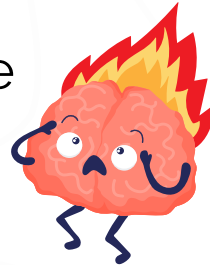


Sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété

HORS

PISTE

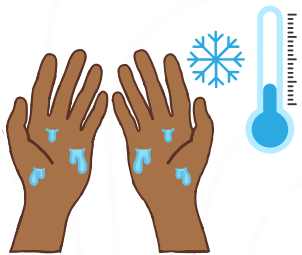
Mal de tête



Étourdissement



Sueur



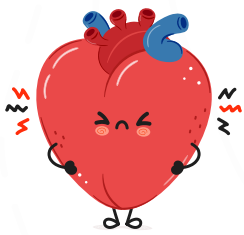
Mains moites ou froides



Muscle tendu



Gorge nouée



Coeur qui bat vite



Mal de ventre



Tremblement



Mal de coeur

Il est aussi possible que tu ressenties d'autres sensations physiques

(Berthiaume, 2017)



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Public Health
Agency of Canada
Agence de la santé
publique du Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



UDS

Université de
Sherbrooke