

TEST STROOP

Un test qui génère su
stress!



Situation témoin

- **Avec votre voisin, prenez votre pouls au repos.**
- **Pour cela, prenez votre pouls pendant 20 secondes et donner votre rythme cardiaque en battements par minute.**

- **Avant test:**
- **Avec l'aide de votre voisin, chronométrez le temps que vous mettez à lire les mots de la liste ci-contre.**
- **Reprendre votre pouls juste après la lecture.**

- VIOLET
- BLEU
- VERT
- JAUNE
- ROUGE
- VIOLET
- BLEU
- VIOLET
- ROUGE
- JAUNE
- BLEU
- ROUGE
- VERT
- VIOLET
- ROUGE
- BLEU
- ROUGE
- VIOLET
- JAUNE
- BLEU

Test:

Cette fois, vous devez dire à votre voisin la couleur dans laquelle sont écrits les 20 mots de la liste.

Votre voisin va chronométrier vos réponses et notez le nombre d'erreurs. Le chronomètre continue jusqu'à ce que vous ayez dit les bonnes couleurs.

Dès que les 20 couleurs sont dites, reprenez votre pouls.

EN QUELLE COULEUR
SONT ÉCRITS LES MOTS
SUIVANTS?

- VIOLET
- BLEU
- VERT
- JAUNE
- ROUGE
- VIOLET
- BLEU
- VIOLET
- ROUGE
- JAUNE
- BLEU
- ROUGE
- VERT
- VIOLET
- ROUGE
- BLEU
- ROUGE
- VIOLET
- JAUNE
- BLEU