

COMPORTEMENTS ET STRESS : VERS UNE VISION INTÉGRÉE DE L'ORGANISME

I - L'ADAPTABILITÉ DE L'ORGANISME FACE AUX PERTURBATIONS DE L'ENVIRONNEMENT

I) Le stress aigu : une réponse biologique a une perturbation

Les agents stressseurs :

-  QUIZ
- Schéma 

II) La phase d'alarme : La réponse immédiate



- Comprendre le rôle du système limbique  QUIZ
- Analyse documentaire 
- Comparer des IRM
- Expérience "huîtres"

schéma bilan



TP
Étude des réponses physiologiques au stress

III) La phase de résistance et la phase de résilience : vers le retour à l'équilibre

- Analyse documentaire 

schéma bilan

II- L'ORGANISME DÉBORDÉ DANS SES CAPACITÉS D'ADAPTATION

I) Qu'est ce que le stress chronique ?

- Lire "le stress dans tous ses états"
- Rédiger une définition du stress chronique



II) Quelles sont les pathologies associées au stress chroniques ?

- Analyser des cas cliniques
- Expliquer ces pathologies

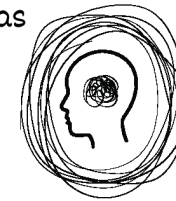


schéma bilan
phobie sociale
phobie spécifique

A l'aide des documents pages 500-501 (Belin) et des connaissances acquises dans la partie I, Préciser les effets du stress chronique sur l'organisme.

III) Comment lutter contre les pathologies liées au stress chronique ?

TP
Benzodiazépines et traitement des pathologies liées au stress chronique

- Des pratiques alternatives pour lutter contre le stress chronique

La méthode EMDR
La méditation de pleine conscience
l'hypnose
l'activité physoqie
La respiration profonde.



schéma bilan

Activité histoire des sciences

Conférence de Sonia Lupien
le stress notre meilleur ennemi ?



Quizlet



Vidéo

