

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 évènement 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
	Vivacité d'esprit	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Sommeil réparateur	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sentiment d'efficacité	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Confiance en soi, en les autres	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Performance en baisse	Incapacité à accomplir ses tâches
	Se sentir bien physiquement	Perte de confiance en soi	Perte de confiance envers autrui	Méfiance, défiance
	Bon niveau d'énergie	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Actif physiquement	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Consommation occasionnelle	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Inactivité, apathie
		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 vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

	BONNE SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
STRATÉGIES	Maintenir, préserver ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître 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.