

# Réseau de Bienveillants

pour le bien-être de nos collègues



## Signaux de détresse : faites surtout attention aux changements

Signes comportementaux	Signes émotifs	Signes cognitifs	Signes relationnels	Signes physiques
Insomnie	Nervosité	Diminution : - concentration - mémoire - jugement - capacité à prendre des décisions	Isolement	Indigestion
Gestes nerveux	Irritabilité		Conflits plus fréquents	Tension dans les épaules et les mâchoires
Augmentation des comportements à risque	Tristesse		Hostilité	Maux de tête
Hygiène personnelle négligée	Impatience		Perte d'intérêt pour ses activités	Accélération du rythme cardiaque
Moins d'initiative et d'engagement	Sensibilité accrue	Plus lunatique	Jalousie	Modification de l'appétit +/-
Pleurer	Augmentation des préoccupations	Dramatisation	Pessimisme/perception négative de la réalité	Perte/prise de poids significative et rapide
Agitation	Démotivation	Cherche ses mots		Sueur/transpiration
Violent/agressif	Excitabilité	Pensée rigide	Difficulté à communiquer	Fatigue
Absentéisme	Changement d'humeur brusque			
Augmentation du temps d'écran				
Évitement				
Passivité				
Abus de substance (alcool, drogue, jeux, tabac)				