



## Comprendre le stress

Lorsque vous ressentez du stress, comment vous sentez-vous?  
Pensons à vos symptômes de stress les plus courants.

Répondez à ces questions à l'aide d'un partenaire :

- **Avez-vous déjà remarqué où vous ressentez du stress dans votre corps?**  
Si oui, où le ressentez-vous? Décrivez ce que vous ressentez.
- **Avez-vous déjà remarqué que vos pensées changent lorsque vous êtes stressé?**  
Si oui, pouvez-vous penser à certaines des pensées que vous avez eues? Quel est le genre de choses que vous vous dites?
- **Quelles sont vos émotions?**  
Avez-vous remarqué le genre d'émotions que vous ressentez lorsque vous êtes stressé?
- **Comment le stress affecte-t-il votre comportement?**  
Selon vous, quelles sont les conséquences du stress sur vos comportements?



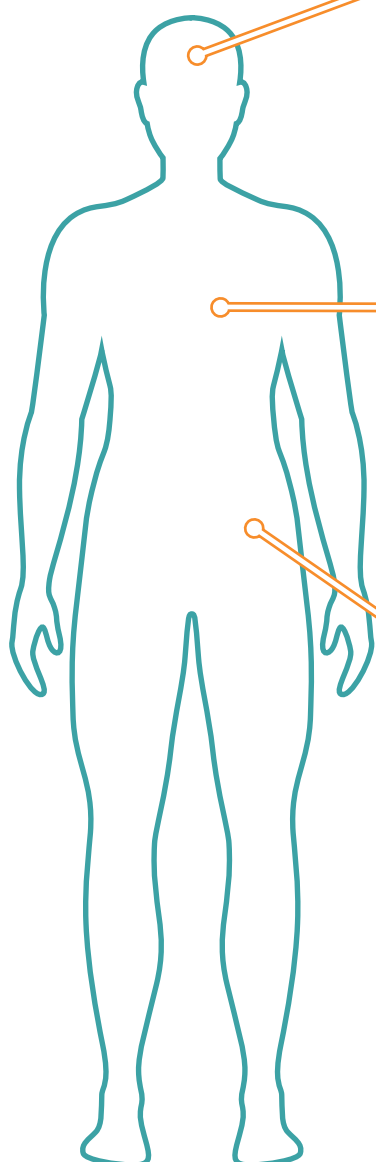
### La biologie du stress

Le stress, en premier, c'est une réaction physique. En présence d'une menace, notre corps libère des hormones qui nous préparent à nous mettre en action. Cette réaction au stress met notre corps en « alerte élevée » : cet état d'esprit peut nous sauver la vie en cas d'urgence.

Mais lorsque le stress intense se poursuit pendant de longues périodes, sans interruption, des niveaux élevés d'hormones du stress peuvent être nocifs. Cela peut causer des problèmes comme des maux d'estomac, de l'hypertension artérielle, des maux de tête, de l'anxiété, des douleurs thoraciques et des problèmes de mémoire.

Sur le tableau ci-dessous, indiquez comment le stress agit sur votre corps, vos pensées, vos sentiments et votre comportement.

## En ressentant du stress...



Je commence à penser à :

---

---

---

---

J'ai des émotions comme :

---

---

---

---

J'ai des sensations qui ressemblent à :

---

---

---

---

Je me comporte comme ça :

---

---

---

---