**Sujet de dissertation (Bien-être) : comment gérer le stress ?**

Lexique : Le bien-être psychologique

Le travail satisfaisant/Activité professionnelle stressante

Les émotions la peur, l’angoisse, le stress

 Performant, inactif

 Les réseaux sociaux

 Les « comparaisons »

 Les traumatismes

la famille (être épaulé)

le calme

les techniques de méditation : le yoga, le respiration

la musique : la musicothérapie

le sport

la détente : se détendre, se relaxer, se poser, se reposer

s’amuser

s’écouter

être écouté : raconter, partager, montrer de l’empathie, communiquer

**Problématique : Comment gérer le stress ?**

**Vidéos à consulter :**

1. Qu’est-ce que le stress ?

<https://www.youtube.com/watch?v=nJBSOMm0Xas>

2. Comment gérer le stress ?

https://www.youtube.com/watch?v=-o3dC5lFnD0

Tableau des Arguments

|  |  |
| --- | --- |
| **Causes** | **Solutions** |
| 1. Activité professionnelle/ estudiantine : difficultés, limites jusqu’au Burnout
 | 1. Trouver de l’aide : ami, famille, psychologue |
| 1. Les réseaux sociaux ou les plateformes
 | 2. Le droit à déconnexion : un autre téléphone, heures limitées, week end/ vacances |
| 1. Les transports publics/ gérer sa journée
 | 3. La semaine réduite, la possibilité de travailler chez soi : télétravail |
| 4. La volonté : la paresse, le syndrome de la perte de temps | 4. Se consacrer à des activités qui nous plaisent : sport, séries télévisées, activités en plein air, la lecture, la musique |
|  | 5. Les techniques de méditation : le yoga, la respiration diaphragmatique, la mindfullness, la musicothérapie |

Plan possible : chaque argument peut comporter une cause et sa solution.

Introduction possible :

- Qu’est-ce que le stress ?/ le stress positif

- État des lieux de la société actuelle par rapport à ce phénomène