**C’EST QUOI LE STRESS ?**

**[A] LES FACTEURS DE STRESS DANS VOTRE VIE - QUESTIONS DE DISCUSSION :**

1. Le stress est-il négatif ? Tous les exemples cités sont-ils des exemples de stress négatif ?

2. Certains de ces facteurs de stress sont-ils bons? Quel est un exemple de bon stress ?

3. Quel type de stress domine votre vie ?

4. Quelles stratégies utilisez-vous pour gérer les facteurs de stress ?

**[B] SYMPTÔMES, SENTIMENTS, PENSÉES ET COMPORTEMENTS :**

***C’est-quoi le stress ?***

Le stress est la tension émotionnelle et physique causée par notre réponse à la pression du monde extérieur. Les réactions courantes au stress comprennent la tension, l'irritabilité, l'incapacité à se concentrer et une variété de symptômes physiques comme les maux de tête et l'accélération du rythme cardiaque.

Il est presque impossible de vivre sans stress, et la plupart d'entre nous ne le souhaiteraient pas, car il donne du piquant et de l'excitation à la vie. Mais si le stress devient incontrôlable, il peut nuire à votre santé, à vos relations et à votre joie de vivre.

***Quels sont les signes du stress ?***

Le stress peut provoquer des symptômes tant mentaux que physiques. Les effets du stress sont différents selon les personnes. Examinez les listes ci-dessous et identifiez les symptômes qui vous affectent le plus souvent.

***Symptômes mentaux du stresse***

- Tension

- Irritabilité

- Incapacité à se concentrer

- Sensation de fatigue excessive

- Difficultés à dormir

- l'anxiété

- Sautes d'humeur

***Symptômes physiques du stresse***

- Bouche sèche

- Un cœur qui bat la chamade

- Difficulté à respirer

- Troubles de l'estomac

- Miction fréquente

- Transpiration des paumes

- des maux de tête