

3. TABLE DES MATIÈRES ABRÉGÉE

8.	LE STRESS ME CONCERNE-T-IL?	7	25.6	MES RÉACTIONS AU STRESS	122
15.	NIVEAU DE STRESS	26	25.7	SYMPTÔMES ET RÉACTIONS COMPORTEMENTALES	125
17.	CARACTÉRISTIQUES DU STRESS	31	25.8	SYMPTÔMES ET RÉACTIONS ÉMOTIVES - Activité no 10	128
18.	BUTS DU STRESS	34	25.9	SYMPTÔMES ET RÉACTIONS AU PLAN PROFESSIONNEL	131
19.	NATURE ET TYPE DE STRESS	35	25.10	SYMPTÔMES ET RÉACTIONS PHYSIQUES - Activité no 12	134
20.	L'ORGANISME HUMAIN	36	25.11	SYMPTÔMES ET RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES - Activité no. 138	138
20.3	MODIFICATIONS PHYSIOLOGIQUES	42	25.12	SYMPTÔMES ET RÉACTIONS SOCIALES - Activité no 14	140
20.5	DE LA PENSÉE À L'ACTION	50		EFFETS SUR LA SANTÉ	141
20.5.2	QUE SE PASSE-T-IL LORS D'UNE PÉRIODE DE STRESS?	51			
21.	LE PROCESSUS D'ADAPTATION	53		26. LA PERSONNE STRESSÉE	143
23.	SOURCES DE STRESS	60		26.2 SON MILIEU DE TRAVAIL	143
23.3.3	SITUATIONS ET CHANGEMENTS PHYSIOLOGIQUES	68		26.3 LEURS BUTS - Activité no. 15	144
23.3.4	SITUATIONS ET CHANGEMENTS PSYCHOLOGIQUES	70		26.4 LEURS COMPORTEMENTS	145
23.3.5	VIE ÉCONOMIQUE	72		26.5 ÉVALUATION DE MES COMPORTEMENTS - Activité no. 147	147
23.3.6	VIE SEXUELLE ET AMOUREUSE	74		26.6 LEURS CROYANCES - Activité	150
23.3.7	VIE PROFESSIONNELLE	76		26.8 COMPARAISON - Activité no. 20	159
24.	SYMPTÔMES - MANIFESTATIONS - RÉACTIONS	106		27. RÉSISTANCE AU STRESS	161
25.	LES RÉACTIONS AU STRESS	111		27.1 LES DIFFÉRENTS FACTEURS	161
25.3	LES EFFETS SPÉCIFIQUES DE MON STRESS	116		27.2 FACTEURS INTERNES DE RÉSISTANCE AU STRESS	164
25.3.1	MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES	116		27.3 FACTEURS EXTERNES DE RÉSISTANCE AU STRESS	166
25.3.2	MANIFESTATIONS ÉMOTIVES	117		28. DE MULTIPLES OCCASIONS DE STRESS	169
25.3.3	MANIFESTATIONS PHYSIQUES	119		28.3 VIE ÉMOTIVE - Activité no. 25	173
25.3.4	MANIFESTATIONS PSYCHOLOGIQUES	121		28.4 VIE PROFESSIONNELLE	176
25.4				28.5 VIE SOCIALE - Activité no. 27	180
				29. LA PERSONNE MOINS STRESSÉE	184
				30. MA SITUATION - Activité no. 28	186
				31. L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL	187
				31.3 ÉVALUATION DE MA SITUATION	189
				31.7 ES-TU CANDIDAT AU BURN-OUT?	198
				31.8 CARACTÉRISTIQUES DU CANDIDAT AU BURN-OUT	199
				31.10 EXERCICE DE CONFRONTATION	202
				31.11 RÉFLEXION	206
				31.12 DES OCCASIONS DE BURN-OUT	207
				31.13 LES TYPES D'EMPLOI	209
				31.14 CARACTÉRISTIQUES DES EMPLOIS	210
				31.16 L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL	212
				31.17 MON ATTITUDE EN REGARD DU TRAVAIL - Activité no. 36	214

31.18	TÂCHES À RÉALISER	215		
32.	INTERVENTION	216		
32.7	UTILITÉ DU STRESS	220		
32.8	POURQUOI DIMINUER LE STRESS	220		
32.9	FACTEURS D'INFLUENCE	220		
32.12.7	SOLUTIONS EN REGARD DES ÉTUDES	245		
32.12.8	SOLUTIONS EN REGARD DE LA VIE PROFESSIONNELLE - Activité no. 42	248		
32.12.9.1	Affirmation de soi	252		
32.12.9.2	Alimentation	253		
32.12.9.3	Analyse de mon vécu	254		
32.12.9.4	Arrêt de la pensée	260		
32.12.9.7	Créer un réseau de soutien	264		
32.12.9.8	De la tête au pied	264		
32.12.9.9	Désensibilisation systématique	265		
32.12.9.10	Économiser l'énergie	268		
32.12.9.11	Exercices physiques	268		
32.12.9.12	Expression des émotions	272		
32.12.9.13	Se faire plaisir	273		
32.12.9.14	Fuir ou combattre	273		
32.12.9.15	La gestion du temps	275		
32.12.9.16	Grille d'observation	277		
32.12.9.17	Identification des comportements	278		
32.12.9.18	Inventaire de mon stress	279		
32.12.10	JEU	279		
32.12.11	MÉDITATION	280		
32.12.12.11	La relaxation behaviorale	291		
32.12.12.12	Relaxation différentielle	293		
32.12.13.1	La respiration abdominale	297		
32.12.13.2	Relaxation du plexus solaire	297		
32.12.13.3	La respiration profonde	298		
32.12.14	LA RESTRUCTURATION COGNITIVE	300		
32.12.15				
	SIESTE (REPOS)	301		
32.12.16	RÉSOLUTION DE PROBLÈMES	302		
32.12.17	Training antogène (du Dr. Shultz)	304		
32.12.18	SOLITUDE	308		
32.12.20	SUGGESTIONS VERBALES	312		
32.12.21	Le symbolisme/visualisation	315		
32.12.22	VACANCES	319		
32.12.23	SOLUTIONS OU ACTIONS UTILES	321		
32.12.24	ÉQUIPEMENTS	322		
33.	MOYENS À RISQUE	323		
34.	DIFFICULTÉS DE L'ÉTUDE	324		
35.	QUESTIONS SUR LE STRESS	327		
36.	QUESTIONS SANS RÉPONSES	328		
37.	DES COÛTS IMPORTANTS	329		

43. ANNEXE I : RELAXATION : Groupes musculaires et mouvements correspondants	339
44. ANNEXE II : SÉANCE DE RELAXATION	340
45. ANNEXE III : IMPORTANCE DE MON TRAVAIL	342
46. ANNEXE IV : TÂCHES À ACCOMPLIR AUJOURD'HUI	344
47. ANNEXE V : LOI YERKES - DODSON	345
48. ANNEXE VI : CAUSE OU OCCASION	346
49. ANNEXE VII : LES SYMPTÔMES ET LES RÉACTIONS	348
50. ANNEXE VIII : PHRASES DE RÉFLEXION	350
51. ANNEXE IX : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	353
52. ANNEXE X : LE STRESS ET LA PASSATION DES EXAMENS	357
53. ANNEXE XI : LES BRUITS	361