

PLAN PHYSIQUE

MESSAGES DE RISQUE

- Problèmes de sommeil, insomnie ou hypersomnie presque tous les jours
- Perte ou gain de poids en l'absence de régime (+5 %)
- Consommation plus élevée d'alcool ou de drogues

LIÉS À L'ÉPUISEMENT

- **Fatigue constante**
- **Baisse ou manque d'énergie**
- **Ralentissement psychomoteur**

IMPACTS

- Être au ralenti, se sentir amorphe, lourd(e)
- Inertie
- Nonchalance
- Changement possible dans les habitudes vestimentaires, apparence un peu moins soignée
- Problèmes d'assiduité : retards, délais plus fréquents dans les échéances
- Absences plus fréquentes

LIÉS À L'ANXIÉTÉ

- **Agitation, fébrilité, sensation d'être survolté(e), à bout**
- **Tremblements**
- **Palpitations**
- **Étourdissements**
- **Tensions musculaires**
- **Troubles digestifs**
- **Maux de tête**

IMPACTS

- La personne se plaint de différents malaises qui ne semblent pas liés entre eux. De plus, ils sont souvent inexplicables sur le plan physique (« pourtant j'ai bien mangé, dormi, je ne fais rien de différent », etc.).
- Plus grande vulnérabilité à la maladie
- Fragilité aux microbes, tendance à attraper tout ce qui circule dans l'air

PLAN PSYCHOLOGIQUE

MESSAGE DE RISQUE

- Émotions étouffées ou à fleur de peau qui peuvent ressurgir au moindre élément déclencheur.

IMPACTS

- Changement d'attitude :
- Absence ou baisse de plaisir
 - Résignation
 - Fatalisme, cynisme
 - Insensibilité
 - Hypersensibilité, pleurer souvent
 - Désengagement
 - Se sentir perdu(e), dépassé(e)

LIÉS À L'ÉPUISEMENT

- **Tristesse, déception, désespoir et découragement**
- **Perte marquée d'intérêt ou de plaisir vis-à-vis des activités quotidiennes et même envers la vie**
- **Remises en question à différents niveaux, baisse de confiance en soi et en la vie**
- **Sentiment de dévalorisation excessive, de honte, de gêne**
- **Se sentir vide**
- **Accentuation des malaises intérieurs qui, auparavant, étaient subtils ou faibles**
- **Résurgence de vécus difficiles et douloureux**

LIÉS À L'ANXIÉTÉ

- **Peur, insécurité, stress**
- **Inquiétudes constantes, soucis excessifs, anticipations face à l'avenir**
- **Sentiment d'impuissance**
- **Malaise intérieur, sentiment d'envahissement (perte de contrôle)**
- **Critique et même mépris de soi**
- **Sentiment de culpabilité inapproprié**
- **Tristesse plus intense**
- **Peur de la critique et du rejet**
- **Sentiment d'injustice**
- **Irritabilité, colère, agressivité**

IMPACTS

- Dans la relation avec les autres :
- Isolement
 - Indifférence
 - Détachement, baisse de participation

IMPACTS

- Évitement des situations qui font peur
- Perfectionnisme : impression de ne jamais en faire assez ou de ne pas le faire assez bien
- Demande constante de réassurance
- Impatience
- Irritabilité, critiques
- Relations interpersonnelles plus tendues
- Risque de conflits
- Manque de respect
- Sentiment d'injustice marqué et inapproprié

PLAN COGNITIF ET RATIONNEL

MESSAGES DE RISQUE

- Difficulté à être attentive ou attentif, à maintenir sa concentration, à avoir de la suite dans les idées
- Difficulté à penser, à réfléchir, à comprendre
- Difficulté à mémoriser, trous de mémoire plus fréquents

IMPACTS

- Erreurs plus fréquentes
- Rendement diminué
- Sembler perdu(e), ailleurs, distrait(e)
- Difficulté à prendre des décisions

LIÉS À L'ÉPUISEMENT

- **Confusion, difficulté à avoir les idées claires**

LIÉS À L'ANXIÉTÉ

- **Tourbillon de pensées incontrôlables et perturbantes**

ÉCHELLE DE RISQUE : grave jusqu'à quel point?

- Plus les messages sont variés et nombreux ;
 - Plus ils sont contraires aux habitudes de la personne ;
 - Plus ils sont émis avec intensité ;
 - Plus leur durée est persistante ;
 - ...et plus tous ces facteurs sont présents en même temps, plus le risque pour la santé psychologique est élevé.
- Il devient alors important de **SE MOBILISER** et de **RÉAGIR**.
Les **PAIRS AIDANTS** peuvent vous guider.

