



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

MODÈLE DU CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE

EN SANTÉ

EN RÉACTION

BLESSÉ

MALADE

Signes et indicateurs

- Fluctuations normales de l'humeur
- Contrôle mental
- Sommeil normal
- Bien physiquement, plein d'énergie
- Rendement constant
- Actif socialement
- Peu ou aucun comportement de dépendance

- Nervosité, irritabilité, tristesse
- Pensées dérangeantes
- Difficulté à dormir
- Fatigue, baisse d'énergie, tension musculaire, maux de tête
- Procrastination
- Activité sociale décroissante
- Comportements de dépendance occasionnels à réguliers

- Anxiété, colère, tristesse envahissante, désespoir
- Pensées dérangeantes récurrentes
- Sommeil agité, dérangé
- Fatigue, maux et douleurs
- Baisse du rendement, présentéisme
- Évitement, retrait
- Difficulté à contrôler les comportements de dépendance

- Anxiété excessive, excès de colère, dépression
- Pensées et intentions suicidaires
- Incapacité de s'endormir ou de rester endormi
- Épuisement, maladie physique
- Incapacité de remplir ses fonctions, absentéisme
- Isolement, évitement des activités sociales
- Dépendance

Mesures à prendre à chaque étape du continuum

- Concentrez-vous sur le travail à faire.
- Divisez le problème en étapes faciles à gérer.
- Trouvez et maintenez des réseaux de soutien.
- Adoptez des habitudes de vie saines.

- Reconnaissez vos limites.
- Détendez-vous, mangez bien et faites de l'exercice.
- Utilisez des stratégies d'adaptation saines.
- Cervez et réduisez au minimum les facteurs de stress.

- Cervez et comprenez vos propres indicateurs de détresse.
- Parlez à quelqu'un.
- Demandez de l'aide.
- Restez en contact avec les gens au lieu de vous isoler.

- Consultez un spécialiste au besoin.
- Suivez les recommandations du fournisseur de soins de santé.
- Retrouvez votre santé physique et mentale.

L'ESPRIT AU TRAVAIL™

Santé mentale et bien-être en milieu de travail



RESSOURCES

Si des signes de stress, chez vous ou chez un camarade, vous inquiètent, demandez conseil. N'hésitez pas à consulter les ressources suivantes :

- Famille et amis
- Collègues, gestionnaires et ressources humaines
- Programme d'aide aux employés et à leur famille
- Médecin de famille et autres fournisseurs de soins de santé
- Ressources communautaires
- Services assurés ou privés, notamment les psychologues

Nous remercions le ministère de la Défense nationale et les services de police de Calgary pour leur collaboration dans l'élaboration de ce programme.

lespritautravail@commissionsantementale.ca
www.espritautravail.ca

 www.espritautravail.ca

 /TWM.Canada

 /TWM_Canada

La réalisation de la présente brochure a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions qui y sont exprimées sont celles de la Commission de la santé mentale du Canada.

LES QUATRE GRANDES STRATÉGIES

ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS	VISUALISATION	MONOLOGUE INTÉRIEUR	RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE
<ul style="list-style-type: none">▸ Spécifiques : votre comportement▸ Mesurables : constater vos progrès▸ Atteignables : difficiles mais réalisables▸ Réaliste : souhaitables ou nécessaires▸ Temporels : établir une limite de temps	<ul style="list-style-type: none">▸ Soyez calme et détendu▸ Utilisez tous vos sens▸ Visualisez des images mentales positives▸ Ne compliquez pas les choses▸ Utilisez le mouvement	<ul style="list-style-type: none">▸ Prenez conscience de l'existence du monologue intérieur▸ Arrêtez les pensées négatives▸ Remplacez-les par des pensées positives▸ Pratiquez l'arrêt volontaire des pensées « Je peux y arriver. » « Je suis entraîné et prêt. » « Je vais me concentrer sur ce que je peux faire. »	<p>La règle de 4 :</p> <ul style="list-style-type: none">▸ Inspirez pendant 4 secondes▸ Expirez pendant 4 secondes▸ Répétez pendant 4 minutes <p>Respirez par le diaphragme</p>

EPI : EXAMEN PONCTUEL DE L'INCIDENT

1. Admettre qu'un événement s'est produit et écouter.
2. Informer : faire le point et appliquer le modèle du continuum de santé mentale.
3. Répondre : observer et faire un suivi.