

LE STRESS

1/ Définition

« Réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions (agréables ou désagréables) qui nécessitent une adaptation. »

2/ Dans le langage courant

- stress = syndrome général d'adaptation
- stress= les situations de stress, être stressé ...

3/ La physiologie du stress = le syndrome d'adaptation

a) les 3 stades successifs :

- 1/ la réaction d'alarme
- 2/ le stade de résistance
- 3/ le stade d'épuisement

b) les 2 systèmes principaux mis en œuvre

- 1/ nerveux
- 2/ endocrinien

4/ Action du stress

- 1/ sur les mécanismes de défense
- 2/ les maladies liées au stress

5/ Réagir au stress

- 1/ positivement
- 2/ fuir le stress

6/ Le stress tue

« Problème de notre temps »
A u Japon , le Karoshi
Le syndrome des yuppies ?

7/ Stress nerveux , stress matériel

Internet :

<http://perso.club-internet.fr/stanb/Stress/stress.htm>

Infos diverses.

<http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>

le stress par les psy.