Manifestations physiques de l’anxiété

* Mon cœur bat la chamade.
* J’ai mal au ventre. (Le sang quitte l’estomac)
* J’ai de la difficulté à respirer. Je suis essouflé(e).
* Je suis étourdi(e). (Manque d’oxygène)
* Je vois tout embrouillé. (Dilation de la pupille)
* J’ai mal au cœur. (Diarrhée, vomissement pour alléger le corps)



