



# Baromètre de la santé psychologique

Un outil pour observer votre météo intérieure

Connaissez-vous le baromètre de la santé psychologique?

Cet outil accessible et simple d'utilisation, permet de mesurer votre état psychologique en un instant.

Tout comme le thermomètre extérieur vous guide dans vos choix vestimentaires, le baromètre vous permet de prendre un pas de recul sur votre état intérieur.

Selon la catégorie/couleur dans laquelle vous vous situez au moment de l'auto-évaluation, l'outil propose des stratégies concrètes pour un retour à l'équilibre en douceur.

Les fluctuations d'une zone à une autre, au fil des jours, des semaines et même des mois sont tout à fait normales! Parce que nous sommes tous... humains ! L'important est de prendre conscience de ces fluctuations et d'agir, pour retrouver un état de bien-être optimal.

## Les zones du baromètre

### Zone verte : la zone santé

Indique un bon équilibre psychologique. Continuez à prendre soin de vous et à maintenir les habitudes qui favorisent votre bien-être, en restant attentif à vos besoins.

### Zone jaune : zone de vigilance

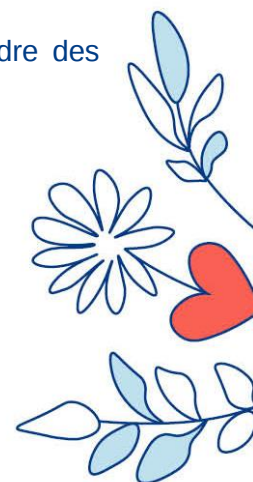
Il est normal de se situer dans cette zone au quotidien. Des actions simples peuvent toutefois être prises pour revenir en zone verte.

### Zone orange : signal d'alarme

Cette zone indique que la santé psychologique est fragilisée. Il est recommandé de prendre des mesures pour favoriser le retour en zone jaune ou verte.

### Zone rouge : temps d'arrêt nécessaire

Cette zone signale une détresse importante. Il est essentiel de s'arrêter, de consulter un professionnel et de s'entourer de ses proches.



## BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

|            | EN SANTÉ                              | EN RÉACTION                                      | FRAGILISÉ(E)                                       | EN ÉTAT CRITIQUE                                   |
|------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| SIGNES     | Être 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*        |
| STRATÉGIES | Consommation occasionnelle et sociale | Consommation régulière mais contrôlée            | Consommation difficile à contrôler                 | Abus ou dépendance                                 |
|            | 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.

Il est recommandé d'utiliser le baromètre au moins une fois par semaine pour faire le point sur votre bien-être psychologique.

### Besoin de soutien ?

Consultez le document « [Ressources et outils en santé psychologique](#) » pour connaître les ressources disponibles.

