





Mon tableau de bord

Par le Dr Georges Sabongui © 2018

Il est extrêmement important de maintenir un équilibre pour gérer le stress. Quand vous regardez votre tableau de bord interne, voyez-vous seulement des feux verts? Y aurait-il des feux rouges indiquant que vous vous dirigez vers la zone de surmenage et de stress? Il faut prendre soin de soi pour poursuivre les activités les plus agréables.

	Vert Sain Optimal	Jaune Réactif Stress	Orange Blessé Surmenage	Rouge Malade Dépression Maladie mentale
 Physique	<p>Sommeil réparateur</p> <p>Bon appétit, désire manger sainement</p> <p>Désire prendre soin de sa santé physique</p> <p>Rarement ou jamais malade</p>	<p>Insomnie légère</p> <p>Fatigue</p> <p>Opte souvent pour la malbouffe</p> <p>Pas motivé à faire de l'exercice</p> <p>Difficulté à relaxer sans alcool</p>	<p>Insomnie modérée</p> <p>Épuisement</p> <p>Frénésie alimentaire</p> <p>Consommation d'alcool/drogues pour relaxer</p> <p>Douleurs et maux divers</p>	<p>Sommeil constant ou périodes sans sommeil</p> <p>Douleurs corporelles constantes</p> <p>Système immunitaire compromis; toujours malade</p> <p>Difficulté à s'éloigner du divan ou à sortir du lit</p> <p>Soulagement attribuable à une consommation excessive d'alcool/drogues/médicaments sans ordonnance</p>
 Mental	<p>Esprit vif</p> <p>Attention soutenue</p> <p>Bonne concentration</p> <p>Créativité dans la résolution de problèmes</p> <p>Voit des solutions</p>	<p>Facilement distrait</p> <p>Inquiétude excessive</p> <p>Procrastination</p> <p>Évitement</p> <p>Voit des obstacles</p>	<p>Préoccupation constante</p> <p>Incapacité de se concentrer</p> <p>Capacité réduite de prendre des décisions</p> <p>Pertes de mémoire</p> <p>Axé sur les problèmes</p> <p>Toujours négatif</p>	<p>Jugement altéré</p> <p>Incapacité de prendre des décisions</p> <p>*Pensées ou gestes suicidaires</p> <p><i>*Si vous avez des pensées suicidaires, composez immédiatement le 911 et demandez de l'aide!</i></p>
 Émotionnel	<p>Motivé</p> <p>Dynamique</p> <p>Bon réseau social</p>	<p>Irritabilité</p> <p>Perte du sens de l'humour</p> <p>Découragé</p> <p>Impulsif</p> <p>Voir des gens est une corvée</p>	<p>Colère</p> <p>Anxiété</p> <p>Humeur maussade</p> <p>Dépassé</p> <p>Évite les situations sociales</p>	<p>Apathie</p> <p>Sans espoir ou désemparé</p> <p>Hors de contrôle; explosif-implosif</p> <p>Impression d'être un fardeau</p> <p>Isolement social (amis, famille, communauté)</p>
 Stratégies	<p>Prendre soin de soi : sur le plan physique, mental et émotionnel</p> <p>Augmenter son niveau de sérotonine</p> <p>Prendre un congé ou des vacances</p>	<p>Rechercher l'aide d'amis/famille</p> <p>Faire une activité qui nous détend</p> <p>Consulter son médecin de famille</p>	<p>Rechercher le soutien de pairs ou de programmes d'aide, ou des premiers soins en santé mentale</p>	<p>Obtenir du soutien professionnel ou clinique (médecin, psychologue)</p>