

COMMENT FAIRE LA LECTURE DE SON TABLEAU DE BORD ?



EN ÉTAT CRITIQUE
JE M'ARRÊTE!



FRAGILISÉ(E)
J'AGIS!



EN RÉACTION
JE FAIS ATTENTION!



EN SANTÉ
JE CONTINUE!

OU EST-CE QUE JE ME SITUE MAJORITAIREMENT ?

TÊTE - ESPRIT - CORPS - TRAVAIL

COMMENT FAIRE LA LECTURE DE SON TABLEAU DE BORD ?

La lecture de son tableau de bord est primordiale pour sa santé psychologique. Prendre le temps de s'arrêter et de vérifier comment l'on va constitue un bon point de départ pour prendre soin de sa santé. Ce n'est pas toujours facile de préserver un équilibre mental mais l'outil suivant permet de prendre le pouls de son bien-être en un seul coup d'oeil. Il peut être utilisé régulièrement pour évaluer, à partir de signes et d'indicateurs, l'évolution de son état de santé sur un continuum et de repérer sa zone de couleur. Peu importe ce que le tableau de bord indique, le plus important est d'agir par le biais des stratégies proposées afin de revenir vers la zone de santé et de sécurité, c'est-à-dire la zone verte.



- Être posé(e), calme
- Sens de l'humour
- Vivacité de l'esprit, idées claires, bonne mémoire et concentration
- Sommeil réparateur
- Rendement soutenu
- Confiance en soi et en les autres
- Se sentir bien
- Bon niveau d'énergie
- Actif(ve) physiquement
- Actif(ve) socialement
- Consommation occasionnelle et sociale

- Maintenir ses activités, avoir une routine et privilégier de saines habitudes de vie
- Pratiquer la pleine conscience, la relaxation et la méditation
- Cultiver ses liens sociaux*



- Anxiété, tristesse occasionnelle
- Irritabilité, sarcasme déplacé
- Oublis, pensées intrusives
- Sommeil perturbé
- Sentiment d'être surchargé(e), procrastination (remettre à plus tard)
- 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 et les solutions possibles
- Agir sur ce que l'on peut changer
- Consulter son PAE (s'il y a lieu)



- 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*
- Consulter son PAE (s'il y a lieu)



- 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 sociaux*
- Abus ou dépendance

- Consulter un professionnel de la santé rapidement
- Se confier à un pair ou une personne de confiance*
- Considérer un arrêt de travail
- Reprendre contact avec ses proches*
- Consulter son PAE (s'il y a lieu)

*Dans un contexte de distanciation physique, les appels téléphoniques et la visioconférence sont des moyens efficaces pour entretenir des liens sociaux et familiaux.

** Source : Programme d'aide aux médecins du Québec | Adaptation (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. | Ajouts d'extraits du PAE Ville de Montréal (2021) | Adaptation Jean-François Lacasse pour l'univers de MAYDAY MAIDER (2025)

SIGNES

STRATÉGIES

Jean-François Lacasse

