

## Symptômes de stress : les reconnaître chez soi !

Identifier les différents symptômes de stress chez soi est la première action afin de pouvoir agir efficacement.

Signes	Alarme	Résistance	Epuisement
Physiques	Des maux ponctuels qui reviennent périodiquement ou lors de surcroît d'activité : maux de dos, migraines, colites, douleurs musculaires. Ils peuvent aussi survenir le matin ou lors de pause comme le we.	Troubles musculosquelettiques (crampes, douleurs musculaires, articulaires), colites, troubles du sommeil...) Ces problèmes de santé deviennent de plus en plus récurrents (et particulièrement dès qu'on arrête le rythme de travail).	Fatigue, insomnies fréquentes, troubles de l'appétit, douleurs musculaires, sueurs inhabituelles. Diminution de la résistance aux infections, désordres hormonaux (thyroïde), maladies immuno-allergiques.
Emotionnels	Traverser des phases avec le sentiment d'être débordé, de passer d'un trop plein d'énergie à un manque, humeurs lunatiques.	Des changements d'humeur de plus en plus fréquents, Une sensibilité accrue, des crises de larme, de nerfs ou de rire, des phases d'angoisse, d'excitation, de tristesse...	Sentiment d'impuissance, angoisse de plus en plus fréquentes, sentiment d'être dépassé par les événements, de n'avoir aucune prise sur eux, dépression, sentiments morbides
Intellectuels	Trous de mémoire, Manque de concentration, Erreurs, oublis passagers.	Réflexion plus difficile à canaliser, travail irrégulier, énergie en dents de scie...	De plus en plus difficiles de prendre des décisions, oublis fréquents, concentration et mémoire défaillantes.
Comportementaux	Par saccades : relations plus tendues, moins grande capacité à relativiser, Humeurs changeantes.	Conflits, agressivité, défaitisme, dévalorisation, capacité à dramatiser, consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques...)	Exclusion, isolement social, Exclusion de toute activité par manque d'intérêt Sentiment d'un profond manque de désir.
Phrases types	"Je n'ai jamais assez de temps," "On ne prend jamais en considération mes demandes," "Je suis sous payé."	"Je suis constamment débordé," "je passe le we pour récupérer de la semaine," "je suis surboosté ou totalement à plat," "je préfère ne compter que sur moi."	"A quoi bon !" "Seul au monde !" "Personne pour m'aider" "J'ai envie de tout laisser tomber..."