

COMMENT FAIRE LA LECTURE DE VOTRE TABLEAU DE BORD ?



EN ÉTAT CRITIQUE



FRAGILISÉ(E)



EN RÉACTION



EN SANTÉ

COMMENT FAIRE LA LECTURE DE VOTRE TABLEAU DE BORD ?

La lecture de votre tableau de bord est primordiale pour votre santé psychologique. Ce n'est pas toujours facile de préserver un équilibre mental, mais l'outil suivant vous permet de constamment surveiller de près vos signes vitaux et repérer en permanence votre zone. Peu importe ce que votre tableau de bord vous indique, le plus important est d'agir par le biais de stratégies afin de revenir à la zone de santé et de sécurité : la zone verte.



- Être posé(e), calme
- Sens de l'humour
- Vivacité de l'esprit
- Sommeil réparateur
- Rendement soutenu
- Confiance en soi, en les autres
- Se sentir bien
- Bon niveau d'énergie
- Actif(ve) physiquement
- Actif(ve) socialement*
- Consommation occasionnelle et sociale
- Maintenir ses activités
- Pratiquer la pleine conscience
- Cultiver ses liens sociaux*



- Anxiété, tristesse occasionnelle
- Irritabilité, sarcasme déplacé
- Oublis, pensées intrusives
- Sommeil perturbé
- Sentiment d'être surchargé(e), procrastination
- Doute de soi
- Tensions et maux de tête
- Manque d'énergie
- Activités physiques réduites
- Contacts sociaux réduits*
- Consommation régulière, mais contrôlée
- Récupérer : ralentir, se reposer
- S'outiller pour préserver sa santé psychologique
- Identifier les difficultés
- Agir sur ce qu'on peut changer



- Anxiété, tristesse envahissante
- Colère, cynisme
- Indécision, manque de concentration
- Sommeil agité, cauchemars
- Sentiment d'être débordé(e), piètre performance
- Doute des autres
- Douleurs physiques
- Fatigue
- Inactif(ve) physiquement
- Contacts sociaux évités*
- Consommation difficile à contrôler
- Reconnaître qu'il faut agir
- Récupérer : éliminer les tâches non essentielles
- Se confier à un pair ou une personne de confiance*
- Maintenir le contact avec ses proches



- Anxiété constante, dépression, idées suicidaires
- Excès de colère, agressivité
- Incapacité à se concentrer
- Trop ou manque de sommeil
- Incapacité à faire ses tâches
- Méfiant(e)
- Maladies physiques
- Épuisement
- Léthargie
- Interruption des contacts avec ses proches*
- Abus ou dépendance
- Consulter un professionnel rapidement
- Se confier à un pair ou une personne de confiance*
- Considérer un arrêt de travail
- Reprendre contact avec ses proches

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels (vocaux ou vidéo) sont des moyens efficaces pour entretenir les liens sociaux.

** Source : Ministère de la Santé et des Services Sociaux (2020) | Adaptation (2020) Rachel Thibeault | Adaptation (2020) Communauté Mayday M'aider