des émotions négatives comme de la peur ou de la tristesse pendant les périodes de tests et de travaux à rendre. En deuxième cause, se trouve le jugement d'une note insuffisante à environ 47%. De plus, 60% des personnes qui ont répondu, autrement dit 27 étudiants ont affirmé que les comparaisons avec les autres influencent leurs émotions négativement lorsqu'ils se sentent inférieurs à eux. Finalement, leur peur de l'échec ou de ne pas atteindre leurs objectifs influence leurs émotions positivement ou négativement suivant leur capacité à transformer cette peur en énergie pour réussir.

Le niveau de stress ainsi que ses causes

Avec ce sondage, un niveau de stress plutôt élevé a été mesuré chez les étudiants. Au total, 21 étudiants ont coché le niveau 3 sur 4, 4 étant le plus haut. Ce stress élevé est causé par la quantité de travail à fournir ainsi que par l'incertitude de réussir les études. Voici les différentes sources de stress qui ont été proposées aux étudiants ainsi que les résultats obtenus (Figure 1).

Figure 1

Les différents facteurs de stress proposés



Finalement, concernant l'environnement de ces étudiants, il a été constaté qu'il n'a pas beaucoup d'impact sur les émotions et le stress. Mais ces derniers résultats ont donné des réponses assez proches : 57.8% pour le fait que l'environnement n'a pas d'impact sur les émotions et le stress ainsi que 42.2% pour le fait que le bruit, l'agitation et le désordre distraient et augmentent le stress.

L'impact du stress et les performances scolaires

L'impact du stress sur les études a été quantifié dans ce sondage. Les résultats sont plutôt moyens, c'est-à-dire qu'ils sont

assez proches. En effet, 12 étudiants ont répondu sur une échelle de 1 à 5, que le stress impactait leur études à un niveau 2, 12 autres ont coché le niveau 3 et pour finir 14 ont jugé que le stress impactait leur stress à un niveau 4, ce qui est plutôt élevé. Afin de rendre ces résultats plus visuels, voici le graphique de ces résultats (Figure 2).

Figure 2

Impact du stress sur les études



Afin d'analyser les performances scolaires et le stress liées à ces dernières, deux questions ont été posées. La première permettait de voir à quel point les étudiants se sentent prêts avant une performance scolaire comme un test ou une présentation orale. La deuxième permettait de voir si cette préparation pouvait impacter le niveau de stress lors de la dernière performance vécue. Pour la première question, 60% des personnes ont répondu qu'ils se sentent plutôt prêt avant un test ou une présentation. Pour la deuxième question, la réponse n'est pas aussi claire car ils étaient plutôt proches. De manière générale, les étudiants se sentent ou se sont déjà senti dépassé par rapports à leurs études ce qui

est lié à de la surcharge de travail. Les signes principaux de cette surcharge étaient : de l'épuisement, de la démotivation, des troubles du sommeil ainsi que des tensions musculaires.

Les stratégies de gestion du stress et des émotions

Afin de voir quelles méthodes sont utilisées par les étudiants pour gérer leur stress et les émotions une question a été posée à ce sujet. Il y a eu beaucoup de réponses distinctes mais celles qui sont le plus ressorties sont : le sport, la musique, les pensées positives et l'organisation. Malheureusement, il y a un grand nombre de personne qui n'ont pas de ressources pour gérer leur stress et leurs émotions.

Le genial.ly

La clarté des informations

La totalité des résultats est disponible en annexe (Annexe E). Le questionnaire concernant la plateforme genial.ly a montré que ce dernier était très clair et facile à comprendre. Plusieurs choses sont ressorties comme les plus intéressantes comme les astuces proposées, la section sur le stress, les émotions dans l'apprentissage, etc. Concernant les points négatifs, deux personnes ont eu de la peine à comprendre le lien entre le stress et les émotions ainsi que les types de stress. Ces derniers points seront discutés dans la partie suivante.

L'utilisation des astuces proposées

Certaines des personnes ont eu l'occasion de tester les solutions proposées dans le genial.ly comme le sport, la respiration et l'organisation. Les autres personnes ont dit qu'elles ne les avaient pas testés mais que c'était prévu. Une seule personne a dit qu'elle n'allait pas le faire mais qu'apprendre que ces solutions existent était très bénéfiques.

L'impact sur la gestion du stress et des émotions

Pour chaque personne, la prise de conscience de ces mécanismes est totalement bénéfique pour la gestion du stress et des émotions. De plus, leur vision du stress est désormais plus globale et plus positive.

Les suggestions d'amélioration et l'avis global

Les suggestions qui ont été reçues étaient d'ordre pratique. C'est-à-dire que cela touchait au fonctionnement du genial.ly et pas aux informations qui étaient transmises. Une dernière question a été posée au sujet de l'amusement que cet outil leur a procuré. Chacune de ces personnes ont affirmé que c'était un moyen divertissant d'apprendre de nouvelles choses.

Discussion

Dans cette partie de discussion, les résultats énoncés dans la partie précédente seront analysés et discutés. En effet, c'est dans cette partie que la problématique de savoir si la prise de conscience des mécanismes liés au stress et aux émotions sera répondue.

Pour commencer, dans la théorie, des hypothèses avaient été avancées quant aux différents facteurs de stress qui touchent les étudiants. Ces différentes hypothèses étaient la quantité de travail à fournir (examens, travaux, etc.), l'incertitude de réussir les études, l'incertitude quant au futur professionnel, le manque de pauses et de temps de repos, la difficulté des études ou encore les présentations orales. Grâce au sondage, il a été prouvé que les principales causes étaient la charge de travail et l'incertitude de réussir les études. Quant aux autres sources données par la théorie, elles ne sont pas négligeables, les résultats ont montré qu'elles sont toutes aussi importantes chez les étudiants.

Si le stress causé par ces facteurs n'est pas bien contrôlé par l'individu, il s'agit d'un stress dépassé ou autrement dit « chronique ». Par la partie pratique de ce travail, il a été tenté de vérifier si ce phénomène est présent chez les étudiants du gymnase. En conséquence, le sondage a montré que sur 45 personnes, 42 d'entre elles se sont parfois ou souvent senti dépassé par leur études. Deux personnes affirment ressentir cette surcharge constamment. La question qui suivait demandait de cocher les différents symptômes de ce débordement. La théorie a été vérifiée ([voir les conséquences du stress chronique](#)) puisque les résultats obtenus sont la sensation d'épuisement, la démotivation ainsi que les troubles du sommeil et les tensions musculaires. Encore une fois, les

graphiques montrent l'importance de ce travail et la détresse des étudiants.

Ensuite, les résultats obtenus à la suite de l'utilisation du genial.ly montrent que les six personnes qui l'ont employé, ont une vision plus positive du stress et que cette nouvelle vision apporte des bienfaits dans leur gestion de ce stress. Comme vu dans la théorie, ces bienfaits ont été prouvés par K. McGonigal (2013) lors de son étude sur la vision du stress et ses conséquences.

Toujours grâce à l'outil confectionné, l'importance des émotions a été mesurée. Il a été remarqué à la suite du questionnaire que le lien entre les émotions et le stress n'était pas toujours clair dans ce travail. En effet, une personne a affirmé ne pas avoir compris l'importance de l'émotion dans ce travail. Cela aurait dû être plus explicite dès la première version du genial.ly. En conséquence, le genial.ly a été modifié dans le but d'être le plus utile possible et que toutes les informations soient compréhensibles. De plus, certains problèmes liés au fonctionnement de cet outil ont été relevés. Le genial.ly est un outil complexe et doit toujours être vérifié par une ou plusieurs personnes autres que son créateur afin qu'il soit vérifié.

Finalement, les solutions proposées pour la gestion des émotions et du stress ont été testées et approuvées par 3 personnes. Quant aux autres, elles ont parfois partagé l'envie de tester ces différentes options. Cela prouve que ces techniques comme

l'organisation, le sport, la respiration ou la méditation fonctionnent et que l'outil créé par le biais de genial.ly peut être une technique supplémentaire dans le but de soulager et d'aider les étudiants d'aujourd'hui.

Pour conclure, ce sondage ainsi que la confection du genial.ly ont permis de répondre à plusieurs hypothèses et ont montré encore une fois l'importance de ce travail. Cette partie pratique a répondu plutôt positivement à la problématique, montrant le genial.ly comme une potentielle nouvelle technique de gestion du stress et des émotions mais aussi des autres problèmes rencontrés dans l'apprentissage scolaire.

Conclusion

Dans ce travail de maturité nommé « mon cerveau au Gyb » avait pour étude l'efficacité de la prise de conscience des mécanismes liés au stress et aux émotions sur les difficultés d'apprentissage d'un gymnasien. Cette problématique a été répondu tout au long de ce travail, grâce à la partie théorique ainsi que la partie pratique.

En premier lieu, il est possible de conclure par la théorie ainsi que par les résultats du sondage que les étudiants sont victimes de beaucoup de stress causé par leurs études et qu'ils ont du mal à gérer et à percevoir l'importance de la gestion de leurs émotions. De plus, beaucoup de jeunes souffrent d'un stress dépassé. Ceci a été prouvé par le sondage. Ce problème peut causer beaucoup de difficultés dans la vie des

étudiants et doit être géré voire résolu au plus vite pour permettre aux étudiants de s'épanouir et de trouver leur voie dans leur parcours scolaire.

En second lieu, par ces résultats il a été possible de comprendre l'importance de la vision positive du stress. Cette vision est généralement négative du point de vue des étudiants et grâce au *genial.ly* il a été découvert que cette vision peut être modifiée pour le bien des gymnasiens et des jeunes en général.

Pour conclure ce travail, les points à retenir sont le besoin crucial d'aide aux étudiants notamment par ce genre de travaux et d'études et que la prise de conscience des mécanismes liés au stress et aux émotions est efficace sur les difficultés d'apprentissage d'un gymnasien. Ce travail a été enrichissant et intéressant à réaliser car il touche la plupart des jeunes qui sont aux études. Il a permis d'élargir les connaissances et de changer la vision du stress des jeunes.

Notes Article édité par Madame Jade Vouilloz, département de psychologie clinique et de la santé, Université de Fribourg, jade.vouilloz@unifr.ch

Références

Couzon, É., & Ribault, C. (2020). *Zen pour mes exams : Méditation, relaxation, Brain Gym, autohypnose, sophrologie*. Vuibert.

Institut du Cerveau. (n.d.). Anatomie du cerveau : Comment fonctionne le cerveau. Bize, V. 2024

cerveau humain ? *Institut du Cerveau*. <https://institutducerveau-icm.org/fr/actualite/comprendre-le-cerveau-et-son-fonctionnement/>

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/h0030377>

Josse, E. (2007). Le stress : Quelques repères notionnels. *Resilience-Psy*. https://www.resilience-psy.com/wp-content/uploads/2013/11/pdf_le_stress.pdf

Lattuada, A. (2017). *Et tout le monde s'en fout* - Les émotions [Vidéo]. https://youtu.be/_DaKEvDZWLk?si=ljAZIzKGjoEW5qEJ

Lattuada, A. (2019). *Et tout le monde s'en fout* - Le stress [Vidéo]. https://youtu.be/k1ympFJR4WU?si=07zTLL_rfZrJSFcP

Lavilab. (n.d.). Le stress - Qu'est-ce que le stress ? *Lavilab*. <https://www.lavilab.com/le-stress-raisons-causes/>

Lecomte, J. (2017). *30 grandes notions de la psychologie*. Dunod.

Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Éditions Va Savoir.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P.

- (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McGonigal, K. (2013). *How to make stress your friend* [Vidéo]. TED. <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>
- Neuracademia. (2022). *Le stress, c'est si mauvais que ça ? Découvrez ses mystérieux mécanismes !* [Vidéo]. YouTube. https://youtu.be/yXFidS3P_QY?si=7TC0ECVePYTdHn2W
- Neurosapiens. (2022, 29 juin). *Celui où on parlait du stress* [Podcast]. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/1IMGmS9G4zs7ciHaGHAVc6?si=OlhFop0TTpO12e-S4ywTMw>
- Organisation Mondiale de la Santé. (n.d.). Stress. *Organisation Mondiale de la Santé*. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- OpenAI. (2023). *ChatGPT* (Mar 14 version) [Large language model]. <https://chat.openai.com/chat>
- Palazzolo, J. (2019). De l'anxiété normale à l'anxiété pathologique. *Le Journal des Psychologues*, 369(7), 72-77. <https://doi.org/10.3917/jdp.369.0072>
- Sander, D. (2021, 6 septembre). *Pourquoi je stresse ?* [Podcast]. *Micro-sciences*. RTS. <https://www.rts.ch/play/radio/redirect/detail/12451045>
- Selye, H. (1978). *The stress of Life*. Mc Graw Hill.
- Stressnetwork. (n.d.). *Stressnetwork*. <https://www.stressnetwork.ch/fr>
- Wikipédia. (n.d.). La pyramide des besoins. *Wikipédia*. https://fr.wikipedia.org/wiki/Pyramide_des_besoins
- Zakari, S., & Bendahman, H. (n.d.). *Cercle interdisciplinaire de recherches phénoménologiques*. https://www.cirp.uqam.ca/documents-pdf/collectifs/31_ZakariS_BendahmanH.pdf

Annexes

Annexe A : les questions du sondage

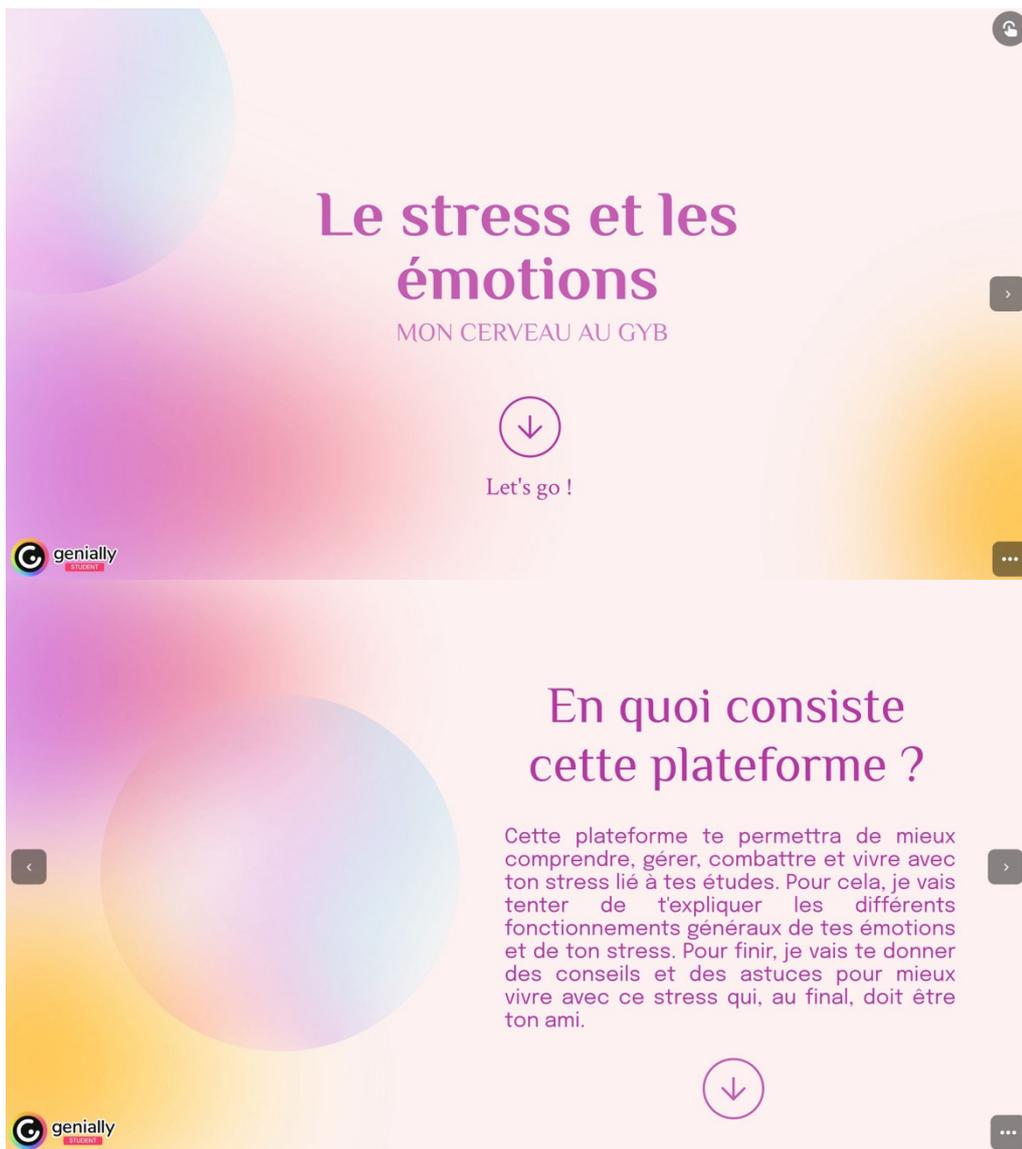
AXES

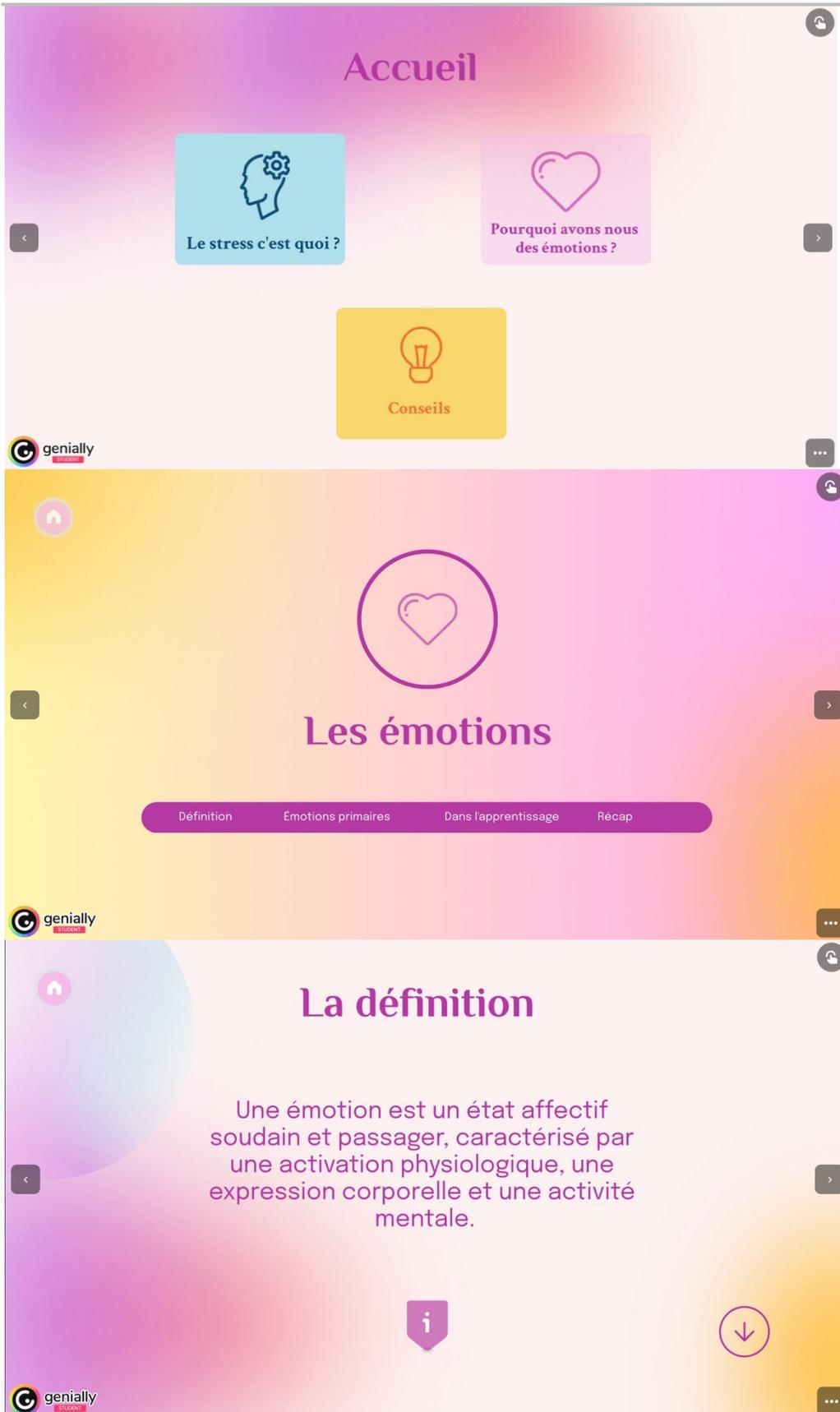
QUESTIONS

Les déclencheurs des émotions négatives	Quels sont les moments ou les situations qui déclenchent le plus d'émotions négatives (tristesse, peur, etc.) pour toi en tant qu'étudiant ?
	Dans quelle mesure les comparaisons avec les autres influencent-elles tes émotions ?
	À quel point la peur de l'échec ou la peur de ne pas atteindre tes objectifs influence tes émotions liées aux études ?
Le niveau de stress et ses causes	Comment décrirais-tu ton niveau de stress par rapport à tes études ?
	Quels sont les facteurs qui contribuent le plus à ton stress ?
	De quelle manière ton environnement d'étude influence-t-il tes émotions et ton niveau de stress ?
L'impact du stress et les performances scolaires	À quel point ton stress impacte-il tes études ?
	En général, à quel point te sens-tu prêt(e) avant une performance scolaire (test, présentation, etc.) ?
	Lors de ta dernière performance scolaire (test, présentation, etc.), quel était ton niveau de stress ?
	T'es-tu déjà senti dépassé(e) par rapport à tes études (surcharge de travail) ?
	Quels ont été les signes de cette surcharge ?

Les stratégies de gestion du stress et des émotions	Quelles ressources utilises-tu pour t'aider à gérer tes émotions et ton stress ?
	Penses-tu qu'en apprendre plus par rapport au fonctionnement de tes émotions et de ton stress t'aiderait à mieux les gérer ?

Annexe B : Genial.ly





Pourquoi j'ai des émotions ?

Les émotions jouent un rôle essentiel dans notre vie pour plusieurs raisons. Elles nous aident à réagir rapidement aux dangers, ce qui est crucial pour notre survie. Elles permettent de communiquer nos besoins et intentions aux autres, facilitant ainsi les interactions sociales. Les émotions influencent nos choix et nos actions, contribuant à la prise de décision. Les expériences émotionnelles sont souvent mieux mémorisées, ce qui aide à l'apprentissage. Enfin, les émotions nous motivent à agir et à poursuivre des objectifs.



Les émotions et les besoins

Pyramide des besoins de Maslow

- Besoin d'accomplissement de soi
- Besoin d'estime
- Besoin d'appartenance
- Besoin de sécurité
- Besoins physiologiques

Reconnaissance et appréciation des autres
Amour, affection des autres
Environnement stable et prévisible, sans anxiété ni crise
Faim, soif, sexualité, respiration, sommeil, élimination

Les émotions sont entre autres un indicateur de l'état de satisfaction de nos besoins.



Les émotions primaires

Voici les principales émotions que nous ressentons, d'autres émotions découlent de ces dernières.



- Joie
- Surprise
- Colère
- Peur
- Tristesse
- Dégoût



Les émotions dans l'apprentissage

Mémorisation

Les expériences émotionnelles fortes, qu'elles soient positives ou négatives, sont souvent mieux mémorisées que les expériences neutres. Cela renforce les leçons importantes et aide à éviter les erreurs répétées.



Motivation

Les émotions positives comme l'intérêt, la curiosité et l'enthousiasme motivent les apprenants, augmentant leur engagement et facilitant une meilleure compréhension et rétention des informations.

Concentration

Les émotions négatives comme l'anxiété et la peur peuvent nuire à la concentration et à la capacité de retenir des informations, rendant l'apprentissage plus difficile.



Petit récapitulatif

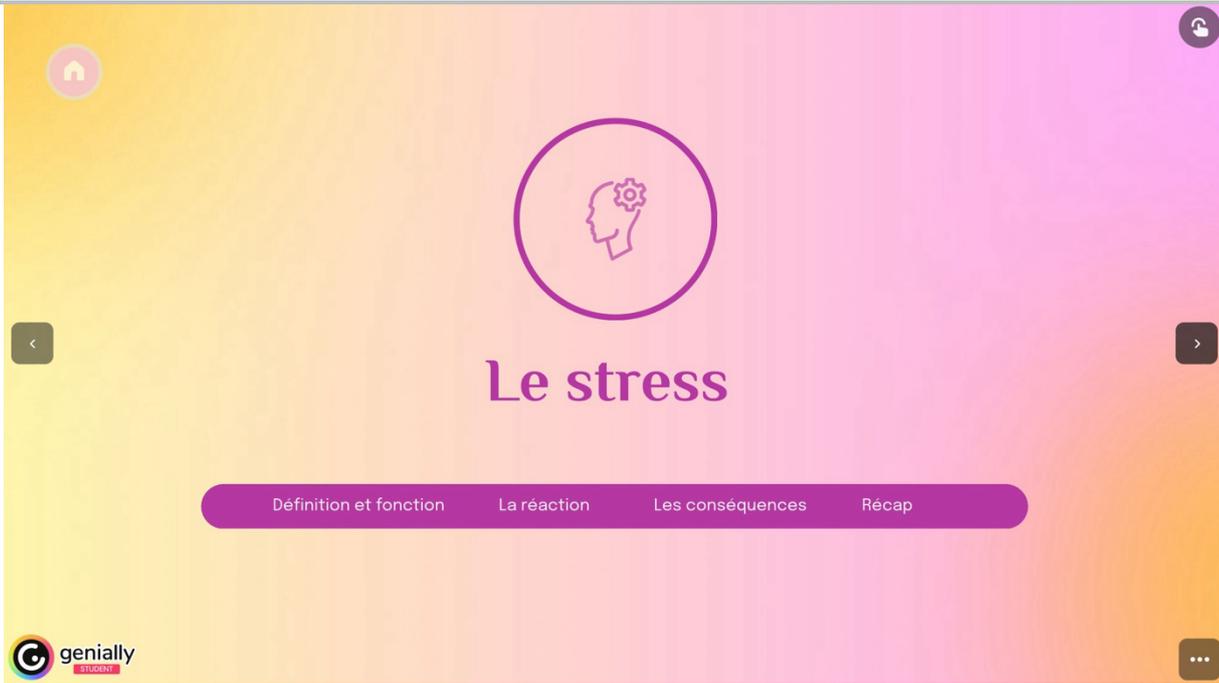


Fin

Je te laisse revenir à la page d'accueil pour que tu puisses visiter les autres explications

Cliquez-ici  



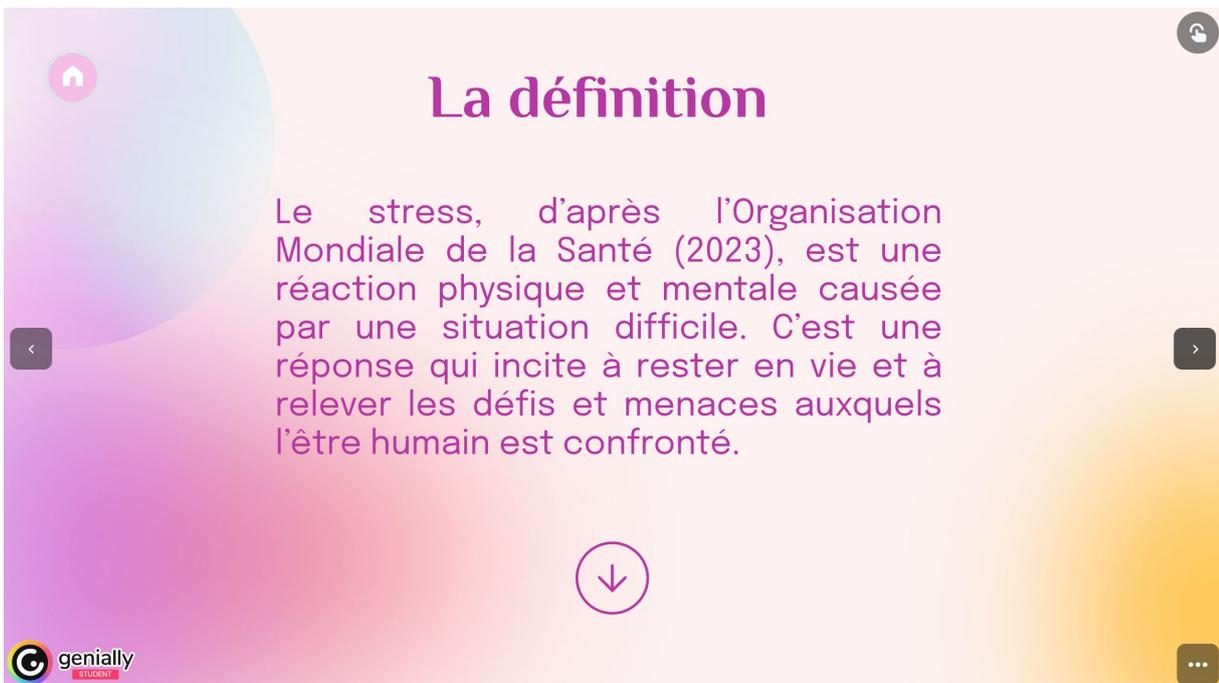


Le stress

Definition et fonction La réaction Les conséquences Récap

genially STUDENT

This slide features a central icon of a head with a gear inside a circle. Below the icon is the title 'Le stress'. A horizontal navigation bar contains four items: 'Definition et fonction', 'La réaction', 'Les conséquences', and 'Récap'. The slide includes a home button, a lock icon, and navigation arrows.



La définition

Le stress, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé (2023), est une réaction physique et mentale causée par une situation difficile. C'est une réponse qui incite à rester en vie et à relever les défis et menaces auxquels l'être humain est confronté.

genially STUDENT

This slide features a large blue circle on the left side. The title 'La définition' is centered at the top. Below it is a paragraph of text defining stress according to the WHO (2023). At the bottom center, there is a circular icon with a downward arrow. The slide includes a home button, a lock icon, and navigation arrows.



Les types de stress

Stress positif (eustress)

Stress négatif (distress)

Sentiment d'encouragement et de force

Retient, paralyse la personne stressée

genially

Detailed description: This infographic is titled 'Les types de stress'. It is divided into two columns. The left column is for 'Stress positif (eustress)' and features a purple plus sign icon, the text 'Sentiment d'encouragement et de force', and an icon of a person lifting weights. The right column is for 'Stress négatif (distress)' and features a purple minus sign icon, the text 'Retient, paralyse la personne stressée', and a red octagonal stop sign icon. The background is a gradient from purple to yellow. Navigation arrows and a Genially logo are present.



Les fonctions du stress pour les étudiants

PAS DE STRESS

Stress OPTIMAL

Stress DÉPASSÉ

Apathie

Stimulation, motivation

Anxiété, burn-out

genially

Detailed description: This infographic is titled 'Les fonctions du stress pour les étudiants'. It features three semi-circular gauges. The first gauge is labeled 'PAS DE STRESS' with 'Apathie' below it. The second gauge is labeled 'Stress OPTIMAL' with 'Stimulation, motivation' below it. The third gauge is labeled 'Stress DÉPASSÉ' with 'Anxiété, burn-out' below it. The gauges show increasing levels of stress from left to right. The background is a gradient from purple to yellow. Navigation arrows and a Genially logo are present.



Les fonctions du stress

1. Rétablir l'équilibre 
2. Prépare le sujet à réagir (3 F) 

genially



2. les 3 "F"

Avant ... 

Maintenant ... 

Fight

Flight

Freeze

genially



1. L'allostatie

Le stress est une réponse adaptative de notre organisme face à des défis, aussi appelé allostasie.
Il est nécessaire de maintenir un équilibre dans notre corps entre les stressseurs et les médiateurs.

STRESSEURS MEDIATEURS



genially

La recette du stress

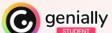
Contrôle faible

Imprévisibilité

Nouveauté

Ego menacé

Pour qu'une situation génère une réponse biologique de stress, elle doit comporter l'une ou plusieurs des caractéristiques suivantes.



Les sources de stress pour les étudiants

- La quantité de travail à fournir
- L'incertitude de réussir les études
- L'incertitude quant au professionnel
- Le manque de temps pour se reposer
- La difficultés des études
- ...



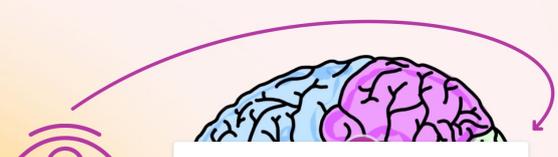
Étape n°1

1. La vue

2. Le lobe occipital

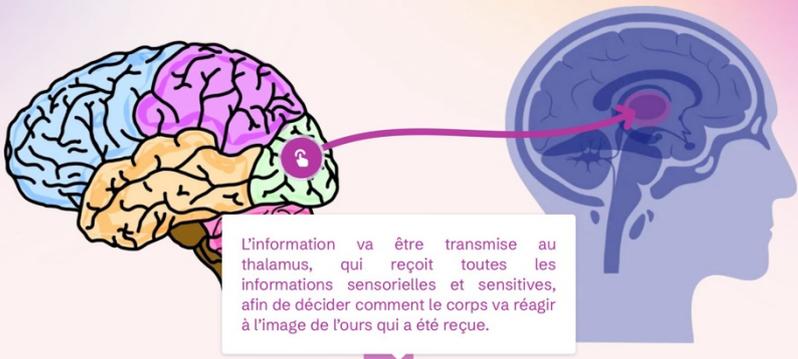
Dans cette situation, il s'agit d'un stress aigu. Ce sont tes yeux qui le voient et transmettent cette image à ton lobe occipital, la zone du cerveau qui s'occupe de la vue. Cette action se passe si vite que tu ne sais pas encore que ce que tu as devant toi est un ours et qu'il est dangereux.

→ Suite



Étape n°2

3. Le thalamus



L'information va être transmise au thalamus, qui reçoit toutes les informations sensorielles et sensibles, afin de décider comment le corps va réagir à l'image de l'ours qui a été reçue.

→ Suite

genially

Étape n°3

Deux systèmes se mettent en place

Système nerveux autonome

Réponse courte et rapide

↓

Sécrétion de l'adrénaline

CC1=CC=C(C=C1)C2=CC=CC=C2C3=CC=CC=C3C4=CC=CC=C4C5=CC=CC=C5C6=CC=CC=C6C7=CC=CC=C7C8=CC=CC=C8C9=CC=CC=C9C10=CC=CC=C10C11=CC=CC=C11C12=CC=CC=C12C13=CC=CC=C13C14=CC=CC=C14C15=CC=CC=C15C16=CC=CC=C16C17=CC=CC=C17C18=CC=CC=C18C19=CC=CC=C19C20=CC=CC=C20C21=CC=CC=C21C22=CC=CC=C22C23=CC=CC=C23C24=CC=CC=C24C25=CC=CC=C25C26=CC=CC=C26C27=CC=CC=C27C28=CC=CC=C28C29=CC=CC=C29C30=CC=CC=C30C31=CC=CC=C31C32=CC=CC=C32C33=CC=CC=C33C34=CC=CC=C34C35=CC=CC=C35C36=CC=CC=C36C37=CC=CC=C37C38=CC=CC=C38C39=CC=CC=C39C40=CC=CC=C40C41=CC=CC=C41C42=CC=CC=C42C43=CC=CC=C43C44=CC=CC=C44C45=CC=CC=C45C46=CC=CC=C46C47=CC=CC=C47C48=CC=CC=C48C49=CC=CC=C49C50=CC=CC=C50C51=CC=CC=C51C52=CC=CC=C52C53=CC=CC=C53C54=CC=CC=C54C55=CC=CC=C55C56=CC=CC=C56C57=CC=CC=C57C58=CC=CC=C58C59=CC=CC=C59C60=CC=CC=C60C61=CC=CC=C61C62=CC=CC=C62C63=CC=CC=C63C64=CC=CC=C64C65=CC=CC=C65C66=CC=CC=C66C67=CC=CC=C67C68=CC=CC=C68C69=CC=CC=C69C70=CC=CC=C70C71=CC=CC=C71C72=CC=CC=C72C73=CC=CC=C73C74=CC=CC=C74C75=CC=CC=C75C76=CC=CC=C76C77=CC=CC=C77C78=CC=CC=C78C79=CC=CC=C79C80=CC=CC=C80C81=CC=CC=C81C82=CC=CC=C82C83=CC=CC=C83C84=CC=CC=C84C85=CC=CC=C85C86=CC=CC=C86C87=CC=CC=C87C88=CC=CC=C88C89=CC=CC=C89C90=CC=CC=C90C91=CC=CC=C91C92=CC=CC=C92C93=CC=CC=C93C94=CC=CC=C94C95=CC=CC=C95C96=CC=CC=C96C97=CC=CC=C97C98=CC=CC=C98C99=CC=CC=C99C100=CC=CC=C100

Axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien

Réponse lente

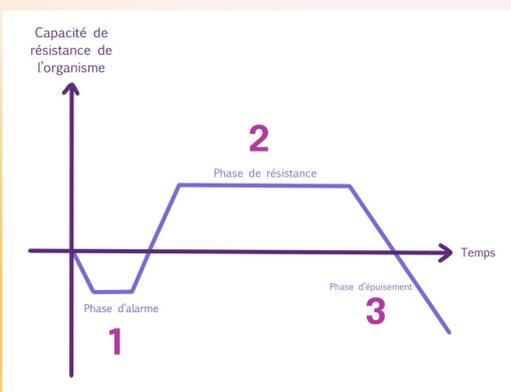
↓

Sécrétion de cortisol

CC12CCC3=C1C=CC(=O)C4=CC(=O)CC5=C3C(=O)CC=C5C4

genially

Le syndrome général d'adaptation



- 1 L'organisme se met en marche pour combattre le stress (rythme cardiaque et respiratoire augmenté, plus haute vigilance)
- 2 Lutte contre le stress. Le cortisol est sécrété et le foie libère du glucose pour donner de l'énergie. Si l'individu arrive à combattre, tout rentre dans l'ordre.
- 3 Si le stress persiste, alors c'est un stress chronique qui peut découler sur de la dépression, de la fatigue, de la démotivation ou encore des troubles de la mémoire.

genially

Petit récapitulatif



Le stress, c'est si mauvais que ça ? Découvrez ses mystérieux mécanismes. Partager

Regarder sur  YouTube



Les conséquences néfastes

Physiologiques

- troubles de la digestion
- hypertension
- fréquence cardiaque élevée
- douleurs musculaires
- troubles du sommeil
- troubles cutanés, etc.

Cognitives

- diminution des performances intellectuelles
- troubles de la concentration
- difficulté à prendre des décisions, etc.

Comportementales

- irritabilité
- nervosité
- anxiété
- dépression, etc.



Conseils



Méditation Respiration Sport Organisation



La respiration

Réduction du stress : Elle active le système nerveux parasympathique, diminuant le cortisol.

Régulation des émotions : Elle aide à calmer des émotions intenses comme la colère et l'anxiété.

Amélioration de la concentration : Elle augmente l'apport en oxygène au cerveau, améliorant la clarté mentale.

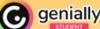
Stabilisation du rythme cardiaque : Elle aide à réguler le rythme cardiaque, induisant un état de calme.

Pleine conscience : Les exercices de respiration favorisent la concentration sur le moment présent, réduisant les pensées anxieuses.



Respire®
* Respire® va vous permettre de diminuer votre stress quotidien en faisant simplement quelques séances de respiration, en Pleine Conscience. IL...
App Store

Voici une application utile pour bien respirer !



La méditation et le sommeil

La méditation permet de prendre conscience de son corps afin de pouvoir se calmer en cas de stress ou de pic d'émotion.

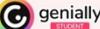
Un sommeil adéquat est essentiel pour réguler les émotions. Le manque de sommeil peut rendre une personne plus irritable, sensible aux émotions négatives et moins capable de réguler ses réactions émotionnelles.



Headspace Méditation & Sommeil
** Série disponible sur NETFLIX ** ** Appli best of 2018 ** - Apple France soin de vous et de votre santé avec Headspace ! Accédez



Calm: Sommeil & Méditation
** Prix Best of 2018 ** - Apple ** Application de l'année 2017 ** - Apple ** L'appli la plus heureuse au monde ** - Center for



L'organisation

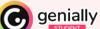
Contrôle : Avoir un plan et des routines claires augmente le sentiment de contrôle. Cela réduit le stress en donnant l'impression de maîtriser les tâches et les échéances.



Do! - Simple To Do List
'Do!' is the easiest way to use 'To Do List app' in the iOS ## ## No more wasting time on making the list itself! ## * You don't need to study...
App Store

Nouveauté : Une bonne organisation permet de se préparer à de nouvelles situations en les anticipant et en les planifiant, ce qui diminue le stress associé à l'inconnu.

Égo : L'organisation réduit les risques d'erreurs et de surcharges, protégeant ainsi l'estime de soi et diminuant le stress lié à la peur de l'échec ou du jugement des autres.





Annexe C : le questionnaire sur le Genial.ly

AXES	QUESTIONS
	Les informations présentées étaient-elles pertinentes et applicables dans vos études ? Si oui, de quelle manière ?
	Quels points avez-vous trouvés les plus intéressants et utiles à connaître ?
	Quels points avez-vous trouvés les moins intéressants ?

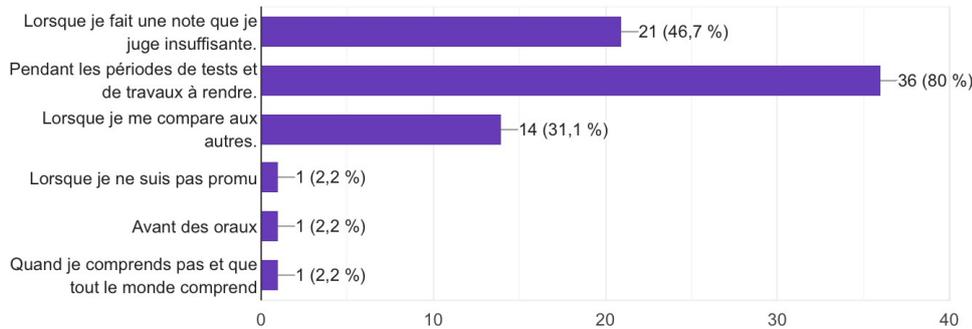
Clarté des informations	Avez-vous trouvé les explications sur les fonctionnements du stress et des émotions claires et faciles à comprendre ? Si non, quels points n'étaient pas très clairs pour vous ?
Utilisation des astuces proposées	Avez-vous eu l'occasion de tester une ou plusieurs des solutions (méditation, respiration, organisation, sport) ? Si non, pensez-vous que cela peut être utile dans le futur de vos études ?
Impact sur la gestion du stress et des émotions	D'après vous, la prise de conscience de ces différents mécanismes peut-elle être bénéfique pour la gestion du stress et des émotions ?
	Avez-vous une vision plus globale et positive sur le stress et les émotions ? Pourquoi ?
Suggestions d'amélioration et avis global	Avez-vous des suggestions pour que je puisse améliorer mon outil (contenu, présentation ou autre) ?
	Vous êtes-vous amusés durant votre petit voyage à travers des émotions et du stress ?

Annexe D : résultats du questionnaire

Quels sont les moments ou les situations qui déclenchent le plus d'émotions négatives (tristesse, peur, etc) pour toi en tant qu'étudiant ?

 Copier

45 réponses



Dans quelle mesure les comparaisons avec les autres influencent-elles tes émotions ?

 Copier

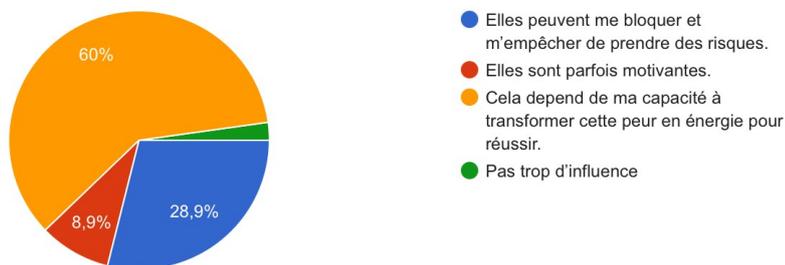
45 réponses



À quel point la peur de l'échec ou la peur de ne pas atteindre tes objectifs influence tes émotions liées aux études ?

 Copier

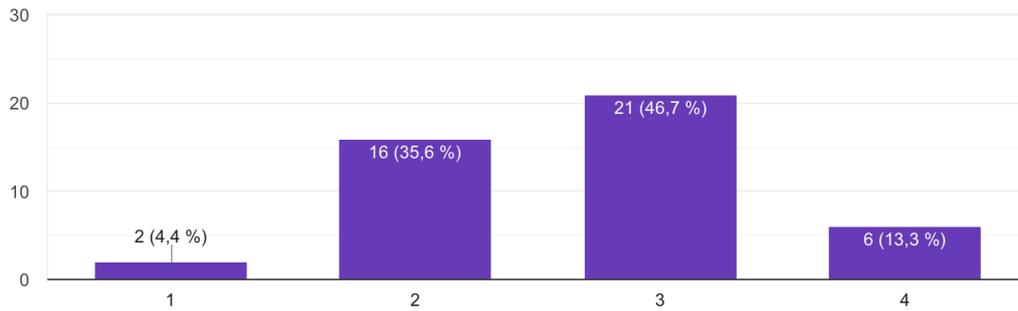
45 réponses



Comment décrirais-tu ton niveau de stress par rapport à tes études ?

 Copier

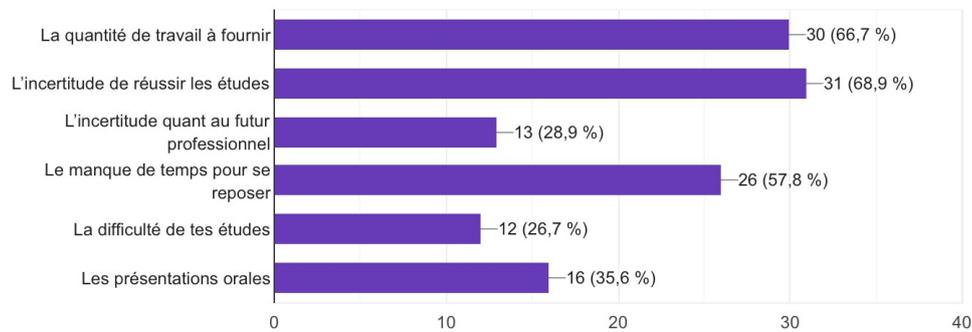
45 réponses



Quels sont les facteurs qui contribuent le plus à ton stress ?

 Copier

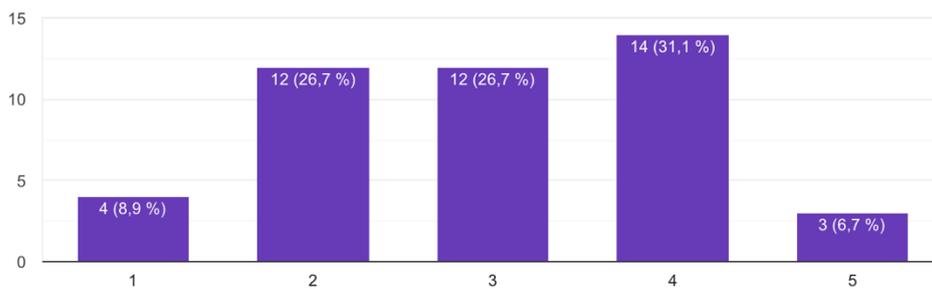
45 réponses



À quel point ton stress impacte-il tes études ?

 Copier

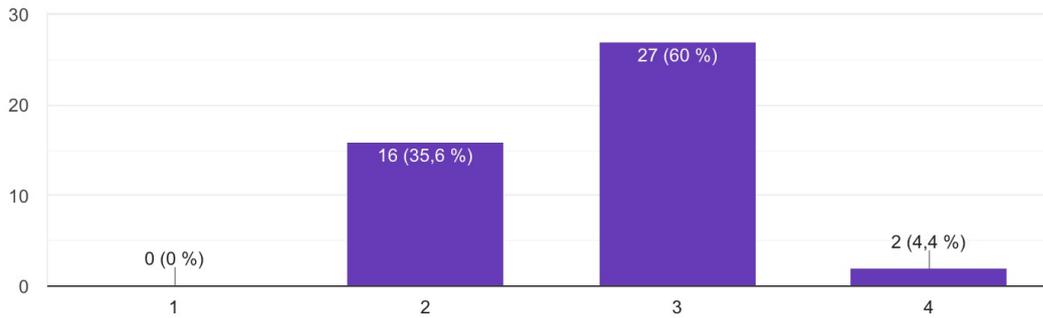
45 réponses



En général, à quel point te sens-tu prêt(e) avant une performance scolaire (test, présentation, etc.)

[Copier](#)

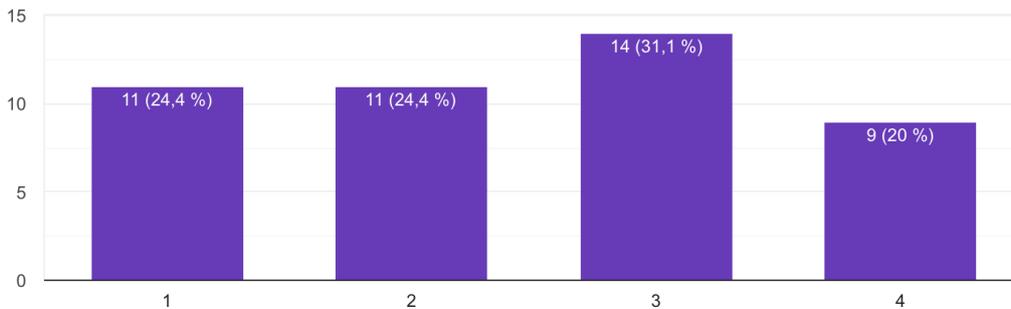
45 réponses



Lors de ta dernière performance scolaire (test, présentation, etc.), quel était votre niveau de stress ?

[Copier](#)

45 réponses



De quelle manière ton environnement d'étude influence-t-il tes émotions et ton niveau de stress ?

[Copier](#)

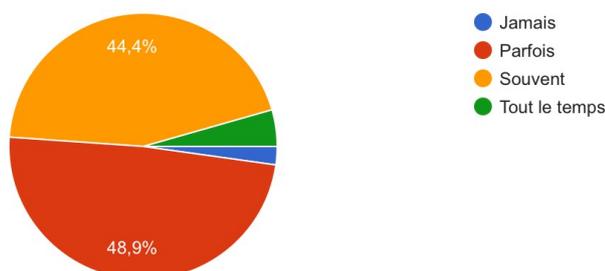
45 réponses



T'es-tu déjà senti dépassé(e) par rapport à tes études ? (Surcharge de travail)

[Copier](#)

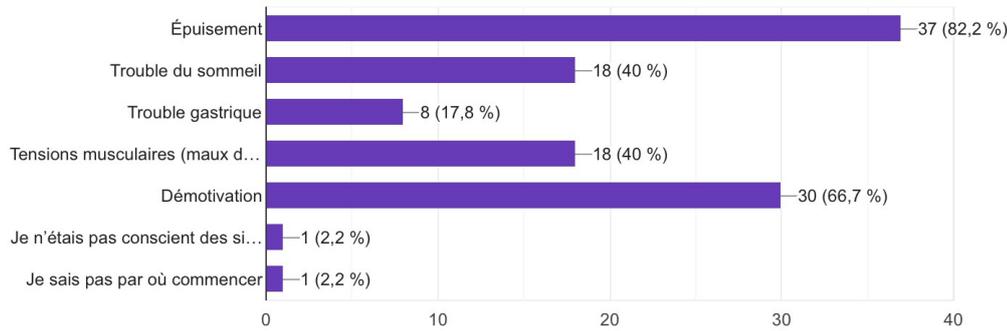
45 réponses



Quels ont été les signes de cette surcharge ?

 Copier

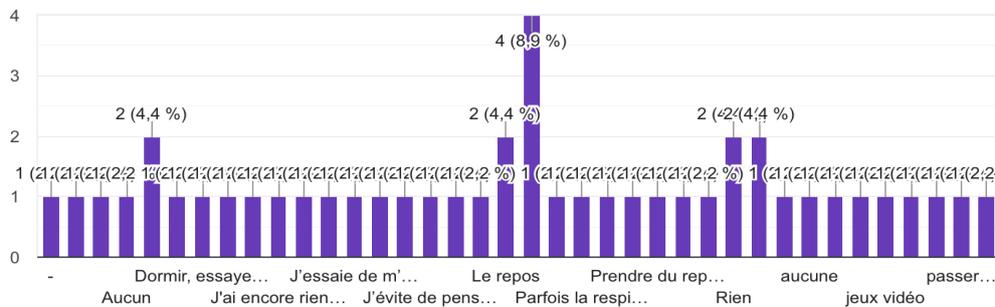
45 réponses



Quelles ressources utilises-tu pour t'aider à gérer tes émotions et ton stress ?

 Copier

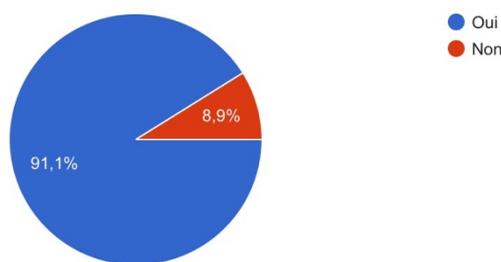
45 réponses



Penses-tu qu'en apprendre plus par rapport au fonctionnement de tes émotions et de ton stress t'aiderais à mieux les gérer ?

 Copier

45 réponses



Annexe E : réponses au questionnaire sur le Genial.ly

Les informations qui ont été présentées étaient-elles pertinentes et applicable dans vos études ? Si oui, de quelle manière ?

6 réponses

Oui elles sont pertinentes car elles nous aident à comprendre ce qui se passe en nous et donc cela peut aider à gérer notre stress par exemple

oui, les émotions liées à la concentration et à la mémorisation sont applicables lors de la révision (avoir des émotions positives lors de la réalisation des révisions.)

Oui, elles vont m'aider à mieux gérer mon stress et mes émotions (avec les applis qui étaient proposées)

Oui, le sport et le sommeil sont les principaux conseils qui étaient applicables à mes études.

Elles nous permettent de mieux comprendre notre fonctionnement et mieux comprendre les astuces que nous pouvons appliquer pour "combattre" le stress que nous ressentons avant des tests par exemple.

Oui, les informations ont été intéressantes, car étant au gymnase, nous sommes quotidiennement confrontés au stress. Moi, ça m'a aidé dans ma manière d'aborder les examens, principalement sur les révisions.

Avez-vous trouvé les explications sur les fonctionnements du stress et des émotions claires et faciles à comprendre ? Si non, quels points n'étaient pas très clairs pour vous ?

6 réponses

Oui

oui, c'était très claire bravo

Oui

Les explications sur le stress m'ont permis de mieux me comprendre afin de mieux le gérer. Les émotions étaient très claires et faciles à comprendre.

Oui, c'était clair, accessible et compréhensible.

Oui, les explications étaient claires.

Avez-vous eu l'occasion de tester une ou plusieurs des solutions (méditation, respiration, organisation, sport) ? Si non, pensez-vous que cela peut-être utile dans le futurs de vos études ?

6 réponses

Non mais je penserai à la faire car Clea peut être que bénéfique

non, je ne pense pas que je vais faire ces exercices mais ça m'a permis de prendre conscience et d'apprendre qu'il existe des façons différentes pour aider à lutter contre le stress.

Pas encore, mais je compte essayer la méditation

Oui le sport, la respiration et l'organisation

Oui, la respiration et le sport.

Je fais de la méditation, lorsque je suis stressée. Cela m'aide à me canaliser et faire divaguer mon esprit ailleurs.

Avez-vous une vision plus globale et positive sur le stress et les émotions ? Pourquoi ?

6 réponses

Globale oui mais pas positive car pour moi cela est toujours quelque chose de négatif

oui, j'ai pris conscience qu'il peut être positif grâce aux explications claires et précises dont tout le monde peut comprendre

Oui, comprendre comment et pourquoi on ressent ce stress et ses émotions me permet de mieux les appréhender.

Oui car je trouve à présent que le stress n'est plus un élément négatif lorsqu'on comprend de quoi il s'agit et qu'on sait comment le gérer. Une bonne gestion du stress est nécessaire pour comprendre le stress.

Oui, parce que j'en sais plus sur ce phénomène assez présent dans la vie de tout le monde et je trouve ça intéressant.

Oui j'ai une vision plus positive. J'ai compris que le stress peut être un vrai allié dans certaines situations. Par exemple, lors de révisions, si mon niveau de stress est moyen, cela va m'aider à me pousser à réviser.

D'après vous, la prise de conscience de ces différents mécanismes peut-elle être bénéfiques pour la gestion du stress et des émotions ?

6 réponses

Oui

Oui car elle permet mieux de comprendre notre mécanisme

oui, cela m'a été utile

Oui, même très bénéfique je pense.

Oui bien entendu que cela est bénéfique. C'est important de savoir gérer son stress et de le manipuler afin d'en tirer le meilleur profit. Même lorsque je ne serai plus aux études, il y aura toujours du stress dans mes études.

Quels points avez-vous trouvés les plus intéressants et utiles à connaître ?

6 réponses

Les points qui donnent des solutions au stress

La grande section sur le stress, cela était très intéressant et constructifs

Les émotions dans l'apprentissage

Tout car je ne connaissais pas du tout le fonctionnement du stress et ce que c'était précisément

Un peu tout, mais surtout les différentes étapes, la recette du stress et puis toute la partie sur les émotions.

A peu près tout

Quels points avez-vous trouvés les moins intéressants ?

5 réponses

Aucun

la section sur les émotions, jsp si je suis bête mais j'ai pas compris le lien explicite avec le stress

Les types de stress, je pense qu'il aurait fallu développer un peu plus peut-être..

Aucun, j'ai trouvé très intéressant d'intégrer des conseils.

Avez-vous des suggestions pour que je puisse améliorer mon outil ? (contenu, présentation ou autre)

5 réponses

on ne peut pas toujours accéder au menu, le logo menu est des fois absent.

La partie sur les conseils avait un petit bug je pense, il n'y avait pas de bouton pour revenir en arrière, mais sinon c'était très bien expliqué et présenté.

Faire plus attention à ce qu'on puisse accéder à toutes les diapositives sans devoir tourner la page car l'ordre des pages n'est pas le même donc on se perd facilement.

Je trouve que c'est clair et cool comme c'est maintenant.

Désolé Vahina j'ai pas de conseils à te donner haha

Vous êtes-vous amusés durant votre petit voyage à travers des émotions et du stress ?

6 réponses

Oui le fait que se soit interactif est amusant 

oui, les boutons interactives pour avoir plus d'infos est très ludique, les vidéos récaps sont aussi très utiles, les applications donnés sont aussi très bien, cela montre que tu essayes vrmt d'aider les gens

Oui, c'était divertissant mais a la fois très explicite ! BRAVOOOO !

Oui

Oui, c'était amusant mais aussi informatif.

Oui je trouve ça trop stylé comme t'as fait. Les pages sont fluides, les couleurs trop belles, et les infos pertinentes, j'adooore !