

LE STRESS DE L'ETUDIANT*

par Véronique Bauman

Le stress est une réaction physiologique normale à des stimulations externes ou internes. Ce terme désigne à la fois l'action d'un agent anormal sur l'organisme, ainsi que la réaction de ce dernier.

Le stress n'est pas forcément « négatif », d'aucuns le vivent comme un moteur, un dopant, et savent utiliser l'énergie qu'il dispense, on se retrouve là aux stades un et deux, d'autres se laissent submerger et subissent les stress. Il faut savoir profiter de cet élan sans en subir les désagréments, troubles du sommeil, épuisement nerveux...

Chez l'étudiant

Les difficultés d'adaptation au stress vont se manifester sous forme de fatigue surtout intellectuelle avec difficultés de mémorisation, troubles du sommeil souvent lié à l'abus de substances stimulantes, crises anxieuses, troubles digestifs

Peur de l'avenir lointain, peur des échéances proches, trac, les sources de stress sont multiples. On comprend dès lors qu'il n'y a pas de tableau type, certains s'épuisent tout au long de l'année révisent sans fin de peur de ne pas y arriver, d'autres attendent le dernier moment, s'enferment et se plongent dans les livres, soutenus par le café et autres substances dopantes. Tous ne sont pas aptes à la compétition et il leur faut chercher en eux des ressources.

Stress de l'étudiant et homéopathie.

L'homéopathie permet une meilleure adaptation au stress sans toutefois priver l'étudiant de l'élan qu'il procure. Elle fait réagir l'organisme, l'aide à puiser dans ses ressources les plus intimes. Le traitement doit normalement être adapté à l'individu et il serait bon que chacun puisse bénéficier d'une aide spécifique à son mode réactionnel propre.

L'idéal serait de consulter un médecin homéopathe, mais, faute de temps et d'argent, l'étudiant n'en a pas toujours le loisir. Et pourtant, ces médicaments sont précieux, totalement non toxiques, totalement dénués d'effets secondaires et leur coût est extrêmement modique.

Tout autre médicament est formellement déconseillé durant les périodes de révision ; on finit toujours par payer un jour où l'autre les abus, je pense aux bêta bloquants qui ont des effets cardiaques non négligeables, aux amphétamines...

Quelques pistes en homéopathie.

PHOSPHORICUM ACIDUM 9 CH : ce remède est classiquement utilisé chez des sujets jeunes, à tendance dépressive, qui, suite à des efforts intellectuels intenses, ressentent une fatigue cérébrale, voire physique, un découragement, une tendance à l'isolement. Dans notre cadre, il pourra être très bénéfique pour stimuler la mémorisation. 3 granules deux fois par jour.

KALIUM PHOSPHORICUM 9 CH : ce remède traite lui aussi les états faisant suite à un surmenage cérébral du dû ? par exemple à des programmes d'études surchargés. Les symptômes sont : un sentiment d'incapacité cérébrale, des difficultés de compréhension, des baisses de mémoire, des oublis de mots ou de lettres. L'étudiant ressent des maux de tête pesants, récidivant chaque jour. Le sommeil est perturbé. Sans aller jusqu'à ce tableau, ce remède sera lui aussi très utile en prévention lors de préparation d'examens ou chez un sujet ayant une importante charge de travail intellectuelle : deux prises par jour.

NUX VOMICA 9 CH : grand remède du sujet stressé qui n'assume plus sa surcharge de travail, qui décompense dans l'agressivité envers autrui et présente des troubles du sommeil. Une prise au coucher.

ANACARDIUM ORIENTALE 9 CH : ce remède convient à un sujet qui suite à un effort intellectuel se plaint de céphalées, de fatigue intellectuelle, se montre agressif envers son entourage, et décompense en mangeant. Deux prises par jour.

GELSEMIUM 9 CH : ce remède est souverain dans les états de stress apparentés au trac. Il conviendra tout particulièrement aux veilles d'épreuves orales. Une prise la veille, ou plusieurs jours avant au coucher si l'état anxieux est manifeste, et une prise le matin de l'épreuve.

Les médicaments homéopathiques se prennent par 3 ou 5 granules.

Les autres médecines alternatives.

La **phytothérapie** apporte également des réponses avec toutefois une petite réserve. Le ginseng, par exemple, permet une meilleure adaptation au stress, mais certains auront envie que cela marche vite et fort, doubleront voire tripleront les doses pour cela. (on est passé par là avant vous et on a « donné » avec le guronsan) D'où risque de surdosage et d'effets secondaires. Aucun danger de ce côté-là avec l'homéopathie.

La **sophrologie** est une méthode de référence pour celles et ceux qui souhaitent mieux gérer leur stress. Par exemple pour les sportifs qui veulent corriger ou améliorer un geste technique on ne travaillera pas sur le geste raté mais sur celui qui une fois a été réussi réussi et on décortiquera tout ce que l'on peut travailler en conscience pour reproduire

cette réussite, position, respiration, gestuelle etc ... et cela sera toujours fixé dans un contexte de réussite au futur et d'acceptation de l'erreur et du pire.

Pour mieux gérer le stress

Cela paraît évident, il faut s'accorder des moments de détente quitte à les programmer pour ne pas y renoncer au dernier moment sous prétexte d'une dernière lecture, cinéma, amis d'autres milieux...

L'alimentation est bien sûr primordiale, prendre le temps de manger lentement.

Fractionner ses efforts, 2 heures de travail, 30 minutes de pause, trouver son rythme..*

*Par Véronique Bauman médecin homéopathe.

Voir site www.homeophyto.com

[Lire toutes nos chroniques](#)

Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.