

GRILLE D'IDENTIFICATION DES EXERCICES PERTINENTS

EXERCICE	SENSATIONS COMMENTAIRES	ANXIÉTÉ (0 à 10)	SIMILITUDE (0 à 10)
1. Secouer la tête			
2. Redressement de la tête			
3. Monter et descendre			
4. Respiration retenue			
5. Tension corp. Extrême			
6. Tournoiement			
7. Hyperventilation			
8. Respiration restreinte			