

# Les signaux de stress, d'anxiété et de déprime

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

Le stress peut se manifester différemment selon chaque personne. Il s'agit alors d'**exemples généraux**.

Si la personne le désire et que vous vous sentez à l'aise, vous pouvez **partager** des **stratégies** pour faire face à son stress.

## 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 être dans l'action
- Suractivité dans certains domaines
- Repli sur soi, isolement
- Irritabilité, agressivité, pleurs
- Tendance à fuir les problèmes
- Augmentation de la consommation

## 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

Si vous **craignez pour la sécurité de la personne** ou pour celle d'autrui, contactez une **RESSOURCE D'URGENCE**

→ 911    → Info-Social 811    → 1 866 APPELLE (277-3553)  
(option 2)