

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 ?

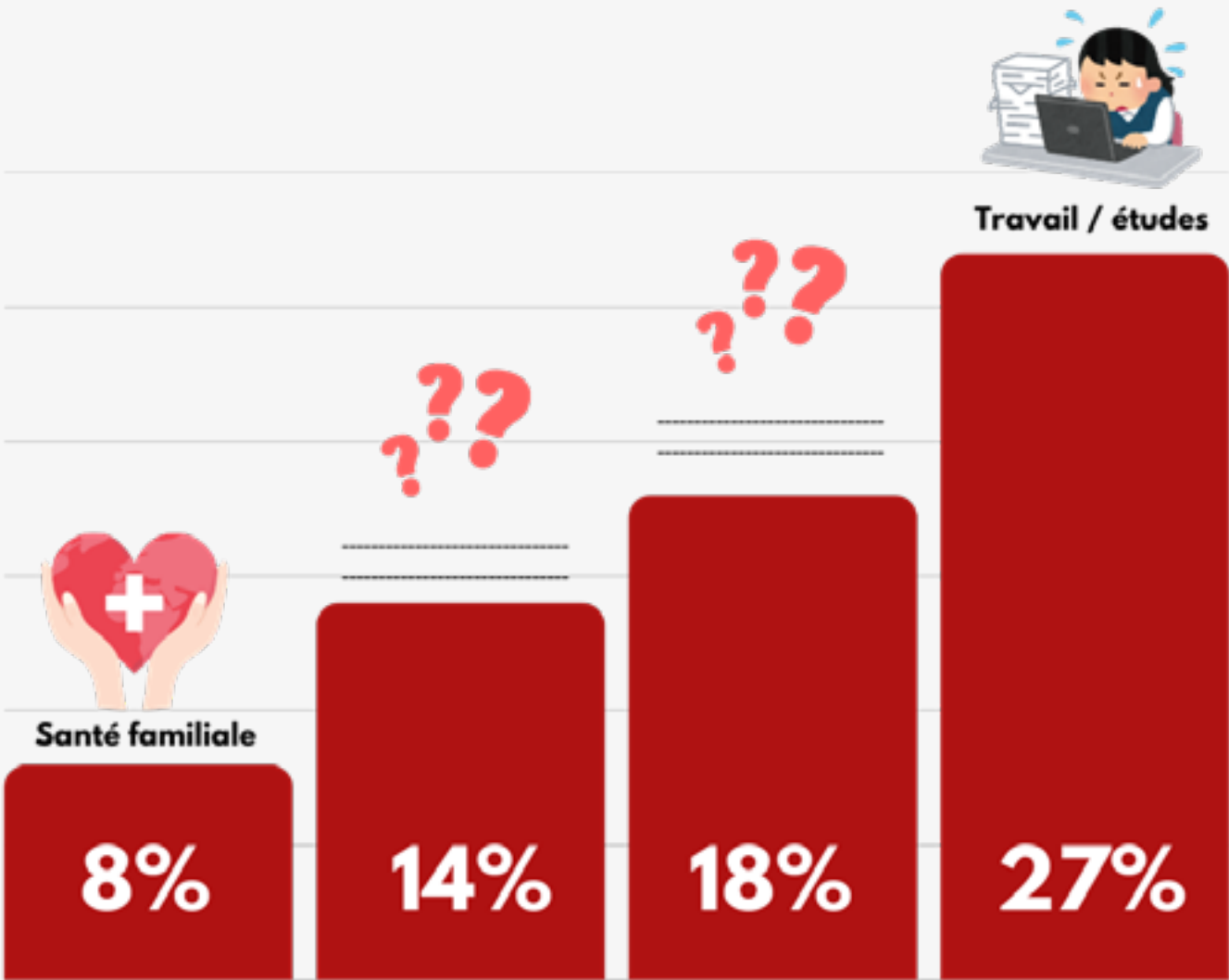
3 Regardez la vidéo et répondez :



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 ?



1

1. reconnu : célèbre et respecté pour ses travaux sur le stress et la santé.
2. précoce : survenue tôt dans sa vie, pendant son enfance.
3. refoulé : ignoré ou mis de côté inconsciemment.
4. amener : conduire à explorer ou aborder un sujet.
5. entraîner : causer ou provoquer un effet.
6. incontournable : essentiel, impossible à ignorer.
7. cultiver : ici : développer ou encourager.



2

Écoutez répondez aux questions :



1. Comment l'auteur explique-t-il le titre de son livre *Quand le corps dit non* ?
L'auteur explique que le corps «dit non» lorsque nous ignorons nos propres limites émotionnelles, que nous réprimons nos besoins ou que nous disons «oui» à des choses qui nous nuisent. Le corps finit par exprimer ce que nous réprimons, souvent sous forme de maladies ou de symptômes physiques.

2. De quelles deux manières le stress peut-il affecter notre système immunitaire ?
Le stress peut affaiblir le système immunitaire en le rendant soit moins efficace (il ne protège plus suffisamment), soit trop réactif (il s'attaque à l'organisme lui-même). Cela augmente la vulnérabilité aux maladies.

3. Comment les expériences vécues durant l'enfance influencent-elles notre santé à l'âge adulte ?
Les expériences d'enfance, comme apprendre à plaire aux autres pour être accepté, peuvent conduire à des comportements d'autonégation à l'âge adulte. Ces schémas augmentent le stress émotionnel, ce qui peut avoir des répercussions négatives sur la santé physique et mentale.

4. Quelles solutions ou méthodes le médecin propose-t-il pour gérer le stress ?

Le Dr Maté propose de développer la conscience de soi : reconnaître les émotions refoulées, écouter son corps et ses besoins. Il recommande des outils comme la thérapie, la méditation, l'écriture ou des exercices de respiration, et insiste sur l'importance d'apprendre à établir des limites saines et à dire «non».

3

Regardez la [vidéo](#) et répondez :



1. Comment le stress influence-t-il le risque de troubles cardiaques ?

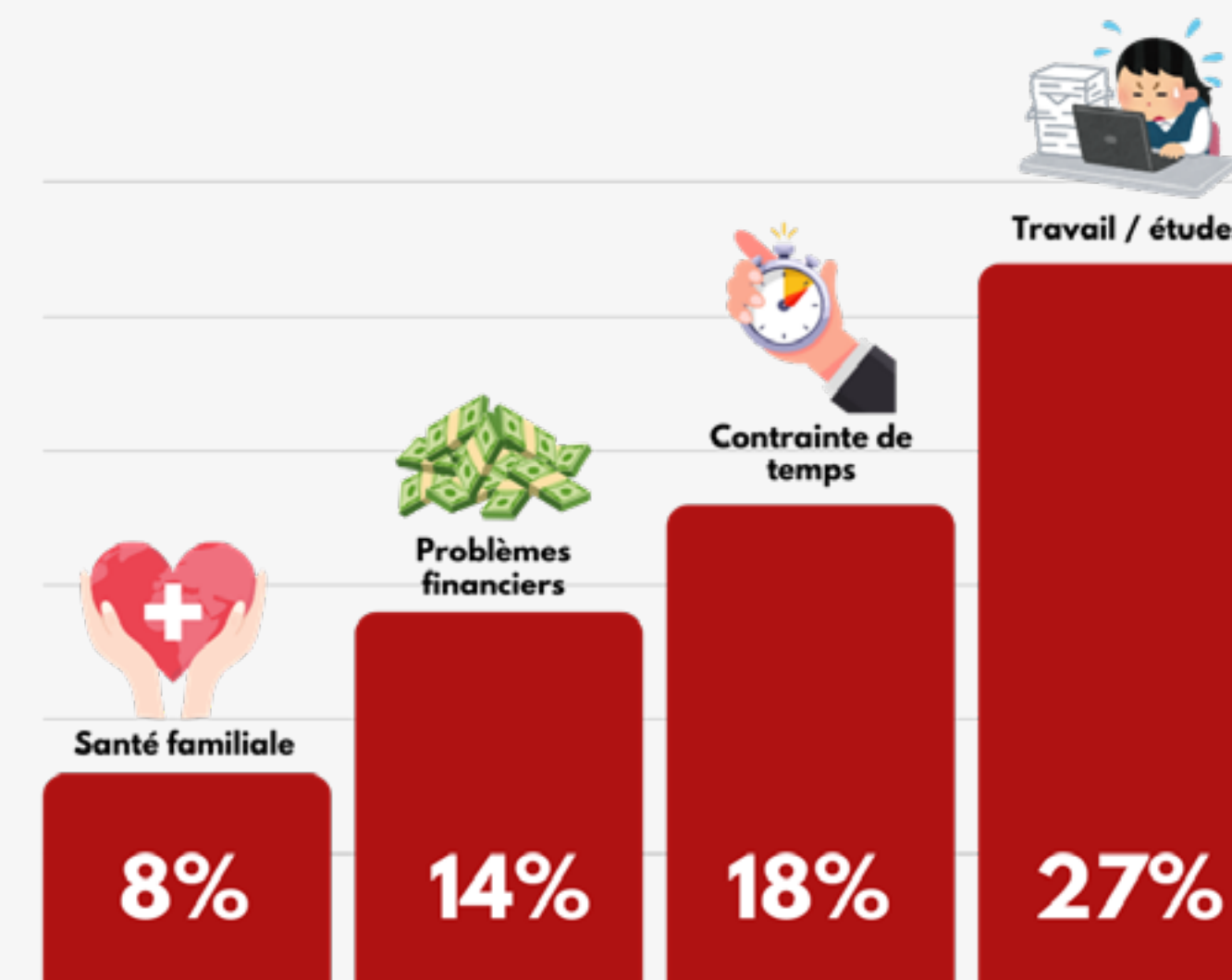
Le stress peut augmenter jusqu'à 2,5 fois le risque de troubles cardiaques en affectant directement le système cardiovasculaire, notamment par l'augmentation de la pression artérielle et des inflammations.

2. Quels symptômes physiques peuvent indiquer qu'une personne est stressée ?

Les symptômes physiques incluent des problèmes digestifs, une fatigue chronique, et des troubles du sommeil.

3. Citez trois astuces pour maîtriser le stress.

- exprimer ses émotions,
- soigner son sommeil,
- faire les choses que l'on aime,
- choisir de bons aliments,
- pratiquer une activité sportive.



2 Transcription de l'entretien

Journaliste : Bonjour, Dr Maté. Merci de nous accorder cette interview. Votre livre « Quand le corps dit non » est fascinant et soulève des questions profondes sur la relation entre le stress et la maladie. Pouvez-vous expliquer pourquoi le corps dit “non” dans certaines circonstances ?

Gabor Maté : En effet, le corps dit “non” lorsque nous ne le faisons pas nous-mêmes. Lorsque nous ignorons nos limites émotionnelles, que nous disons “oui” à des choses qui nous nuisent ou que nous ne reconnaissons pas nos propres besoins, le corps finit par exprimer ce que nous réprimons, souvent sous forme de maladie ou de symptômes physiques.

Journaliste : Vous établissez un lien étroit entre le stress chronique et des maladies graves comme le cancer ou la sclérose en plaques. Pourriez-vous développer sur ce lien ?

GM : Bien sûr. Des études montrent que le stress chronique affecte le système immunitaire, le rendant moins efficace ou trop réactif. Par exemple, une personne qui réprime constamment sa colère ou ses émotions peut affaiblir ses défenses naturelles. Cela ne signifie pas que le stress est la seule cause des maladies, mais il peut jouer un rôle clé dans leur développement.

Journaliste : Vous parlez aussi beaucoup des schémas comportementaux. Comment les expériences de l'enfance influencent-elles notre santé adulte ?

GM : Les expériences de l'enfance sont cruciales. Si un enfant apprend qu'il doit plaire aux autres pour être accepté ou aimé, il risque de développer des comportements d'auto-négation à l'âge adulte. Ces schémas augmentent le stress émotionnel et peuvent affecter la santé. Reconnaître ces schémas

est une première étape vers la guérison.

Journaliste : Votre livre propose-t-il des solutions ou des pistes pour gérer ce stress et prévenir les maladies ?

GM : Absolument. Le premier pas est la conscience de soi : reconnaître nos émotions refoulées, écouter notre corps et nos besoins. La thérapie, la méditation, l'écriture ou même un travail de respiration peuvent aider. Il est aussi essentiel de réapprendre à établir des limites saines et à dire «non» quand c'est nécessaire.

Journaliste : Merci, Dr Maté. Un dernier mot pour nos lecteurs ?

GM : Prenez soin de vous, pas seulement physiquement mais aussi émotionnellement. Apprendre à écouter votre corps et vos émotions est un acte de courage et d'amour de soi.



3 Transcription de la vidéo.

Le stress. Quelles conséquences sur la santé ?

Voyons son impact sur la santé :

- le stress peut augmenter jusqu'à 2,5 fois le risque de troubles cardiaques,
- 80% des consultations médicales lui sont liées
- et il est responsable de plus de 60% des accidents du travail.

Quelles sont les sources du stress ?

- La santé familiale, à hauteur de 8%,
- les problèmes financiers qui représentent 14%,
- la contrainte de temps, 18%,
- et principalement le travail et les études avec 27%.

Mais comment le reconnaître ?

- Surveiller les symptômes physiques tels que les problèmes digestifs, la fatigue et les troubles du sommeil.
- Les symptômes émotionnels comme l'irritation et la faible estime de soi sont également synonymes de stress.
- Enfin, le stress provoque certains troubles comportementaux, notamment l'isolement ou l'addiction.

Voici cinq astuces pour le maîtriser :

- Tout d'abord, exprimez vos émotions.
- Soignez votre sommeil.
- Faites les choses que vous aimez.
- Choisissez les bons aliments.
- Et pratiquez une activité sportive.

meFÉDÉCARDIO : Bien vivre, c'est prendre soin de sa santé.

www.mafedecardio.org (www.fedecardio.org)

Un site de la Fédération française de cardiologie.



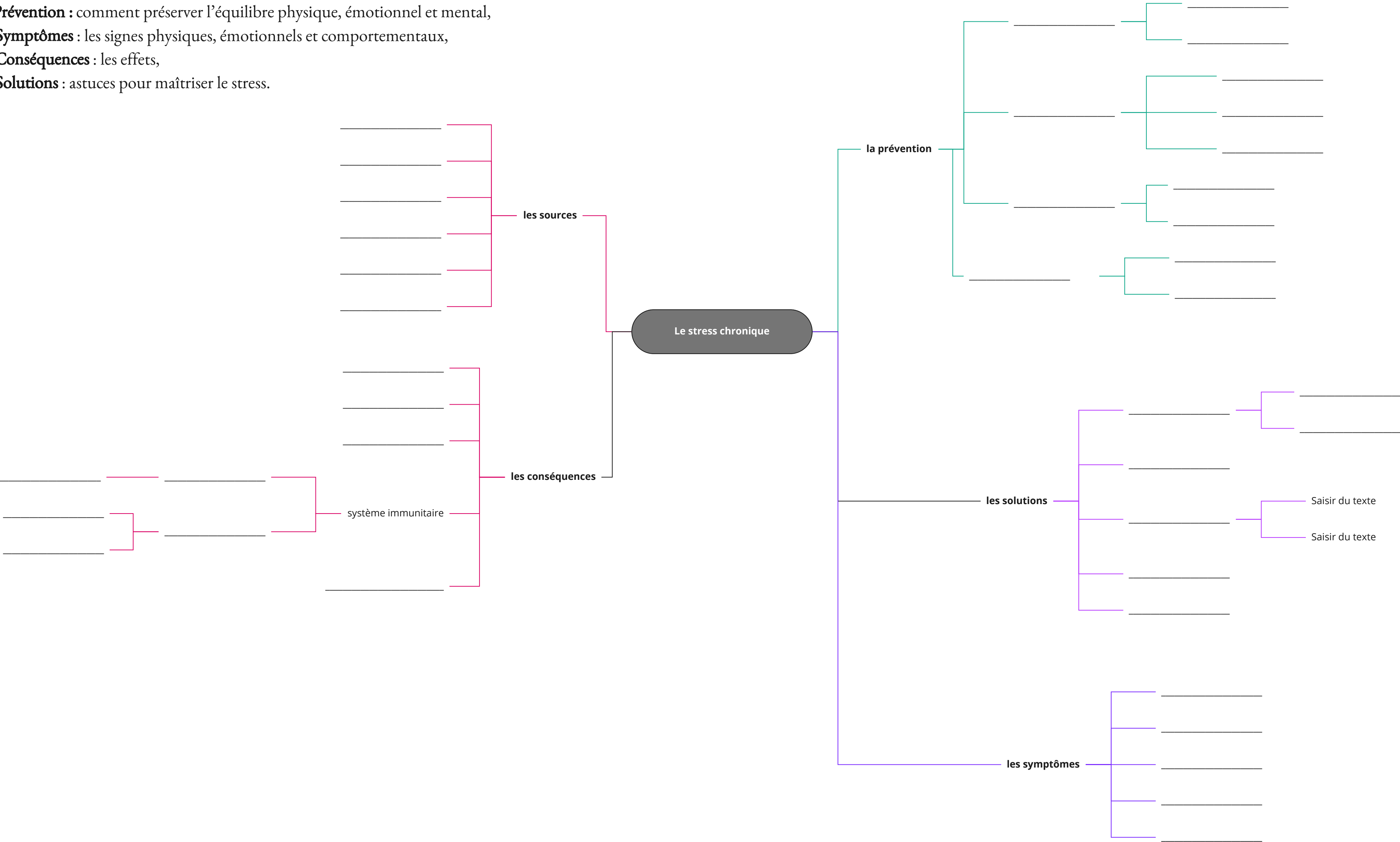
Vos notes :

ESPACE PROFLE

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.

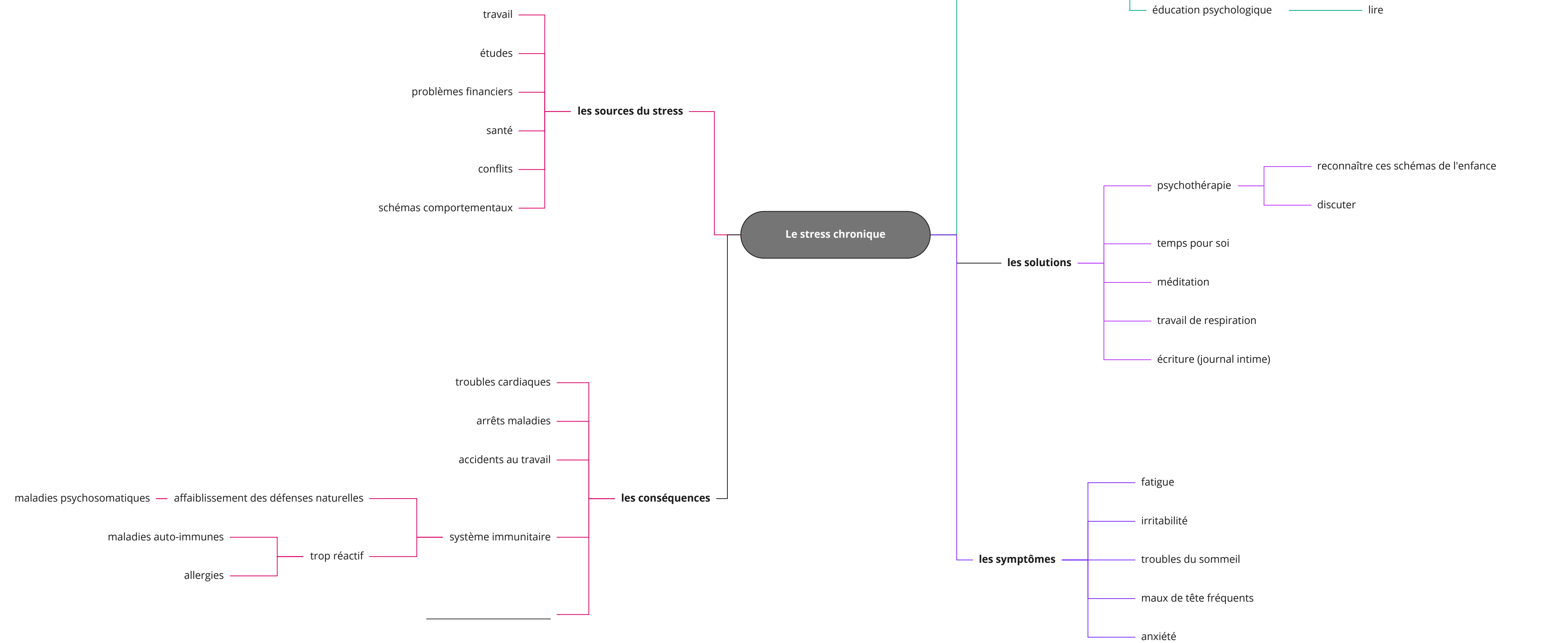


La carte mentale :

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.



Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,

Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, espaceproffle.com, est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.

Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.

Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.

Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.

*Cordialement,
L'équipe d'espaceproffle.com*

