



Sur quoi le stress agit-il ?

Le stress agit sur mon corps

Je peux ressentir plusieurs effets dans mon corps :

- Mon cœur s'accélère,
- J'ai du mal à respirer,
- Je tremble,
- J'ai chaud,
- Je transpire beaucoup,
- Mon visage devient rouge,
- J'ai mal à la tête,
- J'ai mal au ventre,



- Je me sens fatigué,
- J'ai mal aux muscles,
- J'ai la tête qui tourne,
- J'ai envie de vomir.



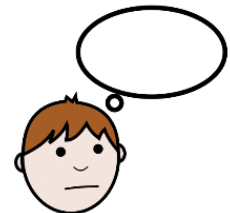
Le stress agit sur mes pensées

Je pense tout le temps aux choses que je dois faire.

Je n'arrive pas à retenir certaines informations.

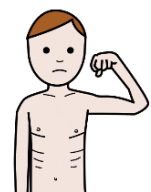
Je n'arrive pas à me rappeler certaines informations.

Je n'ai pas confiance en moi.



Par exemple, je me répète :

- Je n'y arriverai jamais,
- Je ne suis pas assez intelligent,
- Je ne suis pas fort,
- Je ne suis pas beau,
- Je ne suis pas courageux,
- Je fais toujours des erreurs,
- La situation est trop difficile pour moi,



- Je n'ai pas le temps de tout faire,
- Les autres travaillent toujours mieux que moi,
- Je ne fais rien de bien,
- Je ne sais pas comment faire certaines choses car je ne les ai jamais faites avant,
- Je suis tout seul et personne ne peut m'aider.



Le stress agit sur mes émotions

Je peux ressentir certaines émotions comme :

- De la peur,
- De la colère,
- De la tristesse.



Je peux avoir du mal à gérer mes émotions.

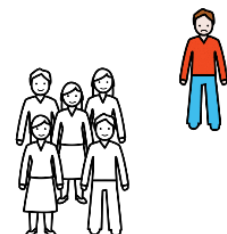
Le stress agit sur mes comportements

Je vais réagir d'une certaine manière.

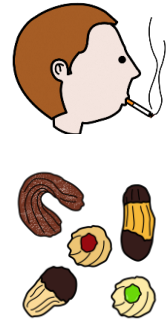
Je vais avoir envie de certaines choses.

Par exemple :

- J'ai envie d'être seul,
- J'ai envie qu'on me laisse tranquille,
- J'ai envie d'être avec mes amis, ma famille...,
- J'ai envie de leur parler,



- J'ai envie de fumer,
 - J'ai envie de manger les aliments que j'aime.
- C'est pour me réconforter et me détendre.



Je ne vais pas avoir envie de certaines choses.

Par exemple :

- Je n'ai pas envie de manger,
- Je n'ai rien envie de faire.



Il se peut aussi que :

- Je n'arrive pas à me calmer,
- Je m'agite dans tous les sens,
- Je me ronge les ongles,
- Je n'arrive pas à m'endormir le soir.



J'ai du mal à gérer mes émotions.

Mes réactions vont être très fortes.

Par exemple :

- Je m'énerve,
- Je me dispute avec certaines personnes,
- J'ai peur,
- Je pleure vite,
- Je n'ai pas envie de régler le problème qui me stresse.

