



Baromètre de la santé psychologique en contexte de pandémie

Fiche d'information

Mise en contexte

Nous avons tendance à nous oublier pour prendre soin des autres. À plus forte raison lorsque survient une situation d'urgence, nous entrons en action et plus rien ne nous arrête.

Il nous faut pourtant 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. Quels sont les signes à surveiller pour prévenir le surmenage?

Se demander comment nous allons constituer le point de départ d'un processus de résilience.

Un outil d'autoévaluation pratique

Le baromètre de la santé psychologique nous permet de prendre nos signes vitaux psychologiques en un coup d'œil. Utilisé quotidiennement, il nous aide à préserver notre équilibre en période de stress prolongé et 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 la zone verte.

SIGNES			
EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
Être posé(e) – Calme	Anxiété – Tristesse occasionnelle	Anxiété – Tristesse envahissante	Anxiété constante – Dépression – Idées suicidaires
Sens de l'humour	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
Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé – Procrastination	Sentiment d'être débordé(e) – Piètre performance	Incapacité à faire des tâches
Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
Se sentir bien	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	Léthargie
Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance

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



STRATÉGIES			
EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
Maintenir ses activités, une routine et de saines habitudes de vie	Récupérer : ralentir – se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement (médecin, psychologue, travailleur social, etc.)
Pratiquer la pleine conscience et relaxation	S'outiller pour préserver sa santé psychologique : lectures, consultations**	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés et les solutions possibles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
Limitier la consommation d'alcool, drogues, caféine, etc.	Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches	Reprendre contact avec ses proches*
	Utiliser applications gestion du stress, relaxation, méditation	Utiliser applications gestion du stress, relaxation, méditation	Lignes d'écoute – 811 Info-Santé et Info-Social – PAEF-CCQ – CPS
	Lignes d'écoute – 811 – PAEF	Lignes d'écoute – 811 – PAEF	

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

****Lectures et consultations :**

- Association canadienne pour la santé mentale <https://cmha.ca/fr/news/covid-19-et-la-sante-mentale>
- Centre d'études sur le stress humain <https://www.stresshumain.ca/le-stress/>

Pour pouvoir prendre soin des autres, je dois d'abord prendre soin de moi.

Ressources disponibles

<p>▶ Ligne d'écoute et de soutien psychosocial du CIUSSSCN 418-821-9904</p> <p>▶ Centre d'écoute téléphonique Association canadienne pour la santé mentale 418-529-1899</p> <p>▶ Service Info-Santé et Info-Social 811 811</p> <p>▶ Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) 1-877-257-5557</p> <p>▶ Centre de Crise de Québec 418-418-688-4240</p> <p>▶ Centre de prévention du suicide 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)</p>

