

## 2 FORMES

### STRESS



#### Absolu

C'est une **MENACE RÉELLE** à la survie :  
un tremblement de terre, un vol à  
main armée, une guerre ...

#### Relatif

C'est une **PERCEPTION**, une  
**INTERPRÉTATION**. C'est propre à chacun :  
un exposé oral, se préparer à une  
compétition, passer un examen, conflits  
entre amis ...

C'est normal !



Détecteur de  
**MENACES**  
essentiel à la survie



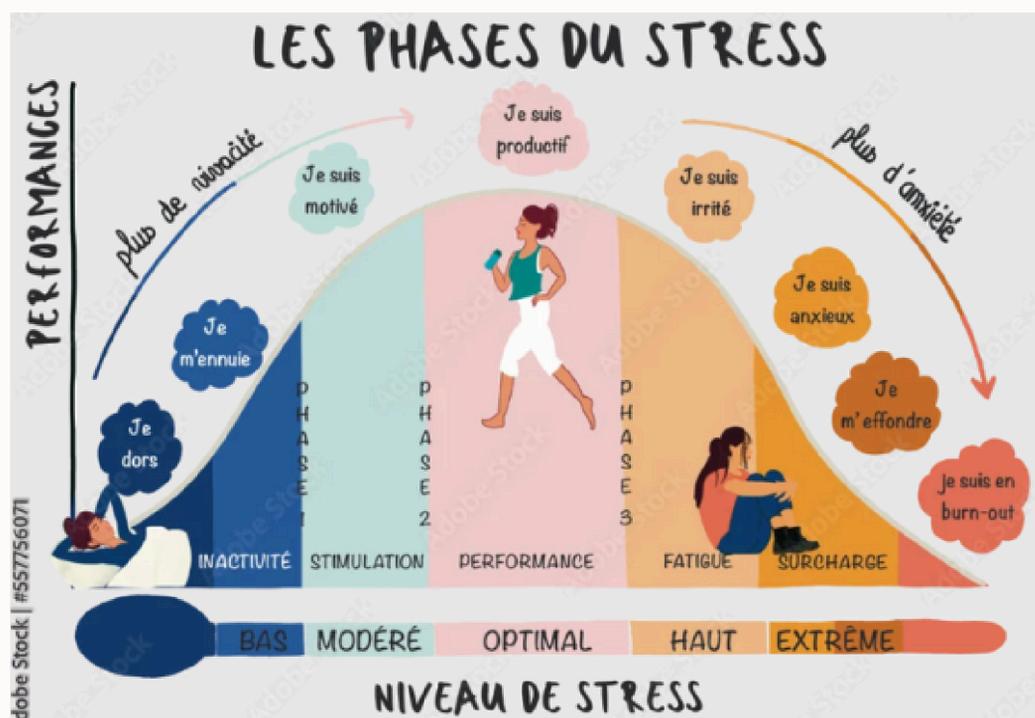
Lorsque le cerveau détecte une menace, notre  
corps s'active : il mobilise de l'**ÉNERGIE** pour  
nous aider à négocier la menace / le danger.

La peur d'avoir peur,  
anticiper un danger  
potentiel.  
**ANXIÉTÉ**



### SAVIEZ-VOUS QUE Le stress est positif!

- Il active l'énergie du corps.
- Augmente la motivation, la performance, la vigilance.
- Il peut même réduire la douleur et renforcer la force physique.



## APPRENDRE À BIEN STRESSER

1. Règle #1 : accepter d'être alarmé.
2. Reconnaître les signaux dans notre corps de la présence du stress (effets de la cortisol et de l'adrénaline).
3. Identifier ce qui a déclenché ce stress.
4. Identifier des stratégies pour tolérer les inconforts associés à la présence du stress.

\* Surtout : Éviter de fuir ce qui vous cause du stress!

Identifie ce qui déclenche ton  
stress avec la méthode :

### SPIN ton stress

4 ingrédients universels d'une  
situation stressante:

1. Sens du contrôle diminué
2. Personnalité menacée
3. Imprévisibilité
4. Nouveauté

### Pour en savoir plus

Centre d'études  
sur le stress  
humain.  
Surfe ton stress



Découvre des  
vidéos et plus  
encore sur le  
stress



Analyse ton  
cercle de  
soutien

