

Pour faire face aux enjeux multiples tant professionnels que personnels (gestion de crise, période difficile, évènement marquant...) nos capacités à faire face peuvent être mises à rude épreuve et nous pouvons nous sentir submergés psychologiquement. Il nous faut alors prendre le temps de s'arrêter, de s'accorder une pause pour se reconnecter à soi, en portant notre attention sur notre état physique et psychologique afin de préserver ces si précieuses ressources et notre pouvoir d'agir pour éviter l'épuisement.

Quels sont les signes à surveiller pour prévenir l'épuisement ?

Car se demander comment nous allons, constitue le point de départ d'un processus de résilience.

Ce baromètre de santé psychologique est un outil d'auto-évaluation qui permet d'analyser nos signes vitaux psychologiques en un coup d'œil. Utilisé régulièrement, il peut aider à préserver notre équilibre notamment en période de stress prolongé (déséquilibre entre la perception des contraintes et les ressources à disposition) ou à la suite d'un événement impactant.

Peu importe la zone dans laquelle vous vous trouvez et même si votre état fluctue, l'important est de se donner les moyens nécessaires pour revenir vers votre zone verte. Chacun réagissant différemment en fonction de son fonctionnement, de ses capacités et de ses expériences.

| | BONNE SANTÉ | EN RÉACTION | FRAGILISÉ(E) | EN ÉTAT CRITIQUE |
|--------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| SIGNES | Sérénité, équilibre, se sentir bien psychologiquement | Anxiété - Tristesse occasionnelle | Anxiété - Tristesse envahissante | Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires |
| | | Irritabilité - Sarcasme déplacé | Colère - Cynisme | Excès de colère - Agressivité |
| | Vivacité d'esprit | Oublis - Pensées intrusives | Indécision - Manque de concentration | Incapacité à se concentrer |
| | Sommeil réparateur | Sommeil perturbé | Sommeil agité, cauchemars | Trop ou manque de sommeil |
| | Sentiment d'efficacité | Sentiment d'être surchargé - Procrastination | Sentiment d'être débordé - Performance en baisse | Incapacité à accomplir ses tâches |
| | Confiance en soi, en les autres | Perte de confiance en soi | Perte de confiance envers autrui | Méfiance, défiance |
| | Se sentir bien physiquement | Tensions et maux de tête | Douleurs physiques | Maladies physiques |
| | Bon niveau d'énergie | Manque d'énergie | Fatigue | Épuisement |
| | Actif physiquement | Activités physiques réduites | Inactif physiquement | Inactivité, apathie |
| | Consommation occasionnelle | Contacts sociaux réduits* | Contacts sociaux évités* | Interruption des contacts avec ses proches* |
| | | Consommation régulière et mais contrôlée | Consommation difficile à contrôler | Abus ou dépendance, addiction |

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéos sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

| | | | | |
|------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| STRATÉGIES | Maintenir, préserver ses activités | Récupérer : ralentir - se reposer | Reconnaitre qu'il faut agir | Consulter un professionnel rapidement (médecin traitant, médecin du travail, psychologue du travail...) |
| | Préserver la connexion à soi | S'outiller pour préserver sa santé psychologique | Récupérer : trier et éliminer les tâches non essentielles | Reprendre contact avec ses proches |
| | Cultiver ses liens sociaux* | Identifier les difficultés | Se confier à un pair ou une personne de confiance ou un professionnel* | Considérer un arrêt de travail |
| | | Agir sur ce qu'on peut changer | Maintenir le contact avec ses proches* | |

Inspiré du document © 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

Vous avez accès en interne à des ressources dédiées : Médecin du travail, infirmières, psychologue du travail, pour vous écouter, vous accompagner ou vous orienter. Des informations et liens vers des numéros verts sont également disponibles sur Métrosphère ou le site de référence psycom.org.

En cas de détresse,appelez votre médecin traitant ou le 15.