



| En santé | | En réaction | | En fragilité.e | | En état critique | |
|---------------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|
| Être posé - Calme | <input type="checkbox"/> | Anxiété Tristesse occasionnelle | <input type="checkbox"/> | Anxiété Tristesse envahissante | <input type="checkbox"/> | Anxiété constante Dépression | <input type="checkbox"/> |
| Sens de l'humour | <input type="checkbox"/> | Irritabilité Sarcasme déplacé | <input type="checkbox"/> | Colère - Cynisme | <input type="checkbox"/> | Excès de colère Agressivité | <input type="checkbox"/> |
| Vivacité d'esprit | <input type="checkbox"/> | Oublis - Pensées intrusives | <input type="checkbox"/> | Indécision Manque de concentration | <input type="checkbox"/> | Incapacité à se concentrer | <input type="checkbox"/> |
| Sommeil réparateur | <input type="checkbox"/> | Sommeil perturbé | <input type="checkbox"/> | Sommeil agité cauchemars | <input type="checkbox"/> | Trop ou manque de sommeil | <input type="checkbox"/> |
| Rendement soutenu | <input type="checkbox"/> | Sentiment d'être surchargé Procrastination | <input type="checkbox"/> | Sentiment d'être débordé Piètre performance | <input type="checkbox"/> | Incapacité à faire ses tâches | <input type="checkbox"/> |
| Confiance en soi et en les autres | <input type="checkbox"/> | Doute de soi | <input type="checkbox"/> | Doute des autres | <input type="checkbox"/> | Méfiant | <input type="checkbox"/> |
| Se sentir bien | <input type="checkbox"/> | Tensions et maux de tête | <input type="checkbox"/> | Douleurs physiques | <input type="checkbox"/> | Maladies physiques | <input type="checkbox"/> |
| Bon niveau d'énergie | <input type="checkbox"/> | Manque d'énergie | <input type="checkbox"/> | Fatigue | <input type="checkbox"/> | Épuisement | <input type="checkbox"/> |
| Actif physiquement | <input type="checkbox"/> | Activités physiques réduites | <input type="checkbox"/> | Inactif physiquement | <input type="checkbox"/> | Léthargie | <input type="checkbox"/> |
| Actif socialement* | <input type="checkbox"/> | Contacts sociaux réduits* | <input type="checkbox"/> | Contacts sociaux évités* | <input type="checkbox"/> | Interruption des contacts avec ses proches* | <input type="checkbox"/> |
| Consommation occasionnelle et sociale | <input type="checkbox"/> | Consommation régulière, mais contrôlée | <input type="checkbox"/> | Consommation difficile à contrôler | <input type="checkbox"/> | Abus ou dépendance | <input type="checkbox"/> |

* Attention de respecter les mesures face au COVID-19.