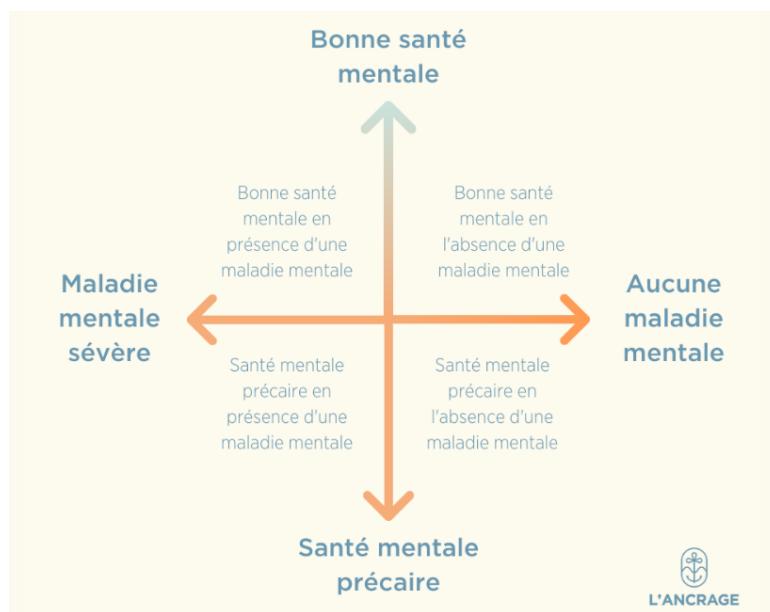




## Atelier Santé psychologique Aide-mémoire

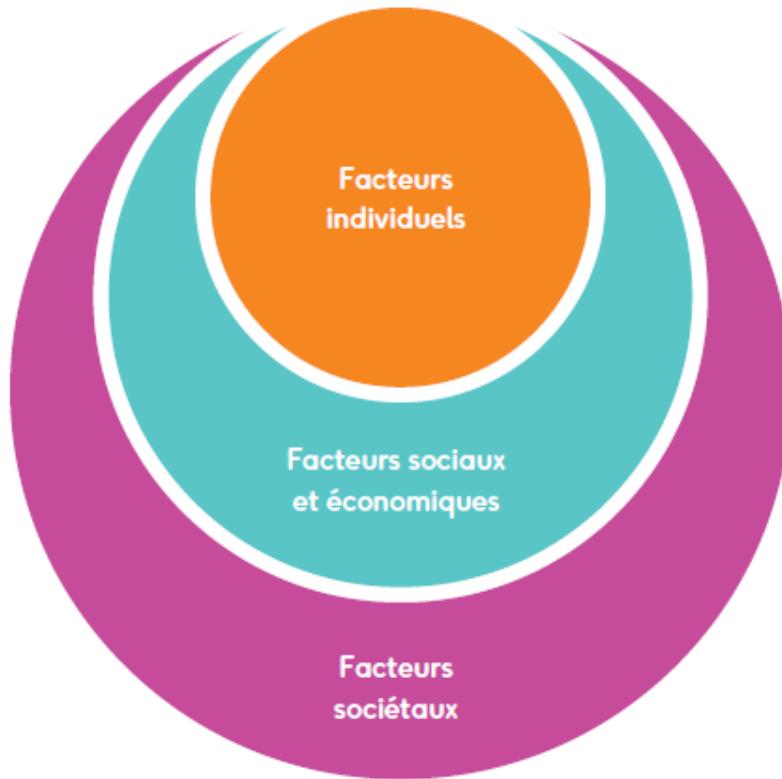
### Définitions et double continuum

Santé mentale	Trouble mental
<p>État de bien-être permettant de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie et de contribuer à la vie de sa communauté.</p>	<p>État de santé qui se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, ce qui perturbe son fonctionnement et lui entraîne de la détresse.</p>



# Les déterminants de la santé mentale

10 | LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ MENTALE



## FACTEURS BIOLOGIQUES :

- Santé physique
- Facteurs génétiques
- Genre
- Minorités sexuelles
- Minorités ethniques

## FACTEURS PSYCHOLOGIQUES :

- Personnalité
- Compétences psychosociales

## FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE :

- Enfance
- Expériences négatives dans la petite enfance
- Statut migratoire

## PROCHES ET CERCLE SOCIAL :

- Famille
- Soutien social

## SITUATION ÉCONOMIQUE :

- Statut socio-économique
- Emploi
- Revenu
- Dettes
- Niveau d'éducation

## POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE :

- Inégalités sociales
- Services sociaux
- Politiques de l'emploi
- Crèches et écoles
- Autodétermination

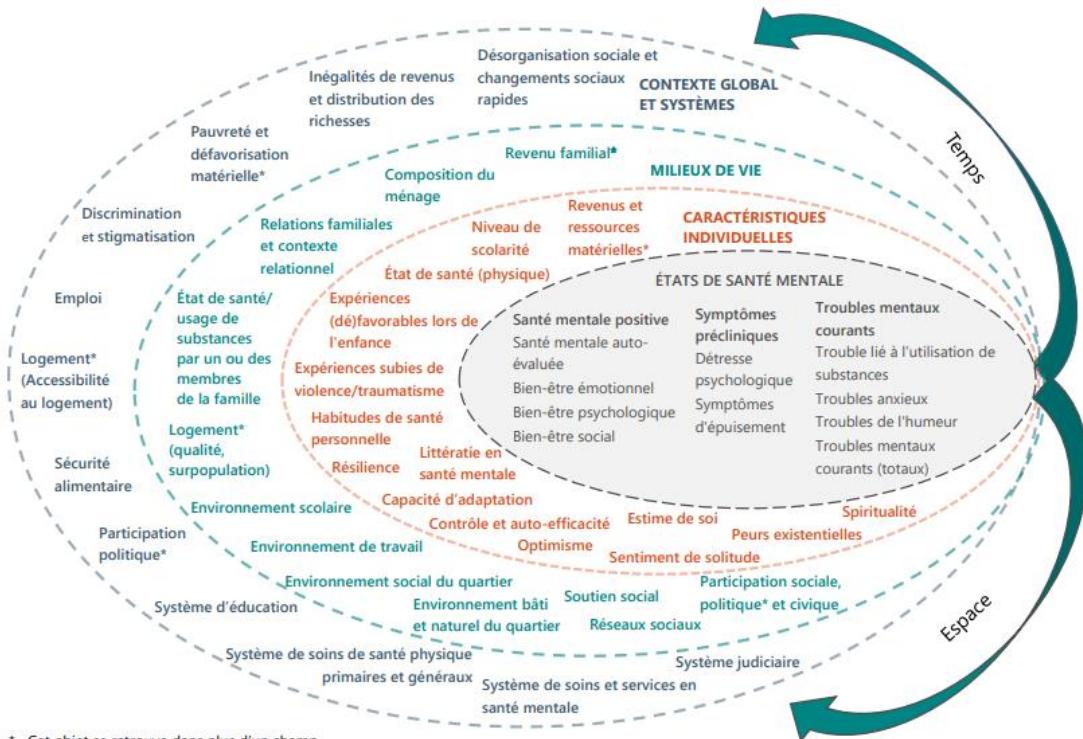
## ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES :

- Infrastructures
- Exposition à la violence et à la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- Nature

## CULTURE :

- Stigmatisation
- Croyances culturelles

Figure 2 Représentation graphique de la proposition du modèle conceptuel de la surveillance de la santé mentale



\* Cet objet se retrouve dans plus d'un champ.

Institut national de santé publique du Québec | 19

## Les facteurs psychosociaux liés au travail

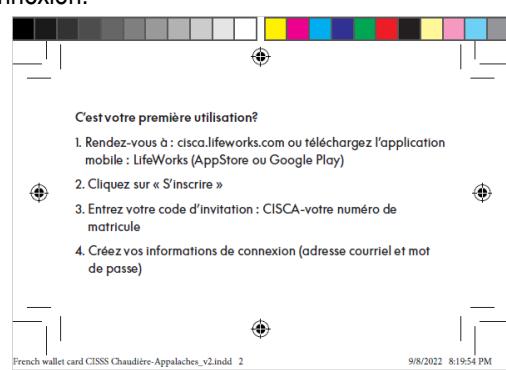


# Reconnaitre les réactions d'une santé mentale fragilisée

Réactions émotionnelles	Réactions cognitives
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tristesse</li> <li>▪ Peur / inquiétudes</li> <li>▪ Sensibilité accrue</li> <li>▪ Irritabilité</li> <li>▪ Colère</li> <li>▪ Découragement</li> <li>▪ Sentiment d'être dépassé ou d'impuissance</li> <li>▪ Baisse de confiance en soi</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manque de concentration</li> <li>▪ Oublis plus fréquents</li> <li>▪ Diminution de la vigilance</li> <li>▪ Difficulté à prendre des décisions</li> <li>▪ Scénarios catastrophiques</li> <li>▪ Vision négative des choses ou tendance à dramatiser</li> <li>▪ Jugement sévère sur moi ou les autres</li> </ul> 
Réactions physiques	Réactions comportementales
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Difficultés de sommeil</li> <li>▪ Perte ou gain de poids</li> <li>▪ Maux de tête</li> <li>▪ Respiration rapide</li> <li>▪ Nœud dans l'estomac</li> <li>▪ Digestion difficile</li> <li>▪ Fatigue</li> <li>▪ Tensions musculaires</li> <li>▪ Grincement de dents</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sauts d'humeur</li> <li>▪ Agressivité</li> <li>▪ Attitude rigide</li> <li>▪ Pleurs</li> <li>▪ Isolement</li> <li>▪ Procrastination</li> <li>▪ Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogue</li> <li>▪ Négligence</li> </ul> 

## S'auto-évaluer

- [Santé-psychologique.ca](https://www.sante-psychologique.ca) Quiz : Comment je me sens?
- [ciscalifeworks.com](https://ciscalifeworks.com) Évaluation du mieux-être global
  - Il s'agit de la plateforme de notre PAE actuel Télus Santé.
  - Procédure pour une première connexion.



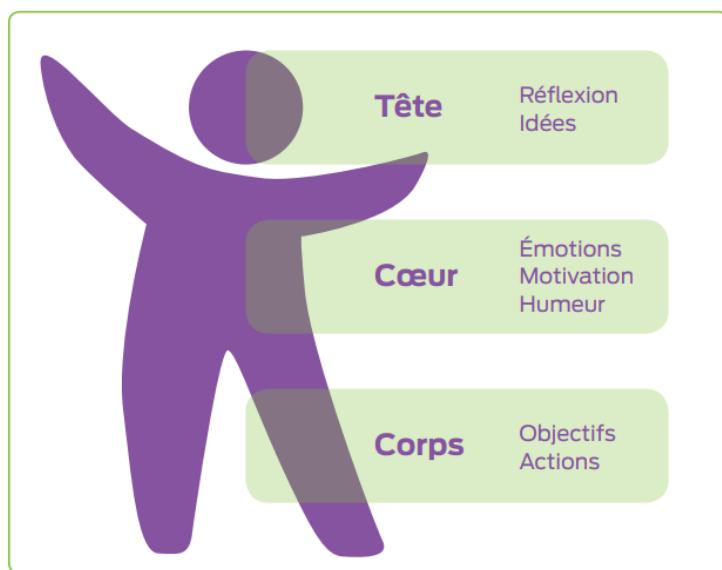
## Auto-soins

Les auto-soins sont ce qu'une personne fait pour elle-même afin d'être et de rester en santé, ainsi que pour prévenir la maladie.

- Évaluer son état de santé sur une base régulière
- Entretenir son réseau social
- Développer ses connaissances en santé
- Adopter de saines habitudes de vie
- Pratiquer des loisirs
- Etc.



## Agir pour prévenir ou se rétablir – 3 niveaux d'action possible



## Outils pour agir sur les 3 niveaux

### Les distorsions cognitives – TÊTE

Les distorsions cognitives sont des pensées irrationnelles qui peuvent influencer nos émotions. Tout le monde fait l'expérience de distorsions cognitives, mais lorsqu'elles sont importantes et fréquentes, elles influencent négativement et parfois durablement les émotions ressenties. En prendre conscience et agir sur elles pour les remplacer par des pensées plus rationnelles permet un pouvoir d'agir sur nos émotions, et par le fait même, sur notre santé psychologique.

Voir l'annexe 1 pour une liste des distorsions cognitives avec définitions et exemples.

## Estime et confiance en soi – CŒUR

- Estime de soi: C'est le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même et de sa valeur personnelle.
- Confiance en soi: C'est l'auto-évaluation que l'on fait de nos capacités, de notre pouvoir de réussite en général ou face à une situation spécifique.
- Comment?
  - Se connaître (forces, qualités, talents ...)
  - Vivre des expériences positives (réussites)



Et toi? Que vois-tu en regardant dans le miroir?

## Accueillir et ressentir ses émotions dans la bienveillance – CŒUR

**4 ÉTAPES  
POUR  
RESSENTIR  
UTILES EN TOUT TEMPS !**

**Le saviez-vous ?**  
90% de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions!

Pour notre bien-être, il est profitable de les apprivoiser, d'apprendre à vivre avec elles.

**1 OBSERVER**  
sans juger ce qui se passe en soi, dans son corps, son cœur, sa tête.

**2 ACCUEILLIR**  
l'émotion en essayant de la nommer. Lui laisser de la place, parfois la faire patienter plutôt que de lui fermer la porte au nez. Et tendre l'oreille : il peut y en avoir plusieurs!

**3 IDENTIFIER**  
le ou les besoins liés à l'émotion ressentie pour saisir ce qui se passe et découvrir ce que nous pouvons faire.

**4 CHOISIR**  
de répondre au besoin en écoutant ce qui est important pour soi et en prenant conscience qu'il est possible d'agir.

[https://santementaleca.com/docs/cnsm/20\\_aide-memoire.pdf](https://santementaleca.com/docs/cnsm/20_aide-memoire.pdf)

## Stimuler ses sens pour faire du bien à son esprit – CORPS

Prendre soin de son corps apporte un bien-être physique et mental. Pour maintenir votre santé psychologique ou vous apaiser en période difficile, stimulez agréablement vos cinq sens.



## La demande d'aide

Peu importe le service d'aide, il est important de bien exposer sa problématique lors du premier contact. Cela aidera le personnel à orienter et prioriser votre demande.

Prenez soin d'indiquer:

- La problématique en se centrant sur les facteurs en cause ici et maintenant
- Les impacts que la situation a sur soi et sur autrui
- Vos besoins et vos attentes

Surtout! Soyez honnête et transparent. Ce n'est pas le temps de chercher à paraître fort en minimisant les problèmes ou leurs impacts.

Tous les services d'aide et les intervenants sont tenus à la confidentialité.

Le dévoilement de certaines informations liées à un dossier ne peut se faire sans votre autorisation, à moins que votre sécurité ou celle d'autrui soit compromise dans un court délai.

## Ressources pour obtenir de l'aide

(Voir le Bottin des Bienveilleurs – Annexe 2 et la section boîte à outils du site web du Programme Bienveilleur [www.cissca.com/bienveilleur](http://www.cissca.com/bienveilleur) )



## Quand un proche ne va pas bien...

	- Aborder la personne en lui nommant vos préoccupations
	- Proposer de l'écouter et en profiter pour valider et normaliser ses émotions - L'encourager à faire usage de ses propres stratégies d'adaptation et à recourir à son réseau social
	- Au besoin, la diriger vers une ressource d'aide

Pour vous informer et vous outiller en lien avec la santé psychologique, consultez le site web du Programme Bienveilleur.

Vous souhaitez contribuer au mieux-être de vos collègues? Devenez Bienveilleurs au CISSS de Chaudière-Appalaches. Toute l'information ainsi que le lien pour poser votre candidature se trouvent dans la tuile Réseau des Bienveilleurs sur le site web [www.cissca.com/bienveilleur](http://www.cissca.com/bienveilleur)

## Annexe 1 : Les distorsions cognitives

Distorsions	Définitions	Exemples
1. La pensée tout ou rien	Tendance à catégoriser sans les extrêmes, sans nuance.	I. Si je n'ai pas été embauché, c'est que je ne vaut rien
		
2. La surgénéralisation ou la généralisation à outrance	Tendance à conclure que lorsqu'une chose arrive une fois, elle arrivera toute la vie et entraînera la même douleur chaque fois.	D. Une personne m'a trompé. On ne peut se fier à personne!
		
3. Le filtre mental et rejet du positif	Tendance à s'attarder négativement à un petit détail sans voir la situation dans son ensemble. Tendance à transformer les expériences neutres ou positives en expériences négatives.	E. Parce que j'ai eu une note plus basse dans mon évaluation (qui contient aussi plusieurs notes élevées), cela veut dire que mon travail est médiocre.
		
4. La dramatisation ou le catastrophisme	Tendance à voir que les pires résultats possibles à une situation.	A. Il est en retard; c'est sûrement parce qu'il a eu un accident.
		
5. Les conclusions hâtives	Tendance à sauter aux conclusions et interpréter une situation avec peu de preuves.	F. Mon patron m'a regardé de travers, il pense certainement me congédier
		
6. L'amplification (exagération) et la minimalisation	Tendance à exagérer ou minimiser l'importance d'un événement.	C. - J'ai fait une erreur dans mon travail. Tout le monde va le savoir et je serai complètement ridicule aux yeux de tous. - J'ai réussi, mais l'examen était facile.
		
7. Le raisonnement émotif	Tendance à partir du principe que les émotions reflètent la réalité des choses.	J. Je me sens coupable, j'ai donc dû faire quelque chose de mal.
		
8. Le « Je dois » et « Je devrais »	Tendance à essayer de se motiver par des « je devrais » ou « il faut que » comme s'il fallait se battre ou se punir pour se convaincre de faire quelque chose, ce qui amène un sentiment de culpabilité.	H. Après tout ce que j'ai fait pour lui, il devrait au moins être reconnaissant
		
9. L'étiquetage	Tendance à juger autrui ou soi-même à partir de peu de preuve. Forme extrême de généralisation. Accorder une étiquette à quelqu'un quand son comportement déplaît. Mots inexacts, colorés et chargés d'émotions.	B. Cette personne est un monstre.
		
10. La personnalisation	Tendance à assumer la responsabilité d'un événement fâcheux sans en être la cause. Origine du sentiment de culpabilité.	G. Mon fils se comporte mal en public, c'est de ma faute.
		



## Annexe 2 : Bottin de ressources des Bienveilleurs

Situation urgente	Pour le personnel du CISSS de Chaudière-Appalaches
<b>911</b> Services de secours pour un danger immédiat	<b>Équipe de soutien Programme Bienveilleur  </b> 418-380-8996 poste 82999 <a href="mailto:bienveilleurs.cisssca@ssss.gouv.qc.ca">bienveilleurs.cisssca@ssss.gouv.qc.ca</a> Pour plus d'information: <a href="#">Extranet</a>
<b>Urgence détresse   1-866-APPELLE</b> (1-866-277-3553) En situation de crise suicidaire (24/7)	<b>Programme d'aide aux employés (PAE) et à la famille   1-855-612-2998</b> Pour plus d'information: <a href="#">Extranet</a> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Le PAE est offert aux employés, à leur conjoint(e) et leur(s) enfant(s) à charge</i></li><li>• <i>Un maximum de six séances est disponible entre le 1er avril et le 31 mars de chaque année</i></li></ul>
<b>Aînés</b>	<b>Équipe de soutien en violence conjugale et familiale du CISSS-CA   418-380-8996 poste 82240</b> <a href="mailto:soutien.violence.conj.fam.cisssca@ssss.gouv.qc.ca">soutien.violence.conj.fam.cisssca@ssss.gouv.qc.ca</a> Pour plus d'information : <a href="#">Extranet</a>  <b>Compagnons interculturels</b> Pour plus d'information : <a href="#">Extranet</a> <i>Programme de jumelage pour faciliter l'accueil et l'intégration des employés issus de l'immigration</i>
<b>Info-Aidant   1-855-852-7784</b> <a href="mailto:Info-aidant@lappui.org">Info-aidant@lappui.org</a> Pour les proches aidants et leur entourage	<b>Bureau de l'éthique   418 386-3564</b> <a href="mailto:bureau_ethique.cisss-ca@ssss.gouv.qc.ca">bureau_ethique.cisss-ca@ssss.gouv.qc.ca</a> Pour plus d'information : <a href="#">Extranet</a> <i>Pour les questions éthiques qui peuvent ou pourraient avoir un impact sur les usagers ou leurs proches, sur les personnes œuvrant dans l'établissement, sur les pratiques ou sur le fonctionnement concernant les soins et les services</i>

Ressources générales	Deuil
<p><b>811</b>  <b>Info- Santé</b>   811 Option 1  <i>Pour parler à une infirmière</i></p> <p><b>Info-Social</b>   811 Option 2  <i>Intervention téléphonique pour une consultation psychosociale. Accès aux services   Anxiété, stress   Séparation, rupture, conflit familial   Alcool, drogue, jeu de hasard   Crise   Dépression....</i></p> <p><b>GAP</b>   811 Option 3  <i>Guichet d'accès à la première ligne. Pour les personnes sans médecin de famille et ayant besoin de consulter pour un problème de santé</i></p> <p><b>211</b>  <i>Pour trouver des ressources communautaires</i></p> <p><b>Tel-Écoute du littoral</b>   1 877 559-4095  <i>Ligne d'écoute pour toute personne souffrant de solitude, d'angoisse, de tristesse, etc.</i></p>	<p><b>Ligne d'écoute</b>   1 888 LE DEUIL  (1 888 533-3845)  <i>Disponible entre 10 h 00 et 22 h 00</i></p> <p><b>Deuil-Jeunesse</b>   1-855-889-3666  <a href="http://www.deuil-jeunesse.com">www.deuil-jeunesse.com</a></p> <p style="text-align: center;"><b>Dépendance</b></p> <p><b>Drogue, aide et références</b>   1 800 265-2626 (24/7)  <a href="https://www.aidedrogue.ca/">https://www.aidedrogue.ca/</a>  <i>Écoute, évaluation des besoins et orientation vers les ressources appropriées</i></p> <p><b>Jeu : Aide et référence</b>   1-800-461-0140</p> <p style="text-align: center;"><b>Médecins</b></p> <p><b>PAMQ</b>   1800 367-4166, 514-397-0888  <a href="https://www.pamq.org/">https://www.pamq.org/</a>  <i>Programme d'aide aux médecins du Québec  Lundi au vendredi : 9 h 00 à 20 h 00  Samedi, dimanche et jours fériés : 9 h 00 à 17 h 00</i></p>
Famille - Parents	Jeunes
<p><b>Première ressource – aide aux parents</b>   1-866-329-4223  <a href="mailto:consultation@premiereressource.com">consultation@premiereressource.com</a>  <a href="https://premiereressource.com/fr">https://premiereressource.com/fr</a>  <i>Soutien téléphonique ou par clavardage  Lundi au vendredi de 8 h 00 à 17 h 00</i></p> <p><b>Ligne Parent</b>   1 800-361-5085 (24/7)  <a href="https://www.ligneparents.com/LigneParents">https://www.ligneparents.com/LigneParents</a>  <i>Soutien téléphonique. Outils disponibles sur le site web</i></p>	<p><b>Jeunesse, J'écoute</b>   1 800 668-6868 (24/7)  <a href="https://jeunessejecoute.ca/">https://jeunessejecoute.ca/</a>  <i>Texter PARLER au 686868  Ligne téléphonique et clavardage en ligne</i></p> <p><b>Tel-jeunes</b>   1 800 263-2266 (24/7)  <a href="https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes">https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes</a>  <i>Ligne téléphone/clavardage en ligne/informations par thématique</i></p>
Aggressions sexuelles	Violence conjugale
<p><b>Ligne-ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle</b>   1-888-933-9007 (24/7)</p> <p><b>CALACS Chaudière-Appalaches</b>   581-428-6856  <a href="http://www.calacsca.qc.ca">www.calacsca.qc.ca</a>  <i>Services spécialisés aux victimes d'agression sexuelle ainsi qu'à leurs proches</i></p>	<p><b>SOS Violence-conjugale</b>   1 800 363-9010 (24/7)  Texter au 438-601-1211  <i>Écoute, aide et référence vers les ressources</i></p> <p><b>STOP Violence</b>   1 866 232-5030  <i>(Confidentiel, sans frais et 24/7)</i>  <i>Cette ligne offre une aide et une écoute pour les hommes qui se sentent à risque de commettre un acte de violence</i></p>