

Pour pouvoir
prendre soin des
autres, je dois
prendre soin de moi.

Pour devenir éclaireurs



Saisir le code QR avec un appareil mobile
et cliquer « devenir éclaireur » pour
suivre la formation ou visitez le site :
santeestrie.qc.ca/ciuss/eclaireurs

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

© Centre intégré universitaire de santé et de
services sociaux de l'Estrie — Centre hospitalier
universitaire de Sherbrooke, 2023
santeestrie.qc.ca | Juillet 2023

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS 
J'EN FAIS PARTIE!

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
prendre conscience de notre état psychologique et
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 nous donner les moyens nécessaires pour
revenir vers la zone verte.

Québec 

LE 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
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