

Aide-mémoire

Thème 03

Comment détecter la détresse psychologique ?

Dans ce troisième thème, nous identifierons les différents signes qu'on peut voir apparaître chez une personne qui vit de la détresse psychologique. Celle-ci se manifeste par des changements de comportements, d'humeur et de capacités. Si vous observez un ou plusieurs de ces signes chez une personne, il est possible qu'elle vive de la détresse psychologique.

La personne note l'apparition de **maux physiques** divers :

- des maux de tête et migraines ;
- des tensions musculaires ;
- des maux de dos ;
- des troubles musculo-squelettiques ;
- des troubles gastriques ;
- des rhumes ou gripes plus fréquents.

La personne mentionne avoir des **difficultés de nature cognitive** :

- des problèmes de concentration ;
- des problèmes d'attention ;
- des pertes de mémoire ;
- une perte de motivation ;
- une difficulté d'organisation dans les tâches et dans la vie quotidienne.

La personne peut faire preuve de **difficultés psychologiques et affectives** :

- la colère ;
- l'irritabilité ;
- l'impulsivité ;
- la tristesse ;
- l'anxiété et des ruminations constantes ;
- un sentiment de déprime ou d'impuissance.

La détresse peut s'exprimer à travers **certains comportements** :

- s'absenter de cours ou d'engagements importants ;
- perdre l'intérêt pour ses passions habituelles ;
- s'isoler socialement ;
- consommer plus d'alcool, de drogues ou de cigarettes ;
- avoir des problèmes de sommeil ;
- négliger son apparence physique.

Un étudiant ou une étudiante peut être plus susceptible de vivre de la détresse psychologique lors de moments charnières ou importants :

- un échec à un examen important ;
- un problème de nature disciplinaire ;
- une perte significative (ex. deuil, perte de statut, rupture) ;
- un traumatisme (ex. agression) ;
- un diagnostic d'une maladie ;
- un changement important (ex. arrivée dans une nouvelle ville ou un nouveau pays).

