

Plan de travail

Séance 1 – PSE - Le stress au quotidien



I – Le stress en France

A partir de l'étude du document 1 :

- Indiquez l'état de stress de la population Française.
- Quelles sont les causes de stress chez les jeunes de 18 à 24 ans.
- Vous reconnaissez vous dans cet état des lieux ?

II – Les caractéristiques et les facteurs de stress

A partir de l'étude du document 2 :

- Définissez le stress.
- En quoi le stress est-il un phénomène normal voire vital ?
- Quelles sont les possibles conséquences d'un stress mal contrôlé ?

A partir du document 3, indiquez les facteurs qui peuvent être à l'origine du stress chez Romain.

Listez, à partir de l'étude du document 4, les facteurs de stress de la vie quotidienne.

III – Les mécanismes physiologiques du stress

Après avoir visionné [la vidéo](#), indiquez quels sont les mécanismes biologiques qui permettent de répondre à une situation stressante ponctuelle.

Que peut-il se passer lorsque la situation stressante est durable ?

IV – Bilan

V – Travail pour la semaine prochaine : Demandez à vos parents s'ils se sentent stressés au travail et si oui, quels sont les agents stresseurs.