

## SIGNES DE DÉTRESSE

<p><b>Cognitifs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté à se concentrer</li> <li>• Confusion</li> <li>• Oublis</li> <li>• Difficulté à résoudre des problèmes</li> <li>• Erreurs plus fréquentes</li> </ul>
<p><b>Psychologiques ou émotionnels</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peur, inquiétude, anxiété, panique, doute</li> <li>• Tristesse, négativisme, perte d'espoir</li> <li>• Colère, frustration, irritabilité</li> <li>• Sentiment de lassitude, apathie</li> <li>• Culpabilité, honte</li> <li>• Usure de compassion</li> <li>• Sentiment d'impuissance</li> </ul>
<p><b>Comportementaux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retards, présentéisme, absentéisme, désengagement, démobilitation</li> <li>• Sautes d'humeur, conflits, confrontation, insubordination</li> <li>• Blâmes ou critiques envers soi-même ou les autres</li> <li>• Isolement, évitement</li> <li>• Commentaires et comportements inappropriés et inhabituels</li> <li>• Modification des habitudes d'hygiène personnelle</li> <li>• Augmentation de la consommation d'alcool et de drogues (incluant les stimulants)</li> </ul>
<p><b>Physiologiques</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleurs musculaires, maux de tête</li> <li>• Baisse d'énergie, fatigue</li> <li>• Insomnie</li> <li>• Hyper-vigilance, agitation</li> <li>• Gain ou perte de poids ou d'appétit</li> </ul>