

## Gérer le stress

### Qu'est-ce que le bon stress ?

par Lucie Dumoulin et Marie-Michèle Mantha, 2016

- [1] À la recherche du bon stress  
On a tendance à l'ignorer, mais les réactions de stress sont normales et utiles. Dans de nombreuses circonstances, on parle donc de « bon stress ». On sait, par exemple, que le niveau de performance au moment d'une tâche est meilleur lorsqu'il y a une certaine dose de stress, car celui-ci permettrait de stimuler la motivation, de mieux juger les paramètres de la situation et de se préparer en conséquence. Plusieurs personnes, d'ailleurs, aiment cette excitation du stress et la recherchent - dans la compétition, par exemple.
- [2] Chez d'autres, moins chanceux, les réactions de stress sont si intenses ou si durables, même dans des situations courantes, que cela nuit à leur fonctionnement social et professionnel. Et chez certains, le système nerveux tarde à enclencher l'indispensable réaction de détente, même après la disparition de l'agent de stress.  
Bref, il existe des « tolérants » au stress et des « intolérants », mais on pourrait aussi définir une troisième catégorie de personnes : les « accros » de l'adrénaline. Ce sont de gros travailleurs, des workaholics, des gens à la vie sociale intense qui courent sans cesse, mais qui ne voudraient pas se passer du stress, car il leur permet de se sentir « vivants ». Or, celui-ci risque de les rattraper dans le tournant, comme en fait foi la fréquence des maladies cardiovasculaires chez ce type de personnes. À noter toutefois que le stress ne dépend pas de l'intensité de l'action, mais de celle de la tension - puisqu'il y a des gens très actifs qui sont aussi très détendus alors que des gens peu actifs peuvent être très tendus.
- [3] Le stress se manifeste donc de différentes façons selon les personnalités, et les solutions varient également en fonction de la personne. Précisons que les enfants et les adolescents sont aussi sujets au stress, qui peut être généré par des situations à la maison, à l'école ou entre camarades.

### Stress aigu ou chronique ?

- [4] Quand les symptômes provoqués par les réactions de stress sont intenses au point de nuire temporairement aux occupations normales, on parle de stress aigu. Ce problème peut se manifester après un événement traumatisant (la mort d'un proche, un accident, une perte financière, etc.), ou dans l'expectative d'un événement très déstabilisant. Par définition, les malaises aigus sont temporaires, mais ils peuvent se répéter à une certaine fréquence.

Le stress chronique, par contre, est un état permanent auquel on connaît plusieurs causes :

- une personnalité anxieuse qui rend particulièrement sensible aux agents de stress;
- une situation difficile et persistante que la personne n'arrive ni à modifier ni à fuir : un emploi précaire, un revenu insuffisant pour les responsabilités financières, le harcèlement d'un supérieur, la responsabilité d'un parent malade, un enfant difficile, une relation de couple conflictuelle ou instable, etc.;
- plusieurs situations stressantes qui se chevauchent dans le temps.

Les personnes souffrant de stress chronique n'en sont pas toujours conscientes, ou pensent qu'il n'y a rien à faire. Elles peuvent aussi souffrir, ponctuellement, de crises de stress aigu.

Comme on le sait, ce qui est considéré comme « stressant » varie énormément d'une personne à l'autre. Cela dit, certaines situations stressent la plupart des gens; ce serait le cas, notamment, de la grossesse, l'éducation des enfants, la difficulté de concilier travail et famille, la retraite et l'isolement social.

Lucie Dumoulin, Marie-Michèle  
Mantha,<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/stress>

## 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]**

.....  
.....

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 ?

.....

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

Excessives :

Nécessaire :

Dépendants :

Cependant :

6. De quoi dépend le stress ?

.....

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 ?

.....

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]

.....

.....

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* : .....

b. Une situation de pression d'un supérieur hiérarchique peut être cause de stress chronique. V F

*Justification* : .....

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

*Justification* : .....

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

*Justification* : .....

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

.....

**[20 points]**