



HSE

Occupational Health and Safety

# Stress & Santé mentale 2023

**Outil d'auto-évaluation** : Mesurez votre santé mentale pour savoir agir et prévenir le surmenage.

Medical service  
Octobre 2023

EDMS reference

# CARING FOR YOUR MENTAL HEALTH PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

MENTAL HEALTH  
AWARENESS CAMPAIGN

CAMPAGNE DE PRÉVENTION  
SANTÉ MENTALE

**11 October, 774/R-013 (Prévessin)**

Flash disconnection / 11.30 a.m. in English

Déconnexion flash / 13h30 en français

**18 October, 774/R-013 (Prévessin)**

Cardiac coherence / 11.30 a.m. in English

Cohérence cardiaque / 13h30 en français

**25 October, 31/3-004 (IT Amphitheatre)**

Stress self-evaluation tool / 11.30 a.m. in English

Outil pour auto-évaluer son stress / 13h30 en français

Campaign organised by the **CERN Medical Service**

Campagne organisée par le service médical du CERN.



HSE  
Unité Santé et sécurité au travail  
et protection de l'environnement

More information: [hse.cern/MentalHealth](https://hse.cern/MentalHealth)  
Plus d'informations : [hse.cern/fr/santementale](https://hse.cern/fr/santementale)



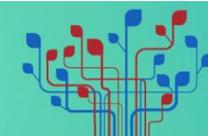
# EXERCICE



*«Comment évaluez-vous votre santé mentale?»*

# PROGRAMME

1. La Santé Mentale
2. La réponse au stress
3. Les impacts du stress sur la santé
4. Un outil d'autoévaluation de la santé mentale



# 1. LA SANTE MENTALE

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et non seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

Il n'y a pas de santé sans santé mentale

La santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles

La santé mentale **ne dépend pas** uniquement de facteurs internes et externes vont l'influencer

Chaque personne dispose d'une santé mentale

SAM

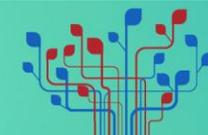
LE MEILLEUR AMI  
DE LA SANTÉ MENTALE



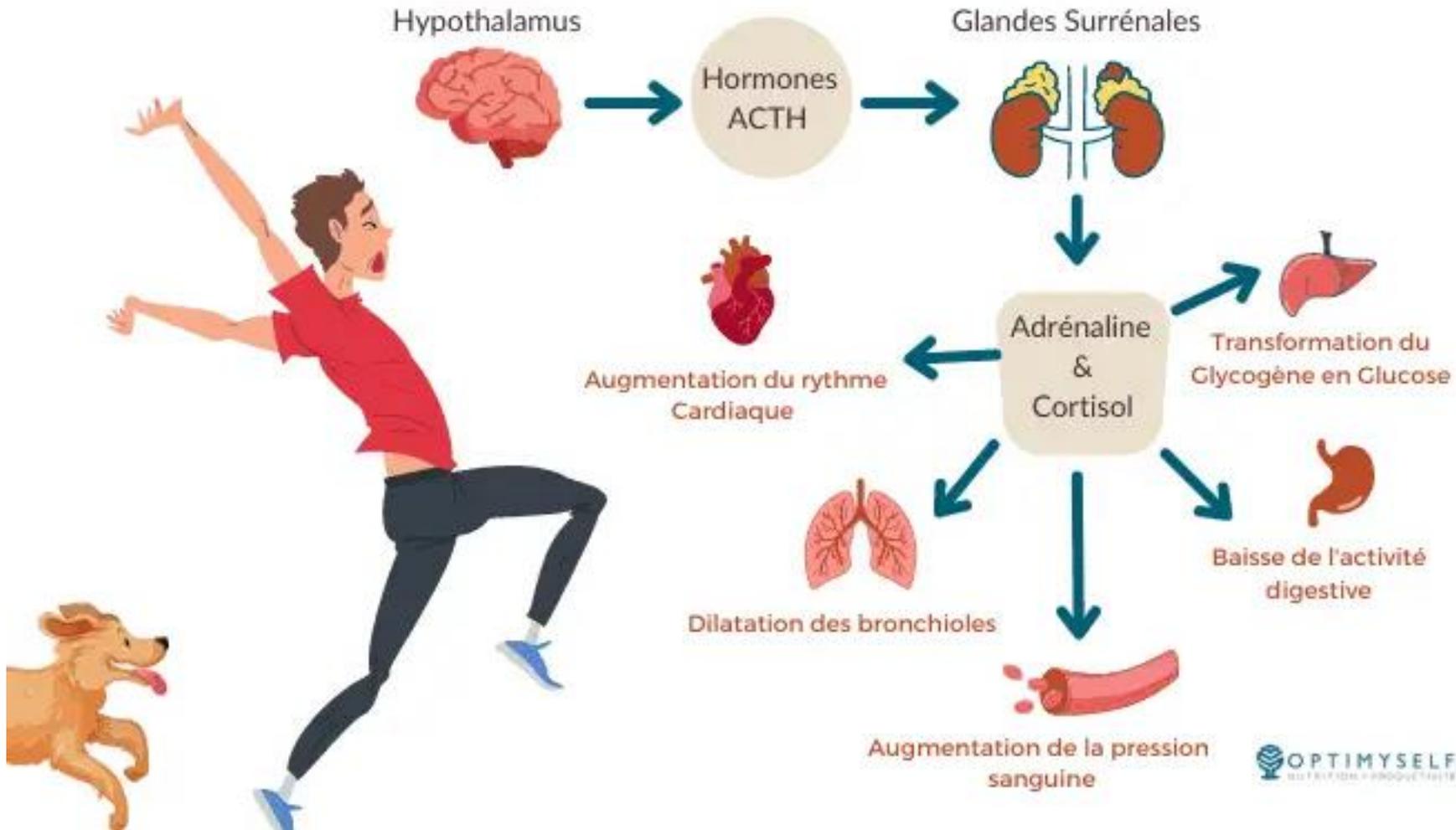
Sommeil,  
Alimentation,  
Mouvement :  
les piliers de la  
santé mentale

*« La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. »*

OMS



# Réaction du corps au stress



OPTIMYSELF  
BIEN-ÊTRE | IDEAL | PERFORMANCE



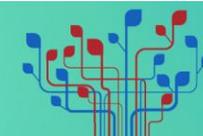
# 2. LA REPONSE AU STRESS

Capacité ancestrale à répondre à un environnement changeant

Incontournable

Associée à des expériences positives ou négatives

Aigu - **Chronique**



# 3. LES IMPACTS DU STRESS SUR LA SANTE



## Physiques

Ex. Maux de tête, fatigue, transpiration, trouble du sommeil, palpitations, vertige, problème de digestion, ...



## Psychiques / Emotionnels

Ex. Irritabilité, insatisfaction générale, pessimisme, manque de confiance en soi, détresse, ...



## Psychologiques

Ex. Manque de concentration, trous de mémoire, indécision, perspective limitée ou à court terme, difficulté à accepter la nouveauté, ...



## Comportementaux

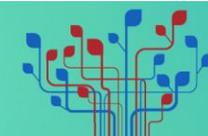
Communication altérée, conflits, isolement, baisse des performances, absences, workaholisme, ...

# 4. UN OUTIL D'AUTO-EVALUATION DE LA SANTE MENTALE

Prendre nos signes vitaux psychologiques en un coup d'œil.



Les signes de détresse ne sont ni anormaux,  
ni un signe de faiblesse  
mais bien un signal à écouter.



	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			



Source: Programme d'aide aux médecins du Québec [Prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf](https://www.pamq.org/Prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf) (pamq.org)



# MESSAGES CLES:

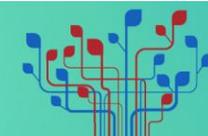
1. Vital de **prendre conscience de comment je me sens**
2. Important de s'auto-évaluer **régulièrement**

⇒ Avec l'outil présenté:

- ✓ Vous pouvez **reconnaître les symptômes du stress** dans votre corps, émotions, pensées, relations et comportement.
- ✓ Vous savez **quand** agir.
- ✓ Vous connaissez quelques **stratégies** pour savoir agir et prendre soin de votre santé mentale.



# Comment prendre soin de ma santé mentale ?



Si vous avez besoin de soin,  
de conseil ou d'aide,  
*nous sommes là pour vous !*

## Bâtiment 57

Du lundi au vendredi

8.00 - 12.30 | 13.30 - 17.00

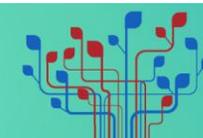
## Rez-de-chaussée

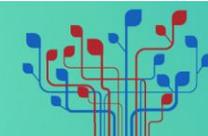
- L'infirmierie: pour toute personne se trouvant sur les sites du CERN

## Premier étage

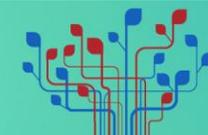
- Les Psychologues : pour MPE & MPA

- La Médecine du travail : pour MPE & étudiants





*Merci  
de votre attention*



# Accueil - CESH / CSHS (stresshumain.ca)



LE STRESS | STRESS ET VOUS | CHERCHEURS | PROGRAMMES | LABORATOIRE D'ANALYSE | À PROPOS | 🔍



## Centre d'études sur le stress humain

Le Centre d'études sur le stress humain (CESH) vise l'amélioration de la santé physique et mentale des individus.

EN SAVOIR PLUS

