

Check-list : signaux de charge psychique

Signaux comportementaux	Signaux psychiques et émotionnels	Signaux corporels
Signaux visibles		
Heures supplémentaires et/ou retard dans son travail	Irritable	Surmené
Sous-performance	Agressif	Perdre ou justement prendre du poids
Confusion des priorités	Anxieux	Se ronger les ongles
Négligence dans son travail	En manque d'inspiration, profonds soupirs	Frémir, suer, trembler, avoir des tics
Interruption de travail	Qui s'effraye facilement	Pleurer
Erreurs, incidents et quasi incidents	Sans motivation	Attitude crispée
Pas ou peu de pauses	Insatisfait	Hyperventiler
Isolement social	A des trous de mémoire	Éruption cutanée
Manger et boire plus et pas sainement	Distract, a des difficultés à se concentrer	Rhumes, maux de tête et gripes plus fréquents et de plus longue durée
Fumer davantage	Sarcastique	
Passer du coq à l'âne	Morose	
Se décontenancer outre mesure à cause de petits contretemps	Indécis	
	Confus	
Signaux non visibles		
Se détendre moins et insuffisamment par ex. sport/hobbys	Ne prend pas assez de recul dans son travail, ramène les problèmes professionnels à la maison	Tension dans le cou et les épaules
Consommer davantage de médicaments (somnifères, calmants, médicaments pour l'estomac)	Sentiment de tristesse, dépressif	Vertiges, sensation de perte de connaissance, voir des étoiles
Parler moins et insuffisamment des expériences et situations pénibles	Remords, sentiment de culpabilité	Insomnie, souvent éveillé ou autres plaintes
Se sentir moins et insuffisamment soutenu	Anxiété par rapport à l'avenir	Mal de tête, migraine
	Sensation de nervosité	Courbature
	Sentiment de stress	Sensation de ballonnement, indigestion, renvois, douleur à l'estomac
	Incertain, sentiment d'être un raté	Hypertension
	Sensation d'irréalité	Palpitations, douleur ou pression à la poitrine
	Sentiment d'indifférence	
	Qui rumine constamment	