

# 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.

[\(voir l'outil\)](#)

## 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 les réactions face au stress **EMPÊCHENT DE FONCTIONNER** au quotidien, vous pouvez **référer** vers une **ressource d'aide** [\(voir l'outil\)](#).

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

→ **911**    → **Info-Social 811** (option 2)    → **1 866 APPELLE (277-3553)**  
Centre de prévention du suicide

LE CISSS DES LAURENTIDES  
complice de votre bien-être

LE RÉSEAU  
**D'ÉCLAIREURS** 

EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

### Références:

Gouvernement du Québec (2021, 3 juin). Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19#c47202>

Programme d'aide aux médecins du Québec. (2020). S'occuper de ses réactions de stress. <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/2020/04/capsule-sante-s-occuper-de-ses-reactions-de-stress.pdf>

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec 