

LES SIGNES DE STRESS<sup>1</sup>

## SIGNES PHYSIQUES

Bouche sèche Tachycardie Douleurs musculaires, rigidités (surtout dans le cou, les épaules et le bas du dos) Hypertension Rhumes et gripes fréquents Tremblements Fatigue Gain/Perte de poids	Aggravation d'une maladie existante (asthme, éruptions cutanées) Douleurs d'angine Maux de tête Indigestions Constipation Crampes d'estomac Transpiration Nausées Diminution de la libido
--	--

## SIGNES COGNITIFS/MENTAUX

Difficultés de concentration Pertes de mémoire Difficultés dans la prise de décision Insomnies	Trous de mémoire Confusion Perte du sens de l'humour Problèmes d'attention
---	---

## SIGNES EMOTIONNELS

Anxiété Colère Irritabilité Impatience	Frustration Peur Attitudes soucieuses
---	---

## SIGNES COMPORTEMENTAUX

Augmentation de la consommation de tabac, drogues, alcool Hurlements Comportements agressifs, insultants Attitudes nerveuses : se ronger les ongles, faire les 100 pas, avoir des tics nerveux...	Changement dans les habitudes alimentaires Changement dans la qualité du sommeil
---	---

---

<sup>1</sup> Tiré du document publié par le service de médecine de l'Université Concordia (Canada) : *Stress Management, A Practical Guide*