

# Pistes pour faire baisser ton niveau de stress en situation d'évaluation ...

1

Identifie et sois à l'écoute de tes manifestations physique du stress pour te recentrer plus rapidement et éviter la panique / le "trou".

- rougeurs
- maux de ventre
- nausées
- migraines
- transpiration
- rythme cardiaque
- boule au ventre
- oppression au niveau de la poitrine
- "gorge serrée"
- bouche sèche
- mains moites
- tics
- tremblements
- sensation d'avoir du mal à respirer
- ...

prend 30 s à 1 min pour

2

Essaie l'une des propositions suivante, ou développe une stratégie qui te convienne

- respiration ventrale et / ou profonde en pleine conscience
- **boire une gorgée d'eau**
- compter
- respirations abdominale / thoracique
- masser une partie du visage (le front, les oreilles, ou les tempes...)
- exercices de serrage de poing
- prendre conscience des parties de son corps
- se masser les bras, les mains
- se concentrer sur une partie de son corps
- ...

