



**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

L'ESPRIT AU TRAVAIL^{MD}

Santé mentale et bien-être
au travail



L'OUTIL DE CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ-E	MALADE
Signes et indicateurs			
Fluctuations normales de l'humeur	Nervosité, irritabilité, tristesse	Anxiété, colère, tristesse envahissante, désespoir	Anxiété excessive, excès de colère, dépression
Contrôle mental	Pensées dérangeantes	Pensées dérangeantes récurrentes	Pensées et intentions suicidaires
Sommeil normal	Difficulté à dormir	Sommeil agité, dérangé	Incapacité de s'endormir ou de rester endormi
Bien physiquement, plein d'énergie	Fatigue, baisse d'énergie, tension musculaire, maux de tête	Fatigue, maux et douleurs	Épuisement, maladie physique
Rendement constant	Procrastination	Baisse du rendement, présentéisme/absentéisme fréquent	Incapacité de remplir ses fonctions, absentéisme
Actif socialement	Activité sociale décroissante	Évitement, retrait	Isolement, évitement des activités sociales
Peu ou aucun comportement de dépendance	Comportements de dépendance occasionnels à réguler	Difficulté à contrôler les comportements de dépendance	Dépendance
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.	

RESSOURCES

Si des signes de stress chez vous ou chez un-e collègue, un ami ou membre de votre famille, 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 services 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.

✉ pssm@changerlesmentalites.org
 🌐 changerlesmentalites.org

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	RÉPÉTITION MENTALE / VISUALISATION	MONOLOGUE INTÉRIEUR	RESPIRATION PROFONDE
• Spécifiques : votre comportement • Mesurables : constater vos progrès • Atteignables : difficiles mais réalisables • Réalistes : souhaitables ou nécessaires • Temporels : établir une limite de temps	• Soyez calme et détendu-e • 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 : « Je peux y arriver. » « Je suis entraîné et prêt. » « Je vais me concentrer sur ce que je peux faire. »	La règle de 4 : • Inspirez pendant 4 secondes • Expirez pendant 4 secondes • Répétez pendant 4 minutes - Respirez par le diaphragme

EPI : EXAMEN PONCTUEL DE L'INCIDENT

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

© 2023 Commission de la santé mentale du Canada.
 Tous droits réservés.
 Date de la version : 26 January 2024