AUTO-OBSERVATION DU STRESS

Quelles sont les situations qui me causent du stress dans ma vie ?

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Quels sont les symptômes de stress chronique que j'expérimente lors de période de stress ?

Symptômes physiques	Symptômes émotionnels
☐ Douleur, tensions musculaires (ex. dos et cou) ☐ Hausse de la pression artérielle ☐ Problèmes digestifs ☐ Problèmes de sommeil et d'appétit ☐ Maux de tête, migraine ☐ Vertiges ☐ Souffle court ☐ Fatigue ☐ Démangeaisons ☐ Douleur à la poitrine	☐ Sensibilité, nervosité et inquiétude ☐ Crise de larmes ou de nerfs ☐ Agitation ☐ Anxiété ☐ Irritabilité ☐ Tristesse ☐ Faible estime de soi

Symptômes intellectuels	Symptômes comportementaux
☐ Difficultés de concentration, erreurs, oublis ☐ Indécision ☐ Difficulté à se concentrer ☐ Perception négative de la réalité ☐ Désorganisation de la pensée	☐ Modification de la conduite alimentaire ☐ Comportements violents et agressifs ☐ Plus de difficulté dans les relations ☐ Absentéisme ☐ Tendance à s'isoler ☐ Abus de substances (alcool, drogues) ☐ Évitement de certaines situations

Quels sont mes moyens actuels qui me permettent de réduire/gérer mon stress ?

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Centre intégré de santé et de services sociaux des îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre