FICHE MÉMOIRE

SIGNES À SURVEILLER POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DE VOTRE JEUNE QUI TRAVAILLE

©Fondation Jeunes en Tête et Nathalie Parent, psychologue

FICHE MÉMOIRE

FONDATION JEUNES EN TÊTE

	CORRECT	À SURVEILLER
ALIMENTATION	Mange et boit, fidèle à ses habitudes, prend le temps de le faire.	Saute des repas par manque de temps ou par stress, perte d'appétit.
SOMMEIL	Sommeil inchangé ou variable mais sans présence de fatigue, ni par manque de temps.	Fatigué(e), manque d'énergie, s'endort régulièrement dans des moments non opportuns (durant les cours, lors de son étude, dès qu'il ou elle est au repos, etc.), difficulté à s'endormir le soir, sommeil agité ou cauchemars, s'endort souvent très tard pour terminer ses études ou travaux, dort tout le temps.
HUMEUR	Variation normale comme à son habitude, peut être momentanément plus irritable dû au stress d'adaptation au nouvel emploi ou nouvelles tâches.	Irritable, sautes d'humeur, déprimé(e), triste, apathique, cynique face à la vie ou en général, anxieux(-euse).
CORPS	Rien à signaler de particulier.	Contracte des virus plus régulièrement (rhumes, maux de gorge, etc.), tensions musculaires, maux de tête fréquents, augmentation ou détérioration d'une condition déjà existante (eczéma, asthme, arthrite, psoriasis, allergie, etc.).
COMPORTEMENT	Dans ses habitudes.	Agressif(-ive), opposant(e), hypervigilant(e), passif(-ive), tics ou manies, comportements obsessifs, procrastine, surconsommation d'écran ou consommation d'alcool - drogue.

©Fondation Jeunes en Tête et Nathalie Parent, psychologue