



GUIDE PRATIQUE : SANTÉ AU TRAVAIL

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Le guide qui suit doit vous aider à maintenir un équilibre global en vous posant les bonnes questions. Quelle que soit la couleur dans laquelle vous vous trouvez, le plus important est de vous donner les moyens de rester en bonne santé.

Je suis toujours anxieux, je suis déprimé et j'ai des idées suicidaires.

Je me mets en colère et je deviens agressif.

Je ne suis plus capable de me concentrer.

Je dors toujours trop ou pas assez.

Je me sens malade et incapable d'accomplir quoi que ce soit.

Je me méfie des autres.

Je refuse les contacts avec ma famille et mes ami(e)s.

J'abuse de l'alcool et de la drogue. Je me sens dépendant à l'alcool ou à la drogue.

Si vous constatez que **vous êtes en état critique** : les signes que vous observez indiquent que **vous avez besoin d'aide**.

Ne restez pas seul avec ces difficultés, **une aide extérieure** est souvent **nécessaire**, c'est normal.

Il est urgent de mettre en place les stratégies suggérées pour vous aider à **retrouver l'équilibre** :

- Je **contacte le 3114**.
- Je **consulte un médecin** ou autres professionnels pour **m'aider**.
- Je me **confie à quelqu'un** en qui j'ai **confiance**.
- J'accepte de devoir peut-être arrêter de travailler un moment.
- Je m'assure de bien prendre ma médication.
- Je **repréends contact** avec ma famille et mes ami(e)s.

JE SUIS EN ÉTAT CRITIQUE

Je me sens envahi par mon anxiété et ma tristesse.

Il m'arrive d'être en colère ou de me sentir stupide avec les autres.

Je manque de concentration et j'ai de la difficulté à prendre des décisions.

Je dors mal et je fais des cauchemars.

J'ai mal partout et j'ai l'impression de toujours avoir trop de choses à faire.

Je doute des autres.

Je préfère ne pas être en contact avec ma famille et mes ami(e)s.

Je prends de l'alcool et du cannabis. J'ai du mal à contrôler ma consommation.

Si vous rencontrez ces signaux, sachez qu'il peut arriver à tout le monde d'être fragilisé dans des moments difficiles.

En prendre conscience est déjà **une étape importante** et reconnaître ces signes doit **vous amener dans l'action**.

- Mettre en place une stratégie vous aidera à cibler vos priorités.
- Évitez de vous culpabiliser, **vous n'êtes pas seul !**
- Soyez **bienveillant** avec vous-même : visez un pas à la fois et vous arriverez à retrouver l'équilibre.
- **Concentrez-vous sur** ce qui est le plus important : **vous-même !**
- Trouvez d'autres moyens pour aller mieux, comme **accepter l'aide** qui vous est proposée, en parler avec des personnes de confiance et surtout, gardez contact avec vos proches.

JE SUIS FRAGILISÉ(E)

Je me sens anxieux, parfois triste.

Je me sens énervé.

J'ai des problèmes de mémoire et je suis stressé par mes pensées.

Je ne dors pas toujours bien.

Je me sens stressé. J'ai parfois mal à la tête et j'ai de la difficulté à me concentrer.

Je doute de moi.

Je trouve difficile d'être en contact avec ma famille et mes ami(e)s.

Je prends de l'alcool ou du cannabis. J'arrive à contrôler ma consommation.

Si vous reconnaissez ces signaux, alors **il est temps de prendre soin de vous.** Prenez le temps de trouver **des moyens qui vous permettront d'aller mieux :**

- **Ralentissez votre rythme et reposez-vous,** en vous concentrant sur **votre état physique et mental.**
- Mettez **des mots** sur ce que vous ressentez de plus difficile et sur **le positif.**
- **Ne restez pas isolé** et allez parler avec vos proches, pour **vous concentrer** sur ce que vous avez la possibilité de **faire évoluer.**
- Enfin, mettez vos considérations en pratique, pour faire la différence.

JE SUIS EN RÉACTION

Je me sens calme.

Je ris et je fais des blagues.

J'ai l'esprit clair et je peux me concentrer.

Je dors bien.

Je me sens bien et je fais mes choses.

J'ai confiance en moi et envers les autres.

Je suis en contact avec ma famille et mes ami(e)s.

Si vous êtes dans le vert, **poursuivez dans ce sens !**

- **Restez créatif et actif**, en profitant du moment présent avec votre famille et vos amis.
- **Restez bienveillant** envers vous-même et diversifiez vos centres d'intérêts.
- Sans oublier de **maintenir vos habitudes de vie** : sommeil, activité physique, alimentation, etc.
- Vous pouvez aussi **communiquer vos stratégies** avec ceux qui sont en difficulté face au stress qu'ils ressentent.

JE SUIS EN BONNE SANTÉ

CONTACT

Direction santé et conditions de travail du Centre départemental de gestion
sécurité@cdg77.fr ou medecine2@cdg77.fr

01 64 14 17 00