

MON BAROMÈTRE EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Pour prendre le pouls de son bien-être

S'occuper de sa santé psychologique est tout aussi important que s'occuper de sa santé physique. Prendre le temps de s'arrêter et vérifier comment on va, constitue un point de départ pour prendre soin de sa santé et se prémunir contre le stress.

Le baromètre de la santé psychologique permet de prendre le pouls de son bien-être en un coup d'œil.

Il peut être utilisé régulièrement pour évaluer, à partir de signes et d'indicateurs, l'évolution de son état sur un continuum.

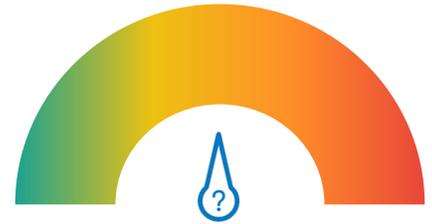
Si on a une tendance vers le rouge, on prend le pouls régulièrement et on se donne les moyens nécessaires pour revenir vers la zone verte.

Je coche les énoncés qui correspondent à mon état actuel :

	VERT	JAUNE	ORANGE	ROUGE
 <p>MA TÊTE</p>	<input type="checkbox"/> Mes idées sont claires. J'ai une bonne mémoire et une bonne concentration.	<input type="checkbox"/> Je suis facilement distrait(e). J'ai des oublis.	<input type="checkbox"/> J'ai de la difficulté à prendre des décisions. Je suis constamment distrait(e) ou je manque de concentration.	<input type="checkbox"/> Je ne peux plus me concentrer. J'ai des oublis graves. J'ai des idées suicidaires.
 <p>MON ESPRIT</p>	<input type="checkbox"/> Je suis calme, de bonne humeur. J'ai confiance en moi et les autres. Je prends les choses à la légère Je suis actif(ve) socialement.	<input type="checkbox"/> Je suis nerveux(se). Je suis facilement agité, fâché et impatient(e). Cela m'arrive d'être triste. J'ai moins le goût d'interagir socialement.	<input type="checkbox"/> Je suis constamment anxieux(se) ou triste. Je suis colérique et négatif(ve). J'évite les contacts sociaux.	<input type="checkbox"/> Je suis facilement enragé(e). Je suis excessivement anxieux(se). Je fais des crises de panique. Je suis déprimé(e) Je n'ai plus de contacts sociaux.
 <p>MON CORPS</p>	<input type="checkbox"/> J'ai de l'énergie. Je dors bien. Je suis actif(ve) physiquement. Je consomme à l'occasion, dans un contexte social.	<input type="checkbox"/> Je manque d'énergie. Je dors moins bien. Je ressens des tensions et des maux de tête. Je consomme régulièrement, mais de façon contrôlée.	<input type="checkbox"/> Je suis fatigué(e). Je ne dors pas bien, je fais des cauchemars. J'ai des douleurs physiques. C'est difficile de contrôler ma consommation.	<input type="checkbox"/> Je suis épuisé(e). J'ai d'importants problèmes de sommeil. Je suis malade. Je ne peux plus contrôler ma consommation.
 <p>MON TRAVAIL</p>	<input type="checkbox"/> Ça va bien. Je fais ce que j'ai à faire.	<input type="checkbox"/> Je me sens surchargé(e). J'ai tendance à remettre au lendemain.	<input type="checkbox"/> Je me sens débordé(e). Je fais des erreurs. Je ne respecte pas les délais.	<input type="checkbox"/> Je ne suis plus capable de faire mon travail.

Une fois complété...

Je regarde les tendances. Où est-ce que je me situe majoritairement ? Par exemple, si la majorité de mes réponses sont dans la **zone verte**, je me considère en santé. Toutefois, si mes réponses se situent majoritairement dans la **zone orange**, je suis fragile. **Peu importe la zone dans laquelle je me trouve, je prends le temps d'identifier quelques moyens pour me ramener vers la zone verte.**



Je consulte les moyens suggérés :

VERT	JAUNE	ORANGE	ROUGE
Je continue !	Je fais attention	J'agis	Je m'arrête
<ul style="list-style-type: none">✓ Maintenir mes activités, une routine et de saines habitudes de vie.✓ Pratiquer la pleine conscience et la relaxation.✓ Cultiver mes liens sociaux.✓ Limiter ma consommation d'alcool, drogues, caféine, etc.	<ul style="list-style-type: none">✓ Récupérer : ralentir – me reposer.✓ M'outiller pour préserver ma santé psychologique¹.✓ Identifier mes difficultés et les solutions possibles.✓ Agir sur ce que je peux changer.✓ Utiliser une application de gestion du stress².✓ Consulter le PAE³.	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconnaître que je dois agir.✓ Récupérer : éliminer les tâches non essentielles.✓ Me confier à un pair ou une personne de confiance.✓ Utiliser des applications de gestion du stress², de relaxation, de méditation.✓ Consulter le PAE³.	<ul style="list-style-type: none">✓ Consulter un professionnel rapidement (médecin, psychologue, travailleur social, etc.).✓ Me confier à un pair ou une personne de confiance.✓ Considérer un arrêt de travail.✓ Contacter mes proches.✓ Lignes d'écoute⁴, 811 Info-Social✓ Consulter le PAE³.

Adapté de Prendre ses signes vitaux du PAE des médecins du Québec, 2020

¹Outils :

- Boîte à outils - [Aller mieux à ma façon](#)
- Conseils et outils pour hommes - [Allume.org](#)
- [Ça va moins bien et j'aimerais y voir plus clair](#) (capsule vidéo 5 min)

²Application pour la gestion du stress :

- [iSmart](#) me permet d'identifier les situations pouvant susciter un stress chronique et me propose les meilleures stratégies pour réguler ma réponse au stress.

³Consulter le [PAE](#) :

- Appeler au (514) 723-2433, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

⁴Lignes d'écoute :

- [Ressources pour aller mieux](#)
- Suicide Action Montréal : 1 866 277-3553
- SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010

Ressources complémentaires :

- À partir de l'intranet : Employés > Santé et mieux-être > [Ma santé psychologique](#)
- À partir de l'extranet : Employés > Santé et mieux-être > [Ma santé psychologique](#)

Le baromètre se retrouve sur la page Ma santé psychologique dans la section Santé et mieux-être.