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

GROUPE Évie

Pour mieux m’accompagner et accompagner –OUTILS-

Par Par Josée Castonguay, M.Sc., ps.éd.

Psychoéducatrice au Groupe Évie

7 novembre 2024

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.

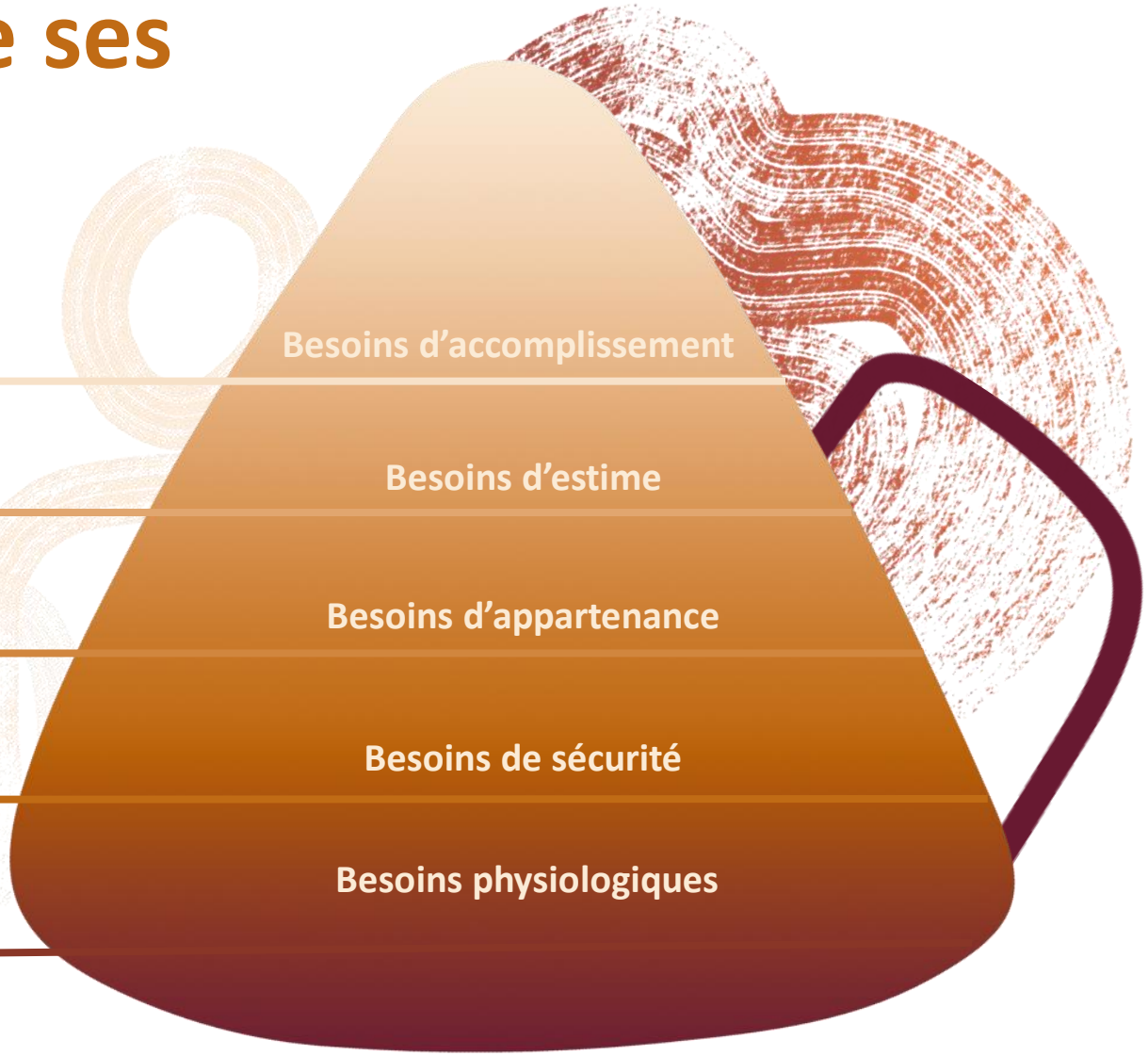
7—12 = Mon niveau de stress est plutôt bien géré, mais parfois inconfortable. Je dois diversifier mes stratégies de gestion du stress ou être plus constant dans l'utilisation de celles-ci.

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

(Croix-Rouge, 2019)

Savoir mieux reconnaître ses signes de détresse

État de la situation : Mes besoins



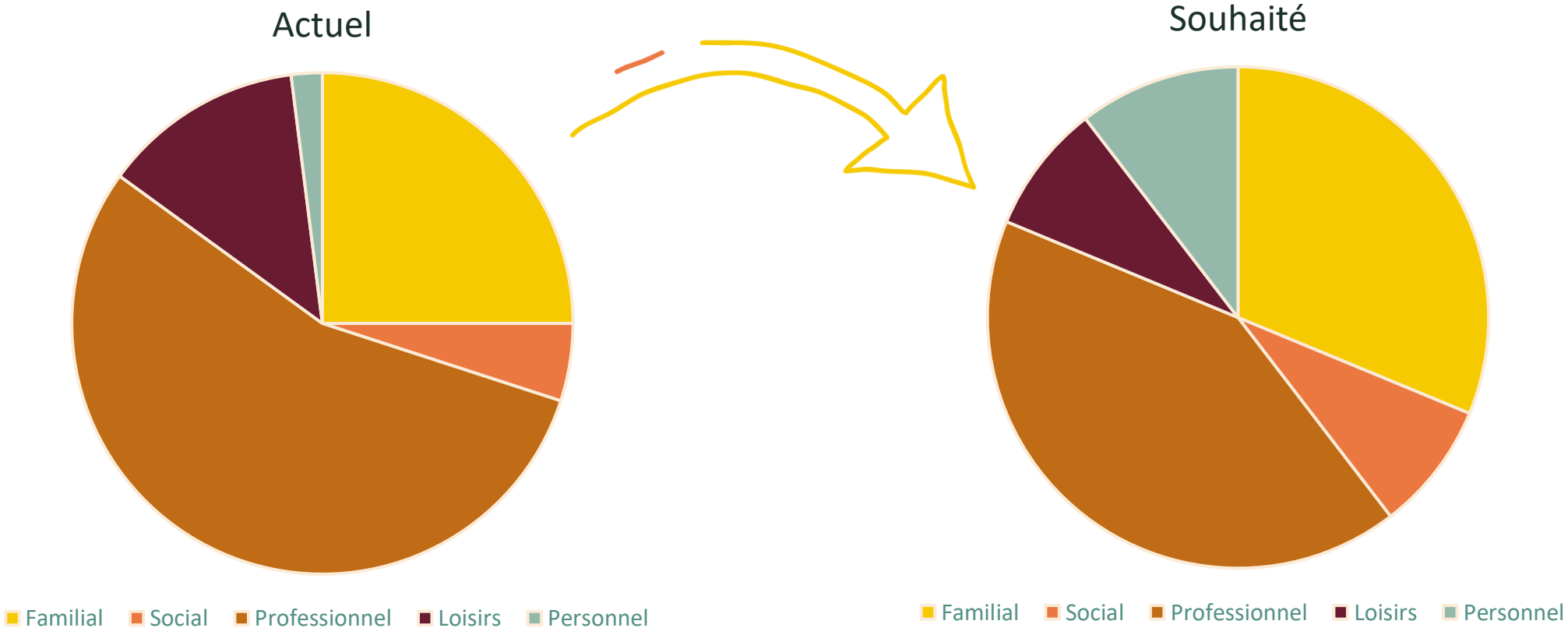
Comment vont mes besoins en ce moment?

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

La santé psychologique

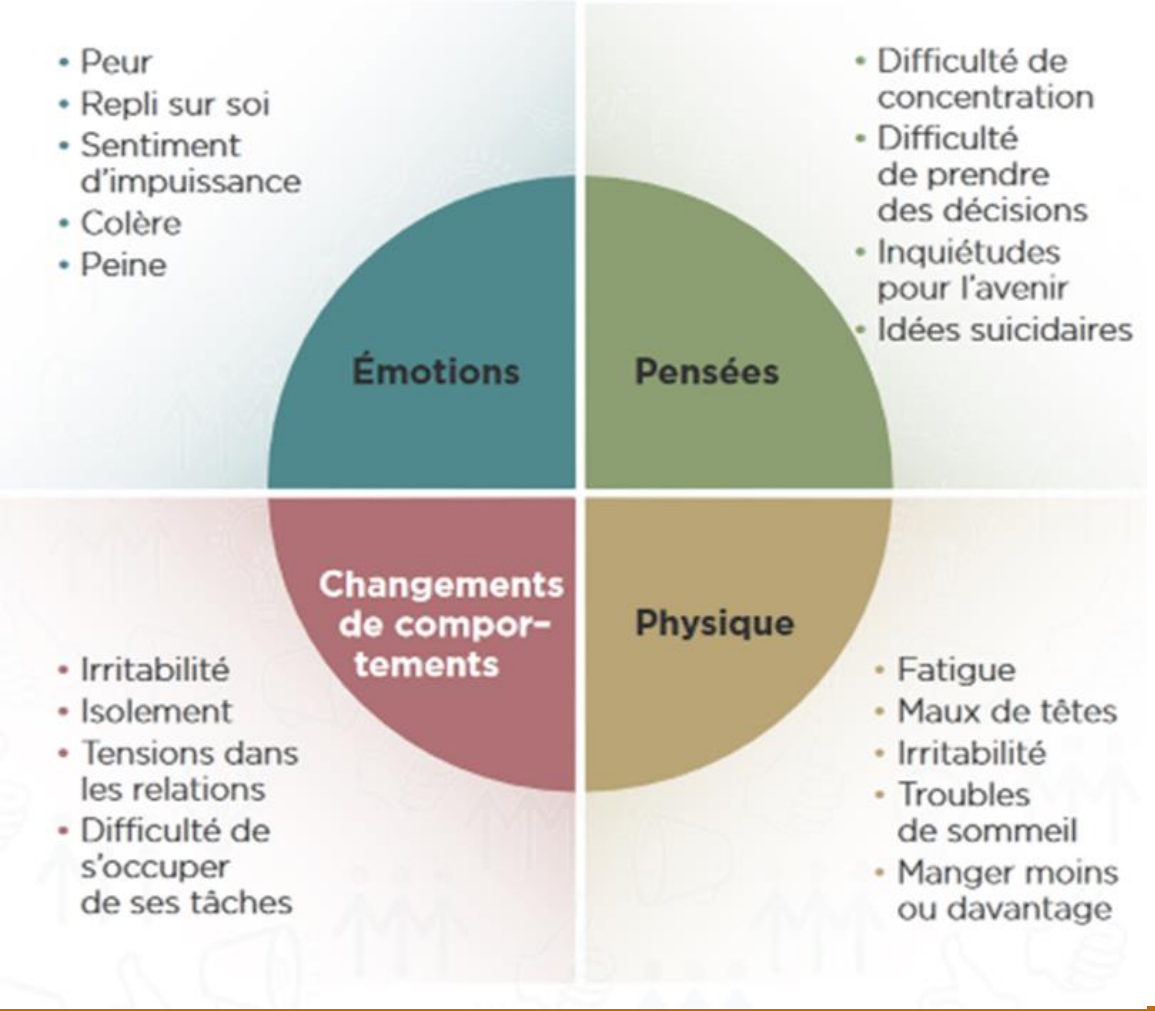
Une question d'équilibre (exemple)



Mieux comprendre le stress

Si l'état de stress perdure, il peut entraîner d'autres conséquences au niveau :

- ✓ Émotionnel
- ✓ Cognitif
- ✓ Comportemental
- ✓ Physique



Mieux comprendre le stress

Une question de CINÉ! *(Centre d'études sur le stress humain, 2019)*

Avoir peu de Contrôle

Situation pour laquelle j'ai l'impression de ne pas avoir autant d'emprise, que je ne peux pas choisir ou dans laquelle je ne peux décider autant que je le voudrais.

Situation Imprévisible

Situation pour laquelle je ne peux pas prévoir ce qui va se passer.

Situation Nouvelle

Situation pour laquelle je n'ai pas beaucoup d'expériences sur lesquelles me baser pour me sentir en confiance.

Menace à l'Égo

Situation pour laquelle j'ai l'impression que je pourrais être ridiculisé(e), perdre mes moyens, avoir l'air fou (folle), avoir l'air incompétent(e) devant les autres.

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)

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