

Mental Health
Week



**6 fiches conseils pour développer ses forces
afin d'aborder l'année en toute sérénité**

Fiche conseils n°1 – Booster sa résilience

La résilience est la capacité « à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères » (Manciaux, Vanistendael, Lecomte et Cyrulnik, 2001), ou au figuré, la force mentale, qualité de quelqu'un qui ne se décourage pas, ne se laisse pas abattre.

1. Nous traversons tous des moments difficiles qui procurent des émotions négatives. Face à ce genre de situations (deuil, échec, traumatisme, burn out...). Chacun réagit à sa façon, avec plus ou moins de fatalisme, d'indignation, de ressort ou de découragement, passant parfois de l'un à l'autre en un instant. Extérioriser ce que l'on ressent (craintes ou émotions) plutôt que de les taire en espérant que ça passe, peut aider à dépasser la situation et à regagner en sérénité.
2. Si une situation vécue est déstabilisante, chacun de nous a en lui de quoi repartir de l'avant. Bien que nous n'avons pas tous les mêmes ressources face la gestion d'une crise, Il faut accepter la situation, croire en ses facultés d'adaptation, ne pas hésiter à s'appuyer sur la force du groupe, de la communauté ou, au besoin, sur l'aide d'un psychologue. L'adversité est souvent révélatrice de forces communes ou individuelles, vous l'avez sans doute déjà constaté.
3. Actions de solidarité, créations artistiques, innovations... Nous connaissons tous des exemples où de belles choses sont issues de situations difficiles et, comme on dit, ce qui ne nous abat pas nous rend plus fort! Travailler au développement d'une meilleure gestion de ses émotions, à l'élaboration de stratégies d'adaptation efficaces, au renforcement de sa confiance en soi, de son bien-être et de son réseau de soutien, c'est favoriser les comportements résilients, la « capacités de bien fonctionner malgré le stress, l'adversité, les situations défavorables » (Rutter, 1998). Un réel atout pour la suite!

Partager,
exprimer
ses affects

Reconnaître
la difficulté,
croire en soi

Réagir,
se réinventer,
se projeter



Aujourd'hui...

En cas de crise, d'un gros coup dur ou d'un grand bouleversement,

- j'essaie de ne rien changer, de ne pas me laisser impacter, quitte à nier la réalité.
- je suis complètement déstabilisé.e / perdu.e / paralysé.e / effondré.e.
- je cherche plutôt à fuir un peu la réalité ou à l'oublier par diverses activités.
- j'ai tendance à me replier sur moi-même et à me lamenter.
- je fais ce que je dois faire en évitant de trop penser.
- je continue à aller de l'avant et finis plus ou moins vite à m'adapter.

À l'avenir...



To do!

- Je pense réagir déjà plutôt bien et ne changerai donc rien.
- Je m'efforcerai d'accepter la situation pour pouvoir ensuite mieux la gérer.
- J'exprimerai mes émotions et serai plus indulgent.e avec moi-même dans les moments de faiblesse.
- J'essayerai d'avoir / de garder confiance en moi et en l'avenir.
- Je veillerai à garder le contact avec mes proches et solliciterai leur soutien au besoin.
- Je partagerai ressenti et expérience avec des personnes qui vivent ou ont vécu la même chose.
- Je demanderai de l'aide ou des conseils pour mieux gérer tout ça.

→ <https://www.student.uliege.be> ou <https://soutienpsy-etudiant.eventbrite.be>

Fiche conseils n°2 – Gérer ses émotions

Les émotions sont des réactions spontanées, adaptatives, éphémères, s'exprimant avec une certaine intensité et se caractérisant par un ensemble de réponses physiologiques, comportementales et cognitives. Elles sont déclenchées par un évènement et sont liées à son interprétation au vu des besoins de la personne ou des buts qu'elle poursuit.

1. Si on ne peut pas contrôler ce qu'on ressent, on peut toutefois en prendre plus ou moins conscience, or il est bien plus utile et plus sain d'accepter ses émotions que de les nier ou de chercher à les fuir. Mieux vaut donc les vivre et les laisser s'exprimer, dans le respect des personnes qui nous entourent bien entendu, et ce, sans culpabiliser,
2. Les émotions se manifestent parfois de manière confuse ou ambiguë et il arrive que plusieurs d'entre elles soient présentes au même moment, ce qui peut ajouter encore à la confusion. Etant donné que notre état émotionnel impacte la façon dont nous percevons les choses et les comportements que nous adoptons, identifier nos émotions nous permettra de mieux comprendre nos réactions et de prendre un peu de distance.
3. Enfin une émotion nous donne toujours des indices sur nous-même : tantôt elle nous alerte sur un besoin en souffrance, tantôt elle nous indique qu'un autre est assouvi ou en passe de l'être. La peur par exemple nous signale que nous nous sentons en danger dans la situation, sans nous en préciser la cause, voire que nous avons besoin de réconfort, de soutien ou encore d'encouragement, sans pour autant nous fournir le fin mot de l'histoire... À nous de chercher à le découvrir!

Les accueillir
sans se juger

Les identifier
voire les démêler

Entendre
leur message



Aujourd'hui...

- Je me préoccupe assez peu de mes émotions.
- Je les laisse généralement s'exprimer librement sans chercher à les contrôler.
- Je me laisse parfois / souvent envahir par elles et perds le contrôle.
- Je cherche souvent à les contrôler ou à les faire taire.
- Je cherche à les comprendre, à mettre des mots sur ce que je ressens et sur le pourquoi.
- Je m'en méfie ou préfère les ignorer pour garder la tête froide.

À l'avenir...



To do!

- Je ne changerai rien, tout roule!
- J'essayerai de les accueillir, qu'elles soient positives, négatives ou un mélange des deux.
- Je veillerai à les exprimer, en tenant compte, bien entendu, du cadre et des autres.
- Je m'arrêterai sur elles un instant et m'efforcerai de les identifier.
- J'essayerai de comprendre pourquoi elles se manifestent.
- J'envisagerai d'en tenir compte et de prêter attention au besoin ainsi révélé.
- Je vais demander de l'aide ou des conseils pour mieux gérer tout ça.

→ <https://www.student.uliege.be> ou <https://soutienpsy-etudiant.eventbrite.be>

Fiche conseils n°3 – Réussir son adaptation

L'adaptation est le processus ou le résultat du processus par lequel une personne modifie son comportement, afin de bien fonctionner dans des conditions nouvelles, face à une situation nouvelle, un environnement nouveau ou un système qui a changé...

1. Lorsque l'on sais que l'on va être confronté à une nouvelle situation ou un nouvel environnement, mieux vaut se familiariser rapidement avec ses spécificités (Ex pour l'université: lieux et méthodes d'enseignement, exigences et méthodes d'évaluation, structure, rythme et réglementation...) afin de gérer au mieux la transition et de s'acclimater aux changements qui l'accompagnent.
2. Un parcours de vie est jalonné par de nombreux changements ... Et à chaque fois, on s'adapte! Les années d'étude à l'université sont une succession d'étapes. Avec quelques efforts et une approche adéquate, la réussite devrait être au rendez-vous. Pour en augmenter la probabilité, mieux vaut toutefois s'assurer d'adopter des comportements efficaces en termes de méthode de travail et d'organisation. Le Service Guidance Etude est là pour vous épauler sur ce point. Et si quoi que ce soit vous empêchait d'exploiter au mieux votre potentiel, n'hésitez pas à vous adresser aux services d'accompagnement. Il n'y a aucune gêne à demander de l'aide ou quelques conseils.
Plus d'info sur www.student.uliege.be
3. Etant donné l'année particulière qui vient de s'écouler, certains ont peut-être vécu une baisse de motivation ou craignent peut-être de ne pas avoir toutes les bases pour aborder cette nouvelle année universitaire. La clé? Ne pas se laisser déborder, s'assurer, dès les premiers cours et dans chaque matière, qu'on comprend ce qui a été vu et réagir immédiatement quand un point pose problème, pour ne pas prendre de retard. L'année se joue au fil des semaines, avec courage et détermination, pas seulement en blocs et sessions.

Prendre
les bons repères,
se renseigner

Miser sur son
pouvoir d'action
et le maximiser

S'investir
dès le départ
et s'accrocher



Aujourd'hui...

- Je n'aime ni le changement, ni l'inconnu ; je trouve ça plutôt stressant.
- J'apprécie le changement, l'inconnu ; je trouve ça plutôt stimulant.
- J'essaie généralement de me préparer au mieux quand je dois affronter une situation nouvelle.
- J'ai confiance en moi / en l'avenir et me dis que je me débrouillerai toujours bien.
- J'essaie généralement d'éviter les gros changements, quitte à passer à côté de belles expériences ou découvertes.
- Jusqu'à présent je me suis généralement bien adapté.e aux changements liés à mon parcours.

À l'avenir...



To do !

Par rapport à ma vie d'étudiant:

- Je ne changerai rien, je gère!
- Je vais prendre mes marques et me renseigner sur les enjeux pour cette année et les suivantes .
- Je vais, sans attendre, prendre de bonnes habitudes de travail et faire les efforts nécessaires.
- Je veillerai à être à jour dans la matière (notes et compréhension) pour garder la maîtrise.
- Je vais miser sur mon pouvoir d'action en ajustant / améliorant ma méthode et mon organisation.
- Je vais travailler ma confiance en moi / ma façon de gérer le stress pour gagner en pouvoir d'action.
- Je vais demander de l'aide ou des conseils pour mieux gérer tout ça.

→ <https://www.student.uliege.be> ou <https://www.uliege.be/guidance>

Fiche conseils n°4 – Développer sa motivation

Si l'aventure universitaire est plutôt stimulante (nouvelles connaissances, réalisation de soi, autonomie), certains y voient des opportunités de se détourner du travail à fournir (horaires irréguliers, anonymat des amphis, absence de contrôle, vie sociale intense) et doivent chercher en eux la force de s'y mettre, de déployer et de maintenir les efforts nécessaires.

1. La motivation est une force orientée vers un but qui pousse à adopter, maintenir, modifier ou abandonner un comportement. Il s'agit donc d'un atout de taille pour atteindre son objectif. Encore faut-il que ce dernier soit clair et réaliste. Défi personnel, projet d'études, futur métier... Un but donne du sens aux efforts à fournir. Si celui-ci est lointain, il est bon de se le rappeler à l'occasion et de découper le chemin à parcourir en étapes intermédiaires pour mieux se voir progresser. Enfin planifier en termes de quoi, où, quand, comment, les tâches à exécuter à chaque pas les rend plus concrètes et aide à passer à l'action au lieu de s'y soustraire.
2. Si étudier peut procurer du plaisir et de la satisfaction, c'est avant tout un travail qui nécessite des efforts. Chaque étudiant.e connaît des baisses de régime par moments. Rien d'anormal ni de gênant, sauf si la procrastination ou l'évitement devient la règle. Il faut donc pouvoir s'engager dans l'action sans attendre la motivation: Instaurer un rythme de vie (lever, coucher...) et de travail régulier vous permettra de développer des automatismes. Vous constaterez aussi rapidement que l'action peut elle aussi entraîner la motivation, celle-ci rendant, à son tour, les choses plus faciles pour la suite. On agit !
3. Il n'en reste pas moins que, pour tenir sur la longueur, il importe de prendre soin de soi, de prendre du plaisir, de se ménager des moments de détente, de nouer des relations avec qui partager les bons moments comme les plus difficiles. Organiser ses journées ou ses semaines en réservant du temps pour soi et pour les autres et en gardant un peu de temps libre pour faire face à d'éventuels imprévus permet de profiter de tout à 100% et sans culpabilité. Pensez aussi à tenir les sources de distraction loin de votre espace de travail, vous aurez ainsi moins de mal à y résister.

Déterminer but ultime & objectifs intermédiaires

Vaincre l'inertie, la motivation suit aussi l'action

Equilibrer efforts, plaisir et détente, sans concurrence



Moi et la motivation au travail

Aujourd'hui...

- Je fais preuve d'autodiscipline et me mets facilement au travail par moi-même.
- Je me donne à fond pour ce qui m'intéresse, mais j'ai tendance à repousser le reste à plus tard.
- Je me laisse vite distraire ou embarquer dans d'autres activités.
- Je mets mes études en priorité, quitte à sacrifier un peu mes loisirs.
- J'organise mon emploi du temps (études et loisirs) et je tiens généralement mon planning.
- Je m'y mets souvent à la dernière minute et ça suffit toujours... ou pas.

À l'avenir...



To do!

- Je ne changerai rien, ma motivation et ma détermination sont au top et le resteront!
- Je déterminerai précisément ce que je devrai faire et programmerai où, quand et comment le faire.
- Je n'attendrai pas / plus d'être motivé.e ou au pied du mur pour m'y mettre.
- Je miserai sur un rythme régulier pour plus d'automatismes et donc moins d'efforts pour démarrer.
- Je veillerai à ce que mes moments de détente et de plaisir n'empiètent pas sur mon temps de travail.
- J'écarterai, de mon bureau, toute source de distraction visuelle ou sonore (console, GSM...).
- Je demanderai de l'aide ou des conseils si je m'aperçois que je n'arrive pas à m'y mettre.
→ <https://www.student.uliege.be> ou <https://soutienpsy-etudiant.eventbrite.be>

Fiche conseils n°5 – Développer sa confiance en soi

Croire en soi, en ses compétences, en son pouvoir d'action et en sa capacité de réussite sont de réels atouts pour relever un défi ou faire face à une difficulté, car pour se donner une chance d'atteindre un objectif, il faut oser aller de l'avant, au risque de trébucher ou de ne pas y arriver...

1. La confiance en soi se construit au fil du temps, au travers de l'éducation reçue, des échanges avec les autres et des expériences personnelles. Elle peut donc évoluer tout au long de la vie. Pour booster sa confiance en soi, rien de tel que d'enchaîner les réussites. Pas besoin pour cela de revoir ses objectifs à la baisse, mais bien, lorsque le défi est de taille, d'envisager le chemin à parcourir comme une succession de petits pas à sa portée en déterminant judicieusement tâches et objectifs de travail. Se voir accomplir des choses et avancer nourrit la confiance en soi et retentit positivement sur le moral et la motivation.
2. Une autre clé de la confiance en soi est de reconnaître son mérite en cas de succès, surtout lorsqu'on a tendance à les banaliser ou à les attribuer systématiquement à une source extérieure comme la chance par exemple. Quant aux échecs, ils résultent bien souvent de comportements modifiables. Mieux vaut chercher à en comprendre la cause, pour y remédier à l'avenir en gardant confiance en son pouvoir d'action. Il faut toutefois pouvoir accepter qu'on ne peut pas tout contrôler et que personne n'est infaillible.
3. Nul n'est à l'abri de moments de doute ou de remise en question. Pouvoir bénéficier alors de l'écoute, du soutien et des encouragements de personnes qui ont confiance en nous est d'une aide incommensurable. Par contre le discours de personnes plus négatives peut être délétère. Dans les périodes où l'on se sent plus fragile, mieux vaut donc éviter ces dernières ou prendre de la distance par rapport à leurs propos,

Se mettre dans
une dynamique
de réussite

Assumer ses
succès comme
ses erreurs

S'entourer
de personnes
soutenantes



Aujourd'hui...

Concernant mon travail académique:

- Je sais que je peux y arriver et que j'y arriverai ; j'ai confiance.
- Je ne suis pas sûr.e d'en être capable et j'ai peur de ne pas y arriver.
- Je me remets beaucoup / trop en question et je me dis que je ne réussirai jamais.
- Je me dis que, quand je réussis, c'est grâce à la chance, pas à mes compétences.
- J'ai tendance à me décomposer au moindre échec et à en envisager le pire.
- Je me dis qu'il n'y a qu'en essayant que je saurai si je peux réussir ou pas ; on verra.

À l'avenir...



To do !

- Je ne changerai rien, j'ai plutôt confiance en moi et je fonce!
- Je m'attarderai un peu plus sur mes réussites, les savourerai et m'en attribuerai le mérite.
- J'analyserai mes échecs éventuels pour en comprendre la cause et y remédier le cas échéant.
- Je ferai en sorte de maîtriser ce qui peut l'être et d'accepter ce qui ne dépend pas de moi.
- J'adopterai une attitude et un discours positifs (mais réalistes!) et fuirai les personnes négatives.
- Je m'inspirerai de la confiance que les autres peuvent me manifester pour croire davantage en moi.
- Je vais demander de l'aide ou des conseils pour gagner en confiance en moi.

→ <https://www.student.uliege.be>

Fiche conseils n°6 – Prendre soin de soi

Prendre soin de soi, c'est veiller à son bien-être physique et psychologique, c'est adopter une bonne hygiène de vie, préserver sa santé, se ménager des moments de détente et de plaisir, respecter ses besoins et ses limites.

1. Faire des études universitaires n'est pas de tout repos, A des périodes d'effort régulier, succèdent des périodes d'efforts intenses, ponctuées de toute une série d'émotions, voire de quelques sacrifices, le tout se répétant généralement pendant au moins 5 ans. Mieux vaut donc aborder les études comme on aborde un marathon et non un sprint, pour tenir sur la longueur et atteindre son objectif. Reste à trouver le bon équilibre entre travail et loisirs, pour traverser ses études avec succès tout en conservant une certaine qualité de vie.
2. Vous l'aurez compris, pour réussir, il faut agir, oser, se forcer, mais lorsque l'objectif est lointain, il ne faut pas attendre de l'avoir atteint pour se féliciter. Savourer chaque pas en avant comme une victoire aide à garder le moral et à recharger ses batteries, tout en nourrissant son estime de soi. Être bienveillant envers soi-même, c'est aussi se donner les moyens d'arriver à ses fins, en sachant être indulgent en cas de faiblesses (difficultés, échecs ou découragements). L'important est de repartir ensuite de l'avant, tout en se respectant.
3. Certains penseront peut-être que prendre soin de soi peut attendre, que la priorité est de travailler ou de faire mille activités. Qu'ils se détrompent et y voient dorénavant non pas une perte de temps, mais un réel investissement. En effet, gagner en bien-être, en assurance, en sérénité se traduit rapidement par gagner en énergie et en efficacité! « Faire l'université », c'est construire intellectuellement et humainement pour un plein épanouissement.

S'investir
sans s'oublier

S'encourager,
se féliciter

Investir pour
(s') accomplir



Aujourd'hui...

- Je me préoccupe de mon bien-être physique et psychologique ; je respecte mes besoins et mes limites.
- Je fais (trop) souvent passer les autres / le travail avant moi-même.
- Je suis dur.e avec moi-même et me force à me surpasser souvent / jamais au-delà du raisonnable.
- Je suis très critique envers moi-même et ne me laisse passer aucune erreur / faiblesse.
- Je suis plutôt laxiste avec moi-même ; je vis et me laisse vivre.
- Je cherche l'équilibre entre étude et loisirs, obligations et plaisir, mon bonheur et celui des autres.

À l'avenir...



To do !

- Je ne changerai rien, je me sens bien comme ça!
- Je veillerai à m'investir, sans pour autant m'oublier.
- J'essayerai d'identifier et de respecter davantage mes besoins et mes limites.
- Je penserai à m'encourager et à me récompenser pour chaque défi relevé ou difficulté surmontée.
- J'essayerai de prendre (davantage) soin de moi, c'est aussi une priorité.
- J'alternerai efforts et réconfort, tout comme exigence et bienveillance.
- Je demanderai de l'aide ou des conseils si je m'oublie en cours de route.

→ <https://www.student.uliege.be>