

J'évalue mon niveau de stress



Soyez attentif à vos propres signes de stress qui peuvent apparaître sous différentes manifestations :

- Physiques (maux de ventre, troubles du sommeil, pertes d'appétit)
- Émotionnelles (irritabilité, sensibilité inhabituelle)
- Cognitives (ruminations, fixations sur des scénarios catastrophiques)
- Comportementales (consommation accrue d'alcool, gestes d'emportement)

Identifiez votre ou vos principales sources de stress :

- J'ai peur de contracter le virus
« Chaque fois que je me rends au chevet d'un patient, j'ai peur de contracter le virus. »
- J'ai peur d'être porteur et de transmettre le virus à mes proches
« Chaque fois que je rentre du travail, je me sens coupable parce que j'ai peur de ramener le virus à la maison. »
- Je suis réaffecté à de nouvelles tâches sans être préparé. Je me sens dépassé et stressé.
« Je ne serai pas capable de m'adapter à cette nouvelle situation. » « J'ai peur de faire des erreurs et de mettre ma vie en danger. »

Évaluez votre niveau de stress quotidien. Il m'arrive fréquemment de :

- Négliger mon alimentation
- Tenter de tout faire moi-même
- Me fâcher facilement
- Fixer des objectifs irréalistes
- Ne pas rire de situations que les autres trouvent amusantes
- Perdre rapidement patience
- Faire toute une histoire à propos de tout et de rien
- Me plaindre d'être désorganisé
- Négliger mes émotions
- Négliger l'activité physique
- Avoir peu de soutien de mon entourage
- Ne pas dormir ou me reposer suffisamment
- Me fâcher lorsqu'on me fait attendre
- Ignorer les signes de stress
- Remettre mes tâches à plus tard
- Penser qu'il n'y a qu'une seule bonne façon de faire les choses
- Négliger d'intégrer un moment de relaxation dans chacune de mes journées
- Passer beaucoup de temps à ruminer le passé
- Avoir l'impression de toujours être pressé
- Me sentir dépassé par tout ce qui doit être fait

Votre score

- 1 à 6 :** Votre niveau de stress quotidien est faible et facilement gérable.
- 7 à 12 :** Votre niveau de stress quotidien est plutôt bien géré.
- 13 à 17 :** Votre niveau de stress quotidien est plus élevé que le seuil de confort.
- 18 et + :** Votre niveau de stress dépasse un niveau tel que nous vous suggérons de prendre connaissance de l'encadré ci-dessous.

Source : Croix-Rouge canadienne <https://www.redcross.ca/crc/documents/fr/What-We-Do/First-Aid-and-CPR/PFA>

Besoin d'aide?

La plupart d'entre vous arriverez à vous adapter à la situation, mais il demeure important de rester attentif à vos besoins. Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Certains pourraient ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes, à développer une crainte excessive de contagion ou même des pensées suicidaires.

Selon votre degré de stress, voici différentes ressources à votre disposition :

Je consulte des outils/repères qui peuvent m'aider	Je communique avec	J'appelle	Je communique avec mon PAE	Je cherche du soutien à l'extérieur de mon milieu de travail
<p>Page Web « Prendre soin de soi »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mon coordonnateur professionnel • Mon gestionnaire immédiat 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Besoin d'aide</p> <p><small>Accès aux services Anxiété, stress Séparation, rupture Conflit familial Alcool, drogue, jeux de hasard Crise Dépression...</small></p> <p>811 Info-social 24 h / 7 jours <small>Rapide, confidentiel et sans frais!</small></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><small>Service d'aide en situation de crise suicidaire</small></p> <p>1 866 APPELLE 1 866 277-3553 24 h / 7 jours <small>Rapide, confidentiel et sans frais!</small></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 800 361-2433 • travailsantevie.com 	<p>Communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au 1800-561-1223 ou à l'adresse www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide</p>