

1 Lisez le texte et expliquez les mots soulignés.



Gabor Maté est un médecin, conférencier et auteur canadien d'origine hongroise, mondialement reconnu pour ses travaux sur la relation entre le stress, les émotions et la santé physique. Né en 1944 à Budapest, en Hongrie, il a immigré au Canada avec sa famille pendant son enfance. Ces expériences précoces de traumatisme et de perte ont profondément influencé sa vision du lien entre les émotions refoulées et les maladies.

Diplômé en médecine de l'Université de la Colombie-Britannique, il a exercé comme médecin généraliste pendant plus de 20 ans, avant de travailler en soins palliatifs et auprès de personnes souffrant de dépendances. Son approche humaniste et son intérêt pour les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress l'ont amené à explorer des sujets complexes, tels que le rôle des traumatismes infantiles dans le déve-

loppement des maladies chroniques. Dans son livre « Quand le corps dit non : le stress qui tue », Gabor Maté expose avec clarté et empathie comment le stress et l'auto-négation peuvent entraîner des problèmes de santé graves. Il a également écrit d'autres ouvrages majeurs, notamment « Dans le royaume des fantômes affamés » (sur les dépendances) et « Le Mythe de la normalité » (sur les normes de la société et la santé mentale).

Aujourd'hui, Gabor Maté est une figure incontournable dans les domaines de la médecine intégrative et de la psychologie. Ses écrits inspirent de nombreuses personnes à cultiver une meilleure compréhension de leur santé émotionnelle et physique, en adoptant une approche de guérison holistique.



2 Écoutez l'entretien avec Dr Maté et répondez aux questions :



1. Comment l'auteur explique-t-il le titre de son livre *Quand le corps dit non* ?
2. De quelles deux manières le stress peut-il affecter notre système immunitaire ?
3. Comment les expériences vécues durant l'enfance influencent-elles notre santé à l'âge adulte ?
4. Quelles solutions ou méthodes le médecin propose-t-il pour gérer le stress ?

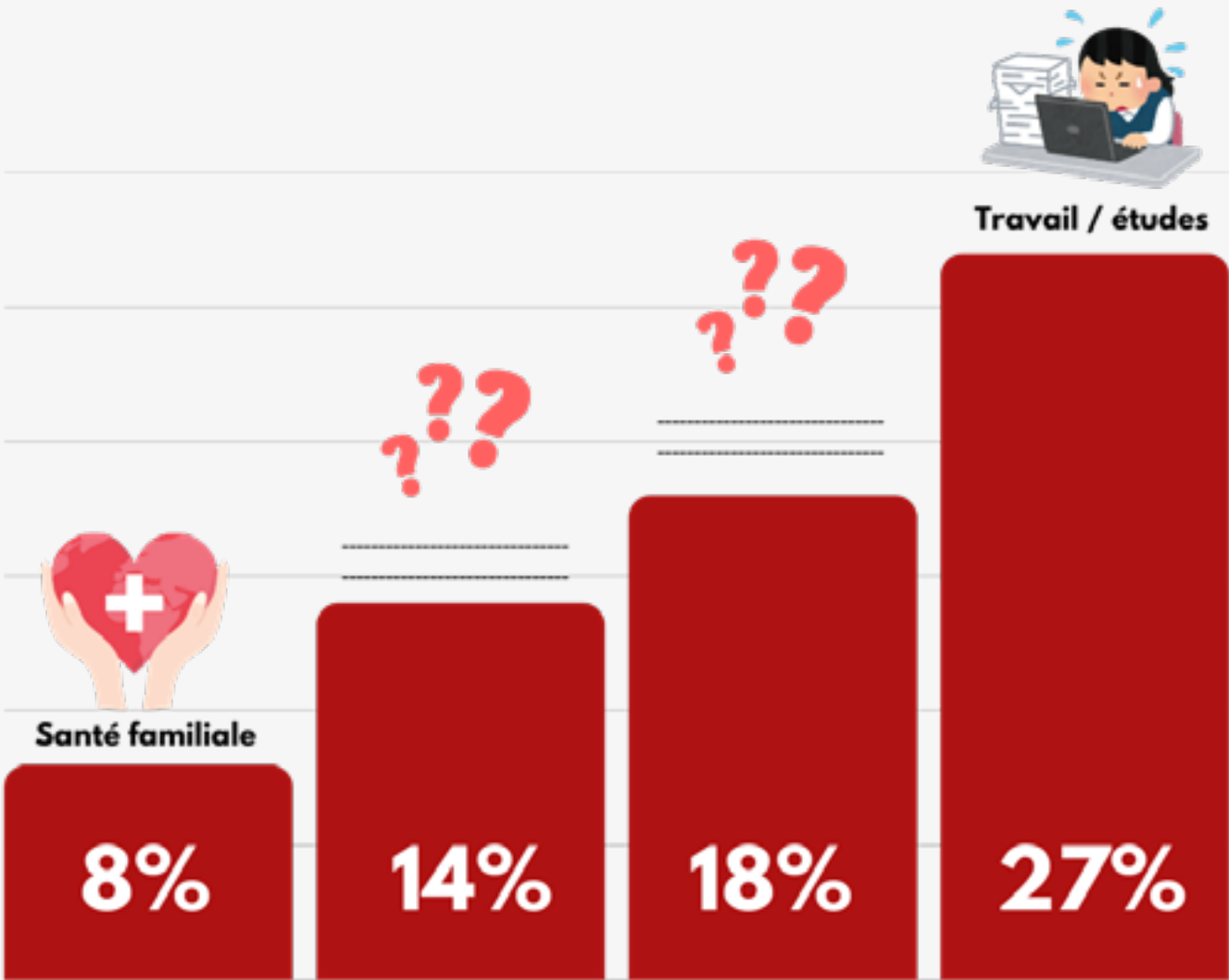
3 Regardez la vidéo et répondez :



1. Comment le stress influence-t-il le risque de troubles cardiaques ?
2. Quels symptômes physiques peuvent indiquer qu'une personne est stressée ?
3. Citez trois astuces pour maîtriser le stress.
4. Complétez la description de l'illustration à côté.

À vous !

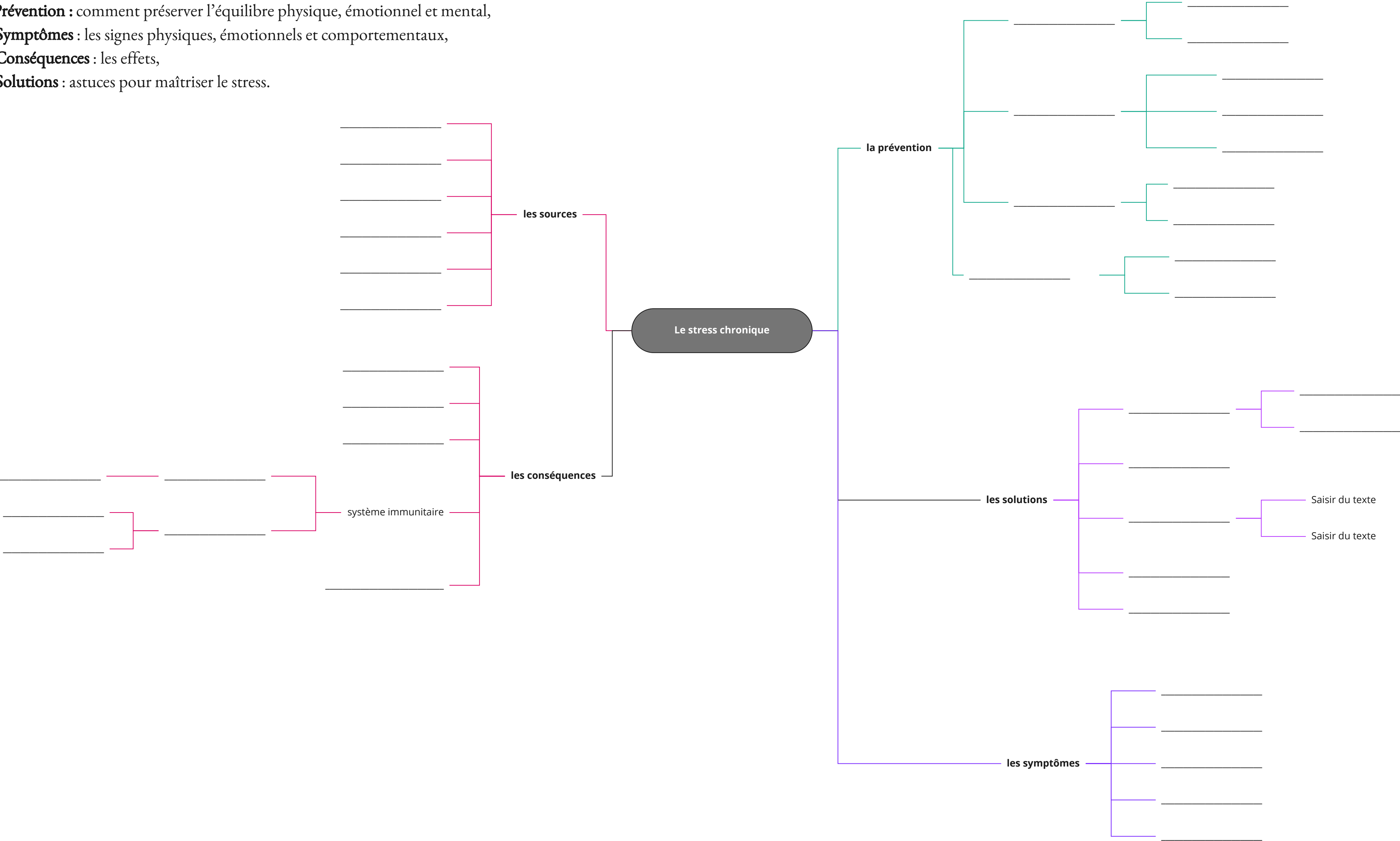
- Quelles sont les principales sources de stress dans votre vie quotidienne ?
- Si vous deviez choisir une des cinq astuces proposées pour mieux gérer le stress, laquelle mettriez-vous en priorité dans votre routine ? Pourquoi ?



Créez une carte mentale sur le **stress chronique** en utilisant le vocabulaire trouvé dans les documents précédents.

Organisez vos idées autour des thèmes suivants :

- **Sources du stress** : identifiez les principales causes,
- **Prévention** : comment préserver l'équilibre physique, émotionnel et mental,
- **Symptômes** : les signes physiques, émotionnels et comportementaux,
- **Conséquences** : les effets,
- **Solutions** : astuces pour maîtriser le stress.



Vos notes :

ESPACE PROFLE