

## Gérer le stress

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

- a. **informer**
- b. convaincre
- c. donner des conseils
- d. critiquer

2. En vous basant sur le 1<sup>er</sup> paragraphe, donnez au moins deux bienfaits du stress.

*[2 points]*

**Le niveau de performance d'une tâche est meilleure – la motivation est stimulée**

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

- a. **objectif**
- b. médico-scientifique
- c. ironique
- d. affectif

Répondez aux questions suivantes en vous basant sur le 2<sup>ème</sup> paragraphe :

4. Quels sont les effets négatifs du stress ?

**Il peut nuire au fonctionnement social et professionnel.**

5. Trouvez l'équivalent des mots suivants : [4 points]

Excessives : **Intenses**

Nécessaire : **Indispensable**

Dépendants : **Accros**

Cependant : **Toutefois**

6. De quoi dépend le stress ?

**De l'intensité de la tension**

En vous basant sur le 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> paragraphe, répondez aux questions suivantes :

7. Qui sont les catégories de personnes qui sont aussi touchées par le stress ?

**Les enfants et les adolescents**

8. Quel mot ou expression veut dire « tension aggravée et permanente »?

**Stress aigu et chronique**

9. Quels événements engendrent des situations de stress pour tout le monde ? [3 points]

**La mort d'un proche, un accident, une perte financière**

10. Cochez si l'affirmation est vraie ou fausse et justifiez votre réponse à l'aide des mots du 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> paragraphe.

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

*Justification :* **Le stress se manifeste donc de différentes façons selon les personnes**

b. Une situation de pression 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 :* **Persistante**

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

*Justification :* **La grossesse**

11. Quel autre mot est utilisé dans le 4<sup>ème</sup> paragraphe du texte pour dire *se croisent* ?

**Se chevauchent**

[20 points]