Reconnaître un trouble psychique

**Signes précurseurs**

Certains signes précurseurs sont communs à différents troubles psychiques, tandis que d’autres sont plus spécifiques. En tant que responsable hiérarchique, il s’agit de vous montrer réceptif et de garder à l’esprit de manière générale la possibilité qu’il existe un trouble psychique. C’est valable tant pour les signes précurseurs qui se manifestent chez les autres que pour ceux que vous présentez peut-être vous-même.

|  |  |
| --- | --- |
| Remarque :       | Date :       |

**Signaux d’alarme généraux**

|  |  |
| --- | --- |
| Variations de performanceImprévisibilitéSensibilité exacerbée, irritabilité accrueMultiplication des conflitsTensionÉpuisement | [ ]  correspond tout à fait[ ]  correspond assez bien[ ]  correspond assez peu[ ]  ne correspond pas |

**Signaux d’alarme: stress élevé**

|  |  |
| --- | --- |
| Nuque raide, brûlures d’estomac, palpitations, poitrine serrée.Ruminations incessantes, pensées négatives difficiles à contrôler.Au travail, sensation soudaine d’avoir la tête vide.Difficulté à s’endormir malgré la fatigue physique ou l’épuisement.  | [ ]  correspond tout à fait[ ]  correspond assez bien[ ]  correspond assez peu[ ]  ne correspond pas |

**Signaux d’alarme: épuisement professionnel (burn-out).**

|  |  |
| --- | --- |
| La moindre tâche se transforme en montagne. Une sensation de lourdeur se généralise.On a tendance à tout repousser à plus tard, y compris à la maison.On ne parvient plus à se reposer comme il faut ni la nuit, ni le week-end. L’effet positif des vacances disparaît déjà quelques jours après la reprise. | [ ]  correspond tout à fait[ ]  correspond assez bien[ ]  correspond assez peu[ ]  ne correspond pas |

**Signaux d’alarme: dépression.**

|  |  |
| --- | --- |
| Peu importe le nombre d’heures de sommeil, on se sent fatigué et épuisé. Beaucoup de gens concernés se réveillent très tôt le matin et/ou restent longtemps éveillés au lit avant de réussir à s’endormir.On se montre vite irritable, on se sent vite critiqué ou rejeté. Les conflits se multiplient.On a de la peine à se concentrer, on a des moments d’absence et on est dispersé. Les performances ne sont plus constantes: un jour rien ne va, la personne se porte peut-être même malade, et le lendemain, tout se passe comme d’habitude.Plus rien n’apporte du plaisir. | [ ]  correspond tout à fait[ ]  correspond assez bien[ ]  correspond assez peu[ ]  ne correspond pas |

**Signaux d’alarme: addiction.**

|  |  |
| --- | --- |
| Les personnes ont les nerfs à fleur de peau ou des accès de colère, mais se montrent aussi souvent extrêmement aimables.Les conflits et les variations de performance se multiplient.Il y a toujours plus de courtes absences.Une odeur d’alcool se fait sentir (haleine, peau). | [ ]  correspond tout à fait[ ]  correspond assez bien[ ]  correspond assez peu[ ]  ne correspond pas |

Si vous constatez l’un ou plusieurs des signes ci-dessus pendant un certain temps, vous devez agir. Recherchez toujours le dialogue avec des collègues, des supérieurs ou un spécialiste.

Source: le contenu de cette liste de contrôle se base sur la campagne «Comment vas-tu», [comment-vas-tu.ch](https://www.comment-vas-tu.ch/)