Signes internes du stress

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ce que je peux voir

|  |  |
| --- | --- |
| Pas en confiance : je ne peux pas le faire, je ne suis pas capable…  |  |
| Peur de ne pas réussir |  |
| Peur d’être jugé |  |
| Nerveux, irritable, susceptible |  |
| Problème de mémoire |  |
| Ne pas réussir à décider ce que l’on veut dire |  |
| La tête ailleurs, ne pas réussir à se concentrer |  |
| Avant et après la présentation, ne pas réussir à écouter ou se concentrer |  |

Les signes physiques

|  |  |
| --- | --- |
| La bouche sèche |  |
| Transpirer : les mains moites, les aisselles, le front humides |  |
| Sentir son cœur battre dans sa poitrine |  |
| Les mains et les pieds sont froids |  |
| Vision trouble |  |
| Mal au ventre |  |
| Les jambes flagada |  |
| Les muscles tendues |  |
| Des difficultés à respirer |  |
| Se sentir fatigué |  |

 |  |

J’entoure ma réponse : FAIBLE MOYEN FORT