

Vous êtes stressé(e) ?

1 Faites un test de stress sur Internet :

http://www.doctissimo.fr/asp/quizz/visu_form_stress.asp

Quel est votre score ?

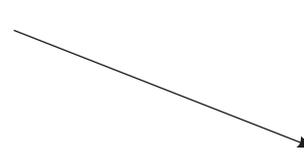
2 a Que faire contre le stress ? Quelles sont vos stratégies ?

Cochez et/ou complétez.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> dormir beaucoup | <input type="checkbox"/> discuter avec des amis | <input type="checkbox"/> faire du sport |
| <input type="checkbox"/> prendre des vacances | <input type="checkbox"/> faire de la relaxation | <input type="checkbox"/> sortir |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | |

3 Comment résister au stress ?

a Sur le site <http://www.doctissimo.fr> cliquez sur *stress* puis dans le menu de gauche dans la rubrique *prévenir le stress sur astuces antistress*. Reliez les phrases selon le modèle.

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 Au bureau, en voiture ou chez vous, ... | a ... dire non ! |
| 2 Apprenez à gérer... | b ... résister à la colère. |
| 3 Apprenez à mieux | c ... courir ! |
| 4 Arrêtez de... | d ... toutes circonstances ! |
| 5 Apprenez à... | e ... gérer votre temps ! |
| 6 Restez calme en... | f ... les situations de stress ! |
| 7 Adoptez les bonnes habitudes pour... | g ... il faut rester calme ! |
- 

b D'après vous, quels sont les trois conseils les plus importants ?

c Six conseils de 3a sont formulés avec un impératif, un conseil est formulé avec *il faut*. Reformulez les six phrases à l'impératif en utilisant *il faut*.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

- 4 Visitez le forum *stress* (en cliquant sur le lien dans les rubriques de gauche). Choisissez un texte qui vous intéresse, et écrivez une réponse.



5 Pour la profession

- a Dans la rubrique *stress au travail*, cliquez sur *causes du stress au travail*. Lisez le texte et répondez aux questions suivantes en cochant *vrai* ou *faux*.

- | | vrai | faux |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 28 % des Européens pensent que le travail n'est pas stressant. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Le stress au travail a augmenté. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Les militaires ont beaucoup de stress. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 40 % des cadres disent qu'ils sont stressés tous les jours. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Le stress des employés est mauvais pour l'entreprise. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- b Visitez le forum *travail*, choisissez un texte qui vous intéresse, et écrivez une réponse.

Solutions

3 a

- 1 g
- 2 f
- 3 e
- 4 c
- 5 a
- 6 d
- 7 b

3 c

- 1 Au bureau, en voiture ou chez vous, il faut rester calme !
- 2 Il faut apprendre à gérer les situations de stress !
- 3 Il faut apprendre à mieux gérer votre temps.
- 4 Il faut arrêter de courir !
- 5 Il faut apprendre à dire non !
- 6 Il faut rester calme en toutes circonstances !
- 7 Il faut adopter les bonnes habitudes pour résister à la colère !

5 a

- 1 faux
- 2 vrai
- 3 faux
- 4 vrai
- 5 vrai