

Situation 1: Jodie et Sam – La présentation en anglais

Jodie a une présentation en anglais à venir qui lui cause beaucoup d'inquiétude. Jodie a du mal à dormir et se sent plus irrité.e que d'habitude. Iel a des maux de tête et des maux d'estomac. Jodie est également facilement distrait.e dans les autres cours. Lorsqu'iel essaie de se préparer, iel a beaucoup de difficulté à se concentrer. En temps normal, Jodie aime passer du temps avec ses ami.e.s. Aujourd'hui, iel ne pense qu'à sa présentation devant la classe. Sam, meilleur.e ami.e de Jodie, n'est pas inquiet.ète à propos de la présentation. Sam se sent plus détendu.e et plus à l'aise. Sam aimerait mieux comprendre pourquoi iel n'est pas aussi anxieux.se que Jodie à propos de cette présentation.

Questions :

1. Identifie le facteur de stress pour Jodie.
2. Comment ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Jodie?
3. Comment ce stress pourrait-il être bénéfique pour Jodie?

4. Jodie et Sam ont tous les deux le même examen de mathématiques (facteur de stress), mais ils vivent des expériences différentes. Explique comment et pourquoi tu penses que Jodie et Sam gèrent la situation de façons différentes.
5. Identifie les stratégies que Jodie pourrait utiliser pour prendre le contrôle de cette situation stressante.