

Comment vais-je?

Est-ce que je
vais bien?

Qu'est-ce qui
a changé?

Depuis
combien de
temps je me
sens comme
cela?

J'ai besoin
d'aide!

Faites le point avec vous-même

Vert : En santé

- ✓ Utilisez des outils d'adaptation simples : marcher, parler à un ami, 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

- ✓ Il est temps d'obtenir de l'aide professionnelle

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

Ces changements peuvent être des réactions normales au stress.

Comment puis-je l'utiliser?

- ✓ Prenez un instant pour voir où vous en êtes sur le continuum. Dans quelle couleur vous trouvez-vous? Posez-vous la question tous les jours.
- ✓ Envoyez un texto ou appelez 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 réagissez.
- ✓ Faites un point « couleur » pendant les réunions d'équipe ou pour ouvrir la conversation avec le personnel.

Accéder à l'outil d'auto-observation du continuum



[changerlesmentalites.org/
auto-observation-continuum](https://changerlesmentalites.org/auto-observation-continuum)



**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA