

Ton corps te parle!

Outil pour reconnaître les symptômes de stress

Dans ta tête

Difficulté de concentration,
d'attention et/ou de mémorisation
Oublis fréquents
Pensées irrationnelles / illogiques
Surestimation du danger
Clivage (tout ou rien)
Généralisation
Dramatisation
Perceptions erronées
Hypervigilance
Difficultés de sommeil
Autres

Dans ton corps

Accélération cardiaque
Accélération respiratoire
Sensation de manquer d'air
Tremblement
Maux de ventre / coeur / tête
Transpiration
Vision trouble / floue
Étourdissement
Douleur au cou et au dos
Fourmillement dans les jambes
Sensation de lourdeur
Autres

Dans ton coeur

Inquiétude / peur
Sentiment d'insécurité
Colère
Impuissance / manque de contrôle
Susceptibilité
Irritabilité
Changement d'humeur rapide
Découragement
Tristesse
Panique
Perte de motivation
Autres

Dans tes comportements

Évitement
Isolement
Difficulté à commencer, poursuivre ou
compléter une tâche
Procrastination
Difficulté à prendre une décision
Confrontation / opposition
Envie de crier / de frapper
Crise de colère et de larmes
Agitation physique / verbale
Conflits
Autres

Besoin d'aide pour y voir plus clair ? Contactez votre médecin de famille, un professionnel de l'intervention psychosociale, votre programme d'aide aux employés, etc.