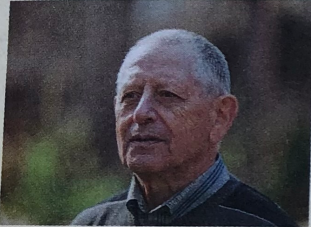


Séance 2 – PSE - Le stress au quotidien

Document 1 : La situation de Michel



Michel a toujours été émotif. À 70 ans, alors qu'il est marié depuis 35 ans, il découvre la relation extraconjugale de son épouse. Il est très affecté. Quelques mois plus tard, ils décident de divorcer, mais continuent à vivre ensemble. La procédure se prolonge pendant plus de deux ans. La cohabitation est difficile avec des relations tendues. Michel en souffre beaucoup. Un jour, la sensation d'une barre le tétanise au niveau des épaules et du cou. La douleur se passe au bout de dix minutes et il n'en parle à personne. Deux semaines plus tard, il est chez lui quand une douleur fulgurante lui traverse la poitrine, d'une épaule à l'autre. Il manque d'air, ouvre la fenêtre et réussit à prévenir sa voisine. Elle appelle immédiatement le Samu qui intervient très vite. [...] La situation de stress [...] vécue par Michel a favorisé l'infarctus.

Source : Fédération française de cardiologie.

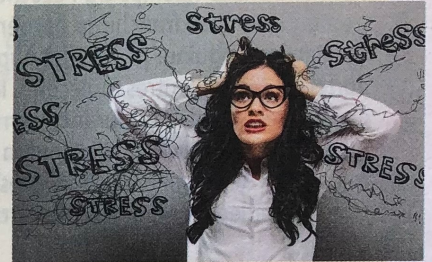
Document 2 : Le stress aigu ou le stress chronique

- Le **stress aigu** est le plus souvent provoqué par un événement inhabituel, spécifique et déstabilisant (examen, déménagement, naissance d'un enfant...) ou par une situation particulièrement menaçante (perte d'un emploi, divorce, conflits...). Il est de courte durée et peut même avoir un effet positif sur l'organisme en décuplant les performances. Les symptômes liés au stress aigu (troubles digestifs, manque de concentration, agitation, euphorie, tristesse...) disparaissent une fois l'événement passé ou la situation stressante terminée. En survenant de façon occasionnelle dans notre vie quotidienne, ce type de stress aide l'organisme à maintenir et à améliorer l'efficacité du système de réponse au stress et ses mécanismes.

- Le **stress chronique** est la conséquence de l'exposition répétée ou continue à des agents et sources de stress. Il est associé à la phase de l'épuisement : l'organisme sécrète constamment les hormones du stress et puise beaucoup

trop dans les réserves énergétiques. Donc les organes ainsi que les systèmes immunitaire, respiratoire, circulatoire et cardiaque s'affaiblissent.

Le stress chronique est dangereux pour la santé car il aggrave ou augmente le risque de développer certaines pathologies comme les maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, hypercholestérolémie, infarctus du myocarde...) et respiratoires (asthme), le diabète de type 2, les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur, les troubles anxieux, la dépression...



Source : « Reconnaître les différentes formes de stress », Fédération française de cardiologie, www.fedecardio.org.

Document 3 : Gérer le stress au quotidien



Document 4 : Gérer le stress au travail

