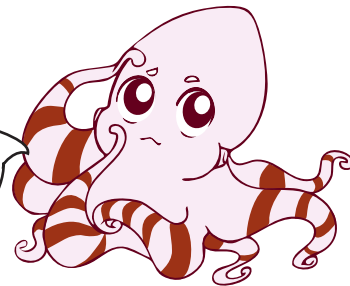


# SIGNES EXTERNES DU STRESS

## PUIS-JE ESTIMER LE STRESS ?

Qu'est ce que tu as pu voir pendant la présentation ? Mets une croix à droite si tu l'as vu.



Les yeux ne regardent pas la camera, ils regardent par terre ou en l'air.		
Les yeux sont toujours en mouvement, ils ne se fixent pas longtemps.		
La parole est rapide puis lente, la parole et les phrases ne sont pas continue, les mots ont du mal à sortir.		
La voix est plus faible/basse que d'ordinaire.		
Les mots sont souvent les même, les phrases n'ont pas toujours de sens.		
Sourire et rire nerveux.		
Bouge beaucoup la tête.		
La poitrine est tournée vers l'intérieur, la tête est basse, le dos voûté.		
Le dos n'est pas droit, les épaules sont tendues.		
Respiration forte		
Se touche les cheveux, le visage, se tord les doigts.		
Bouge d'un pied sur l'autre		

À ton avis, avec toutes les croix que tu as pu mettre dans le tableau, quel est le niveau de stress? Entoure ta réponse : FAIBLE MOYEN FORT

# SIGNES INTERNES DU STRESS

## PUIS-JE ESTIMER LE 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		
Tranpirer : les mains moites, les aisselles, le front qui sont humides		
Sentir son coeur battre dans sa poitrine		
Les mains et les pieds sont froids		
Vision trouble		
Mal au ventre		
Les jambes flagada		
Les muscles tendus		
Des difficultés à respirer		
Se sentir fatigué		

À ton avis, avec toutes les croix que tu as pu mettre dans le tableau, quel est le niveau de stress? Entoure ta réponse : FAIBLE MOYEN FORT