

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 vident votre énergie ou l'énergie d'un autre au cours de la journée.

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

Domaine émotionnel

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

Domaine cognitif

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

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