

PSYC5866 - Introduction Théorique aux Sciences Psychologiques

9. Le stress



Introduction

- ▶ En commençant la lecture du chapitre, prises de conscience de la **diversité des sources de stress** ...
- ▶ *Inévitablement* ; tout au long de la vie.
- ▶ Objectifs :
 - Définition du stress.
 - Examen des sources de stress.
 - Effets sur la *santé* et sur les *processus mentaux*.
 - Stratégies pour faire face au stress. → Il existe des techniques pour une **gestion efficace du stress** !



Définir le stress (1)

- ▶ Selye (1974) : « *Le stress est la réponse non spécifique du corps à toute exigence d'adaptation.* »
 - Réponse non spécifique : la réponse n'est pas propre à un stresser particulier ; elle implique l'ensemble du corps.
 - Exigence d'adaptation = stresser (*agent de stress, source de stress*).
 - › Ex. *Au moment de la pratique sportive*, des réponses non spécifiques de l'organisme sont déclenchées (accélération du rythme cardiaque, de la respiration, transpiration, augmentation de la tension musculaire, etc.).
 - › Ex. *Au moment où on s'aperçoit qu'on va arriver en retard à un rendez-vous important* (présentation des mêmes réactions physiologiques).
 - Stresser peut-être lié à des stimuli environnementaux ou cognitifs (donc *externes* ou *internes*).



Définir le stress (2)

- ▶ Tout au long de la vie, nous sommes confrontés à des situations, à des changements qui nécessitent *adaptation*.
 - De manière générale, le stress ne pourra être évité.
 - Il faudra plutôt apprendre à le gérer.
- ▶ Le stress est davantage lié à la **perception de l'événement** qu'à l'événement lui-même (S. Lupien).
 - Perception subjective ≠ Réalité objective

TABEAU 9.1 | CINÉ : les quatre ingrédients du stress

| Menace | Sentiment |
|-----------------|---|
| Contrôle faible | Vous avez l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur la situation. |
| Imprévisibilité | Vous ne savez pas à l'avance ce qui va se produire. |
| Nouveauté | Quelque chose de nouveau se produit dans votre vie. |
| Égo menacé | Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités. |

Outil
d'évaluation

Source : Données tirées de Centre d'études sur le stress. (2017). « Recette du stress », [En ligne], www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress (Consulté le 7 février 2019).



Définir le stress (3)

- ▶ Les conséquences du stress peuvent être :
 - Positives (*eustress*). *Situation (défi) à laquelle on peut faire face* : on possède les moyens/ressources pour cela. **Conséquences positives à terme.**
 - › Ex. Compétition, examen, situation d'embauche, rendez-vous, etc.
 - Négatives (*dystress*). *Situation à laquelle on ne peut pas faire face* (en tous les cas, ni rapidement, ni facilement). **Conséquences négatives à terme.**
 - › Ex. Perte d'un être cher, maladie, intimidation, etc.
 - Procrastination.



Sources de stress

- A. Tracas quotidiens.
- B. Changements de vie.
- C. Conflits.
- D. Personnalité / attitudes.
- E. Croyances / pensées stressantes.



A. Tracas quotidiens

- ▶ **Stresseurs chroniques** *divers* et *variés* (auxquels nous sommes régulièrement confrontés sur le long terme).
 - Bénins (tâches ménagères, trajets domicile-travail, bruits ambiants, etc.).
 - Plus importants (échec relationnel, pauvreté, agression, etc.).
 - Travail désagréable (études) : surtout si peu de latitude, peu de place pour la créativité, sans reconnaissance (promotion) → frustration.
 - En complément *burnout*.
- ▶ La **perception** que l'on a de ces stresseurs modifie éventuellement leur importance ...
- ▶ **Activent en permanence le système nerveux autonome sympathique** → effet sur la santé.
 - Puisque stress chronique, le SNA parasympathique prend moins souvent le relais pour assurer le retour au calme ...
 - À terme → Épuisement psychologique et physique.
 - Le corps est davantage fait pour réagir de façon adaptée au **stress aigu** plutôt qu'au stress chronique !

ESSENTIEL : Moments de récupération – Stratégies d'adaptation

TABLEAU 9.2 | Le niveau de stress ressenti associé à divers tracas (en pourcentage)



| Tracas | Souvent | Tout le temps |
|--|---------|---------------|
| Difficulté à vous endormir | 22,9 | 12,7 |
| Peur d'échouer | 21,8 | 16,8 |
| Impression de ne pas être à la hauteur de vos idéaux de réussite | 23,4 | 16,6 |
| Doutes quant à votre capacité à réussir | 20,4 | 13,3 |
| Crainte de décevoir | 21,1 | 15,5 |
| Difficulté à vous détendre | 20,7 | 10,8 |
| Nervosité ou sensation de tremblements intérieurs | 19,2 | 6 |
| Tendance à vous faire du souci ou à vous inquiéter | 21,7 | 12,9 |
| Tendance à être facilement irritable ou importuné | 18,1 | 7,8 |
| Incapacité à supporter l'échec | 15,4 | 13,5 |
| Peur d'être jugé | 14,1 | 11,3 |
| Incapacité à vous libérer de pensées obsédantes | 15,9 | 9,8 |

Source : Données tirées de Gosselin, M.-A. et R. Ducharme. (2017). « Détresse et anxiété chez les étudiants en fin de secondaires et recours aux services d'aide socioaffectifs », *Service social*, vol. 63, n° 1, 2017, p. 92-104.



B. Changements de vie (1)

- ▶ **Événements inhabituels positifs** (mariage, naissance, promotion, etc.) et **négatifs** (décès, emprisonnement, perte d'emploi, etc.).
 - Tout changement demande adaptation.
 - Adaptation entraîne stress.
- ▶ L'échelle de Miller et Rahe (1997) présente un listing des événements inhabituels : qu'ils soient positifs ou négatifs ; elle permet d'additionner des **Unités de Changement de Vie (UCV)** accumulés par l'individu depuis un an.

TABLEAU 9.3 | L'échelle d'évaluation de l'adaptation sociale de Miller et Rahe

| Événement | UCV | Événement | UCV |
|---|-----|--|-----|
| 1. Décès du conjoint ou d'un enfant | 119 | 23. Hypothèque ou prêt supérieur à 10 000 \$ | 44 |
| 2. Divorce | 98 | 24. Changement de responsabilités professionnelles | 43 |
| 3. Décès d'un membre de la famille immédiate | 92 | 25. Changement dans les conditions de vie | 42 |
| 4. Séparation conjugale | 79 | 26. Déménagement | 41 |
| 5. Licenciement | 79 | 27. Début ou fin de la scolarité | 38 |
| 6. Maladie ou blessure grave | 77 | 28. Difficultés avec les beaux-parents | 38 |
| 7. Emprisonnement | 75 | 29. Réalisation personnelle remarquable | 37 |
| 8. Décès d'un ami proche | 70 | 30. Changement d'horaire ou de condition de travail | 36 |
| 9. Grossesse | 66 | 31. Changement d'école | 35 |
| 10. Restructuration d'entreprise | 62 | 32. Noël | 30 |
| 11. Saisie d'un prêt ou d'une hypothèque | 61 | 33. Difficultés avec la hiérarchie | 29 |
| 12. Arrivée d'un nouveau membre dans la famille | 57 | 34. Changement de loisir | 29 |
| 13. Réconciliation conjugale | 57 | 35. Hypothèque ou prêt inférieur à 10 000 \$ | 28 |
| 14. Changement de l'état de santé physique ou psychologique d'un membre de la famille | 56 | 36. Changement des habitudes de vie | 27 |
| 15. Changement de situation financière | 56 | 37. Changement des habitudes alimentaires | 27 |
| 16. Retraite | 54 | 38. Changement des activités sociales | 27 |
| 17. Réorientation professionnelle | 51 | 39. Changement de la fréquence des rencontres familiales | 26 |
| 18. Changement de la fréquence des querelles conjugales | 51 | 40. Changement des habitudes de sommeil | 26 |
| 19. Mariage | 50 | 41. Vacances | 25 |
| 20. Conjoint qui commence ou cesse un emploi | 46 | 42. Changement des activités paroissiales | 22 |
| 21. Troubles sexuels | 45 | 43. Infraction mineure à la loi | 22 |
| 22. Enfant qui quitte la maison familiale | 44 | | |

UCV = unités de changement de vie

Source : Traduction libre de Miller, M. A. et R. H. Rahe. (1997). «Life changes scaling for the 1990s», *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 43, n° 3, p. 279-292.





B. Changements de vie (2)

- ▶ **Événements inhabituels positifs** (mariage, naissance, promotion, etc.) et **négatifs** (décès, emprisonnement, perte d'emploi, etc.).
 - Tout changement demande **adaptation**. Adaptation entraîne stress.
- ▶ L'échelle de Miller et Rahe (1997) présente un listing des événements inhabituels : qu'ils soient positifs ou négatifs ; elle permet d'additionner des **Unités de Changement de Vie (UCV)** accumulés par l'individu depuis un an.
 - **Enquête sur très grande population** : participants *cotent les changements de vie personnellement vécus*.
 - Éléments classés dans le même ordre dans d'autres cultures.
 - Plus de 200 UCV → **seuil de susceptibilité** aux troubles de la santé physique et/ou mentale.
 - Corrélation et **non lien de causalité**.
 - A titre individuel → Quel est l'**impact réel** de l'événement sur la vie ? / Quelle est la **perception** de l'événement ?



C. Conflits

- ▶ Conflits interpersonnels.
- ▶ Conflits cognitifs (valeurs, motivations, etc.)
 - ← naissent d'un dilemme (deux choix incompatibles comme *choisir entre famille et carrière ... ; dystress*).



D. Personnalité et attitudes (1)

- ▶ Influencent la perception que l'on a des conflits, changements de vie et tracas quotidiens. (*Personnalité sensible au stress / négativiste, ...*)
 - Faible tolérance à l'incertitude : augmente la vulnérabilité au stress. (Apprentissage à réaliser !)
 - Tendance à l'inquiétude. *Personnalité craintive*. La nouveauté, l'incertitude → pensées (ruminations) et affects négatifs.
 - Anticipation tout comme situation réelle → activation SNA sympathique.



D. Personnalité et attitudes (2)

- **Perfectionnisme.** Peut entraîner la peur de la critique, de l'évaluation négative (considérée comme menaçante ; frein à l'accomplissement).
 - › Risque de *dépression, anxiété* et *trouble de l'alimentation*.
 - › Baisse du *sentiment de compétence*, de la *motivation*, de la *satisfaction professionnelle*.
- **Personnalité de type A (Friedman et Rosenman, 1974).** *Style comportemental* : individu hostile et cynique, compétitif, mouvements vifs et voix forte, impatient, ambitieux, besoin d'accomplissements rapides, s'impose une pression importante (autocritique, attentes irréalistes de perfection → *conflits cognitifs*).
 - › Deux 1^{ères} caractéristiques prédisposent aux problèmes cardiaques.
 - › Besoin de contrôle → *conflits interpersonnels*.



E. Croyances et pensées stressantes

- Selon Ellis, comportement et émotions pas directement liés à la réalité mais plutôt de la perception que nous avons de cette réalité.

TABLEAU 9.4 | Les 10 principales croyances irrationnelles selon Ellis

| Illusion | Signification |
|---|---|
| Illusion d'approbation | Il est essentiel d'obtenir l'approbation ou l'amour de la majorité des gens qui comptent pour moi. |
| Illusion de perfection | Pour être reconnu des autres, je dois être très compétent et pouvoir me réaliser dans quelque chose d'important. |
| Illusion du monde juste | Les autres doivent traiter tout le monde équitablement. Lorsque des gens agissent injustement ou de manière immorale, ils sont affreux et méchants. |
| Illusion des impératifs | C'est catastrophique et insupportable lorsque les événements ne se déroulent pas selon mes prévisions. |
| Illusion d'impuissance | Mon malheur est causé par des circonstances extérieures et je n'ai aucun contrôle sur mes tristesses, colères ou perturbations. |
| Illusion des prévisions catastrophiques | Si une situation est ou peut devenir dangereuse ou menaçante, je dois m'en préoccuper et être bouleversé parce que l'issue en sera probablement terrible. |



Effets du stress sur le corps et sur les processus mentaux

- ▶ Les stressseurs ont des conséquences à la fois biologiques et psychologiques.
- ▶ Les réponses biologiques avaient une fonction adaptative (fuir ou se battre) ...
 - Face aux stressseurs modernes, ces réponses sont souvent moins adaptées.



Sources de stress

- ▶ Tracas quotidiens.
- ▶ Changements de vie.
- ▶ Conflits.
- ▶ Personnalité / attitudes.
- ▶ Croyances / pensées stressantes.

Avoir connaissance de ces sources potentielles de stress peut :

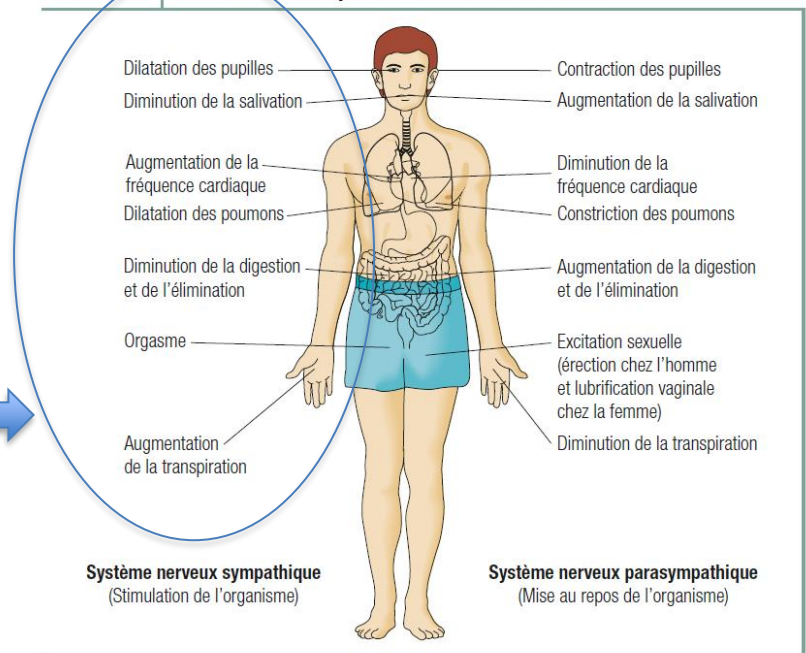
- donner des pistes d'investigation pour le psychologue clinicien (quels *facteurs déclenchants* ou de *maintien* du stress).
- Suggérer des leviers thérapeutiques (sur quelles croyances, attitudes ou habitudes comportementales agir ? → Mettre en place des stratégies de « coping »)



Syndrome général d'adaptation (1)

- La perception d'une situation stressante active le SNA sympathique ...
 - Effets bien visibles.
- Libération des hormones du stress.

FIGURE 2.7 Les actions du système nerveux autonome



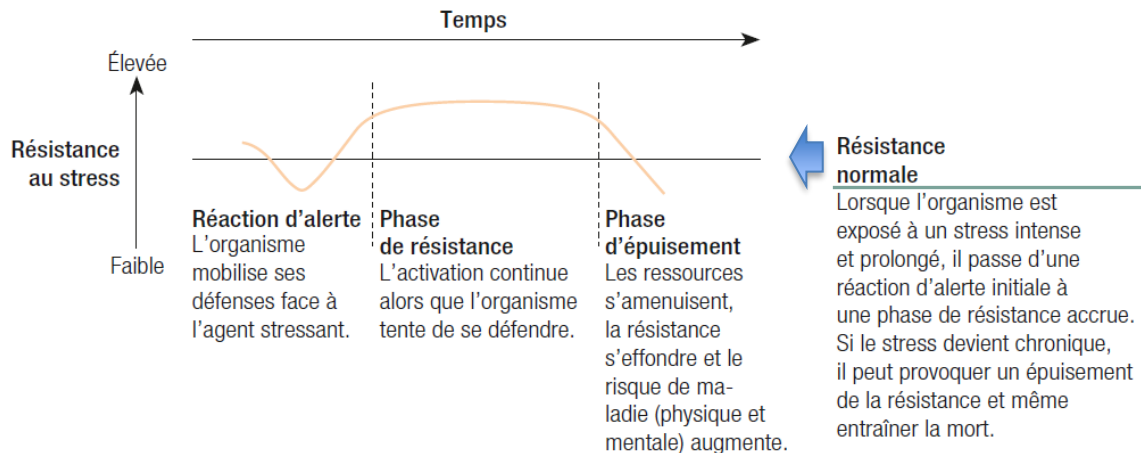
Note : Le système nerveux autonome est responsable d'une variété d'activités corporelles qui s'exercent de manière autonome, telles que la salivation et la digestion. Il exerce ce contrôle par les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.



Syndrome général d'adaptation (2)

- Face au stress, le *corps* déclenche un ensemble de réactions (non spécifiques) ...

FIGURE 9.1 | Le syndrome général d'adaptation



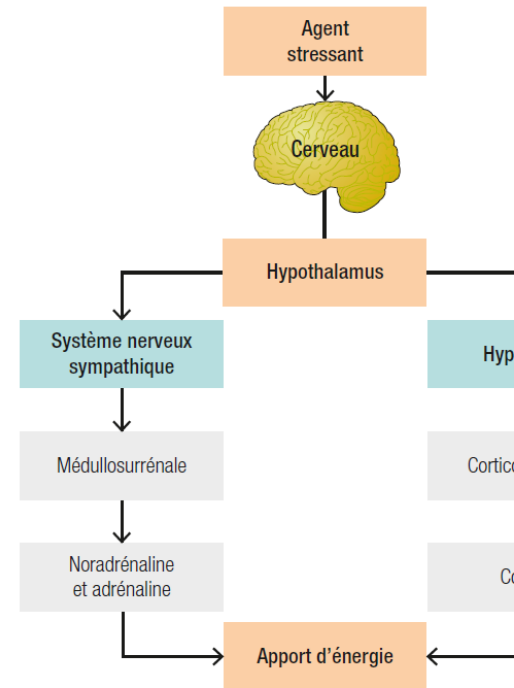
Source : Données tirées de Selye, H. (1974). *Le stress sans détresse*. Montréal : Les Éditions La Presse.



Stress aigu et système nerveux autonome sympathique – Stress aigu

- Réaction d'alerte au stress ; réponse rapide.
 1. Activation de l'hypothalamus.
 2. Active SNA sympathique (avec ses réponses visibles).
 3. Activation de la glande surrénale (médullosurrénale).
 4. Libération des hormones du stress (noradrénaline, adrénaline).
- Retour au calme (SNA parasympathique), en principe ...

FIGURE 9.2 | La voie neurohormonale de la réponse

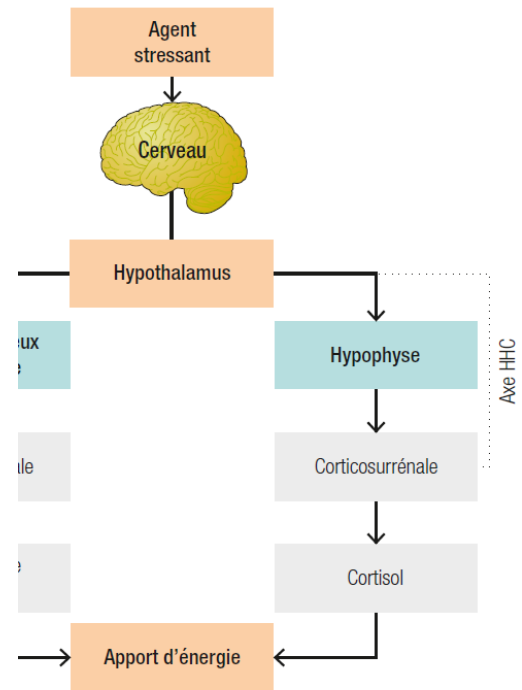




Stress aigu et système nerveux autonome sympathique – Stress chronique

- Réponse plus lente au stress.
 - L'axe hypothalamus – hypophyse – corticosurrénale est activé.
 - Libération des hormones du stress (cortisol).
 - › Court terme : réduit inflammation, facilite la guérison, favorise la mobilisation énergétique.
 - › Long terme : libération hormonale faiblit. L'organisme ne peut plus faire face.
 - Problème de santé.

neurohormonale de la réponse au stress





Hormones du stress – système immunitaire

- ▶ Réponses *initialement* adaptatives.
 - Adrénaline et cortisol favorisent l'augmentation du rythme cardiaque et de la libération des graisses emmagasinées pour être converties en énergie utilisable par les muscles (pour affronter le stresser).
 - Si cette source d'énergie n'est pas utilisée (*le stress ne nécessitant pas de réponse physique*), alors elle s'accumule et devient un facteur de risque pour la crise cardiaque (blocage des artères).
 - Exercice physique est bon pendant les situations de stress !
 - Le stress agit sur le système immunitaire.
 - Psycho-neuro-immunologie : étudie les liens entre le stress psychologique, le système neuroendocrinien (hormone) et le système immunitaire (anticorps).
 - Facteur de risque pour divers troubles de la santé physique (certains cancers, ulcères gastriques, rhumes, etc.).



Aspects cognitifs, anxieux et dépressifs du stress chronique

- ▶ Le cortisol peut empêcher (1) la *récupération* d'informations en mémoire [*Trou de mémoire* au moment de l'examen ...], (2) la *création* de nouveaux souvenirs ...
 - Panique peut nuire au traitement de l'information, et contribuer à l'émergence de réponses inadaptées.
- ▶ À long terme, entraîne des effets biologiques permanents au niveau de l'hippocampe.
- ▶ Augmente le risque de nombreux troubles de la santé mentale (anxiété généralisée, attaque de panique, TOC, agoraphobie, dépression, ...).
- ▶ État de stress post-traumatique et dépression entraînent du stress.



Flexibilité psychologique

- ▶ Agir en fonction de ses valeurs (persévérer dans l'apprentissage d'un sport malgré les railleries ; cesser d'argumenter dans une conversation ou l'interlocuteur s'énerve).
 - En ne tenant pas compte que des difficultés de l'instant (parfois il est utile de persévérer en s'adaptant ; pas toujours ...).
 - Acceptation de ses perceptions *immédiates* éventuellement désagréables (frustrations ; sensations, émotions, pensées) et agir pour un résultat à *plus long terme* en accord avec nos valeurs, motivations, etc.



Flexibilité vs rigidité psychologique

- ▶ La rigidité psychologique fait que l'on agit pour un soulagement immédiat, sans tenir compte des effets à plus long terme ...
 - Inclut éventuellement : consommation abusive d'alcool ou médicaments, de réseaux sociaux, stratégies d'évitements des émotions ou des pensées, procrastination (« En complément »).
- ▶ Thérapies comportementales et cognitives (*TCC*, 3^e vague) pour la gestion du stress, de l'anxiété, dépression, la douleur chronique et l'abus de substances.
 - Inclut ACT (*Acceptance and Commitment Therapy* ou Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) et pleine conscience (Cf. En complément).
 - Nécessitant d'accroître sa flexibilité psychologique.
 - En faisant face ainsi aux stressseurs (stratégie), on accroît la santé mentale.
 - // Thérapie d'Ellis (On ne combat pas les émotions mais bien les croyances irrationnelles qui mènent à un comportement inadapté).
 - // Thérapie de Beck (Le patient doit s'engager dans l'action pertinente et réaliste).

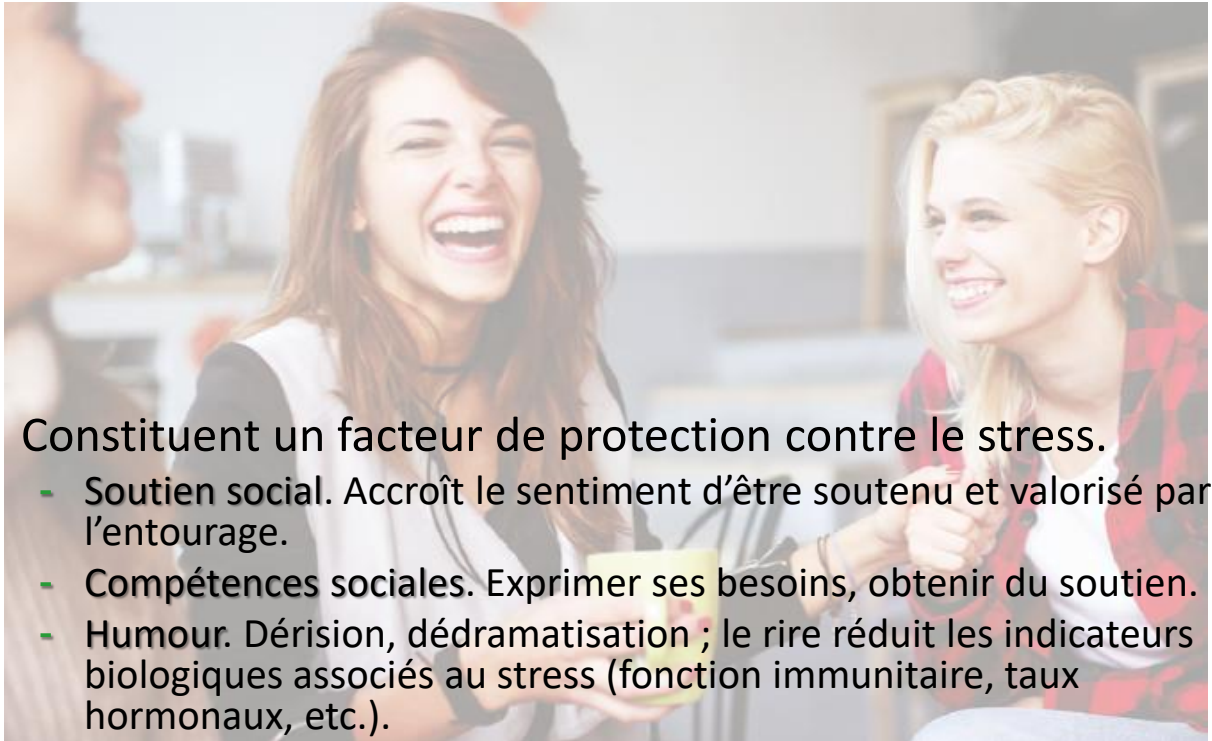


Faire face au stress / Gérer le stress (« coping strategies »)

- ▶ *Qu'est-ce qui influence le stress ressenti et les conséquences à plus ou moins long terme ?*
 - Perceptions, attitudes et traits de personnalité.
- ▶ Le stress → des réactions automatiques du SNA ...
- ▶ ... le cortex peut réduire les effets négatifs d'une suractivation du SNA.
 - Nécessite une prise de conscience suivie de la mise en place de stratégies adaptées.



Liens interpersonnels



- ▶ **Constituent un facteur de protection contre le stress.**
 - **Soutien social.** Accroît le sentiment d'être soutenu et valorisé par l'entourage.
 - **Compétences sociales.** Exprimer ses besoins, obtenir du soutien.
 - **Humour.** Dérision, dédramatisation ; le rire réduit les indicateurs biologiques associés au stress (fonction immunitaire, taux hormonaux, etc.).



Hygiène de vie

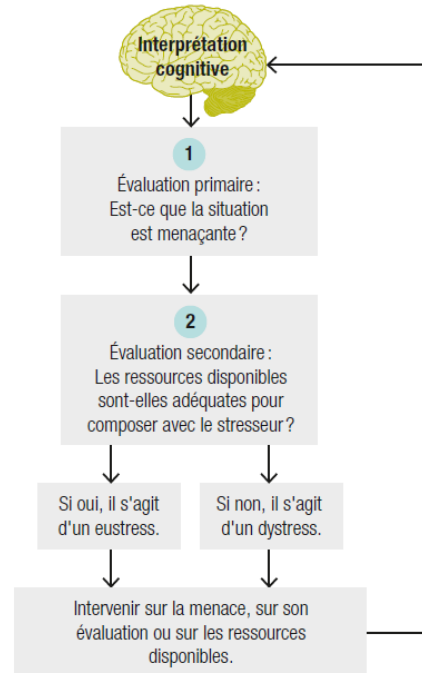
- ▶ **Activité physique** pour combattre le stress (et donc tensions physiques, émotionnelles et cognitives associées).
 - Sérotonine et endorphine (atténuant stress et favorisant état de bien-être).
- ▶ **Relaxation / Contact avec la nature** (activer le SNA parasympathique) / activités créatives.
- ▶ **Périodes de repos.** Manque de sommeil (irritabilité et taux de cortisol plus élevé).
- ▶ **Veiller à une alimentation équilibrée/saine.**



Évaluation cognitive des menaces et des ressources

- ▶ Stress → effets physiologiques et psychologiques.
- ▶ Selon Lazarus (2000), des efforts cognitifs et comportementaux permettent de *maîtriser*, *réduire* ou *tolérer* les effets du stress.
 - Nécessite une évaluation correcte de la situation et de ses ressources pour faire face au stress.
 - Base de l'approche thérapeutique.

FIGURE 9.3 | Le processus de l'évaluation cognitive d'un stressor

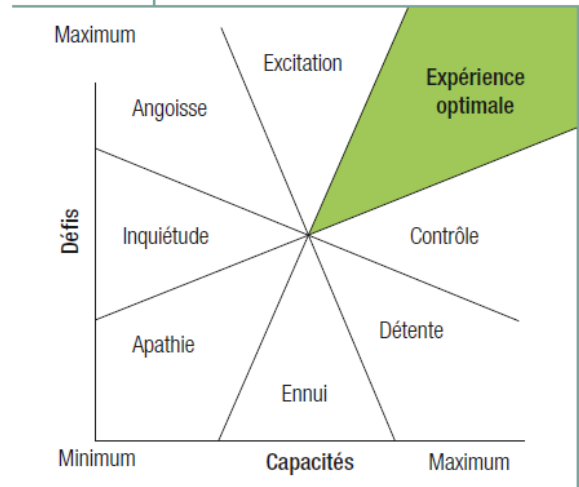




Expérience optimale

- ▶ Selon Csíkszentmihályi (2014), l'expérience optimale est possible lorsque le défi n'excède pas les capacités à un moment donné.
- ▶ Il faut se donner de **défis réalistes**.
 - // TCC de Beck.
 - Clarifier les objectifs pour ajuster l'action, clarifier les capacités (ressources) pour éventuellement les ajuster ou, si nécessaire, modifier les objectifs.

FIGURE 9.4 | L'expérience optimale



Note : L'expérience optimale résulte de la concordance entre les défis et les capacités d'une personne.

Source : D'après Csíkszentmihályi, M. (2004). Dans Heutte, J. (2006). « Le FLOW : l'expérience optimale ou autotélique (Csíkszentmihályi, 1990, 2004, 2005) », [En ligne], <http://jean.heutte.free.fr/spip.php?article54> (Consulté le 4 janvier 2019).



État d'esprit (*mindset*) face aux défis et aux échecs

Croire que l'intelligence et le talent se développent par l'action

TABEAU 9.5 Une comparaison entre un état d'esprit fixe et un état d'esprit favorisant le développement

| État d'esprit fixe | État d'esprit favorisant le développement |
|--|---|
| But : protéger son image, son égo. | But : apprendre. |
| Évite les défis. | Recherche les défis. |
| Adopte une attitude défensive, abandonne facilement devant l'obstacle. | Persévérant et créatif devant l'obstacle. |
| Perçoit l'effort comme une preuve d'inaptitude. | Perçoit l'effort comme un chemin vers la maîtrise des situations. |
| Est blessé par la critique ou l'ignore pour se protéger. | Apprend de la critique. |
| Se sent menacé par les succès des autres et se dévalorise. | S'inspire du succès des autres, le célèbre et en tire des leçons. |
| Résultat : mal-être, blocage et manque d'accomplissement. | Résultat : atteinte du plein potentiel. |

Source : Adaptation de Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. New York : Ballantine Books.



Pleine conscience et flexibilité psychologique

- Programme de réduction du stress (Kabat-Zinn, MBSR) basé sur la pleine conscience.
 - Apprendre à sortir de ses modes de réactions automatiques, respirer, *réfléchir et adopter une réaction plus appropriée.*
 - Ressassements au sujet du passé et de l'avenir = source d'anxiété. *Retour sur le présent.*

TABLEAU 9.5 Trois attitudes de gestion du stress

| Attitude | Processus |
|------------|--|
| Ouverte | <ul style="list-style-type: none">• Reconnaître, accepter et faire de la place à ses émotions et à ses pensées même désagréables.• Veiller à ce que ses actions ne soient pas complètement dictées par des craintes ou des pensées (défusionner). Ne pas complètement croire toutes ses pensées. |
| Consciente | <ul style="list-style-type: none">• Être attentif et en contact avec l'expérience du moment présent : extérieure et intérieure (ressentis corporels, sentiments, pensées).• Avoir une image de soi flexible : ouverte aux changements selon le contexte (plutôt que de s'accrocher à une image réductrice de son identité). |
| Engagée | <ul style="list-style-type: none">• Savoir ce qui est important pour soi en clarifiant ses valeurs personnelles sans trop se laisser influencer par le désir de plaire à son entourage.• Engager des actions en fonction de ses valeurs profondes malgré des inconforts ressentis (peurs, marginalité perçue, etc.). |

Sources : Adapté de Harris (2022) et de Hayes et al. (2011).



Résilience et robustesse psychologique

- ▶ Des attitudes favorisent la résilience. Trois attitudes nous rendent plus résistants face au stress :
 1. Engagement. (Vie professionnelle, activités de développement personnel, résolution de problème.)
 2. Contrôle. (Lieu de contrôle interne / capacité de résilience.)
 3. Défi. (Changements = obstacles ... à surmonter.)



Lieux de contrôle interne et externe

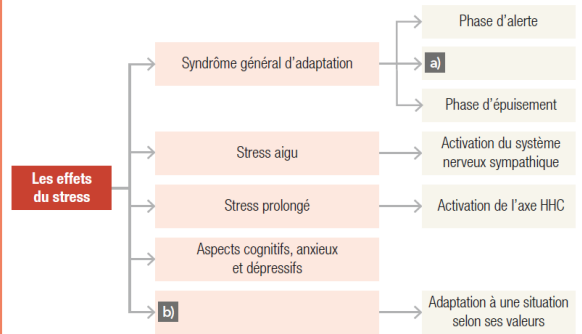
- ▶ Kobasa (1979) : « *Croire qu'on est maître de son destin permet de lutter contre le stress.* »
- ▶ Rotter (1996) :
 - **Lieu de contrôle externe** : conviction selon laquelle on n'est pas véritablement maître de son destin.
 - Les autres, le système, la chance sont les facteurs principaux justifiant tant les échecs que les succès.
 - **Lieu de contrôle interne** : conviction selon laquelle on est maître de son destin.
 - Il faut mettre en œuvre les ressources pour atteindre ses objectifs ; le succès ou l'échec dépend essentiellement de soi.
 - Attitude qui peut favoriser une meilleure adaptation face au stress si démarche réaliste et objectifs plausibles.



Stratégie d'étude (ne la négligez pas ...)

AUTOÉVALUATION 9.3

- 1 Pourquoi la réaction d'alerte du syndrome général d'adaptation, qui était efficace pour les humains de la préhistoire, l'est moins pour les humains d'aujourd'hui ?
- 2 Quelle branche du système nerveux permet d'être aux aguets dans une situation menaçante et quels indices physiques permettent de reconnaître cet état ?
- 3 Pourquoi, en période de stress, le risque d'attraper un rhume est-il plus élevé ?
- 4 De quel type de problème lié à l'anxiété peuvent souffrir les victimes d'une agression physique ou psychologique, d'une catastrophe naturelle ou de la guerre, par exemple ?
- 5 Qu'est-ce que la flexibilité psychologique et quels sont ses avantages ?
- 6 Nommez des problèmes du fonctionnement cognitif ou des troubles mentaux qui peuvent être déclenchés par le stress.
- 7 Complétez la carte mentale suivante.



Pour les réponses, voir le Corrigé à la fin du manuel.

