La détresse psychologique: détecter les signes chez soi et les autres

GROUPE Évie

Pour mieux m’accompagner et accompagner

Par Josée Castonguay, M.Sc., ps.éd.

Psychoéducatrice au Groupe Évie

7 novembre 2024

Visées des échanges

- Créer un espace d’échange pour réfléchir aux enjeux de santé mentale au travail.
- Identifier, chez nous et nos collègues, les signaux d’alerte en regard de la détresse psychologique (santé mentale).
- Connaître une procédure simple pour m’accompagner et guider mes collègues aux prises avec des indicateurs d’enjeux de santé mentale.

Partie 1

La santé mentale: détecter les signes de détresse

Parmi ces personnes, laquelle est stressée?

A

B

C

D

E

F

Mise en contexte

Quelques faits sur la santé mentale en milieu de travail

- Les enjeux de santé mentale sont devenus cruciaux
- 77% des travailleurs présentent un risque (modéré ou élevé) d'être aux prises avec un enjeux de santé mentale
- 500 000 canadiennes et canadiens s'absentent chaque semaine pour cause de difficultés liées à la santé mentale
- Augmentation de 200% des indemnités

(Recherche en santé mentale Canada, 2022)

Définissons les principaux concepts

Qu'est-ce que la santé psychologique?

L'Organisation mondiale de la santé définit la **santé psychologique** comme un

«État de bien-être mental, d'équilibre, qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, afin de réaliser notre potentiel, de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté.»

Équilibre

Affronter le stress

Se réaliser, être utile

À l’instar de la santé physique…

… on a tous une santé psychologique!

Notre santé psychologique varie et c’est normal

Être vigilant favorise le maintien de l’équilibre psychologique

Mon équilibre psychologique

Mes signes de détresse

Exercice réflexif

- Remplissez la fiche de l’écran suivant
- Elles vous aideront à porter un regard plus objectif sur l’état de votre équilibre psychologique en ce moment.

Comment va ma santé psychologique en ce moment?

Cocher les cases qui s'appliquent à vous en ce moment

	Je néglige l'activité physique		Je me sens dépassé par tout ce que je dois faire
	J'ai peu de soutien de mon entourage		Je néglige mon alimentation
	Je ne dors pas ou je ne me repose pas suffisamment		Je tente de tout faire moi-même
	Je me fâche lorsqu'on me fait attendre		Je me fâche facilement
	J'ignore les signes de stress		Je me fixe des objectifs irréalistes
	Je remets mes tâches à plus tard		Je ne ris pas des situations que les autres trouvent amusantes
	Je pense qu'il n'y a qu'une seule bonne façon de faire les choses		Je perds rapidement patience
	Je néglige d'intégrer un moment de relaxation dans chacune de mes journées		Je fais toute une histoire à propos de tout et de rien
	Je passe beaucoup de temps à ruminer le passé		Je me plains d'être désorganisé
	J'ai l'impression de toujours être pressé		Je néglige mes émotions

(Croix-Rouge, 2019)

Comment va ma santé psychologique en ce moment?

18 + = J'ai suffisamment de facteurs de stress pour me placer dans un état de détresse et d'épuisement. Je devrais aller chercher de l'aide auprès de mon entourage ou d'un professionnel.

13—17 = Mon niveau de stress quotidien est plus élevé que le seuil de confort et je suis à risque de fatigue ou d'épuisement. Je dois prendre du recul et mettre en place davantage de stratégies pour prendre soin de moi, plus fréquemment et sur une base plus régulière, et demander de l'aide à mon entourage.

7—12 = Mon niveau de stress est plutôt bien géré, mais parfois inconfortable. Je dois diversifier mes stratégies de gestion du stress ou être plus constant dans l'utilisation de celles-ci.

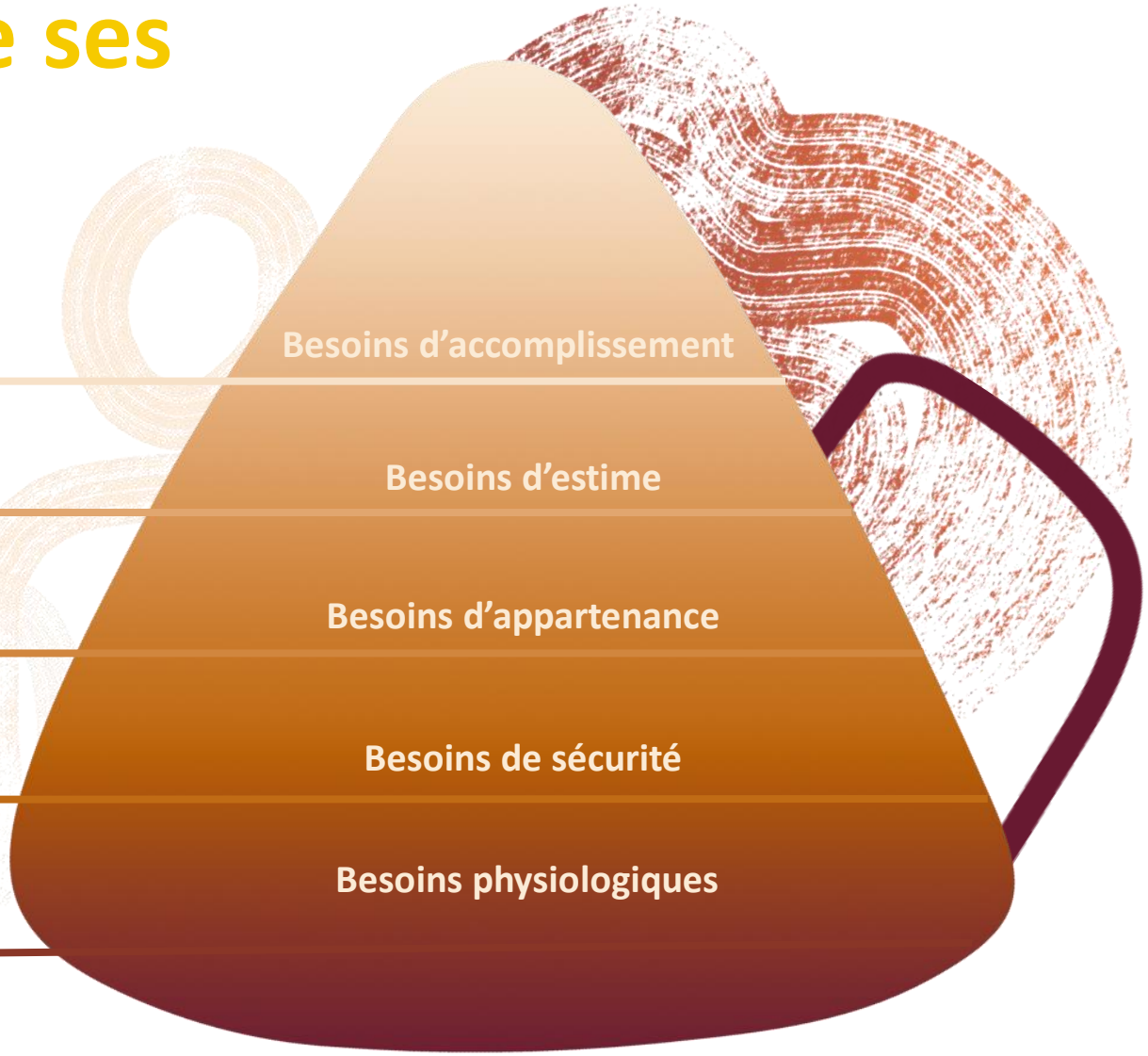
1—6 = Mon niveau de stress quotidien est faible et mes stratégies actuelles me permettent de bien gérer le stress.

(Croix-Rouge, 2019)

Mon équilibre psychologique — mes besoins

Savoir mieux reconnaître ses signes de détresse

État de la situation : Mes besoins



Comment vont mes besoins en ce moment?

Marque chacune des cases en utilisant la forme ou la couleur correspondant à ton niveau de satisfaction actuel. ○ Satisfaisant △ Place à l'amélioration ✕ Insatisfaisant

Physiologique	Mon sommeil	Mon alimentation	Mon hygiène	Ma vie intime	Mon lieu de résidence	Ma capacité à bouger et dépenser de l'énergie	Mon hydratation	Ma respiration	Mes périodes de détente
Sécurité	Mon emploi	Mon revenu	Ma capacité à me protéger	Me sentir en sécurité à la maison	Me sentir en sécurité à l'extérieur de la maison	Ma santé physique	Mon niveau de confiance en l'avenir	La stabilité autour de moi	Ma santé psychologique
Appartenance	Mes relations avec mes amis	Avoir quelqu'un à qui me confier	Mon implication dans ma communauté	Mes relations avec mes voisins	Me sentir important pour quelqu'un	Mes relations avec mes collègues	Avoir quelqu'un sur qui compter	La fréquence des contacts avec les gens autour de moi	Avoir quelqu'un qui me comprend
Estime	Mon sentiment de fierté envers moi-même	La perception des autres envers moi	Ma capacité à me reconnaître des qualités	Ma capacité à prendre soin de moi	Mon niveau d'autonomie	Mon statut social	Le niveau d'acceptation des autres à mon égard	Mon niveau de connaissance de moi	Mon niveau de confort avec moi-même
Accomplissement	Mon sentiment d'utilité	Mon niveau de productivité	La réalisation de projets	Mon développement de compétences	Ma participation à une activité valorisante	Ma capacité à affirmer mon unicité	Ma capacité à remplir mes responsabilités	Ma capacité à affirmer mes valeurs	Ma capacité à me remettre en question

Mon équilibre psychologique

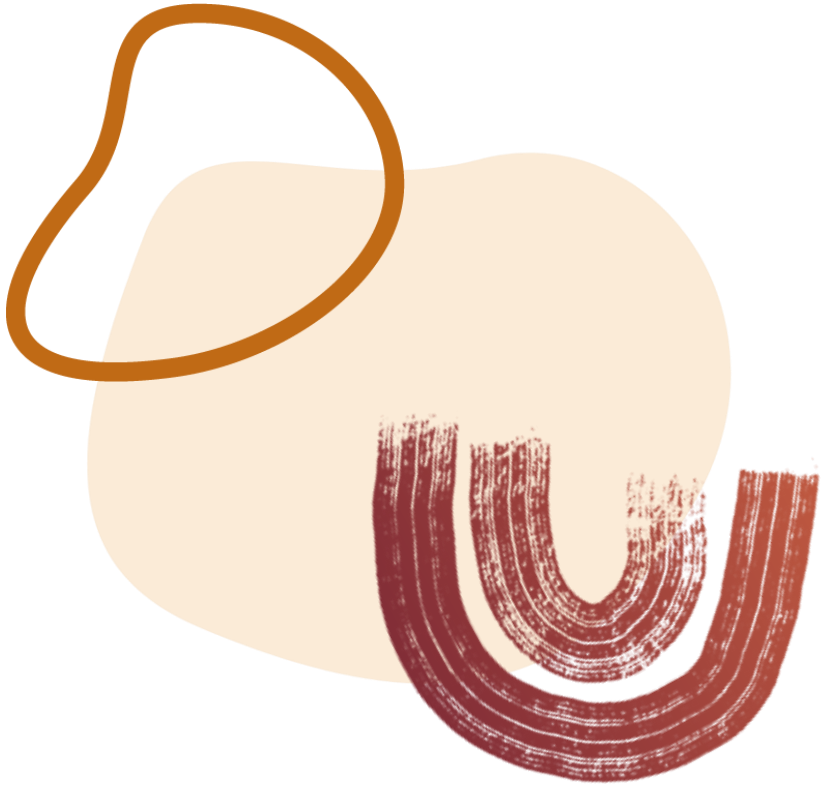
Les différentes zones de ma vie

La santé psychologique

Une question d'équilibre

Maintenir une bonne santé mentale, un jeu d'équilibre entre divers aspects de sa vie :

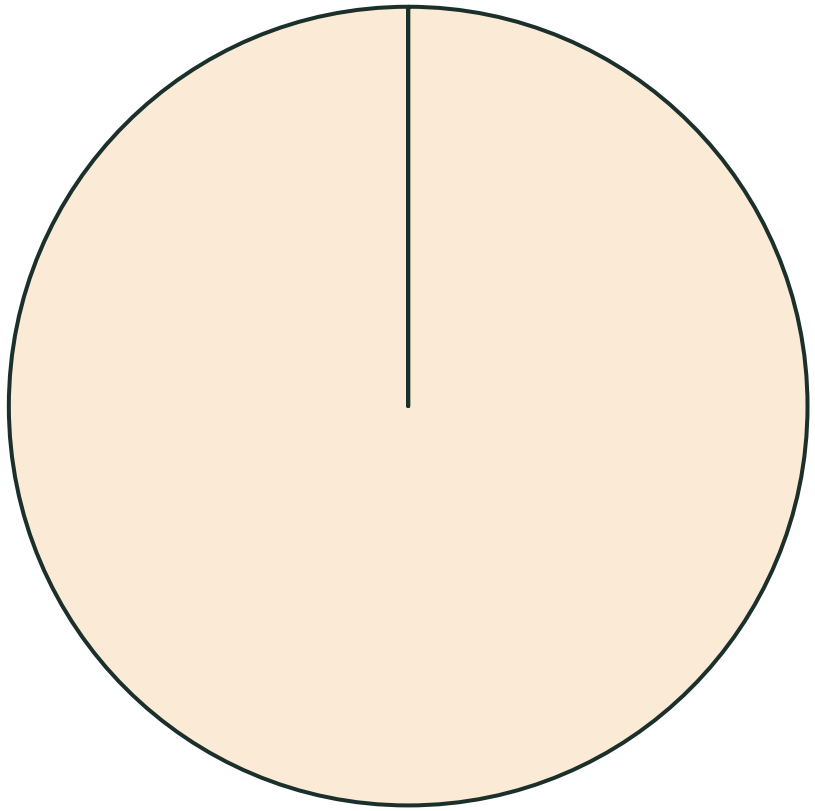
- ✓ Familial
- ✓ Social
- ✓ Personnel / loisirs
- ✓ Professionnel



La santé psychologique

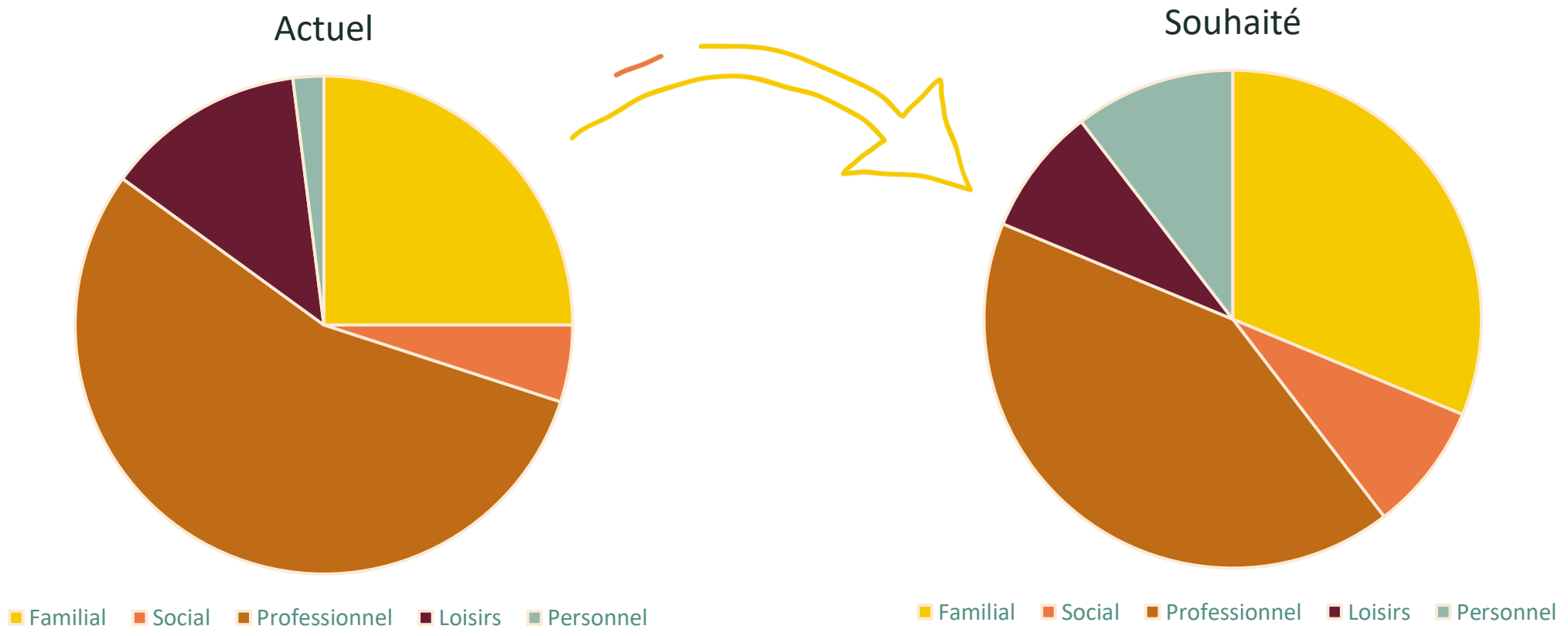
Une question d'équilibre

- Familial
- Social
- Personnel / Loisirs
- Professionnel



La santé psychologique

Une question d'équilibre (exemple)



Partie 2

Facteurs d’influence: m’accompagner et guider les autres

Facteurs d’influence en lien avec les fonctions de gestion

Influence positive ou négative sur la santé psychologique

Tâches

Exigences

Relations sociales

Gratifications

Pour intervenir, quel levier est accessible?

(adapté de Marchand, 2023)

Facteurs d’influence dans la sphère personnelle

Influence positive ou négative sur la santé psychologique

Famille

Réseau social

Caractéristiques individuelles

Stratégies d’adaptation

Pour intervenir, quel levier est accessible?

(adapté de Marchand, 2023)

Que faire en zone de turbulences?

(Ou: Pour être moins stressé au travail…il faut commencer par être moins stressé)

Consignes de sécurité

1. Prendre le temps de respirer

Techniques de respiration

- ✓ Respiration diaphragmatique
- ✓ Inspiration en trois temps
- ✓ Respiration carrée
- ✓ Cohérence cardiaque

2. Prévoir des activités exutoires

- Qu’est-ce qui me fait plaisir, m’apaise?
- Quelles techniques de relaxation ou de détente puis-je utiliser?
- Pour **produire des hormones de bien-être**, je peux :
  - Par exemple: chanter, rire, cuisiner, tricoter, bricoler, faire des câlins, rendre service, jardiner, observer la nature, jouer avec les enfants…
- Pour **évacuer les hormones de stress**, je peux :
  - Par exemple: faire du sport, aller marcher, utiliser les escaliers, faire du vélo…

3. S’entourer de personnes-ressources

- **Être bien entouré permet d’avoir accès à :**
  - Du soutien émotif;
  - Du divertissement;
  - De l’aide concrète (temps, matériel, finances);
  - Des informations;
  - Des personnes contacts.
- **Être bien entouré est également associé à une plus longue espérance de vie.**

4. S’ancrer aux choses qui sont importantes

- **Revenir à l’essentiel**
  - Qu’est-ce qui compte pour moi? Sur quoi je veux mettre mon énergie? Quelles sont mes zones de pouvoir?
- **Dresser la liste de mes valeurs**
  - Quelles sont les valeurs les plus importantes pour moi?
  - Quelle action je peux poser aujourd’hui (zones de pouvoir) pour me rapprocher d’une — ou aller vers une — de mes valeurs importantes?

Stratégies pour être en contrôle en zone de turbulences

Stratégies

Pour être en contrôle en zone de turbulences

En avion comme dans ma vie personnelle, pour faire face aux zones de turbulences, il est important de suivre ces consignes de sécurité.

GROUPE Évie
Au cœur de la santé mentale

Conçu par Krystal Boisvert, ps. éd.

Respirer adéquatement

Repérer les sorties de secours

Avoir du soutien pour garder la tête hors de l'eau

S'attacher pour demeurer en place

Quels sont les moments où je peux prendre le temps de respirer profondément?

Quels sont mes exutoires?

Qui sont les personnes bienveillantes qui m'entourent?

Quelles sont les valeurs auxquelles je m'accroche ?

Les premiers soins psychologiques

Observer

- Prendre conscience des problèmes, reconnaître les signes de stress
- Qui dans mon entourage présente des signes de détresse?

Écouter

- Engager la conversation
- Accueillir
- Normaliser
- Écouter les silences

Accompagner / Mettre en lien

- Établir les besoins immédiats
- Au besoin, contacter / diriger vers les ressources (les siennes, celles de l'organisation, celles de la communauté)

Les premiers soins psychologiques

À privilégier	À éviter le plus possible
• Rassurer: ce que la personne ressent est normal, elle n'est pas « folle »	• Banaliser la situation • Chercher à se rassurer soi-même plutôt que rassurez l'autre
• Être présent	• Partager son attention entre écouter la personne et faire des tâches
• Faire preuve de compassion et de respect	• Forcer la personne à raconter
• Accepter les silences	• Poser des questions en rafale
• Donner le temps d'apprivoiser les émotions	• Forcer la personne à exprimer des émotions
• Demander ce dont la personne a besoin	• Vous prononcer sur la façon dont la personne devrait se sentir ou ce dont elle devrait avoir besoin

En conclusion

1. Reconnaître les signes de déséquilibre psychologique

2. Utiliser les stratégies / les leviers

3. Développer des compétences en gestion du stress

4. Évaluer régulièrement sa propre santé mentale

Références

Pour trouver de l’aide au besoin

- Médecin
- Professionnel psychosocial
- Organisme communautaire / lignes d’écoute
- Programme d’aide aux employés de votre entreprise
- Groupe Évie – services de suivi individuel

Merci de votre attention.
Pour toute question,
n'hésitez pas à nous
contacter.

Josée Castonguay M. Sc., Ps. éd.
psychoéducatrice
josee.castonguay@groupeevie.com

groupeevie.com