

## Entraînement 31

### COMPRÉHENSION ORALE

**Titre :** « Le stress au travail »

**Source :** RFI

**Date :** 2 mai 2017

**Durée :** 02:23 min

❖ **Écouter le document et répondre aux questions suivantes :**

1. Quelle est la profession de la personne interviewée ?

La personne interviewée est psychologue / psychologue du travail.

2. Quels sont les signes physiques du stress ? (Deux réponses attendues)

Les signes physiques du stress sont des maux de dos ou des maux de tête.

3. Quels sont les signes psychologiques du stress ? (Trois réponses attendues)

Les signes psychologiques du stress sont l'agressivité, l'impatience et l'agacement.

4. Quels sont les autres signes qui peuvent révéler un état de stress ? (Deux réponses attendues)

Les autres signes qui peuvent révéler un état de stress sont l'augmentation d'une consommation d'alcool, de tabac ou de nourriture.

5. Après avoir identifié l'existence du stress, que faut-il faire ?

Après avoir identifié l'existence du stress, il faut identifier le « stresseur ».

6. Quelles sont les solutions proposées pour lutter contre le stress ?

Les solutions proposées pour lutter contre le stress sont modifier les conditions de travail ou gérer ses réactions physiologiques.

7. En quoi une bonne respiration peut aider à la gestion du stress ?

Une bonne respiration peut aider à la gestion du stress parce qu'elle déclenche une détente dans le corps.