

Exemples de facteurs de stress

Domaine émotionnel

@kwiens62

Les facteurs de stress émotionnels incluent des émotions fortes, à la fois positives (surexcitation) et négatives (anxiété, colère) et interagissent souvent entre elles et multiplient les facteurs de stress dans d'autres domaines



Surprise intense



Peur de tenter quelque chose de nouveau



Anxiété face aux conflits



Déception



Se comparer aux autres



Deuil



Un proche malade



Peur d'être puni



Divorce



Se sentir isolé



Être exclu de la classe



Échéanciers



Dépression



Excitation des fêtes



Changement de routine



Conflits



Avoir mal



Parler en public



Se séparer d'un parent pour aller à l'école



Gêne



Cauchemars



Ne pas se sentir la bienvenue



Déménagement



Peurs



anticipation

ÉQUILIBRE



L'équilibre est atteint, non pas en essayant de limiter les émotions fortes, positives comme négatives, mais plutôt en les reconnaissant comme telles.

Exemples de facteurs de stress

Domaine biologique

@kwiens62

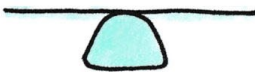


Piqûre d'insecte

Les stresseurs peuvent affecter notre système physiologique et nous empêchent de fonctionner de façon optimale. Ces derniers peuvent être le bruit, trop de stimulation visuelle ou un manque d'exercice physique.



ÉQUILIBRE



L'équilibre se produit lorsque la dépense énergétique et la récupération sont en harmonie.

WWW.SELF-REG.CA

ASSOCIATION

PND
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

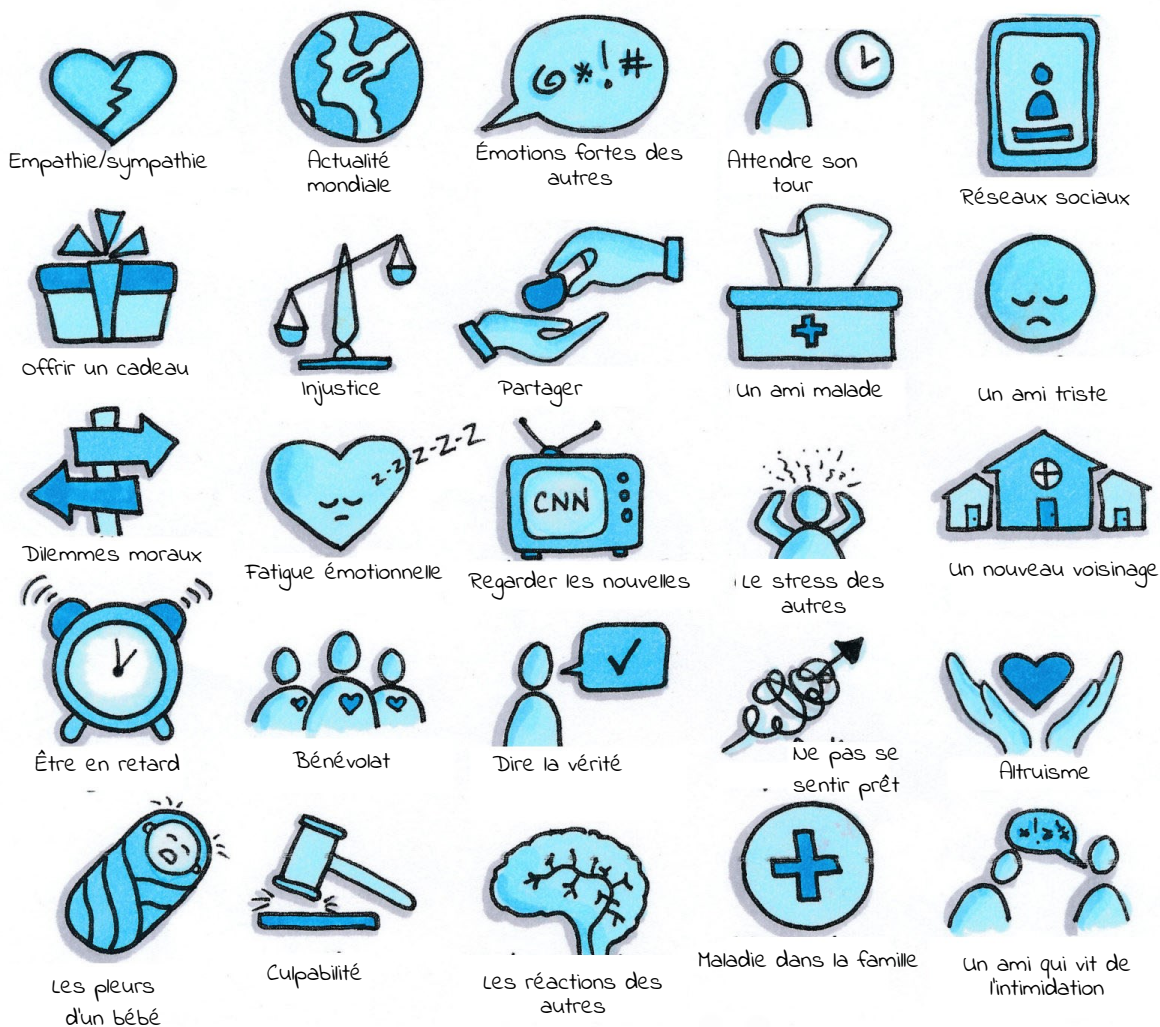
Traduction libre par Kim Laliberté

Exemples de facteurs de stress

Domaine prosocial

@kwiens62

Les signes de stress prosocial tels que des difficultés à partager, à dire des trucs ou à discerner le bien du mal sont souvent liés aux difficultés de l'enfant.



ÉQUILIBRE



L'équilibre est atteint quand l'individu laisse de la place au groupe mais demeure lui-même.

Exemples de facteurs de stress

Domaine social

@kwiens62

Les facteurs de stress sociaux sont liés à la difficulté d'une personne à capter les signaux sociaux et à comprendre l'effet de son propre comportement sur les autres.



Les conflits



La pression des autres



Le travail d'équipe



Parler en public



Les fêtes d'anniversaire



Une nouvelle école



Les réseaux sociaux



Aller lentement dans un monde rapide



Lever la main en classe



Rencontrer une nouvelle personne



Les périodes de discussion



L'intimidation



N'avoir personne avec qui jouer



Être incompris



Être rejeté



Entrer dans une salle pleine de gens



La jalousie



Les fêtes



Un corridor rempli de gens



Lire devant les autres



Salle de classe remplie de personnes



Un suppléant



Être exclus



Assister à un événement seul



Avoir peu ou pas d'amis

ÉQUILIBRE



Pour atteindre l'équilibre, ne soyez ni trop tolérant ni trop autoritaire, ni trop solitaire ni trop conformiste.

WWW.SELF-REG.CA

ASSOCIATION

PND
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

Traduction libre par Kim Laliberté

Exemples de facteurs de stress

Domaine cognitif

@kwiens62

Le stress cognitif est causé par la difficulté à traiter certains types d'informations.



La pression du temps



$2t = 9 + \sqrt{5}$
Une tâche difficile
(non-adaptée à l'âge)



Les examens



Apprendre quelque chose de nouveau



L'ennui



Faire des choix



Se concentrer



Reconnaître des suites logiques



Lenteur dans l'assimilation des informations



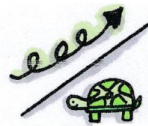
Trop d'interruptions



Être pointé du doigt



Mémoire de travail déficiente



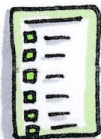
Informations données trop vite ou trop lentement



Apprendre une nouvelle langue



Vivre de la confusion



Trop de tâches à accomplir



Trop de devoirs



Compétition



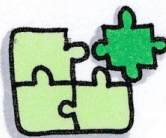
Ne pas avoir droit à sa calculatrice



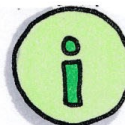
Difficultés de lecture



Quand tout le monde comprend une blague sauf moi



Information qui ne concorde pas avec ce que je « sais »



Se souvenir d'une information



Multitâche

ÉQUILIBRE



Un défi trop facile n'est pas un « défi », et c'est la même chose pour quelque chose de trop dur.