

Leçon 3.9 Aide à l'apprentissage



Comprendre le stress

Table des matières	Pages	Diapositives
Présentation de la leçon	1	–
Activité d'apprentissage obligatoire 3.9.1 Stress lié au travail	2-4	–
Activité d'apprentissage facultative 3.9.2 Profil individuel de réponse au stress	4-6	–
Activité d'apprentissage facultative 3.9.3 Détendez-vous ! Exercice de respiration	6-11	–
Évaluation de l'apprentissage	12-13	–
Document 1	14	–

Présentation de la leçon

Utilisez les diapositives d'introduction pour faire le lien avec la leçon.

- Associez le stress et la gestion du stress à une approche plus large de la santé et insistez sur le fait que cet aspect de la santé et les menaces pour la santé doivent être pris au sérieux au même titre que les autres menaces pour la santé et les précautions à prendre.
- Le déploiement dans le cadre d'une mission de maintien de la paix peut exposer les agents de maintien de la paix à des facteurs de stress nouveaux et intenses. Certaines personnes peuvent ignorer, méconnaître ou sous-estimer l'influence significative du stress sur la santé. Traitez ce contenu avec le même sérieux professionnel que tous les autres contenus de la formation préalable au déploiement et encouragez les apprenants à faire de même.
- En particulier pour le personnel en uniforme, essayez d'inviter des personnes ayant une expérience du maintien de la paix qui peuvent témoigner directement de l'importance de la préparation au déploiement. Faites également appel à des apprenants ayant une expérience du maintien de la paix et consultez-les au préalable pour vous assurer qu'ils prennent le stress et la gestion du stress au sérieux.

- Si vous n'avez jamais suivi de formation sur le stress et la gestion du stress, pensez à faire appel à un expert en la matière pour vous former et vous encadrer.

Activité d'apprentissage obligatoire 3.9.1 : Stress lié au travail		
Méthode	Travail de groupe, discussion	
Objet	Réfléchir à l'importance et renforcer l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée pour les agents de maintien de la paix, en tant que mesure de gestion du stress	
Temps imparti	10 à 15 minutes	
	Présentez l'activité et expliquez l'approche, sa durée	1 min
	Les binômes, groupes de trois ou groupes de table réfléchissent ensemble, environ 2 à 3 minutes par question.	5 à 8 min
	Recueillez les réponses en plénière et notez-les sur des feuilles du tableau.	4 à 5 min
	Clôturez l'activité en soulignant l'importance de prêter attention au stress pour prendre soin de soi dans le domaine du maintien de la paix.	1 min
Ressources	Feuilles du tableau préparées pour noter les points soulevés par les questions. Les notes de référence tirées de la leçon serviront de support pour le débriefing.	
Préparation	<p>Déterminez la manière dont vous souhaitez gérer l'activité d'apprentissage. Pour les grands groupes, envisagez de former des binômes ou des groupes de trois. Pour les groupes de formation plus petits, utilisez les groupes par table.</p> <p>Préparez des feuilles du tableau pour le brainstorming, une pour chacune des questions avec les titres suivants : Risques de stress ; emplois similaires ; importance de prendre soin de soi.</p> <p>Préparez les points clés à mettre en avant, à partir du contenu de la leçon.</p>	
Consignes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentez l'activité, son objectif, sa méthode et le temps nécessaire. Si vous pensez que cela est utile pour un groupe de formation particulier, rappelez aux participants en quoi consiste le brainstorming : identifier rapidement autant de points que possible (et non discuter en profondeur de chaque point). 2. Demandez aux participants de discuter des questions suivantes en binômes, en groupes de trois ou en groupes de table. 	

	<p>a) Pour quelles raisons êtes-vous exposé au stress dans votre travail d'agent de maintien de la paix de l'ONU ?</p> <p>b) Quels autres emplois à haut risque sont similaires au travail de maintien de la paix ?</p> <p>c) Pourquoi est-il important de prendre soin de soi, et notamment de faire attention au stress ?</p> <p>3. Invitez les apprenants à se rassembler et à partager leurs réponses aux trois questions. Recueillez les réponses des différents groupes ou personnes pour chaque question, en notant les mots clés sur les feuilles du tableau préparées à cet effet, et terminez la discussion sur une question avant de passer à la suivante.</p>
Débriefing	<p>Pour le débriefing, utilisez les notes de référence que vous avez préparées à partir du contenu de la leçon. Points importants :</p> <p>Réponse à la question 1 : Les agents de maintien de la paix travaillent dans des zones à haut risque et dans le cadre d'opérations de crise où les menaces sont plus nombreuses et plus diverses que celles qui existent dans l'environnement d'origine de la plupart des agents de maintien de la paix. Les agents de maintien de la paix doivent être en permanence en état d'alerte, attentifs et vigilants, ce qui peut nuire à leur santé.</p> <p>Réponse à la question 2 : Parmi les autres professions à haut risque figurent les pompiers, les agents de santé d'urgence, les policiers, le personnel de recherche et de sauvetage, le personnel d'aide humanitaire et de secours en cas de catastrophe.</p> <p>Réponse à la question 3 : Il est important de prendre soin de soi, car les agents de maintien de la paix ne peuvent pas aider les autres s'ils ne sont pas eux-mêmes en bonne santé. Ils doivent être en mesure de faire leur travail sans subir les effets négatifs. La gestion du stress est essentielle, notamment en maintenant un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.</p>
Variantes	<p>Demandez aux participants à la formation de se préparer à la leçon sur le stress en discutant de manière informelle, en dehors des heures de cours, des trois questions posées dans cette activité d'apprentissage. Pendant le cours, concentrez-vous sur la collecte des réponses aux trois questions pour faire le lien avec la leçon.</p> <p>Si le groupe comprend des agents de maintien de la paix expérimentés ou des personnes ayant une expérience dans d'autres emplois à haut risque, envisagez d'ajouter la question suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous donner un exemple des effets graves du stress négatif sur les personnes occupant des emplois à haut risque ?

	<ul style="list-style-type: none"> Quelles mesures recommandez-vous aux agents de maintien de la paix de prendre pour anticiper, se préparer et gérer les risques de stress négatif ?
--	--

Activité d'apprentissage facultative 3.9.2 : Profil individuel de réponse au stress

Méthode	Exercice individuel	
Objet	Approfondir la compréhension de la gestion du stress et de sa pertinence, ainsi que l'importance de la préparation avant le déploiement, en invitant chaque participant à créer un profil individuel de réponse au stress	
Temps imparti	10 à 15 minutes	
	Présentez l'activité en insistant sur son objectif et son intérêt	1 min
	Travail individuel	8 à 10 min
	Débriefing et clôture de l'activité	2 à 4 min
Ressources	<p>Fiche de travail à distribuer aux participants</p> <p>Feuille de tableau ou diapositive préparée avec les quatre thèmes principaux</p> <p>Préparez une liste de moyens positifs pour gérer le stress et des mesures que les participants peuvent prendre (voir la section « Débriefing » ci-dessous).</p>	
Préparation	<p>Faites suffisamment de copies du document pour tous les participants.</p> <p>Décidez comment vous allez distribuer les documents : pour gagner du temps, pensez à en placer un à chaque place avant le début de la session.</p> <p>Préparez des feuilles de tableau ou une diapositive avec les quatre thèmes principaux :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sources de stress. 2. Les symptômes de stress négatif. 3. Moyens négatifs de gérer le stress. 4. Moyens positifs de gérer le stress. <p>Utilisez le contenu de la leçon ou des exemples tirés de votre propre expérience pour préparer la conclusion de l'exercice en soulignant l'importance de la gestion du stress pour maintenir la forme physique nécessaire à un maintien de la paix.</p> <p>Identifiez les sources d'aide pour les apprenants qui pourraient être préoccupés par leur profil de stress individuel et souhaiteraient obtenir de l'aide, afin de pouvoir les orienter de manière appropriée.</p>	

<p>Consignes</p>	<p>Présentez l'activité et distribuez les fiches de travail (à moins que vous ne les ayez distribuées avant l'arrivée de la classe). Abordez les points suivants dans l'introduction :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le stress peut devenir si familier que nous nous y habituons et pensons qu'il est normal. La préparation d'un profil individuel de réponse au stress nous aide à voir plus clairement les schémas de comportement et à nous préparer à gérer le stress plus efficacement. • Les quatre parties du profil de réponse au stress couvrent les thèmes suivants : <ul style="list-style-type: none"> – Les sources de stress : les éléments qui vous causent du stress ou l'augmentent – Signes avant-coureurs : symptômes, indications que votre niveau de stress est trop élevé depuis trop longtemps – Pratiques négatives : les façons dont vous gérez le stress qui peuvent avoir des conséquences néfastes – Pratiques positives : les façons dont vous gérez le stress qui contribuent à votre santé globale. • Rappelez au groupe qu'il s'agit d'un exercice individuel qui nécessite réflexion et concentration. Aucune conversation n'est autorisée. • Prévenez les participants lorsqu'il ne reste plus qu'une à deux minutes pour remplir le profil. • Faites le débriefing de l'activité.
<p>Débriefing</p>	<p>Si le temps le permet, demandez si quelqu'un a une pratique positive en matière de gestion du stress négatif qu'il aimerait partager avec le groupe. Recueillez un certain nombre de pratiques avant de faire le débriefing avec vos propres notes sur les mesures que les agents de maintien de la paix peuvent prendre, notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechercher des informations et acquérir des connaissances pratiques. • Exercices et activités qui aident les individus à gérer le stress : respiration, pleine conscience et méditation, activité physique, loisirs sains, équilibre entre vie professionnelle et vie privée. • Système de parrainage, mentors et coachs (les personnes ayant de l'expérience dans la gestion du stress aident celles qui n'ont pas encore développé d'outils pour y faire face). • Rechercher un soutien psychologique. <p>Terminez l'activité en récapitulant les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encouragez tous les participants à utiliser le profil préparé dans cet exercice pour définir une voie à suivre pour une réponse et une gestion saines du stress : en augmentant les

	<p>pratiques positives non seulement immédiatement après la leçon, mais aussi pendant et après le déploiement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invitez tout participant à la formation préoccupé par son profil de stress personnel à vous parler en privé et en toute confidentialité. Orientez-les vers des sources de soutien.
Variantes	<p>Invitez les binômes à partager les informations concernant leurs profils de réponse au stress. Envisagez cette variante lorsque vous formez des groupes qui ont une dynamique forte et positive de soutien mutuel et où les personnes se font confiance.</p> <p>Distribuez la fiche de travail comme devoir à la maison. Demandez aux apprenants de la remplir et précisez-leur que les réponses aux premières parties de la fiche sont confidentielles et anonymes, et qu'en classe, ils seront invités à partager uniquement les pratiques positives de gestion du stress.</p>

Activité d'apprentissage facultative 3.9.3 : Détendez-vous ! Exercice de respiration

Méthode	Visualisation guidée et introduction aux exercices de respiration comme moyen puissant de faire face aux facteurs de stress et de gérer le stress	
Objet	Présenter des techniques respiratoires de base pour soutenir la relaxation autogérée dans le cadre de la gestion du stress	
Temps imparti	15 minutes	
	Présentez l'activité d'apprentissage, l'objectif et l'approche, sa durée	1 à 2 min
	Guidez les apprenants dans l'exercice de visualisation	7 à 10 min
	Concluez doucement l'exercice de visualisation	1 min
	Terminez l'exercice en soulignant l'importance de savoir se détendre dans le cadre de la gestion du stress.	1 à 2 min
Ressources	Prévoyez suffisamment d'espace autour des participants pour qu'ils puissent se détendre et ne se sentent pas à l'étroit. Des conseils pour la visualisation sont fournis ci-dessous.	
Préparation	Vérifiez les locaux. Trouvez un environnement dans lequel les apprenants se sentiront à l'aise pour être guidés tout au long de cet exercice et de cette activité d'apprentissage. Préparez des questions à poser aux apprenants afin de définir le cadre de l'exercice, en vous appuyant sur le contenu de la leçon. Par exemple :	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réfléchissez à votre travail en tant que membre du personnel de maintien de la paix. 2. Pourquoi votre travail vous expose-t-il au stress ? 3. Pensez à d'autres postes à haut risque et établissez des comparaisons. (Si cela a déjà été fait lors d'une activité d'apprentissage précédente, faites-y référence, mais ne passez pas de temps à le revoir.) 4. Discutez de l'importance de prendre soin de soi et de la responsabilité personnelle en matière de sûreté et de sécurité, y compris pour la santé. 5. Réfléchissez à votre propre expérience et faites des recherches indépendantes qui démontrent en quoi la respiration de relaxation, la relaxation pour la gestion du stress, et la gestion du stress sont importantes pour un maintien de la paix efficace. Notez les points clés à partager avec les apprenants. Vous pouvez envisager d'utiliser les ressources de l'Organisation mondiale de la santé, telles que la publication « Faire ce qui compte en période de stress » (<i>Doing What Matters in Times of Stress</i>), qui propose également des exercices audios en plusieurs langues. <p>Assurez-vous que vous vous sentez capable de guider les apprenants dans cet exercice. Si ce n'est pas le cas, trouvez un expert en la matière avec lequel vous pourrez co-animer la formation la première fois, afin qu'il vous encadre et vous guide. Les étapes d'une visualisation guidée sont décrites ici.</p>
<p>Consignes</p>	<p>Utilisez un rythme relativement lent et un ton détendu et calme pour donner vos instructions : réduisez votre débit de parole de moitié par rapport à votre rythme normal et utilisez le registre le plus grave dans lequel vous vous sentez à l'aise.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentez brièvement l'exercice : la respiration comme élément essentiel de la relaxation. <ul style="list-style-type: none"> – Demandez aux participants de réfléchir à la dernière fois où ils se sont sentis vraiment, totalement détendus. (Ne précipitez pas les choses à ce stade. Laissez une minute aux apprenants.) – Précisez que la respiration est la clé d'une relaxation maîtrisée. Nous respirons tous, chaque minute, tout au long de notre vie, mais nous y pensons rarement. – Invitez les participants à utiliser cet exercice de respiration pour ralentir leur esprit, faire taire le bavardage incessant dans leur tête et se concentrer sur les étapes physiques de la respiration. – La respiration profonde peut être particulièrement utile et immédiate en cas d'urgence, lorsqu'une personne souffre

	<p>d'une douleur aiguë ou est confrontée à une réaction ou une situation de fuite ou de combat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commencez les exercices de respiration. Les formateurs peuvent avoir leur propre approche. Les exercices respiratoires suivants sont standard : <ul style="list-style-type: none"> – Visualisation d'un carré/quatre carrés : Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre respiration pendant 4 secondes, expirez pendant 5 secondes, retenez votre respiration pendant 4 secondes ; répétez. – Visualisation d'un carré en se concentrant sur l'expiration : Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre respiration pendant 7 secondes, expirez pendant 8 secondes ; répétez. – Respiration égale au rythme recommandé : Inspirez pendant 5,5 secondes, expirez pendant 5,5 secondes ; répétez. – Respiration en trois parties : Inspirez profondément dans le bas-ventre, puis élargissez les côtes pour remplir le milieu de la poitrine, et enfin inspirez dans le haut de la poitrine et dans le dos. Expirez l'air d'abord par le haut de la poitrine, puis par la région des côtes et enfin par le bas du ventre. Cet exercice peut s'avérer difficile au début, il faut donc limiter le temps consacré à cet exercice tout en mettant l'accent sur les bienfaits des expirations fortes pour la santé et la relaxation. <p>Les exercices présentés et le nombre de répétitions dépendent du temps disponible et de l'expérience et des décisions du formateur.</p>
Débriefing	<p>Donnez aux apprenants le temps de se recentrer après l'exercice de respiration et de visualisation. Parlez le moins possible.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il convient de noter que les données scientifiques et les preuves concernant les bienfaits de la respiration contrôlée sur de nombreuses affections physiques ainsi que sur la gestion du stress sont solides et de plus en plus nombreuses. • Nos schémas respiratoires changent lorsque nous sommes stressés : la respiration s'accélère, devient plus superficielle, limitant l'oxygène que nous recevons et le dioxyde de carbone que nous rejetons. En maîtrisant mieux notre respiration, nous maîtrisons mieux les facteurs de stress et notre réaction au stress. • Encouragez les gens à intégrer des exercices de respiration dans leurs pratiques régulières afin de gérer le stress et de rester en bonne santé.
Variantes	<p>Si certains participants ont une expérience du yoga, de la méditation, de la pleine conscience ou des techniques de respiration, envisagez de les inviter à co-animer les exercices.</p>

	Encouragez les participants à poursuivre leur apprentissage autonome de la respiration, de la relaxation et de la gestion du stress. Faites appel à votre propre expérience et à vos techniques d'adaptation.
--	---

Activité d'apprentissage de soutien 3.9.3 : Fiche de référence pour les formateurs : Détendez-vous ! Exercice de respiration

Étapes de la visualisation guidée	Séquence de points
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Notre esprit est toujours actif • Parfois nos pensées s'enchaînent à toute vitesse • Elles peuvent nous happer • Apprendre à nous détendre peut nous aider à faire face • Apprendre à nous détendre avant une crise peut nous préparer • Installez-vous confortablement sur votre chaise • Tournez-vous vers votre intérieur – fermez les yeux si vous voulez • Pendant les 15 prochaines minutes, suivez mes instructions pour vous laisser glisser dans un état de relaxation
Réflexion sur la dernière fois où chaque personne s'est sentie réellement détendue	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de désencombrer votre esprit, de calmer les voix dans votre tête • Pensez à un grand espace propre • Tournez votre esprit vers votre propre vie • La dernière fois que vous vous êtes senti vraiment détendu, c'était quand ? Réfléchissez. Souvenez-vous. Recréez cette sensation... • Était-ce sur une plage ? En montagne ? Chez vous ? En voyage ? • Étiez-vous seul ? Avec une autre personne ? D'autres personnes ? • Prenez du recul, retrouvez ce sentiment – ressentez-le dans votre corps, et dans votre esprit • Laissez la tension glisser de chaque muscle • Au fur et à mesure que des pensées vous viennent à l'esprit, laissez-les partir quand vous en prenez conscience
Introduction à la respiration en tant que pilier de	Les formateurs familiarisés avec les exercices de respiration mentionnés ci-dessus peuvent préférer les utiliser. Les

la relaxation guidée	<p>instructions qui suivent concernant l'exercice de respiration le plus élémentaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concentrez-vous sur votre respiration : Inspirez (1, 2, 3), et expirez (1, 2, 3) ; recommencez plusieurs fois. • Concentrez-vous à présent sur votre estomac. Inspirez, et sentez votre estomac se soulever. Poussez votre estomac vers l'extérieur quand vous inspirez, afin de respirer plus profondément. De manière consciente, rentrez le ventre quand vous expirez (inspirez, 1, 2, 3 ; expirez, 1, 2, 3, recommencez). • Sentez votre poitrine se soulever naturellement quand l'espace que vous créez dans votre abdomen permet à vos poumons de se remplir. Ne bombez pas le torse. Continuez à faire monter et retomber votre ventre. • Ouvrez légèrement la bouche, et inspirez par le nez, puis expirez par la bouche (inspirez 1, 2, 3, 4 ; expirez 1, 2, 3, 4 – à un rythme constant).
Description de la respiration profonde : en se concentrant sur les étapes physiques	<ul style="list-style-type: none"> • Remarquez comment la respiration profonde a aidé votre corps à se calmer et à se détendre. • Lorsque vous inspirez, imaginez que l'air descend jusqu'à vos orteils. Lorsque vous expirez, soufflez doucement l'air de vos orteils, de vos cuisses et de votre ventre vers l'extérieur (inspirez en comptant 1, 2, 3, 4 et retenez votre souffle ; expirez en comptant 1, 2, 3, 4 et retenez votre souffle ; recommencez). • Lorsque vous inspirez, sentez l'air remplir chaque partie de votre corps : vos jambes, votre torse, vos poumons, votre poitrine, votre dos, l'arrière de votre tête. • Lorsque vous expirez, concentrez-vous sur l'expulsion de tout l'air vicié de vos poumons, libérant ainsi de l'espace pour de l'oxygène frais et une énergie renouvelée.
Ralentir l'esprit : se concentrer sur les effets apaisants sur le mental	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrez-vous sur votre esprit pendant que votre respiration régulière, lente et profonde aide à détendre vos muscles ; laissez vos pensées tourbillonnantes s'en aller, videz votre esprit. • Créez une enveloppe de calme autour de vous ; sentez votre respiration apaiser tout ce qui se trouve dans cette enveloppe.
Moments où la respiration profonde est utile : urgences, douleurs aiguës	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. Vous êtes détendu, vous conduisez une voiture. Soudain, bang ! Un accident ! Imaginez-le. Complétez les détails. Vivez-le. Votre respiration va s'accélérer. Forcez-vous à respirer profondément à nouveau. Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. Comptez les

	<p>inspirations et les expirations. Ralentissez. Sentez votre pouls se stabiliser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. Revenez à l'image de l'accident. Imaginez votre première réaction quand vous apprenez que vous êtes gravement blessé. Vous avez mal. À nouveau, le fait d'imaginer cet événement traumatisant va accélérer votre fréquence cardiaque et votre respiration. Faites-les ralentir, intentionnellement, consciemment, en pleine conscience. Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. • Être capable de contrôler votre respiration peut vous aider à contrôler la panique et la douleur. Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. Recommencez. Concentrez-vous sur votre respiration.
Revenez au groupe.	<ul style="list-style-type: none"> • Revenez dans votre esprit à la dernière fois où vous vous êtes senti détendu. Sentez votre corps devenir mou et flasque, comme si vous glissiez dans le sommeil. • Imprimez ce souvenir dans votre mémoire. Rangez-le avec soin dans votre banque de souvenirs. Vous pourrez le retrouver quand vous en aurez besoin. • Ramenez votre attention dans la salle. Soyez plus attentif aux personnes qui vous entourent. Ouvrez les yeux s'ils étaient fermés. • Pratiquer la respiration profonde est l'une des choses les plus utiles que l'on peut faire pour améliorer la gestion du stress. Chacun d'entre nous respire. Chacun d'entre nous peut s'entraîner à respirer profondément afin de se détendre tous les jours, ainsi que dans les situations difficiles. • Rester calme en situation de crise vous aide et aide les autres. Renforcer votre capacité à gérer le stress et à répondre au stress tout en gardant le contrôle fera de vous un meilleur gardien du maintien de la paix. • Essayez de pratiquer régulièrement la respiration profonde et contrôlée, car cela fonctionne.

Évaluation de l'apprentissage

Les instructeurs sont invités à :

- Sélectionner des questions dans la banque de questions ci-dessous et créer leur propre série de pré-tests, de post-tests et d'aides à l'apprentissage en autonomie pour les participants à la formation
- Créer d'autres questions d'évaluation en fonction de leur connaissance du groupe et des progrès réalisés, de l'évaluation des besoins et des lacunes.

1. Le stress ne peut être que négatif.

Réponse : Faux

2. Le stress prolongé est bénéfique pour les individus.

Réponse : Faux

3. Le stress cumulatif résulte d'un événement soudain et inattendu.

Réponse : Faux

4. Un traumatisme peut submerger les capacités de gestion efficace d'un individu.

Réponse : Vrai

5. Ignorer les symptômes du stress est un moyen efficace de le gérer.

Réponse : Faux

6. Chercher de l'aide lorsqu'on est confronté à un stress excessif, c'est faire preuve d'une bonne capacité d'adaptation.

Réponse : Vrai

7. Les stratégies d'adaptation inappropriées permettent souvent d'améliorer la gestion du stress.

Réponse : Faux

8. Les traumatismes peuvent avoir un impact durable sur la capacité d'une personne à gérer le stress.

Réponse : Vrai

9. Lesquels des symptômes suivants sont des symptômes de stress négatif ou distress ?

- a. Augmentation des niveaux d'énergie
- b. Amélioration de la mémoire
- c. Baisse de l'estime de soi
- d. Concentration accrue

Réponse : C

10. Quels sont les types de stress reconnus par les Nations Unies ?

- a. Contrainte singulière

- b. Stress du groupe
- c. Stress cumulatif
- d. Stress saisonnier

Réponse : C

11. Lequel des éléments suivants est un aspect essentiel de la gestion du stress ?

- a. Ignorer les symptômes du stress
- b. Rester passif
- c. Chercher de l'aide en cas de besoin
- d. S'isoler

Réponse : C

12. Quel est un symptôme courant de stress négatif ou distress ?

- a. Augmentation de la productivité
- b. Amélioration de la mémoire
- c. Mauvaise concentration
- d. Amélioration de la qualité du sommeil

Réponse : C

13. Quel est l'objectif principal de la stratégie PEC en matière de gestion du stress ?

- a. Ignorer les symptômes du stress
- b. Chercher de l'aide immédiatement
- c. Planifier la gestion efficace du stress
- d. Éviter les situations stressantes

Réponse : C

14. Laquelle des mesures suivantes est efficace pour gérer le stress ?

- a. Ignorer les symptômes du stress
- b. Éviter de modifier son mode de vie
- c. Changer les schémas de pensée négatifs
- d. Adopter des stratégies de gestion inappropriées

Réponse : C

15. Un traumatisme peut submerger les _____ de gestion efficace du stress d'un individu.

Réponse : capacités

Document 1 – Activité d'apprentissage 3.9.2 : Profil individuel de réponse au stress

Consignes : Réfléchissez à votre propre vie. Identifiez des éléments spécifiques de votre expérience. Soyez honnête. Le profil est destiné à votre propre usage et les points (1) à (3) sont privés et anonymes. Vous serez invité à partager le point (4) avec le groupe.

(1) Sources de stress pour vous	(2) Signes d'alerte et symptômes de stress que vous avez rencontrés
(3) Moyens négatifs que vous avez utilisés pour faire face au stress – pratiques négatives	(4) Moyens positifs que vous avez utilisés pour faire face au stress – pratiques positives