

Grille d'observation du stress

*Coche 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).