1. Mémoriser et structurer les acquis
* Organiser les différentes notions de la séquence en complétant la synthèse ci-dessous à l’aide des activités précédentes.

|  |
| --- |
| **La charge mentale** |
| **Définition :**  |
| Charge mentale psychologique :-- | Charge mentale affective :-- |

|  |
| --- |
| **Les facteurs de stress** |
| - Exigences émotionnelles----- | -> Ex : Nécessité de maîtriser ses émotions-> Ex : Conflits entre collègue-> Ex : Peur de perdre son emploi-> Ex : Exigences excessives de travail-> Ex : Procédures trop rigides-> Ex : Faire quelque chose que l’on désapprouve |

|  |
| --- |
| **Les effets du stress** |
| **Les trois phases** |
| Phase 1 : …………………………Perception d’une situation stressante. | Phase2 : ………………………….La situation stressante se prolonge | Phase3 :……………………..La situation stressante dure trop longtemps. |
| **Les symptômes** |
| - - | - -  |
| **Les effets physiopathologiques** |
| A court terme : ……………………………………………………...........……………………………………………………………… | A long terme : ……………………………………………………….………………………………………………………. |

|  |
| --- |
| **La prévention contre le stress** |
| Prévention …………………………….. : prévention que l’employeur a l’obligation de mettre en place, et qui est axée sur le travail et son organisation (exemple : amélioration de la communication interne). |
| Prévention …………………………….. : en complément de la prévention mise en place par l’employeur, chacun peut agir pour se protéger des risques liés au stress (exemple : pratiquer un sport). |