

L'impact du stress



Les 3 terrains privilégiés d'expression

- **Plan psychologique et intellectuel** : La tête, sphère des pensées.
On observe des ruminations mentales, démotivation, abattement, lenteur, manque de réactivité, baisse d'attention, troubles de la concertation et de la mémorisation...
- **Plan émotionnel et comportemental** : Le cœur, sphère des émotions. Se manifeste par l'Irritabilité, impatience, hypersensibilité, dépréciation, agitation, retrait, léthargie, agressivité...
- **Plan physique** : Le corps, la sphère physique.
on constate le plus souvent des troubles digestifs, tensions musculaires notamment au niveau de la nuque, des mâchoires, du haut du dos et de la poitrine, accélération cardiaque, des allergies...