

Documents de cours

Séance 1 – PSE - Le stress au quotidien

Document 1 : Le stress des Français en hausse

Selon une étude, plus de la moitié des Français (60%) ont éprouvé une augmentation de leur niveau de stress au cours des six derniers mois. Un chiffre qui est encore plus important chez les femmes (68%), mais aussi chez les jeunes de moins de 33 ans (66%). Parmi ces derniers, la tranche d'âge de 18 – 24 ans est d'ailleurs la plus exposée au stress (70%). La situation sanitaire, mais aussi leur inquiétude face à leur avenir et celui de leurs enfants, ont été les principaux facteurs de ce sentiment d'anxiété. Une anxiété qui va souvent de pair avec une baisse de la qualité du sommeil...

Source : Homap.fr, Sandra Nicoletti, 10/02/2022

Document 2 : Les réactions face aux situations stressantes

Le mot *stress* désigne, de manière générale, toute situation vécue comme dangereuse pour notre équilibre personnel et qui semble difficile à éviter ou à supporter. Le terme *stress* est souvent employé à tort sans une réelle analyse de la situation. En réalité, le stress est une réponse face aux agressions physiques ou chimiques de notre organisme. Le physiologiste anglo-saxon Henry Seyle est le premier à avoir identifié le stress. Après avoir étudié les réactions de l'organisme, il leur a ensuite donné le nom de « **syndrome général d'adaptation** ».

Le stress se manifeste par une adaptation des systèmes physiologiques de régulation et de défense mais aussi des

réactions psychologiques et comportementales. Il s'agit d'un phénomène **normal** et essentiel à notre survie.

Le stress peut néanmoins causer des **dommages** sur notre organisme si nos facultés d'adaptation sont dépassées. L'organisme peut subir de réels dysfonctionnements entraînant, si rien n'est fait, des problèmes de santé ou encore des maladies spécifiques (les maladies psychosomatiques par exemple). La fréquence et l'intensité auxquelles vous êtes soumis au stress peuvent vous amener à dépasser vos capacités d'adaptation et vous rendre donc plus vulnérable.

Source : « Comment gérer son stress au quotidien ? », Mutuelle.fr

Document 3 : La situation de Romain



Dernièrement, Romain a passé des examens médicaux. Dans l'attente des résultats, il doit consulter ce jour son médecin traitant à 9 heures. Avant ce rendez-vous, il doit gérer ses trois jeunes enfants et les conduire à l'école. Il est tendu et montre des signes d'impatience à leur égard. Après les avoir déposés à l'école, il prend la direction du cabinet médical. La circulation est très ralentie à l'entrée de la ville. Lorsqu'il arrive chez son médecin, il a quarante-cinq minutes de retard et est très stressé.

Document 4 : Les principaux facteurs de stress dans la vie quotidienne

La vie contemporaine est faite de petits phénomènes qui peuvent sembler insignifiants mais qui sont autant de sources éventuelles de stress pour l'individu : l'intendance (répartition des tâches ménagères...), les petits tracas, l'environnement bruyant, les conflits répétés familiaux ou professionnels, la longueur du temps de transport. Plus globalement, les **facteurs de stress** ont pour origine de nombreux événements (des plus graves aux plus bénins) et évoluent avec le temps.

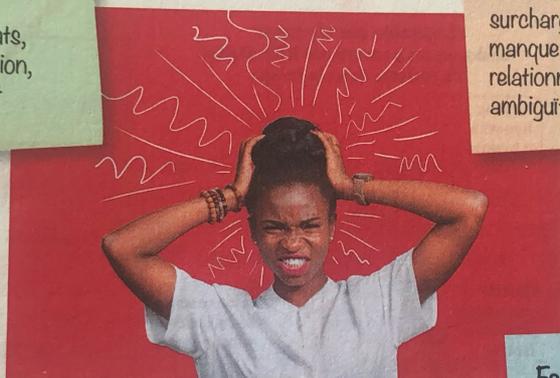
Les facteurs de stress peuvent se regrouper en fonction de différents événements de la vie et sont en interaction permanente les uns avec les autres.

Facteurs environnementaux

Catastrophes naturelles, attentats, actes de violence, guerre, pollution, bruit, climat rigoureux, logement inadéquat...

Facteurs professionnels

Perte d'emploi, changement, surcharge de travail ou sous-charge, manque de reconnaissance, difficultés relationnelles avec l'employeur, ambiguïté des rôles, retraite...



Les facteurs de stress

Facteurs familiaux

Partage inéquitable des tâches, difficultés dans les relations avec la famille, décès, divorce...

Facteurs personnels

Image de soi négative, conflits avec ses valeurs, amour, amitié, maladie physique ou mentale, soucis pour l'avenir, perte d'autonomie liée au vieillissement, peur du vieillissement, solitude, divorce/séparation...