

CM SHS Module 1

1 Le stress

1.1 Différence entre angoisse et stress

Anxiété : Inquiétudes excessives par rapport à l'anticipation de la survenue d'un danger face à une situation. Pas de lien avec un danger ou une menace réelle. Anticipation négative d'un événement qui pourrait survenir dans le futur. Situations à venir perçues comme menaçantes ou dangereuses.

Angoisse : Sensation diffuse de mal-être dont on ne connaît pas bien l'origine. Impression de danger latent.

Technique de gestion des crises d'angoisse

- La cohérence cardiaque = efficace et simple
- Consiste à aligner la respiration sur le rythme cardiaque.
- Respiration contrôlée = Meilleure gestion des ressentis physiques et meilleure gestion des émotions car réduction de la sensation de mal être.
- Comment : 5 secondes d'inspiration / 5 secondes d'expiration / pendant 5 minutes (à pratiquer de
- Préférence en fin de journée) → Applications CC à télécharger.

Stress : Ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il est face à une situation qui lui demande une réponse adaptative → notre capacité de faire face à la situation de façon satisfaisante est mise à l'épreuve.

Ex : => J'ai un examen dans un mois. => Je souhaite réussir cet examen. => Nécessité de faire face à cette situation en mobilisant les ressources nécessaires pour y arriver. = ORGANISME EN ETAT D'ALERTE.

Point de convergence (entre angoisse et stress) : le sentiment de mal être généré par un sentiment d'insécurité, menace perçue, situation où il y a un enjeu, sentiment possible de danger.

Point de divergence :

- Anxiété : Ce sont nos pensées orientées vers des scénarios négatifs qui donnent lieu au sentiment d'un danger
- Angoisse : Mauvaise appréhension, compréhension, analyse d'un vécu qui ne permet pas d'identifier clairement l'origine du mal être.

Que faire :

- Anxiété et Angoisse = PSYCHOTHERAPIE TCC
- Stress : Important d'apprendre à le gérer au quotidien.
- POUR VAINCRE L'ENNEMI, IL FAUT LE CONNAITRE.