

JEAN-FRANÇOIS
LACASSE

JE "PILOTE" MA SANTÉ MENTALE

"Check tes lumières!"

ATELIER INTERACTIF, OUTIL D'AUTO-GESTION
ET STRATÉGIES POUR MAINTENIR LE CAP



EN ÉTAT CRITIQUE



FRAGILISÉ(E)



EN RÉACTION



EN SANTÉ





« LE TABLEAU DE BORD »



COMMENT FAIRE LA LECTURE DE VOTRE TABLEAU DE BORD ?



EN ÉTAT CRITIQUE

FRAGILISÉ(E)

EN RÉACTION

EN SANTÉ

COMMENT FAIRE LA LECTURE DE VOTRE TABLEAU DE BORD ?

La lecture de votre tableau de bord est primordiale pour votre santé psychologique. Ce n'est pas toujours facile de préserver un équilibre mental, mais l'outil suivant vous permet de constamment surveiller de près vos signes vitaux et repérer en permanence votre zone. Peu importe ce que votre tableau de bord vous indique, le plus important est d'agir par le biais de stratégies afin de revenir à la zone de santé et de sécurité : la zone verte.

SIGNES

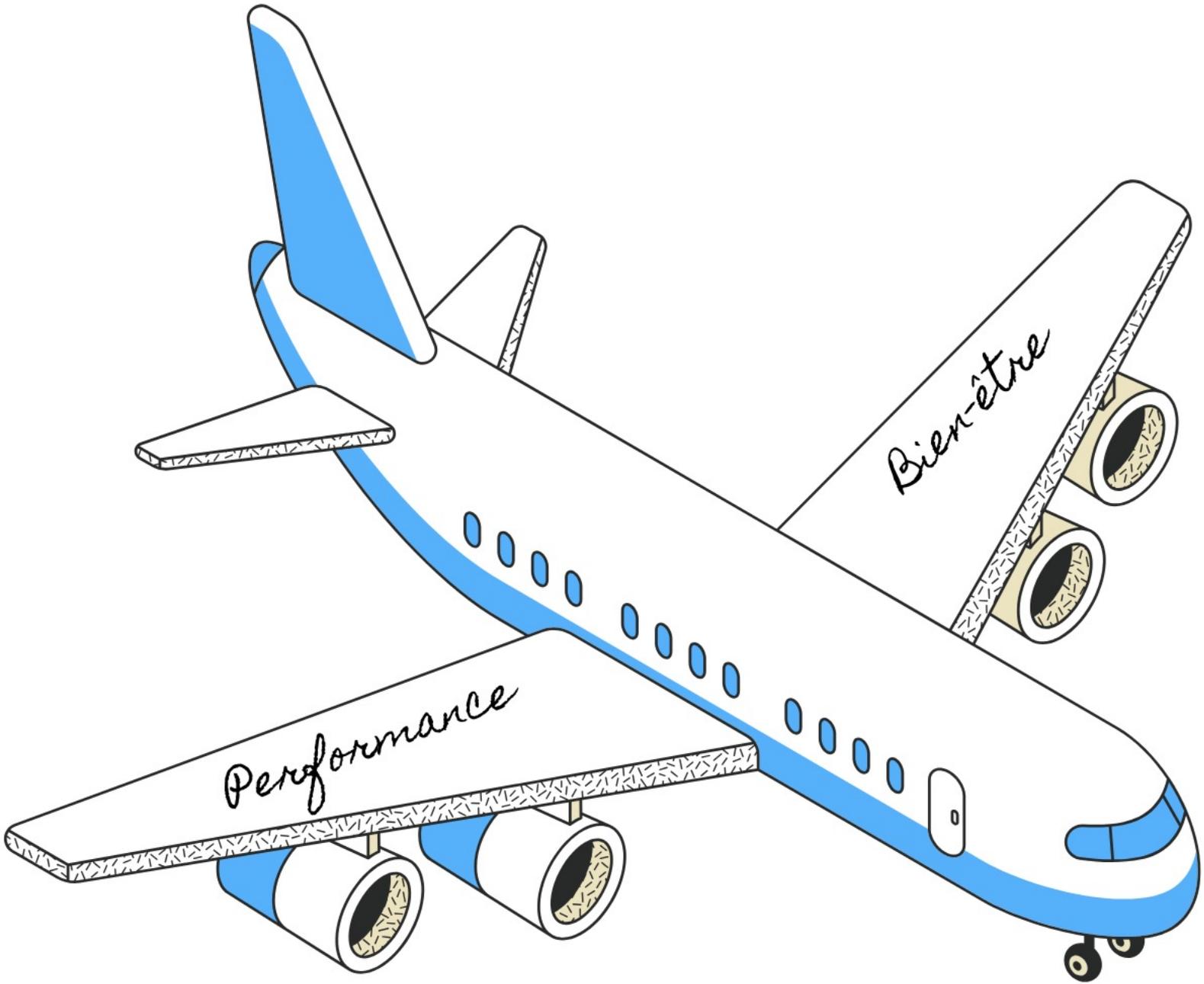
STRATÉGIES

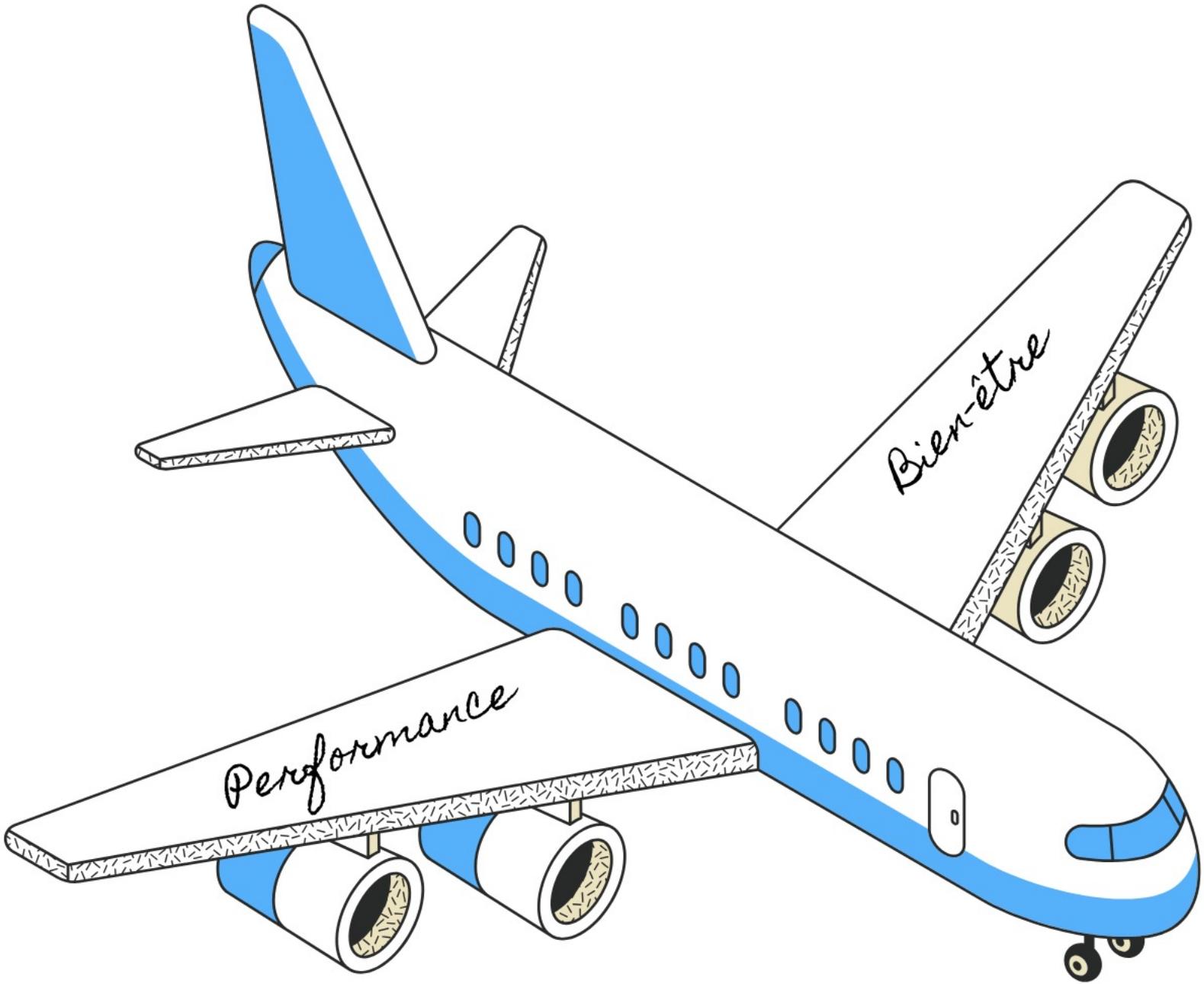
 	 	 	 
<ul style="list-style-type: none">• Être posé(e), calme• Sens de l'humour• Vivacité de l'esprit• Sommeil réparateur• Rendement soutenu• Confiance en soi, en les autres• Se sentir bien• Bon niveau d'énergie• Actif(ve) physiquement• Actif(ve) socialement*• Consommation occasionnelle et sociale	<ul style="list-style-type: none">• Anxiété, tristesse occasionnelle• Irritabilité, sarcasme déplacé• Oublis, pensées intrusives• Sommeil perturbé• Sentiment d'être surchargé(e), procrastination• Doute de soi• Tensions et maux de tête• Manque d'énergie• Activités physiques réduites• Contacts sociaux réduits*• Consommation régulière, mais contrôlée	<ul style="list-style-type: none">• Anxiété, tristesse envahissante• Colère, cynisme• Indécision, manque de concentration• Sommeil agité, cauchemars• Sentiment d'être débordé(e), piètre performance• Doute des autres• Douleurs physiques• Fatigue• Inactif(ve) physiquement• Contacts sociaux évités*• Consommation difficile à contrôler	<ul style="list-style-type: none">• Anxiété constante, dépression, idées suicidaires• Excès de colère, agressivité• Incapacité à se concentrer• Trop ou manque de sommeil• Incapacité à faire ses tâches• Méfiant(e)• Maladies physiques• Épuisement• Interruption des contacts avec ses proches*• Abus ou dépendance
<ul style="list-style-type: none">• Maintenir ses activités• Pratiquer la pleine conscience• Cultiver ses liens sociaux*	<ul style="list-style-type: none">• Récupérer : ralentir, se reposer• S'outiller pour préserver sa santé psychologique• Identifier les difficultés• Agir sur ce qu'on peut changer	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître qu'il faut agir• Récupérer : éliminer les tâches non essentielles• Se confier à un pair ou une personne de confiance*• Maintenir le contact avec ses proches	<ul style="list-style-type: none">• Consulter un professionnel rapidement• Se confier à un pair ou une personne de confiance*• Considérer un arrêt de travail• Reprendre contact avec ses proches

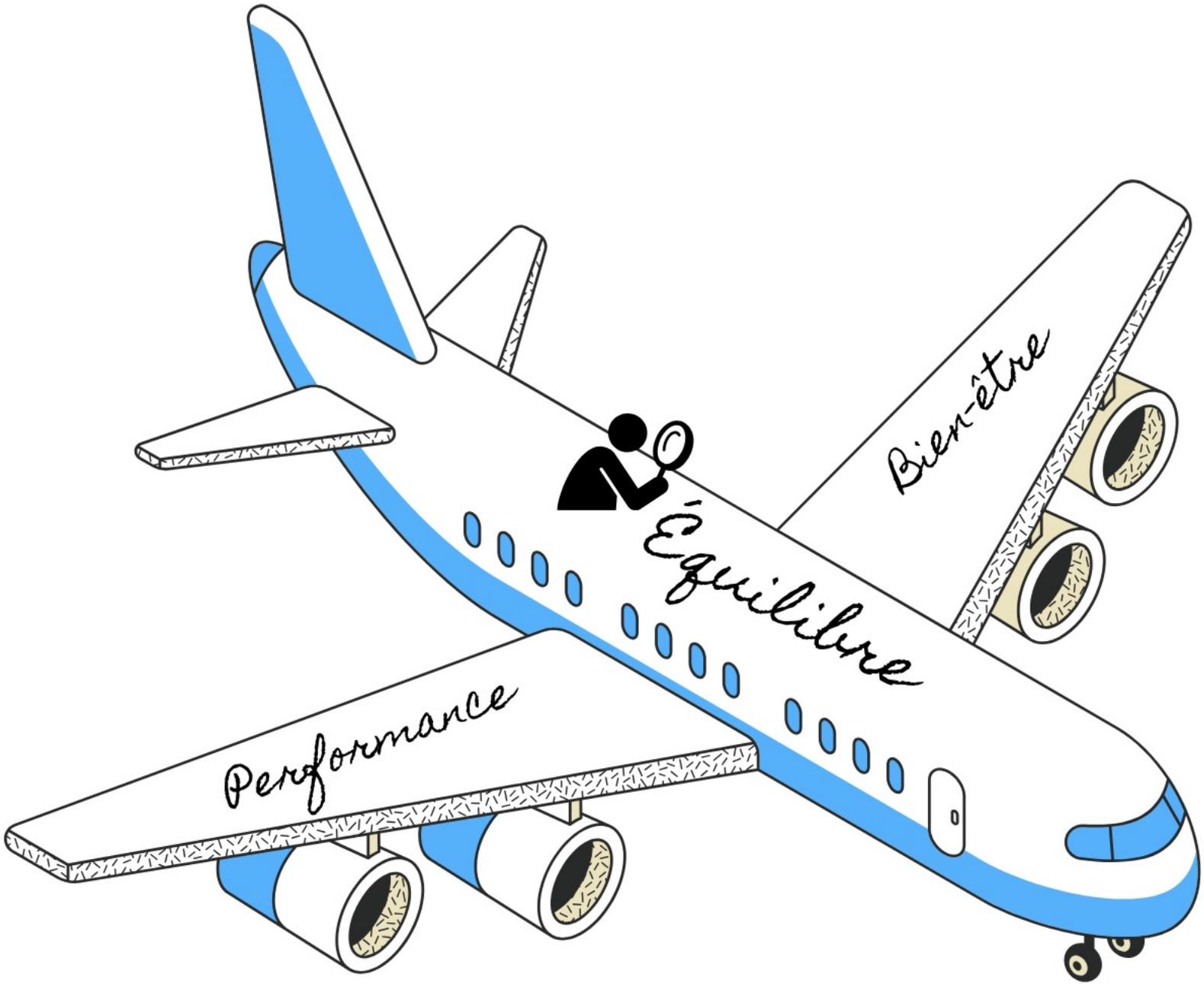
* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels (vocal ou vidéo) sont des moyens efficaces pour entretenir les liens sociaux.
* Source : Ministère de la Santé et des Services Sociaux (2020) | Adaptation (2020) Rachel Thibeault | Adaptation (2020) Communauté Mayday M'aider

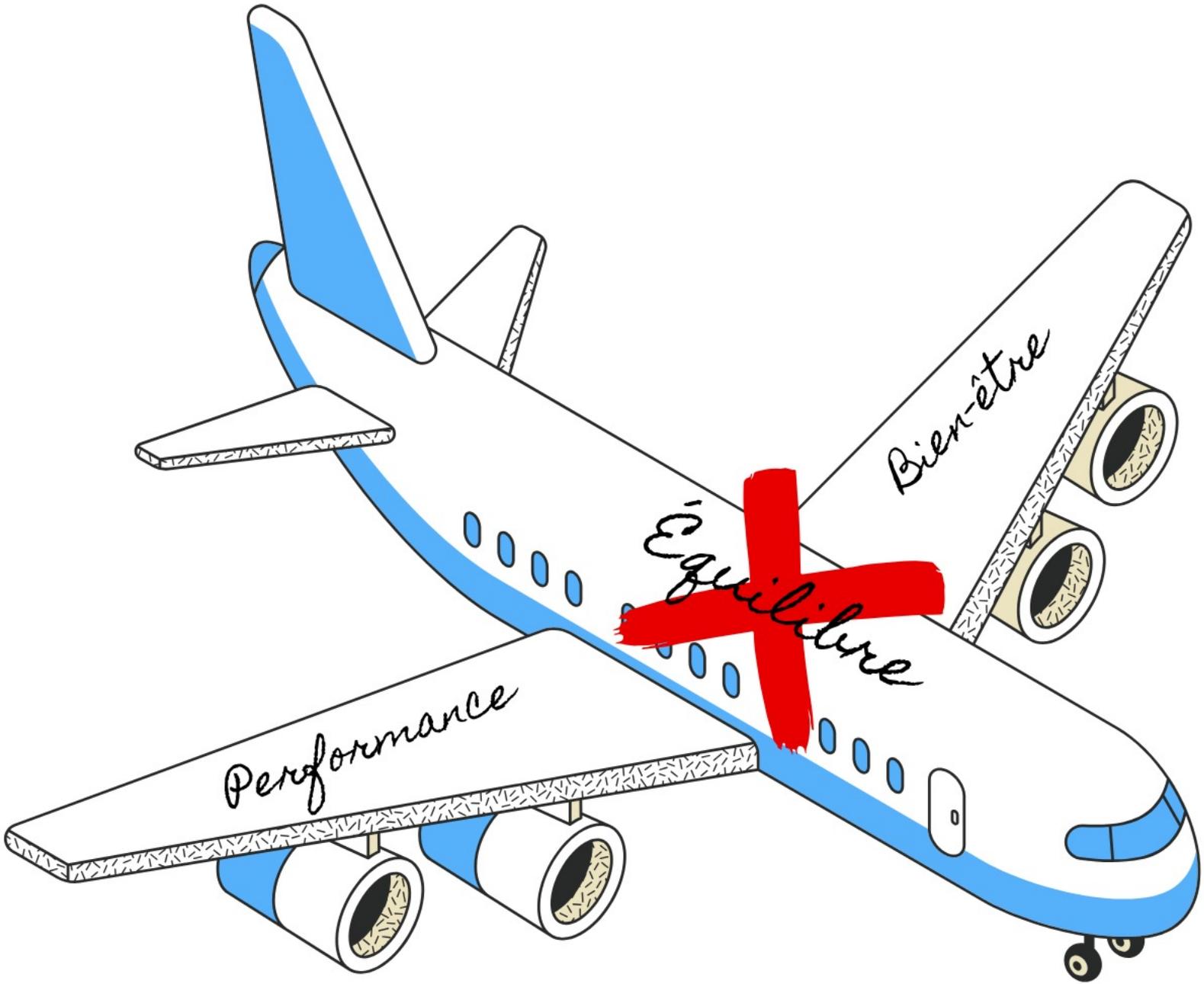


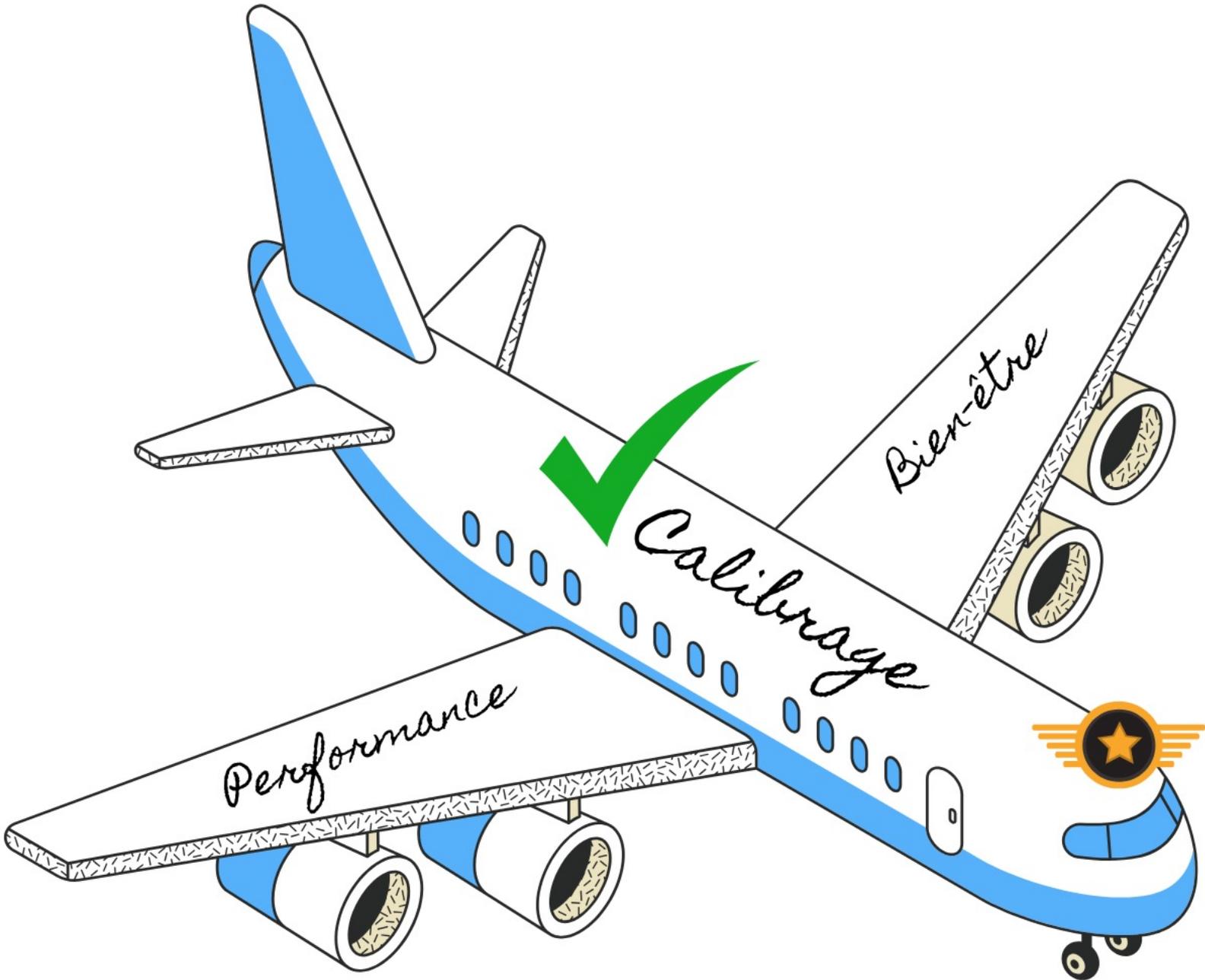




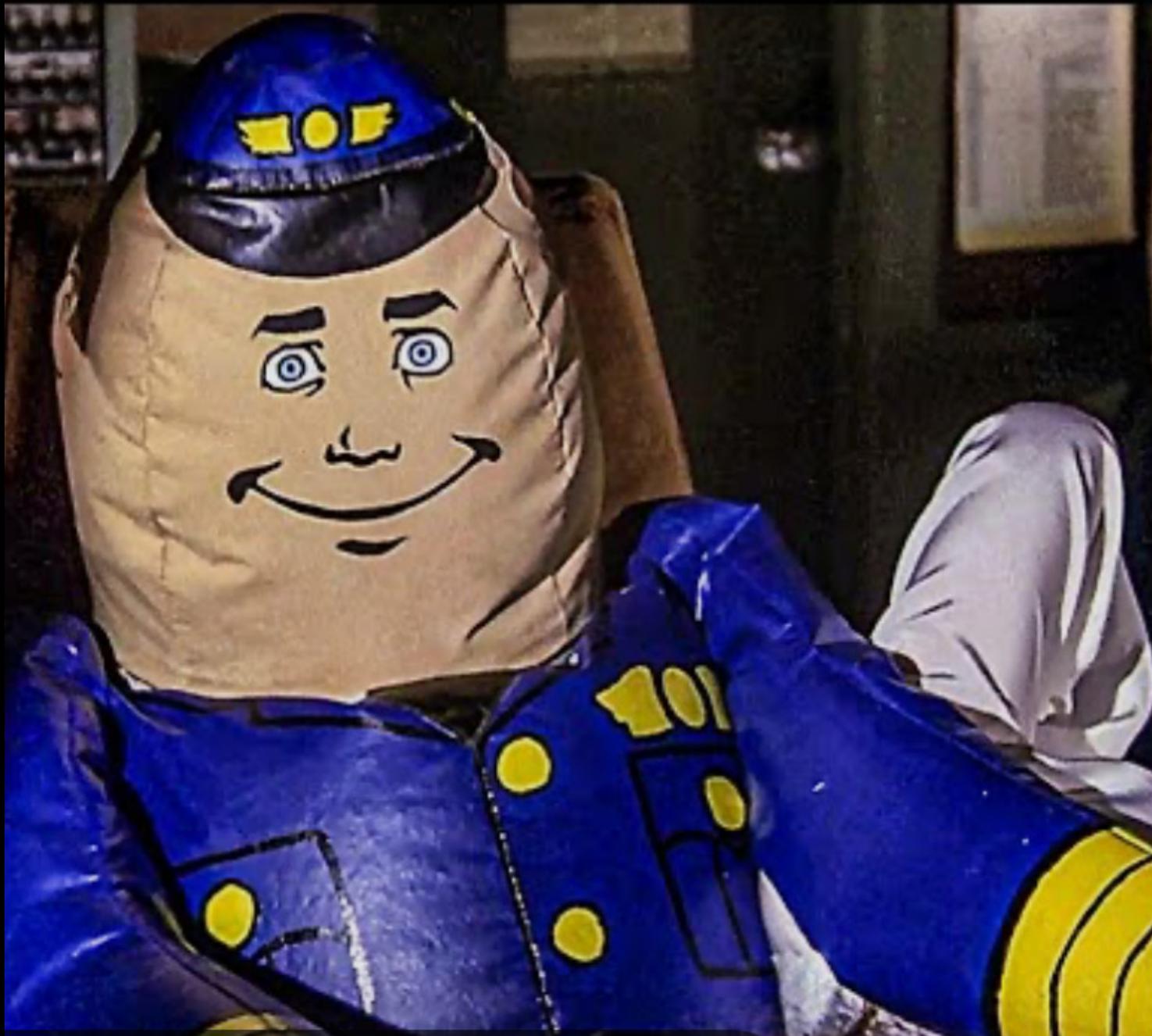












*Le pilote
automatique*



*"Le succès réside dans
quelques disciplines simples,
pratiquées chaque jour."*

-Jim Rohn

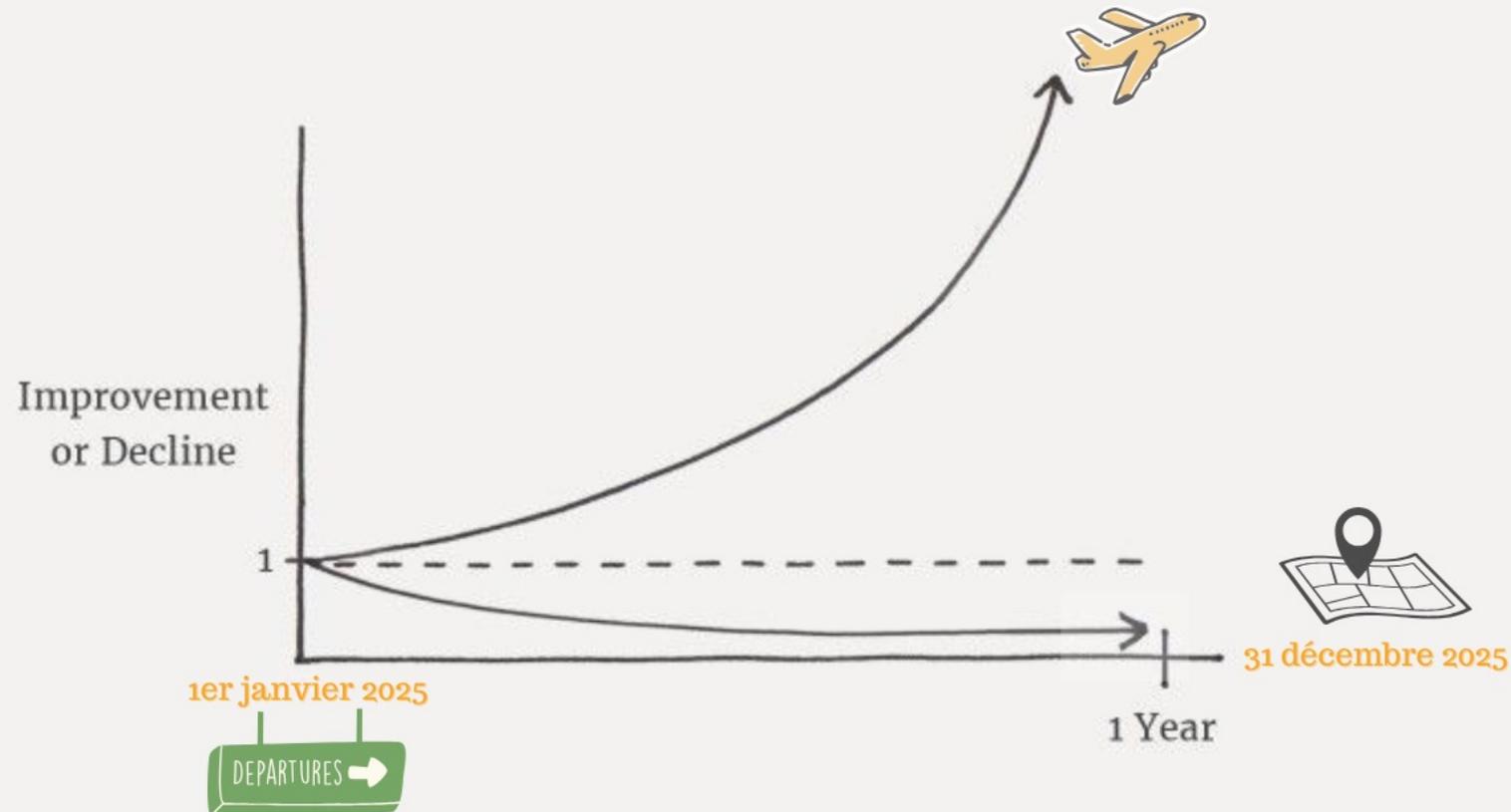


The Power of Tiny Gains



1% better every day $1.01^{365} = 37.78$

1% worse every day $0.99^{365} = 0.03$



C'est quand la dernière fois
que vous avez fait quelque
chose pour la toute
première fois ?



C'est quand la première
fois que vous avez fait
quelque chose pour la
dernière fois ?



"Vous ne pouvez pas changer de destination du jour au lendemain, mais vous pouvez certainement  changer de direction."

-Jim Rohn





<p>Zone rouge</p> <p>Le tableau de bord de bord vous indique le plus important est d'agir par le biais de stratégies afin de revenir à la zone de santé et de sécurité. La zone verte.</p>	<p>Zone orange</p> <p>Le tableau de bord de bord vous indique le plus important est d'agir par le biais de stratégies afin de revenir à la zone de santé et de sécurité. La zone verte.</p>	<p>Zone jaune</p> <p>Le tableau de bord de bord vous indique le plus important est d'agir par le biais de stratégies afin de revenir à la zone de santé et de sécurité. La zone verte.</p>	<p>Zone verte</p> <p>Le tableau de bord de bord vous indique le plus important est d'agir par le biais de stratégies afin de revenir à la zone de santé et de sécurité. La zone verte.</p>
---	--	---	---

La lecture de votre tableau de bord est primordiale pour votre santé psychologique. Ce n'est pas toujours facile de préserver un équilibre mental, mais tout le monde peut de constamment surveiller de près vos signes vitaux et réagir en permanence votre zone de confort. Peu importe ce que votre tableau de bord vous indique, le plus important est d'agir par le biais de stratégies afin de revenir à la zone de santé et de sécurité. La zone verte.

COMMENT FAIRE LA LECTURE DE VOTRE TABLEAU DE BORD ?

Jean-François Laeise



PERSÉVÉRANCE
ENTREPRENEURIALE



AGNICO EAGLE



FONDATION DE
L'INSTITUT UNIVERSITAIRE
EN SANTÉ MENTALE
DE MONTRÉAL



Le Réseau
MALLETTE




Jean-François Lacasse
Conférencier 🇨🇦 🇫🇷 🇺🇸 / Ambassadeur engagé
en santé mieux-être / Auteur, entrepreneur so...




Viens me
trouver
juste ici

