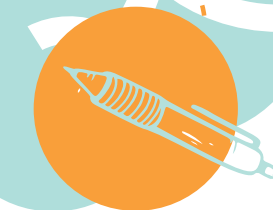


Judith Durieux
@psychostudygram_



LES ÉTUDES, LE STRESS, ET TOI AU MILIEU



**Les outils concrets et efficaces
pour apprendre à gérer ton stress**

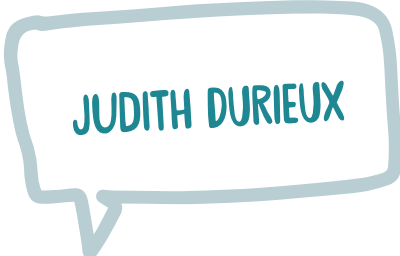
Les études, le stress et toi au milieu



Les études, le stress et toi au milieu



DBS



JUDITH DURIEUX

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de l'éditeur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :
Bibliothèque Nationale de France : septembre 2026
Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/104

ISBN : 978-2-8073-7311-2

Sommaire

Pourquoi ce livre ?	7
---------------------------	---

Comprendre le stress

1. Le stress à l'origine d'un livre... sur le stress	13
2. Le stress, qu'est-ce que c'est ?	15
3. Les mécanismes du stress	20
4. Les stratégies générales pour faire face au stress	29

Reprendre le contrôle sur le stress

5. Apaiser le corps	40
6. Agir sur les émotions	45
7. Réinitialiser ses pensées	51
8. Apprendre à rester flexible	56
De la reprise de contrôle à l'ancrage dans la durée	58

Ancrer ses acquis dans la durée

9. Développer sa confiance et son estime de soi	62
10. S'organiser avec la trame APPRIS	70
11. Gérer l'incertitude et la pression	78
12. Productivité, discipline, procrastination, évitement et perfectionnisme	84
13. Gérer la comparaison et la légitimité	91

Réviser mieux pour stresser moins

14. Les erreurs à éviter pendant tes révisions	100
15. Quand réviser rime avec s'exercer	105
16. T'organiser pour ne pas te noyer	111
17. Le corps, moteur de l'apprentissage	118
18. Le jour J : Gérer l'instant T	125
Conclusion – Avancer avec le stress	131
Bibliographie	133
Notes de fin	135
Table des matières.....	137

Pourquoi ce livre ?

Ce livre est né d'un constat simple : le stress fait partie intégrante du parcours étudiant, et pourtant, peu d'outils clairs et adaptés aux étudiants existent pour apprendre à vivre avec lui sans s'épuiser.

Mon objectif est ici de t'aider à mieux comprendre ton stress, à identifier la façon dont il fonctionne chez toi, à connaître tes réactions face à la pression et à t'offrir des pistes concrètes pour ajuster ta manière d'y faire face.

Le stress n'est pas quelque chose à éradiquer à tout prix mais une réaction normale et vitale, indispensable à notre survie. Ce livre ne t'apprendra donc pas à « éliminer » ton stress, mais à apprendre à vivre avec lui de manière plus consciente et plus soutenable.

Mise en garde

Bien qu'écrit par une psychologue clinicienne, ce livre n'a pas vocation à remplacer un suivi médical ou psychologique. Il ne propose ni diagnostic, ni solution miracle.

Les outils proposés ici sont des outils créatifs et non standardisés, que j'ai conçus et testés pendant mes études et que je recommande aux étudiants que j'accompagne. Ils ne sont pas pensés comme des recettes universelles, mais comme des supports de réflexion, d'exploration et d'ajustement, à adapter à ta réalité, ton rythme, tes contraintes.

Ce livre ne prétend pas non plus être exhaustif. Le stress est un champ vaste, complexe, qui fait l'objet d'approches théoriques multiples. Ce livre n'a pas pour ambition d'être un manuel complet : les modèles et notions présentés ici ont été sélectionnés pour te fournir les repères nécessaires pour apprendre à vivre avec le stress dans le cadre de la vie étudiante.

Lorsque le stress devient trop envahissant, qu'il altère durablement ton fonctionnement ou qu'il s'accompagne d'une détresse importante, un accompagnement par un professionnel de santé mentale est essentiel. Le stressomètre, présenté plus loin dans l'ouvrage, a notamment été conçu pour t'aider à repérer ces moments où demander de l'aide devient nécessaire.

Si tu lis ces pages dans une période particulièrement difficile, retiens ceci :

DEMANDER DE L'AIDE N'EST PAS UN SIGNE DE FAIBLESSE, MAIS UN ACTE DE LUCIDITÉ ET DE COURAGE.

Des ressources d'accompagnement existent et tu n'as pas à traverser certaines épreuves seul.

Note de lecture

Le masculin est employé comme genre neutre afin d'alléger le texte et d'en fluidifier la lecture. Ce choix n'enlève en rien la volonté d'inclure chaque lecteur et chaque lectrice dans les pages de cet ouvrage.

Mode d'emploi

Ce livre se veut avant tout un compagnon de route. Il n'impose pas une manière de faire ni un rythme à tenir.

Tu peux le lire de façon linéaire, du début à la fin, ou choisir d'explorer certains chapitres selon tes besoins du moment. Tu peux t'arrêter, revenir en arrière, sauter des pages, tester un outil puis le laisser de côté. Il n'y a pas de bonne manière de l'utiliser.

N'hésite pas à prendre des notes, à surligner, griffonner dans les marges, adapter les outils à ta réalité. Je n'ai pas pensé ce livre pour qu'il reste intact et bien rangé dans ta bibliothèque, mais pour qu'il cesse d'être simplement *un* livre pour devenir *le tien*.

Le stress ne se vit jamais de manière uniforme et les stratégies qui fonctionnent pour l'un ne seront pas nécessairement utiles pour l'autre. Ce que tu trouveras ici n'est pas un mode d'emploi universel, mais une invitation à mieux te connaître et à élargir ta palette de réponses face à la pression.

Tu peux maintenant entrer dans la première partie de ce livre. Nous commencerons par poser les bases : comprendre ce qu'est réellement le stress, comment il fonctionne et pourquoi il s'invite si souvent dans la vie étudiante. Avant de chercher à le réguler, nous allons déjà apprendre à le comprendre.

**ALORS, PRÊT À VIVRE TES ÉTUDES
PLUS SEREINEMENT,
AVEC ET PAS CONTRE TON STRESS ?**

PARTIE 1

COMPRENDRE LE STRESS



1. Le stress à l'origine d'un livre... sur le stress	13
2. Le stress, qu'est-ce que c'est ?	15
3. Les mécanismes du stress	20
4. Les stratégies générales pour faire face au stress	29



Le stress prend souvent la même forme et provoque des réactions similaires. Pourtant, il peut être déclenché par une multitude de situations, parfois très différentes les unes des autres.

Cet ouvrage s'intéresse au stress vécu par les étudiants : les exemples et outils présentés s'ancrent donc dans *leur* réalité. Mais comprendre le stress et apprendre à mieux vivre avec lui sont des démarches nécessaires pour tout le monde, et les pistes présentées ici seront utiles à tous.

Dans cette première partie, tu vas comprendre comment le stress fonctionne, comment il se manifeste chez toi, et pourquoi certaines réactions apparaissent automatiquement.

Le guide pratique pour gérer ton stress et réussir tes études sans y laisser ta santé !

Entre les cours, les partiels, les projets à rendre et la pression de « réussir sa vie », pas facile de garder la tête froide. Ce guide a été pensé **par une ancienne étudiante, pour les étudiants** : concret, bienveillant, sans jargon inutile. En tant que psychologue, Judith t'apporte une lecture approfondie et claire des mécanismes du stress, en plaçant le bien-être étudiant au cœur de ce livre.

Grâce à des clés concrètes et des outils directement applicables à ta réalité, ce livre t'aidera à :

- Changer de regard sur ton stress : le comprendre pour arrêter de le combattre comme un ennemi.
- Bâtir une méthode de travail sur mesure, efficace et réaliste.
- Protéger ton équilibre : améliorer ta concentration, ton organisation et ta motivation, tout en préservant ton bien-être mental.

Un **compagnon indispensable** pour traverser les études avec sérénité et efficacité, sans t'oublier en chemin.



Judith Durieux est psychologue clinicienne, diplômée de l'université de Mons.

À la tête du compte **@psychostudygram_** depuis 2020, elle accompagne les étudiants vers le mieux-être académique. Elle est également l'autrice de *110 cartes mentales pour réussir votre licence de psycho*, aux éditions De Boeck Supérieur.

16,90 €

ISBN : 978-2-8073-7311-2



9 782807 373112



deboeck
SUPÉRIEUR **B**

www.deboecksuperieur.com