

Les signaux de stress, d'anxiété et de déprime

Outil aide-mémoire pour les éclaireurs afin de repérer les signaux de stress.

Les signes de détresse peuvent se manifester différemment selon chaque personne. Il s'agit ici d'exemples généraux :

PHYSIQUES

- Difficultés 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.

COMPORTEMENTAUX

- Incapacité à se détendre;
- Difficulté à prendre des décisions et à être dans l'action;
- Suractivité dans certains domaines;
- Repli sur soi, isolement;
- Irritabilité, agressivité, pleurs;
- Tendance à fuir les problèmes;
- Augmentation de la consommation (alcool, jeux, drogues, etc.).

DE LA PENSÉE

- Difficultés de concentration;
- Pensées négatives et pessimistes;
- Pensées anxieuses;
- Doutes envers soi-même et les autres;
- Perte de sens;
- Perceptions erronées.

ÉMOTIONNELS

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

Adressez-vous à une ressource d'aide

Si les réactions face au stress vous **empêchent de fonctionner au quotidien.**

PAE

Médecin de famille

Ligne d'écoute

Info-social : 811, option 2

Contactez une ressource d'urgence

Si vous **craignez** pour votre **sécurité** ou celle d'autrui.

Urgence : 911

Info-social : 811, option 2

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

La détresse psychologique est considérée comme un **changement** qui fluctue à travers le temps, par rapport à l'état habituel d'une personne.