



Cahier des outils

Pour accompagner vos réflexions lors du visionnement
des capsules vidéos sur la santé psychologique au
travail

Réalisé pour le **Réseau de transport de la Capitale**

Par l'équipe de formation du

Centre de prévention du suicide de Québec

Juillet 2026



centre
de prévention
du suicide de québec

Capsule 1 : Prendre un temps d'arrêt



Est-ce que votre niveau de bien-être psychologique vous satisfait ? Pourquoi?

Réflexion sur l'analogie de la voiture



Votre voiture fait un bruit, quels sont vos premiers réflexes ?



Quels sont les risques de ne pas prendre le temps de s'arrêter?



Quels sont les avantages de prendre le temps de s'arrêter?



Notes

Capsule 2 : Reconnaître mes signes



Quels sont les signes qui indiquent que vous traversez une période difficile ?

Réflexion sur votre tolérance au stress

Prenez un moment pour identifier une situation stressante que vous avez vécue dernièrement...



Quels facteurs de stress étaient présents dans cette situation (faible contrôle, imprévisibilité, nouveauté et menace à l'ego) ?



Comment avez-vous réagi ?



Quelles sont vos stratégies pour mieux tolérer votre stress ?

Capsule 3 : Identifier le plus petit pas possible

Réflexion personnelle sur la satisfaction de mes sphères de vie

Prenons le temps de réfléchir, sur une échelle de 1 à 5, quel est votre niveau de satisfaction pour toutes les sphères de vie depuis les **30 derniers jours** ?

Sphères de vie	1	2	3	4	5
1. Sphère physique	☐	☐	☐	☐	☐
2. Sphère psychologique	☐	☐	☐	☐	☐
3. Sphère spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐
4. Sphère sociale	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sphère familiale	☐	☐	☐	☐	☐
6. Sphère amoureuse / intime	☐	☐	☐	☐	☐
7. Sphère professionnelle	☐	☐	☐	☐	☐
8. Sphère économique	☐	☐	☐	☐	☐
9. Sphère des loisirs	☐	☐	☐	☐	☐



Que constatez-vous ?

Capsule 3 : Identifier le plus petit pas possible

Réflexion personnelle sur la satisfaction de mes sphères de vie

Prenons le temps de réfléchir, sur une échelle de 1 à 5, quel est votre niveau de satisfaction pour toutes les sphères de vie depuis les **6 derniers mois** ?

Sphères de vie	1	2	3	4	5
1. Sphère physique	☐	☐	☐	☐	☐
2. Sphère psychologique	☐	☐	☐	☐	☐
3. Sphère spirituelle	☐	☐	☐	☐	☐
4. Sphère sociale	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sphère familiale	☐	☐	☐	☐	☐
6. Sphère amoureuse / intime	☐	☐	☐	☐	☐
7. Sphère professionnelle	☐	☐	☐	☐	☐
8. Sphère économique	☐	☐	☐	☐	☐
9. Sphère des loisirs	☐	☐	☐	☐	☐



Que constatez-vous ?

Capsule 4 : Se mettre en action



Mythes ou réalités sur la demande d'aide

	Mythe	Réalité
• Si je demande de l'aide au PAE, mon employeur va être au courant.		
• La personne devrait faire elle-même la demande d'aide pour s'engager dans une démarche		
• On peut aider une personne en détresse sans être intervenant		
• C'est mieux d'attendre d'avoir vraiment besoin d'aide avant de commencer une démarche		



Notes

--	--

Capsule 5 : Les proches

 Parmi les personnes qui vous entourent, qui peut vous offrir du soutien ou de l'aide lorsque vous en avez besoin ?

☐

☐

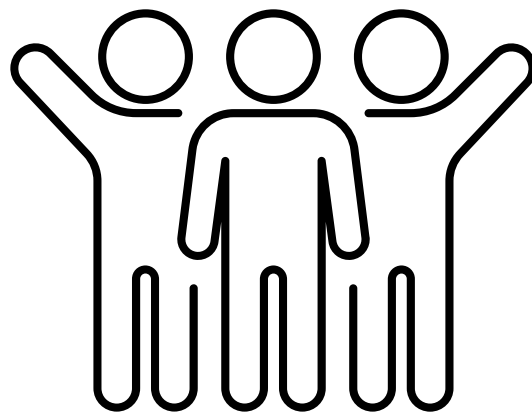
☐

☐

☐

☐

☐



 Notes

Capsule 6 : Les ressources



Quelles sont les ressources d'aide disponibles dans votre organisation ?



Quelles sont les autres ressources d'aide disponibles à l'externe ?

Besoin d'aide ?

Ligne d'intervention 24h/7 : 1-866 277-3553

Texte : #535353

Clavardage : Suicide.ca



cpsq

centre de prévention
du suicide de québec