

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Je suis en santé

- Je me sens calme.
- Je ris et je fais des blagues.
- J'ai l'esprit clair et je me concentre.
- Je dors bien.
- Je me sens bien et je fais mes choses.
- J'ai confiance en moi et les autres.
- J'ai de l'énergie.
- Je suis actif physiquement.
- Je suis en contact avec ma famille et mes amis.
- Je prends parfois de l'alcool avec mes amis.

Je suis en réaction

- Je me sens anxieux, parfois triste.
- Je me sens énervé.
- J'ai des problèmes de mémoire.
- Je ne dors pas toujours bien.
- Je me sens stressé et j'ai de la difficulté à faire mes choses.
- Je doute de moi.
- Je manque d'énergie.
- Je fais moins d'activités physiques.
- Je trouve difficile d'être en contact avec ma famille et mes amis.
- Je prends de l'alcool plus souvent qu'à l'habitude, mais sous contrôle.

Je suis fragilisé

- Je suis envahi par l'anxiété ou la tristesse.
- Il m'arrive d'être en colère ou bête avec les autres.
- Je manque de concentration et j'ai de la difficulté à prendre des décisions.
- Je dors mal et je fais des cauchemars.
- J'ai mal partout et j'ai l'impression de toujours avoir trop de choses à faire.
- Je doute des autres.
- Je suis fatigué.
- Je ne fais plus d'activités physiques.
- Je préfère ne pas être en contact avec ma famille et mes amis.
- Je prends l'alcool plus souvent qu'à l'habitude et j'ai du mal à me contrôler.

Je suis en état critique

- Je suis toujours anxieux, déprimé / idées suicidaires.
- Je me mets en colère et deviens agressif.
- Je ne suis plus capable de me concentrer.
- Je dors toujours trop ou pas assez.
- Je me sens malade et je ne suis plus capable de faire mes choses.
- Je me méfie des autres.
- Je suis épuisé.
- Je n'ai plus la force de rien faire.
- Je refuse les contacts avec ma famille et mes amis.
- J'abuse de l'alcool et je me sens dépendant.

Stratégies

- Je suis actif.
- Je profite du moment présent.
- Je passe de bons moments avec ma famille et mes amis.

- Je ralentis et je me repose.
- Je regarde comment je me sens.
- Je nomme ce qui est difficile.
- Je change les choses quand je peux le faire.

- Je prends des moyens pour aller mieux.
- Je me concentre sur le plus important.
- Je parle de la situation avec des gens de confiance.
- Je garde contact avec ma famille et mes amis.

- Je vois rapidement un médecin ou un psychologue.
- Je me confie à quelqu'un en qui j'ai confiance.
- J'accepte que je devrai peut-être arrêter de travailler.
- Je reprends contact avec ma famille et mes amis.

Gestes de bienveillance

- Manifester un intérêt sincère.
- Aborder et résoudre les problèmes rapidement.
- Donner des pauses.
- Favoriser de nouveaux apprentissages.

- Défendre les droits des employés.
- Porter attention aux changements de comportements.
- Modifier la charge de travail au besoin.
- Favoriser un accès rapide à du soutien supplémentaire.

- Défendre les droits des employés.
- Porter attention aux changements de comportements.
- Modifier la charge de travail au besoin.
- Favoriser un accès rapide à du soutien supplémentaire.

- Aiguiller vers les ressources en santé mentale.
- Minimiser les rumeurs.
- Garder le contact de façon respectueuse.
- Gérer les comportements inacceptables avec calme.

