

Grille d'observation du stress

Cocher les signes que tu constates (chez toi ou chez l'autre).

Plusieurs cases cochées dans une même catégorie = stress probable.

Un cumul sur plusieurs catégories = stress élevé.

Signes physiques

- Tension musculaire (nuque, dos, mâchoires)
 - Respiration rapide ou superficielle
 - Palpitations, cœur qui bat vite
 - Transpiration excessive, mains moites
 - Fatigue ou troubles du sommeil
 - Maux de tête, douleurs digestives
-

Signes émotionnels

- Irritabilité, colères fréquentes
 - Anxiété, inquiétude permanente
 - Sentiment de débordement, perte de contrôle
 - Hypersensibilité (pleurs faciles, susceptibilité)
 - Perte de motivation, apathie
-

Signes comportementaux

- Agitation (se ronge les ongles, bouge sans cesse)
 - Isolement, évite les autres
 - Recherche excessive de réassurance ou de soutien
 - Augmentation café, tabac, alcool, sucre...
 - Procrastination ou hyperactivité inhabituelle
-

Signes cognitifs

- Difficulté à se concentrer
 - Ruminations mentales (pensées qui tournent en boucle)
 - Difficultés de mémoire
 - Discours rapide ou désordonné
 - Anticipation négative, pessimisme
-

Interprétation rapide

- **0-5 cases cochées** → stress faible, vigilance simple.
- **6-10 cases cochées** → stress modéré, à surveiller et gérer.
- **11 et +** → stress élevé, il faut agir (repos, soutien, techniques de gestion, éventuellement aide professionnelle).