

Manifestations observables du stress chronique

Qu'elles soient **physiques**, **émotionnelles**, **cognitives** ou **comportementales**, elles méritent votre attention.

Le stress : mobilise temporairement * Le stress chronique engage un épuisement progressif



Physiques :

- Fatigue persistante et manque d'énergie
- Troubles du sommeil ou réveils nocturnes fréquents
- Tensions musculaires, douleurs cervicales ou dorsales
- Maux de tête ou palpitations
- Sensibilité accrue aux troubles digestifs ou infections
- Dérèglement hormonal - Cortisol élevé

Émotionnelles :

- Hyperactivité émotionnelle
- Anxiété diffuse
- Nervosité et sensation d'être submergé
- Frustration ou perte de motivation
- Difficulté à réguler ses émotions et celles des autres
- Baisse du plaisir et de la motivation

Cognitives :

- Chute de la concentration
- Troubles de la mémoire
- Ruminant mentale ou doutes constants
- Difficulté à prendre des décisions
- Déclin de la créativité et manque de lucidité

Comportementales :

- Evitement ou isolement relationnel
- Communication tendue ou conflits fréquents
- Procrastination ou surcharge de travail
- Difficulté à déléguer
- Baisse de performance individuelle et collective
- Comportements compensatoires (écrans, alimentation, etc..)

QUAND
LA RECUPERATION
N'EST PLUS
POSSIBLE,
IL EST TEMPS
D'AGIR !

