

## SIGNES PHYSIQUES

Grincement de dents  
Difficultés à digérer  
Brûlement d'estomac  
Diarrhée  
Constipation  
Tensions musculaires  
Troubles du sommeil  
Insomnie  
Problèmes cutanés  
Tendance à taper du pied  
Tendance à pianoter avec les doigts  
Tics  
Étourdissements  
Difficultés à respirer  
Palpitations cardiaque  
Sensation de serrement thoracique  
Fatigue  
Sursauts fréquents  
Pleurs  
Maux de tête  
Vision trouble  
Perte d'appétit  
Réconfort dans la nourriture  
Rage de nourriture (cravings)  
Compulsion alimentaire  
Bouffées de chaleur  
Transpiration  
Mains moites  
Pieds froids / mains froides  
Nausée  
Haute tension artérielle  
Maladresse  
Tendance à avoir des rires nerveux  
Tendance à se ronger les ongles  
Augmentation de la consommation d'alcool  
Augmentation de la consommation de drogue  
Abus de médication  
Autre

## SYMPTÔMES DE STRESS

Voici les signes pouvant apparaître lorsque notre gestion du stress n'est plus adéquate.

### SIGNES RELATIONNELS

Sentiment de solitude  
Isolement  
Perte de proximité avec les gens  
Intolérance  
Ressentiment  
Agressivité  
Perte de libido  
Autre

### SIGNES COGNITIFS

Difficultés de concentration  
Pauvre productivité  
Oubliées récurrentes  
Hyper-productivité  
Difficulté à décider  
Désir de tout contrôler  
Procrastination  
Difficulté à initier des tâches  
Difficulté à terminer des tâches  
Se dépêcher pour tout  
Oublis fréquents  
Confusion  
Autre

## SIGNES ÉMOTIONNELS

Incapacité à avoir du plaisir  
Sensation de nervosité  
Inquiétudes  
Variations d'humeur  
Découragement  
Perte de confiance en soi  
Difficulté à faire confiance  
Manque d'intérêt  
Faible motivation  
Dépression  
Honte  
Impatience  
Auto-dépréciation  
Voir tout comme un fardeau  
Attitude négative  
Sentiment d'être envahi  
Sentiment d'impuissance  
Tristesse  
Mauvaise humeur  
Sentiment de panique  
Frustration  
Autre

### SIGNES SPIRITUELS

Ne plus se reconnaître  
Sentiment d'être inutile  
Perte de sens à la vie  
Perte de direction dans la vie  
Sentiment de vide  
Idées suicidaires  
Plan de suicide  
Autre