

## Les signes précurseurs de difficultés

En reconnaissant tôt les signes précurseurs de difficultés, vous serez mieux en mesure de gérer la tension mentale et émotionnelle causée par les turbulences de l'économie.

### **Ces signes comprennent, entre autres :**

- la tristesse et les pleurs
- l'anxiété
- la fatigue
- le repli sur soi, l'isolement ou l'évitement
- des sautes d'humeur
- de l'irritabilité et de l'impatience
- des problèmes relationnels ou des conflits interpersonnels
- la confusion, une baisse de la concentration ou des oublis
- une réaction excessive à des situations professionnelles et personnelles
- de la léthargie ou de l'apathie
- de fréquents problèmes de santé physique, par exemple, le rhume, l'influenza et des maux de tête
- une hausse de la consommation d'alcool ou de drogues

Si vous êtes aux prises avec une situation difficile, souvenez-vous que votre programme d'aide aux employés est là pour vous apporter du soutien.