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