

Le stress aigu correspond à un ensemble de réponses coordonnées qui permettent à l'organisme de s'adapter à une situation d'urgence. Si les stimuli, dus aux agents stressants, durent trop longtemps ou sont trop intenses, cet état dure dans le temps, on parle de **stress chronique**. (Voir annexe 1)

**Problème** : Quels sont les effets du stress chronique sur l'organisme et plus particulièrement sur l'apprentissage ?

D'après une étude récente, le niveau d'anxiété des élèves français serait supérieur de 25% par rapport à la moyenne européenne. Si le stress aigu peut être bénéfique, car tous les sens sont en éveil avec notamment la libération d'adrénaline. Il n'en est pas de même pour le stress chronique, en effet il bloquerait les apprentissages.



### Consignes

- 1- **Présenter** les différents symptômes entraînés par le stress chronique sur l'organisme.
- 2- **Expliquer** l'effet du stress chronique sur les performances cognitives et **justifier** alors l'expression « plasticité cérébrale mal-adaptative » employée pour dans le cas du stress chronique.