

1. La stress au travail, c'est quoi ? - Définition du stress

- Survient lorsqu'il y a **déséquilibre** entre les perceptions qu'une personne a des **contraintes** que lui impose son environnement et de ses **propres ressources** pour y faire face.

Définition de l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail.

1. La stress au travail, c'est quoi?

- Définition du stress : le SGA



ALARME



RESISTANCE



EPUISEMENT

1. La stress au travail, c'est quoi?

- Définition du stress : le SGA

Le terme de « stress » a été introduit pour la première fois par Hans Selye (1907-1982), médecin endocrinologue autrichien. Pour Selye, le stress est une « réponse non spécifique de l'organisme face à une demande ». Il est à l'origine du concept de « syndrome général d'adaptation » (1936), qui décrit les trois réactions successives de l'organisme face à une situation stressante (alarme, résistance, épuisement).

1. La stress au travail, c'est quoi? - effet du stress sur la santé

Video INRS

<http://www.inrs.fr/actus/AnimationStress.html>

Cliquer sur l'animation