

# BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Calme et posé  
Bon niveau d'énergie  
Vivacité d'esprit  
Sommeil réparateur  
Sens de l'humour  
Confiance en soi  
Actif physiquement et socialement  
Aucune consommation ou consommation à faible risque (alcool, drogues, etc.)

**EN SANTÉ**

Anxiété et tristesse occasionnelles  
Irritable  
Difficulté à dormir  
Procrastination  
Doute de soi  
Activité physique réduite  
Tensions et maux de tête  
Consommation à risque (alcool, drogues, etc.)

**EN RÉACTION**

Anxiété et tristesse fréquentes  
Colère - Mépris  
Manque de concentration  
Sommeil agité, cauchemars  
Sentiment d'être débordé  
Douleurs physiques  
Fatigue  
Inactif  
Contacts sociaux évités  
Consommation problématique (alcool, drogues, etc.)

**FRAGILE**

Anxiété et tristesse constantes  
Idées suicidaires  
Excès de colère  
Incapacité à se concentrer  
Important problème de sommeil  
Incapacité à faire ses tâches  
Méfiant  
Maladies physiques  
Épuisement  
Interruption des contacts avec ses proches  
Dépression  
Abus ou dépendance

**EN DÉTRESSE**

**DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE  
GASPÉSIE ET ÎLES-DE-LA-MADELEINE**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des îles

Québec 

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Gaspésie

Québec 