




# BAROMÈTRE DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

ÉMOTION / ÉTAT	PEUR 	COLÈRE 	TRISTESSE 
<b>Intense</b>	Effrayé-e, paniqué-e	Furieux-se, enragé-e	Désespéré-e, état dépressif
<b>Comportements observables</b>	Crise de panique Évitement et fuite (écrans, sommeil, alcool, drogue) qui perdurent sur plusieurs semaines	Gestes agressifs (coups) Paroles agressives et dirigées sur l'autre ou envers soi Comportement qui se répète régulièrement	Se retire Perte d'énergie et d'intérêt même pour les choses qu'il aimait Néglige son corps (alimentation, sommeil, activités) Perdure sur plus de deux semaines

## COMPORTEMENT RECOMMANDÉ :

Ici le-la jeune a besoin d'aide et doit être dirigé-e vers une ressource appropriée (psychologue, TES, médecin, etc.).

<b>Modéré</b>	Inquiet-ète, anxieux-se	Mécontent-e, irrité-e	Abattu-e, déprimé-e
<b>Comportements observables</b>	Le-la jeune anticipe un malheur Repli sur soi Procrastine	Attaque sur l'autre en mots Susceptible Hausse le ton	S'endort à l'occasion durant les cours Se retire par moments Néglige son corps moins d'une semaine

## COMPORTEMENT RECOMMANDÉ :

Aller vers le-la jeune s'il ne vient pas de lui-elle-même, nommez le comportement observé et les limites à mettre en place (pour les paroles agressives), lui signifier qu'on est là pour l'aider ou voir avec lui-elle une aide extérieure (intervenant-e de l'école ou à l'extérieur, voir son-sa médecin de famille, en parler avec ses parents, etc.).

<b>Faible</b>	Préoccupé-e, craintif-ve	Contrarié-e, agacé-e	Triste, déçu-e
<b>Comportements observables</b>	Le-la jeune est dans ses pensées Exprime sa peur État d'ouverture	Impatience Soupir Mots ou paroles de colère non dirigées contre l'autre	Pleure avec retenue ou de façon passagère Arrive à exprimer sa peine

## COMPORTEMENT RECOMMANDÉ :

Être présent-e et à l'écoute, nommer l'émotion et communiquer son ouverture à aider ou voir avec le-la jeune ce qui peut être fait pour l'aider.