



Selon les résultats des études de Yerkes et Dodson (1906), le niveau de stress est directement relié au niveau de performance d'une personne. Cette conclusion peut être généralisable tant au travail, que dans les sports ou dans sa **SCOLARITÉ**.

Ainsi, un niveau de stress trop faible face à une tâche ne mettra pas le corps en éveil et créera plutôt de l'ennui, du désintéressement et de la somnolence.

Un niveau de stress optimal permettra de mettre le corps en éveil, d'augmenter l'apport en oxygène, d'améliorant les réflexes et la concentration en plus d'aiguiser les cinq sens.

À l'inverse, un niveau de stress trop élevé peut mener à une baisse de la performance, voire même à des perturbations émotionnelles telles que : la fatigue, l'anxiété, la perte de contrôle et même la dépression. **Plus un niveau de stress est élevé et qu'il perdure dans le temps, plus la personne est à risque de vivre des perturbations émotionnelles.**

Il est donc essentiel d'apprendre à contrôler son stress afin de rendre justice à ses compétences et à ses apprentissages !

QUESTIONS : RÉFLEXION PERSONNELLE

1. Où me situe-je sur la courbe de réaction au stress ? Encercle le mot ou fais un «X» sur la courbe.
2. Est-ce que mon niveau de stress influence ma performance dans au moins une sphère de ma vie ?
 - a. Si oui, dans quelle(s) sphère(s) ?

- b. Si oui, comment mon stress impacte-t-il ma performance (ex. : absentéisme, démotivation, etc.) ?

3. Quelles sont les causes de mon stress ? Identifie toutes celles que tu peux.

4. Quels moyens puis-je mettre en place pour atteindre un niveau de « stress optimal » ? Remplis le tableau suivant du mieux que tu peux.

Source(s) de stress	Moyen(s) à mettre en place	Personne(s) qui peuvent m'aider
<i>Ex. : Mon examen de mathématiques qui arrive.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Aller au SACHEM - Me prévoir plus de temps d'étude - Aller poser des questions à mon professeur dans ses heures de disponibilité. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mon professeur - Maxime (ami) qui est fort en mathématiques - Les personnes du SACHEM

N'hésite pas à consulter les différents services aux étudiants au besoin (ex. : Cheminement scolaire, Services adaptés, Services psychosociaux, Aide à l'emploi, Aide financière, etc.)