

Comment vais-je?

Il est important de prendre le temps de réfléchir à sa propre santé mentale.



Vert : En santé

- Utilisez des outils d'adaptation simples : se promener, parler à des amis, écouter de la musique
- Limitez les nouvelles et les médias

Jaune : En réaction

- Dormez bien et mangez bien
- Demandez de l'aide aux autres

Orange : Blessé

- Obtenir l'aide d'un professionnel

Rouge : Malade

- Obtenez du soutien immédiat
- Appelez une ligne d'assistance en cas de crise

Utilisez cet outil rapide pour vous demander « Comment vais-je ? »

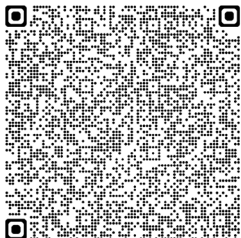
Cela vous aidera à remarquer les changements (les vôtres, ceux d'un collègue, d'un membre de votre famille ou d'un ami) et à en parler.

Vous remarquerez peut-être :

- des changements physiques
- des changements de comment vous pensez, vous vous sentez et vous agissez
- des changements dans votre consommation de substances

Comment puis-je l'utiliser ?

- Prenez un moment pour voir où vous en êtes sur le continuum. Dans quelle couleur vous trouvez-vous? Posez-vous cette question tous les jours.
- Invitez un collègue ou un ami ou un membre de votre famille et utilisez les couleurs pour parler de comment vous vous sentez, comment vous gérez ou comment vous agissez.
- Faites un point de « couleur » pendant les réunions d'équipe ou pour ouvrir la conversation avec le personnel.



Pour utiliser Auto-observation du continuum de santé mentale, veuillez scanner le code QR ici.

L'esprit
au travail



Changer
les mentalités

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

Si vous êtes en état de détresse, veuillez appeler ou texter le 988 (1 866 APPELLE au Québec) n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.