

Tableau : Degré d'adéquation des différentes techniques de lutte contre les symptômes du stress avant, pendant et après le combat (*in* Jean Rivolier, *L'Homme Stressé*, PUF, 1989, p. 267).

	Relaxation	Auto-suggestion	Méditation	« Vaccination »	« Ventilation »	Conseil	Apaisement de crise	Jugement des pairs
Symptômes	BDA	BDA	BDA	BDA	BDA	BDA	BDA	BDA
Préoccupations excessives	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 2 3	3 3 3	3 3 3	1 1 1	2 1 2
Crises émotionnelles	3 1 3	3 1 3	3 1 3	2 1 2	2 3 2	3 2 3	3 2 3	3 1 3
Etat d'excitation	3 1 3	3 1 3	3 1 3	2 1 2	2 1 2	2 1 2	2 1 2	2 1 2
Comportement impulsif	3 1 3	3 1 3	3 1 3	2 1 2	2 2 2	3 2 3	3 2 3	3 2 3
Agitation	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 2 3	3 2 3	1 1 1	2 2 2
Risques inutiles	3 1 3	3 1 3	3 1 3	2 1 2	2 2 2	3 2 3	3 2 3	3 2 3
Tabagisme	3 1 3	3 1 3	3 1 3	1 1 1	2 2 2	2 2 2	1 1 1	2 2 2
Volubilité	3 1 3	3 1 3	3 1 3	2 1 2	2 2 2	3 2 3	1 1 1	2 2 2
Tremblement	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 1 3	3 2 3	3 2 3	3 2 3	3 2 3

B avant le combat ; D durant le combat ; A après le combat
 1 : peu approprié ; 2 : moyennement approprié ; 3 : très approprié