

MÉMOIRE - S5

La pression scolaire ressentie durant le semestre 5.

Thomas Peugnet

Epita Toulouse | 2024

Introduction	3
L'apparition du stress, les premiers symptômes	3
Le stress dit « soudain »	3
Le stress dit « progressif »	3
Les sensations physiques ressenties	3
Le stress lors d'un examen	4
Le stress lors d'une question posée	4
Les perturbations cognitives ressenties	4
Les actions effectuées avant et pendant la période de stress.....	5
La gestion du stress « progressif »	5
La gestion du stress « soudain ».....	5
L'entourage durant la période de stress	6
L'entourage quotidien	6
La colocation.....	6
La communication du stress par les autres	7
Les stratégies expérimentées, efficaces ou non	7
La diversion, l'auto-distraction	7
La planification	8
Le recadrage positif	8
L'adaptation active	8
Les stratégies inefficaces. Pourquoi ?	8
La gestion du stress révélée inefficace	8
Une stratégie qui fonctionnait auparavant	9
La prise de conscience sur l'évolution de mon stress	9
La confrontation à un problème	9
La confrontation à un problème dans une période non stressante	9
La confrontation à un problème dans une période stressante	10
La perte de contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et l'égo.....	10
Un exemple concret : le projet My Find	11
Présentation	11
La perte de contrôle et la crainte d'échouer	11
Ma réaction face au problème	11
Les conséquences et la prise de décision	12

L'utilisation des cours de communication pour combattre le stress	12
Un exemple concret, dans le lieu de résidence.....	12
La prise de conscience et la réaction face au problème.....	13
Les conséquences	13
L'utilisation des cours de communication pour combattre le stress	13
Le surmenage	14
L'harmonisation des mathématiques,.....	14
La Piscine	14
Les mini projets	15
Le projet 42sh	15
Conclusion	16

Introduction

La plupart du temps, mon stress se caractérise de plusieurs façons différentes. Je vais essayer, par l'intermédiaire de ce mémoire, de les nommer, de les décrire, et de les détailler.

L'apparition du stress, les premiers symptômes

Le stress dit « soudain »

De manière générale, mon stress, que je vais nommer « stress soudain », se manifeste par une accélération de mes battements cardiaques. Par la suite, une montée de chaleur se caractérise au niveau de mes joues, puis je finis par rougir. Cette suite de sensations se déclenche lorsque je suis interrogé de manière imprévue, que l'on me pose une question qui me gêne, ou que je suis face à une situation soudaine que je n'ai absolument pas pu prévoir ou anticiper.

Le stress dit « progressif »

Mon stress, que je nommerai cette fois-ci « stress progressif », se caractérise par une sensation extrêmement spécifique, la « boule au ventre ». La période avant un examen, en particulier le matin, génère pratiquement systématiquement ce « mal de ventre », me coupant l'appétit, me donnant parfois des tremblements au niveau des mains. Il dure de quelques dizaines de minutes, à quelques heures, contrairement à mon stress dit « soudain », qui disparaît pratiquement instantanément.

Les sensations physiques ressenties

Ces montées de chaleurs, ces tremblements, ces pertes d'appétit, ces accélérations cardiaques, représentent ce que, physiquement, je subis lorsque je suis stressé. Durant ces périodes, mes pensées varient selon la situation, naturellement.

Le stress lors d'un examen

Durant la période précédant un examen, je vais essayer de me rassurer sur le fait que possède les connaissances, qu'il ne me manque pas grand-chose pour être au point, et que la notation ne sera peut-être pas aussi sévère que l'année précédente. Ce qui, par mon expérience, ne fonctionne pas très bien. Ces pensées tournent en boucle dans mon esprit, rendant parfois la concentration précédant un partiel particulièrement délicate, et difficile à mettre en place. J'essaie de relativiser, d'envisager les solutions qui s'offrent à moi au cas où le pire arriverait. Ce qui fonctionne globalement mieux, lorsque je me rends compte que la situation n'est pas si catastrophique qu'elle pourrait prétendre l'être.

Le stress lors d'une question posée

Dans la situation où je suis interrogé, ou du moins pris au dépourvu, une situation tout à fait différente va se produire. Je vais être en alerte, cherchant dans mon cerveau à toute allure une partie de réponse me permettant de me tirer de ce mauvais pas. Je vais par ailleurs chercher simultanément une excuse me permettant de quitter cette situation ennuyeuse. Je prends comme exemple une question posée par un professeur, comme situation concrète, mais cette réaction de chercher au plus vite un élément de réponse sera, dans la plupart des cas, ce à quoi mon cerveau sera destiné.

Les perturbations cognitives ressenties

Lorsque je suis pris au dépourvu, après avoir senti une vague de chaleur me traverser, et avoir pris conscience de la situation délicate dans laquelle je me trouve, je n'ai pas l'impression que mes sens sont altérés. Je ne réfléchis tout simplement pas à ce que je ressens,

je réfléchis à ce que je sais, toujours afin de trouver une solution. Du moins, c'est l'impression que j'ai en essayant de me remettre en situation.

Cependant, dans la situation où le stress va monter progressivement en moi, mes sens sont beaucoup plus mis à l'épreuve. Au point culminant de ces périodes, ma vue pourra avoir tendance à se brouiller, mes mains à trembler, mes oreilles à bourdonner. C'est lors de ces périodes assez courtes que le fait de relativiser m'aide particulièrement.

Les actions effectuées avant et pendant la période de stress

La gestion du stress « progressif »

Toujours dans cette idée de stress progressif, le fait de marcher, si la période d'examen dans notre situation, n'est pas commencée, m'aide à mieux adoucir les douleurs décrites plus haut. Je suis assez fréquemment assis à mon bureau, à développer sur mon ordinateur, lorsque je me rends compte que je n'ai plus d'appétit, et que mes pensées commencent à ne converger que vers un seul et unique point. Je vais alors cesser toute activité jugée non prioritaire, pour me concentrer sur la tâche vers laquelle toutes mes pensées convergent. Cela me permet de me ressaisir, en me persuadant que je n'ai aucune raison de me faire de souci. Cependant, je n'ai pas toujours la chance de pouvoir me rassurer concernant mes connaissances. Lorsque j'arrive à une épreuve à laquelle je ne me suis pas préparé, ou du moins dans l'idée que quelle que soit la situation, la finalité est la même, je ne vais absolument pas ressentir de stress. Je m'imagine sûrement que, de toute façon, cela ne sert à rien de s'agiter sur des choses sur lesquelles je n'ai pas d'intérêt, ou de pouvoir de changement. C'est pourquoi, après une certaine réflexion, j'estime être beaucoup moins stressé lors d'un examen auquel je ne suis pas préparé, plutôt qu'un examen que je pourrais potentiellement réussir. Peut-être que la perspective de me retrouver devant mes connaissances et moi, et de me rendre compte que, ce que j'imaginais être compris, su, et maîtrisé, ne l'est absolument pas.

La gestion du stress « soudain »

Concernant mon stress soudain, mes actions sont beaucoup moins nuancées. Après avoir pris conscience de ma situation, je vais rester immobile dans un premier temps, en espérant que la réponse me parviendra dans les plus brefs délais, puis mes mains vont commencer à se déplacer. Mes doigts vont s'entrelacer, glisser les uns entre les autres avec l'humidité de la transpiration dûe au stress et à la chaleur montante. Si je ne trouve toujours pas de solution, mes bras vont eux aussi se mettre à bouger. Je vais croiser les bras, les décroiser, etc.

L'entourage durant la période de stress

Durant ces périodes de stress, je suis la plupart du temps seul. Depuis le début de ce semestre numéro cinq, je vis en colocation, avec trois autres individus. Malgré cela, ce souvenir, plus ou moins récent, que j'ai de ces situations est toujours un moment où je suis seul. Lorsque je suis en train de réfléchir à une solution durant une période de stress soudain, je n'ai plus la moindre notion du monde qui m'entoure, comme enfermé dans une bulle. J'ai un ressenti identique durant les moments de stress progressif intense décrit précédemment.

L'entourage quotidien

La colocation

Il va sans dire qu'une colocation a davantage de chances de rendre une personne plus stressée qu'elle ne l'est en vivant seule. Pour une raison simple à mon esprit : elle ne dépend que d'elle-même. La vaisselle n'est pas faite, tout comme la lessive, et les poubelles ne sont pas sorties ? Ces événements, survenus dans ma vie durant ma période de prépa, ne m'ont jamais provoqué le moindre stress. Avec un minimum d'organisation, on finit par trouver des habitudes de vie, permettant de vivre dans un environnement propre et sain. Il n'en n'est pas nécessairement de même au sein d'une vie en communauté. Certes, la chambre reste l'endroit où seul son occupant fait loi et ordre, mais les parties communes ne sont régies, elles, que par une loi de groupe, allant parfois enfreindre certaines exigences personnelles. Le début de

semestre a été plus difficile dans les deux premiers mois que dans les deux suivants. Le ménage a été de mise assez rapidement, mais pas de façon suffisamment régulière à mon goût. Il en est de même pour l'ordre et le rangement. Mais c'est de cette façon que, au lieu d'être stressé de plus en plus par une situation de vie de moins en moins agréable, j'ai fini par m'adapter, toujours en relativisant, et en assouplissant certaines de ses exigences. Malgré la fin de la piscine, les projets de programmation, et le 42sh, j'ai eu l'impression que mon cadre de vie hors des cours était de plus en plus agréable, et détendu. Le stress venait toujours de d'autres situations, bien entendu, mais de ce côté-là, la situation s'améliorant m'a aidée à me préoccuper de d'autres choses bien plus prioritaires finalement.

Certaines situations initialement stressantes (de manière progressive), comme la révision d'un QCM, ou d'un examen type, se voyaient finalement rassurées par la possibilité de réviser en groupe, de manière efficace, détendue, et rassurante. La colocation est donc pour moi, pour le moment, une source de situations davantage rassurantes que stressantes.

La communication du stress par les autres

Je n'ai jamais, ou du moins je le crois, eu le sentiment que je venais « d'attraper un stress provenant de quelqu'un ». Si une personne est stressée durant la période précédant un examen, je l'aurai été auparavant, et serai donc davantage rassuré de savoir que je ne suis pas le seul. Ce sentiment de non solitude a particulièrement tendance à m'aider à relativiser. « Nous sommes tous dans le même bateau finalement. Mes craintes sont identiques à celles des autres. » Je dirais donc que le stress communiqué par les autres est davantage rassurant que stressant à mes yeux.

Les stratégies expérimentées, efficaces ou non

La diversion, l'auto-distraction

Comme j'ai pu le constater tout en rédigeant ces lignes, ma stratégie principale pour contrer le stress semble être la diversion, l'auto-distraction. J'ai pu constater l'inefficacité totale du soutien affectif, de la consommation de substances ou encore du déni. Le soutien social avec la sensation de « crainte commune » me semble être assez efficace.

La planification

Étant donné que je vis avec un planning depuis trois années, tout le stress pouvant résulter d'un manquement à cette pratique est, par conséquent, peu existant dans mon quotidien. Ma planification possède certes, de nombreux défauts, mais je suis très rarement stressé par un événement à préparer où le temps nécessaire n'a pas été pris.

Le recadrage positif

Étant contre la pensée positive, le « Yes Day », ou encore toute forme de déformation de la réalité pour la rendre merveilleuse et sans défaut, la stratégie de recadrage positif semble mal indiquée pour m'aider en situation de stress. Durant ces périodes, un individu m'intimant un conseil basé sur un recadrage positif aura davantage tendance à m'irriter encore plus.

L'adaptation active

Je pense que la stratégie dans laquelle il faudrait que je m'investisse et travaille serait l'adaptation active. Je ressens ce manque lors de chaque examen stressant. Je souhaiterais m'adapter de manière plus rapide, et de tirer parti du meilleur de ce que peut me proposer la situation.

Les stratégies inefficaces. Pourquoi ?

La gestion du stress révélée inefficace

J'ai déjà essayé d'aller faire du sport, de la natation, de développer un logiciel qui m'a accompagné tout au long de ma scolarité à l'EPITA, me changeant les idées habituellement, de regarder un film ou un dessin animé. Aucune de ces situations ne parviennent à me faire évacuer la pression qui se manifeste petit à petit, jusqu'à devenir très désagréable.

Une stratégie qui fonctionnait auparavant

Durant ma première année de Prépa, une solution qui fonctionnait curieusement bien, était de regarder deux ou trois épisodes de Tom & Jerry. Ces dessins animés dénués de tout dialogue, simplement faits de bruitages, de sons, et de chutes, toutes aussi prévisibles les unes que les autres, mais toujours aussi agréables à regarder. Avant d'aller à un examen de Piscine au semestre 5, j'ai retenté l'expérience, et me suis rendu compte que le stress à gérer était singulièrement différent. Je ne parvenais absolument pas à me décrocher cette boucle de pensée convergeant vers cet examen.

La prise de conscience sur l'évolution de mon stress

C'est peu après que je me suis rendu compte que mon stress était différent de celui connu un à deux ans plus tôt. Depuis la piscine, le stress concernant les cours a été particulièrement intense. Les projets, les dates de rendu, les QCMs, les examens de modules, les cours manquants, les emplois du temps moins de 24h à l'avance. Toutes ces choses, dont certaines ne datent pas de cette année, se sont mises bout à bout, et ont déclenché une sorte de stress continu. Je n'ai pas le souvenir de la manière dont je me sentais lorsque je n'avais pas de date de rendu de prévu, aussi éloignée soit-elle. J'ai constamment des comptes à rendre, et c'est particulièrement pesant, au fil du temps.

La confrontation à un problème

La confrontation à un problème dans une période non stressante

Lorsque je suis confronté à un problème, je dois différencier deux situations. Celle où je suis stressé, et celle où je ne le suis pas. Sur cette dernière, c'est relativement simple. Je me penche sur le problème jusqu'à ce que le fait de ne pas trouver la solution soit absolument insupportable. Dès cet instant, je quitte la situation en partant sur autre chose. Cela implique donc une certaine liberté dans les actions possibles, contrairement à une situation d'examen où nos moindres faits et gestes sont surveillés.

La confrontation à un problème dans une période stressante

Au contraire, lorsque je suis stressé, et que je suis au sein d'une période d'examen par exemple, je vais fuir le problème dans un premier temps, de peur d'y consacrer trop de temps inutilement. Je vais commencer par les éléments simples, évidents, me permettant de me rassurer, et, une fois encore, de relativiser. Je reviens donc plus tard sur le problème, où la situation, moins stressante, devient finalement beaucoup moins complexe qu'il n'y paraît, et est donc potentiellement résoluble.

La perte de contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et l'égo

Le stress le plus violent se manifeste toujours dans une situation où je m'aperçois que je n'ai plus le contrôle sur la situation. En reprenant l'exemple de l'examen durant lequel je prends conscience que je ne maîtrise finalement pas du tout mon sujet, je sens que la situation m'échappe, et que la réussite n'est plus à ma portée. C'est cet élément du « CINE » qui me paraît le plus fréquemment identifié dans les différents stress dont j'ai eu l'expérience. Lors d'une période de stress « soudain », c'est ce même élément qui tend à faire surface. L'objectif est de trouver une réponse, et donc d'être dans la recherche. Lorsque je prends conscience que la réponse ne vient finalement pas comme prévu, ou comme espéré, je sens que je perds le contrôle de la situation. Dans un exemple concret d'interrogation par un professeur, cette sensation de perte de contrôle va s'immiscer lorsque l'interrogateur va appuyer sa question par une autre question, à laquelle je ne vois toujours aucune réponse évidente. Cette perte de contrôle arrive de manière peu fréquente, mais lorsqu'elle arrive, elle est bel et bien présente.

Un exemple concret : le projet My Find

Présentation

Une période de stress m'ayant marquée depuis ce début de semestre 5 est la réalisation du projet de la fonction *My_Find*. Il s'agit d'un programme qui recherche des éléments au sein d'un dossier, par exemple. Il se trouve que ce projet m'intéressait beaucoup, car il avait un intérêt et un aspect concrètement utiles, que je ne retrouvais dans aucun autre projet.

La perte de contrôle et la crainte d'échouer

Je me suis donc attelé à la tâche de manière méthodique, et à l'avance, comme le prévoyait mon planning. J'ai pu avancer correctement, puis est arrivé le premier examen de code, le *Dementor*. Période durant laquelle un programme vérifie notre code, et nous valide ou non différents tests. Je n'ai validé aucun test. J'ai donc commencé à me poser des questions sur la possibilité que mon code ne fonctionne pas, malgré la batterie de tests que j'avais pu mettre au point directement chez moi, mais rien à faire, rien ne fonctionnait chez eux, quand tout fonctionnait chez moi. J'ai fini par contacter un assistant, qui m'a simplement dit que l'erreur était liée au fait que le dossier contenant mon code n'était pas tout à fait correctement nommé. Une fois ce problème réglé, on m'a assuré que ça ne poserait plus de problème. J'étais ravi ! Trois jours plus tard, arrive la sentence irrévocable de la *Moulinette*, me permettant de constater que je n'avais validé aucun test, avec une erreur identique à celle trouvée après le *Dementor*.

Ma réaction face au problème

Ce fut un moment extrêmement difficile à passer, durant quelques instants. J'en ai voulu particulièrement à un assistant un peu trop confiant, qui ne m'avait finalement qu'induit en erreur, plutôt qu'assisté. Mais ce stress ne dura pas. Comme j'avais pu le constater durant un cours de communication, l'important, c'est de parvenir à s'adapter, et de pouvoir tirer un maximum d'une situation, aussi contraignante soit-elle. J'ai compris de cette situation que les

personnes ayant pour objectif de nous assister initialement, sont toutes aussi fiables que certains services au sein de l'école. Faute de quoi, une fois encore, il est question de se débrouiller seul.

Les conséquences et la prise de décision

À partir de cette information, il était beaucoup plus simple de concevoir la réalisation des projets. Si j'avais un aperçu rapide de la manière dont il fallait procéder, je me lançais dedans sans aide auxiliaire, si ce n'est Internet. Dans le cas contraire, j'ignorais le projet et me concentrais sur les exercices de piscine, à rendre dans une période de temps non seulement courte, mais se raccourcissant jour après jour.

Par la suite, j'ai continué à adopter cette technique de non communication avec les individus ayant pour but de nous aider. Cela s'est révélé fructueux, et ne provoquant plus la moindre pression colérique due à une désinformation. S'il y avait une erreur, j'en étais l'unique responsable, et cela m'étais beaucoup plus confortable.

L'utilisation des cours de communication pour combattre le stress

Chose très étonnante, mais les cours de communication ne m'ont pas tant servi à l'école, mais surtout dans le monde extérieur. L'exemple le plus marquant de constatation des concepts appris à l'école se fit à ma colocation.

Un exemple concret, dans le lieu de résidence

Il était question de savoir comment nous pouvions gérer la cuisine avec trois poêles, pour quatre personnes. Le problème n'était pas leur utilisation en tant que telle, mais leur entretien. Pour des raisons qui me sont propres, je n'apprécie pas de faire la vaisselle. Comme mes trois colocataires, j'ai investi dans un lave-vaisselle, permettant de faire cette corvée à ma place. Il se trouve que, lorsque j'ai utilisé une poêle, et que personne ne compte s'en servir avant plusieurs heures, je la range dans le lave-vaisselle, qui se chargera de la nettoyer. Ce ne fut pas au goût de l'un de mes colocataires qui, suite à un échange légèrement ironique de ma part, engagea les offensives, en m'accusant très justement de ne pas faire la vaisselle. Ce à quoi je répondis que je ne souhaitais effectivement pas effectuer cette corvée, étant donné que chacun

avait investi dans un lave-vaisselle, destiné à réaliser cette tâche. Le dialogue est progressivement monté d'un ton, puis quelque chose s'est passé, comme si je voyais comment mon interlocuteur voyait la situation.

La prise de conscience et la réaction face au problème

J'ai donc totalement changé de discours, et repensé la situation. J'ai fini par indiquer que, bien que je ne souhaitais absolument pas faire la vaisselle, si jamais il ne restait plus de poêle de disponible pour le prochain repas, et que le lave-vaisselle n'était pas en phase de démarrage, je pourrai prendre en charge le nettoyage de cet ustensile. Cela a été assez compliqué à mettre en place dans un premier temps, puis de la partie effort est passée la partie habitude.

Les conséquences

Cet évènement a eu pour conséquence de mettre fin à cette tension, ne me demandant pas un effort insurmontable, et me permettant de figurer parmi les personnes essayant de s'adapter à la vie en communauté, contrairement à mon colocataire, beaucoup plus dans l'individualisme général. C'était donc la première fois que je pu me rendre compte de l'utilité concrète de ces cours de communication, étant davantage des aides pour la vie de tous les jours, qu'un simple cours à suivre dans un amphi.

L'utilisation des cours de communication pour combattre le stress

Pour gérer mon stress durant des périodes où le travail était aussi présent à mon esprit que l'air qui m'entoure, la planification des tâches fût encore plus importante qu'habituellement. L'intégralité de mes obligations, de mes tâches, de mes dates de rendu se trouvaient dans mon emploi du temps. Je devais également donner des cours de maths et d'informatique durant cette période, et le fait de pouvoir caler précisément un moment avec mes élèves pour leur cours était tout aussi essentiel que prévoir un temps pour préparer le rendu de mon projet hebdomadaire. Le fait de prévoir chaque évènement sur un calendrier depuis la

prépa m'a aidé à rendre mon planning précis, mais surtout réaliste. Je savais quelles étaient les périodes où il était inutile de me prévoir de la programmation car je savais que la fatigue n'aurait été que trop présente, par exemple.

Le surmenage

Certes, ce mémoire est orienté vers le stress et sa gestion depuis le début du semestre numéro 5. Cependant, il me semble tout à fait important de noter que, personnellement, j'ai plus été victime de surmenage durant ce semestre, que de stress à proprement parler. Et, par conséquent, de manière plus ou moins indirecte, de stress résultant de ce surmenage. Je vais diviser cette dernière partie en trois périodes, abordée chronologiquement.

L'harmonisation des mathématiques,

L'harmonisation des mathématiques fût le retour des vacances, tant appréciées que méritées pour un étudiant demeuré à Toulouse durant le S4. En arrivant en cours, je me suis rapidement remis à suivre les cours comme je le faisais sur la fin de mon S4. Puis, j'ai commencé à prendre conscience de l'emploi du temps que j'allais suivre pendant un mois. Approximativement 5 à 7h de mathématiques par jour, et parfois cours durant le Samedi. Je n'imaginais pas dire ça un jour, mais un mois de ce régime fut suffisant pour que je parle d'indigestion des mathématiques. J'avais des QCMs régulièrement, ce qui me permettait de travailler de manière plus ou moins continue. Malgré cette régularité, la difficulté de ces QCMs fût suffisamment importante pour démarrer mon premier stress : Comment vais-je pouvoir valider mon module d'harmonisation mathématiques ?

La Piscine

Sans surprise, la Piscine fût extrêmement difficile. Les témoignages des anciens ING1 m'avaient bien fait comprendre que ce serait un moment douloureux. Cependant, j'ai été surpris de constater que, mes progrès en programmation étaient tels, que le fait d'aller travailler à 7h30 chaque matin ne fût pas aussi contraignant que je l'aurai imaginé, contrairement à l'harmonisation mathématiques. Mais ce plaisir fût de courte durée, et dès le quatrième jour, je

commençais à constater des troubles du sommeil. Je rêvais littéralement de la piscine. J'imaginai comment je devais résoudre des exercices, quelles erreurs j'avais pu commettre précédemment, etc. C'était bien entendu contre mon gré. À ces instants, ma seule volonté était de dormir, éreinté par les exercices de la journée. Mais mon esprit continuait à vagabonder parmi les boucles, les conditions, les pointeurs, etc. Ce fût relativement rassurant de constater que l'un de mes colocataires avait eu la même expérience de rêves de Piscine durant cette nuit-là. L'idée de relativiser est toujours bien présente. Chose étonnante, l'examen que nous avons eu en milieu de Piscine se déroula sans me stresser de manière trop conséquente. Je pense que j'avais intégré que, de toutes façons, je ferai de mon mieux, peu importe le résultat. J'avais réellement l'impression que ce dernier n'importait plus, car, j'estimais avoir tellement de retard par rapport à mes collègues, que quoique je fasse, je m'attendais systématiquement à un résultat inférieur au leur. C'est dans ces moments que j'ai apprécié passer des examens. Simplement dans l'idée que je faisais réellement de mon mieux, et que le reste n'avait finalement aucune importance.

Les mini projets

Ce fût la période la plus désagréable de ce semestre 5. Nous avons repris les cours, et, par conséquent, les examens, mais nous avons également des exercices à réaliser d'une difficulté très proche de ceux de la piscine. Chaque semaine, un nouveau projet arrivait, et la réussite de ce dernier allait dépendre de mon implication, certes, mais aussi de la dose de travail et de sa complexité au fil de la semaine. Petit à petit, de plus en plus d'éléments s'ajoutaient à mon esprit, rendant mon sommeil, même après la piscine, assez difficile. La plupart des projets que j'ai rendus ne m'ont prodigué de note à la hauteur de mes espérances. La plupart passaient moins d'un tiers des tests, ce qui avait pour effet de me donner l'impression de travailler sans la moindre productivité. Ce qui est pire que tout, selon moi. Avoir l'espérance que le projet de la semaine suivante se passera mieux, et être finalement abasourdi par le faible nombre de tests passés, et ceci pendant plusieurs semaines. Ajouter à cela le fait de voir sa moyenne proche de 5/20 prendre un coefficient plus important après chaque fin de projet, c'était suffisant pour me donner une envie de partir loin de toute forme de cours, de programmation ou quoique ce soit.

Le projet 42sh

Le projet 42sh a été le dernier projet que j'ai eu à faire durant le semestre cinq. Mon groupe était constitué aux deux tiers de ma colocation, ce qui a grandement facilité la communication. Curieusement, ce projet n'a pas été aussi stressant que les mini projet, sans doute par fatalisme de savoir que, avant même de l'avoir commencé, nous n'aurions pas le temps d'en venir à bout. J'ai commencé à prendre l'habitude d'avoir trois à cinq examens à réviser chaque semaine, d'avoir des rendus de piscine simultanément à gérer simultanément, et de ne pas avoir de perspective de retour chez moi avant les vacances de Noël. Ces dernières sont par ailleurs très attendues ! Une période pendant laquelle ma seule préoccupation sera de retrouver mes proches, que je n'ai pas vu depuis plusieurs mois pour la plupart d'entre eux.

Conclusion

Les deux types de stress que j'ai décrits sont, selon moi, ceux qui rythment ma vie, en particulier depuis le début de ce semestre cinq. Les sensations physiques vont varier de la montée de chaleur au niveau des joues aux tremblements des mains. Ma vue aura tendance à se brouiller et mes oreilles à bourdonner.

Actuellement, ma gestion de mon stress me semble plus ou moins approximative. Je me contente de me déplacer, de tenter de me rassurer, de relativiser. Cette dernière méthode se révèle la plus efficace de toutes. J'ai le sentiment d'être systématiquement seul lorsque je traverse ce genre de période. Ma colocation se révèle être davantage une source de détente et de décompression qu'une source de stress.

Je n'ai pas l'impression de subir le stress communiqué, par les autres. Ce dernier est davantage rassurant qu'inquiétant. Lors de la gestion de mon stress, je souhaiterais apprendre à m'adapter plus facilement et plus rapidement à une situation. Cela me permettrait de perdre le moins de temps possible. Je sais par ailleurs que le recadrage positif ne fonctionne absolument pas de mon côté.

Les différents projets que j'ai eu à réaliser tout au long du semestre se sont révélés extrêmement difficiles, et m'ont amené à plusieurs reprises à parler de surmenage plutôt que de stress.

Je pense avoir pu nommer et caractériser le stress que je ressens dans mon quotidien. Néanmoins, j'estime ne pas le maîtriser encore suffisamment à mon goût.