

L'outil du continuum de santé mentale

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ·E	MALADE
Signes et indicateurs			
Fluctuations saines de l'humeur	Irritabilité/impatience	Colère	Colère ou rage excessive
Bon sens de l'humour	Sarcasme déplacé	Cynisme	Absence d'humour
Saines habitudes de sommeil	Troubles occasionnels du sommeil	Fréquents troubles du sommeil/ instabilité psychomotrice	Incapacité à s'endormir ou à rester endormi·e ou insomnie
Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie occasionnel	Fatigue fréquente	Épuisement physique constant et prolongé
Bon rendement	Problèmes occasionnels de rendement ou procrastination	Problèmes fréquents de rendement ou procrastination	Incapacité à exercer ses fonctions ou à s'acquitter de ses tâches
Activités physiques/ sociales saines	Évitement occasionnel d'activités physiques/sociales	Évitement fréquent d'activités physiques/sociales	Isolement ou retrait complet des activités physiques/sociales
Pas de problème ou d'impact dû à l'utilisation de substances	Peu de problèmes ou d'impacts dus à la consommation de substances	Problèmes/Impacts fréquents dus à la consommation de substances	Problèmes/Impacts significatifs dus à la consommation de substances

Mesures à prendre à chaque étape du continuum

Concentrez-vous sur le travail à faire.	Reconnaissez vos limites.	Cernez et comprenez vos propres indicateurs de détresse.	Consultez un·e spécialiste au besoin.
Divisez le problème en étapes faciles à gérer.	Détendez-vous, mangez bien et faites de l'exercice.	Parlez à quelqu'un.	Suivez les recommandations des services de santé.
Trouvez et maintenez des réseaux de soutien.	Utilisez des stratégies d'adaptation saines.	Demandez de l'aide professionnelle.	Retrouvez votre santé physique et mentale.
Adoptez des habitudes de vie saines.	Cernez et réduisez au minimum les facteurs de stress.	Restez en contact avec les gens au lieu de vous isoler.	

Les quatre grandes stratégies

RESPIRATION TACTIQUE La règle de 4 : ▶ Inspirez pendant 4 secondes ▶ Expirez pendant 4 secondes ▶ Répétez pendant 4 minutes <i>Respirez par le diaphragme</i>	MONOLOGUE INTÉRIEUR ▶ 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. »
LA RÉPÉTITION MENTALE ▶ Soyez calme et détendu ▶ Utilisez tous vos sens ▶ Visualisez des images mentales positives ▶ Ne compliquez pas les choses ▶ Utilisez le mouvement	ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS ▶ Spécifiques : votre comportement ▶ Mesurables : constater vos progrès ▶ Atteignables : difficiles mais réalisables ▶ Réaliste : souhaitables ou nécessaires ▶ Temporels : établir une limite de temps

EPI : examen ponctuel de l'incident

ADMETTRE qu'un événement s'est produit et écouter
INFORMER : faire le point et appliquer le modèle du continuum de santé mentale.
RÉPONDRE : observer et faire un suivi.

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

- ▶ Camarades
- ▶ Médecin
- ▶ Équipe de santé mentale
- ▶ Aumôniers
- ▶ Dirigeants
- ▶ Infirmiers



Accédez à d'autres ressources sur la santé mentale sur le site :

r.changerlesmentalites.org

L'outil du continuum de santé mentale

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ·E	MALADE
Signes et indicateurs			
Fluctuations saines de l'humeur	Irritabilité/impatience	Colère	Colère ou rage excessive
Bon sens de l'humour	Sarcasme déplacé	Cynisme	Absence d'humour
Saines habitudes de sommeil	Troubles occasionnels du sommeil	Fréquents troubles du sommeil/ instabilité psychomotrice	Incapacité à s'endormir ou à rester endormi·e ou insomnie
Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie occasionnel	Fatigue fréquente	Épuisement physique constant et prolongé
Bon rendement	Problèmes occasionnels de rendement ou procrastination	Problèmes fréquents de rendement ou procrastination	Incapacité à exercer ses fonctions ou à s'acquitter de ses tâches
Activités physiques/ sociales saines	Évitement occasionnel d'activités physiques/sociales	Évitement fréquent d'activités physiques/sociales	Isolement ou retrait complet des activités physiques/sociales
Pas de problème ou d'impact dû à l'utilisation de substances	Peu de problèmes ou d'impacts dus à la consommation de substances	Problèmes/Impacts fréquents dus à la consommation de substances	Problèmes/Impacts significatifs dus à la consommation de substances
Mesures à prendre à chaque étape du continuum			
Concentrez-vous sur le travail à faire.	Reconnaissez vos limites.	Cernez et comprenez vos propres indicateurs de détresse.	Consultez un·e spécialiste au besoin.
Divisez le problème en étapes faciles à gérer.	Détendez-vous, mangez bien et faites de l'exercice.	Parlez à quelqu'un.	
Trouvez et maintenez des réseaux de soutien.	Utilisez des stratégies d'adaptation saines.	Demandez de l'aide professionnelle.	Retrouvez votre santé physique et mentale.
Adoptez des habitudes de vie saines.	Cernez et réduisez au minimum les facteurs de stress.	Restez en contact avec les gens au lieu de vous isoler.	

Les quatre grandes stratégies

RESPIRATION TACTIQUE	LA RÉPÉTITION MENTALE	MONOLOGUE INTÉRIEUR	ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS
La règle de 4 : ▶ Inspirez pendant 4 secondes ▶ Expirez pendant 4 secondes ▶ Répétez pendant 4 minutes <i>Respirez par le diaphragme</i>	▶ Soyez calme et détendu ▶ Utilisez tous vos sens ▶ Visualisez des images mentales positives ▶ Ne compliquez pas les choses ▶ Utilisez le mouvement	▶ 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. »	▶ Spécifiques : votre comportement ▶ Mesurables : constater vos progrès ▶ Atteignables : difficiles mais réalisables ▶ Réaliste: souhaitables ou nécessaires ▶ Temporels : établir une limite de temps

EPI : examen ponctuel de l'incident

ADMETTRE	INFORMER :	RÉPONDRE :
qu'un événement s'est produit et écouter.	faire le point et appliquer le modèle du continuum de santé mentale.	observer et faire un suivi.
Si des signes de stress opérationnel, chez vous ou chez un camarade, vous inquiètent, demandez conseil. N'hésitez pas à consulter les ressources suivantes :		
▶ Camarades ▶ Équipe de santé mentale	▶ Aumôniers ▶ Dirigeants	▶ Médecin ▶ Infirmiers

