

Baromètre de la SANTÉ MENTALE

ZONE ROUGE – URGENCE PSYCHOLOGIQUE

- **Signes d'alerte majeurs** : Dépression, idées noires, crises d'angoisse sévères
- **Effondrement de la motivation** : Difficulté à accomplir les tâches du quotidien
- **Désengagement social total** : Rupture des liens, refus de communiquer
- **Troubles physiques graves** : Insomnie prolongée, douleurs inexplicables

ZONE ORANGE – FRAGILITÉ PSYCHOLOGIQUE

- **Signes d'épuisement** : Fatigue chronique, sensation d'être dépassé·e
- **Difficultés émotionnelles** : Anxiété persistante, perte de confiance
- **Isolement progressif** : Baisse des interactions sociales, repli sur soi
- **Dérèglement des habitudes** : Mauvaise alimentation, dépendances (caféine, écrans, alcool...)

ZONE JAUNE – PREMIERS SIGNES D'ALERTE

- **Surcharge émotionnelle** : Irritabilité, stress occasionnel, difficultés à lâcher prise
- **Fatigue mentale** : Oublis fréquents, baisse de concentration
- **Tensions physiques** : Maux de tête, tensions musculaires
- **Changements dans les habitudes** : Sommeil perturbé, perte d'appétit ou grignotage

ZONE VERTE – BIEN-ÊTRE OPTIMAL

- **Émotions équilibrées** : Calme, optimisme, bonne gestion du stress
- **Énergie et motivation** : Dynamisme, concentration efficace, sommeil réparateur
- **Relations sociales positives** : Interactions fluides, soutien mutuel
- **Bonnes habitudes de vie** : Alimentation équilibrée, activité physique régulière

