**6.1.2 Gérer le stress – fiche texte 1**

**1.** Après avoir lu le texte, quel est l’objectif de communication de cet article :

1. **informer X**
2. convaincre ☐
3. donner des conseils ☐
4. critiquer ☐

**2.** En vous basant sur le 1er paragraphe, donnez au moins deux bienfaits du stress.

***[2 points]***

**Stimuler la motivation, mieux juger les paramètres de la situation et se préparer en conséquence.**

**3**. En vous basant sur l’ensemble du texte, le ton de l’extrait est :

1. **objectif X**
2. médico-scientifique ☐
3. ironique ☐
4. affectif ☐

**4.**En vous basant sur le 2èmeparagraphe**,** à quoi est due la nocivité du stress?

**Aux réactions si intenses et si durables au stress.**

**5.** En vous basant sur le 2ème paragraphe, y- t-il une catégorie de personnes plus touchée par le stress ?

**Les « accros » de l’adrénaline**

**6.** Quel mot ou expression du 2ème paragraphe du texte signifie *prendre en faute ?*

**rattraper**

**7.** Quel mot est utilisé dans le 4ème paragraphe du texte pour dire *perturbateur ?*

**déstabilisant**

**8.** Quels événements engendrent des situations de stress pour tout le monde ?

**La grossesse, l’éducation des enfants, la difficulté de concilier travail et famille, la retraite et l’isolement social.**

**9.** Cochez si l’affirmation est vraie ou fausse et justifiez votre réponse à l’aide des mots du 4ème paragraphe.

**a**. Un sujet anxieux est plus probablement en proie au stress négatif. **V**  F

*Justification :* ***« une personnalité anxieuse qui rend particulièrement sensible aux agents du stress ».***

**b.** Une situation depression d’un supérieur hiérarchique peut être cause de stress chronique. **V**  F

*Justification :* ***« le harcèlement d’un supérieur »***

**c.** Des situations difficiles qui se décalent à intervalles irréguliers sont une cause de stress chronique généralement reconnue. V **F**

*Justification :* ***« le stress chronique est un état permanent »***

**d.** La maternité est pour les individus une cause possible de stress. **V** F

*Justification :* ***« certaines situations stressent la plupart des gens, notamment la grossesse »***

**10.** Quel autre mot est utilisé dans le 4ème paragraphe du texte pour dire *se croisent ?*

**Se chevauchent**