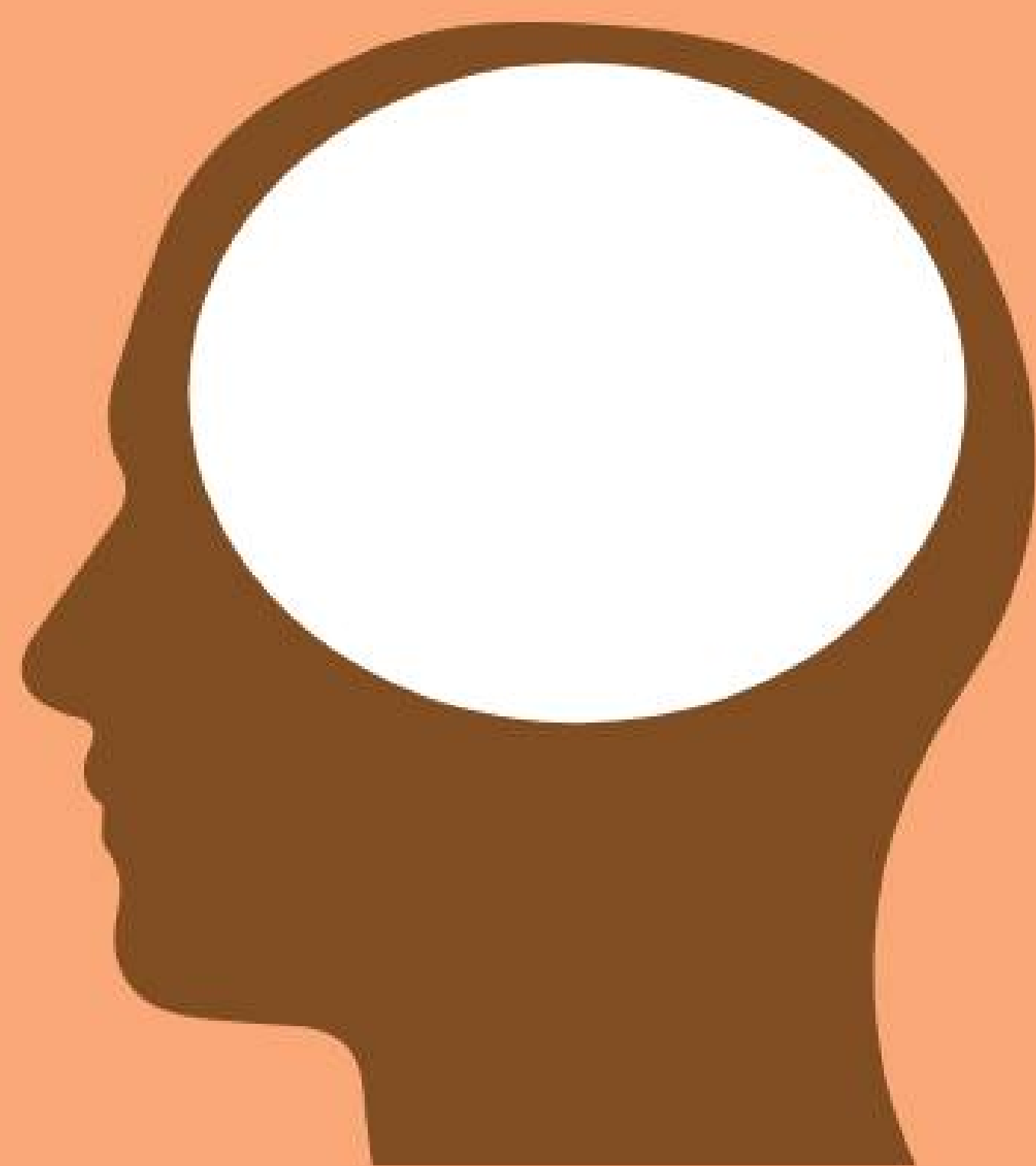
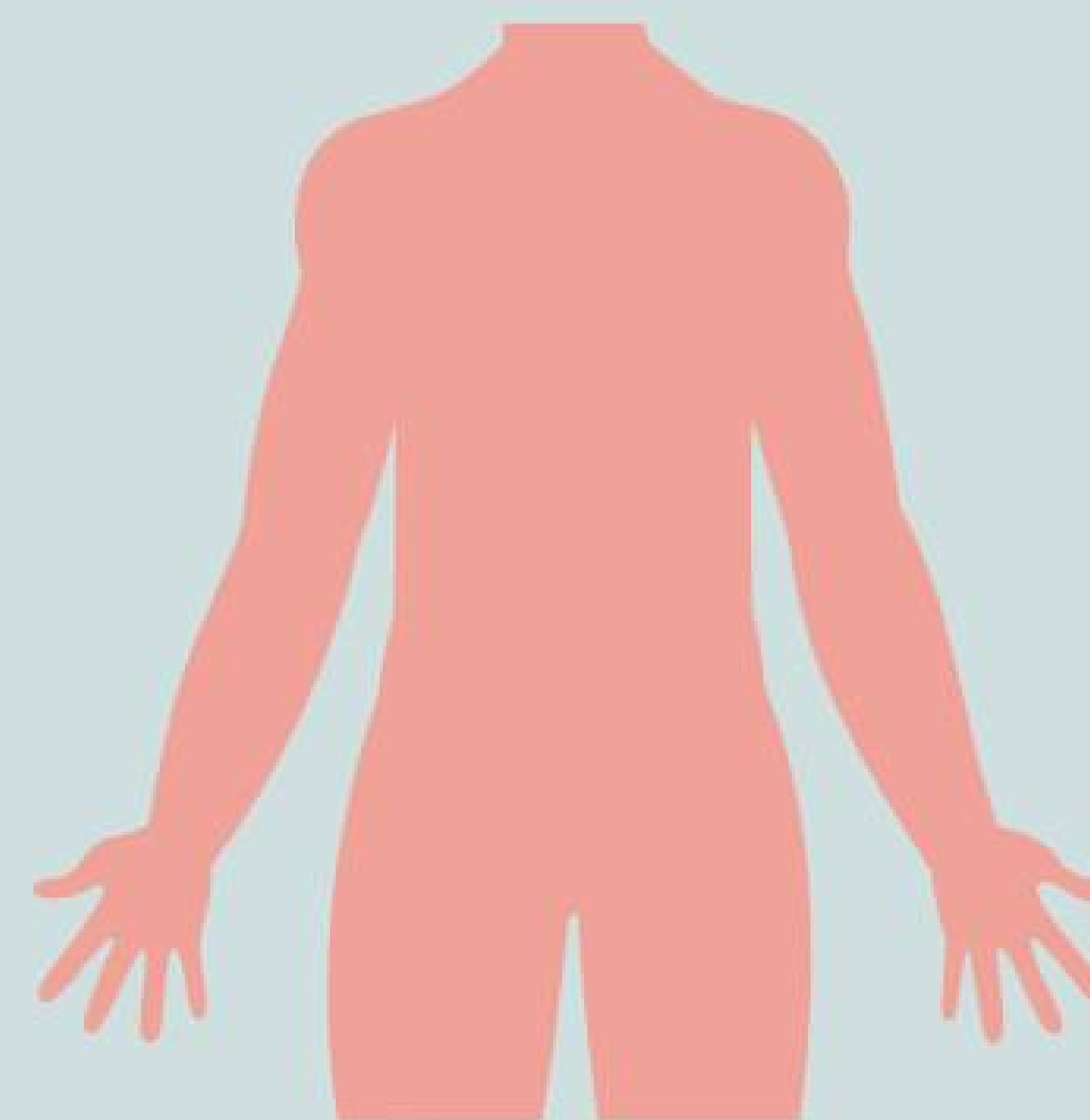
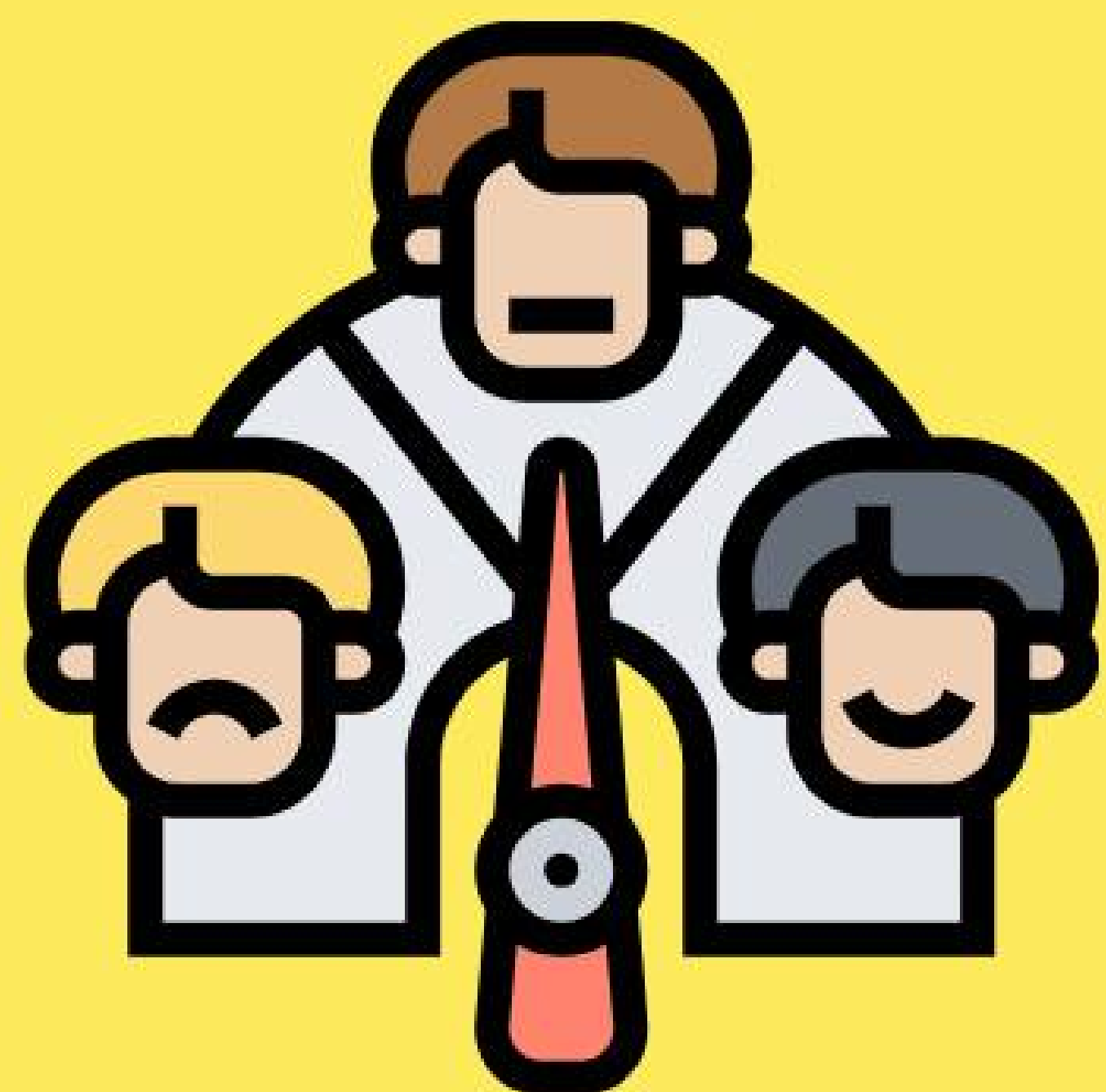




RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES DE STRESS



*Inspiré de l'outil réalisé par Caroline Quarré

DANS TA TÊTE

- Difficulté de concentration / d'attention / mémorisation
- Oublis fréquents
- Généralisation
- Difficulté de sommeil
- Dramatisation
- Hypervigilance
- Etc.

DANS TON COEUR

- Inquiétude / peur
- Colère
- Impuissance / manque de contrôle
- Susceptibilité / Irritabilité
- Changement d'humeur rapide
- Sentiment de panique
- Etc.

DANS TES COMPORTEMENTS

- Évitement
- Isolement
- Difficulté à prendre une décision
- Conflits
- Procrastination
- Confrontation / opposition
- Etc.

DANS TON CORPS

- Accélération cardiaque
- Tremblement
- Sensation de manque d'air
- Étourdissement
- Maux de ventre / tête / coeur
- Vision trouble / floue
- Transpiration
- Etc.