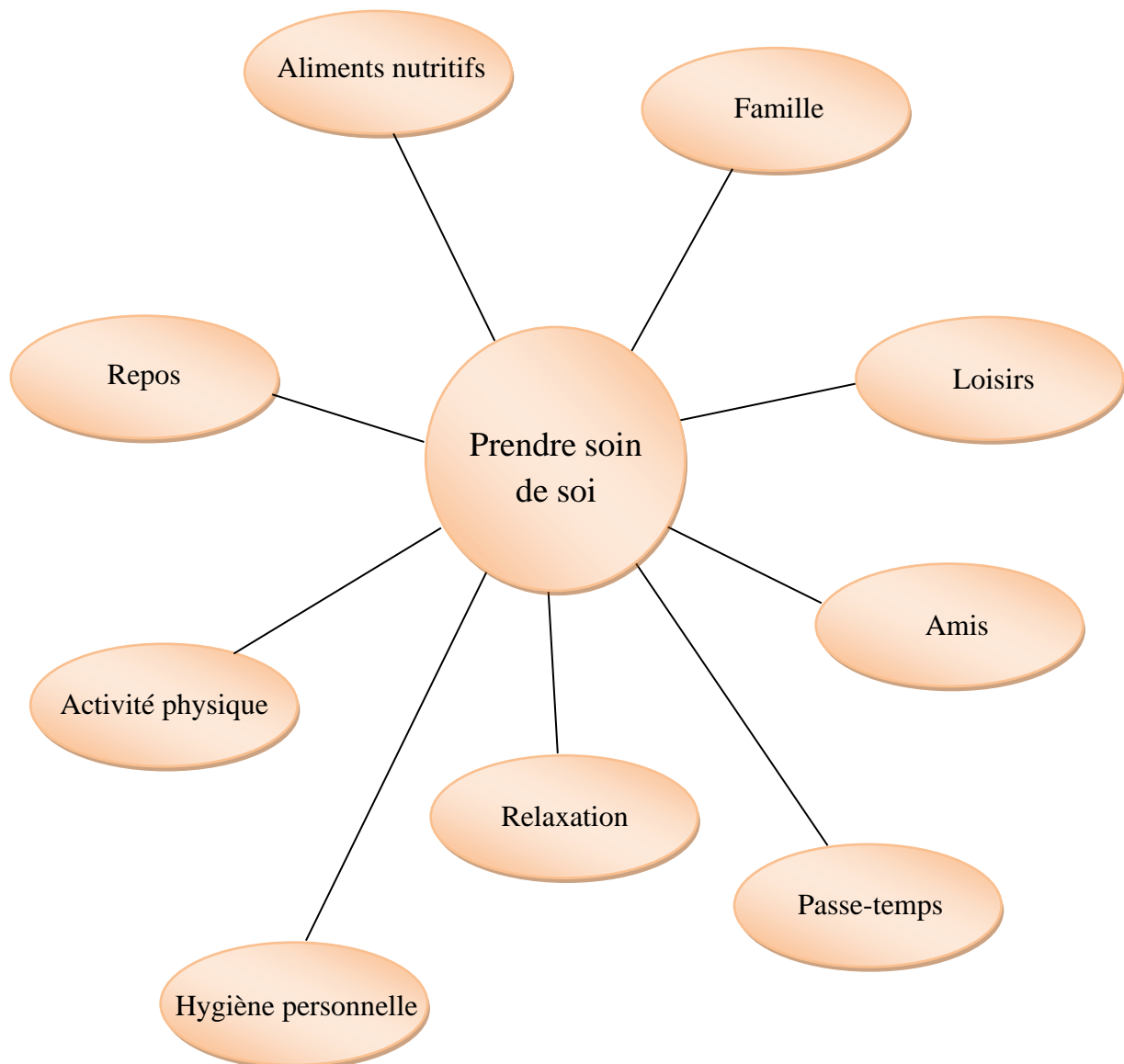


### 3.8.7      **Maintien d'une vie équilibrée**

Pour bien réussir dans ton travail, tu dois t'assurer de prendre soin de toi-même. Le schéma indique l'importance d'avoir une vie suffisamment équilibrée qui tient compte de tous tes besoins : alimentation, famille, loisirs, amis, passe-temps, relaxation, hygiène personnelle, activité physique et repos.



**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. Selon toi, classe chacun de ces agents stressants dans la catégorie appropriée à la page suivante. Certains agents peuvent affecter plus d'une catégorie.**

- 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

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

Différentes techniques sont utilisées pour réduire le niveau de stress. Entre autres, la *relaxation*, l'*activité physique* et une *saine alimentation*.

2. Remplis les tirets 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**

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

- 4. Pour connaître diverses techniques de relaxation tu peux consulter des sites Web, entre autres le site de *Naturamedic* : <http://www.naturamedic.com/relaxation.htm> ou le site *Agir pour sa santé* : <http://agirpoursasante.free.fr/>, sous techniques.**