

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

**EN
RÉACTION**

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.)

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

**EN
DÉTRESSE**

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

**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 