



## 11. Le stress

**Le stress est un agent physique ou psychologique.**

**Le stress provoque une réaction dans l'organisme.**

**Dans nos vies, il existe plusieurs types d'agents stressants.**

- 1. Indique s'il s'agit d'un agent stressant environnemental, familial, financier, professionnel, personnel ou social.**

	image négative de soi
	conflits avec des voisins
	relation difficile avec ses parents
	budget mal équilibré
	pollution
	conflits à propos des tâches domestiques
	perte d'emploi
	climat rigoureux
	perte d'argent
	maladie ou blessures
	peine d'amour
	dettes dépassant la capacité de payer
	manque de temps à consacrer aux loisirs (activités sportives ou culturelles)
	conflits avec ses collègues de travail
	catastrophes naturelles
	éloignement géographique
	impression que son travail n'est pas valorisé
	partage inadéquat des tâches et des responsabilités à domicile

**2. Remplis les espaces avec les mots dans l'encadré pour découvrir des techniques pour contrer le stress au travail.**

acheter	ascenseur	bouche
écouter	escaliers	expirant
extérieur	fruits	goûter santé
inspirant	légumes	lentement
manger	marche	minutes
musique	nez	pause
profondément		

a) relaxation :

- pendant quelques \_\_\_\_\_, respirer \_\_\_\_\_ et  
en \_\_\_\_\_ par le \_\_\_\_\_ et en \_\_\_\_\_ par la \_\_\_\_\_
- pendant sa \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ une \_\_\_\_\_ apaisante

b) exercice physique :

- prendre une \_\_\_\_\_ à l' \_\_\_\_\_ lors de son dîner
- utiliser les \_\_\_\_\_ plutôt que l' \_\_\_\_\_

c) saine alimentation :

- apporter son \_\_\_\_\_ plutôt qu' \_\_\_\_\_ son dîner
- \_\_\_\_\_ des \_\_\_\_\_ ou des \_\_\_\_\_ lors de chaque pause-santé

**3. Jumèle les meilleures expressions de la Colonne A avec celles de la Colonne B pour identifier des façons d'éliminer le stress négatif dans ta vie. Indique la lettre dans la colonne du milieu.**

**Colonne A**

**Colonne B**

1) apprendre à		a) son travail en perspective
2) développer		b) à un passe-temps (lire, faire des mots croisés)
3) réduire ou éviter		c) un ami
4) mettre		d) de tâches
5) réclamer		e) dire <i>non</i>
6) se laisser aller		f) la procrastination
7) appeler ou visiter		g) la consommation de caféine
8) s'adonner		h) à la rêverie
9) changer		i) de bonnes habitudes de sommeil
10) empêcher		j) du temps pour soi

## Réponses - Le stress

Le stress est un agent physique ou psychologique. Le stress provoque une réaction dans l'organisme. Dans nos vies, il existe plusieurs types d'agents stressants.

1. Indique s'il s'agit d'un agent stressant environnemental, familial, financier, professionnel, personnel ou social.

<b>personnel</b>	image négative de soi
<b>social</b>	conflits avec des voisins
<b>familial</b>	relation difficile avec ses parents
<b>financier</b>	budget mal équilibré
<b>environnemental</b>	pollution
<b>familial</b>	conflits à propos des tâches domestiques
<b>professionnel</b>	perte d'emploi
<b>environnemental</b>	climat rigoureux
<b>financier</b>	perte d'argent
<b>personnel</b>	maladie ou blessures
<b>personnel</b>	peine d'amour
<b>financier</b>	dettes dépassant la capacité de payer
<b>social</b>	manque de temps à consacrer aux loisirs (activités sportives ou culturelles)
<b>professionnel</b>	conflits avec ses collègues de travail
<b>environnemental</b>	catastrophes naturelles
<b>social</b>	éloignement géographique
<b>professionnel</b>	impression que son travail n'est pas valorisé
<b>familial</b>	partage inadéquat des tâches et des responsabilités à domicile

2. Remplis les espaces avec les mots de l'encadré pour découvrir des techniques pour contrer le stress au travail.

acheter	ascenseur	bouche
écouter	escaliers	expirant
extérieur	fruits	goûter santé
inspirant	légumes	lentement
manger	marche	minutes
musique	nez	pause
profondément		

a) relaxation :

- pendant quelques **minutes**, respirer **profondément** et **lentement** en **inspirant** par le **nez** et en **expirant** par la **bouche**
- pendant sa **pause**, **écouter** une **musique** apaisante

b) exercice physique :

- prendre une **marche** à l'**extérieur** lors de son dîner
- utiliser les **escaliers** plutôt que l'**ascenseur**

c) saine alimentation :

- apporter son **goûter santé** plutôt qu'**acheter** son dîner
- **manger** des **fruits** ou des **légumes** lors de chaque pause-santé

**3. Jumèle les meilleures expressions de la Colonne A avec celles de la Colonne B pour identifier des façons d'éliminer le stress négatif dans ta vie. Indique la lettre dans la colonne du milieu.**

**Colonne A**

**Colonne B**

1) apprendre à	e)	a) son travail en perspective
2) développer	i)	b) à un passe-temps (lire, faire des mots croisés)
3) réduire ou éviter	g)	c) un ami
4) mettre	a)	d) de tâches
5) réclamer	j)	e) dire <i>non</i>
6) se laisser aller	h)	f) la procrastination
7) appeler ou visiter	c)	g) la consommation de caféine
8) s'adonner	b)	h) à la rêverie
9) changer	d)	i) de bonnes habitudes de sommeil
10) empêcher	f)	j) du temps pour soi