Mon baromètre de santé psychologique

L'outil

Prendre soin de soi, c'est avant tout se donner l'espace pour écouter son corps, son esprit et ses émotions. Ce baromètre de santé mentale est un outil simple et bienveillant pour vous aider à évaluer votre état à travers plusieurs aspects de votre vie.

En prenant régulièrement le temps de faire ce point, vous pouvez repérer les signes qui vous indiquent si vous êtes en harmonie ou si des ajustements sont nécessaires. Que ce soit pour réduire le stress ou cultiver des moments de calme, cet outil vous accompagne pour prendre soin de vous.

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante Dépression - Idées suicidaires
SIGNES	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
SIGNES	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
SIGNES	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
SIGNES	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé Procrastination	Sentiment d'être débordé Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
SIGNES	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
SIGNES	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
SIGNES	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
SIGNES	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
SIGNES	Actif socialement	Contacts sociaux réduits	Contacts sociaux évités	Interruption des contacts avec ses proches
SIGNES	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
STRATÉGIES	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance
STRATÉGIES	Cultiver ses liens sociaux	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance	Considérer un arrêt de travail
STRATÉGIES		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches	Reprendre contact avec ses proches

Adaptation du document « Prendre ses signes vitaux psychologiques » Programme d'aide aux médecins du Québec.

SOS Professionnels

Mon baromètre de santé psychologique

Les exemples

Se demander comment nous allons constitue le point de départ d'un processus de résilience. Utilisé quotidiennement, le baromètre nous aide à préserver notre équilibre en période de stress prolongé ou à la suite d'un événement troublant. Peu importe la zone dans laquelle nous nous trouvons, et même si notre état fluctue, l'important est de se donner les moyens nécessaires pour revenir vers l'état de santé.

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
MA TÊTE	Mes idées sont claires. J'ai une bonne mémoire et une bonne concentration.	J'ai du mal à me concentrer et il m'arrive d'oublier des choses.	J'ai du mal à prendre des décisions et je manque souvent de concentration.	Je ne parviens pas à me concentrer, je fais des oublis graves, et des idées suicidaires m'envahissent.
MES ÉMOTIONS	Je me sens calme, de bonne humeur, j'ai confiance en moi et en les autres, je vois les choses positivement et je participe activement à la vie sociale.	Je ressens de la nervosité et de l'agitation. Je suis parfois plus irritable et je me sens triste, avec moins d'envie d'interagir socialement.	L'anxiété et la tristesse sont constantes. J'ai des accès de colère, de négativité, et je cherche à éviter les contacts sociaux.	Je suis régulièrement en proie à la colère. Je ressens une anxiété intense. Je fais des crises de panique. Je n'entretiens plus de relations sociales.
MON CORPS	Je me sens énergique, je dors bien, je pratique une activité physique régulière et je consomme de façon modérée lors d'occasions spéciales.	Je ressens une baisse d'énergie, je dors mal, des tensions et des maux de tête surviennent souvent. Je consomme avec modération, mais régulièrement.	J'éprouve une grande fatigue, mon sommeil est de mauvaise qualité, je fais des cauchemars, j'ai des douleurs physiques. J'ai du mal à contrôler ma consommation.	Je suis dans un état de fatigue extrême. Mes problèmes de sommeil sont sérieux. Ma santé est affectée et ma consommation échappe à mon contrôle.
MON TRAVAIL	Mon travail se déroule sans difficulté, je remplis mes tâches efficacement.	Je ressens une surcharge de travail et j'ai du mal à gérer toutes mes tâches.	La charge de travail est trop lourde, j'accumule les erreurs et les délais sont difficiles à respecter.	Je ne suis plus en mesure d'accomplir mes tâches et je suis incapable de mener à bien mon travail.

Vous cherchez du soutien pour votre santé mentale au travail ?

SOS J'écoute (819) 204-1404, Ligne dédiée au soutien psychosocial pour les professionnels
Visitez notre site au sos-professionnels.org

SOS Professionnels

Adaptation du document « Prendre ses signes vitaux psychologiques » Programme d'aide aux médecins du Québec.