

### heureux événements

La famille de l'Athénée s'est encore agrandie cette année :

♥ Vadim, petit homme de 3,580 kg et de 50 cm, est né le dimanche 24 novembre 2019.  
Félicitations à Madame Guignon !

♥ Moussa, du haut de ses 49 centimètres et de ses 3 kg 700, il a pointé le bout de son nez le vendredi 29 novembre 2019.  
Félicitations à Madame Darbi !

♥ Naomi, une princesse de 3 kg 200 née le mercredi 14 août 2019.  
Félicitations à Monsieur David !



### en route vers de nouvelles aventures...

Nous tenons à souhaiter bonne route à notre collègue Monsieur Kambrouck qui a décidé de partir vers d'autres découvertes. Nous lui souhaitons pleine réussite dans ses nouveaux projets. Son sourire et son rire communicateur laisseront un vide dans la salle des professeurs.



### une bonne action

Puite à de mûres réflexions, j'ai finalement décidé d'apporter mon aide à la campagne « Think Pink » qui lutte contre le cancer du sein. Je leur ai confiés 40 cm de cheveux afin qu'ils puissent en fabriquer des perruques naturelles pour les personnes, dans le besoin, atteintes du cancer. En effet, de nombreuses femmes perdent leurs cheveux à cause de la chimiothérapie et donc perdent aussi confiance en elles. J'espère pouvoir redonner confiance en une de ces femmes ou du moins lui donner le sourire.

Erika Mosca, 5<sup>92</sup>

### la gestion du stress

Par définition, le stress exprime une adaptation naturelle de l'organisme face à une situation d'agression. Il est donc le signe d'une accommodation du corps aux modifications environnementales. Les signes en sont : accélération du rythme cardiaque, tension artérielle et musculaire augmentée, taux élevé d'adrénaline et de cortisol.

Le stress est donc tout-à-fait naturel et permet de s'adapter à de nouveaux milieux ou de nouvelles situations. Il nous est favorable quand il nous permet de ressentir une stimulation légère et positive (ex : lors d'une compétition, d'un challenge).

Mais le plus souvent, le stress a des effets vécus par l'être humain plutôt négativement et parfois paralysants.

On estime que 75% de la population est sujette au stress lié à la peur de prendre la parole en public ou de passer une évaluation. Le stress ressenti lors d'une évaluation (écrite ou orale) est souvent liée à la peur de se tromper et d'être jugé par les autres.

Les symptômes psychiques et physiques sont nombreux : peur de bafouiller, peur d'avoir des trous de mémoire, bouche sèche, crampes d'estomac, tremblements nerveux, mains moites, rougeurs, palpitations, transpiration, ...

Différentes techniques peuvent nous aider à combattre notre stress : du yoga aux thérapies cognitives et comportementales (TCC) en passant par les huiles essentielles.

Quelques conseils pour nous aider à mieux gérer notre stress :

- Apprendre à analyser d'où vient notre stress (peur de l'échec, peur du regard des autres, une préparation insuffisante, une connaissance de la matière trop succincte, ...)
- Se préparer mentalement (utiliser la pensée positive pour mettre nos atouts en avant plutôt que nos fragilités ou nos faiblesses)
- Avoir une bonne hygiène de vie (être suffisamment reposé, ne pas avoir trop mangé, faire du sport, ...)
- Utiliser les techniques de relaxation dont celle de la respiration (inspirer par le nez, en gonflant son ventre plutôt que son torse, puis expirer avec la bouche pendant 10 secondes minimum). Cette technique peut être utilisée discrètement avant une interro ou un examen. Il est préférable de s'entraîner chez soi en mettant sa main sur son ventre pour bien la maîtriser.