



Guide au gestionnaire – Baromètre de la santé psychologique

Par l'équipe Aller mieux ensemble



Le **baromètre** de la santé psychologique est un outil simple et accessible pour prendre une photo instantanée de la santé psychologique, la sienne et celle de son équipe, voir l'évolution de celle-ci dans le temps et mettre en place des stratégies pour retrouver l'équilibre afin de favoriser un retour en zone verte. Il ne s'agit pas d'un outil de "diagnostic" mais bien un moyen de prendre un temps de recul et d'observation de ce qui se passe en soi.

Condition préalable

Une condition préalable à l'utilisation du baromètre par le gestionnaire est de prendre un court moment, 30 à 60 secondes de pleine conscience, pour se déposer afin d'être en pleine possession de ses moyens. Quelles formes cela peut-il prendre? Un étirement, un exercice de respiration, l'écoute de musique, une brève pause. Ce qui importe, c'est de revenir à soi et au moment présent.



Visionner la capsule # 3 [Bienveillance en temps de crise](#) sur la plateforme ENA

Prendre soin de soi

Comme tous employés du CISSS de Laval, le gestionnaire est invité à utiliser l'outil pour son bien-être sur une base régulière. Il est essentiel que le gestionnaire puisse lui-même établir dans quelle zone il se situe avant d'utiliser cet outil avec son équipe ou un employé.

En effet, la lecture par le gestionnaire de son propre état psychologique lui permettra de:

1. **Dans l'immédiat** : savoir s'il est apte à faire son travail ou s'il doit prendre un recul afin de se recentrer et de ne pas contaminer son équipe avec son anxiété, ses peurs, sa colère.
2. **À court terme** : déterminer quelles stratégies il doit utiliser pour revenir vers la zone verte.
3. **À moyen et à long terme** : identifier quelles sont tendances et établir comment il peut se maintenir le plus souvent et le plus longtemps possible en zone verte.

Animation du baromètre auprès de son équipe

Il est recommandé de présenter l'outil d'abord en équipe pour établir un dialogue avec ses employés afin de les encourager à prendre soin de leur santé psychologique. Cela peut être fait lors de rencontres en présence ou virtuelles (Zoom, Teams). Voici des suggestions pour l'utilisation du baromètre en équipe.

Présentation de l'outil à son équipe

- Lors de la première utilisation, faites un survol des signes et des stratégies suggérées.
- Insistez sur l'importance de prendre ses signes vitaux psychologiques régulièrement comme on le ferait dans tout bon suivi de l'état physique.
- Soulignez l'importance de ne pas porter de jugement sur les collègues.
- Si le contexte le permet, on peut inviter les employés à utiliser cet outil afin de mieux veiller sur leurs collègues.

Intégrer l'outil dans la routine de l'équipe

- Vous pouvez débiter vos rencontres d'équipe en demandant aux employés de prendre quelques instants, individuellement, afin de situer sur le baromètre. Si le contexte de la rencontre s'y prête, quelques d'employés disposés à parler d'eux-mêmes peuvent partager leurs observations.
- Invitez les employés à utiliser l'outil sur une base régulière (lors de réunions, rencontres individuelles, périodes de défis, rencontres informelles, etc.).
- Rappelez l'importance d'aller chercher de l'aide lorsqu'on se retrouve en zone rouge.
- Diffusez largement le baromètre de la santé psychologique et l'offre de soutien du CISSS de Laval (par exemple afficher des copies couleurs dans les zones régulièrement fréquentées par les employés).

Rencontre individuelle

Il est suggéré d'utiliser cet outil aussi souvent que possible. L'authenticité et un réel souci du bien-être de l'employé sont essentiels pour que le dialogue puisse être établi.

- Prenez quelques instants pour vous intéresser à la zone où se trouve un employé avant de traiter la raison pour laquelle il vient vous rencontrer.
- Explorez avec lui ce qui l'amène à cette conclusion.
- Bien que vous puissiez comme gestionnaire avoir une perception de la zone dans laquelle se trouve un employé, ce dernier est celui qui connaît le mieux l'état de sa santé psychologique. L'identification d'un décalage entre votre perception et celle de l'employé devient alors une occasion de dialoguer.

Une capsule vidéo et une fiche sur le baromètre pour le personnel est disponible [COVID-19/Soutien psychosocial pour le personnel](#)

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*

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.