



On va travailler avec la **carte heuristique** que j'affiche.

Il y a une base **innée**, c'est comme tout.

Je n'étais pas préparé et j'ai fait une **prestation** catastrophique.

Un léger **trac**, c'est utile.

La peur n'est pas **rationnelle**.

Respire, prends ton temps et **emmagazine** de l'oxygène.

C'est en forgeant qu'on devient forgeron.

J'ai toujours une légère **poussée d'adrénaline**.

Tu regardes le fond de la salle et tu **balayes**.