

## **Séance 2 – PSE - Le stress au quotidien**

### **III – Du stress aigu au stress chronique**

On distingue deux types de stress :

- Le stress aigu : il est ponctuel et correspond à la phase d'alarme. Les symptômes (augmentation rythme cardiaque, suées, augmentation de la vigilance...) sont temporaires et disparaissent une fois la situation stressante terminée. Le stress aigu permet de réagir rapidement et de façon adaptée face à une situation dangereuse. Il est considéré comme positif.
- Le stress chronique : Lorsque le stress s'installe de façon permanente. Il correspond à la phase d'épuisement. Ce stress est mauvais pour l'individu et des conséquences pathologiques apparaissent : atteinte de l'humeur, troubles du sommeil, dépression, troubles cardio-vasculaires, digestifs...

### **IV – les actions visant à gérer le stress au quotidien**

Il est possible d'agir sur notre état de stress en :

- Travaillant sa respiration,
- Écoutant de la musique,
- Faisant du sport,
- En parlant,
- Dormant,
- Mangeant équilibré...

Il est aussi indispensable de reconnaître des situations stressantes pour pouvoir y faire face.