



SUIS-JE EN PRÉSENCE D'UN ÉVÈNEMENT À POTENTIEL TRAUMATIQUE ? 5 QUESTIONS POUR DÉPISTER MES RÉACTIONS QUAND J'Y SUIS EXPOSÉ

1. Je fais des cauchemars sur l'évènement ou j'y pense sans le vouloir
2. Je fais de gros efforts pour ne plus penser à l'évènement ou pour éviter tout ce qui me rappelle cette expérience
3. Je suis constamment sur mes gardes et hypervigilant ou je sursaute facilement
4. J'ai du mal à ressentir des émotions positives ou j'ai l'impression d'être détaché (activité, entourage)
5. Je me sens coupable, je suis incapable de cesser de blâmer les autres ou moi-même pour certains évènements ou pour les problèmes que l'évènement a créé

Je comprends qu'il est pertinent de consulter si je réponds oui à plus de 3 questions depuis plus de deux semaines suivant l'évènement à potentiel traumatique. Je peux faire appel à un médecin, au PAE ou à toutes autres ressources que je juge nécessaire.

AUTO-SCAN QUOTIDIEN DE MON ÉTAT

- Est-ce quelque chose me dérange ?
 - Comment je me sens ?
 - Est-ce qu'un évènement m'a marqué ?
- Est-ce que mes zones de vulnérabilité sont activées ?
 - De quoi ai-je besoin pour me sentir mieux/bien ?
 - Que puis-je faire pour aller mieux ?

TECHNIQUE DE RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

- Je tente d'amener ma respiration à un rythme d'environ 10 respirations par minute (inspiration et expiration d'environ 3 secondes chacune)
 - Je place une main sur mon ventre
 - J'inspire lentement par le nez pendant environ 3 secondes et je sens mon ventre se gonfler
 - J'expire lentement par la bouche pendant environ 3 secondes et je sens mon ventre se dégonfler.

AUTO-ÉVALUATION DE MES SIGNES PSYCHOLOGIQUES

- Fatigue, manque d'énergie, épuisement
 - Stress
 - Irritabilité
 - Nervosité
- Agitation, ne plus tenir en place
 - Déprime, difficile de sourire
- Manque de concentration, des erreurs se produisent
 - Sentiment d'inefficacité
- Sentiment de négativisme ou de cynisme
 - Sentiment de perte de contrôle
- Incapacité à aboutir à des résultats concrets
 - Faible niveau de satisfaction
 - Retrait vis-à-vis du travail, des collègues
 - Dégradation de la qualité de vie au travail



Si ces signes sont présents depuis plusieurs jours ou semaines, je sais qu'il est pertinent de consulter. Je peux faire appel à un médecin, au PAE ou à toutes autres ressources que je juge nécessaire.

TECHNIQUES D'ANCRAGE

- INSPIRE LENTEMENT
- Prends conscience de tes points d'appuis et RESSENS le contact de tes pieds au sol, ton dos contre la chaise, les mains sur ta ceinture etc.
 - INSPIRE LENTEMENT
- Nomme 5 choses que tu VOIS autour de toi qui n'ont pas de significations négatives, qui ne sont pas bouleversantes
 - INSPIRE LENTEMENT



La technique du 5-4-3-2-1

Observe ton environnement et identifie : 5 choses que tu vois, 4 choses que tu peux toucher, 3 choses que tu entends, 2 choses que tu peux sentir, 1 chose que tu peux goûter.

IDÉES D'AUTOSOINS ORGANISATIONNELS

- Je prends du temps avec les collègues, j'échange : activités sociales, formations continues, supervisions cliniques
- Je favorise un environnement de travail sain : lieux physiques réconfortants, pauses repas en équipe
- Je favorise l'implication et le sentiment d'appartenance au milieu : projets communs, promotion de l'identité professionnelle