

# Le bien-être psychologique

## Aide-mémoire sur la formation

Hygiène de la santé émotionnelle et étiquette du bien-être!

### Comment vas-tu aujourd'hui?



Toutes les émotions vécues sont normales!  
Il n'y en a pas de bonnes, ni de mauvaises.  
Il y a seulement celles qui sont là,  
et les accueillir constitue une des premières  
étapes pour prendre soin de soi.

### Réactions adaptées possibles en contexte de pandémie

- Colère, tristesse
- Baisse de la concentration
- Sommeil affecté
- Agitation, nervosité
- Hypervigilance
- Tensions musculaires passagères
- Et autres...



### Quand je dois m'inquiéter?

En contexte de pandémie, adressez une attention particulière à votre état psychologique.

Si votre état est critique (ex. : anxiété constante, idées suicidaires, excès de colère, incapacité à faire ses tâches, abus, dépendance, etc.) **NE RESTER PAS SEUL !**

Chercher du soutien vers une personne de confiance ou encore vers la ressource qui vous semble la plus adaptée à vos besoins.

# 3 Pour retrouver l'équilibre : gestes simples qui peuvent faire une différence!

## La puissance de l'autocompassion

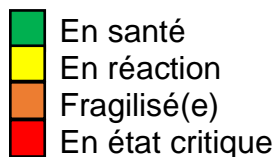
- Acceptez vos émotions.
- Prenez le temps de respirer.
- Dites-vous les mots que vous aimeriez entendre.

## Se permettre des moments de repos

- Faites-vous des automassages (ex. : mains, etc.).
- Étirez-vous.
- Allez prendre une marche.
- Respirez profondément.

## Prendre ses signes vitaux psychologiques

Utilisez le baromètre de la santé psychologique



## Des ressources à avoir sous la main !

- 811 (info-social)
- 1-866-appelle (ligne de prévention du suicide 1-866-277-3553)

---

### Références:

- CISSS de la Montérégie-Ouest, *Formation sur le bien-être psychologique*, (2020)
- Programme d'aide aux médecins du Québec, *Prendre ses signes vitaux psychologiques, COVID-19*, (2020)
- CISSS de l'Est de l'île de Montréal, (2020), vidéos consultés
  - *Prendre son pouls en situation de crise*
  - *L'étonnante puissance de l'autocompassion*
  - *Même les héros doivent se détendre*

### Crédits d'image :

- Mohamed Hassan, Elisa Riva, CDJ