



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET

*Des gens de cœur...
Au cœur de l'action!*



Infolettre CABML

ÉDITION MAI 2023

LIGNE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE LÉO

PAR ANDRÉE-ANNE FORTIN, CONSEILLÈRE À L'ACTION BÉNÉVOLE

Connaissez-vous la ligne de soutien psychologique LÉO?

LÉO est une ligne de soutien psychologique pour les personnes engagées ou impliquées bénévolement dans les Coops et OBNL du Québec. Ce service de soutien par des professionnels(es) est gratuit, confidentiel et disponible rapidement. En tant que bénévole auprès d'une coopérative ou d'un organisme à but non lucratif, vous pouvez bénéficier gratuitement de 5 séances d'une heure par téléphone ou par visioconférence.

Le service est donné par des professionnels(elles) qui sont tous et toutes qualifiés(es) et expérimentés(es). Leur service est personnalisé, confidentiel, empreint d'empathie et de respect.

Les intervenants(es) sont formés(es) pour répondre à des problèmes divers :

- Difficultés personnelles (santé mentale, stress, anxiété, angoisse, etc.)
- Problèmes de couple (séparation, divorce, violence conjugale, etc.)
- Problématiques en milieu de travail (harcèlement, stress, motivation, etc.)
- Défis familiaux (conciliation, enfants à défis particuliers, surmenage, etc.)
- Difficultés financières (dettes, faillite, préretraite, etc.)

Comment demander le service ?

Appeler au 1 855 768-7LEO (1 855 768-7536)

- Entre 9h et 17h, un(e) intervenant(e) répond directement
- En dehors des heures de bureau, laissez un message et on vous rappellera le lendemain

AGENDA

GROUPES DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

- Mardi 23 mai de 13h15 à 15h15, Salle du conseil de ST-FABIEN-DE-PANET
- Mercredi 24 mai de 9h30 à 11h30, Salle du conseil de ST-PAMPHILE
- Jeudi 25 mai de 13h15 à 15h15, Bibliothèque de MONTMAGNY

Pour plus d'information, contactez Catherine Hudon, Intervenante clientèle aînée au 418-248-7242, poste 107

QU'EST-CE QUE LE BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE? PAR ANDRÉ-ANNE CHOUINARD, INTERVENANTE DE PROXIMITÉ

Le baromètre de la santé psychologique est un outil d'autoévaluation permettant de déterminer son état psychologique du moment, de façon rapide et efficace. Il identifie l'état psychologique de la personne à l'aide de signes vitaux clairement bien définis. Le but est de reconnaître les ressentis lors d'évènements difficiles ou récurrents afin de trouver des stratégies adaptées aux besoins de la personne. L'état peut varier selon diverses circonstances, l'important est de se donner les moyens nécessaires pour retourner dans la zone verte. Son utilisation peut être faite au quotidien ou au besoin. Le baromètre est divisé en deux axes. Pour l'axe horizontal, il y a les différents états psychologiques possibles, soit la santé, la réaction, la fragilité et l'état critique. Ceux-ci sont divisés par un code de couleurs qui indiquent le degré de vulnérabilité de la personne, soit le vert, le jaune, l'orange et le rouge. La zone verte démontre des indicateurs associés à une santé psychologique équilibrée. La zone rouge, quant à elle, démontre des indicateurs associés à un état critique nécessitant une ou des actions immédiates. Pour l'axe vertical, celui-ci se divise en deux catégories, soit les signes (partie supérieure du tableau) et les stratégies (partie inférieure). Les 11 signes se définissent selon la gravité, ce qui permettra à la personne de mieux cibler sa santé psychologique selon la zone identifiée. Tandis que les stratégies sont des pistes de solutions variées donnant à la personne la possibilité de combler un ou des besoins non répondus.

	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*

© 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

VOUS AIMERIEZ RECEVOIR L'INFOLETTRE CABML PAR COURRIEL? INSCRIVEZ-VOUS AU INFO@CABML.CA