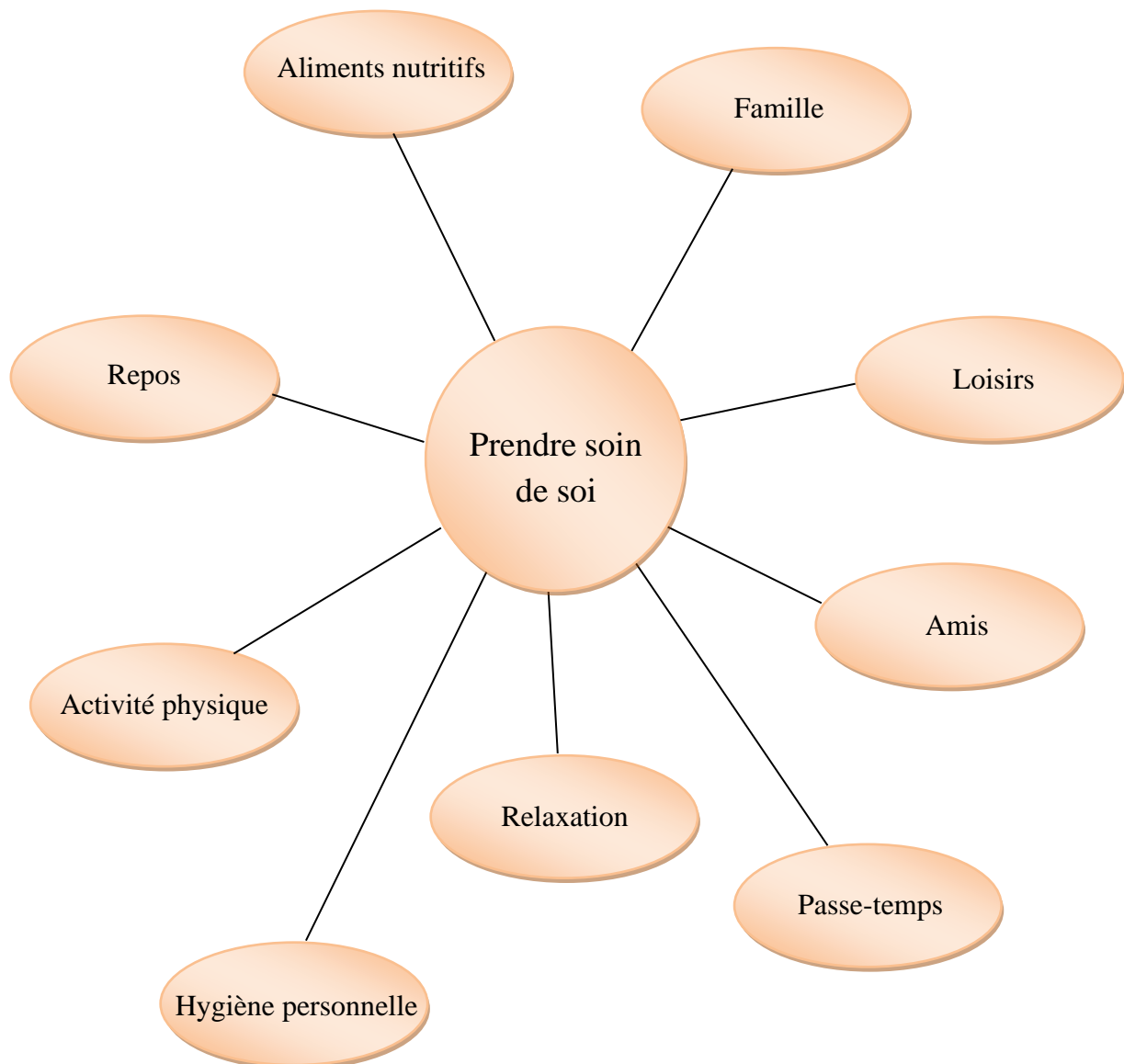


### 3.8.7      **Maintien d'une vie équilibrée**

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

<b>Catégorie</b>	<b>Agents stressants</b>
<b>Agents stressants familiaux</b>	
<b>Agents stressants personnels</b>	
<b>Agents stressants professionnels</b>	
<b>Agents stressants sociaux</b>	
<b>Agents stressants financiers</b>	
<b>Agents stressants environnementaux</b>	

**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 \_\_\_\_\_, 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**

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