

Les 2 types de stressseurs

Stresseurs absolus



Stresseurs relatifs



Situations qui enclenchent une réaction de stress de façon universelle (pour tout le monde)

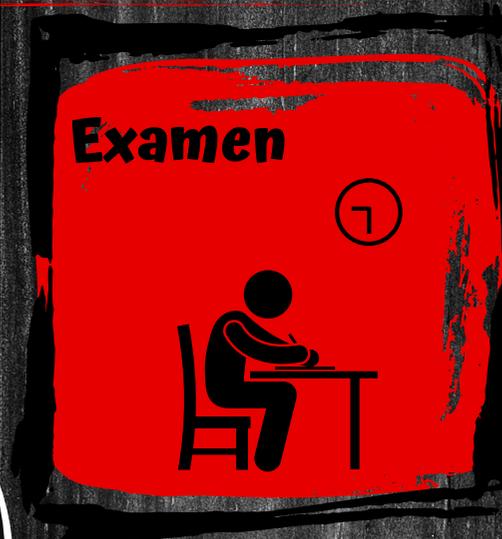
Comme une tornade, un tsunami, un tremblement de terre, un vol à mains armées, un accident, etc.

Situations qui enclenchent une réaction de stress variable (pour certaines personnes seulement et à différents degrés)

Comme un examen, une présentation orale, un déménagement, être en retard, la pression et le regard des autres, etc.

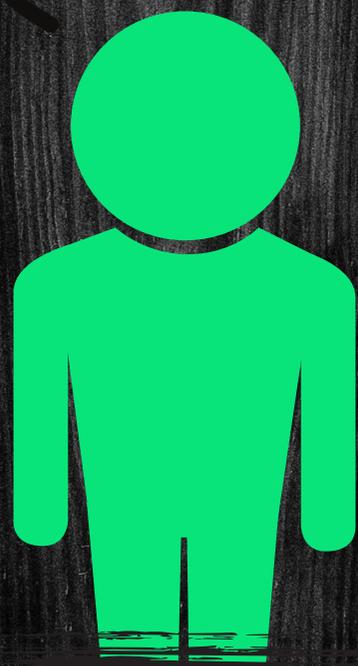
Stresseurs relatifs : mieux comprendre

Même situation -> deux individus



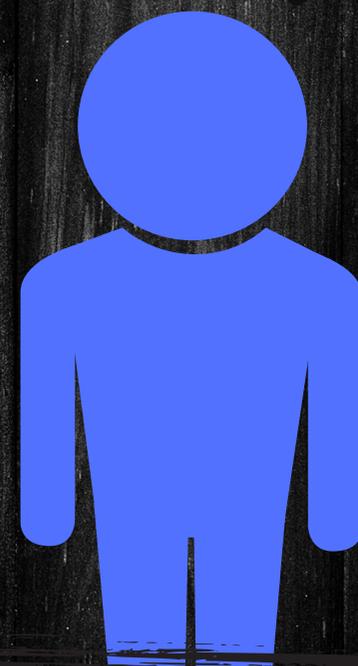
Je ne me sens pas prêt ! Que va penser mon enseignant quand il verra mon résultat ? En plus, j'avais oublié cet examen ! Je veux tellement réussir !

Cet examen ne sera pas facile, mais j'ai bien étudié. Je me sens prêt. De toute façon, je réussis déjà très bien dans ce cours. Je ne suis pas inquiet.



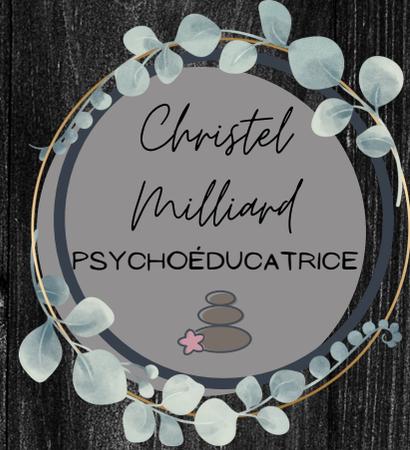
La situation déclenche beaucoup de stress dans l'organisme de cette personne

Pouvant générer des symptômes physiques désagréables et affecter la performance à l'examen



La situation déclenche un peu (ou pas) de stress dans l'organisme de cette personne

Une petite dose de stress, dans ce contexte, peut aider la personne à mieux performer à l'examen



Les ingrédients du stress : Stresseurs relatifs

Sentiment de contrôle diminué

Personnalité menacée

Imprévisibilité

Nouveauté

J'ai l'impression
d'avoir peu ou pas de
contrôle sur la
situation

Je vis une nouvelle
situation / un
changement survient
dans mon quotidien

Je suis
confronté
à quelque
chose que
je n'avais
pas prévu

Mes compétences ou
mon égo sont menacés

Je doute ou les autres
doutent de mes capacités