

Présentation

LE STRESS

Qu'est-ce-que c'est ?

LE STRESS

LE STRESS, C'EST

- *« Déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face »*
- Des causes multiples

LE STRESS, C'EST

- × Ce que nous pensons
- × Ce que nous faisons
- × Ce que nous ressentons dans notre corps et nos émotions
 - + face à des évènements qui exigent de nous une adaptation
- × Le stress est normal et bénéfique dans les situations difficiles
 - + Si le stress nous dépasse => conséquences négatives

LE STRESS, ÇA REND MALADE

- Insomnies, douleurs diverses, tension artérielle, troubles gastriques ...
- Troubles anxieux, dépression, problèmes cardio-vasculaire, maladie de peau...
- Conséquences
 - Dépassement personnel, manque de motivation, baisse de performance, irritabilité...
 - Abus tabac, café, alcool, médicaments...