

VUE D'ENSEMBLE : STRESS et ANXIÉTÉ (2^e cycle)

1 ^{re} secondaire	2 ^e secondaire	3 ^e secondaire	4 ^e secondaire	5 ^e secondaire
		• Le bon stress • Le stress qui épuise et les conséquences. • Douze solutions antistress.	• Agent stressant. • Réponse du corps au stress : une expression physique et psychologique. • Progression du stress émotionnel. • Trop de stress peut nuire à la santé. • Solutions antistress à la portée de tous : détente, maîtrise des émotions négatives, communication, organisation, socialisation. • Bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale. • Les chasse-stress : relaxation progressive de Jacobson, training autogène de Schultz, méditation, gymnastique douce, visualisation ou imagerie mentale, activité physique et respiration abdominale.	• Réaction du corps à une situation donnée. • Gérer son stress. • Solutions concrètes pour réduire le stress.