



*En ce qui concerne le stress, certaines choses peuvent nous alerter ...*

### **Signaux d'alarme**

Au point de vue comportemental:

- fumer
- boire
- besoin de se réfugier dans des comportements anciens ou compulsifs
- besoin de fuir ou de s'évader de l'habituel
- actions moins performantes (quantité, qualité)
- être plus impulsif ou réactif
- augmentation de la sensibilité, de l'agressivité ou encore de la mauvaise humeur, râler, bouder
- mécontentements pour des « reins »
- piquer des « fards »
- utiliser plus que de coutume le cynisme, l'humour noir...

### **Symptômes physiques**

Fatigue,  
Migraines,  
Insomnie,  
Maux de dos, de nuque,  
Contractures,  
Ulcères d'estomac, du duodénum,  
Trouble nerveux,  
Spasmophilie,  
Affections respiratoires,  
Problèmes de peaux tels eczéma, herpès ou psoriasis,  
Infarctus,  
Moindre résistance immunitaire ...

### **Indices psychologiques**

Inadaptation,  
Hyper-excitation,  
Agitation  
Irritabilité,  
Agressivité,  
Ou au contraire,  
Apathie,  
Repli de soi,  
Perte de plaisir,  
Manque d'intérêt,  
Pessimisme,  
Mauvaise humeur,  
Hostilité,  
Tristesse ...

