

# LE STRESS, ÇA VOUS PARLE ?

## Comprendre son histoire et ses mécanismes

**Elisabeth Breton et Dr Valéro**

### Sensibilisation aux mécanismes réflexes du stress et à leur gestion pour une vie plus sereine

La gestion du stress correspond à un ensemble de techniques autant éducatives que psychocorporelles et peut être entreprise à titre préventif ou curatif.

Le mot stress est d'origine anglaise : « distress » signifie détresse, souffrance. Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques, les stressseurs.

La réaction au stress se traduit par une réponse biologique, psychologique, comportementale et d'une émotion dont le but est l'adaptation.

Notre objectif est de vous sensibiliser aux mécanismes réflexes du stress.

La compréhension de ces phénomènes seront utiles pour développer vos capacités à mieux gérer vos émotions et avoir une vie plus sereine.



Elisabeth Breton  
Joakim Valéro

**Le stress, ça vous parle ?**

Comprendre son histoire et ses mécanismes

Éditions Vie  
Votre édition pour la santé et  
le bien-être et la santé

**MERCREDI 5 FÉVRIER**  
**DE 17H30 À 19H**  
**GRAND AMPHITHÉÂTRE**  
**LYCÉE PIERRE-GILLES DE GENNES**  
**11 RUE PIRANDELLO PARIS 13E**

### Partenaires



**INSCRIPTION**  
**FORMULAIRE EN LIGNE QR CODE OU LIEN [ICI](#)**