



Prendre ses signes vitaux psychologiques

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

EN SANTÉ

EN RÉACTION

FRAGILISÉ(E)

EN ÉTAT CRITIQUE

Qu'est-ce qu'un baromètre de la santé psychologique?

C'est un outil de référence simple et accessible pour apprécier en un coup d'œil l'état de la propre santé psychologique à travers le temps. Concrètement, il s'agit de *prendre ses signes vitaux psychologiques*! Bien qu'il ait été conçu par le programme d'aide aux médecins du Québec, tous peuvent l'utiliser puisqu'il ne s'agit pas d'un outil diagnostique. Il convient plutôt de recourir à cet outil pour observer ce qui se passe à l'intérieur de soi et des autres afin de proposer des stratégies adaptées pour veiller à rester ou revenir vers un état en santé (zone verte).

Que dois-je faire avant d'utiliser le baromètre auprès d'une personne?

Il est primordial pour l'Éclaireur de prendre un moment pour apprécier l'état de sa propre santé psychologique. Pourquoi? À court terme, cela lui permettra de s'assurer qu'il est en pleine possession de ses atouts pour faire preuve d'écoute active et d'empathie et pour réagir adéquatement aux besoins exprimés par les personnes. Le cas échéant, il pourra prioriser son état de santé.

Voici quelques repères pour faciliter la prise des signaux psychologiques

1- Repères pour la dimension psychologique/comportementale :

- Est-ce que la personne est d'humeur égale (calme, bonne humeur)?
- Est-ce que la personne est capable d'ouverture aux idées, aux nouveautés, aux autres (confiance)?
- Est-ce que la personne voit le beau, le bon et le bien environnant?
- Est-ce que la personne est capable de concentration soutenue (idée claire, bonne mémoire)?
- Est-ce que la personne est engagée dans les relations sociales et est tentée d'entrer en relation avec les autres?
- Est-ce que la personne a assez de vivacité d'esprit pour démontrer de la créativité?

2- Repères pour la dimension physique :

- Est-ce que la personne a de l'énergie (mange-t-elle bien)?
- Est-ce que la personne dort bien?
- Est-ce que la personne est en mesure de rester active (sans égard à l'intensité et au type)?
- Est-ce que la personne consomme de l'alcool avec contrôle et sagement?

3- Repères pour la dimension activités quotidienne : emploi, bénévolat, rôle parental, étude, etc.

- Est-ce qu'elle juge qu'elle est capable de faire ses activités quotidiennes selon les et ses attentes?

Recommandations clés

- 1- Lorsque la personne est dans un **état fragilisé** ou **état critique**, rappeler l'importance de demander de l'aide et de contacter les ressources disponibles pour le soutenir.

PRENDRE SES SIGNES VITAUX PSYCHOLOGIQUES

Nous, médecins, 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 constitue 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.

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Etre posé - 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 - Piètre performance	Incapacité à faire ses 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	
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	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*
	Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

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

© 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.