

L'outil du continuum de santé mentale

La santé mentale évolue constamment, comme tous les autres aspects de notre vie. L'outil du continuum de la santé mentale utilise des signes et des indicateurs généraux pour vous aider à suivre l'évolution de votre santé mentale et de votre bien-être. La santé mentale d'une personne peut aller et venir le long du continuum, passant du vert au jaune, à l'orange et au rouge, et vice-versa. L'outil du continuum peut vous aider à remarquer les changements d'humeur, d'attitude, de comportement, de consommation de substances et les changements physiques, afin que vous puissiez prendre les mesures nécessaires pour soutenir votre santé mentale et votre bien-être dans toutes les zones de couleur.



Signes et indicateurs

EN SANTÉ

- Fluctuations saines de l'humeur
- Bon sens de l'humour
- Saines habitudes de sommeil
- Bon niveau d'énergie
- Bon rendement
- Activités physiques/sociales saines
- Pas de problème ou peu d'impact dû à l'utilisation de substances

EN RÉACTION

- Irritabilité/impatience
- Sarcasme déplacé
- Troubles occasionnels du sommeil
- Manque d'énergie occasionnel
- Problèmes occasionnels de rendement ou procrastination
- Évitement occasionnel d'activités physiques/sociales
- Peu de problèmes ou d'impact dû à la consommation de substances

BLESSÉ

- Colère
- Cynisme
- Fréquents troubles du sommeil/instabilité psychomotrice
- Fatigue fréquente
- Problèmes fréquents de rendement ou procrastination
- Évitement fréquent d'activités physiques/sociales
- Problèmes/impacts fréquents dus à la consommation de substances

MALADE

- Colère ou rage excessive
- Absence d'humour
- Incapacité à s'endormir ou à rester endormi ou insomnie
- Épuisement physique constant et prolongé
- Incapacité à exercer ses fonctions ou à s'acquitter de ses tâches
- Isolement et évitement complet des activités physiques/sociales
- Problèmes/impacts significatifs dus à la consommation de substances

Mesures à prendre à chaque étape du continuum

- Concentrez-vous sur le travail à faire.
- Divisez le problème en étapes facile 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.
- Cernez et réduisez au minimum les facteurs de stress.

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

- Consultez une spécialiste au besoin.
- Suivez les recommandations des services de santé.
- Retrouvez votre santé physique et mentale.



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.