

# TÊTE VERTE VS TÊTE ROUGE

## EN SANTÉ

- Calme
- Confiant(e)
- Bonne concentration
- Sommeil normal
- Bon appétit
- Consommation d'alcool limitée, pas de consommation excessive
- Comportements addictifs limités ou inexistants

## EN SOUFFRANCE

- Irritable, triste, en colère
- Distract(e), manque de concentration
- Troubles du sommeil
- Manger moins ou plus
- Hausse de la consommation d'alcool/de drogues, consommation excessive d'alcool
- Plus de choses pour échapper à la réalité comme les jeux, etc.

## BLESSÉ(E)

- Pensées suicidaires
- Incapacité à se concentrer
- Incapacité à s'endormir ou à rester endormi
- Pas d'appétit ou excès de nourriture
- Consommation d'alcool régulière ou excessive
- Dépendances en plein essor

Rester VERT ?

Déclencheurs ?

Signes ?

Revenir au VERT ?