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). |