

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Informations destinées au personnel enseignant



Module 2 – Les facteurs de stress et leurs conséquences

Contenu du cours	<p>Introduction: Qu'est-ce que le stress? En s'appuyant sur de petits textes, les élèves donnent leur définition du stress et indiquent à quels moments ils se sentent stressés-es.</p> <p>Recherche Les élèves recherchent sur Internet les facteurs de stress et leurs conséquences sur la santé (psychique et physique).</p> <p>Présentation / discussion Les élèves présentent à tour de rôle les résultats de leur recherche.</p>
Objectif	<ul style="list-style-type: none">> Les élèves mènent une réflexion personnelle sur leur réaction face au stress et sur ses conséquences.> Ils / elles sont à même de structurer et de présenter les informations collectées de manière claire et compréhensible.
Matériel	<ul style="list-style-type: none">> Fiches de travail> Ordinateur de bureau, tablette, ordinateur portable pour les recherches
Mode de travail	Travail individuel / travail en groupe / plénum
Durée	90'

Informations complémentaires:

- > Swissinfo.ch: <https://www.swissinfo.ch/fre/toute-l-actu-en-bref/un-tiers-des-enfants-et-des-jeunes-en-suisse-sont-tr%C3%A8s-stress%C3%A9s/46897200>
- > Promotion Santé Suisse: «Job Stress Index 2022»
https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-10/Feuille_d_information_072_PSCH_2022-08_-_Job_Stress_Index_2022_1.pdf

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Situations de stress



Exercice:

- > Lis attentivement les informations ci-dessous puis réponds aux questions et résous les exercices proposés.

Qu'est-ce que le stress?

Définition du Larousse:

État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque.

Exemples:

Le stress d'un voyage, le stress au volant

Apparition d'un stress physique, psychique

Être en stress

Être en situation de stress

Définition de l'Office fédéral de la santé publique OFSP

Le stress est une réaction physique et psychique face à une pression interne ou externe: une personne ne se sent pas de taille à accomplir une tâche par manque de ressources (temps ou connaissances). S'ensuit une tension qui, à la longue, rend malade. À court terme, le stress peut être positif: il incite à la performance maximale, par exemple avant une compétition ou avant d'entrer sur scène. Il se manifeste dans tous les domaines de la vie, et ses causes sont multiples.

Définition de l'hôpital universitaire de Zurich

Le stress ressenti dans une situation donnée dépend de la perception individuelle, de la personnalité, mais aussi la capacité à gérer le stress. À situation identique, le niveau de stress généré est en effet très différent. Là où certaines personnes se sentent rapidement sous pression, d'autres restent sereines et détendues, même dans les situations difficiles et compliquées.

Vidéo explicative: Le stress, c'est si mauvais que ça? Découvrez ses mystérieux mécanismes!

Neuracademia: Le stress, c'est si mauvais que ça? Découvrez ses mystérieux mécanismes!

Neuracademia https://www.youtube.com/watch?v=yXFidS3P_QY&t=314s

Après avoir lu les trois définitions, indique ce que le «stress» signifie pour toi. Rédige une courte définition avec tes propres mots:

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



.....

.....

.....

«Pour nos ancêtres, le stress était un mécanisme de survie».

Peux-tu expliquer cette citation et l'illustrer par un exemple concret?

.....

.....

.....

Le stress, c'est si mauvais que ça? Découvrez ses mystérieux mécanismes! Dans quelles situations ressens-tu toi-même ce phénomène?

.....

.....

.....

Le stress est-il négatif ou positif? En t'appuyant sur les textes de la page précédente, la vidéo ou ta propre expérience, expose des arguments pour ces deux cas de figure.

.....

.....

.....



Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Types de stress

On distingue généralement le stress positif (**eustress**) et le stress négatif (**distress**).

Le **stress positif** peut par exemple se traduire par un grand émoi, par l'anticipation d'événements positifs et par de la joie. Ce type de stress incite à se surpasser et libère de l'énergie.

Le **stress négatif** se manifeste par des soucis, de la détresse et des angoisses. Il peut être lié à une maladie, mais aussi à la disponibilité numérique permanente ou à des sollicitations trop fortes au travail ou à la maison. Cette forme de stress peut rendre malade.

(Source: Hôpital universitaire de Zurich, <https://www.usz.ch/krankheit/stress/> (en allemand))

Peux-tu citer deux exemples de stress positif et négatif dont tu as fait l'expérience?

Stress positif:

.....
.....

Stress négatif:

.....
.....

Symptômes du stress

Les situations de stress activent le sympathique, la composante du système nerveux qui est également à l'origine de la réaction de fuite ou de lutte. Différentes hormones (adrénaline, noradrénaline et cortisol p. ex.) sont alors sécrétées. Un stress permanent peut entraîner des problèmes de santé.

Des symptômes physiques (transpiration, tremblements, troubles du sommeil p. ex.), psychiques (panique, colère, désespoir) et mentaux (perte de mémoire, altération de la capacité de concentration) peuvent aussi apparaître. Un changement de comportement est parfois constaté (modification des habitudes alimentaires, consommation accrue de stimulants).

As-tu déjà ressenti du stress, dans ta tête ou dans ton corps?

Comment se manifeste-t-il?

.....
.....

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Déclencheurs de stress (facteurs de stress)

Source: Projuventute (<https://www.projuventute.ch/fr/etude-sur-le-stress>)

Le stress à l'école

Selon une étude de Pro Juventute, un tiers des élèves ressentent du stress. À cela s'ajoute le stress auquel le personnel enseignant doit faire face.

Les causes du stress peuvent être très variées. Il existe d'**innombrables déclencheurs de stress (stresseurs)** dans la vie quotidienne et professionnelle, dans la circulation routière, à l'école ou dans les loisirs. Les stresseurs le plus souvent cités sont le **manque de temps**, la **pression**, **une surcharge de travail**, une disponibilité permanente ou une **double charge** au travail et à la maison. Un excès de stress négatif peut rendre malade.

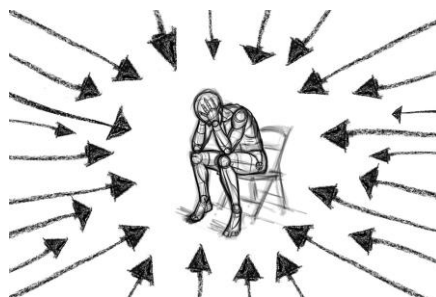
(Source: Hôpital universitaire de Zurich, <https://www.usz.ch/krankheit/stress/> (en allemand))

Recherche



Exercice:

- > Recherche d'autres déclencheurs de stress sur Internet et dresse une liste claire (p. ex. sous forme de mind-map, cluster, tableau).
- > Réfléchis également aux conséquences d'un stress permanent sur la santé (physique et psychique).
- > Note tes conclusions sur la page suivante.



Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Résultats de la recherche

Nous avons trouvé les déclencheurs de stress suivants:

Les conséquences physiques et psychiques du stress:

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Stress et circulation – un mauvais combo

Circuler à vélo ou avec un autre moyen de locomotion en état de stress est une mauvaise. Les piétonnes et les piétons doivent également éviter le stress.



Exercice:

- > Discutez en groupe des deux questions suivantes.
- > Formulez vos réponses sous forme de mots-clés puis comparez-les avec celles d'un autre groupe.

À quelles occasions avez-vous déjà observé du stress dans la circulation?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour quelles raisons les usagers de la route ou vous-mêmes avez-vous ressenti du stress?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Les facteurs de stress et leurs conséquences

Documents de travail



Exercice:

- > Quels peuvent être les déclencheurs de stress dans la circulation routière?
- > Illustre les mots-clés par une situation concrète dont tu as éventuellement déjà fait l'expérience.
- > Dans ces situations, quel comportement est révélateur d'un état de stress chez la personne concernée?

Embouteillage

.....
.....

Pression du temps

.....
.....

Enfants assis à l'arrière

.....
.....

Places de stationnement

.....
.....

Pannes

.....
.....

Météo

.....
.....

Chemin de l'école

.....
.....

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Proposition de solution



Situations de stress

Après avoir lu les trois définitions, donne ta propre définition du «stress». Rédige une courte définition avec tes propres mots:

Solutions individuelles possibles

«Pour nos ancêtres, le stress était un mécanisme de survie».

Peux-tu expliquer cette citation et l'illustrer par un exemple concret?

En cas de menace dans une situation de stress, le corps ordonne la production des hormones de stress.

Le sang afflue alors dans les muscles des bras et des jambes, ce qui permet de fuir le danger ou de le combattre.

Le stress, c'est si mauvais que ça? Découvrez ses mystérieux mécanismes!

Dans quelles situations ressens-tu toi-même ce phénomène?

Le centre des émotions du cerveau ordonne au corps de produire des hormones de stress (principalement l'adrénaline et le cortisol). Ces hormones sont sécrétées par le cortex surrénal et entraînent une augmentation de la pression artérielle et du pouls. Le sang afflue dans les muscles des bras et des jambes. Les consommateurs d'énergie inutiles tels que le système digestif fonctionnent au ralenti.

Le stress est-il négatif ou positif? En t'appuyant sur les textes de la page précédente, la vidéo ou ta propre expérience, expose des arguments pour ces deux cas de figure.

Si le stress était autrefois essentiel à la survie, il recouvre aujourd'hui un sens très différent. Notre survie dépend rarement de la fuite ou de la lutte. Les soucis, les stimuli, les angoisses, etc. constituent toutefois des facteurs de stress.

Un stress excessif peut provoquer des maladies et empêche l'élimination des hormones de stress. Certaines zones du cerveau, telles que l'hippocampe, peuvent même s'altérer. L'hippocampe est la région du cerveau qui permet de mémoriser de nouveaux souvenirs. Si notre hippocampe ne fonctionne plus, nous ne sommes plus en mesure de mémoriser quoi que ce soit.

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Proposition de solution



Stresseurs potentiels

Travail / École	Manque de temps	Délais serrés	Surcharge de travail
Disponibilité constante	Double charge	Famille	Mauvaise conscience
Disputes un public	Maladies	Objectifs ambitieux	Présentation devant
Problèmes relationnels	Addictions	Harcèlement	Doute de soi
Périodes d'examens soi-même	Regrets	Angoisses	Exigences envers

Stress et circulation – un mauvais combo

Situations possibles

Embouteillage

Les embouteillages peuvent générer une pression et des retards, ce qui peut être source de stress.

Pression du temps

Si on prévoit trop peu de temps pour un trajet, on peut se retrouver dans l'urgence et donc en situation de stress.

Enfants assis à l'arrière

Les enfants assis à l'arrière peuvent être bruyants, râler, se disputer, etc., ce qui peut générer du stress chez la personne qui conduit.

Places de stationnement

Ne pas trouver de place de stationnement ou perdre du temps à en chercher peut occasionner du stress.

Pannes

Une panne (pneu de vélo à plat p. ex.) prend du temps et est éprouvante pour les nerfs. Les pannes arrivent toujours quand on ne s'y attend pas et souvent au mauvais moment.

Météo

Une mauvaise visibilité (brouillard, obscurité p. ex.), des conditions de circulation dangereuses (verglas p. ex.) ou une météo défavorable (forte pluie, froid) peuvent rendre le trajet inconfortable et le ralentir, mais aussi générer du stress.

Les facteurs de stress et leurs conséquences

Proposition de solution



Chemin de l'école

Des enfants qui ne font pas attention à la circulation, se distraient mutuellement ou jouent peuvent déclencher du stress chez les autres usagers de la route, qui doivent alors redoubler de concentration. Les dangers qui en résultent peuvent en outre également être source de stress pour les enfants eux-mêmes.