

Le stress : fléau du XXIème siècle ?

Table des matières

I. Qu'est-ce que le stress exactement ?	3
A. Petite définition	3
B. Quelles sont les sources de stress ?	4
C. Quelles sont nos réactions face au stress ?	4
II. Exercice : Quiz	6
III. Comment réagir face au stress ?	7
A. Agir sur le stressor	7
B. Agir sur le stress	8
IV. Exercice : Quiz	11
V. Essentiel	12
VI. Auto-évaluation	12
A. Exercice	12
B. Test	12
Solutions des exercices	14

I. Qu'est-ce que le stress exactement ?

Contexte

Le stress est devenu le fléau du XXI^e siècle, il touche tout le monde : les enfants, les adolescents, les adultes. L'accélération du temps, la pression en entreprise, la sur-sollicitation des réseaux sociaux, la diffusion d'information anxiogène permanente sont autant de facteurs qui favorisent ce vécu de stress. Aujourd'hui, deux salariés sur trois s'estiment en situation de stress excessif, au travail. Or ce dernier est nocif pour la santé, il induit des réactions physiques, psychologiques et comportementales qui nous mettent en danger. Comment faire la différence entre le bon stress et le mauvais stress ? Comment identifier ce qui nous stresse pour mieux le contrer ? Comment améliorer notre tolérance au stress ? C'est ce que nous allons découvrir dans cette unité pédagogique qui a pour objectif de vous faire prendre conscience de ce qu'est le stress dans un premier temps, puis de vous proposer d'agir et d'améliorer votre résistance au stress, dans un second temps.

A. Petite définition

Définition À l'origine du stress

Le mot « stress » vient du latin « *stringere* » qui signifie « serrer, coincer, opprimer », qui est bien ce que l'on ressent physiquement lorsque l'on est stressé. C'est un ensemble de réactions biologiques, psychologiques et comportementales face à une situation. Il est instinctif et il est programmé en nous génétiquement depuis toujours pour assurer notre survie individuelle. À l'origine, c'est un état d'alarme de l'organisme face à une agression physique de l'environnement, comme un prédateur par exemple. Aujourd'hui, la menace du prédateur a disparu, mais l'homme a gardé la mémoire génétique de cette réaction de stress même quand sa vie n'est plus en danger.

Les composantes du stress

Le stress se situe dans l'interaction entre une personne et son environnement. Il y a d'un côté, le « *stresseur* » : la situation, la source et le « *stress* » : la réaction face au *stresseur*. Il y a stress quand j'ai le sentiment que la situation dépasse mes capacités à y répondre. Même s'il est universel, le stress est donc une question de perception individuelle. Par exemple, voir un serpent pour beaucoup d'individus est facteur d'un stress intense, en revanche pour un dresseur de serpent, c'est une situation banale.

Les 3 réactions face à une situation stressante

Il existe 3 modalités privilégiées face au stress :

- L'état de fuite (anxiété) : on cherche à s'échapper ou à se cacher.

Par exemple, si on se sent suivi dans la rue, dans un premier temps, on accélère le pas et on rentre dans un magasin.

- L'état de lutte (énervement) : si la fuite ne marche pas, on cherche à intimider et en dernier recours on engage le combat.

Par exemple : coincé entre 2 rayons du magasin où on s'est réfugié, on se retourne et on s'empresse pour lui demander ce qu'il veut, sur un ton agressif.

- L'état d'inhibition (découragement) : lorsqu'il y a échec des deux stratégies précédentes, il tente de faire le mort, de se faire oublier.

Par exemple : notre voix s'éteint et on demande pardon, l'autre accepte ses excuses et s'en va.

Nous utilisons généralement les trois modalités, mais avec une préférence souvent très marquée pour l'une d'entre elles dans nos réactions.

Remarque

Et vous, savez-vous identifier, face à un danger ou une situation stressante si vous avez plutôt tendance à fuir, devenir agressif ou vous inhiber ?

B. Quelles sont les sources de stress ?

Les sources de stress

Parmi les sources de stress, on distingue :

- Les **stresseurs physiques** qui agissent sur le corps de l'individu : le froid, le chaud, le manque de sommeil, une mauvaise alimentation, par exemple.
- Les **stresseurs psychologiques** : la perte d'un proche, le conflit, une mauvaise qualité de vie au travail, etc.

Très souvent, ces sources de stress interagissent : par exemple, quand on est mal dans son travail, on a de grosses insomnies et on ne mange plus, ce qui réduit d'autant plus notre capacité à résister au stress vécu au travail.

Les sources de stress sont différentes d'une personne à l'autre, car le vécu du stress est unique et individuel. Par exemple : tomber en panne de voiture pour un conducteur lambda pourra engendrer du stress, ce qui ne serait pas le cas si ce conducteur est garagiste. C'est la même situation, mais l'évaluation en est différente, le stress en réaction est donc différent.

Le stress dépend de l'intensité et de l'accumulation des contrariétés : ainsi on distingue les **stresseurs aigus** (ponctuels) et les **stresseurs chroniques** (récurrents) qui sont les plus dangereux, car leurs effets se cumulent et restent inscrits durablement dans le corps. Le stress chronique nous épuise et est dangereux pour notre santé. Pour éviter l'effet cocotte-minute, il faut donc apprendre à décompresser régulièrement.

C. Quelles sont nos réactions face au stress ?

Introduction

Face au stress, nous avons trois types de réactions : physiques, psychologiques et comportementales.

Les réactions physiques : phase d'alarme

Face à une situation, notre corps va réagir en trois phases :

- Une phase d'alarme : c'est une réaction de stress aigu qui dure de quelques minutes à quelques heures. Ce sont d'abord nos sens qui reçoivent le signal de danger, ce signal est transmis au système limbique du cerveau, qui organise la réaction au niveau des muscles pour soit fuir, soit combattre. Plusieurs réactions opèrent dans notre corps :
 - Augmentation du rythme cardiaque pour pomper le plus de sang possible et ainsi permettre la réaction la plus rapide possible.
 - Augmentation de la pression artérielle pour de meilleurs échanges entre le cerveau, le cœur et les muscles.
 - Éloignement du sang des extrémités pour limiter les pertes de sang en cas de blessures.
 - Amplification de la respiration pour apporter le surplus d'oxygène nécessaire.
 - Ralentissement de la digestion pour économiser l'énergie.
 - Etc.

S'il n'y a plus de raison de stresser, alors en quelques minutes, un système de régulation se met en place dans notre cerveau et ralentit notre rythme cardiaque et diminue notre respiration par exemple.

Les réactions physiques : phase de résistance

Si le stress persiste, le corps va continuer à utiliser ses ressources pour y faire face. Il va, par exemple, sécréter du cortisol, une hormone qui augmente notre métabolisme. Progressivement, le corps commence à s'épuiser, car il dépense une énergie immense.

Les réactions physiques : phase d'épuisement

Quand le stress devient chronique, par exemple : une caissière qui se ferait agresser verbalement par des clients quotidiennement, alors le troisième stade physique se déclenche où toutes nos réserves énergétiques sont épuisées et présente un risque majeur pour la santé. Plusieurs symptômes physiques peuvent être vécus dans cette phase : épuisement (*burn-out*), migraines, tensions musculaires, problèmes respiratoires, hypertension, maladie de peau (eczéma, psoriasis, zona), baisse des défenses immunitaires, etc.

Les réactions psychiques ou psychologiques

Que se passe-t-il dans notre esprit quand nous rencontrons une situation stressante ? Lazarus et Folkman ont développé en 1984 « *la théorie de l'évaluation cognitive* » qui dit que notre esprit va se poser deux questions :

- Cette situation est-elle dangereuse ?
- Quelles sont les ressources et les options dont je dispose pour y faire face ?

Cette double évaluation est importante, car c'est la différence entre la perception et nos ressources qui va donner le degré de notre réaction. Notre niveau de stress dépend de notre histoire, de notre estime de nous-même, de notre expérience, de notre culture, etc. Le stress que nous vivons et ressentons dépend donc de notre propre perception.

Quand il est vécu de façon récurrente, les réactions psychologiques face au stress peuvent être de plusieurs ordres :

- Anxiété
- Crise de panique
- Irritabilité
- Agressivité
- Phobies
- Troubles de la mémoire
- Problèmes de concentration
- Etc.

Les réactions comportementales et sociales

Enfin, lorsque nous sommes soumis au stress, nous avons tendance à modifier nos comportements :

- Nos comportements alimentaires par exemple : l'anorexie (le fait de ne plus manger) ou la boulimie (le fait de trop manger).
- Nos comportements liés au sommeil : insomnies, fuite dans le sommeil (ne plus se lever le matin).
- Nos comportements addictifs : fuite dans le travail, fuite dans le virtuel (Netflix, jeux vidéo, etc.), fuite dans l'alcool ou la drogue.

Ces comportements sur le long terme nous replient sur nous-mêmes et nous isolent socialement. C'est pourquoi il faut agir le plus tôt possible sur le stress et apprendre à se défendre face à ce fléau.

Fondamental

Le stress est ancré dans notre génétique et l'on peut aussi parler de « *bon stress* », cette adrénaline qui va par exemple booster notre organisme au moment d'un examen pour le réussir, le stress peut donc parfois être nécessaire et même bénéfique.

Mais la plupart du temps, quand on évoque le stress, on traite du « *mauvais stress* », celui qui paralyse et mobilise toute notre énergie. Dans la seconde partie, nous étudierons donc comment repérer ses propres sources de stress et comment agir pour y résister sans s'épuiser !

Exercice : Quiz

[solution n°1 p.15]

Question 1

Le « *stress* » vient du latin *stringere* qui signifie « opprimer ».

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 2

Il existe seulement deux modalités face au stress : la fuite et la lutte.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 3

Dans les sources de stress, on distingue les stressseurs aigus et les stressseurs :

- ☐ Graves
- ☐ Mineurs
- ☐ Chroniques

Question 4

La phase d'alarme est une réaction psychologique face au stress.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 5

Il existe du stress qui a un effet positif.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

III. Comment réagir face au stress ?

Introduction

Apprendre à mieux gérer son stress, c'est tout d'abord cesser de trouver des causes extérieures à son mal-être (« *l'école nous donne trop de boulot* », « *mon patron ne se rend pas compte que j'ai une famille aussi* ») et prendre conscience que la solution est en nous. Nous avons vu dans la première partie qu'il existe en réalité deux phénomènes : le stressor (= la situation) et le stress (= notre réaction), on va donc essayer d'agir sur les deux pour limiter les effets nocifs du stress.

A. Agir sur le stressor

Ce qui ne fonctionne pas

Commençons d'abord par explorer ce qui ne marche pas, lorsqu'on est confronté à une situation stressante :

- Faire l'autruche et se dire que ça va passer tout seul.
- Fuir la source de stress.
- Se réfugier dans le sommeil, la drogue, l'alcool, les médicaments, les jeux vidéo, etc.

Ces stratégies ne fonctionnent pas puisqu'en réalité, elles ne font que déplacer le problème sans le traiter. Alors comment faut-il réagir ? La meilleure solution, c'est l'**action** !

Les 5 règles de bases

Afin de limiter les effets négatifs du stress, vous pouvez déjà essayer de limiter et contrôler les situations qui vous mettent en stress. Voici 5 conseils pour cela :

- **Ne pas accumuler les stressors et éviter la procrastination** : plus vous repoussez les choses au lendemain et plus vous les gardez à l'esprit. Tâchez de résoudre vos problématiques au fur et à mesure en restant dans l'action, sans être passif, pour que ces situations ne s'accumulent pas. Par exemple, nous sommes lundi et vous avez un devoir à rendre pour mercredi. Vous choisissez d'aller boire un verre avec votre meilleur ami en vous disant que vous réviserez demain. Or mardi, votre professeur d'économie vous donne une étude de cas à finir pour mercredi. Vous vous retrouvez ainsi en situation de stress, car vous n'aurez pas le temps de réviser votre devoir et de faire l'étude de cas ! Ce qui n'aurait pas été ainsi si vous aviez révisé votre devoir dès le lundi.
- **Apprendre à gérer son temps** : mieux gérer votre temps a un impact direct sur votre capacité à gérer votre stress.
- **Hiérarchisez ses priorités (ne pas confondre urgent et important) et planifiez, fixez des objectifs, apprenez à dire non !** Les méthodes de gestion du temps vous aident à organiser votre temps et à gérer vos tâches dans l'ordre de vos priorités. Elles limitent votre ressenti de vous sentir dépassé.
- **Faire une chose à la fois** : cela vous évite de vous éparpiller, de commencer 10 activités et de n'en finir aucune. En ne faisant qu'une seule chose à la fois vous aurez la satisfaction d'aller au bout des choses et de pouvoir rayer concrètement vos tâches sur votre *To do list*.
- **Prévoyez des temps de détente** : évidemment ces conseils ne signifient pas être dans l'action permanente et supprimer toute source de détente. Au contraire, vous avez besoin de recharger vos batteries régulièrement. Planifiez ces moments dans votre agenda, pour ceux qui ont toujours tendance à être mis de côté ou au contraire pour ceux qui ont tendance à les privilégier un peu trop souvent ! Prenez ce temps sans culpabiliser et choisissez ce qui vous convient le mieux : sport, moments entre amis, films, créativité, etc.

Méthode de la résolution de problème

Voici une méthode que vous pouvez utiliser pour identifier la situation qui vous stresse puis pour la modifier et ainsi en limiter l'effet. Cela s'appelle « *la méthode de la résolution de problème* », elle se déroule en dix étapes :

1. **L'acceptation** : dans un premier temps, vous prenez conscience de la situation et reconnaissez qu'il y a un problème.
2. **Clarifiez la problématique** : vous analysez la situation : d'où vient le problème ?
3. **Listez les problèmes** : les hiérarchiser en fonction de l'urgence à les traiter et évaluer leur intensité en les notant de 1 à 10.
4. **Identifiez vos forces** : quelles sont mes aptitudes, mes forces, les ressources sur lesquelles je peux m'appuyer ? Rappelez-vous des situations précédentes où vous avez vécu cette expérience, comment aviez-vous géré ?
5. **Complétez par une recherche d'informations** supplémentaires, si cela est nécessaire.
6. **Notez toutes les solutions** que vous trouvez pour résoudre cette problématique, sans tenir compte de leur faisabilité.
7. **Évaluez les conséquences de ces alternatives** : que va-t-il se passer si j'applique telle ou telle solution ?
8. **Choisissez une des solutions.**
9. **Testez-la** : appliquez la solution. Définissez votre plan d'action : quelles sont les étapes que vous allez suivre ? Combien de temps vous donnez-vous pour voir si ça marche ? À quoi verrez-vous si cela fonctionne ?
10. **Évaluez les résultats de votre action** : si le problème est résolu tout va bien sinon reprenez à l'action 8, choisissez une autre solution et mettez-la en place.

Cette méthode vous permet de prendre le problème à bras le corps, sans rester passif face à la situation. Elle s'inspire à la fois des méthodes agiles : on teste des solutions, on évalue, si cela ne fonctionne pas, on en essaie une autre ; et à la fois des méthodes apprécatives : on s'appuie sur ses forces et ses expériences réussies pour résoudre ses problématiques !

B. Agir sur le stress

Introduction

S'il n'y a pas d'action possible sur le stress, il va alors falloir travailler sur nos propres réactions et améliorer notre tolérance au stress. Voici 4 stratégies pour améliorer sa capacité à gérer le stress.

Le sentiment de contrôle de la situation

Notre niveau de stress est bien souvent corrélé à notre sentiment de contrôler la situation ou non. Plus j'ai le sentiment d'avoir une prise sur la situation et d'avoir les ressources pour la gérer, plus ma résistance au stress est importante. Ce sentiment de maîtrise est lié à la confiance en soi et à l'estime de soi. Pour augmenter votre résistance au stress, il faut commencer par cultiver votre niveau de confiance en vous.

Conseil

Pour cela, rappelez-vous une expérience récente réussie où vous vous êtes senti pleinement satisfait de ce que vous avez accompli. Par exemple, un dossier que vous avez rendu, une bonne note que vous avez obtenue, une action associative que vous avez menée, etc. Notez les aptitudes, les forces, les compétences sur lesquelles vous vous êtes appuyé(e). Enfin, notez quelle satisfaction vous en avez retirée. Vous venez d'identifier vos forces, vos supers pouvoirs qui vous permettront de mieux contrôler la prochaine situation stressante à laquelle vous ferez face !



Garder une attitude positive

Quelqu'un de résistant au stress prendra une difficulté pour un challenge, quand quelqu'un de moins résistant au stress prendra une difficulté comme une catastrophe. Entraînez-vous à penser « *solutions* » plutôt que « *problèmes* » et cultivez un état d'esprit optimiste.

Pensez à une situation qui vous met en stress (exemple : un examen). Notez ce que cela vous fait ressentir (exemple : la peur d'échouer, peur de perdre mes moyens, colère contre moi-même de ne pas avoir plus travaillé). Puis maintenant, réfléchissez à 3 points positifs qu'apporte cette situation (exemple : j'ai appris des choses et engrangé du savoir, je suis capable de me confronter à ma peur et de passer l'examen, j'ai identifié que mon organisation ne fonctionne pas et que la prochaine fois j'anticiperai davantage mes révisions). Vous comprenez le mécanisme ? Voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide ! Capitaliser sur son expérience plutôt que de se morfondre sur ses problèmes en restant passif.



Rester dans l'action

L'attitude positive dont on vient de parler favorise ce passage à l'action qui est nécessaire pour résister face au stress. Dans le système de l'éducation nationale, la punition par exemple, pousse l'enfant à ne plus rien faire par peur de l'échec et de la punition, alors qu'au contraire, on devrait inciter les enfants à avoir peur de renoncer. L'erreur est un apprentissage, on a le droit de se tromper, si on apprend de son erreur, que l'on rebondit pour chercher une autre solution. Face à une situation qui vous stresse, restez dans l'action, ne faites pas l'autruche !



La capacité de récupération

Après des périodes de stress (examens, jurys, permis de conduire, examens médicaux, etc.), nous avons besoin de reconstituer nos ressources énergétiques. Il est donc impératif de conserver une hygiène de vie saine : faire du sport, bien se nourrir, avoir un sommeil réparateur, se relaxer, voir des proches et des amis. Ceci favorise notre capacité à être en forme et donc nourrit notre résistance au stress.

Les 10 commandements

En conclusion, quels sont les 10 commandements à suivre pour améliorer votre résistance au stress ?

1. Pratiquer une activité sportive quotidienne (30 min de marche, monter les escaliers à pied au minimum),
2. S'alimenter correctement et s'hydrater,
3. Éviter les excitants (drogue, alcool, mais aussi caféine, théine, etc.),
4. Veiller au temps de sommeil,
5. Se reconnecter à soi-même (temps de pause, exercices de méditation et de relaxation),
6. Se détendre et respirer (exercices de respiration quotidiens),
7. S'accorder des moments de plaisir quotidiens,
8. Voir ses amis, sa famille et communiquer,

9. Pratiquer l'optimisme et la gratitude (et si chaque soir vous notiez les « 3 kiffs » que vous avez vécu dans la journée ?),
10. Cultiver son humour et son sourire !



Exercice : Quiz

[solution n°2 p.15]

Question 1

Face à une situation de stress, mieux vaut attendre que ça passe.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 2

Pour apprendre à mieux gérer son stress, on ne peut agir que sur ses propres réactions au stress.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 3

La méthode de la résolution de problème comporte 5 étapes.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 4

Pratiquer du sport augmente votre tolérance au stress.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 5

Pour mieux gérer mon stress, je dois prendre conscience de mes forces.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

V. Essentiel

Certes, le stress est le mal du siècle, mais il n'est pas une fatalité. Vous avez tous en vous les ressources pour trouver les solutions qui vous permettront, d'une part de limiter les situations qui vous mettent en stress et d'autre part, de travailler sur votre propre capacité à résister au stress. Pour cela, il faut que vous preniez l'habitude régulièrement, de prendre des temps d'analyse et de prise de recul pour :

- Identifier quelles sont vos forces et vos dernières expériences réussies.
- Apprendre à gérer votre organisation et votre temps pour ne pas vous laisser déborder.
- Vous fixer des objectifs et définir les étapes qui vous permettront d'y arriver.
- Identifier les situations qui vous stressent, les solutions que vous pouvez imaginer et vous mettre en action.

Et puis vous l'aurez compris, cultivez une hygiène de vie de qualité, car c'est aussi ce qui vous aidera à vivre plus sereinement !

VI. Auto-évaluation

A. Exercice

Question 1

[solution n°3 p.17]

Identifiez une situation qui vous met particulièrement en stress en ce moment ou qui vous a mis en stress dernièrement.

Question 2

[solution n°4 p.17]

Proposez 3 actions que vous pourriez mettre en place pour vous aider à mieux gérer cette situation.

Question 3

[solution n°5 p.17]

Appliquez la méthode de la résolution de problème à votre situation.

B. Test

Exercice 1

[solution n°6 p.18]

Remettez dans l'ordre les 10 étapes de la méthode de la résolution de problème pour mieux maîtriser les situations stressantes.

1. Complétez par une recherche d'information supplémentaire
2. Choisissez une des solutions
3. Testez la solution retenue
4. Clarifiez la problématique
5. Évaluez les conséquences de ces alternatives
6. Listez les problèmes
7. Notez toutes les solutions
8. Identifiez vos forces
9. Acceptez la situation
10. Évaluez les résultats de votre action

Réponse : _____

Exercice 2

[solution n°7 p.19]

Associez les différentes réactions au stress au type de réaction qui lui correspond : stress physique, stress psychologique, stress comportemental.

Phobies

Boulimie

Addiction

Migraines

Épuisement

Troubles de la mémoire

Fuite dans le sommeil

Anxiété

Problèmes respiratoires

Augmentation du rythme cardiaque

Stress physique	Stress psychologique	Stress comportemental

Exercice 3 : Quiz

[solution n°8 p.19]

Question 1

Parmi ces stressseurs, lesquels sont des stressseurs psychiques ?

- ☐ La chaleur
- ☐ La perte du proche
- ☐ Le conflit

Question 2

Face au stress, il existe trois types de réaction, la fuite, la lutte et :

- ☐ L'intuition
- ☐ L'intolérance
- ☐ L'inhibition

Question 3

Qu'est-ce qui peut vous aider à agir sur les stresseurs ?

- ☐ Hiérarchiser ses priorités
- ☐ Prendre du temps pour soi
- ☐ Procrastiner
- ☐ Ne pas cumuler les stresseurs

Question 4

Parmi ces commandements, lesquels font partie des 10 commandements pour améliorer sa tolérance au stress ?

- ☐ Pratiquer une activité sportive quotidienne
- ☐ S'alimenter correctement et s'hydrater
- ☐ Favoriser les excitants
- ☐ Veiller au temps de sommeil
- ☐ Se reconnecter à soi-même
- ☐ Se détendre et respirer
- ☐ S'accorder des moments de plaisir quotidiens
- ☐ Voir ses amis, sa famille et communiquer
- ☐ Pratiquer l'optimisme et la gratitude
- ☐ Cultiver son humour et son sourire

Question 5

Pour être plus résistant face au stress, il faut apprendre à développer :

- ☐ La confiance en soi
- ☐ L'autonomie
- ☐ La capacité d'analyse


Solutions des exercices

Exercice p. 6 Solution n°1**Question 1**

Le « stress » vient du latin *stringere* qui signifie « opprimer ».

☒ Vrai

☐ Faux


 Le mot « stress » vient du latin « *stringere* » qui signifie « *serrer, coincer, opprimer* », qui est bien ce que l'on ressent physiquement lorsque l'on est stressé.

Question 2

Il existe seulement deux modalités face au stress : la fuite et la lutte.

☐ Vrai

☒ Faux

 Il en existe 3 : la fuite, la lutte et l'inhibition. On peut passer par ces 3 états, mais souvent on a une réaction privilégiée.


Question 3

Dans les sources de stress, on distingue les stressseurs aigus et les stressseurs :

☐ Graves

☐ Mineurs

☒ Chroniques


 Les stressseurs aigus sont ponctuels et les stressseurs chroniques sont récurrents.

Question 4

La phase d'alarme est une réaction psychologique face au stress.

☐ Vrai

☒ Faux


 La phase d'alarme est une réaction physique de notre organisme face au stress qui déclenche des réactions telles que l'accélération du rythme cardiaque ou l'augmentation de la pression artérielle.

Question 5

Il existe du stress qui a un effet positif.

☒ Vrai


☐ Faux

 Dans le phénomène du stress, tout n'est pas mauvais. Il existe une forme de stress positif, dont les effets sont ressentis à faible dose, qui joue un rôle de stimulation physique et psychologique pour nous mettre en action et nous motiver.

Exercice p. 11 Solution n°2


Question 1

Face à une situation de stress, mieux vaut attendre que ça passe.

- ☐ Vrai
- ☒ Faux
-  Pour mieux gérer son stress, de façon générale il faut AGIR !


Question 2

Pour apprendre à mieux gérer son stress, on ne peut agir que sur ses propres réactions au stress.

- ☐ Vrai
- ☒ Faux
-  On peut essayer d'abord d'agir sur les situations stressantes, en apprenant à mieux gérer son temps, ses priorités, à s'organiser, etc., pour ne pas accumuler les facteurs de stress, ensuite on peut travailler à améliorer notre tolérance personnelle au stress.


Question 3

La méthode de la résolution de problème comporte 5 étapes.

- ☐ Vrai
- ☒ Faux
-  La méthode de résolution de problème qui vous est proposée pour mieux gérer les situations qui vous stressent se déroule en 10 étapes de l'acceptation de la situation jusqu'à la résolution de la problématique.


Question 4

Pratiquer du sport augmente votre tolérance au stress.

- ☒ Vrai
- ☐ Faux
-  30 minutes d'activité physique quotidienne sont recommandées cumulées avec une alimentation saine, un bon sommeil, une vie sociale et des temps de relaxation pour soi, elles augmentent sensiblement votre capacité à affronter des situations stressantes.

Question 5

Pour mieux gérer mon stress, je dois prendre conscience de mes forces.

- ☒ Vrai
- ☐ Faux
-  Avoir confiance en ses propres capacités à affronter une situation, car nous connaissons nos forces et nos ressources pour trouver des solutions, contribue fortement à améliorer notre résistance au stress.

p. 12 Solution n°3

Par exemple : dans un mois, je termine ma formation. D'ici là, je vais avoir des évaluations écrites à passer, je dois finir de rédiger un mémoire sur un sujet en lien avec ma formation, et nous avons un travail de groupe à rendre pour la semaine prochaine. En parallèle, je travaille 15 heures par semaine dans un hypermarché pour financer mes études. J'ai l'impression que je n'arriverai jamais à tout faire. Je me sens dépassé et j'ai très peur d'échouer à l'examen et de ne pas obtenir mon diplôme.

p. 12 Solution n°4

Voici quelques exemples d'actions issues du cours que vous pourriez mettre en place pour mieux gérer votre stress face à cette situation :

- Rester positif : il n'y a, à ce stade, aucune raison que je n'obtienne pas cet examen et je vais mettre toutes mes ressources en action pour réussir.
- Organiser mon temps : identifier dans mon agenda les plages horaires où je travaille dans l'hypermarché, les plages horaires consacrées à mes révisions, à mon mémoire et au travail en groupe et m'y tenir. Planifier les plages où je me ressource.
- Respecter mon besoin en sommeil : limiter les sorties pour bien dormir.
- Garder une alimentation équilibrée pendant ce mois qui arrive.
- Faire du sport pour se dépenser.

p. 12 Solution n°5**1. Acceptez la situation.**

2. **Clarifiez la problématique** : j'ai une grosse charge de travail pour ma formation pour le mois à venir. Je n'ai pas suffisamment anticipé que tout allait se cumuler sur la fin. Le problème c'est que j'ai la sensation que je ne vais pas arriver à tout faire, que je manque de temps, j'ai aussi mon travail à côté.

3. Listez les problèmes :

- Finir mon mémoire dans les temps,
- Faire ma partie pour le travail de groupe,
- Réviser les 2 examens que je passe dans 2 semaines,
- Assurer mon boulot au supermarché,
- Ne pas me laisser paralyser par le stress.

4. Identifiez vos forces :

- Il y a deux ans, j'ai réussi l'examen de ma formation niveau Bac qui était aussi exigeante. Je suis capable de fournir une charge de travail importante sur une courte durée et je suis capable de réussir.
- On me dit souvent que j'ai une bonne capacité de synthèse.
- Si je ne suis pas sollicité, je suis capable de me concentrer pour aller au bout de ce que j'avais prévu.

5. Complétez par une recherche d'informations supplémentaires :

Je pourrai demander à mes amis comment eux s'organisent.

6. Notez toutes les solutions :

- Faire des fiches synthétiques pour faciliter mes révisions.
- Planifier mon temps pour les 4 semaines à venir et organiser des sessions de travail en « *deep work* » à la bibliothèque où je coupe mon téléphone.
- Travailler avec des copains pour s'entraider et se motiver.

7. Évaluez les conséquences de ces alternatives :

- Faire des fiches synthétiques pour faciliter mes révisions → je fais appel à une de mes forces. J'essaie d'aller à l'essentiel pour ne pas me disperser et perdre du temps.
- Planifier mon temps pour les 4 semaines à tenir et organiser des sessions de travail en « *deep work* » à la bibliothèque où je coupe mon téléphone → j'évalue le temps que j'ai à consacrer à mon travail de révision et je me rassure sur le fait que j'ai du temps pour le faire. Je ne me laisse pas déborder, car j'ai organisé mes plages de travail.
- Travailler avec des copains pour s'entraider et se motiver → je constate que je ne suis pas le seul à avoir une charge de travail importante, ça me rassure. À plusieurs, on peut se motiver les uns, les autres. En revanche, si certains ne sont pas motivés, cela risque de me freiner dans mes bonnes résolutions.

8. Choisissez une des solutions.

Je choisis de commencer par la solution deux et d'organiser mes 4 prochaines semaines pour me rassurer et me structurer. Je vais d'abord essayer les séances en *deep work* et voir si je suis efficace comme ça.

9. Testez la solution retenue.

- 10. Évaluez les résultats de votre action :** je fais un point au bout d'une semaine pour voir comment j'ai avancé. Si je constate que ça ne fonctionne pas et que je n'ai pas atteint l'objectif que je m'étais fixé pour la première semaine, j'essaierai la solution de travailler en groupe.

Exercice p. 12 Solution n°6

Remettez dans l'ordre les 10 étapes de la méthode de la résolution de problème pour mieux maîtriser les situations stressantes.

Acceptez la situation

Clarifiez la problématique

Listez les problèmes

Identifiez vos forces

Complétez par une recherche d'information supplémentaire


Notez toutes les solutions

Évaluez les conséquences de ces alternatives

Choisissez une des solutions

Testez la solution retenue

Évaluez les résultats de votre action

 Quand vous vous sentez dépassé par les événements et en forte tension, prenez le temps de faire l'exercice suivant et de prendre ces étapes les unes après les autres :

- 1. L'acceptation :** dans un premier temps, vous prenez conscience de la situation et reconnaissez qu'il y a un problème.
- 2. Clarifiez la problématique :** vous analysez la situation : d'où vient le problème ?
- 3. Listez les problèmes :** les hiérarchiser en fonction de l'urgence à les traiter et évaluer leur intensité en les notant de 1 à 10.
- 4. Identifiez vos forces :** quelles sont mes aptitudes, mes forces, les ressources sur lesquelles je peux m'appuyer ? Rappelez-vous des situations précédentes où vous avez vécu cette expérience, comment aviez-vous géré ?



5. **Complétez par une recherche d'informations** supplémentaires, si cela est nécessaire.
6. **Notez toutes les solutions** que vous trouvez pour résoudre cette problématique, sans tenir compte de leur faisabilité.
7. **Évaluez les conséquences de ces alternatives** : que va-t-il se passer si j'applique telle ou telle solution ?
8. **Choisissez une des solutions.**
9. **Testez-la** : appliquez la solution. Définissez votre plan d'action : quelles sont les étapes que vous allez suivre ? Combien de temps vous donnez-vous pour voir si ça marche ? À quoi verrez-vous si cela fonctionne ?
10. **Évaluez les résultats de votre action** : si le problème est résolu tout va bien sinon reprenez à l'action 8, choisissez une autre solution et mettez -là en place.

Exercice p. 13 Solution n°7

Associez les différentes réactions au stress au type de réaction qui lui correspond : stress physique, stress psychologique, stress comportemental.

Stress physique	Stress psychologique	Stress comportemental
Augmentation du rythme cardiaque	Anxiété	Boulimie
Migraines	Phobies	Addiction
Épuisement	Troubles de la mémoire	Fuite dans le sommeil
Problèmes respiratoires		



Face au stress, nous avons trois types de réactions : physiques, psychologiques et comportementales.

D'un point de vue physique, les manifestations du stress peuvent être : augmentation du rythme cardiaque en phase d'alarme, puis si la situation se prolonge : migraines, épuisement, problèmes respiratoires, etc.

D'un point de vue psychologique, l'individu soumis à un fort stress peut développer de l'anxiété, des phobies, des troubles de la mémoire entre autres.

Enfin, d'un point de vue comportemental et social, des pathologies telles que les troubles du comportement alimentaire (boulimie), les addictions (alcool, médicaments, jeux vidéo) ou encore troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie).

Exercice p. 13 Solution n°8

Question 1

Parmi ces stressseurs, lesquels sont des stressseurs psychiques ?

- ☐ La chaleur
- ☒ La perte du proche
- ☒ Le conflit




Il existe deux types de stressseurs : les stressseurs physiques (la chaleur, le froid, le manque de sommeil) et les stressseurs psychologiques ou psychiques (le conflit, la perte d'un proche, la maladie d'un proche, le travail, etc.)

Question 2

Face au stress, il existe trois types de réaction, la fuite, la lutte et :


- ☐ L'intuition
- ☐ L'intolérance
- ☒ L'inhibition

 Les trois types de réaction face au stress sont la fuite, la lutte et l'inhibition. On passe généralement par les 3, mais on a toujours une tendance marquée pour l'une des trois.

Question 3

Qu'est-ce qui peut vous aider à agir sur les stresseurs ?


- ☒ Hiérarchiser ses priorités
- ☒ Prendre du temps pour soi
- ☐ Procrastiner
- ☒ Ne pas cumuler les stresseurs

 Mieux gérer son temps, ne pas cumuler les situations stressantes, prendre du temps pour soi pour se ressourcer sont autant de solutions qui vous permettront de mieux maîtriser les situations qui vous exposent au stress.

Question 4


Parmi ces commandements, lesquels font partie des 10 commandements pour améliorer sa tolérance au stress ?

- ☒ Pratiquer une activité sportive quotidienne
- ☒ S'alimenter correctement et s'hydrater
- ☐ Favoriser les excitants
- ☒ Veiller au temps de sommeil
- ☒ Se reconnecter à soi-même
- ☒ Se détendre et respirer
- ☒ S'accorder des moments de plaisir quotidiens
- ☒ Voir ses amis, sa famille et communiquer
- ☒ Pratiquer l'optimisme et la gratitude
- ☒ Cultiver son humour et son sourire

 Vous avez ici 9 commandements qui sont justes. Il faut, évidemment, éviter les excitants et non les favoriser...

Question 5

Pour être plus résistant face au stress, il faut apprendre à développer :

- ☒ La confiance en soi
- ☐ L'autonomie
- ☐ La capacité d'analyse
-  Plus on a confiance en soi, plus on se sent en maîtrise des situations et donc capable d'y faire face, ce qui réduit le stress auquel on pourrait être soumis.