

## Exemples de facteurs de stress dans les cinq domaines de la méthode Self-Reg

Il n'existe pas de liste complète à cause de la nature personnelle du stress. Voici, par contre, quelques exemples de facteurs de stress correspondant aux cinq domaines de la méthode Shanker Self-Reg®. Ceux-ci ont été recueillis par des personnes en formation dans le cadre de notre Certificat de niveau 2. Ces exemples pourraient vous aider à prendre conscience des types de facteurs de stress qui drainent votre énergie ou celle d'une autre personne au cours de la journée.

Domaine biologique		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allergies</li> <li>• Asthme</li> <li>• Épreuves athlétiques</li> <li>• Maladies auto-immunes</li> <li>• Faim</li> <li>• Maladie</li> <li>• Être trop à l'intérieur</li> <li>• Avoir trop froid ou trop chaud</li> <li>• Éclairage éblouissant</li> <li>• Circulation dense</li> <li>• Caféine</li> <li>• Gaz d'échappement d'automobiles ou de camions</li> <li>• Lèvres gercées</li> <li>• Douleur chronique</li> <li>• Fumée de cigarette ou autres odeurs âcres</li> <li>• Vêtements (sensibilité au tissu)</li> <li>• Touchers doux ou fermes</li> <li>• Troubles ou déséquilibres digestifs</li> <li>• Bruits de mastication</li> <li>• Consommation de sucre ou de bonbons</li> <li>• Équilibréception (troubles d'équilibre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conditions climatiques extrêmes et vents très forts</li> <li>• Problèmes de la vue (lunettes oubliées ou non prescrites, imprimés flous, distance excessive)</li> <li>• Éclairage fluorescent, absence de lumière naturelle</li> <li>• Intolérances ou sensibilités alimentaires</li> <li>• Troubles gastro-intestinaux</li> <li>• Siège inconfortable</li> <li>• Mains et pieds froids en hiver</li> <li>• Immobilité</li> <li>• Devoir rester assis trop longtemps pendant une réunion</li> <li>• Problèmes auditifs</li> <li>• Changements hormonaux</li> <li>• Bourdonnement de lignes électriques</li> <li>• Bourdonnement de sources de lumière</li> <li>• Manque de sommeil</li> <li>• Infection</li> <li>• Insomnie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu de moments solitaires et tranquilles</li> <li>• Manque de nourriture ou d'autres éléments essentiels</li> <li>• Entendre et sentir son propre rythme cardiaque</li> <li>• Voix fortes</li> <li>• Entraînement pour un marathon</li> <li>• Mesure de la tension artérielle</li> <li>• Cycles menstruels</li> <li>• Sommeil perturbé ou non réparateur</li> <li>• Excès</li> <li>• Proximité (trop proche)</li> <li>• Temps passé devant l'écran</li> <li>• Odeurs (produits nettoyants, parfums, nourriture)</li> <li>• Problèmes dentaires (caries)</li> <li>• Trouble de la parole</li> <li>• Soif</li> <li>• Salle de classe encombrée</li> <li>• Voyage</li> <li>• Jeux vidéo</li> <li>• Air sec</li> </ul>

## Domaine émotionnel

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maladie d'un parent</li> <li>• Anticipation</li> <li>• Anxiété due à un conflit entre les parents</li> <li>• Toute relation profonde suscitant des émotions intenses, positives ou négatives</li> <li>• Se faire mettre à la porte de la classe</li> <li>• Se sentir mal à l'aise au milieu d'une foule</li> <li>• Dirigeants ou employés qui ne respectent pas leurs engagements ou n'assument pas leurs responsabilités</li> <li>• Changements d'habitudes</li> <li>• Conflits entre enfants</li> <li>• Se comparer à d'autres</li> <li>• Conflits</li> <li>• Affrontements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dates limites</li> <li>• Dépression</li> <li>• Désaccords ou disputes</li> <li>• Déceptions</li> <li>• Divorce</li> <li>• Incertitude</li> <li>• Gêne</li> <li>• Labilité émotionnelle</li> <li>• Maladie d'un membre de la famille</li> <li>• Peur des réactions de l'autre</li> <li>• Peur de la punition et des conséquences</li> <li>• Peur des hauteurs et autres phobies</li> <li>• Peur de la nouveauté</li> <li>• Ne pas être dans son assiette</li> <li>• Se sentir blessé</li> <li>• Avoir mal</li> <li>• Se sentir responsable d'autrui</li> <li>• Se sentir importun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être en famille d'accueil</li> <li>• Deuil, perte</li> <li>• Culpabilité</li> <li>• Impuissance</li> <li>• Surprises intenses</li> <li>• Se séparer de ses parents pour aller à l'école</li> <li>• Solitude</li> <li>• Déménagement</li> <li>• Conversations négatives</li> <li>• Cauchemars</li> <li>• Ne pas se sentir en sécurité</li> <li>• Surexcitation</li> <li>• Paranoïa</li> <li>• Préparation à la veille de fêtes (ex. : Noël)</li> <li>• Prendre la parole en public</li> <li>• Expression d'émotions fortes</li> <li>• Inquiétudes au sujet de parents âgés à la maison</li> </ul>
---	--	---

## Domaine cognitif

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité d'organiser ses pensées</li> <li>• Être la dernière personne à saisir un concept</li> <li>• Être le centre d'attention</li> <li>• Désintérêt à l'égard d'un sujet</li> <li>• Dissonance cognitive</li> <li>• Multiples attentes du travail, de l'école, de parents âgés, d'enfants</li> <li>• Compétition</li> <li>• Confusion</li> <li>• Exigence continuelle de nouveaux apprentissages (ex. : relevés de notes)</li> <li>• Tâches difficiles non adaptées à l'âge</li> <li>• Liste d'épicerie oubliée</li> <li>• Liste de choses à faire mémorisée plutôt qu'écrite</li> <li>• Histoire, expériences passées</li> <li>• Surcharge d'information</li> <li>• Information présentée trop lentement ou trop rapidement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque de stimulation intellectuelle</li> <li>• Apprendre une nouvelle langue</li> <li>• Apprendre quelque chose de nouveau</li> <li>• Prendre des décisions</li> <li>• Avoir des oublis</li> <li>• Multitâche</li> <li>• Nouvelle information qui bouscule la pensée courante</li> <li>• Se trouver dans un nouveau pays et suivre des cours dans une langue étrangère</li> <li>• Ne pas être capable de faire une lecture obligatoire</li> <li>• Ne pas être capable d'utiliser la calculatrice pour résoudre un problème mathématique</li> <li>• Surstimulation</li> <li>• Reconnaissance des formes</li> <li>• Faible mémoire de travail</li> <li>• Établir des priorités</li> <li>• Difficultés de lecture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mémoriser de l'information</li> <li>• Deuxième langue</li> <li>• Lenteur d'un processus dans un monde rapide</li> <li>• Difficulté à associer les sons et les symboles</li> <li>• Réfléchir à un nouveau problème et tenter sa résolution</li> <li>• Pression du temps</li> <li>• Interruptions trop fréquentes</li> <li>• Trop d'attentes implicites plutôt que clairement exprimées</li> <li>• Apprentissage en triple boucle</li> <li>• Difficulté à comprendre les schémas et les symboles</li> <li>• Incapacité de suivre les mots écrits sur une page</li> <li>• Stimulation insuffisante</li> <li>• Problèmes de la vue</li> <li>• Être la seule personne à ne pas comprendre une blague</li> </ul>
--	---	---

## Domaine social

- S'adapter à la retraite
- Participer à des fêtes d'anniversaire
- Être une personne tranquille dans un monde bruyant
- Se faire donner des ordres et être dominé par quelqu'un d'autre
- Se faire intimider
- Être la cible de rumeurs
- Se retrouver seul lors d'une activité sociale
- Être rejeté, mis à l'écart
- Se trouver dans un grand groupe
- Disputes
- Situations sociales déroutantes
- Sollicitations sociales constantes quand on a besoin de solitude
- Foules
- Avoir une réaction défensive quand on est en désaccord avec une autre personne
- Conflit conjugal
- Manger lentement dans un monde pressé
- Échanger des banalités sans vraiment créer un lien profond
- Échanger des politesses de façade
- Se sentir exclu

- Ne trouver aucun sujet de conversation dans un groupe
- Se sentir obligé de socialiser avec un groupe d'inconnus
- S'adapter à différentes normes culturelles
- S'intégrer à une conversation
- Participer à un événement où l'on ne connaît personne
- Hostilité
- Hypersensibilité aux signaux sociaux
- Dire à quelqu'un que l'odeur de son parfum préféré ne permet pas d'offrir un environnement sans parfum
- Interaction intense avec une autre personne
- Conflits interpersonnels
- Interpréter l'effet de nos propos sur une autre personne
- Jalousie
- Se joindre à une table d'inconnus et devoir se présenter
- Rester calme soi-même mais percevoir le système limbique surchargé qui anime l'autre personne
- Manque d'amis
- Manque d'interaction humaine
- Manque d'engagement social
- Grandes réunions familiales
- Grands rassemblements

- Apprendre les normes d'un nouveau groupe
- Rencontrer une nouvelle personne
- Réunions où les personnes s'engagent dans des conversations séparées
- Déplacements de foule
- Ne pas être compris par ses amis ou connaissances
- N'avoir personne avec qui jouer à la récréation
- Commentaires hors contexte et clairement inappropriés
- Attention exagérée aux signaux sociaux
- Pression à la conformité au sein d'un groupe d'amis ou de personnes plus ou moins amicales
- Faire bonne impression quand on rencontre une nouvelle personne
- Parler en public
- Se montrer sociable alors qu'on se sent fatigué
- Bavardages lors d'événements sociaux (fêtes d'anniversaire, célébrations, réceptions, etc.)
- Deux personnes ou plus qui parlent en même temps
- Arriver à un événement social ou professionnel et constater qu'on ne connaît ou reconnaît personne

## Domaine prosocial

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enfant malade</li> <li>• Altruisme</li> <li>• Être distrait par la sensation forte de « voir » les flux de la communication entre gens</li> <li>• Exploitation par des personnes, des organisations ou des politiciens</li> <li>• Influence de stéréotypes, en avoir conscience et ne pas savoir comment s'en dégager</li> <li>• Être en retard</li> <li>• Faire face aux émotions intenses des autres</li> <li>• Avoir de la difficulté à comprendre les signaux envoyés par une autre personne</li> <li>• Empathie, sympathie</li> <li>• Ressentir le stress de ses enfants ou d'autres membres de la famille, surtout au milieu d'un dérèglement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentir mal préparé</li> <li>• Offrir un cadeau</li> <li>• Culpabilité</li> <li>• Compter parmi ses amis et ses collègues plusieurs qui semblent au milieu d'une crise</li> <li>• Aider une personne en détresse</li> <li>• « Ignorer » un mendiant quand on est immobilisé dans sa voiture</li> <li>• Injustice</li> <li>• Interagir avec des personnes ou des groupes qui ne saisissent pas qui vous êtes, qui sont indifférents ou qui jugent trop rapidement</li> <li>• Rencontres par Internet</li> <li>• Attentes des autres</li> <li>• Ressentir la résonance limbique sans savoir de quoi il s'agit</li> <li>• Manquer d'empathie par épuisement compassionnel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absence de lieux de rencontre</li> <li>• Réactions limbiques des autres</li> <li>• Lecture de la pensée menant à vouloir plaire à tout le monde et à se sentir dépassé</li> <li>• Dilemmes moraux</li> <li>• Détresse de son enfant, sans être en mesure de régler ses problèmes à sa place</li> <li>• Nouveau voisinage</li> <li>• Malaises d'autres personnes</li> <li>• Faire passer les besoins des autres avant les siens Altruisme, mais nécessité de prendre soin de soi.</li> <li>•</li> <li>• Écouter les nouvelles</li> <li>• Stress chez son partenaire ou conjoint</li> <li>• Exercer une profession d'aide et ressentir tout ce que vivent les gens que l'on sert</li> </ul>
--	--	--