

AP – BIEN ÊTRE – SEANCE 3

Le stress

✓ Qu'est-ce que le stress ?

Après avoir visualisé la vidéo répondez aux questions suivantes :

- Quel est le rôle du bon stress ?

- Quelles sont les conséquences du mauvais stress ?

- Précisez, sous forme de schéma, le mécanisme biologique du stress

✓ Me situer dans un état de stress

Lequel de ces profils te correspond le plus ?

- La pression ne domine pas mon existence, j'aime les défis mais je mène une vie équilibrée.
- Je fuis les rapports de force. Je prends toujours mon temps. Je suis détendue.
- J'ai besoin d'action et d'énergie. Je cherche à diriger ma vie et les événements qui m'entourent.
- J'aime la compétition, les défis. Je veux tout contrôler. 24h ne suffisent pas dans une journée pour faire tout ce que j'ai prévu. Je suis toujours sous tension.
- Je suis très paisible. Je ne sais pas ce que c'est que le stress. J'aime contempler ce qui m'entoure pendant des heures.

Ce profil peut-il générer du stress ? Si oui pourquoi ?

✓ Reconnaître le bon et le mauvais stress

Dans un tableau, associe ces comportements aux états de stress suivants : insuffisant, optimal, excessif

Les comportements : ennui, performances irrégulières, résultats en régression, régler les problèmes, sentiment que la vie n'a pas de sens, plaisir à travailler, va de l'avant mais s'épuise, baisse de productivité, difficultés physiques et mentales, s'acquitter de ses tâches, difficile de se décontracter ou de se détendre, repousser les limites, baisse de l'estime de soi, saisir les occasions, accepter les défis.

- Cite une expérience personnelle où le stress a été bénéfique.

- Cite une expérience personnelle où le stress a été négatif.

✓ Les signaux du stress

- Par deux compléter le tableau suivant :

Les signaux d'alarme			
mentaux	émotionnels	physiques	comportementaux