

Mon baromètre de santé psychologique

Mes signaux

	En santé Je continue	En réaction Je fais attention	Fragilisé·e J'agis	En état critique Je m'arrête
MA TÊTE	- J'ai les idées claires - Ma mémoire est bonne - Je peux rester concentré·e	- Je suis facilement distrait·e - J'ai des oublis occasionnels	- J'ai de la difficulté à prendre des décisions - Je suis constamment distrait·e - Je manque de concentration	- Je ne peux plus me concentrer - J'ai des oublis graves - J'ai des idées suicidaires FAITES LE 9-8-8
MON ESPRIT	- Je suis calme et de bonne humeur - J'ai confiance en moi - Je suis actif·ve socialement	- Je suis nerveux·se ou irritable - Cela m'arrive d'être triste - J'ai moins envie d'interagir	- Je suis constamment anxieux·se - Je suis colérique - J'évite les contacts sociaux	- Je suis déprimé·e - Je suis excessivement anxieux·se - Je n'ai plus aucun contact social
MON CORPS	- J'ai de l'énergie - Je dors bien - Je suis actif·ve physiquement	- Je manque d'énergie - Je dors moins bien - J'ai des tensions et des maux de tête	- Je suis fatigué·e - Je fais des cauchemars - J'ai des douleurs physiques	- Je suis épuisé·e - J'ai d'importants problèmes de sommeil - Je suis malade
MON TRAVAIL	- Ça va bien - Je fais ce que j'ai à faire - Je me sens capable	- Je me sens surchargé·e - J'ai tendance à remettre au lendemain	- Je me sens débordé·e - Je fais des erreurs - Je ne respecte pas mes délais	Je ne suis plus capable de faire mon travail

MON SUIVI HEBDOMADAIRE — Je colore ou coche ma zone globale chaque semaine

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date



MES STRATÉGIES PAR ZONE

En santé - Je continue

- ☐ Je maintiens mes activités, ma routine et de saines habitudes de vie
- ☐ Je pratique la pleine conscience et la relaxation
- ☐ Je cultive mes liens sociaux
- ☐ Je limite ma consommation, incluant celle de la caféine

En réaction - Je fais attention

- ☐ Je récupère : je ralentis et je me repose
- ☐ Je m'outille pour préserver ma santé psychologique
- ☐ J'identifie mes difficultés et les solutions possibles
- ☐ J'agis sur ce que je peux changer
- ☐ Je consulte mon PAE au besoin

Fragilisé-e - J'agis

- ☐ Je reconnais que je dois agir sans attendre
- ☐ Je récupère : j'élimine les tâches non essentielles
- ☐ Je me confie à un pair ou à une personne de confiance
- ☐ J'utilise des applications de gestion du stress ou de méditation
- ☐ Je maintiens le contact avec mes proches
- ☐ Je consulte mon PAE

En état critique - Je m'arrête

- ☐ Je consulte un professionnel rapidement (médecin, psychologue, travailleur social)
- ☐ Je me confie à un pair ou à une personne de confiance
- ☐ J'envisage un arrêt de travail
- ☐ Je contacte mes proches
- ☐ J'appelle une ligne d'écoute
- ☐ Je consulte mon PAE

MA COURBE SUR 8 SEMAINES

Je colorie la case correspondant à ma zone globale chaque semaine pour visualiser mon évolution dans le temps.

En état critique								
Fragilisé-e								
En réaction								
En santé								
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8

Cet outil existe aussi en version interactive, à remplir directement en ligne. Retrouvez-le, avec ce document en PDF, sur danielhlanteigne.com. Vous y découvrirez aussi d'autres outils et ressources pour veiller sur votre santé psychologique, au travail comme au quotidien.

RESSOURCES

Si j'ai besoin d'aide, je n'hésite pas à contacter l'une de ces ressources. Elles sont là pour moi.

Autogestion

Léo Québec · leoquebec.org
Retrouver son entrain · cmha.ca/fr/bounce-back
Relief (\$) · relief.ca
Que pour toi · quepourtoi.ca

Soutien psychologique

Mon programme d'aide aux employé-es (PAE)
Trouver un psychologue · ordrepsy.qc.ca/trouver-aide

Lignes d'écoute

Info-Social · 8-1-1
Ligne d'aide en cas de crise de suicide · 9-8-8

En cas d'urgence

Urgence · 9-1-1

Un proche que je peux appeler à tout moment