

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.

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