

Thème 02

Qu'est-ce que la détresse psychologique ?

Outil 3/4 : Que se passe-t-il quand le stress se transforme en détresse ?

Les effets du stress se présentent sur un continuum : plus le stress est aigu ou se prolonge, plus ses conséquences seront importantes.



- Maux de tête
- Tensions musculaires

- Affaiblissement du système immunitaire
- Troubles digestifs

Risque accru de maladie chronique ou grave (ex. diabète, hypertension, cancer)

Effets physiques possibles

Stress

Détresse psychologique



- Humeur instable
- Fatigue cognitive

- Isolement
- Découragement
- Anxiété
- Difficultés d'organisation

Problèmes de santé mentale (ex. dépression, épuisement, trouble d'adaptation)

Effets psychologiques possibles