



SIGNAUX D'ALARME DU STRESS



Pour reprendre le contrôle de votre stress, vous devez d'abord savoir comment le reconnaître.

Le stress affecte l'esprit, le corps et le comportement de diverses manières. Les signes et symptômes spécifiques du stress varient beaucoup d'une personne à l'autre même d'une période à l'autre pour un même individu. Certaines personnes connaissent d'abord des symptômes physiques comme des diarrhées ou des maux de tête. D'autres personnes ressentent leur stress au niveau émotionnel avec l'hypersensibilité, la déprime ou l'anxiété par exemple. Enfin pour d'autres encore, des changements vont survenir dans leur façon de penser et leur comportement. Ils boivent plus, fument davantage.

Le tableau suivant liste les signes et symptômes les plus communs du stress. Utilisez-le pour identifier les symptômes dont vous souffrez quand vous êtes stressé. Si vous apprenez à reconnaître ces signaux d'alerte, vous pouvez mieux vous préparer à gérer vos émotions avant que vous en perdiez le contrôle. Vous pouvez aussi identifier l'intensité de 1(léger) à 3 (très important) pour identifier les symptômes les plus apparents.

Il faut savoir identifier, accepter et ensuite agir. Allez-y avec la première étape.

SYMPTÔMES PHYSIQUES :

- Migraines et céphalées
- Brûlures d'estomac
- Mains moites
- Insomnie
- Étourdissements
- Indigestion
- Raideur cou et épaules
- Fatigue chronique
- Tintement dans les oreilles
- Rythme cardiaque élevé
- Présence de difficultés respiratoires
- Présence de sueur élevée
- Stéroïdes élevés
- Maux de dos



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

pierrette@pierrettedesrosiers.com
www.pierrettedesrosiers.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

pierrette@pierrettedesrosiers.com
www.pierrettedesrosiers.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0

SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX :

- Fumer excessivement
- La fuite dans l'alcool
- La fuite dans la drogue
- Comportements agressifs
- Les problèmes sexuels (+ ou - de libido)
- Perte ou gain de poids
- Changement d'apparence physique
- Devenir très autoritaire
- Critiquer les autres
- Changement dans les habitudes alimentaires
- Procrastination, fuite des responsabilités
- Abus d'alcool, de cigarettes ou de médicaments pour se relaxer
- Suractivité dans certains domaines (sport, shopping)
- Habitudes nerveuses (se ronger les ongles)

SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS :

- Pleurer constamment
- Nervosité, anxiété
- Se sentir déprimé
- Ennui
- Détresse psychologique
- Apathie
- Fatigue mentale
- Irritabilité
- Faible estime de soi
- Colère et haine envers les autres
- Insatisfaction envers le travail
- Malheureux

SYMPTÔMES COGNITIFS ou INTELLECTUELS :

- Difficulté à penser clairement
- Inhabilité ou difficulté à prendre une décision
- Mauvais jugement
- Perte de concentration
- Trouble de mémoire
- Hypersensibilité à la critique
- Préoccupé constamment
- Perte de son sens de l'humour
- Pessimisme général
- Inquiétude constante
- Perte d'objectivité et du jugement
- Anticipations négatives