

Les signaux de stress, d'anxiété et de déprime

Outil aide-mémoire pour les éclaireurs pour repérer les **signaux de stress**

→ PHYSIQUE

- Difficulté de sommeil (trop ou pas assez);
- Malaises physiques, maux de tête, tensions musculaires, etc.;
- Diminution de l'énergie ou agitation;
- Perte ou gain d'appétit;
- Souffle court, difficulté à respirer, respiration accélérée;
- Pieds et mains moites.

Le stress peut se manifester différemment selon chaque personne. Si la personne le désire et que vous vous sentez à l'aise, vous pouvez partager des stratégies pour faire face à son stress.

→ COMPORTEMENTAUX

- Incapacité à se détendre;
- Difficulté à prendre des décisions et être dans l'action;
- Repli sur soi, isolement;
- Irritabilité, agressivité, pleurs;
- Tendance à fuir les problèmes;
- Augmentation de la consommation.

→ DE LA PENSÉE

- Difficulté de concentration;
- Pensées négatives et pessimistes;
- Pensées anxieuses;
- Doute envers soi-même et les autres;
- Fausses perceptions;
- Oublis fréquents.

→ ÉMOTIONNELS

- Sentiment d'être envahi, dépassé ou découragé, crise de larmes ou de nerf;
- Sentiment de tristesse, de colère ou d'impuissance;
- Diminution de l'estime de soi et de l'ouverture aux autres;
- Pertes d'intérêt envers les activités habituellement appréciées.



Si les réactions face au stress **empêchent la personne de fonctionner** au quotidien, vous pouvez la référer vers une ressource d'aide.

Si vous **craignez pour la sécurité de la personne** ou pour celle d'autrui, contactez une ressource d'urgence :

911

Info-social 811 (option 2)

1-866- APPELLE (277-3553)
(Centre de prévention suicide)



www.cisss-at.gouv.qc.ca/le-reseau-declaireurs

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 