**Plan construit en fonction des acteurs et de leurs intérêts pour le sujet du Grand Oral : "Comment le stress nous fait-il perdre nos moyens ?"**

**Les acteurs :**

1. **Les individus :**
   * ils sont directement affectés par les effets du stress sur leur bien-être et leurs performances. Leur principale préoccupation est de comprendre comment gérer efficacement le stress pour maintenir leur santé mentale et leur efficacité au travail ou dans d'autres domaines de leur vie.
2. **Les employeurs et les responsables :**
   * ils sont intéressés par la santé et la productivité de leurs employés. Leur objectif est de créer un environnement de travail sain et de mettre en place des stratégies de gestion du stress pour minimiser les effets négatifs sur la performance et le bien-être des employés.
3. **Les professionnels de la santé mentale :**
   * leur rôle est d'aider les individus à faire face au stress et à développer des stratégies de gestion du stress efficaces. Leur objectif est d'identifier les facteurs de stress et de proposer des solutions adaptées pour aider les personnes à mieux gérer leur stress au quotidien.

**Les intérêts et argumentaires déployés par les différents acteurs :**

1. **Les individus :**
   * intérêt : comprendre les effets du stress sur leur santé mentale et leur performance.
   * argument : ils peuvent témoigner des symptômes du stress, tels que l'anxiété, la fatigue, les troubles du sommeil, la difficulté de concentration et la baisse de motivation, qui peuvent affecter leur capacité à prendre des décisions et à performer efficacement dans différentes situations.
2. **Les employeurs et les responsables :**
   * intérêt : maintenir la productivité et le bien-être des employés.
   * argument : ils peuvent mettre en place des programmes de gestion du stress, des politiques de travail flexibles, des formations en gestion du stress et des mesures de soutien psychologique pour aider les employés à faire face aux pressions professionnelles et à prévenir l'épuisement professionnel.
3. **Les professionnels de la santé mentale :**
   * intérêt : offrir un soutien et des conseils aux individus en détresse.
   * argument : ils peuvent proposer des techniques de relaxation, des exercices de respiration, des séances de thérapie cognitivo-comportementale et d'autres stratégies de gestion du stress pour aider les personnes à retrouver leur équilibre émotionnel et à améliorer leur capacité à faire face aux défis de la vie quotidienne.

**Les limites :**

* Malgré les efforts déployés par les différents acteurs pour comprendre et gérer le stress, certains individus peuvent être plus vulnérables au stress en raison de facteurs génétiques, de traumas passés, ou de conditions environnementales défavorables. Il est donc important de sensibiliser et d'éduquer sur les stratégies de gestion du stress, tout en reconnaissant l'importance de prendre en compte la diversité des réponses individuelles au stress.