



FICHE ACTIVITE

Référence : SC B2

U.V. J.S.P. concernée(s) 1 2 3 4

Théorie Pratique Evaluation

U.V. **ENGAGEMENT CITOYEN ET ACTEURS SECURITE CIVILE**

U.V. – J.S.P. 4

Séquence

↳ Le stress

Contenu	Théorie	Durée prévisionnelle en Minutes
		60

I. LE STRESS, DEFINITION – GENERALITES :

1. Le stress dépassé ;
2. L'épuisement professionnel ;
3. Le syndrome psychotraumatique (PTSD ou névrose traumatique).
4. Le Burn Out

II. LES MECANISMES ET FACTEURS DE STRESS :

- A. Les mécanismes du stress
- B. Les facteurs de stress
- C. Le stress du sapeur-pompier :

III. PREVENTION ET GESTION DU STRESS CHEZ LE SP :

- A. Prévenir les réactions au stress
- B. Reconnaître les manifestations des réactions émotionnelles
- C. Réduire les effets des réactions émotionnelles



Matériel

- ↳ Ordinateur + vidéoprojecteur
- ↳ Diaporama sous ATENA

Consignes

- ↳ Demander des exemples dans lesquels les JSP se sont trouvés stressés ou pensait l'être.

Ce qu'ils doivent retenir

- ↳ Le stress, définition – GENERALITES :
- ↳ Les mécanismes et facteurs de stress :
- ↳ Le stress du sapeur-pompier :
- ↳ Prévention et gestion du stress chez le sapeur-pompier :

Lieu

- ↳ Salle de cours